



# SCHLAFCOACHING

Ein nicht-medikamentöser Ansatz zur Behandlung von Schlafstörungen — G. KLÖSCH, B. HOLZINGER

Das Image von Schlaf in unserer Gesellschaft ist sehr ambivalent und bringt mit sich, dass Schlafmedizin mit einer paradoxen Situation konfrontiert ist: einerseits gilt Schlaf nach wie vor als verlorene Zeit und wird als notwendiges Übel aufgefasst, andererseits nehmen die Klagen über nicht erholsamen Schlaf deutlich zu.

---

*Einerseits gilt Schlaf als verlorene Zeit [...], andererseits nehmen die Klagen über nicht erholsamen Schlaf deutlich zu.*

---

Die knappen Ressourcen im Bereich der schlafmedizinischen Grundversorgung bedeuten, dass Hilfesuchende mit Wartezeiten bis zu neun Monaten rechnen müssen. Hier Abhilfe zu schaffen ist dringend notwendig und das Schlafcoaching setzt genau hier an. Unsere langjährigen Erfahrungen mit Schlafgestörten zeigt, dass nicht jeder Schlaf-

gestörte in einem Schlaflabor abgeklärt werden muss, und dass in den Praxen von Allgemeinmediziner:innen und Psychotherapeut:innen mit entsprechendem Grundwissen über Schlaf und Schlafstörungen mit den Methoden des Schlafcoachings sehr vielen Schlafgestörten effizient geholfen werden kann. Doch Schlafcoaching beschränkt sich nicht auf das Vermitteln schlafhygienischer Maßnahmen, sondern ist nach unserem Verständnis ein vielschichtiger und komplexer Behandlungsansatz, der auch eine qualitativ hochwertige Ausbildung erfordert.

## ***Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Schlafcoaching“?***

Schlafcoaching ist kein in sich abgeschlossenes und starres System der psychologisch-psychotherapeutischen Behandlung von nicht erholsamem Schlaf, sondern versteht sich als ein offenes System der Interaktion mit der Klientin/dem Klienten.

Wesentlich dabei ist die Erfassung der „Gestalt“, der Grundproblematik, die sich hinter einer Schlafstörung verbirgt. Der Begriff „Gestalt“ wird hierbei im Sinne der Gestaltpsy-

chologie und Gestalttherapie verwendet und besagt, dass das Wesen oder eben die Gestalt eines Objektes oder Vorstellung mehr ist als die Summe seiner Einzelteile ist.

Schlafcoaching, so wie wir es verstehen (Schlafcoaching nach Holzinger & Klösch ist eine geschützte Marke) basiert auf vier Säulen:

1. **Säule:** Gestaltische Haltung und Zugangsweisen, die wir im Kontext des Schlafcoachings als Gestaltcoaching verstehen
2. **Säule:** Schlafedukation (= das Wissen um den Schlaf)
3. **Säule:** Kognitive und verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze, kombinierbar mit zeitlich begrenzter medikamentöser Behandlung (siehe dazu den Beitrag über die neuen Richtlinien zur Behandlung von Insomnien)
4. **Säule:** Hypnose und Entspannungstechniken

Diese vier Säulen liefern wesentliche Grundeinsichten und ergänzen sich, sodass sich daraus die „Gestalt“ einer Schlafstörung ganzheitlich erfassen lässt (siehe dazu das Buch ‚Schlafstörungen‘ von Holzinger & Klösch im Springer Verlag 2018).

### **Die Ausbildung zum Schlafcoach an der Medizinischen Universität Wien**

Bereits 2015 wurde an der Medizinischen Universität Wien der Zertifikatskurs Schlafcoaching angeboten. Nach drei sehr erfolgreichen Intakes wurde seitens der Meduni-Wien der Wunsch geäußert, den Kurs in einen Universitätslehrgang (ULG) mit einem Master-Abschluss umzuwandeln. Dies erforderte eine sehr zeitintensive Neufassung sämt-

licher Lehrgangsinhalte und einen langwierigen Bewilligungsprozess, sodass nach einer auch COVID-19 bedingten Pause ab dem Wintersemester 2024/25 nun der ULG ‚Schlafcoaching‘ als berufsbegleitender Master-Universitätslehrgang anläuft.

Dieses Weiterbildungsprogramm qualifiziert zur Informations- und Hilfestellung und Durchführung von nicht-medikamentösen und psychologischen Beratungskonzepten bei nicht erholsamem Schlaf. Zusätzlich werden Grundlagenwissen über Schlaf- und Schlafstörungen vermittelt. Die einzelnen Kurse werden auf Deutsch und Englisch angeboten und dauern, je nach Lehrgang, 4 bzw. 5 Semester.

### **Die World Sleep Coaching Society (WSCS)**

Absolvent:innen der ZK und ULG Schlafcoaching können auch Mitglied in der World Sleep Coaching Society werden (<https://www.worldsleepcoachingsociety.org/>). Zweck dieser Fachorganisation ist es, Hilfesuchenden eine Liste von qualifizierten Schlafcoaches anzubieten, um damit eine effiziente und qualitativ hochwertige nichtmedikamentöse Therapie bei Schlafstörungen anbieten zu können.



#### **Sie möchten Schlafcoach werden?**

Alle aktuellen Informationen zur Ausbildung zum Schlafcoach an der MedUni Wien finden Sie online:

**NÄHERE INFOS ZUR AUSBILDUNG**