

Porträt: Cyrill V.

**Ich lasse Epilepsie
nicht mein Leben
bestimmen**

Alternative Therapie

Neurofeedback

2018

Herbst · Winter

Schweizerischer Verein für Epilepsie
Association suisse de l'Epilepsie
Associazione svizzera per l'Epilessia

11

MIT NEUROFEEDBACK LERNEN MENSCHEN MIT EPILEPSIE, EINEN ANFALL ZU UNTERDRÜCKEN

Neurofeedback als Therapie bei Epilepsie ist in aller Munde. Doch was ist das genau und wie kann diese Therapieform Epilepsie-Betroffenen helfen? Interview mit Elena Arici, Psychologin und Spezialistin für Neurofeedback.

Interview: Carole Bolliger

ELENA ARICI, MIT NEUROFEEDBACK KANN DIE WAHRNEHMUNG GESCHÄRFT, DAS DENKEN GEFÖRDERT, DIE AUFMERKSAMKEIT GESTÄRKT, STRESS REDUZIERT, TINNITUS, LERNSCHWIERIGKEITEN ODER ANGSTZUSTÄNDE BESEITIGT WERDEN. WIE FUNKTIONIERT NEUROFEEDBACK?

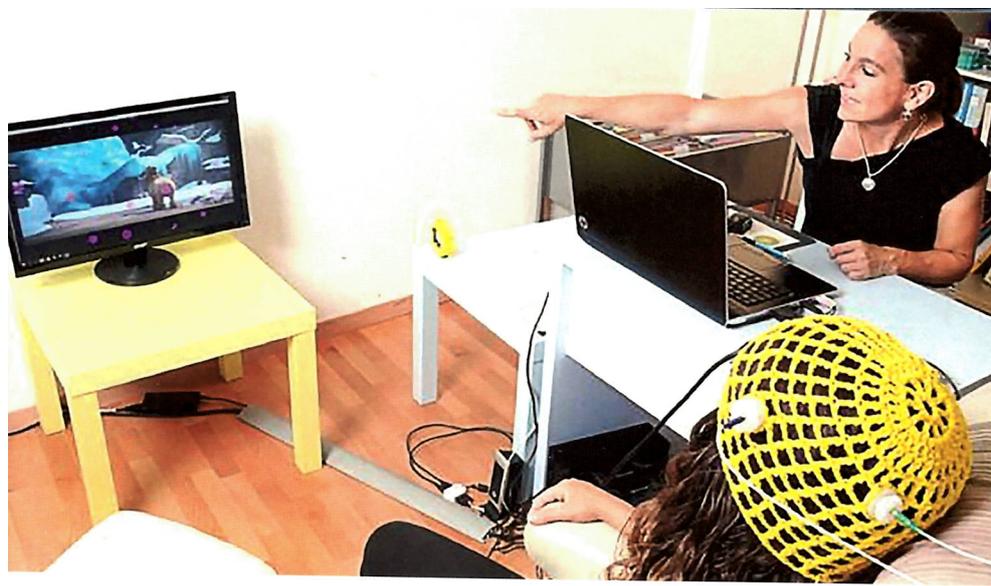
Neurofeedback hat sich weltweit etabliert und ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stabilisierung und Zentrierung des Nervensystems. Es ist eine Variante des Biofeedbacks. Dabei lernen Menschen, eine bestimmte unbewusste Körperfunktion wahrzunehmen und zu steuern. Beim Neurofeedback ist das Zielorgan das Gehirn. Angeschlossen an Elektroden, werden die Hirnströme abgeleitet und auf den Computer übertragen. Im Vorfeld messe ich mit 19 Elektroden die Hirnaktivität und erstelle daraus „Gehirnlandkarten“, welche mit einer Datenbank verglichen werden. Dieses Vorgehen nennt sich QEEG. Aufgrund dieser Daten stelle ich für den jeweiligen Patienten den individuellen Trainingsplan zusammen. Beim Training selbst steuert der Patient mit seinen Hirnwellen den Fortgang eines

Films. Wenn der Trainierende im optimalen Hirnwellenbereich liegt, läuft der Film ohne Unterbruch. Zeigt das Gehirn des Patienten aber zu viele langsame Hirnaktivitäten oder zu viele Stresswellen, stockt der Film und es erscheinen Störungen auf dem Bildschirm. Das Gehirn des Patienten lernt durch diese Stopps sehr schnell, passende Hirnwellenmuster hervorzurufen und diejenigen, die ein Stocken des Films verursachen, zu vermeiden. Immer wenn die gewünschten Frequenzen erreicht werden, geht der Film weiter.

Es gibt verschiedene Hirnfrequenzen, vergleichbar mit Gängen beim Auto. Jede Welle bestimmt gewisse Bewusstseinszustände. Vereinfacht könnte man sagen: wach, konzentriert, aggressiv, kribbelig, ängstlich, schläfrig und so weiter. Da wir auf der Autobahn auch nicht im ersten Gang fahren und auf der Landstrasse nicht den Turbo einschalten, ist es auch für unser Gehirn sinnvoll, den richtigen Aktivierungsgrad passend zur Situation zu wählen. Verlaufen die Hirnwellenmuster in den verschiedenen Hirnarealen ungünstig, können sie den Grund für seelische Beschwerden und neurologische Erkrankungen sein.

WIE HILFT DIE THERAPIE?

Je nach Ziel und Problemstellung des Patienten trainieren wir einige seiner bestehenden Hirnwellenmuster so, dass das Gehirn besser zwischen den einzelnen Zuständen wechseln und somit eine bessere Selbstregulierung des Gehirns erzielen kann. Das Gehirn lernt durch die zeitgleiche Rückmeldung des Films, ob diese Hirnwellenmuster erwünscht sind oder nicht. Durch die Belohnung, dass der Film ruhig weiterläuft, entscheidet sich das Hirn, diese Wellenform vermehrt zu nutzen und zu automatisieren. Dieser Vorgang nennt sich Konditionieren und ist eine unbewusste Lernform. Der Patient bemerkt die Unterschiede im Alltag, indem er konzentrierter ist oder weniger epileptische Anfälle hat.



WIE KANN NEUROFEEDBACK SPEZIFISCH EPILEPSIE-BETROFFENEN HELFEN?

Neurofeedback bei Epilepsie kann helfen, Anfälle zu reduzieren. Bei einem epileptischen Anfall sind mehrere tausend Neurone beteiligt, die ihre Aktion nicht mehr hemmen können und andauernd feuern. Die Neuronen schaukeln sich gegenseitig hoch. Somit übertragen sie ihr Signal auf die benachbarten Zellen, wo sich der Anfall über das Gehirn ausweiten kann.

Sie führen zu unterschiedlich starken Anfällen mit unkontrollierten Muskelbewegungen, Krämpfen und Bewusstseinsstörungen. Neben Medikamenten kann auch hier Neurofeedback die Aktivierungsmuster im Gehirn beeinflussen. Das Gehirn lernt mit Hilfe dieses Feedbacksystems, die übererregten Neuronen, die einem Anfall vorausgehen, zu hemmen und einen nahenden Anfall willentlich zu unterdrücken oder zu reduzieren. Etwa ein Drittel meiner Patienten, die von Epilepsie betroffen sind, haben sehr gut und schnell auf diese Therapie angesprochen. Bei einem Drittel hat es etwas länger gedauert und bei den restlichen Klienten hatte das Neurofeedback nicht die erwünschte Wirkung. Allerdings zeigen Studien, unter anderem in den USA und an der Universität Tübingen, dass sich die Zahl und Stärke der Anfälle bei etwa zwei Drittel der Epilepsie-Patienten reduzieren. Auch wenn die Anfälle nicht völlig verschwinden, kann sich die Lebensqualität der Betroffenen erheblich verbessern.

WIE VIELE THERAPIESTUNDEN BRAUCHT ES, UM EINEN LANGFRISTIGEN ERFOLG ZU ERZIELEN?

Nicht jedes Gehirn reagiert gleich schnell. Oftmals verbessern sich in der ersten Phase zuerst die Schlaf- und Wachrhythmen. Der Trainingseffekt hält aber noch nicht lange. Daher empfehle ich, am Anfang zweimal wöchentlich etwa 45 Minuten zu trainieren. Später können die Trainings auch alle zwei oder vier Wochen gemacht werden. Nach etwa 20 Sitzungen hat sich das zentrale Nervensystem an die neuen Gegebenheiten angepasst. Damit die neu erlernten Hirnstrukturen aber langfristig gefestigt bleiben und in den Alltag übertragen werden, sollten nochmals etwa 20 Sitzungen folgen.



ZUR INTERVIEWPARTNERIN

Elena Arici ist eine der ersten Psychologinnen, die in der Schweiz Neurofeedback angeboten haben. Sie ist seit 15 Jahren Spezialistin für Neurofeedback, Lerncoaching und Sozialkompetenztraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Frau Arici hat Praxen in Winterthur und Stäfa.

Mehr Infos www.lern-werk.ch

Was ist Neurofeedback?

Neurofeedback ist ein computergestütztes Training der Hirnwellen. Das Programm wurde in den USA entwickelt und wird dort seit den 70er-Jahren bei Patienten mit seelischen und stressbedingten Beschwerden sowie mit neurologischen Erkrankungen angewendet. Ursprünglich wurde Neurofeedback im Zusammenhang mit Epilepsie überhaupt erst entdeckt.

Heute wird Neurofeedback bei den verschiedensten Problemstellungen eingesetzt: Konzentrationsprobleme, Gedächtnisleistungsschwäche, Lernschwierigkeiten, Aufmerksamkeitsprobleme, ADHS, Stress, Burn-out, Schlafstörungen, Ängste und Phobien, innere Unruhe und Nervosität, depressive Verstimmungen, psychosomatische Symptome, Suchterkrankungen, Schmerzen oder Epilepsie.

Durch die Intervention der Neurofeedback-Organisation Schweiz ist Biofeedback/ Neurofeedback seit Januar 2018 wieder auf den Listen verschiedener Krankenkassen.

Adresslisten mit Neurofeedback-Therapeuten in der Schweiz sind unter www.neurofeedbackorg.ch und www.eeginfo-neurofeedback.de abrufbar.