

Praxis für Mediation und Beratung
Ursula Christa Damen-Barakat, MSc
2340 Mödling, Babenberggasse 9
Tel: (+43) 0676 332 83 72
www.damen-barakat.com

WAS IST BIOFEEDBACK?

Nur was wir wahrnehmen, können wir auch gezielt beeinflussen. Biofeedback macht für den Menschen unbewusste Körperprozesse beobachtbar.

Biofeedback bedeutet die „biologische Rückmeldung“ von normalerweise unbewusst ablaufenden Körperfunktionen und deren gezielte Beeinflussung in Richtung eines vorgegebenen Zieles - z.B. Entspannung im Stress.

Beim Biofeedback erlernte Fertigkeiten können später bewusst im Alltagsleben angewandt werden.

Als nicht medikamentöse, nebenwirkungsfreie Methode, die das Selbstheilungspotential stimuliert, und aufgrund des Entspannungsfaktors wird Biofeedback als sehr angenehm von den PatientInnen erlebt.

Wesentlichste Komponente des Biofeedbacktrainings ist, dass es selbst erfahren werden muss.

Unabhängig davon, wie viel man schon darüber gehört oder gelesen hat, ist es schwierig zu beschreiben, wie es sich anfühlt und was man im Training tut, um eine Veränderung im autonomen System herbeizuführen. Es ist ähnlich schwierig einem Kind zu erklären, wie man ein Fahrrad fährt. Es lässt sich nur experimentell kennenlernen.

URSPRUNG des BIOFEEDBACKS

Es gab schon immer Berichte über die „seltsamen“ Fähigkeiten fernöstlicher Yogis und Fakire, die auf Grund ihrer Beherrschung von Geist und Körper in der Lage sein sollten, ihren Herzschlag zu vermindern oder kurzfristig anzuhalten, Blutdruck und Körpertemperatur zu senken und ihren Hautwiderstand und ihre Gehirnwellen beliebig zu manipulieren. Diese „Wundermänner“ wurden in streng wissenschaftlichen Versuchen getestet, und es bestand kein Zweifel: diese Menschen waren fähig, ihr vegetatives Nervensystem willentlich zu steuern! Bis dahin hatte man es in der Medizin für unmöglich gehalten, willentlich Einfluss auf autonome Körperfunktionen zu nehmen. Diese Ansicht änderte sich schlagartig, als man die Technik des Biofeedback entwickelte. Mit dieser Methode ist es möglich, die genannten Fähigkeiten in weitaus kürzerer Zeit zu erwerben.

Ist es überhaupt sinnvoll, Kontrolle über vormals unbewusste Funktionen zu erzielen, ist es immer erwünscht? Ohne diese Frage an dieser Stelle zu beantworten, ist es hilfreich sich zu erinnern, dass der Körper unter normalen Umständen ein perfekt funktionierendes System der Selbstregulation darstellt.

Selbstkontrolle mit Biofeedback strebt an, diesem natürlichen Vermögen der Selbstregulation des Körpers wieder zur vollen Wirksamkeit zu verhelfen.

WIE FUNKTIONIERT BIOFEEDBACK?

Die willentliche Steuerung „innerer“ Körperprozesse - lange Zeit Geheimnis östlicher Philosophien - wurde zunehmend in klinischen Versuchen und später auch in der Praxis eingesetzt. Bisher unbewusste Körperfunktionen werden über Sensoren, die auf der Hautoberfläche an bestimmten Punkten angebracht sind und mittels eines speziellen

Computerprogramms auf den Bildschirm übertragen, d.h. dem/der Patientin direkt wahrnehmbar und dann dem eigenen Willen zugänglich gemacht.

Anders gesagt: Wer auf einem Bildschirm oder auch über ein akustisches Signal WAHRNEHMEN kann, ob und wie stark sich die PULSFREQUENZ, der HAUTWIDERSTAND oder der SPANNUNGSZUSTAND bestimmter Muskeln verändert, KANN LERNEN, welche Gedanken, Gefühle oder Bewegungen oder Atemrhythmen diese Parameter in die gewünschte Richtung VERÄNDERN.

WO IST BIOFEEDBACK ERFOLGREICH?

Die BIOFEEDBACKMETHODEN sind Bestandteil der angewandten Psychophysiologie und lassen sich in einem breiten Rahmen einsetzen, u.a.:

- bei SCHMERZEN - chronischen SCHMERZZUSTÄNDEN Migräne, chronische Rückenschmerzen, Verspannungen, Spannungskopfschmerz,
- für MUSKELREHABILITATION und MUSKELTRAINING zur rascheren Wiederherstellung verlorengegangener motorischer Fähigkeiten,
- bei AUFMERKSAMKEITSTÖRUNGEN,
- mentales Training: STRESSMANAGEMENT, ENTSPANNUNGSTRAINING, KÖRPERBEWUSSTSEIN (siehe Spezialinformation „Entspannung und Stress-Management“)
- bei urologischen/gynäkologischen/sexuellen Störungen besonders effektiv bei weiblicher HARNINKONTINENZ, bei Orgasmusstörungen
- bei DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN und Raynaud-Syndrom.

BIOFEEDBACK - THERAPIE stellt eine wissenschaftlich abgesicherte, ganzheitliche Behandlungsmethode dar. Weitere große Vorteile bestehen darin, dass ihr Einsatz vollkommen Medikamenten - und schmerzfrei ist.

Ihre Durchführung betont die verantwortungsvolle Mitarbeit des Patienten.

Die/der Patientin hat nach erfolgreichem Training die Fähigkeit erworben, auch ohne Gerät etwaige Störungen selbst entgegenzuwirken und das Erlernte auch im Alltag einzusetzen.

Schließlich bewirkt das BIOFEEDBACK -TRAINING eine Steigerung des Selbstvertrauens.

Aufgrund der vorliegenden Untersuchungsergebnisse steht fest, dass BIOFEEDBACK-THERAPIE mithelfen kann, schlecht angepasste physiologische Verhaltensmuster wie Verkrampfungen, Spannungen, Schlafstörungen, Migräne, Harninkontinenz, Tinnitus und Hyperaktivität zu eliminieren oder im gewünschten Sinne zu modifizieren.

Am wirkungsvollsten ist BIOFEEDBACK -THERAPIE als Bestandteil ganzheitlicher Behandlungsstrategien (z.B. Holopathie), die körperliche und psychische Aspekte mit berücksichtigen und sich organisch in ein allgemeines Gesundheitskonzept eingliedern.

*„Wir haben in den letzten Jahren
gerade erst angefangen, die grenzenlosen
Möglichkeiten unseres Geistes zu entdecken“*

Terminvereinbarungen unter Tel. 0676 332 83 72 erbeten