

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Biofeedback

Störungskorrelate: Biofeedback dient dazu, mittels physiologischer Messungen Körperfunktion dem Bewusstsein zugänglich zu machen
Im Allgemeinen durch Töne oder Visualisierungen
Patient versucht durch Rückkopplung Verbesserung der Regulation durch operante Kontrolle zu erzielen
Herzrate (Panik), Hautleitwert (Entspannung), Hirnströme (ADHD), Arterien Durchmesser (Migräne), Blutdruck (Hypertonie), Atmungsfrequenz (Panik)
1. Zielparame-ter | 2. Eingangsdiagnostik; Erregungsmuster | 3. Training; Baseline; Transfer; Generalisierungsphasen | 4. Kombi | 5. Abschluss; Booster Sessions

Was feedbacken?

Spannungskopfschmerzen: Vasokonstriktionstraining
Dehnungszustand der Blutgefäße willentlich beeinflussen
Verengung der Schläfenarterie (Vasokonstriktion) herbeiführen
Visuelle und auditive Rückmeldung
Generieren von individuellen inneren Vorstellungsbildern
Übertragung in den Alltag
MA Migräne: ES 0.69
MA Spannungskopfschmerzen: Robuste ES 0.82, Follow Up 0.64

Reduktion der Muskelanspannung + Steigerung der Selbstwirksamkeit

Rückenschmerzen: Spannung der paraspinalen Muskulatur
KVT + Biofeedback hilft besser als KVT
Inkontinenzen und Obstipation
Überlegen gegenüber Medikation und KG (Harn) und Tau (Stuhl)
Reduktion um 75% (Harn), 88% (Stuhl)
Obstipationswirksamkeit

Hypertonie
Vergleichbar mit Medikation

ADHD
Geringere Impulsivität, Erhöhung der Aufmerksamkeit, Eltern und Lehrer entspannter
Vergleichbar mit Ritalin

Wirkfaktoren

Physiologische Veränderungen
Emotionale Akzeptanz
Angstfreies Behandlungsklima
Selbstwirksamkeits-Erwartung
Verbesserung der Interozeption
Veränderung des Krankheitsmodells
Erfolgsüberzeugung bei Patient und Therapeut

Wirksamkeit

Mit neuen Ansätzen (störungsspezifische Berücksichtigung Parameter, Kombi mit allgemeinen Wirkfaktoren) gesteigerte Effektivität
Wissenschaftlich gut fundiert
Recht wenig angeboten
Viele Studien: alte Ansätze

Entwicklung von Kontrollstrategien, Kontrollüberzeugungen
Induktion und Verstärkung imaginativer Prozesse
Verbesserte Selbstkontrolle
Emotionsregulation

Ziele

PME (PMR)
Hauptprinzip: Wechsel von Anspannung und Entspannung
Hand - Arm - Kopf bis Bein
Funktioniert nur bei regelmäßiger Übung

Autogenes Training

Suggestion eines ruhigen Körperzustandes | Einfache kurze Sätze | Übungen zwischen 3 und 15 Minuten
Erleben der
Schwere | Wärme | Herzregulierung | Atmungsregulierung | Bauchwärme | Stirnkühlung
Schwere: leicht, Stirnkühleübungen: schwer
Wissenschaftliche Befundlage dürrig

Hypnotherapie

Rapport herstellen > Aufmerksamkeit fokussieren > Sprachmuster einsetzen (Pacing, Leading, Wiederholungen, Ratifikation)
Recht stabiles Persönlichkeitsmerkmal "Hypnotisierbarkeit" (0.60)
Gute Hypnotisierbarkeit bei 20%, überhaupt nicht 10%

Nutzung von Trance-Phänomenen

Motorische Phänomene
Physiologische Veränderungen
Verstärkte Dissoziationen, Assoziationen von Stimuli, Situationen
Verändertes Zeiterleben
Gedächtnisphänomene
Sensorische Veränderungen inkl. Analgesie
Umdeutung inkl. kogn. Umstrukturierung

Nachgewiesene Effektivität

Rauchen, Schmerz, Geburtsschmerz, Zahnbehandlungen, Warzen, Chemo-Nebenwirkungen, Schlafstörungen, Angststörungen
Wenig wirksam bei anderen Abhängigkeiten oder Bluthochdruck