

Wie ich wollen gelernt habe

„Wenn Du nur wolltest, könntest Du lauter Einser schreiben!“ Wie oft habe ich das gehört! Aber wo findet Wollen statt, wie macht man es, wie macht man Tun daraus? Und was wollen die denn alle von mir, die Eltern, die Lehrer, die Therapeuten, dass ich tue?

Was immer es ist, manchmal scheint es ja zu klappen, aber wie schaffe ich es, das immer zu tun? „Siehst Du, Du kannst es doch. Warum nicht das letzte Mal?“ wurde ich gefragt. Ich aber fragte mich: „Warum kann ich nicht einfach nur das tun was ich wirklich will und wie ich es will? Warum muss ich immer das andere wollen?“

Wie machen es die Anderen eigentlich, dass sie immer genau das tun, immer genau das wollen, was von ihnen verlangt wird - was sie wollen sollen?“

„Warum ist es für mich so schwer?“

Heute kann ich endlich formulieren was damals nur ein unbestimmtes Gefühl des Nicht-Könnens, der Andersseins, des Nicht-Dazu Gehörens war.

„Du wirst schneller aus dem Gymnasium rausfliegen als Du reingekommen bist, weil Du so faul bist!“ Der Satz meiner Mutter klingt mir noch immer im Ohr und noch immer ist mir meine Antwort präsent: „Dir wird ich's zeigen!“

Nach Jahren schlampig geführter Hefte (Doppelhefte, aus denen ich die vermurksten Seiten rausreißen konnte, aber halt nur so lange bis sie dann doch auseinanderfielen),

- Ermahnungen ob meiner schlechten Schrift,
- Bestrafungen wegen nicht gemachten Hausaufgaben,
- Vorhaltungen über meinen ausschweifenden Charakter,
- Klagen über meine Trägheit in Fächern, die mir nicht lagen,

kam endlich das Abitur und mit ihm die Freiheit!

Nach einem „bewegten Leben“ machte ich zwei Therapien und viele Selbsterfahrungen beim Erlernen von Therapiemethoden. Ich zeigte, so wie ich es mir damals vorgenommen hatte, dass ich das was ich wirklich will auch tun kann.

Anfang sechzig erfahre ich, dass ich ADHS habe. Endlich verstehe warum ich oft als „Stichflamme“, als „extrem“, als ausschweifend beschrieben wurde. Seit ich mich erinnern kann, fühlte ich immer wie sich in mir, in meiner Brust, ein Rad drehte, ein nicht enden wollendes Drehen und Surren, das mit mir aufstand und mit mir in den Schlaf ging.

Erst als mir wegen Bluthochdruck Betablocker verschrieben wurden, fuhr ich herunter. So dass ich mich zwar nicht mehr wirklich wie „ich“ fühlte, aber dann doch die Ruhe schätzen lernte, die ganz neu für mich war. Sie half mir, noch ein zweites Mal zu studieren und geduldig mit Kindern zu arbeiten, die auch so sind wie ich damals war und manchmal heute noch bin.

Heute, dreizehn Jahre nachdem ich ein Training begonnen habe, das mir hilft meine Gedanken zu ordnen, mich zu organisieren, kann ich schon lange bei Seminaren mitschreiben, ordentlich, sauber, geordnet, leserlich, so wie ich es schon vor mehr als fünfzig Jahren hätte können sollen.

Ich kann auch schon viel besser meine Wohnung in Ordnung halten, Versprechen rechtzeitig erfüllen, Zeitlimits einhalten. Auf einmal funktioniert es in meinem Gehirn. Vorne im Frontallappen wo die Selbststeuerung sitzt mit der Impulskontrolle, sind endlich das Dopamin und die anderen Neurotransmitter richtig angekommen und tun ihre Arbeit, meistens auf jeden Fall.

Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Gesprächstherapie, wohlmeinende Ratschläge, Kinesiologie, Hypnose, Anleitungen zum Erstellen und Durchführen von diversen Plänen und nicht zuletzt Medikamente haben mir geholfen mein Leben in den Griff zu bekommen, nicht ohne, dass es unterwegs einige Schäden gegeben hätte, aber immerhin...

Seit dreizehn Jahren mache ich Neurofeedback, eine besondere Art des Biofeedback, bei dem ich lerne das Erregungsniveau meines Gehirns zu kontrollieren. Biofeedback, das ist eine Art Verhaltenstraining, das mir zeigt wie ich

die Funktionen meines Körpers (deren Geschehen ich normalerweise nicht bewusst wahrnehme und somit auch nicht steuern kann) doch so verändern und so kontrollieren kann, dass es mir besser geht und dass ich nicht mehr so viel Stress habe.

Dazu bekomme ich Elektroden auf den Kopf geklebt, die den Strom, den meine Nervenzellen beim Feuern erzeugen, messen und an einen Verstärker weiterleiten. Je mehr ich mich konzentriere, desto mehr Nervenzellen feuern zusätzlich, so lange bis ganze Nervenzellverbände feuern. Schließlich erzeugen sie so viel Strom, dass ich damit ein Computerspiel steuern kann.

Bei diesem Computerspiel steuere ich ein Flugzeug entweder nach oben oder nach unten so wie es mir vorgegeben wird. Im Verlauf des Trainings zeigt mir das Flugzeug in Echtzeit was mein Gehirn gerade macht, ob es die Aufgabe erfüllt oder nicht.

Wenn ich es schaffe eine bestimmte Zeit über einer voreingestellten Schwelle zu bleiben, bekomme ich am Ende des Durchlaufs eine Sonne zur Belohnung. Ich finde es toll jede Menge Sonnen zu bekommen und finde es einfach gigantisch, dass ich mein Gehirn steuern kann und dass es überhaupt nicht weh tut.

Bei jeder Trainingssitzung lasse ich das Flugzeug etwa 100 Mal fliegen. Bei manchen der Durchläufe sehe ich nur die Aufforderung nach oben oder nach unten aber nicht das Flugzeug. Diese „Transferdurchläufe“ helfen mir, das Training auch in alltägliche Situationen zu übertragen.

Manchmal denke ich tagsüber an mein Flugzeug und versuche es in Gedanken nach oben fliegen zu lassen. Das mache ich, wenn ich mich konzentrieren möchte oder wenn ich keine Lust habe etwas zu erledigen und es trotzdem tun soll. Das hilft mir dann meine Aufgaben zu erfüllen.

Im Lauf der Zeit ist mir aufgefallen, dass mein Gedächtnis fast wieder so gut geworden ist wie es früher war. Ich bin leistungsfähiger geworden, kann mich besser organisieren. Ich fühle das Rad in mir nicht mehr, obwohl ich die Medikamente seit über zehn Jahren nicht mehr nehme. Ich fühle mich wohl, weil ich jetzt weiß, dass ich mich viel besser steuern kann und dass mir Dinge besser gelingen als früher. Meine Migräne, unter der ich jahrzehntelang gelitten hatte, ist

verschwunden. Ich bin wieder gut gelaunt und optimistisch. Eine Zeitlang war mir das ganz verloren gegangen.

Ich bin dankbar, dass ich diese Therapieform gefunden habe und gebe sie bei meiner Arbeit an andere Menschen weiter und freue mich, dass ich ihnen helfen kann ihr Leben hoffentlich ein bisschen weniger „bewegt“ zu gestalten.

Neurofeedback als Therapieform gibt es schon seit vielen Jahren. Eine Art des Neurofeedback kommt aus den USA. Dr. Barry Sterman – Professor am Institut für Neurobiologie und Psychiatrie der Universität von Kalifornien in Los Angeles (UCLA) - in den späten 60er Jahren entdeckte, dass Katzen, denen er beigebracht hatte eine bestimmte Frequenzen von Hirnwellen vermehrt zu erzeugen, eine Resistenz gegen Epilepsie entwickelten.

Das übertrug er auf Menschen und es dauerte nicht lange bis auffiel, dass hyperaktive Epileptiker bei diesem Training ruhiger wurden. Von da an wurde „SMR-Training“ (das Training zum Erzeugen von Gehirnwellen eines Frequenzbandes von 12 bis 15 Hz, dem sensomotorischen Rhythmus) von Professor Joel Lubar bei der Therapie von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom eingesetzt.

Andere Forscher erprobten weitere Frequenzbänder und im Laufe der Zeit entwickelte sich eine Vielzahl von Trainingsprotokollen, die erfolgreich bei einer Anzahl von Störungen wie z.B. Suchtkrankheiten, posttraumatischer Stressbelastung, Autismus, Depressionen usw. eingesetzt werden.

Aber es muss einem nicht schlecht gehen um von Neurofeedback zu profitieren. Diese Art Training wird zunehmend mehr im Bereich des Leistungssports, von Künstlern und Managern gemacht. So trainierte z.B. Abhinav Bindra, ein Bogenschütze, mit Hilfe von Neurofeedback und gewann 2009 die erste individuelle Goldmedaille für Indien. John Gruzelier, Professor am Royal College of London berichtet in einer Studie von signifikanten Verbesserungen der Ausdrucksfähigkeit von Sängern nach einer bestimmten Art von Neurofeedbacktraining und 2009 zeigte eine Studie von Ros, dass Augenärzte nach SMR-Training bedeutend schneller und sorgfältiger operieren konnten.

Seither hat sich Neurofeedback bei vielen Sportlern und Künstlern als effektive Maßnahme zur Leistungssteigerung durchgesetzt.

Eine weitere Variante des Neurofeedback kommt aus der Universität Tübingen. Dort zeigte ein Forscherteam um Professor Niels Birbaumer, dass nicht nur das Frequenzbandtraining wie es aus den USA zu uns kam erfolgreich bei ADHS eingesetzt werden kann, sondern auch das Training der langsamen kortikalen Potenziale nachhaltige Verbesserungen erzeugt.

Die erste Veröffentlichung einer Studie bei der Neurofeedback bei Kindern mit ADS/ADHS untersucht wurde, erschien 2004. Seither wurde die ursprüngliche Gruppe von Kindern, die an der Studie teilnahmen, wird in Tübingen immer wieder untersucht und bis jetzt hat sich erwiesen, dass die Trainingserfolge nachhaltig sind.

So sehr, dass aus der ursprünglichen Gruppe von ADHS-Kindern nur noch bei der Hälfte eine ADHS-Symptomatik nachgewiesen werden konnte. Das geschieht ohne weiteres Training und wird damit erklärt, dass die Kinder die erworbenen Fertigkeiten ganz natürlich im täglichen Leben einsetzen und somit sogar noch verbessern.

„Es ist wie Fahrradfahren oder Schwimmen“ erklärt Priv. Doz. Dr. Ute Strehl, die eine weitere groß angelegte Studie leitete, die an mehreren Universitäten durchgeführt wurde und die Effektivität des Neurofeedback bewiesen hat. Zusammen mit Martijn Arns hat sie bereits 2009 eine Metaanalyse von 15 Studien vorgelegt, die eindeutig eine gute Effektstärke der Neurofeedback bei Aufmerksamkeitsstörungen und Impulsivität und eine mittlere Effektstärke bei Hyperaktivität ergeben hat.

Seither sind zahlreiche Studien veröffentlicht worden, darunter Studien über Neurofeedback bei Erwachsenen mit ADS/ADHS 2012, und die große multizentrische Studie 2017 bei der an fünf Universitäten die Wirksamkeit von Neurofeedback bei Kindern mit ADS/ADHS nochmals belegt wurde.

Neurofeedback wird schon in einigen Ergotherapiepraxen erfolgreich eingesetzt. Die Kolleginnen und Kollegen, die mit Neurofeedback arbeiten, berichten von guten und nachhaltigen Erfolgen, die schneller eintreten als bei anderen Methoden. Am besten wirkt das Neurofeedback aber, wenn es innerhalb eines multimodalen Behandlungskonzepts eingesetzt wird.

Es ist ein Therapieverfahren, das – wie Biofeedback auch – für Ergotherapeuten gemacht scheint. Denn als Ergotherapeuten sind besonders wir in der Lage, nach dem Neurofeedback genau die Bereiche durch weitere Behandlungsmethoden anzusprechen, in denen Defizite vorliegen, sei es in der Wahrnehmung, der Motorik, bei sozialen Fertigkeiten, im psychischen Bereich usw. Es ist uns vertraut, den Menschen zu helfen, Erlerntes durch sinnvolles Tun in den Alltag zu übertragen. Da wir die Menschen im Ganzen in ihrem Umfeld betrachten, kann Neurofeedback - umfassend in allen Bereichen angewandt - für uns ein ganz selbstverständlicher Baustein bei der Gestaltung der Therapie werden.

Das haben die Krankenkassen auch erkannt und erstatten seit 2012 Neurofeedback für die Behandlung von ADS/ADHS im Rahmen der ergotherapeutischen Behandlung. Seit 2018 wird Neurofeedback auch in den S3 Leitlinien zur Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen empfohlen.