

Brigitte Holzinger – Gerhard Klösch:

SCHLAFSTÖRUNGEN

Psychologische Beratung und Schlafcoaching

Springer-Verlag, Berlin 2018. 219 S., € 34,99

ISBN 978-3-662-54667-3

ISBN (eBook) 978-3-662-54668-0

Schlafstörungen – wer kennt sie nicht. Aber kennt man auch alles, was dahinter steckt? Kaum, zu groß ist der ständige (und damit erfreuliche) Wissens-Zuwachs der verschiedenen Fachbereiche und Subdisziplinen, die sich mit einem der wichtigsten Phänomene des menschlichen Lebens beschäftigen, im Gesunden wie im Krankhaften. Und Letzteres als wachsendes Defizit – risikoreich auf seelischer, körperlicher, psychosozialer, ja letztlich sogar wirtschaftlicher Ebene. Dabei lautet die wichtigste Frage: wie viel? Denn selbst das ist durchaus strittig, wenn man sich umhört. Dafür gibt es in puncto Schlafqualität und damit Leistungsfähigkeit am Tage, ja Gesundheit generell, wenn nicht gar Lebenserwartung keine Diskussion.

Was aber immer wieder erstaunt, ist eine gewisse Hilflosigkeit im Störfall, nicht zuletzt als Ursache oder Folge bestimmter Erkrankungen – und damit ein ernstes Wissens-Defizit, das überwunden werden könnte. Denn dafür gibt es eine wachsende Zahl von nicht nur fachlich hoch-spezialisierten (und damit nur einem begrenzten Interessenskreis zugänglichen) Beispielen, sondern auch populär-medizinisch, d. h. allgemein-verständlich und damit den Nöten des Alltags bzw. der schlaflosen Nacht durchaus hilfreich zugänglich.

Ein gelungener Kompromiss aus fachlicher Feder, dabei aber umfangreich informierend und auch für weitere Interessenskreise vom Verständnis-Ansatz zugänglich, ist der Band *Schlafstörungen – Psychologische Beratung und Schlafcoaching*. Autoren sind die Psychotherapeutin Dr. Brigitte Holzinger und Gerhard Klösch, MPH, ausgewiesene Experten für Schlaf und Schlafstörungen und Traumforschung, die das Schlafcoaching als nicht-medikamentösen Behandlungsansatz entwickelt haben und den entsprechenden Zertifikatskurs an der Medizinischen Universität Wien leiten.

Das Buch ist eine gut gegliederte Fundgrube mit – wie erwähnt – breitem Ansatz von sehr speziell bis allgemein und alltags-relevant. Die didaktisch professionell gegliederten Kapitel erstrecken sich von den Grundlagen (z. B. kulturelle, physiologische, psychologische Aspekte) bis zur Pathologie des Schlafs (neurologisch, psychiatrisch), insbesondere was zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, schlafbezogene Atmungsstörungen und internistische Erkrankungen etc. betrifft, ergänzt durch Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter und schließlich medikamentöse und apparative Behandlungsansätze.

Der spezielle Teil vermittelt Basiswissen zum Schlafcoaching, einem psychotherapeutischen Ansatz zur nicht-medikamentösen Behandlung von Schlafproblemen. Konkret: Schlafedukation, Elemente der kognitiv-behavioralen Therapie, Gestalt- und Hypnotherapie, Gesprächsführung und Alptraum-Bewältigung usf.

Denn schon vor Jahren zeigte sich, dass der alleinige Einsatz verhaltenstherapeutischer Ansätze nur bei einer kleinen Gruppe Betroffener erfolgreich zu sein pflegt. Dauerhaft erst dann, wenn auch andere Faktoren berücksichtigt werden konnten, z. B. Umfeld oder Lifestyle. Das führte zur Entwicklung eines psychologisch-psychotherapeutischen Konzeptes auf dem Hintergrund der Gestalttherapie mit Elementen der Hypnose, der Schlafedukation, der Traumarbeit und nicht zuletzt der kognitiven Verhaltenstherapie, ergänzt durch diverse Meditations-Techniken. Dieser überaus breite Ansatz bietet dann aber auch ein individuell maßgeschneidertes Behandlungskonzept bis hin zu „luziden Träumen“ und – wie erwähnt – speziellen Hilfen wie Schlafedukation, Entspannungstechniken und Hypnose sowie kognitiv-verhaltenstherapeutischen Maßnahmen.

Ein konkret anwendungs-orientiertes Angebot für Experten. Das ist der eine Gewinn. Interessant aber auch für Nicht-Therapeuten oder gar thematisch Interessierte die erste Hälfte des Wissens-Angebots, weil eine gut lesbare Übersicht zu einem Thema, das in unserer Zeit und Gesellschaft noch an belastender Intensität zunehmen dürfte (VF).