

Biofeedback / HRV

Die Bedeutung von Biofeedback für Autisten ist bisher fast vollständig übersehen worden. Doch versteht man die negative Bedeutung von und besondere Anfälligkeit für Stress bei Autisten, rückt Biofeedback nicht nur als Möglichkeit zur Entspannung in den Fokus.

Biofeedback beruht auf der Erkenntnis, dass automatisch ablaufende körperliche Funktionen wie Atmung und Herzschlag sich mit psychischen Prozessen in gegenseitiger Wechselwirkung befinden. So wirkt sich beispielsweise Stress auf die Atmung und diese wiederum auf den Herzschlag aus.

Beim Biofeedback werden diese Prozesse sichtbar gemacht, speichern sich im Unterbewusstsein ab und lassen sich zur dauerhaften Verbesserung beeinflussen.

Bei gesunden und entspannten Menschen schlägt das Herz nicht immer gleich schnell. Der Herzschlag wird durch das autonome Nervensystem ständig den Erfordernissen angepasst. Diese Regulierung erfolgt so fein, dass schon die Atmung den Herzrhythmus beeinflusst.

Einatmen bedeutet Anspannung, das Herz schlägt etwas schneller.

Ausatmen bedeutet Entspannung, das Herz schlägt etwas langsamer.

Diesen Unterschied nennt man HerzRatenVariabilität (HRV). Je größer die HRV desto besser ist der Mensch in der Lage, Stress zu durchleben ohne Schaden zu nehmen.

Das autonome Nervensystem hat zwei Hauptkomponenten. Eine ist für Leistung, die andere für Entspannung zuständig. Befinden sich beide in Balance, spricht man von innerer

Ausgeglichenheit.

Durch jahrelange Stressbelastung ohne entsprechenden Ausgleich ist die Leistungsseite gut trainiert, die Entspannungsseite vernachlässigt und schwach. Dadurch kommt sie nicht mehr gegen die starke Leistungsseite an. Die innere Ausgeglichenheit ist gestört, das autonome Nervensystem kann nach dem Ende einer Stresssituation nicht auf Regeneration zurückschalten.

Aus Stress wird Dauerstress und der macht krank.

HRV Biofeedback hat sich als sehr erfolgreiches Training zur Wiedererlangung der inneren Ausgeglichenheit seit Jahren in Kliniken und Praxen bewährt. Während ein Sensor den Herzrhythmus erfasst, wird auf dem Bildschirm per Computeranimation dargestellt, wie sich der Herzrhythmus beim tiefen Ein- und Ausatmen immer mehr der Atmung anpasst. Dadurch wird die Entspannungskomponente des autonomen Nervensystems gezielt trainiert und gestärkt. Von Training zu Training ist sie besser in der Lage, die Leistungskomponente zu kontrollieren. Der Dauerstress verschwindet und mit ihm die negativen Stresssymptome.

HRV Biofeedback kann jeder ohne Aufwand zuhause durchführen. Benötigt werden nur die entsprechende Soft- und Hardware und ein Computer oder Smartphone.

Im „Goldenen Stern“ bieten wir die Möglichkeit, das Programm der Fa. bioRelaxx (www.biorelaxx.de) auszuprobieren.

Das bioRelaxx Programm misst zusätzlich zum Biofeedback-Training Parameter wie Stress- und Regenerations-Index. In übersichtlichen Grafiken dargestellt, wird so jeder Fortschritt in der Stressverarbeitung sofort sichtbar.

Eine dauerhafte positive Veränderung braucht jedoch Zeit, zwar nur wenige Minuten am Tag, aber dies über einen längeren Zeitraum.

HRV in der Autismusberatung

Für Berater und Therapeuten bietet die Messung der HRV eine gute Möglichkeit, das aktuelle Stress- und Anspannungsniveau des Klienten als auch langfristig die Veränderung durch Interventionen zu messen. Hierzu bietet u.a. die Fa. BioSign (www.biosign.de) entsprechende Ausstattungen.

Im Rahmen der Autismusberatung bieten wir im „Goldenen Stern“ auch die Messung und Auswertung mit dem HRV-Scanner wie auch die Möglichkeit an, mit dem „Qiu“ von BioSign zu trainieren.

Mehr Informationen zur Herzratenvariabilität finden Sie u.a. auf www.hrv24.de