

Respiratorisches Feedback nach Leuner – eine apparativ unterstützte Entspannungsmethode

Respiratory Feedback According to Leuner – An Apparatus Supported Relaxation Technique

Richard Matuszak

Themenschwerpunkt Computergestützte Psychologie

Zusammenfassung

Im respiratorischen Feedback (RFB) als apparativ unterstützte Entspannungsmethode können Elemente des Biofeedbacks und Elemente des Autogenen Trainings aufgefunden werden. Das RFB ist als Ergänzung zu psychotherapeutischen Prozessen und klinisch-psychologischen Interventionen zu verstehen.

Abstract

One can find elements of biofeedback and elements of autogenic training in the respiratory feedback (RFB) which is used as an instrumentally assisted relaxation technique. RFB can be understood as a supplementation to psychotherapeutic processes and clinical-psychological interventions.

1. Einleitung

Der vorliegende Artikel entstand aus einer sehr interessanten und anregenden Diskussion mit Prof. G. S. Barolin zu dem Thema des Respiratorischen Feedbacks (RFB), der selbst mit Leuner an der Entwicklung des RFB mitgearbeitet hat.

Aus der Vielfalt der heute zur Verfügung stehenden Biofeedbackgeräte im weitesten Sinne soll das RFB nach Leuner beschrieben werden. G. S. Barolin bezeichnete das RFB als apparativ unterstützte Psychotherapie. Da jedoch die Entspannungskomponente unter den psychotherapeutischen Wirkfaktoren im Vordergrund steht, kann man es auch als apparativ unterstützte Entspannungsmethode bezeichnen. Im Unterschied zu aktivem Biofeedback, wo der/die PatientIn lernt, aktiv in das Psychovegetativum einzugreifen, handelt es sich beim respiratorischen Feedback um ein passives Feedback, das ein freies Fließen im Sinne eines Entspannungsverfahrens anstrebt.

rens anstrebt.

Das RFB wurde in den 1960er Jahren von dem international bekannten Nervenarzt und Psychotherapeuten Prof. Hanscarl Leuner an der Universität Göttingen entwickelt. Prof. Leuner wollte mit dem RFB ein Pendant zum Autogenen Training von J.H.Schultz (AT) anbieten, wo mit einer geringeren Therapiestundenanzahl der gewünschte Lerneffekt erzielt werden kann. RFB basiert auf dem Zusammenhang von Atmung und tiefer Entspannung. Die Entwicklungen von Leuner werden heute mit neuerer Technik umgesetzt.

Im Einsatz des RFB können einerseits Elemente des Biofeedbacks aufgefunden werden, andererseits finden sich Elemente aus der klinisch psychologischen Gesprächsführung und/oder der Psychotherapie. Beispielfür letztere sind u.a. zu nennen: Beziehung zwischen TherapeutIn und/oder PsychologIn und PatientIn, die Arbeit im Hypnoid, körperlich-seelische Entspannung, Hinwendung zum Fühlen. Die Signale werden beim RFB nach dem Prinzip der „Operanten Konditionierung“ eingesetzt.

In der klinischen Arbeit mit psychisch kranken Menschen wurde die Erfahrung gemacht, dass sich das respiratorische Feedback als nützliches Instrument erweist, PatientInnen schnell zu einer Symptomerleichterung zu verhelfen. Natürlich sind diese Erfahrungen auch durch andere klinisch-psychologische/psychotherapeutische Methoden zu erreichen, wo jedoch von Anfang an eine vertiefende Auseinandersetzung angestrebt wird.

Gestützt auf die positive Erfahrung durch das RFB Symptomerleichterung bzw. -freiheit zu erzielen, sind die PatientInnen in weiterer Folge immer wieder zu tiefer Reflexion in klinisch psychologischen Behandlungen oder in psychotherapeutischen Gesprächen motiviert.

Das RFB kann als adjuvante Methode zur klinisch-psychologischen Arbeit mit PatientInnen eingesetzt werden, wie auch in der Arbeit mit sonstigen Psychotherapiemethoden. Das Respiratorische Feedback kann weder