Rezensionen von Buchtips.net

Ralf Binder, Florian Schöller, Hans-Günter Weeß: Therapie-Tools Schlafstörungen

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-28534-6 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	50,00 Euro (Stand: 21. August 2025)

Verständlich, gut strukturiert und praktisch umgehend nutzbar

Es betrifft Millionen von Menschen. Ruhiger, tiefer und erholsamer Schlaf ist beileibe nicht jedem gegeben und scheint in der modernen Welt eine jener natürlichen und existenziellen Körperfunktionen zu sein, die mehr und mehr "aus dem Tritt" gerät. Was je nach persönlicher Ausprägung auf eine Vielzahl von Ursachen zurückgeführt werden kann und daher eine ebenso individuelle Behandlung benötigt. Dies sollte von allen Seiten her ernst genommen werden. Von den Kostenträgern, von den behandelnden Ärzten, vor allem von den Betroffenen selbst, denn wenig anders reduziert die Lebensqualität so sehr, wie dauerhafter gestörter Schlaf.

Gerade weil im Lauf schon kurzer Zeiträume, selbst wenn dann später die primäre Ursache erkannt und behandelt wird, eine Chronifizierung und Verselbstständigung der Symptome auftaucht. Insomnien sind hartnäckige Krankheitsbilder und bedürfen daher eines "Marathons" der Behandlung, nicht eines "Sprints". Was Geduld auf allen Seiten zur Vorbedingung macht.

Die Autoren wenden sich intensiv, breit und fundiert dem Thema zu und bewegen sich im Feld der kognitiven Verhaltenstherapie, die sich mehr und mehr in den letzten Jahren zum Mittel der Wahl im Kampf gegen Insomnien entwickelt hat und langfristig, nachweisbar einen ähnlichen Erfolg wie pharmazeutische Schlafmittel (die nur das Symptom lindern und am Ende zur verstärkten Chronifizierung beitragen).

So legen die Autoren im Werk zunächst Grundlagen der Schafforschung vor und gehen dezidiert auf die diagnostische Ebene ein, bevor eine Vielzahl von Instrumenten und Interventionsmöglichkeiten Schritt für Schritt verständlich vorgestellt und praxisnah erläutert werden. Von KVT Standardinterventionen unter klarer Schlafhygiene und Bettzeitenrestriktion (mit den erwiesenermaßen besten Aussichten auf Erfolg der Interventionsmöglichkeiten) gehen die Betrachtungen über die kognitiven Interventionen (durch regelmäßige Einübung gleicher Methoden "herunterfahren" lernen" hin zu emotionsbasierten Interventionen /mit zentraler Einübung "radikaler" Akzeptanz, sprich "Unangenehmes, das sich nicht unmittelbar verändern lässt, mit den dazugehörenden, meist negativen Emotionen anzunehmen").

Wobei abschließend die aktuell gängigen und verifizierten Entspannungsverfahren (Achtsamkeit, PM, autogenes Training u.a.) ebenfalls ruhige und in gebührender Breite Schritt für Schritt erläutert werden. Bis hin zu teils psychosomatisch bedingen Störungen wie Apnoe, Depressionen, Angststörungen, Restless-Legs, Narkolepsie u.a., die abschließend zum Ende der Darstellung hin vor Augen geführt werden samt dazugehörender Behandlungsmöglichkeiten.

Neben verständlichen Erläuterungen und Betrachtungen der verschiedenen Krankheitsbilder und deren Behandlungsmöglichkeiten findet der im Bereich Arbeitende eine Vielzahl von Arbeitsblättern, komprimierten Zusammenfassungen, Online Materialien und klaren Handlungsrichtlinien, die ebenfalls den Bereich der Eigenarbeit des jeweiligen Patienten abdecken und begleiten.

Alles in allem eine lückenlose Darstellung der KVT Therapie-Tools zur Behandlung von Insomnien, die als Standard Werk auf den Tisch jedes Behandelnden gehört.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund

[12. Februar 2021]