

Home | Video | Themen | Forum | English | DER SPIEGEL | SPIEGEL TV | Abo | Shop

Schlagzeilen | Wetter | TV-Programm | mehr ▼

Mein SPIEGEL

SPIEGEL ONLINE GESUNDHEIT

Politik | Wirtschaft | Panorama | Sport | Kultur | Netzwelt | Wissenschaft | Gesundheit | einestages | Karriere | Uni | Schule | Reise | Auto

Nachrichten > Gesundheit > Psychologie > Depressionen > Wachtherapie bei Depression: Mit Schlafentzug die Schwermut vertreiben

Psychotherapie: Wie Schlafentzug die Depression vertreibt

Von *Jana Hauschild*



Corbis

Wach bleiben: Die Stimmung hebt sich oft bereits nach einer Nacht ohne Schlaf

Menschen mit Depression sind antriebslos, wirken müde und erschöpft. Dabei herrscht in ihrem Kopf ein permanentes Tohuwabohu. Eine neue Theorie könnte erklären, wie die Krankheit entsteht - und warum Schlafentzug hilft.

Montag, 28.07.2014 – 14:14 Uhr

Drucken | Senden

Nutzungsrechte | Feedback

Kommentieren | 107 Kommentare

Depressionen

Psychologie

Psychotherapie

Schlaf

Alle Themenseiten

Zur Autorin



Jana Hauschild ist Psychologin und arbeitet als freie Journalistin in Berlin.

Gesundheit auf Twitter

Über diesen Account erreichen Sie das Ressort und verpassen keinen Artikel:

Follow @SPIEGEL_Gesund

Mehr auf SPIEGEL ONLINE

Studie: Depressionspatienten werden oft falsch behandelt (16.03.2014)

Ernährung: Wie Nährstoffe bei Depressionen helfen könnten (07.03.2014)

Depressionen im Profituðball: Der Feind im Kopf (20.01.2014)

Lichtmangel: "Eine Winterdepression muss ich niemals mit Medikamenten behandeln" (02.10.2013)

Was passiert, wenn man einen Menschen mit Depression mit geschlossenen Augen in einen ruhigen Raum setzt, wo es nichts gibt, womit er sich beschäftigen könnte? Wird er müde, schläft er ein, oder sitzt er die Zeit unbeeindruckt ab? Die Antwort verblüfft: "Gesunde Probanden nicken in der Situation mitunter ein. Ein Mensch mit **Depression** wird in dieser Situation aber nicht einmal dösigt", sagt der Psychiater Ulrich Hegerl, Leiter der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig und Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

Hegerl und seine Kollegen stellten fest: Die Betroffenen wirken zwar matt und müde und fühlen sich auch so, sind aber nicht wirklich schläfrig. Im Gegenteil. Depressive sind angespannt, ihr Gehirn läuft auf Hochtouren. Eine Entdeckung, die neue Therapieansätze ermöglicht und altbekannte endlich erklärt.

In drei Untersuchungen haben Hegerl und Kollegen Unterschiede in den Hirnströmen von gesunden, manischen und depressiven Probanden beobachtet. Ihr Befund: In langweiliger Umgebung schlafen Menschen mit einer Manie, also mit einem stark gesteigerten Antrieb, rascher ein als Gesunde. Depressiv Erkrankte haben dagegen Schwierigkeiten, Schlaf zu finden. Sie würden nicht einmal gähnen, berichtet Hegerl. Erst nachdem sie mit Antidepressiva behandelt wurden, berichten ihm Patienten meist überrascht von plötzlichen "Gähnorgien".

Mit der Müdigkeit kommt die Aktivität

Der Psychiater erklärt die Beobachtungen anhand einer anderen wohlbekannten Erscheinung: übermüdete Kinder. "Die drehen auf. Sie können Langeweile nicht ertragen, suchen nach Aufregung und schaffen sich eine reizintensive Umgebung - damit sie nicht einschlafen", sagt der Psychiater. **So sei es auch bei der Manie**, dem Gegenstück zur Depression. Die Betroffenen dürsteten nach Aufregung und Aktion. Ihr Gehirn versuche so, die Wachheit zu stabilisieren.

Bei einer Depression sei genau das Gegenteil der Fall. "Diese Menschen sind wie in einem Alarmzustand und innerlich sehr unruhig. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, ziehen sie sich zurück." Depressive meiden soziale Kontakte, gehen kaum vor die Haustür und verschanzen sich nicht selten in ihrem Schlafzimmer.

Hegerls Untersuchungen erklären, warum eine simple, aber lange Zeit kritisch beäugte Methode den Erkrankten helfen kann: der Schlafentzug. Tatsächlich bleiben schon seit Jahrzehnten in Deutschlands Kliniken Patienten mit Depression nachts öfter mal wach - um gesund zu werden. Die sogenannte Wachtherapie ist vielerorts eine Standardbehandlung bei Depression.

Psyche: "Wir dürfen nicht alle Menschen mit Problemen zu Patienten machen" (02.09.2013)

Depression und Traumabewältigung: Die dunkle Seite der Psychotherapie (27.11.2012)

Europäische Studie: Jeder zehnte Arbeitnehmer war schon depressiv (01.10.2012)

Mehr im Internet

Chronobiologische Therapien bei Depressionen: Fachartikel von Dallaspezia und Benedetti

Regulation durch Schlafmangel bei affektiven Störungen und ADHD: Fachstudie zum Thema von Hegerl und Hensch

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

Jetzt Fan werden!



Fitnessstipps, aktuelle Studien und Hintergründe: Das Gesundheitsressort bei Facebook

Persönlichkeitstest ▶



Testen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil in nur 60 Sekunden

MEHR ZUM THEMA



Schwermut: Depression bei Schwangeren bleibt oft unerkannt



Ernährung: Nährstoffe könnten bei Depression helfen



Psyche: "Nicht alle Menschen mit Problemen zu Patienten machen"

Was rabiat klingt, ist schmerzfrei und sehr wirksam. Nicht selten vergleichen behandelnde Psychiater die Therapie mit einem gemütlichen Silvesterabend. Die Patienten bleiben entweder die ganze Nacht hindurch auf oder werden gegen ein Uhr geweckt, um dann bis zum nächsten Abend wach zu sein. Meist sind es mehrere Patienten gleichzeitig. Sie können dann alles tun, was sie munter hält: Gesellschaftsspiele miteinander spielen, Musik hören, fernsehen, sich unterhalten. Der Tag darauf verläuft normal, möglichst ohne Mittagsschlaf. Erst nach ungefähr 36 Stunden ist wieder eine Nachtruhe eingeplant.

Einfach und effektiv

Mehrere Dutzend Studien aus aller Welt haben in den vergangenen Jahren gezeigt, dass diese Methode nicht nur simpel, sondern auch effektiv ist. Bei etwa 50 bis 80 Prozent aller Patienten verfliegt die Schwermut schon nach einer schlaflosen Nacht- und zwar oft innerhalb von 24 Stunden.

Doch bisher konnte man nicht erklären, warum der Schlafentzug funktioniert. Hegerls Theorie könnte diese Lücke schließen. Die Methode wirkt demnach der permanenten Wachheit von depressiv Erkrankten entgegen und fördert die Neigung zu schlafen. Kurz: Das Gehirn schaltet einen Gang runter. Die Betroffenen brauchen den Rückzug nicht mehr.

Die Krux: Schon kleine Mittagsschläfchen nach der durchwachten Nacht holen die meisten Patienten wieder zurück in die Depression. Bereits nach der ersten schlafreichen Nacht landen viele erneut im Tief, selbst wenn die Wachtherapie sie vergleichsweise in Hochstimmung versetzte.

Zuversicht durch Schlafentzug

Trotzdem kann die Behandlung sehr sinnvoll sein, betont der Psychiater Ulrich Hegerl. "Der Schlafentzug macht den Patienten Mut", sagt er. "Die Betroffenen haben dadurch gesehen, dass ihre Symptome weggehen und sie die Krankheit durchbrechen können." Das gebe ihnen Hoffnung, dass sie eine Chance auf bessere Tage haben. Sie hätten dann auch mehr Vertrauen in die anderen Behandlungselemente wie Medikamente und Psychotherapie.

Hegerl und seine Kollegen tüfteln an einer neuen Form der Wachtherapie, die nachhaltiger und leichter zu Hause umsetzbar sein könnte: die milde Schlafrestriktion. Die Patienten müssen dabei nicht Nächte durchwachen, sondern schlicht vermeiden, zu lange zu schlafen, also später ins Bett gehen und früher aufstehen. Womöglich reicht das aus, um das Gleichgewicht im Gehirn wieder herzustellen. Erweist sich die Methode in aktuell laufenden Studien tatsächlich als erfolgreich, könnten Betroffene sich künftig allein vor einem neuen Tief bewahren - oder sich heraus helfen.

[Zur Startseite](#)

Diesen Artikel...

[Drucken](#) | [Merken](#) | [Senden](#)

[Feedback](#) | [Nutzungsrechte](#)



+ Auf anderen Social Networks teilen



Forum ▶

Diskutieren Sie über diesen Artikel

insgesamt 107 Beiträge

[Alle Kommentare öffnen](#)

◀◀ Seite 1 ▶▶

1. Diese Theorie kann ich exzellent widerlegen

indy555 28.07.2014

Nach knapp 2,5 Jahren permanentem Schlafentzug durch ein krankes Kind, kann ich gerne meine Rezepte für Antidepressiva vorzeigen, sie füllen Aktenordner.

2.

markus.pfeiffer@gmx.com 28.07.2014

Leider wird hier mal wieder - wie so oft - auf die kurzzeitigen Erfolge geschaut; und letztendlich auf die Bekämpfung des einen Problems mit einem anderen, nicht auf "Heilung". Diese kann ich aus eigener Erfahrung [...]

3. ...tüfteln an einer neuen Form der Wachtherapie

eggshen 28.07.2014

Meine simple 'Empfehlung': schnarchende Bettgenossen. Nervt zwar wie Sau, aber an Schlaf ist kaum zu denken.

4.

hergebuyther 28.07.2014

Bei allem Mitgefühl für diese schwere Zeit: bei Ihnen schien ja erst durch mangelnden Schlaf zu den Depressionen gekommen zu sein (ich kann es vielleicht ein wenig nachempfinden). Fehlender Schlaf können ja eben psychisch [...]

5. ...

Newspeak 28.07.2014

Wie passt diese Theorie denn damit zusammen, daß Depressive in einem akuten Schub am liebsten gar nicht aus dem Bett wollen, sondern am liebsten den ganzen Tag verschlafen? Für mich fängt die Depression z.B. häufig dann an, [...]

Alle Kommentare öffnen

Seite 1

News verfolgen

Lassen Sie sich mit kostenlosen Diensten auf dem Laufenden halten:

Hilfe

alles aus der Rubrik [Gesundheit](#)

Twitter | RSS

alles aus der Rubrik [Psychologie](#)

RSS

alles zum Thema [Depressionen](#)

RSS

© SPIEGEL ONLINE 2014

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH

MEHR AUS DEM RESSORT GESUNDHEIT

GESUND BLEIBEN



Mythos oder Medizin: Das hilft wirklich

GESUND GERATEN



Quiz-Arena: Testen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Medizin!

ORGANSPENDE



Herz, Lunge, Leber und Co.: Welche Organe kann man spenden?

SENIORENPORTAL



Suche: Betreutes Wohnen, Senioren- und Pflegeheime

TOOLS



Service: Berechnen Sie Ihren BMI, Kalorienbedarf und mehr!

ÜBERSICHT GESUNDHEIT ►

▲ TOP

DER SPIEGEL



Inhalt

Dein SPIEGEL



Inhalt

SPIEGEL GESCHICHTE



Inhalt

SPIEGEL WISSEN



Inhalt

KulturSPIEGEL



Inhalt

Mehr Serviceangebote von SPIEGEL-ONLINE-Partnern

AUTO	FREIZEIT	AUTO UND FREIZEIT	ENERGIE	JOB	FINANZEN
Benzinpreis	Eurojackpot	Partnersuche	Gasanbieter-vergleich	Gehaltscheck	Währungs-rechner
Bußgeld-rechner	Lottozahlen	Arzt suche	Stromanbieter-vergleich	Brutto-Netto-Rechner	Immobilien-Börse
Neu-/Gebraucht-Fahrzeuge	Ferientermine	DSL-Vergleich	Energiespar-ratgeber	Uni-Tools	Kredit-vergleich
	Bücher bestellen	Hörgeräte-Beratung	Energie-vergleiche	Jobsuche	Versicherungen

Home Politik Wirtschaft Panorama Sport Kultur Netzwelt Wissenschaft Gesundheit einestages Uni Schule Reise Auto Wetter

DIENSTE	VIDEO	MEDIA	MAGAZINE	SPIEGEL GRUPPE	WEITERE
Schlagzeilen	Nachrichten Videos	SPIEGEL QC	DER SPIEGEL	Abo	Hilfe
Nachrichtenarchiv	SPIEGEL TV Magazin	Mediadaten	Dein SPIEGEL	Shop	Kontakt
RSS	SPIEGEL TV Programm	Selbstbuchungstool	SPIEGEL GESCHICHTE	SPIEGEL TV	Nutzungsrechte
Newsletter	SPIEGEL Geschichte	weitere Zeitschriften	SPIEGEL WISSEN	manager magazin	Datenschutz
Mobil	SPIEGEL TV Wissen		KulturSPIEGEL	Harvard Business Man.	Impressum
			UniSPIEGEL	buchreport	
				buch aktuell	
				SPIEGEL-Gruppe	

▲ TOP