

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



GESUNDHEIT

## Neurofeedback: Standleitung zum Gehirn

Ein Bild auf dem Monitor – etwa ein steigender oder fallender Fesselballon – gibt mir Rückmeldung, in welchem Zustand sich mein Gehirn in diesem Augenblick befindet: Das ist das Prinzip von „Neurofeedback“. Die Methode erlebt einen enormen Aufschwung, etwa in der Therapie von Schlafproblemen oder Aufmerksamkeitsstörungen

VON ISABELLE BAREITHER

 01. MÄR 2015

Ein Bild erscheint vor dem inneren Auge. Eine Landschaft vielleicht, Berge inmitten des bunten Herbstes, von der untergehenden Sonne warm angestrahlt. Wiesen, vernebelte Täler. Es ist eine Erinnerung aus längst vergangener Zeit, die zum Rettungsanker in der Gegenwart geworden ist. Ein Anker in langen Nächten, die nicht vergehen wollen, wenn die Uhr laut und langsam tickt und nur die Gestalten der Gedankenwelt noch wach sind. Sie kreisen im Kopf herum, immer schneller, immer wacher wird der Geist. In diesen Stunden holt Fritz Seifert die Landschaftserinnerung hervor, seinen Rettungsanker. An ihm hängt unsichtbar der langersehnte Schlaf.

Wie genau das Einschlafen nach all den langen Nächten wieder funktioniert, kann der Schlafpatient Seifert nicht sagen. Nur, dass er es endlich wieder kann und dass es irgendwas mit diesem Bild zu tun hat – und mit Neurofeedback.

Der 60-jährige Unternehmer erzählt davon in den Pausen seines Neurofeedbacktrainings, das er in der Münchner Praxis des Psychotherapeuten Lothar Niepoth macht. Er hat eine Kappe auf dem Kopf, in die Elektroden eingenäht sind. Die Elektroden nehmen die Aktivitäten in seinem Gehirn auf und übertragen sie live auf einen Bildschirm vor ihm. In Form von hoch- und runterzappelnden Balken bekommt er so ein Feedback darüber, was die Nervenzellen, die Neurone, in seinem Kopf machen: Neurofeedback eben. Durch dieses Feedback hat Seifert im Lauf der Zeit eingeübt, sich in einen Zustand zu versetzen, der ihn meist wunderbar einschlafen lässt. Wie Fahrradfahren sei das, erzählt er. Man hat es irgendwie gelernt, aber wie, das kann man nicht erklären.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

**Das Spiel mit der Deutung**

# Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

## Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

# MEISTGELESEN

## 1 GESELLSCHAFT

### Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## 2 BEZIEHUNG

### Sagen Sie mal, Frau Plaßmann: Warum ist es in Ordnung, sexlos zu leben?

Warum es okay ist, sexuell abstinent zu sein, erklärt Sexualtherapeutin Anica Plaßmann im Interview.

## 3 LEBEN

### Ich bin im Stress

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist. Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?