

Wenn das Gehirn sich selbst optimiert

Anke Kaupp bietet in ihrer Praxis Neurofeedbacktrainings an / Hirnströme werden abgeleitet und in einen Film integriert

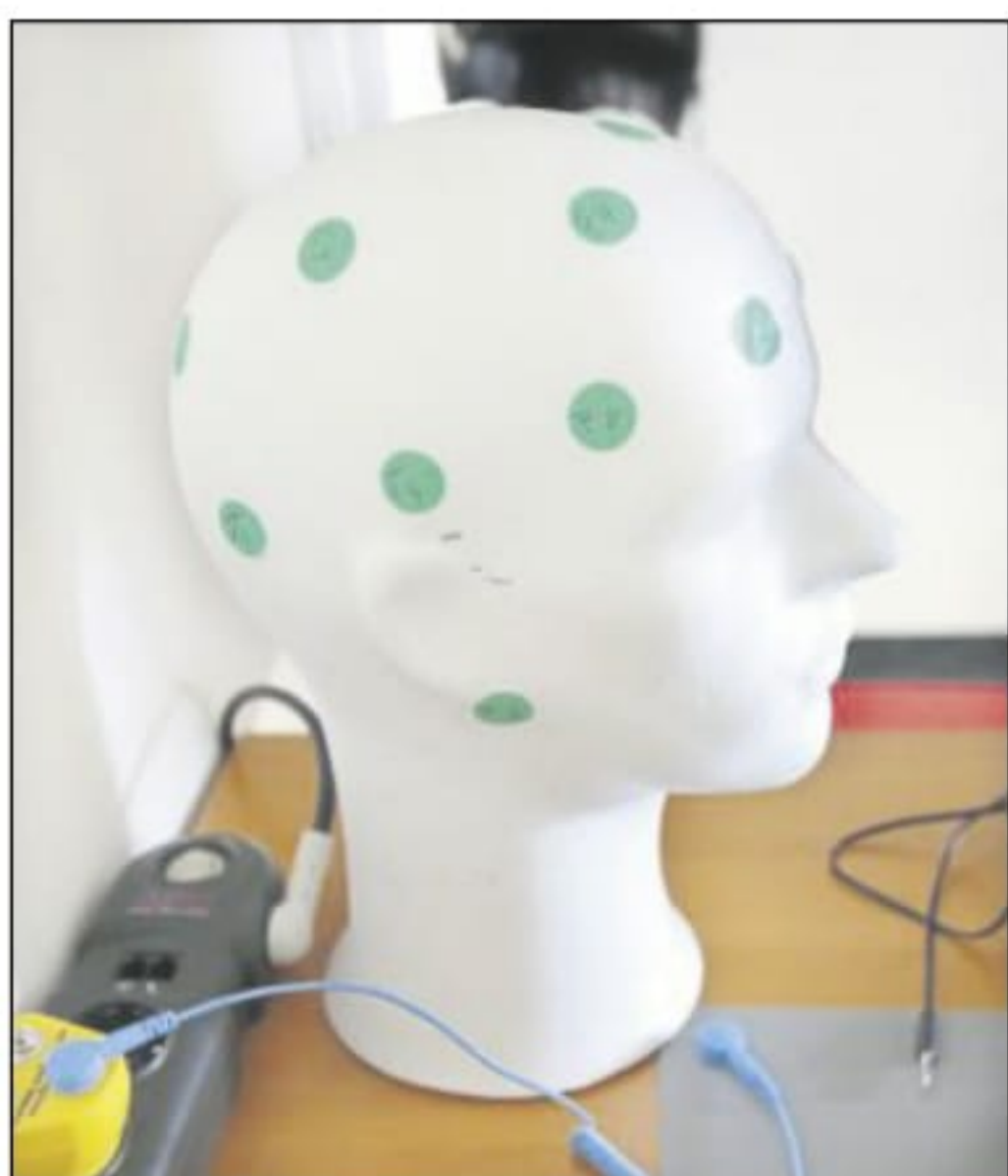
VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
MICHAELA KÖLBL

Schorndorf.
Ein bisschen wie Science-Fiction, ein bisschen wie Computerspielen, ein bisschen wie Entspannungstraining – und doch ist es etwas ganz anderes. Anke Kaupp bietet in Schorndorf Neurofeedbacktrainings an. Dabei soll dem Gehirn die Möglichkeit gegeben werden, sich selbst zu heilen. Erfolge soll es bei allerlei Störungen geben. Ob ADHS, Tinnitus, Burn-out oder Morbus Crohn, die Therapie wird in den verschiedensten Bereichen angewendet.

Wer sich bei Anke Kaupp vor den Computer setzt, wird erst einmal verkabelt. Auf dem Kopf werden mit Hilfe eines Kontaktgels zwei bis drei Elektroden platziert, die die Gehirnströme ableiten. Immerhin, während wir denken oder handeln, werden elektrische Impulse von Nervenzelle zu Nervenzelle geschickt. Die Elektroden messen von außen diese Spannungsschwankungen. An ihnen ist zu erkennen, ob der Mensch an den Kabeln gerade wach oder entspannt ist, ob er aufmerksam oder gestresst ist. Für verschiedene Zustände oder Aufgaben sind bestimmte Bereiche im Gehirn aktiv. Traumata, Ängste, Ekel, Süchte, Depressionen, Epilepsie oder Stress entstehen in unterschiedlichen Regionen des Gehirns.

Das Gehirn beruhigt sich selbst

Je nachdem, welches Gefühl oder Problem dem Patienten am meisten Schwierigkeiten macht, werden die Ableitungspunkte geklebt. Die Wellen werden auf den PC übertragen und vom Computer umgerechnet und auf dem Bildschirm sichtbar gemacht. Produziert das Gehirn entspannte Wellen, ist alles im Normbereich und der Film, der über den Bildschirm flimmert, ist scharf zu sehen. Sind die Frequenzen zu hoch, beruhigt das Gehirn sich quasi selbst, um wieder ein scharfes Bild herzustellen. Ist das Bild scharf, sieht der Patient einen bunten Schmetterling durch einen rosa-türkisfarbenen Tunnel fliegen, angetrieben von ei-



Jeder Teil des Gehirns bearbeitet ein anderes Thema.



Elektroden am Kopf, die Augen auf den Bildschirm gerichtet – so erhält das Gehirn Feedback, das es sonst niemals bekommen könnte. Anke Kaupp (r.) wertet nach jeder fünften Sitzung die Ergebnisse aus. Bilder: Schneider

nem kleinen Motor, der Sternchen auszustoßen scheint. Hat der Patient nun beispielsweise ein Trauma durchlebt und genau diese Hirnströme werden abgeleitet, soll das Gehirn auf diese Weise lernen, die Überreizung in diesem bestimmten Bereich herunterzudrosseln. All das geschehe vollkommen unbewusst, ohne das bewusste Zutun des Patienten. Der sitzt einfach ruhig, ohne sich zu bewegen, vor dem Bildschirm und lässt den Schmetterling fliegen. Oder auch ein Raumschiff. Je nach Film eben.

Hat der Patient mehrere solcher Sitzungen absolviert, gelingt es ihm nicht nur vor dem PC immer besser, seine Nerven zu beruhigen, und so das Bild scharf zu stellen, erklärt Psychologin und Coach Anke Kaupp. Das Training hat ihn dann auch befähigt, im realen Leben die jeweiligen Ängste zu durchbrechen, Suchtverhalten zu vermeiden oder in bestimmten, angespannten Momenten Höchstleistungen zu bringen. Und so sind etliche Manager, Musiker und Hochleistungssportler Kunden in der Praxis im Posttum und nutzen das Feedback ihrer Gehirnströme.

Im Rahmen eines anderen Programms, dem sogenannten SCP-Training, sollen die Patienten lernen, ihr Gehirn bewusst in Aufmerksamkeit oder Entspannung zu lenken. Das soll besonders Kindern mit einer ADHS-Diagnose helfen. Auch hier ähnelt die Therapie einem Spiel. Wer vor dem PC sitzt, bekommt reichlich Kabel auf Kopf und Gesicht geklebt und darf sich einen Avatar aussuchen. Ob Kugelfisch, U-Boot oder Vogel, Ziel ist es, den Avatar nur mit der Kraft der eigenen Gedanken zu steuern. Zeigt ein Pfeil auf dem Bildschirm nach oben, ist Gehirnaktivität gefragt, zeigt der Pfeil nach unten, ist Entspannung angesagt.

Gar nicht so einfach ist es, seine Gedanken bewusst auszuschalten. Und für manch anderen ist es schwierig, seine Aufmerksamkeit zu bündeln.

Lernen, das Hirn in den Konzentrationsmodus zu führen

„Chillmodus“, also Entspannungsmodus nennt Anke Kaupp den Zustand, in dem Kinder mit ADHS oft verharren. Kompensiert werde das häufig mit übertriebener körperlicher Aktivität, mit Zappelerei und Unruhe. Oft fehle ihnen damit die Möglichkeit, sich überhaupt aufs Lernen einzulassen. Am Computer aber könnten solche Kinder üben, die Aufmerksamkeitskurve und damit ihre Gehirnaktivität zu kontrollieren, erklärt Anke Kaupp. Im Ernstfall „Schule“ beispielsweise erinnern sie sich dann, wie es sich angefühlt hat, den Computer-Kugelfisch zum Fliegen zu bringen und können sich länger konzentrieren. Oft könnten die Kinder und Jugendlichen, die das Neurofeedbacktraining anwenden, die Medikamenteneinnahme drosseln.

Weil aber Hirnströme nicht unser ganzes Sein ausmachen, wird das Neurofeedbacktraining häufig von Coaching begleitet. Manche Dinge müssten auch bewusst aufgearbeitet werden, so die Trainerin. Schließlich kehre über die Neurofeedbacktherapie so manches Verdrängte überhaupt wieder in den Arbeitsspeicher des Gehirns zurück. Anke Kaupp, die Institute in Schorndorf und Stuttgart leitet, ist studierte Psychologin, hat eine Coachingausbildung abgeschlossen und ist rational-emotive Therapeutin. Jeder der sechs Mitarbeiter hat einen eigenen Schwerpunkt.

Ob Psychologin, Lerntherapeut, Sozialpädagogin oder Ergotherapeut – für beinahe jeden Fall gibt's einen Ansprechpartner.

Anke Kaupp ist der Meinung, dass ihre Therapieform auch Flüchtlingen helfen könnte. Schließlich braucht's für ihr Konzept keine Sprache. Allerdings braucht's etwas anderes, worüber diese Personen eher selten verfügen: Geld. Die Therapie wird von den Krankenkassen bisher meist nicht übernommen. Eine Sitzung kostet zwischen 50 und 60 Euro. Zwischen 20 und 40 Sitzungen absolvierten die meisten, um den jeweils gewünschten Erfolg zu erzielen, so Kaupp. Gerade Kinder, die mit ADHS zu kämpfen haben, müssten über einen langen Zeitraum regelmäßig kommen. Für sie gibt's dann immerhin Monatsbeiträge.

Studien

■ Tatsächlich gibt es etliche Studien, die an **Universitäten** durchgeführt wurden, und die Wirksamkeit des Neurofeedbacktrainings bei ADHS bestätigen. Dies allerdings unter der Bedingung, dass die Teilnehmer bereitwillig und motiviert mitmachen und auch zu Hause weiterüben.

■ **Verringert** hatten sich dann die Unaufmerksamkeit, Impulsivität sowie Hyperaktivität.

■ **Langzeitstudien**, die eine Wirksamkeit über mehr als zwei Jahre hinweg beweisen, sind allerdings bisher nicht zu finden.