

Titel: Hypnose für Aufgeweckte – Hypnotherapie bei Schlafstörungen
Autoren: Heinz-Wilhelm Gößling
Verlag: Carl-Auer Verlag Heidelberg, 2013
Umfang: 203 Seiten
ISBN-Nr.: 978-3-849700072
Preis: 24,95 €

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

„Tagsüber funktioniert das menschliche Gehirn als nahezu unermüdliche Gedankenfabrik. Unablässig werden wichtige und unwichtige, banale und kreative, ernste und lustige Geschichten produziert. Kognitives Hyperarousal bezeichnet eine besonders fleißige, aber leider meistens unergiebigere Arbeitsweise dieser mind machine. Ungefragt legt das Hirn eine Sonderschicht ein, gerne als mentale Spätschicht beim Versuch, einzuschlafen, oder auch als Nachtschicht, in der letztlich nur Durchschlafprobleme fabriziert werden.“ (S. 114)

Leicht, entspannt und gleichzeitig ernsthaft beschreibt HW Gößling das fast jedem Menschen bekannte Grübeln, in der Schlafmedizin Hyperarousal genannt. Manchmal helfen Entspannungstechniken auf Wunsch da heraus. Häufiger vergrößern frustrierende Bemühungen Verzweiflung und Hilflosigkeit.

Das in der Schlafmedizin kaum beachtete Phänomen des Grübelns beschreibt HW Gößling sehr anschaulich und gewährt währenddessen Einblick in seinen hypnotherapeutischen Erfahrungsschatz; er „trance“formiert Grübeln in Erkenntnisgewinn. Sein Buch Hypnose für Aufgeweckte richtet sich an Fachleute und andere „Aufgeweckte“, die sich für das Thema Hypnose und Schlaf interessieren. Der Autor beschreibt ein diagnoseübergreifendes Behandlungskonzept zum Phänomen des gestörten Schlafes und kombiniert darin Erkenntnisse aus der (chrono-)biologischen Organmedizin und der psychologischen „sprechenden“ Medizin. Die Gliederung umfaßt in Teil 1 „Schlafmedizinisches Wissen für hypnotherapeutische Strategien“, die Diagnostik von Schlafstörungen, chronobiologische Erkenntnisse und Grundlagen der Schlafmedizin. „Die Big-Five der schlaffreundlichen Selbstfürsorge“ unter hypnotherapeutischen Gesichtspunkten finden sich in Teil 2. Gößlings weit reichende Erfahrung und sein kreativer Einfallsreichtum in der Praxis zeigen sich im 3. Teil „Unterbewusst schlummerndes Störungswissen nutzen“. Dieses Kapitel beinhaltet auch seine hypnosespezifischen Behandlungsansätze zu allen wichtigen Einzelphänomenen, die bei Schlafstörungen auftreten können.

Am Schluss der anregenden Lektüre dieses ungemein klugen Buches hat die LeserIn viel über alltägliche Phänomene rund um den Schlaf erfahren, ist auf eine leichte Weise mit Wissen, Erkenntnissen und kleinen Übungen versorgt; ist erfreut, dass unser Gehirn so große Lust hat, Probleme zu lösen und hat zudem ein humorvolles unterhaltsames Werk gelesen.

Hannover, den 18.10.2013