

Neurofeedback:
mit computergesteuertem EEG-Training
Psychopharmaka

Eine Therapie, die depressiven Menschen aus ihrem Tief hilft. Die dem Zappelphilipp Ruhe schenkt, dem Phobiker die Angst nimmt. Und zwar ohne Tabletten und ohne Nebenwirkungen. Neurofeedback verlässt sich allein auf die Kraft der Gedanken.

Neuro Feedback ist ein Gehirntraining, mit welchem die neuronale Aktivität verändert werden kann. Gleich einem Tänzer, der eine gewünschte Haltung so lange vor dem Spiegel einstudiert, bis sie ihm in Fleisch und Blut übergegangen ist. NeuroFeedback hat ein revolutionäres Potenzial, denn vom Autisten bis zum zwangsgestörten Menschen kann NeuroFeedback all jenen eine alternative Therapie anbieten, die Medikamenten und Psychotherapien eher skeptisch gegenüberstehen, wobei bei schwereren Verläufen die Kombination Vorteile bringen kann.

Die gestörte Hirnaktivität lässt sich durch Rückmeldung an den Patienten gezielt korrigieren. Ohne Mühsal, ohne jahrelange Therapien, stattdessen ein paar Dutzend Stunden am Computer.

Ein Trainingsprogramm für das verwirrte Hirn, ähnlich wie der Muskelaufbau im Fitness Center

Das Gehirn bleibt bis ins Alter plastisch, also veränderbar. Das Neurofeedback setzt bei der Hirnaktivität an, um auf die Psyche einzuwirken und damit auf das Denken, Fühlen und Verhalten. Pillen tun dies natürlich auch, aber beim Hirntraining sind keine fremden Wirkstoffe im Spiel. Die Patienten führen Regie: „ich werde nicht behandelt“ sagt der Patient, er kann sagen „ich handle selbst“.