

Wachtherapie - Warum Schlafentzug bei Depressionen weiterhilft

Stellen Sie sich vor, man würde einen depressiven Betroffenen in einen dunklen Raum setzen und abwarten was passiert. Während gesunde Menschen innerhalb einer Studie schnell müde wurden und zum Teil sogar einschliefen, blieben die an Depression Erkrankten hellwach. Der Psychiater und Psychotherapeut Ulrich Hegerl von der Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig erklärt warum.

Depressive Menschen sind angespannt, ihr Gehirn ist permanent am Arbeiten. Ulrich Hegerl untersuchte die Unterschiede in den Hirnströmungen zwischen Betroffenen und gesunden Menschen. In den Ergebnissen konnten dabei deutliche Unterschiede beobachtet werden. Während in einer langweiligen Umgebung Menschen mit einer Manie (stark gesteigerter Antrieb) schnell einschliefen, dauerte es bei gesunden Menschen deutlich länger bis diese ermüdeten. An Depression leidende Menschen hingegen hatten Schwierigkeiten sich in dieser Umgebung herunterzufahren und müde zu werden. Erst unter der Behandlung mit Antidepressiva fielen Depressive ähnlich schnell in den Schlaf wie gesunde Menschen.

Depressive wie übermüdete Kinder?

Hegerl erklärt diese Erkenntnis mit dem Verhalten übermüdeten Kinder. Auch diese können Langeweile nicht gut aushalten und beginnen gerade vor dem Schlafengehen häufig aufzudrehen und sich zu aktivieren. Sie suchen nach Aufregung und erschaffen eine reizintensive Umgebung, um nicht einzuschlafen. Dieses Verhalten kann auch auf Betroffene mit Depressionen übertragen werden. Auch sie streben nach Reizen und Aufregung, sodass das Gehirn den Zustand der Wachheit stabilisiert. Das Gehirn ist dabei wie in einem Alarmzustand, sodass die Personen oft unruhig und angespannt sind. Dies erklärt auch zum Teil den sozialen Rückzug, der mit diesem Krankheitsbild häufig eintritt. Betroffene ziehen sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurück, vernachlässigen soziale Kontakte um so unter anderem unterbewusst zur Ruhe zu finden.

Kann diese Erkenntnis bei Therapien genutzt werden?

Kann Schlafentzug bei Depressionen helfen? Diese Methode ist umstritten, wurde sie doch bereits in der Vergangenheit sogar als Foltermethode angewandt. Aber diese Praxis scheint hier zu wirken. Bereits seit über 15 Jahren ist die Wachtherapie gängiger Standard in verschiedenen Kliniken zur Behandlung von Depressionen. Dass Betroffene nachts wach bleiben ist dort Bestandteil der Depressionsbehandlung.