Rezensionen von Buchtips.net

Tatjana Crönlein: Gut schlafen können

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-28631-2 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	26,00 Euro (Stand: 03. Juli 2025)

Fundiertes und verständliches verhaltenstherapeutisches Manual

Es ist eine Entwicklung, die noch gar nicht so lange im Raum steht, durchaus aber bereits Erfolge zu verzeichnen hat und mehr und mehr zu einem der Standardverfahren bei Schlafstörungen wird: statt wie in den Jahrzehnten zuvor entweder medikamentös auf Schlaftabletten (zunächst Valium, dann Z-Substanzen) oder, wie in jüngster Zeit nach Erkennen des Suchtpotenziales von Schlafmitteln, mit den "einschläfernden" Nebenwirkungen bestimmter Antidepressiva den Schlaf "herbeizuholen" (samt der Nebenwirkungen, die gerade diese Medikamentengruppe auch mit sich bringt", hat sich der verhaltenstherapeutische Ansatz auch in der Behandlung von Insomnien als hilfreich erwiesen. Was auch in der Arbeit von Tatjana Crönlein an Institut für Schlafmedizin in Regensburg einen zentralen Stellenwert in den letzten Jahren erhalten hat.

"Hinter der chronischen Insomnie steht auch immer ein Vertrauensverlust in den eigenen Körper und das kann ein Hypnotikum nicht wiederherstellen".

Das Gegenteil ist sogar richtig, je länger Schlafmittel genommen werden, desto stärker und auch zwanghafter werden Schlafmittel zum "täglich Brot" (zur Nacht zumindest). Genau gegen diesen Vertrauensverlust und den Griff zu "unnatürlichen" Mitteln wendet sich Crönlein in sachlicher Ruhe im Buch.

"Sich selbst heilen, von Schlafstörungen befreien, das ist ein realistisches Ziel"!

Für viele. Vielleicht nicht für jede Schlafstörung (was Apnoe und anderes angeht), aber für jene sich einschleichenden Störungen aufgrund von Stress, Unruhe, zunächst "nicht-abschaltbaren Gedanken", da bietet Crönlein vielfach erprobte und probate Methoden und Instrumente in ihrem Buch an. Dem sie einen fundierten Überblick über den Schlaf und die Geschichte der Schlafmedizin voranstellt und auch die verschiedenen Formen und Ursachen von Schlafstörungen zunächst benennt, bevor sie im letzten Drittel des Werkes Schritt für Schritt Instrumente für einen (wieder) guten, natürlichen Schlaf vor Augen führt.

Wobei im Übrigen die Pharmazie nicht ideologisch einfach abgelehnt wird, auch hier bietet Crönlein ein differenziertes Bild und verweist auf die zumindest "in Not" helfende Wirkung solcher Mittel. Aber nicht als Dauerlösung, wenn es irgendwie vermieden werden kann. Wozu vor allem zentral gehört, "das Vertrauen in den eigenen Körper wiederherzustellen".

"Jeder Körper kann ohne pharmakologische Hilfe in den Schlaf finden"

Veständlich und nachvollziehbar im Aufbau geht Crönlein diesen psychotherapeutischen Hilfen, dem verhaltenstherapeutischen Manual, dann nach und bietet dem Leser für die Selbsthilfe zudem Online Materialen als Arbeitshilfen. Was natürlich Disziplin und Arbeit mit sich bringt, denn, wie man es drehen und wenden mag, vom Himmel füllt eine Verbesserung des Schlafes nicht, sondern bedarf einer Veränderung der "schlafbezogenen Verhaltensweisen". Für diese aber bietet das Werk umfassende Einsichten und Hilfestellungen und ist überaus zu empfehlen.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[26. Oktober 2018]