

Vorwort

Braucht es wirklich noch ein Buch über Schlafstörungen oder einen Leitfaden, wie besser geschlafen werden kann, angesichts der Fülle von Publikationen, die bereits zu diesen Themen erschienen sind? Wer mit entsprechenden Suchbegriffen im Internet nach einschlägigen Publikationen sucht, wird bald buchstäblich erschlagen sein von der Fülle von Büchern, die sich mehr oder minder ausführlich mit diesem Thema beschäftigen. Viele dieser Ratgeber bieten zwar eine Fülle von Teilinformationen an, aber nur wenige entwickeln daraus ein in sich schlüssiges Konzept, das geeignet ist, Schlafprobleme nachhaltig zu kurieren. Mehr noch: Es existiert nur eine Handvoll Bücher, die auch geeignet sind, als Ratgeber und Nachschlagewerk zu dienen, wenn es darum geht, sich als Mediziner oder Therapeut einen Überblick über nichtmedikamentöse Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen zu verschaffen.

Der Wunsch nach Alternativen zur medikamentösen Therapie von Schlafstörungen wird auch immer häufiger von den Betroffenen selbst geäußert, so unsere Erfahrung. Doch leider fehlt es an dazu passenden Informationen und Behandlungskonzepten. Das war mit einer der Gründe für die Herausgabe dieses Buches.

Bereits vor mehr als 15 Jahren begannen wir, uns systematisch mit Alternativen zur Schlafmitteltherapie zu beschäftigen, und favorisierten dabei Methoden der Schlafrestriktion und -kompression. Allerdings zeigte sich sehr bald, dass der alleinige Einsatz verhaltensmodifizierender Ansätze nur bei einer kleinen Gruppe von Klienten erfolgreich war. Dauerhafte Erfolge stellten sich erst dann ein, wenn auch andere Faktoren wie das Umfeld oder der Lifestyle mitberücksichtigt wurden. Wir lernten, dass das Schlafproblem als ein ganzheitliches Gebilde mit einer „Gestalt“ aufzufassen ist. Dies führte in Folge zur Entwicklung eines psychologisch-psychotherapeutischen Konzeptes, das wir nun als Schlafcoaching bezeichnen. Dieser nichtmedikamentöse Behandlungsansatz vereint auf dem Hintergrund der Gestalttherapie Elemente der medizinischen Hypnose, diverse Meditationstechniken, Konzepte der Schlafedukation, der Traumarbeit und nicht zuletzt der kognitiven Verhaltenstherapie zu einer neuen Therapiemethode. Durch den multidimensionalen Ansatz wird gewährleistet, dass dem unter Schlafproblemen Leidenden ein individuell maßgeschneidertes Behandlungskonzept angeboten wird. Erfolge bei der Behandlung von Patienten mit Schlafstörungen wie auch Seminare und Kurse zur Förderung von gesundem Schlaf zeigen, dass dieser Ansatz vielversprechend und es wert ist, einem größeren Publikum vorgestellt zu werden. In der Zwischenzeit wird die Methode des Schlafcoachings auch als zertifizierter postgradueller Lehrgang an der Medizinischen Universität Wien angeboten.

Mit diesem Buch stellen wir nicht den Anspruch, alle Facetten der Schlafcoaching-Methode darzustellen, sondern beschränken uns auf die wesentlichsten Aspekte. Den interessierten Leser bitten wir hier, die laufenden Publikationen der Autoren zu verfolgen. Neu bei dem hier präsentierten Schlafcoaching-Konzept ist allerdings die Hinzufügung der Traumarbeit, der Gestalttherapie, des „luziden Träumens“ und des „Dream Sense Memory“ zu den 3 grundlegenden Konzepten des Schlafcoachings (Schlafedukation, Entspannungstechniken und Hypnose, kognitiv-verhaltenstherapeutische Maßnahmen).

Ein Buch wie dieses bedarf immer auch einer Vielzahl Helfender und inspirierender Köpfe. All jenen zu danken würde hier nicht Platz finden. Zu Dank sind wir insbesondere den vielen

wegen ihrer Schlafstörungen Hilfesuchenden verpflichtet, die durch ihre Geduld und Bereitschaft, Neues auszuprobieren, mitgeholfen haben, das Schlafcoaching-Konzept zu entwickeln. Danken wollen wir den Partnern oder Arbeitskollegen der Autoren, die geholfen haben, jenen Freiraum zu schaffen, in dem ein Buch erst entstehen kann. Besonders bedanken möchten wir uns bei Larissa Cosentino, die ihre eigenen Projekte hintanstellte, damit wir unser Buch gründlich recherchieren und bearbeiten konnten, bei Katharina Levec ebenfalls fürs unermüdliche Recherchieren, bei Sigrid Neureiter für die stilistische Feinjustierung der Texte, bei Andrijana Stefanic für alle grafisch-bildnerischen Belange. Außerdem danken wir den Mitarbeiterinnen des Springer-Verlags für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki (Planung) und Renate Schulz (Projektmanagement) sowie der externen Lektorin, Gabriele Siese, für die sorgfältige Bearbeitung der Texte.

Wir wünschen nun viel Spaß beim Lesen und beim Kennenlernen der Methode des Schlafcoachings sowie der Welt des Schlafes und des Traumes, die trotz des sezierenden und nüchtern-rationalen Blickes der Forschung nichts von ihrer inhärenten Mystik und Magie verloren hat. Schlaf und Traum sind ein faszinierendes und unendliches Universum, das wir trotz intensiver Forschung wahrscheinlich erst ein kleines Stück kennengelernt haben.

Brigitte Holzinger

Gerhard Klösch

Wien, im Juli 2017

Schlafstörungen

Psychologische Beratung und Schlafcoaching

Holzinger, B.; Klösch, G.

2018, XVII, 219 S. 8 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-54667-3