

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

Newsletter August/September 2007

Inhalt:

- 1. Ausbildungsangebote:**
Wochenend-Kurse am Institut für Neurofeedback/EEG-Biofeedback
- 2. Interview: Cornelia Lebzelter, Psychotherapeutin, Biofeedback-Therapeutin und angehende Neurofeedback-Therapeutin**
- 3. aktuelles Wissen: Lachen ist gesund! – ein sommerliches Thema**
- 4. Fall-Beispiele: Schluckblockade, Cornelia Lebzelter, lic.phil.I**
- 5. Job-Börse:** wer sucht einen Platz in einer Gemeinschaftspraxis, eine Assistentin, eine Interventionsgruppe, eine Supervision, etc.
Bitte meldet Euch bei mhbluechinger@ggaweb.ch!
- 6. Kongresse/Vorträge/Weiterbildung**

1. Ausbildungs- und Weiterbildungsangebote:

- **Diplom-Kurs Level 2: Start: 1./ 2. September 2007 Neurofeedback-Ausbildung**
- Level 1-3 an Wochenend-Kursen: 150 Stunden für EMR/ASCA-Anerkennung
Kursort: Küsnacht/Zürich, www.neurofeedback-institut.ch
Kurs-Programm und Auskunft bei mhbluechinger@ggaweb.ch,
j.dommen@dplanet.ch oder unter www.neurofeedback-institut.ch,
Tel 044 991 16 99

Wichtig: Fortgeschrittene Neurofeedback-TherapeutInnen besuchen auch einzelne Kursmodule!
Spezielle Weiterbildungskurs-Angebote www.neurofeedback-institut.ch

2. Interview: Cornelia Lebzelter, Psychotherapeutin lic.phil.I, Biofeedback-Therapeutin und angehende Neurofeedback-Therapeutin Psychotherapeutin im Team von Prof. D. Jeanmonod

MHL: Wie bist Du auf Neurofeedback gekommen?

Cornelia Lebzelter: via Biofeedback. Schon während dem Studium – ich stellte mich als Testperson zur Verfügung - konnte ich Biofeedback ausprobieren und ich war völlig begeistert von der Rückkoppelung. Die unmittelbare Rückmeldung, wo ich mich doch ganz anders eingeschätzt habe. Mein Körper hat enorm reagiert. Das fand ich sehr spannend. Dann fand ich meine Stelle als Psychotherapeutin bei Prof. Jeanmonod und war fasziniert von seinem ganzheitlichen Ansatz. Durch ihn kam ich mit den Schmerzpatienten zum Biofeedback und dann auch zum Neurofeedback, um die körperlichen Vorgänge positiv zu beeinflussen. Die Beschwerden selber steuern können, war ein wichtiges Ziel. Der Schmerz macht oft völlig hilflos und mit Neurofeedback und Biofeedback kann der Patient mit Hilfe eines Instruments merken, dass er selber einen Einfluss nehmen kann. Er spürt, dass er ganz viele Ressourcen in sich drin hat.

MHL: Welche Erfahrung machst Du mit Neurofeedback?

Cornelia Lebzelter: bis jetzt arbeite ich noch nicht mit Neurofeedback. Ich bin seit diesem Frühjahr in der Ausbildung am INF, aber mit Biofeedback mache ich sehr gute Erfahrungen, ganz verblüffende, vor allem bei Patienten, die z.T. ein wenig gekränkt oder irritiert sind, wenn sie zur Psychologin gehen müssen, nachdem sie oft schon eine grosse Odyssee hinter sich haben. Sie sind beeindruckt, wenn sie sehen, dass sie selbst ganz unmittelbar auf ihren Körper einwirken können.

MHL: Hast Du ein besonderes Erlebnis im Zusammenhang mit Neurofeedback/Biofeedback gehabt?
Cornelia Lebzelter: Ja, z. B. bei Genickverspannungen, die einen Patienten nicht mehr schlucken lassen – der war beeindruckt. Ich bat ihn, zu versuchen nur die Verspannungen wegzutrainieren mit Biofeedback und mal zu schauen, was sich verändert, was geschehen kann, wenn man das Gefühl für den Körper wieder findet. Den Männern gefällt es vor allem auch deshalb, weil sie am Computer arbeiten können, das wirkt schon recht beruhigend und bekannt.

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

Cornelia Lebzelter: Man sollte Neuro- und Biofeedback bekannter machen, z. B. bei einem Kind mit ADS; bevor man Ritalin gibt, sollte man Neurofeedback wenigstens ausprobieren. Es gibt sicher auch mal Situationen, wo es nicht viel bringt, aber probieren sollte man... Und es gibt auch Mediziner, die aufgeschlossener werden sollten gegenüber diesem Verfahren. Etwas Neugierde wäre gut.

MHL: was wünschst Du Dir für Neurofeedback im Zusammenhang mit Deiner Arbeit?

Cornelia Lebzelter: Eigentlich Patienten und ein gutes Umfeld, die es ermöglichen, mit diesem Verfahren aufgeschlossen umzugehen und es auszuprobieren.

Besten Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg in der Ausbildung und in der Praxis!

3. aktuelles Wissen: Lachen ist gesund! Warum?

Ein Artikel über die „Heilsame Kraft des Lachens“ von Christian Hablützel, www.lachparade.ch, haben mich angeregt, einige Gedanken zu diesem Thema zu schreiben, denn Lachen beeinflusst nicht nur das Wohlbefinden und die **Stimmung**, sondern entspannt auch den Muskelapparat und die **inneren Anspannungen**. Lachen in der Sommerzeit – ein passendes Thema!

Mit Lachen sollen die schönen und glücklichen Seiten des Lebens, die Heiterkeit und die Heilkraft des Lachens in unserer eher hektischen Gesellschaft angegangen werden.

Lachen ist nämlich gesund.

Heute wissen wir, dass Lachen eine positive Wirkung hat **auf die Gesundheit**, auf die **Kommunikation, auf die sozialen Beziehungen in allen Lebensbereichen wie Familie, Schule, Ausbildung, Politik und Unternehmungen**. Es soll vermehrt möglich sein, Heiterkeit und Leichtigkeit zu vermitteln – Lachen verbindet und versöhnt und hebt auch Grenzen auf. Der indische Arzt M. Karia erforschte das „self inducing laughter“, das Lachen ohne Grund und begründete darauf hin durch seine interessantesten Entdeckungen das **Lach-Yoga**.

Er konnte feststellen, und dies wurde dann auch mit Magnetresonanztomografie bestätigt, dass Lachen zahlreiche Stoffwechselreaktionen positiv beeinflusst. Lachen

- aktiviert die Atmung – verbessert die Lungenkapazität
- kurbelt das Herz-Kreislauf-System an
- fördert die Durchblutung
- baut Stresshormone ab (vor allem Dopamin und Cortisol)
- regt die Verdauung an
- stärkt die Immunabwehr (vermehrte Ausschüttung von Immunglobulin A)
- vermehrt Ausschüttung von **Endorphinen***, den sogenannten Glückshormonen
- ist die wirkungsvollste Entspannung **über 80 Muskeln** sind dabei betroffen
- fördert Kondition (1 Minute ausgelassenes Lachen kann 10 Min. rudern ersetzen)
- verhindert Alterungsprozess und das Erschlaffen der Haut (aus www.lachparade.ch)

Lach dich gesund, ist ein wichtiger Teil in der Arbeit der Lachtherapeuten. Der Humor-Mediziner Patch Adams hat in Arlington, Virginia, USA, die erste Humorklinik gegründet. Heute bringen „ClinClowns“, die Klinik-Clowns, Heiterkeit und Lachen zu den Kranken in Kliniken und Spitäler, auch in der Schweiz.

Lachen aktiviert und wirkt **sogar schmerzstillend**. Es hat auch positive Auswirkungen auf die seelische Verfassung, indem es äussere und innere Spannungen löst. Lachen aktiviert die **Selbsteilungskräfte und verbessert die zwischenmenschlichen Kontakte**. Lachen entspannt die Muskulatur und dies ist oft ein grosser, wertvoller Nutzen für gestresste Menschen.

Mit gezielten Lachübungen können sogar der Trauerprozess erleichtert und die negative Stimmung in eine positive umgepolt werden.

Heute wird Lachyoga zum Training der Lachmuskulatur angeboten. Es ermöglicht einen leichteren Zugang zu den eigenen Gefühlen.

Neurofeedback bewirkt einen entspannten Zugang zu den eigenen Gefühlen. Durch die Reorganisation der Hirnwellenaktivitäten wird auch die eigene Empfindung zu sich und seinem Verhalten spürbarer und relativiert, so dass ein offener Zugang zu sich gefunden werden kann, der wiederum eine **positivere und vor allem zuversichtlichere** Haltung ermöglicht. Stress lässt nach,

Effizienz nimmt zu. Lachen ist ein Zeichen des wieder gewonnenen Wohlbefindens. In der Neurofeedback-Therapie wird darauf geachtet, dass Lachen und entspannte Kommunikation wieder möglich und alltäglich wird.

M. Karia: Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen.

* zu den "Glückshormonen" rechnet man die Endorphine und den Neurotransmitter Serotonin. Serotonin ist kein Endorphin sondern gehört chemisch zur Gruppe der Katecholamine, wie z. B. Adrenalin und Dopamin. Endorphine hingegen sind Neuropeptide, die im Gehirn an den Opiatrezeptor ankoppeln.

Endorphine regeln Empfindungen wie Schmerz (Schmerz) und Hunger, etc.

Interessanterweise werden Endorphine auch beim Konsum bestimmter Gewürze wie Chili (Inhaltsstoff Capsaicin) produziert. Verletzungen, aber auch UV-Licht und positive Erlebnisse wie Küssen lösen die Ausschüttung von Endorphinen aus, was ihnen den leicht irreführenden Namen "Glückshormone" eingebracht hat.

Und noch ein Lied dazu:

„Es isch ämal es Buebli gsi, wo immer glachet hät, vom morge früh bis zabig spaat und au no z'nacht im Bett, hahaha ha... und wämmer s'Bübeli gfraget hät, was lachisch au äso, hät's wiiter glachet und hät gseit, i bin halt schüli froh, hahahaha ha... und s lache das isch eifach guet und lache isch au gsund und wämmer immer lache tuet, dänn wird mer chugelrund, hahaha ha...“ Kindervolkslied

Marie-Helen Lüchinger, mhluechinger@ggaweb.ch Juli 2007

4. Fall-Beispiel: aus der Praxis von Cornelia Lebzelter, Psychotherapeutin, lic.phil.I, Biofeedback-Therapeutin, angehende Neurofeedback-Therapeutin

Der Patient ist Anfang 50 und hat seit 20 Jahren Parkinson. Er wurde von Prof. Daniel Jeanmonod operiert und nun geht es relativ gut, abgesehen von den Verspannungen im Nackenbereich und Schluckproblemen. Er hat schon verschiedene Therapien ausprobiert, um diese Verspannungen "loszuwerden", (ja, so hätten wir es manchmal ja alle am liebsten, dass einer kommt und alles für einen löst...). So kam er dann auch zu mir. Wir machen jetzt seit einem halben Jahr immer am Anfang der Stunde Biofeedback, und es ist eindrücklich, wie schnell und gut sich die Verspannungen lösen durch minimale Bewegungen oder ein paar tiefe Atemzüge. Dass er das Resultat ganz direkt am PC sieht, gibt ihm mehr Vertrauen in seine Ressourcen als alle guten Worte von mir. Er lernt sich selber zu entspannen, seine Muskeln zu entspannen und freut sich über seine eigenen Fähigkeiten. Der Erfolg ist, dass er wieder schlucken kann und die Nackenverspannungen nachgelassen haben. Seine Lebensqualität hat sich enorm verbessert.

5. Kontakt-Börse

- Interventionsgruppe:

Bitte informiert Euch bei Irene Rast Schneider und bei Patricia Canlas oder über die Redaktion.

Neurofeedback-Praxis in Uster oder Umgebung: erfahrene Neurofeedback-Therapeutin sucht eine Kollegin für den Aufbau einer gemeinsamen Praxis!

6. Vorträge, Weiterbildung und Konferenzen:

Prozessorientierte, systemische Aufstellung, mit Susanna Cabaniss, 25. August, 22. und 14. September, 10./11. November, Info: s.cabaniss@bluewin.ch und Tel. 044 991 16 96

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

Ich wünsche Euch einen schönen Sommer und alles Gute!

**Anregungen und Ideen an Redaktion: Marie-Helen Lüchinger
Institut für Neurofeedback/Biofeedback / Dezember 2006,
www.neurofeedback-institut.ch**