

## **Bericht über das 8.Meeting der Bfe (Biofeedback Foundation of Europe) in Winterthur /Schweiz**

**Mag. Monika Fuhs**  
Holistic Learning Institut

Auch heuer war es mir wieder möglich, das jährliche Meeting der Bfe zu besuchen und all den interessanten internationalen Forschungsergebnissen und Workshops beizuwohnen. Außerdem lud mich Dr. Peper (Präsident des Bfe) dazu ein, seine beiden Workshops (Stressmanagement und Healthy Computing) mit meinen Ideen und Erfahrungen zu bereichern und Teile davon zu unterrichten und als Co-Trainer zu fungieren. Erfreulicherweise war die Beteiligung an diesem Meeting diesmal sehr hoch mit ca. 250 Besuchern, nicht nur aus ganz Europa sondern aus der ganzen Welt, was an sich nicht erstaunlich ist, aufgrund der "hochkarätigen" Besetzung, der Pioniere des Biofeedback und Neurofeedbackwesens .... Dementsprechend hochwertig und interessant waren auch die einzelnen Beiträge am scientific day und auch die Trainingsworkshops in den Tagen davor und danach und ein Bericht kann dieser Informationsfülle ganz sicher nicht gerecht werden. Das Klima unter Teilnehmern und Referenten war betont herzlich und erzeugte eine besonders angenehme Atmosphäre auch in der Freizeit. Materialien und Erfahrungen wurden bereitwillig ausgetauscht und der Spaß kam natürlich auch nicht zu kurz. Kurz und gut, ich bin mit jeder Menge neuer Ideen und Wissen heimgekehrt, wovon ich im folgenden Abstract exemplarisch zwei davon in Form von Highlights herausstreichen möchte und über interessante Forschungen etc. berichten werde, wenngleich dies all den anderen Referenten gegenüber nicht ganz fair ist.

### **Daniel Hamiel:**

#### **KIDS and Stress: Biofeedback and Self-Regulation in the Class Setting**

Daniel Hamiel aus Israel berichtete über seine Arbeit mit traumatisierten Kindern in Klassen in Krisengebieten, wie etwa in New York nach dem Terrorattentat auf die Twin Towers oder in der Türkei nach einem Erdbeben oder aber in Israel selbst, wo nahezu jedes Kind im Laufe seines Lebens mit Terror konfrontiert wird.

Angst und Verlust sind die Begleiter dieser Situationen und schnelle Hilfe gefragt. Daniel zeigte auf, wie er in einem nur 6 stündigen Kriseninterventionsprogramm für Gruppen und Schulklassen rasch helfen kann. Dieses Programm besteht aus 12 Teilen, die verschiedene Skills darstellen, um mit der gegebenen Situation umgehen zu lernen.

Ein Workshop, der folgendes vermittelte:

- Er beschrieb und demonstrierte die Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie in Kombination mit den psychophysiologischen Prinzipien in einer neuen, auf Kinder angepassten Art und Weise
- Er vermittelte Verständnis für die Bedeutung der Flexibilität von Aufmerksamkeit und Aktivierungslevel mit Hilfe von Biofeedback
- Er stellte spezielle Protokolle für verschiedene Angststörungen inklusive OCD (obsessive compulsive disorders) und Prüfungsangst vor und einen 4-Stunden Behandlungsplan gegen Enkopresis (Einkoten).
- Er widmete sich auch der Frage wie ein Kurzzeit-Gruppenprotokoll (6 Stunden) für Kinder mit PSD (posttraumatic stress disorder) durchgeführt werden kann und wie dieses aufgebaut sein muss, dass die Kinder die gelernten skills nach so kurzer Zeit bereits konditioniert und generalisiert haben, dass sie diese selbstständig einsetzen können.

Der theoretische Background wurde mit Schwerpunkt auf Praxis vermittelt und dadurch auch in seiner Durchführung für die Teilnehmer erfassbar und nachvollziehbar. Jede einzelne Technik wurde mit und ohne Biofeedback in der Gruppe ausprobiert, um aufzuzeigen, dass Biofeedback nur in der ersten Phase der Wahrnehmungsentwicklung notwendig ist und die Lehrer in der Folge jedoch selbständig und geräteunabhängig die Durchführung des gelernten Programms fortsetzen können.

Das Programm ist für den Lehrer konzipiert und hat einen Schwerpunkt darin die Kompetenz und den Status des Lehrers in seiner Rolle als Erzieher zu stärken.

Der Hauptfokus und Gewinn bei der Durchführung dieses Programms ist darin zu sehen, dass sowohl Lehrer als auch Schüler (Studenten) nach Beendigung dieses 6 Stunden Trainings in der Lage sind, die gelernten Techniken auch weiterhin selbständig durchzuführen und sie auch auf andere Quellen von Stress anwenden können.

Die Prinzipien von CBT ( Cognitive Behavioral Therapy) wurden in einem neuen Zusammenhang interpretiert, nämlich basierend auf der Grundlage der Beziehung zwischen Körper und Geist (Body – Mind bridge also physiologisch – kognitiv).

**Donald Moss:**

### **Spiritualität, Psychophysiologie, und Gesundheitsvorsorge**

Sein Vortrag erinnerte Therapeuten im Gesundheitswesen daran, dass bei Krankheit das Leiden eine große Rolle spielt. Es kommt zu einem Verlust vieler Fähigkeiten und der Körper- und Lebenskontrolle (gelernter Hilflosigkeit), die den Leidenden zwingen, nach der Bedeutung seines Lebens und Akzeptanz zu suchen. Die Psychologie der Krankheit ist auch eine Psychologie des Verlusts, mit ständigen Stimmungs- und Identitätsproblemen. Mitgefühl und Verständnis seitens des Therapeuten und Trainers aber auch im sozialen Umfeld helfen im Umgang mit dem Patienten und ermöglichen eine bessere Begleitung bei seiner Suche nach Bedeutung inmitten des Schmerzes und des Verlusts. Der Vortrag des Autors in Winterthur bezog sich auf verschiedene grundlegende spirituelle Sichtweisen und Ansätze, um das grundlegende psychophysiologische Paradigma in der Anwendung des Biofeedbacks zu ergänzen.

Der Autor verwies auch auf die empirische Literatur über religiöse und spirituelle Effekte auf die Physiologie und Gesundheit detaillierter (Moss, 2002, 2003).

Folgende Anregungen und Fakten wurden von D. Moss aufgeworfen:

- Krankheit, besonders wenn sie chronisch, behindernd oder lebensbedrohend ist, führt Menschen in eine veränderte, subjektive Welt mit engen Horizonten und persönlichen Verlusten.
- Das Gesundheitssystem bringt den Biofeedbacktherapeuten unmittelbar zu den Kranken, leidenden und sterbenden Individuen, die von ihrer Krankheit, und ihrer Unfähigkeit, existenzielle und spirituelle Fragen aufzuwerfen, geleitet werden.
- Viele Körper-Geist Interventionen, wie Meditation, Entspannungsübungen, Biofeedback und Neurofeedback, pflegen eine "Lass - los" Geisteshaltung, eine physiologische und emotionale Selbst-Beruhigung, durch die es zu einer meditativen Atmosphäre kommt, die spirituelle Erfahrungen fördert.
- Spirituelle Konzepte, Texte, Liturgien, Symbole und Musik sind sehr wirksame Werkzeuge für die Wandlung, und verbessern die Effektivität konventioneller Entspannungsübungen und Selbstregulations-orientierter Therapien. Viele Patienten berichten eine tiefere subjektive Beruhigung und weitgehenden Schmerz- oder Symptommachlass, wenn spirituelle Bilder und Perspektiven in die Verhaltenstechniken einbezogen werden.
- Spirituelle Traditionen, im Osten und Westen, bieten Lebensanleitungen, Bewältigungsweisheiten, und Werte, die aufgewühlten, kranken und sterbenden Menschen Orientierung bieten können. Ist der Praktiker mit diesen Ansichten vertraut,

hilft ihm das, mit der Spiritualität seiner Patienten, hinsichtlich ihres Stresses und ihrer Sorgen, umzugehen.

- Laufende empirische Untersuchungen lassen vermuten, dass die Teilnahme an entweder nach innen oder nach außen orientierten spirituellen und /oder religiösen Aktivitäten, das Wohlbefinden steigern und vor Krankheiten, die mit Stress zusammenhängen, schützt. Die Forschung hat gezeigt, dass es messbare und klinisch signifikante Effekte gibt, inklusive schnellerer Genesung von Depressionen, weniger Suizidfällen, weniger Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten, längerer Lebenserwartung trotz Herzerkrankungen, und einer Vielzahl anderer Effekte (Koenig, 1999, 2000; Koenig, McCullough, & Larson, 2001; Larson & Larson, 1994; Moss, 2002, 2003).
- Die Forschung zeigt, dass der Anteil des Einflusses religiöser Eingebundenheit auf die Gesundheit fast genauso groß ist, wie die Abstinenz vom Rauchen. (Koenig, Hays, Larson, et al, 1999). In ähnlicher Weise berechnete ein Forscherteam, dass man durch Religiosität sieben bis vierzehn Lebensjahre gewinnen kann (Hummer, Rogers, Nam, & Ellison, 1999). Wenn die Forschung weiterhin Effekte dieser Größenordnung aufzeigt, wäre es unverantwortlich, religiöse und spirituelle Variablen bei der Gesundheitsvorsorge zu ignorieren.
- Viele der Effekte religiöser Praktiken kann man durch familiäre Mechanismen erklären, wie etwa die soziale Unterstützung, die negative Stresseffekte dämpfen kann, die Reduktion von Risikoverhalten, etwa Rauchen, Alkoholmissbrauch, und die deutlich positive Erwartungshaltung, die keine spezifischen Effekte auf die Gesundheit hat. Spirituelle Eingebundenheit bietet auch so etwas wie eine Richtung oder Sinn im Leben, was wiederum zu positiven emotionalen und physiologischen Effekten führt.
- Umfangreiche klinische Berichte, und ein paar Anfangsforschungen, bestätigen die heilsamen Gesundheitseffekte einer Vielzahl spiritueller Interventionen, wie etwa "Therapeutic Touch", Gebete, Christian Science Healing, und anderer spiritueller Heilungspraktiken. Wenn diese Untersuchungen zusätzlich in unabhängigen und gut kontrollierten Forschungen dokumentiert sind, verdienen sie einen Platz in der empirischen integrativen Geist-Körper Medizin.

Letztendlich bieten psychophysiologische Forschungsmethoden nützliche Werkzeuge um die Effekte spiritueller Praktiken auf die Gesundheit zu messen, und die physiologischen und kognitiven Mechanismen, die diese Effekte begleiten, zu identifizieren. Lehrer, Sasaki, and Saito (1999) konnten zum Beispiel die physiologischen Effekte der Zen Atemmeditation messen. Wissenschaftler sind aufgefordert, solche Phänomene vermehrt zu untersuchen und die empirische Wirksamkeit spiritueller und religiöser Gesundheitsforderungen zu testen.

Literatur:

**Hummer, R., Rogers, R, Nam, C., & Ellison, C. (1999).** *Religious involvement and US adult mortality. Demography, 36, 273-285.*

**Koenig, H. G. (1999).** *The healing power of faith: Science explores medicine's last great frontier. NY: Simon and Shuster.*

**Koenig, H. G. (2000).** *Religion, spirituality, and medicine: Application to clinical practice, Journal of the American Medical Association, 284 (13), 1708.*

**Koenig, H. G., Hays, J., Larson, D., George, L. K., Cohen, H. J., McCullough, M. E., Meador, K. G., & Blazer, D. G.. (1999).** *Does religious attendance prolong survival? Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences Online, 54, M370-M377.*

Weitere interessante Vorträge kamen unter anderem von **Henk Kraaijenhoff** (Niederlande), der über den Einsatz von Biofeedbacktraining im Peak Performance vor allem in seiner Arbeit mit Sondereinheiten der deutschen Polizei berichtete. Biofeedback wird dort dazu eingesetzt die Orientierungsreaktion zu beschleunigen und den Angstpegel zu senken, damit die Rate der Fehlhandlungen gesenkt werden kann.

**Dick Gevirtz** (Amerika) referierte über seine Studien zu Peitschenschlagsyndromen und über die Wirkung einer non-invasiven Behandlung in Form eines informellen Videos, welches im Emergency room dargeboten wurde und über die Entstehung von Peitschenschlagsyndromen informiert und zur Folge hatte, dass ein Großteil der Patienten gar nicht behandelt werden musste und auch im follow up über keine Schmerzen mehr berichtete.

**Erik Peper** (Amerika) präsentierte zwei neue Studien, eine zu PMS und Menopausen Hot flushes, in der er zeigen konnte, dass Atemtraining zu einer drastischen Reduktion bis hin zu völligem Verschwinden dieser Symptome führen kann und daher aufgrund der immer lauter werdenden Hormondebatte eine echte Alternative darstellt zur herkömmlichen Hormonsubstitutionstherapie.

Zweitens präsentierte er die Ergebnisse des Follow ups seines -Train the Trainer- Programms in Amerika, in dem Angestellte eines großen Konzerns in "Healthy Computing" unterrichtet wurden und dann vor Ort als firmeninterne Betreuer fungierten. Obwohl diesen Freiwilligen keine zusätzlichen Bezahlungen des Betriebes erhielten und auch ihre Mehrzeit nicht entgolten bekamen, setzten mehr als 75% der Trainer ihre Arbeit dort fort und die Eifrigsten unter ihnen konnten sogar einen signifikanten Rückgang der Krankenstandsrate in ihren Abteilungen nachweisen und wollen ihre Ausbildung nun in weiteren Lehrgängen vertiefen.

**Linda und Michael Thompson** lieferten nicht nur wieder einen gewohnt anspruchsvollen Workshop über den Einsatz von Neurofeedback, Michael feierte auch seinen 64. Geburtstag just am Abend des Galadiners, wurde von allen überraschend gefeiert und sorgte mit einer kurzen, aber sehr emotionalen Rede für eine sehr freundliche und gerührte Stimmung.

Ich danke den genannten Referenten für die großzügige Unterstützung mit Informationsmaterial!

Die Referenten:

**Daniel Hamiel, Ph.D.**, ist Chef der Abteilung für kognitive -Verhaltenstherapie und Psychophysiologie , in Tel-Aviv Mental Health Center, Tel-Aviv University, Medical School. Director of Cognitive-Behavioral Intervention, the Cohen Harris Center for Trauma and Disaster Intervention. Er ist klinischer Psychologe, zertifiziert in Biofeedback nach dem BCIA, Neurofeedback, und in Hypnose. Past president der Israelischen Association of Biofeedback. Er hält Workshops in kognitiver Psychologie und Biofeedback in vielen Ländern....

**Donald Moss Ph.D.**, ist ehemaliger Präsident der Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback, Herausgeber des Biofeedback magazines, und Chef Editor der Mind-Body Medicine for Primary Care (2003). Er unterrichtet Gesundheitspsychologie, Psychophysiologie und Neurowissenschaften auf der Saybrook Graduate School in San Francisco, und betreibt ein Netzwerk der Behavioral medicine Kliniken im Westen Michigans, USA.