

## **Gesundheitspraxis Dr. Mag. Friedrich Vogt**

Praxis für Neurotherapie, Biofeedback und psychologische Diagnostik (alle Kassen)

Itzlinger-Hauptstr. 14; 5020 Salzburg

Tel.: 0650 / 62 18 59 2

Email: [neurotherapie@inode.at](mailto:neurotherapie@inode.at)

Web: <http://www.neurotherapie.at>

## **Biofeedback ... oder wie Sie Ihren Therapeuten entlassen!**

Unter Biofeedback versteht man die direkte Rückmeldung („Feedback“) von Vorgängen im eigenen Körper („Bio“), wobei häufig technische Hilfestellungen verwendet werden. So kann etwas auch ein Spiegel oder eine Körperwaage als Biofeedback bezeichnet werden. Geht es jedoch um die Rückmeldung von Körperwerten wie Herz-Funktionen, Muskelspannungen, Schweißdrüsenaktivitäten oder Blutgefäßverengungen, so sind dazu modernere Technologien notwendig, wie sie in der heutigen Zeit Biofeedback-Therapeuten zur Verfügung stehen. Selbst die Möglichkeit, über Rückmeldung die Aktivitäten des Gehirns zu beeinflussen, ist bereits durchführbar.

In der Biofeedback-Methode wird davon ausgegangen, dass zahlreiche Störungen der heutigen Zeit durch ein Ungleichgewicht in der körpereigenen Regulation zu Stande kommen. So werden vermutlich Stressvorgänge im Körper erst dann eine Störungursache für den Körper, wenn die betreffende Person keinen Ausgleich durch Ihre Regenerations- und Entspannungskompetenzen herstellen kann. In der Biofeedback-Behandlung wird somit das Ziel verfolgt, ein Gleichgewicht in der Regulation solcher körpereigenen Vorgänge zurückzugewinnen. Die Behandlung erfolgt somit unter weitestgehender Vermeidung äußerer Hilfestellungen. Das bedeutet, dass der Effekt der Biofeedback-Therapie alleinig auf das Aufzeigen der Selbstheilungsmöglichkeiten des Patienten bzw. Klienten zurückzuführen ist. Die Biofeedback-Methode steht somit in einem markanten Gegensatz zu Therapien, die sich auf ein Heiler-Patienten-Verhältnisse berufen.

In der Biofeedback-Methode wird der Menschen als handelndes Individuum in einer offenen Gesellschaft gesehen. Durch den aktiven Austausch mit der Umwelt kann ein Mensch lernen, sich angemessen zu entwickeln und seine Fähigkeiten zu entdecken. Die Spanne reicht dabei von den ersten Schritten als Kleinkind bis zum Flug in den Weltraum. All diese Vorgänge beruhen auf dem Prinzip der wechselseitigen Auseinandersetzung zwischen Individuum und Umwelt. Eine Behinderung dieses Austauschs kann dabei zu Störungen und Verletzungen führen. Daraus resultiert die Konsequenz, dass Gesundheit und Heilung nur durch ein Entdecken der eigenen Fähigkeiten möglich ist. Das Schaffen einer Umwelt die Heilung und Gesundheit ermöglicht ist das Ziel der Biofeedback-Behandlung. Es stellt sich nur die Frage: Was macht dabei Ihr Therapeut?