

Übung macht das Gehirn

Psychische Krankheiten wie ADHS oder Burnout ohne Tabletten behandeln, sich nur mit der Kraft der Gedanken heilen. Das soll möglich sein mit der Therapie «Neurofeedback». Funktioniert das wirklich?

VON ALEXANDRA FITZ

Ich steuere eine Rakete. Sitzend, und nur auf einem Bildschirm. Von einem creme-weissen Therapiestuhl aus, der an ausgestellte Massagestühle auf Messen erinnert. Aber ich hab keinen Joystick, keinen Knopf, sondern nur meine Gedanken. Und mit denen soll ich dieses Flugobjekt so schnell wie möglich durch einen Tunnel fliegen. Wie? Keine Ahnung. Die Aufgabe lautet nur: So schnell wie möglich. Ich versuche es mit Fokussierung: Ich starre mit weit aufgerissenen Augen auf den Bildschirm. So fest, dass alles verschwimmt. Fliege ich schnell, fühle ich mich gut. Wird die Rakete langsam, nervt mich das.

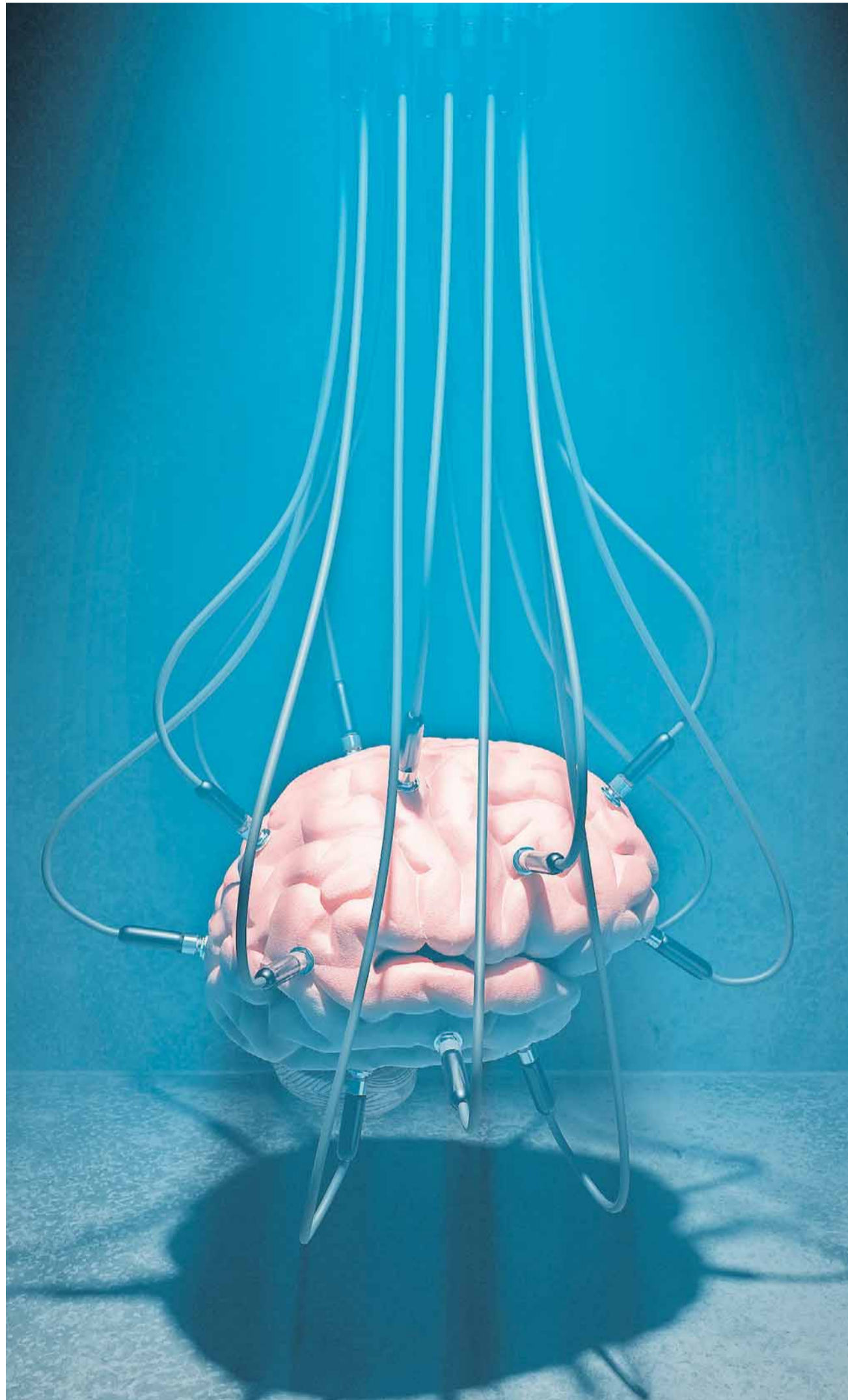
Die Rakete ist in Wirklichkeit meine Hirnaktivität. Auf meinem Kopf kleben Elektroden messen meine Gehirnwellen und melden sich in Form eines animierten Programms (hier eben die Raketensteuerung) bei mir zurück. So sehe ich, was mein Gehirn gerade so treibt. Ist es entspannt, konzentriert, oder gestresst? Hätte ich eine psychische Störung, würde ich diese Übung wiederholen, um meine Gehirnaktivität zu manipulieren. Das heisst, ich würde lernen, was zu tun ist, damit die Rakete immer schnell fliegt, und irgendwann würde ich den «Trick» hoffentlich automatisch und natürlich ohne Rakete auch in meinem Alltag anwenden können.

DAS COMPUTERGESTÜTZTE Gehirntraining nennt sich Neurofeedback. Das Ziel: die Gehirnaktivität selber kontrollieren und die Aufmerksamkeit verbessern. Mittels Rückmeldungen (daher der Name Feedback), die über Ton und Bild wahrgenommen werden, erhält das Gehirn Informationen über seine Aktivität und lernt diese zu optimieren. Durch Übung soll gestörte Hirnaktivität ein Stück weit korrigiert werden. Unser Gehirn sucht dauernd nach Sinnzusammenhängen. Registriert es ein positives Feedback, verknüpft es dieses mit der vorherigen Aktivität und möchte diese erfolgreiche Aktion wiederholen.

Neurofeedback-Training ist eine alternative Therapieform für Leute mit stressbedingten Erkrankungen oder funktionellen Störungen. Konkret: Es wird etwa bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), Stress, Burnout, Schlafstörungen oder Ängsten angewendet. Diese Erkrankungen verändern das Gehirnwellenmuster negativ. Mit dem Training soll es reorganisiert werden. Ein Trainingsprogramm für das verwirrte Hirn sozusagen. Auch bei ADHS deuten zahlreiche Studien auf abweichende elektrophysiologische Aktivierungsmuster hin. Neurofeedback kann direkt auf die elektrophysiologischen Prozesse einwirken und so zu verbesserter Aufmerksamkeit und Verhaltenskontrolle im Alltag führen. Statt Medikamente zu schlucken, sitzt man vor dem PC und übt. Mit Videos und Spielen.

Bereits in den 1970er-Jahren trainierten Epileptiker ihre Hirnaktivität. Der Grossteil hatte danach weniger oder gar keine Anfälle mehr. Doch dann kamen die Psychopharmaka auf den Markt. Milliarden flossen in deren Erforschung, das Trainieren der Hirnsignale geriet in Vergessenheit. Sowieso: Für die Pharmaindustrie ist der Pillenverkauf einfacher und lukrativer. Novartis macht im Jahr allein mit Ritalin einen Weltumsatz von 554 Millionen Dollar.

Doch die Medikamente stossen an ihre Grenzen. In der Behandlung von psychischen Krankheiten herrscht seit längerem weitgehend Stillstand. Weil immer mehr Menschen an psychischen Störungen leiden, braucht es dringend



Bei der Neurofeedback-Therapie soll die Selbstkontrolle der Hirnaktivität erlernt werden.

GETTY IMAGES

neue Therapieansätze. Deswegen bekommt auch Neurofeedback wieder Aufwind. Es wird nicht mehr als «esoterischer Humbug» abgetan, sondern wissenschaftlich erforscht. Insbesondere die Wirkung von Neurofeedback bei Kindern mit ADHS wird untersucht. Schliesslich sind die Trainings nachhaltiger und haben einen andauernden Ef-

fekt. Mit Neurofeedback ist Heilung möglich, mit Pillen wie Ritalin werden nur Symptome bekämpft. Aber es ist eben einfacher und geht schneller, eine Tablette zu schlucken. Neurofeedback ist zeitaufwendig und kostenintensiv. Krankenkassen zahlen nur sehr selten. Das ist ein weiterer Grund, weshalb die Methode noch wenig verbreitet ist.

Im deutschsprachigen Raum ist Ute Strehl von der Universität Tübingen Voreiterin in der Neurofeedback-Forschung. Doch in der Schweiz ist die Therapie so weit verbreitet wie kaum in einem anderen Land. Daniel Brandeis und Renate Drechsler vom Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst des Kantons Zürich (KJPD) etwa haben Neurofeed-

back bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS getestet. Sie sind überzeugt, dass die Therapie wirkt, unterstreichen aber, dass noch mehr und noch umfangreichere Studien nötig sind.

«Im Umfeld der Universität und der ETH Zürich geniesst Neurofeedback ein hohes Ansehen. Derzeit sind diverse Studien in Arbeit», sagt Susanna Kientsch von der Neurofeedback-Organisation der Schweiz (NOS). Mittlerweile sind viele Experten in der Schweiz von der Methode überzeugt. So auch die Psychiaterin Ursula Davatz. Doch leider hinke die Schulmedizin, was die Anerkennung der Methode betreffe, noch hinterher. Auch Uwe Herwig, Chefarzt in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Zürich, ist überzeugt, dass Neurofeedback wirkt. «Es gibt aber noch keine etablierte therapeutische Anwendung im psychiatrischen Bereich», sagt Herwig. Es habe Potenzial, werde sich aber in der Praxis erst in 5 bis 15 Jahren durchsetzen.

RUIDANG WANG HAT SICH zur Neurofeedback-Therapeutin ausbilden lassen. Ihr gehört der creme-weiße Therapiestuhl, sie hat mich zur Raketenpilotin gemacht. Wang ist eigentlich Informatikerin, kam wegen eines Jobs bei der ABB aus China in die Schweiz und 2012 aus Verzweiflung zu Neurofeedback. Ihre neunjährige Tochter Jenny hatte einen Entwicklungsrückstand. Ärzte machten diverse Untersuchungen, fanden jedoch nicht heraus, was mit Jenny nicht stimmte. Sie zeigte einige ADHS-Symptome: Unkonzentriertheit, Hyperaktivität, Impulsivität. Eine Bekannte erzählte der verzweifelten Mutter vom Gehirntraining. So kam Wang zur Computer-Therapie und war erstaunt: Jenny war konzentrierter, liess sich bei der Kommunikation auf ihr Gegenüber ein. Wang begeisterte sich für die Therapie, ihr Beruf half ihr, die Technik und Software schnell zu verstehen. So machte sie die Ausbildung zur Neurofeedback-Therapeutin.

Wang setzt auch ihrer älteren Tochter, Anny (12), Elektroden auf den Kopf. Anny ist Kunstturnerin – Neurofeedback wird auch bei Leistungssportlern angewendet. Und sogar sich selber trainiert Wang – sie möchte ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern. Doch natürlich therapiert Wang aus Baden nicht nur ihre Familie. Derzeit arbeitet sie mit etwa acht Klienten. «Beim elfjährigen Lukas, der ADHS diagnostiziert bekam, haben wir schon nach acht Sitzungen Erfolge gesehen», sagt Wang stolz. Wichtig ist, dass die Leute regelmässig vor dem PC sitzen. Eine Stunde Raketen steuern kostet bei Wang 120 Franken. Das Training kann müde machen oder Kopfweh auslösen. Aber gefährlich ist es nicht. Tatsächlich, das Raketensteuern macht müde. Ich will etwas anderes ausprobieren.

WANG RUFT ein Musikvideo von Alicia Keys auf. Die hübsche Sängerin sitzt am Klavier und singt das Lied «No one». «Was muss ich tun?» «Einfach das Video schauen», sagt Wang. Ich gehorche und versuche, mich zu konzentrieren. Plötzlich tauchen schwarze Punkte auf dem Bildschirm auf, die sich vergrössern und vermehren. Sie rauben mir die Sicht auf die hübsche Soul-Sängerin. Das Bild ist fleckig. Wo ist der Ton? Plötzlich werden ihre Stimme und das Klavier ganz leise. Mein Hirn ist also gerade nicht so aktiv. Abgelenkt? Ich bin doch der Chef. Zumindest heisst es beim Neurofeedback, dass der Patient Regie führt. Konzentration. Alicia Keys erscheint wieder in voller Pracht. Ich fühle mich gut. Dann schweife ich schon wieder ab. Ich denke ans Abendessen. Und schon wieder kommen die Punkte und zerstören mein Bild.