

# Biofeedback-Therapie bei chronischen Kopfschmerzen: Schmerzen aktiv bewältigen lernen

Biofeedback Treatment of Chronic Headaches: How to Take Active Part in Pain Management

Barbara Timmer

## Zusammenfassung

*Biofeedback ist ein Verfahren, das PatientInnen durch die Rückmeldung von normalerweise nicht bewusst wahrnehmbaren Körpersignalen einen Einblick in das Zusammenspiel von Körper und Psyche eröffnet. Mit Hilfe von Biofeedback können PatientInnen lernen, am Schmerzgeschehen beteiligte körperliche Prozesse gezielt zu beeinflussen und damit Schmerzen aktiv zu bewältigen. Möglichkeiten, Grundlagen und Ziele der Biofeedback-Therapie werden am Beispiel zweier klassischer Biofeedback-Indikationen, dem Kopfschmerz vom Spannungstyp und der Migräne, dargestellt. Das praktische Vorgehen in einer Biofeedback-Behandlung wird anhand eines Fallbeispiels veranschaulicht. In der Behandlung chronischer Kopfschmerzen gilt Biofeedback als effektivste nichtmedikamentöse Behandlungsstrategie, die auch gut mit anderen Therapiebausteinen kombinierbar ist. Die Wirksamkeit der Biofeedback-Behandlung gilt mittlerweile als gesichert, allerdings sind die Fragen zu den Wirkmechanismen noch nicht ausreichend geklärt.*

## Abstract

*Biofeedback is a behavioral treatment approach that allows the patient an understanding of the interaction of body and mind. It provides feedback of physiological signals of normally unconscious processes. By learning to gain control over psychophysiological processes that are related to psychophysiological symptoms, biofeedback can help patients to take active part in pain management. Therapeutic possibilities, basic principles and goals of biofeedback therapy will be outlined for two traditional indications for biofeedback: tension type headache and migraine. The practical procedure is illustrated by a case study of a chronic headache patient. Biofeedback is considered to be the most effective non-pharmacological treatment approach for chronic headaches, which also can easily be combined with other treatments. The efficacy of biofeedback for the treatment of headache is indisputable, although the mechanisms of therapeutic action are still not sufficiently clarified.*

## 1. Einführung

Biofeedback hat in den letzten zehn Jahren eine wahre Renaissance erfahren, die insbesondere durch den technischen Fortschritt und die Entwicklung von neuen Biofeedbackmethoden gebahnt wurde. Insbesondere Neurofeedback, das Selbstkontrolle über elektrische Hirnaktivität ermöglicht, und seine vielfältigen Anwendungsbereiche weckten das Interesse von Wissenschaft und Medien. Aber auch traditionelle Anwendungsbereiche von Biofeedback haben von diesem Interesse profitiert und werden immer häufiger nachgefragt. Dies ist aber auch Folge einer zunehmenden Wiederentdeckung der Arbeit mit dem Körper in der Psychotherapie, die durch aktuelle neurowissenschaftliche und biopsychologische Forschungserkenntnisse unterstützt wird (z.B. Sulz et al., 2005).

Wie der Name schon sagt, ist Biofeedback ein Verfahren, mit dem normalerweise unbewusst ablaufende psychophysiologische Prozesse durch kontinuierliche Rückmeldung (engl. Feedback) wahrnehmbar werden. Bereits kleinste Veränderungen von körperlichen Prozessen (z.B. Hautleitfähigkeit, Hauttemperatur, Muskelaktivität, Atmung, Herzrate, neuronale Aktivität) können durch technische Hilfsmittel erfasst und visuell und akustisch rückgemeldet werden. Beispielsweise kann ein Absinken der Hautleitfähigkeit (Maß für autonome Aktivierung ein Signal für innere Anspannung) während einer Entspannungsphase durch eine proportional immer leiser und tiefer werdende Tonfolge „hörbar“ oder durch eine Liniengraphik „sichtbar“ gemacht werden. Durch die kontinuierliche Rückmeldung von verschiedenen Biosignalen wird neben einer verbesserten Wahrnehmung auch eine gezielte Beeinflussung von körperlichen Vorgängen möglich. Mit der Entwicklung von Selbstkontrolle über körperliche Prozesse können PatientInnen entweder direkt (z.B. gezielte Verengung der Schläfenarterien bei Migräne) oder indirekt (z.B. über allgemeine Förderung der Entspannungsfähigkeit) Einfluss auf körperliche Beschwerden nehmen. Dieser Zugang zum eigenen Körper und den individuellen Einfluss- und Steuerungsmöglichkeiten ermöglicht den PatientInnen eine aktivere Rolle in der Behandlung zu übernehmen.

Die Behandlung von chronischen Schmerzstörungen zählt dabei zu den am besten untersuchten und bekanntesten Indikationsbereichen von Biofeedback und soll daher an dieser Stelle am Beispiel chronischer Kopfschmerzen vorgestellt werden.