

Titel: Hypnose für Aufgeweckte – Hypnotherapie bei Schlafstörungen
Autor: Heinz-Wilhelm Gößling
Verlag: Carl Auer Verlag, Heidelberg, 2023
Umfang: dritte, vollständig überarbeitete und erweiterte Ausgabe
ISBN-Nr.: 255 Seiten
Preis: 978-3-8497-0487-2
34,95 €

Rezensentin: © Elizabeth Kandziora, Hannover
Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

„Der Weg aus diesem Kreislauf beginnt damit, die Aufmerksamkeit des Patienten darauf zu lenken, was er tun kann, um trotz einer schlechten oder zu kurzen Nacht „einen guten Tag“ zu haben.“ (S.95)

Dr. Heinz-Wilhelm Gößling hat es geschafft, der „aufgeweckten“ Leserschaft schon 2013 in der ersten Auflage seines Buches mit seiner einladenden humorvollen Sprache die Angst vor der Schlafstörung zu nehmen. Schlafstörungen können ohne klar erkennbaren Grund und in jedem Lebensalter auftreten. Häufig werden sie mit dem Verfahren der kognitiven Verhaltenstherapie erfolgreich behandelt, für den gedanklichen Umgang mit Schlafstörungen jedoch ist die Wirkungsweise nur begrenzt.

Die Hypnotherapie bietet einen anderen Umgang mittels Imagination und Suggestion an und setzt auf stärkere Entspannung und Gelassenheit. Leichter gedacht als getan, jedoch bietet das erfreulicherweise in einer erweiterten überarbeiteten Ausgabe vorliegende Buch eine anschauliche, wissenschaftlich recherchierte und ungemein praktische Zusammenstellung hilfreicher „Instrumente“.

Nicht nur die Lust des Gehirns, Probleme zu lösen (statt selbstentwertendes Grübeln) auch die nächtlichen Ruhestörungen werden nicht bekämpft, sondern als nützliche Phänomene willkommen geheißen. Diese „tagsüber überhörten Selbstanteile“ (S.200) verschaffen sich nachts Gehör. Sie weisen auf im „Alltagsgetöse“ untergehende Bedürfnisse, so, als ob das innere Team im Clinch liegt und die äußere Ruhe nutzt, um nachts Radau zu machen. Statt zu versuchen, sich von diesen Geistern zu befreien, ist es viel nützlicher, diese einzuladen: „vielleicht sollte ich mal meine inneren Jungs zusammentrommeln und sie darüber beratschlagen lassen“ (S.203).

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes gesellschaftliches Problem. So hat auch das Klassifizierungs-System der WHO inzwischen Insomnie im neuen ICD-11 an erster Stelle des Kapitels „Schlaf-Wach-Störungen“ angesiedelt und unterstreicht damit, wie wichtig dieses Thema für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Gößlings Buch ist hilfreich, diese Phänomene besser zu verstehen und effektive Selbsthilfetechniken zu erlernen - statt Ohnmacht und Hilflosigkeit die Selbstwirksamkeitskräfte zu erhöhen. Dieser Linie folgt das ganze Buch. Es illustriert die fachärztliche Expertise mit anschaulichen und anregenden Geschichten und Fallgeschichten. Metaphern und Träume nutzend offenbart es einen kreativen, aufmerksamen und warmherzigen Geist.

Hannover, den 18.07.2023

136-2023

REZENSIONEN

Elizabeth Kandziora