

NEUROFEEDBACK

Neurofeedback-Training hat sich in den USA entwickelt und ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, welche mit den Rückmeldungen (Feedback) aus dem Gehirn (Neuro) arbeitet. Jeder Mensch produziert in seinem Gehirn verschiedene Hirnwellen, die sein Befinden, sein Verhalten und seinen "Wachheitszustand" – von Schlaf bis Übererregung – beeinflussen. Ein Leben lang bleibt das Gehirn ungemein plastisch.

Beim Neurofeedback-Training wird das Gehirn des Klienten mit Unterstützung einer speziell konzipierten Software am Computer trainiert. Der Therapeuten-Bildschirm zeigt die Hirnwellen des Klienten. Auf dem Klienten-Bildschirm erscheint simultan ein Spiel, das allein durch Aufmerksamkeit und Konzentration mit dem Gehirn gesteuert wird. Visuelle und akustische Rückmeldungen belohnen das Produzieren der angestrebten Hirnwellen. Der Therapeut unterstützt ihn, indem er die optimalen Frequenzen festlegt und fortlaufend die Häufigkeit der Belohnung steuert. So trainiert und konditioniert der Klient sein Gehirn, fördert dessen Plastizität sowie Flexibilität. So kann die physiologische Aktivität bestimmter Hirnareale lokal und spezifisch beeinflusst werden. So tritt eine Veränderung des Metabolismus in bestimmten Hirnregionen ein. Der Begriff Training wird bewusst gebraucht, weil sich erwünschte Gehirnwellen wie ein Muskel trainieren lassen.

Im Zuge langjähriger Erfahrungen haben sich die Anwendungsbereiche enorm erweitert. Neurofeedback wird inzwischen unter anderem erfolgreich eingesetzt bei:

- ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom)
- ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom, früher POS)
- Lern- und Leistungsproblemen
- Konzentrationsproblemen
- Verhaltensschwierigkeiten
- mangelnder Impulsivitätskontrolle
- Ticks
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Migräne
- Autismus und Asperger Syndrom
- Ängsten (Phobien)
- Traumata
- Leistungssteigerung in Beruf und Sport

Beim Neurofeedback- und Biofeedback-Training hat sich in zahlreichen kontrollierten Studien ein positiver Effekt bestätigt. Zudem zählen sie zu den nebenwirkungsärmsten Behandlungsmethoden. Die erfreulichen Erfahrungen meiner Klienten zeigen, dass die anfänglich z.B. zweimal wöchentlichen Trainings in der Regel nach ca. 40 Sitzungen abgesetzt werden können.

Obwohl Neurofeedback vielfach eine Alternative oder Ergänzung zu den oftmals problematischen pharmakologischen Therapien ist, gibt es auch andere viel versprechende ergänzende Möglichkeiten wie Biofeedback, Audiovisuelle Stimulation (AVS) oder Arbeitsgedächtnistraining.