

Institut für Neurofeedback/EEG-Biofeedback
Seestrasse 71
8703 Erlenbach
www.neurofeedback-institut.ch

Newsletter April/Mai 2007

Inhalt:

1. **Ausbildungsangebote:**
Start am 12. Mai 2007: **Basis-Ausbildungs-Kurse mit Diplomabschluss**
- Gratulation
2. **Interview: Bruno Gasser, Neurofeedback-Therapeut**
3. **aktuelles Wissen: Liebeskummer, Eheprobleme, Beziehungsblockaden**
4. **Fall-Beispiele: Bruno Gasser, www.krisen.ch**
5. **Job-Börse:** wer sucht einen Platz in einer Gemeinschaftspraxis, eine Assistentin, eine Interventionsgruppe, eine Supervision, etc.
Bitte meldet Euch bei mhluechinger@ggaweb.ch!
6. **Kongresse/Vorträge: - Prof. Jeanmonod spricht am 11. Mai 07, 19.00 Uhr!**

1. Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote:

- 1.1. **Start 12. Mai 2007: Diplom-Kurs: Grund-Ausbildung Neurofeedback in Weekend-Kursen 2007**
Level 1-3 an Samstag/Sonntags-Kursen:
(150 Stunden für EMR/ASCA-Anerkennung)
- 1.2. **Schnupper-Weekende** für Anfänger und Interessierte:
Samstag und Sonntag, 12. und 13. Mai 2007 in Küsnacht/Zürich
- 1.3. **Wochen-Kurse in den Schweizer-Alpen** in Planung für Herbst 2007

Kurs-Programm und Auskunft bei mhluechinger@ggaweb.ch,
j.dommen@dplanet.ch oder unter www.neurofeedback-institut.ch,
Tel 044 991 16 99

Wichtig:

Fortgeschrittene Neurofeedback-TherapeutInnen können einzelne Kurstage buchen! Es gibt immer wieder hochaktuelle neue Kurse mit neuesten Erkenntnissen, die zu besuchen es sich lohnt. Z.B **HEG-Kurse, BioExplorer-Anwender-Kurse** etc.

Jetzt anmelden für die Kurse 2007 und einen Platz sichern!

2. Interview mit Bruno Gasser, Neurofeedback-Therapeut, www.krisen.ch

MHL: Seit wann arbeitest Du mit Neurofeedback?

Seit gut 6 Jahren, seit ca. 2000. Als Heilpädagoge hatte ich Kleinklassen und die waren lern- und verhaltensauffällig und ich suchte Alternativen zu Ritalin. An einem heilpädagogischen Kongress in Bern 1999 besuchte ich ein zweistündiges Referat bei Dr. Andreas Müller und das gefiel mir sehr. Ich half dann an der Sonderschule, das Neurofeedback aufzubauen..

MHL: Wie arbeitest Du heute?

Heute leite ich eine eigene Praxis und biete da vor allem Neurofeedback und Biofeedback an, aber auch Coaching im Lernbereich, d.h. ich unterstütze Schüler aber auch Lehrpersonen und Schulpfleger.

MHL: du hast den Neurofeedback-Stand für die BrainFair organisiert. Was war Dir dabei wichtig?

Wichtig war die gute Zusammenarbeit mit den beiden Verbänden NOS und NFS und, dass wir Neurofeedback und Biofeedback einer breiten Öffentlichkeit bekanntmachen konnten unter wissenschaftlichen Aspekten.

MHL: hast du an der BrainFair etwas erlebt, das du gerne mitteilen möchtest?

Ich freute mich, wie viel Know-how man als Neurofeedback-Therapeut hat, vor allem wenn z.B. Ärzte kommen, die sich in diesem Bereich nicht auskannten – für sie war es wirklich oft Neuland. Es ergaben sich sehr interessante Gespräche und das gefiel mir sehr.

Aber auch der Kontakt mit den Besuchern hat mir auch sehr gefallen.

MHL: was ist Dir im Zusammenhang mit der Neurofeedback- Therapie wichtig?

Der grosse Erfolg ist mir wichtig. Neurofeedback bewirkt wirklich etwas und es ist mir daran gelegen, dies auch zu erreichen und zu dokumentieren.

Besten Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!

3. aktuelles Wissen:

Liebeskummer – Eheprobleme – Beziehungsblockaden

Was bewirkt die Neurofeedback-Therapie?

Liebe, Eheprobleme, Beziehungen – alle diese so enorm wichtigen menschlichen Bindungen haben eine grosse **Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden** im positiven wie im negativen Sinn. Ist die Bindung glücklich, beschwingt sie uns enorm. Wir sind gesund, aktiv und produktiv, vergnügt und belastbar. Gerät die Beziehung ins Schwanken, kann sich das gesamte Wohlbefinden und Verhalten mit einem Mal verschlechtern. Wir sind müde, abgeschlagen, enttäuscht und fühlen uns verstimmt, unproduktiv, verlangsam, gestresst und unfähig, vollen Einsatz zu leisten. Der Körper reagiert auf das seelische Problem mit vielschichtigen Reaktionen.

Was passiert im Körper, wenn **Liebeskummer** entsteht? Der französische Arzt Michel Odent hat sich mit dieser Frage befasst und festgestellt, dass bei akuten Liebesproblemen die Produktion von **Serotonin** versiegt, auch die Ausschüttung von anderen **Glückshormonen** wie **Dopamin** und **Phenylethylamin (PEA)** wird **vermindert**.

Dafür steigen die **Stresshormone** an. Dazu gehören **Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol** und zwar oft im Überschuss, so dass der Betroffene aggressiv und gereizt reagieren kann. Negative Gedanken und mürrisches Verhalten können die Folge sein.

Die negativen Gedanken sollten nicht unterdrückt werden, sondern angeschaut und dann auf ihren Platz verwiesen werden. Dies kann auf verschiedene Weisen geschehen, z.B. mit lautem Schimpfen und Stöhnen, auch sportliches Betätigen kann ein gutes Ventil sein, oder das Schlagen auf ein Kissen, um das mürrische, deprimierte Befinden zu lindern. Tränen können der Enttäuschung ebenfalls Luft machen. Weinen kann lindernd wirken.

Das Warten aber, bis alles endlich vorübergeht, bis alles besser wird, bis der **Liebesschmerz** nachlässt, ist oft kaum auszuhalten. Was kann hier helfen? Wir wissen, dass die Zeit Wunden

heilt. Doch das hilft wenig, wenn der Kummer akut ist. Es gibt keine Regel, wie lange Liebeskummer dauert. Jeder Mensch braucht sein eigene Zeit.

Am schnellsten verheilt der Schmerz und die Trauer, wenn man den **Kummer zulässt**, die **Gefühle akzeptiert**, sie aber auch **nicht verstärkt**, sich Raum gibt um zu „verdauen“, aber auch Raum findet für Neues, für die schönen Seiten des Lebens, die Natur, die alten Freunde, die Familie, die Tiere und für den geliebten Sport oder für Hobbys.

Gibt es Möglichkeiten, diesen **Vorgang des Verarbeitens zu erleichtern** und zu mildern?

Gibt es Möglichkeiten, die **Hirn-Chemie und damit die Serotonin-Ausschüttung** zu verbessern und die Produktion der **Stress-Hormone zu reduzieren**?

Wir haben mit **Neurofeedback diverse Möglichkeiten**, in verschiedener Hinsicht lindern und unterstützend zu wirken:

- **Körper-Chemie:** Neurofeedback-Therapie beeinflusst ganz gezielt die Körper-Chemie, in dem sie regulierend und reorganisierend wirkt. **Die Serotonin-Produktion wird wieder aktiviert, ebenso die Ausschüttung von positivem Dopamin und Penylthylamin (PEA).** Gleichzeitig wird der Stress vermindert und die Gelassenheit gefördert. **Bei der Stressmilderung wird die Produktion von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol minimiert.** Der Klient spürt Ruhe und findet wieder zu sich. Die **innere Zufriedenheit** kann sich besser entwickeln und es breitet sich wieder Freude und Heiterkeit aus durch die positiv wirkenden Hormone (v.a. Serotonin).
- **Trainings mit Neurofeedback:** In den Tiefenentspannungs-Phasen (im **Alpha 8-12 Hz mit geschlossenen Augen**) wird die Verletzung und die Enttäuschung auf eine entspannte Weise durchlebt, seelisch verdaut, ohne zu tief in die schlimmsten Erinnerungen (die Theta-Wellen v.a. 3-5 Hz. werden inhibiert) zurück geworfen zu werden. Diese Verarbeitung bringt Ruhe und Ordnung in die Seele. **SMR (senso-motorische Rhythmen)** eignet sich zur Zentrierung, zur „Herzöffnung“ und zur Stressreduktion. Innere Ruhe und Gelassenheit wird gefördert. Oder ein sanftes Training mit Zen am NCP, das alle wichtigen Frequenzen reorganisiert. Der Klient fühlt sich **wohler, gelassener, zentrierter, getröstet.**

Neurofeedback ist eine einzigartige Methode, die auf der körperlichen und der seelischen Ebene eine **enorme Wirkung** zeigt und dadurch hilft, das traurige Erlebnis einer verlorenen Liebe oder Beziehung zu verarbeiten und frei zu werden für neue Möglichkeiten.

Neurofeedback unterstützt aber auch, wenn Liebesprobleme ins Lot gebracht werden müssen.

Auch das **ganze Umfeld** ist zu beachten, wenn ein Klient mit Ehe- oder Liebesproblemen in die Neurofeedback-Praxis kommt. Neurofeedback-Training hilft auch bei äusserst schwierigen und unklaren Verhältnissen, die innere Ruhe und Zentrierung wieder zu finden. Der Selbstwert wird ebenfalls gestärkt und durch den inneren Frieden kann Selbstvertrauen und Zuversicht aktiviert werden. Wenn **beide Partner eine Neurofeedback-Therapie** wünschen, kann eine sehr gute Prognose gestellt werden; beide Partner trainieren gleichzeitig, teilweise mit- und nebeneinander z.B. Gelassenheit und „Herzöffnung“ .

Trainingsvorschläge:

- **SMR für Gelassenheit und innere Ruhe, sowie Zentrierung** und um sich selber wieder spüren zu können.
- **Ausgewogenes sehr sanftes Training der beiden Hirnhälften** als Einstieg (v.a. 10 Hz bei offenen Augen beobachten und inhibieren, denn da ist oft das Gedankenmühlen anzutreffen) zur Zentrierung, z.B. Zen von Val Brown.

- **Alpha-Training zur Tiefenentspannung** zum Verarbeiten und Loslassen mit geschlossenen Augen (Theta sorgfältig inhibieren, damit der Klient nicht in den „Sumpf fällt“)
- **Aufhellende 40 Hz bei düsteren, depressiven Gedanken**, vor allem auch zur Harmonisierung der linken und rechten Hirnhälfte
- **21 und 40 Hz** bei Schock zum Beruhigen mit geschlossenen Augen
- Oder ganz einfach das genau bestimmte **Training nach Assessment** und genauen Ausmessungen.

Einige Tipps bei Liebeskummer:

Was man tun sollte:

- Kontakt zum Partner sofort abbrechen
- Erinnerungs- Gegenstände einsammeln und in einer Schachtel verstauen
- Einen Aktivitätenplan erstellen
- Sich an die eigenen positiven Eigenschaften erinnern
- Sich eine Schonzeit geben
- Freunde treffen und ausgehen
- Kontakt zu anderen Menschen suchen
- Tagebuch führen, die traurigen Gedanken aufschreiben, damit sie einem nicht den ganzen Tag verfolgen müssen
- Die Wut und Enttäuschung in Bewegung ausdrücken – Sport etc.
- In die Ferien, auf eine Reise fahren

Was man unterlassen sollte

- Alkohol oder Suchtmittel unbedingt vermeiden
- nicht alles verdrängen
- wichtige Entscheidungen nun nicht treffen
- nicht ständige Hassgedanken zulassen
- keinen Telefonterror beim Ex-Partner ausüben
- sich nicht rächen wollen – loslassen ist sinnvoller
- sich nicht ins Bett zurückziehen
- sich nicht kleinmachen und um Neuanfang betteln
- sich nicht mit Schuldgefühlen zerfleischen
- den Partner nicht schlechtmachen
- Ernährung und Körperpflege vernachlässigen

4. Fall-Beispiel: Bruno Gasser,

Neurofeedback-Therapeut und Heilpädagoge, www.kirschen.ch

Ein Junge X, Primarschüler, ca. 12-jährig, kam zu mir mit grossen Verhaltens-Auffälligkeiten: ADS und oppositionellem Verhalten. Er war sehr frech in der Schule und hatte ständig Schwierigkeiten mit dem Lehrer.

Beim Einstiegsinterview, das bei mir über zwei Stunden dauert, nervte sich die Mutter so sehr, dass sie mehrere Male aus dem Zimmer gehen musste – sie konnte es nicht ertragen.

Bei diesem Jungen arbeitete ich bis 10 Sitzungen zweimal wöchentlich, dann wöchentlich bis 20 Sitzungen und die letzten 5 Sitzungen alle zwei Wochen – also insgesamt 25 Sitzungen.

Sein Training bestand aus FreezFramer-Training (Atemtechnik) und HEG, (HaemoEnzephaloGraphie). Zusätzlich coachte ich ihn und half ihm, wie er mit sich selber und den schwierigen Umständen umgehen könne.

Ich konnte einen zufriedenen Jungen entlassen. Einen Monat später schrieb mir die Mutter einen Brief: „Ziele erreicht“, war der Titel. Er hat sich wirklich Mühe gegeben und kam in die Sek A. Alle freuten sich darüber, am Schluss des Briefes schrieb sie:

„übrigens meinte X, nach dem Gespräch zuhause, dass er seinen Lehrer gar nicht mehr so schlimm fände und der Lehrer meinte, ob er ächt auch ins Neurofeedback kommen sollte, damit er ein bisschen ruhiger werde (so wie der X)!“

5. Kontakt-Börse

Intervisionsgruppe:

Nächste Termine: Auskunft bei Patricia Canlas Heuberger und Irene Schneider Rast

6. Vorträge, Kurse, Konferenzen:

Neurofeedback-Seminar mit Sue und Siegfried Othmer

Datum: 3.-6.5.2007 in Winterthur, CHF 1480.-, auch einzelne Tage buchbar.

Infos/Anmeldung: EEG Info Schweiz, c/o Bernhard Wandernoth, Husenstrasse 57, 9533 Kirchberg

11. Mai, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Prof. Daniel Jeanmonod, Hirnchirurgie Universitätsspital Zürich, spricht in Küsnacht auf Einladung der NOS anlässlich der GV
Der Vortrag ist öffentlich und unentgeltlich!

Vortrag mit Stephan Odermatt: in Lenzburg: 2. Mai 2007, 20.00h im Lokal *Gleis 1*
und in Solothurn: 2. Oktober 2007, 20.00 in der Jugendherberge

Beide Veranstaltungen sind von der ELPOS, Sektion Aargau-Solothurn organisiert.

Anmeldung unter: sekretariat@elpos-agso.ch

QEEG Course: Introduction to recording EEG in WinEEG/Mitsar & Advanced Course

Kursleiter: Prof. Juri Kropotov, Dr. Andreas Müller in London (GB)

Datum: 16.-20. April 2007 und Kosten: € 600.-

Informationen/Anmeldung: www.qeeg.co.uk/courses.htm

Konferenzen:

2007 www.isnr.org SCIENTIFIC MEETING 2007 (NL), 17.-20. 5.2007:

<http://www.appliedneuroscience.nl/>

ISNR International Conference: San Diego, CA (USA) 6. - 9.9.2007 www.isnr.org

BFE Annual Meeting: Salzburg (A), 19.-23.2.2008: www.bfe.org

SAN Konferenz Sevilla (E): 7.-11.5.2008: www.applied-neuroscience.org

Allen einen schönen Frühling!

Institut für Neurofeedback/Biofeedback

Anregungen und Ideen an Redaktion: Marie-Helen Lüchinger

April 2007, www.neurofeedback-institut.ch