

Psychofonie

Von Bruno Fricker



Als selbständiger ETH-Physiker habe ich beruflich seit 30 Jahren mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) zu tun. Meine Diplomarbeit machte ich am Zürcher Kinderspital. Dort hatte man damals begonnen, mit Compu-

tern das Elektroenzephalogramm zu verarbeiten. Man wollte aus den geheimnisvollen Kritzelkurven klinisch wertvolle Informationen gewinnen, andere, als sie dem geschulten Auge zugänglich waren.

Im EEG steckt mehr, als man sieht

Sicher ist Ihnen das EEG nicht unbekannt. Es wurde vielleicht zur Diagnose benützt, um nach dem Unfall eine gravierende Schädigung des Gehirns auszuschliessen. Es wurde vermutlich nichts entdeckt, was den Neurologen beunruhigt hätte. Wo nichts ist, kann auch nichts sein!? – Ich denke, diese Auffassung greift zu kurz, wenn Sie wiederkehrende Beschwerden haben. Ihr EEG könnte man genauer auswerten. Mit etwas Mathematik gäbe es darin einiges zu entdecken, was mit Ihren Beschwerden zu tun hat. Ich freue mich, Ihnen an dieser Stelle die Psychofonie, eine nichtmedikamentöse Therapiemethode, vorstellen zu dürfen. Sie basiert auf etwas Mathematik und EEG. Folgende Beispiele sollen verdeutlichen, wie wertvoll das EEG eigentlich ist:

- Gedanken können über das EEG Prothesen steuern.
- Sobald die Zunge ein anderes Aroma spürt, wechselt unsichtbar, aber markant die Zusammensetzung der EEG-Wellen; Schweizer Forscher bekamen dafür 1997 den Ig-Nobelpreis.
- Das mathematisch ausgewertete EEG überwacht heute die Narkosetiefe in jedem zweiten Operationssaal weltweit, was die Erholung nach der Operation entscheidend verbessert. Die Grundla-

gen hierfür wurden damals am Zürcher Kinderspital erarbeitet.

- Leidet ein Kind an ADHS (Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Störung), kann es heute ausser mit Ritalin auch mit dem EEG behandelt werden. Am Uni-Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Zürich wird seit 2009 eine grosse Studie für EEG-Biofeedback durchgeführt (Jäncke, Brandeis, Walitza). In andern Ländern hat man schon länger gute Erfahrungen damit gemacht.

Konkretes Vorgehen in der Psychofonie

«Das Hirn ist kein Computer, das Hirn arbeitet wie das Herz, nämlich rhythmisch» (Zitat eines bekannten Neurochirurgen). Demnach sind die Rhythmen das Wesentliche des EEGs. *Wenn es gelingt, das EEG in einem beschwerdefreien Moment abzuleiten, hat man – in EEG-Rhythmen verpackt – eine wertvolle Ressource für nachhaltige Besserung gewonnen.*

Dazu zeichnet der Arzt vom Schleudertrauma-Patienten in einem beschwerdenarmen Ruhezustand ein Psychofonie-EEG auf. Es ist ein kleines EEG mit nur 4 Kanälen. Diese EEG-Probe repräsentiert die momentane gute Befindlichkeit dieses Patienten. Im Auswertelabor wird aus bestimmten Wellen dieses EEGs, die mit den Beschwerden in Zusammenhang stehen, eine musikalische Noten-Partitur errechnet, eine vierstimmige Klangfolge von etwa 10 Minuten Dauer. Sie wird mit den bevorzugten Klängen wie z.B. Klavier, Harfe, Panflöte, Trommel etc. belegt, welche der Patient aussuchen darf. Daraus ergibt sich das *auf den Patienten abgestimmte therapeutische Lied, welches wir «seine Psychofonie» nennen.*

Ab Musik-CD oder MP3-Player lässt der Patient danach sein Lied täglich dreimal auf sich einwirken und begegnet in dieser rhythmischen Klangfolge quasi seinem eigenen Gehirn in einem leidensarmen Moment.

Studien

Mehrmals wurden die Beschwerdenkategorien untersucht, bei denen Psychofonie wirkt: Es sind dies in der Reihenfolge der Wirksamkeit die Entspannungswirkung, die Schlafverbesserung, Abbau von Migräne und Kopfschmerz, Befreiung von nervösen Magen-/Darmbeschwerden, Medikamentenabbau, Verbesserung von Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, Linderung von depressiven Gefühlen, in Einzelfällen auch Tinnitusverminderung. Die Entspannungswirkung ist rasch spürbar; die Linderung hartnäckiger Beschwerden benötigt eine Hör-Kur von durchschnittlich 4 Monaten.

Der besondere Besserungs-Effekt durch Psychofonie wurde in einer Placebo kontrollierten Doppelblindstudie durch zwei Universitäten in Deutschland und eine in Österreich nachgewiesen. In der Schweiz publizierte man im Kantonsspital Glarus in einer Psychofonie-Studie an Migränepatienten den Wirkungseintritt nach drei Monaten in einer angesehenen Fachzeitschrift, in welcher unabhängige Experten des entsprechenden Gebietes den Artikel bewerteten. Die nachgewiesene Linderung ist kein Strohfeuer, sondern nachhaltig. Das konnte neuerdings über einen viel längeren *Beobachtungszeitraum von zehn Jahren bestätigt werden*.

Fragen an Bruno Fricker, gestellt von Susanne Kohler, Schleudertraumaverband

Wie erhielt die Psychofonie ihren Namen?

Darüber wurde am Anfang gestritten. Manche meinten, das Wort klinge zu verrückt, weil die Methode an sich ja ganz technisch ist. Ich habe immer dafürgehalten, dass unsere Rhythmen und Klänge an der Achse zwischen Körper und Psyche einwirken, im so genannten Vegetativum. Während «Psycho» die Seele meint, betont «-fonie» die wichtige Rolle des Gehörs. Inzwischen hat sich die Psychofonie (mit «f» geschrieben) als Markenbegriff etabliert.

Was kostet die Psychofonie und wird sie von den Versicherungen bezahlt?

Psychofonie kostet einmalig rund 900 Franken, also gut einen Franken pro Tag bei zwei Jahren Nutzungszeit. Eigentlich ist es eine naturwissenschaftlich nachvollziehbare Methode, müsste also entsprechend unterstützt werden. Leider geht es uns aber nicht besser als vielen andern neuen Therapiemethoden: Kassenbeiträge sind lückenhaft, kommen aber doch vor. Dank unserem unkomplizierten Beitrags-Topf muss niemand aus Kostengründen auf Psychofonie verzichten. Auch kam es schon vor, dass die Psychofonie nach einem Schleudertrauma von grossen Unfallversicherungen finanziell entschädigt wurde.

Wo können sich Patienten hinwenden?

Bitte klicken sie auf unsere Webseite www.psychofonie.ch, dort finden Sie unter «Adressen» die Liste der Therapiestellen. Rufen Sie an, verlangen Sie Psychofonie. Sie können auch mir telefonieren oder schreiben, wenn Sie Fragen haben:

Forum Psychofonie Schweiz, Brunnenmoosstr. 7, 8802 Kilchberg ZH, E-Mail: forum@psychofonie.ch oder Telefon 044 715 54 27. Ich beschäftige mich seit zwölf Jahren mit Psychofonie, habe daher mit dieser Methode grosse Erfahrung und berate Sie gerne kostenlos.

Glauben Sie wirklich, Ihre Klangfolgen hätten die Kraft, schwerste Leidenszustände in Luft aufzulösen?

Wir haben immer wieder neue, erstaunlich positive Erfahrungsberichte bekommen. Nota bene: Ich meine Beschwerden, nicht Krankheiten. Ist man krank oder verunfallt, muss man einen Arzt aufsuchen. Gegen chronische Beschwerden hingegen kann man immer auch selbst etwas tun. In unserer Langzeit-Befragung haben immerhin 20% angekreuzt: «Ich bin dank Psychofonie ein neuer Mensch.»

Sie nehmen das EEG in einem relativ unbelasteten Augenblick, wenn sich der Patient möglichst wohl fühlt. Wie wäre es denn, wenn man bei Schleudertrauma ein EEG vor dem Unfall registriert hätte? Es müsste doch noch viel besser wirken.

Das wäre in der Tat eine höchst spannende Überlegung, ein EEG zur rechten Zeit, also quasi vorbeugend zu nehmen! Warum haben wir es nicht propagiert? Man hätte uns wohl als dreiste Geschäftemacher bezeichnet. Das wollten wir nicht riskieren. Aber vielleicht ist diese Idee gar nicht so abwegig, schliesslich hat man auch Airbags, Kopfstützen und Sicherheitsgurten im Auto. Die kosten viel mehr als ein EEG. Es gab eine Zeit, wo niemand etwas Derartiges vorschrieb. Das Fahren ohne Sicherheitsgurt war vor 25 Jahren noch erlaubt. In Bussen wird noch heute nicht angeschnallt. Inzwischen ist man viel sicherheitsbewusster geworden, und man hat selbstverständlich zahlreiche Studien dazu gemacht. Vielleicht kommt einmal die Zeit, wo auch Psychofonie zu den obligatorischen Vorbeugemassnahmen gehört. Wer weiss, was geschieht, wenn die Versicherungsgesellschaften merken, wie viel Geld sie damit einsparen könnten.

Ich bin davon überzeugt, dass die prätraumatische Psychofonie für die Behandlung des chronischen Schleudertraumas von grossem Nutzen wäre, denn bereits 2002 zeigte eine Pilotstudie auf, dass Psy-

chofonie auch nach dem Unfall noch viel Positives bewirken kann. Auch diese Studie kann auf der Webseite www.psychophonie.ch eingesehen werden.

Literaturangaben

Zusammengestellt von B. Fricker und alle auf der Website www.psychophonie.ch als PDF verfügbar.

Trinka E, Unterreiner J, Trzopek HG. Ein auditorisches neurophysiologisches Interventionsverfahren bei Migräne – eine offene Anwendungsbeobachtung. Forsch Komplementärmed. 1998; 5:110-113.

Meister M, Einsle R, Brunner J, Rhyner K. Psychofonie – eine neurophysiologische Klangtherapie bei Migräne. Praxis 1999; 88:946-949.

Trinka E, Unterrainer J, Luthringshausen G, Ladurner G, Loew T, Trzopek HG. An Auditory Electrophysiological Intervention in Migraine: A Randomized Placebo Controlled Add On Trial. J Neurotherapy 2002; 6(2):21-30.

In Publikation:

Fricker B, Seifert B. Pain Relief and Relaxation through listening to EEG-based auditive Patterns. A Longterm Study on Psychofonie.



Psychofonie

Die heilkräftige Klangquelle in meinem Kopf

Fricker, Bruno / Tereh, Klaus

Herausgeber: Fricker, Bruno (Hrsg.)

Psychofonie wird in der vorliegenden Info-Zeitschrift vorgestellt. Wer sich danach näher mit dem Thema befassen möchte, dem sei das vorliegende Buch zu empfehlen. Dieses ist nicht nur ein ausgezeichnete Therapieratgeber, sondern auch ein philosophisches Buch für eine breite Leserschaft, indem es die Zusammenhänge spannend aufspürt und wissenschaftlich leichtverständlich deutet. Hinweise auf klinische Studien, zahlreiche Abbildungen und ein reichhaltiges Quellenverzeichnis machen das gediegen ausgestattete Buch noch wertvoller.

Verlag: Books on Demand GmbH

ISBN: 978-3-0344-0094-7

Deutsch, 168 Seiten

Zu beziehen in den üblichen Buchhandlungen



Lässig scheitern

Wer lässig scheitern kann, hat mehr vom Leben. Sie wollen alles im Griff haben und glücklich sein? Und wenn Sie scheitern? Ute Lauterbach zeigt in ihrem Buch «lässig scheitern» einen radikal neuen Weg zum Wesentlichen und zu mehr Zufriedenheit. Erfrischend, lustvoll, befreiend.

Verlag Kösel

ISBN 978-3-466-30759-3

Unverbindliche Preisempfehlung Fr. 24.90