

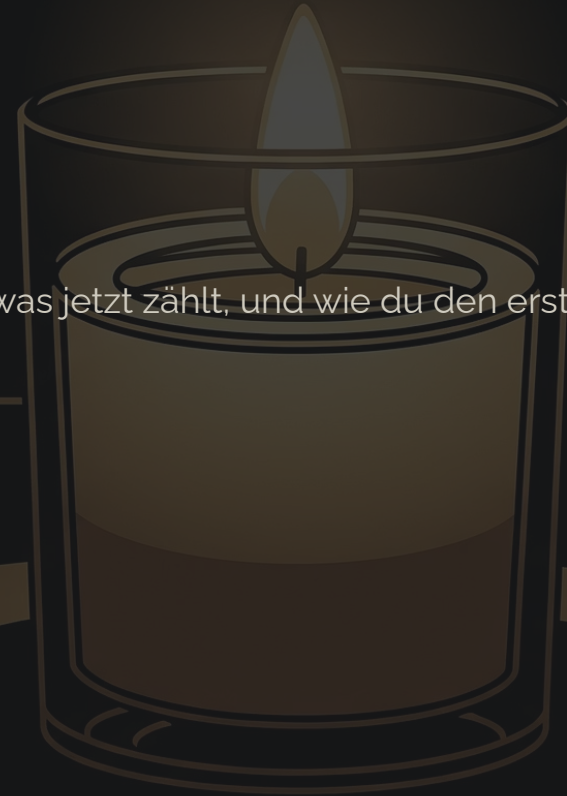
Stufe 5: Akut

Dein Nervensystem ist im Ausnahmezustand – was das bedeutet, was jetzt zählt, und wie du den ersten Schritt machst.

Ein E-Book von Julian Hermsen

Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

AUF BASIS DER POLYVAGAL-THEORIE NACH STEPHEN PORGES



Bevor du weiterliest

Wenn du gerade Suizidgedanken hast oder dich in einer akuten psychischen Krise befindest, lies bitte zuerst diese Stelle:

⊗ **Du bist nicht allein. Hilfe ist verfügbar – jetzt, sofort, kostenlos.**

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Verfügbar 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, vertraulich

Bei akuter Lebensgefahr: 112

Das ist nicht „im Notfall“. Das ist auch dann eine sinnvolle Anlaufstelle, wenn du nicht in akuter Lebensgefahr bist, sondern einfach jemanden zum Sprechen brauchst, der zuhört. Es ist nicht peinlich, dort anzurufen. Es ist klug.

Wenn das gerade nicht auf dich zutrifft – lies weiter. Aber wisse: Diese Information ist hier, falls du sie brauchst. Heute, morgen, nächste Woche.

Wo du gerade stehst

Dein Selbsttest hat ergeben: **Stufe 5 – akut.**

Dass du diesen Test gemacht hast. Dass du jetzt liest. Dass du überhaupt noch hinschaust – das ist mutig. Es ist nicht selbstverständlich. In Stufe 5 ist die größte Herausforderung oft, die Realität nicht abzuwenden. Du hast es nicht abgewendet. Das zählt.

Konkret bedeutet Stufe 5: Dein autonomes Nervensystem befindet sich überwiegend im **dorsal-vagalen Modus** – dem ältesten, tiefsten Schutzsystem deines Körpers (Porges, 2011). Dieses System wird aktiv, wenn dein Körper über lange Zeit gelernt hat, dass weder Kampf noch Flucht möglich oder sinnvoll sind. Dann bleibt nur eines: Energiesparen, Rückzug, Abschalten.

Das ist keine Krankheit im klassischen Sinn. Es ist eine intelligente, evolutionär uralte Schutzreaktion deines Körpers. Aber sie kostet einen sehr hohen Preis.

Erschöpfung, die nicht weggeht

Eine Müdigkeit, die nicht durch Schlaf verschwindet – körperlich und innerlich.

Emotionale Leere

Weder Freude noch tiefe Trauer greifen wirklich. Ein Gefühl von Taubheit.

Entfremdung von sich selbst

Das Gefühl, nicht mehr ganz du zu sein – als wärst du weit weg von dir selbst.

Körperliche Symptome

Symptome, die plötzlich aufgetaucht sind oder sich verstärkt haben – real und neurobiologisch belegt (Schauer & Elbert, 2010; van der Kolk, 2014).

i Die wichtigste Information jetzt: Stufe 5 ist umkehrbar. Aber nicht allein. Und nicht durch dieselben Methoden, die in früheren Stufen funktionieren.

Was Stufe 5 wirklich ist – und was nicht

Was Stufe 5 NICHT ist

- Schwäche
- Versagen
- „Du nimmst dich zu wichtig“
- Zwangsläufig eine klinische Depression
- Deine Schuld

Was Stufe 5 wirklich ist

Eine massive Überlastung der Stress-Regulationssysteme, die typischerweise nach Monaten bis Jahren chronischer Belastung eintritt (McEwen, 2007). Dein Körper hat über lange Zeit kompensiert, was zu viel war – jetzt geht das nicht mehr.

Körperlich

- Tiefe Erschöpfung trotz Schlaf
- Muskelschmerzen, Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Schlafstörungen
- Appetitveränderungen

Emotional

- Emotionale Leere, Anhedonie
- Verlust von Interesse
- Sozialer Rückzug
- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit

Manchmal auch

- Dissoziation
- Gefühl, nicht ganz „da“ zu sein
- Suizidgedanken*

⊗ ***Wenn du Suizidgedanken hast:** Das ist ein Warnsignal, das professionelle Hilfe erfordert. Nicht morgen. Heute. Telefonseelsorge: **0800 111 0 111** (kostenlos, 24/7, anonym). Bei akuter Gefahr: **112**.

Was jetzt zählt

In Stufe 5 ist Selbsthilfe allein nicht ausreichend. Das muss ich klar sagen, weil ich nicht möchte, dass du dieses E-Book liest und denkst, du musst es allein schaffen. **Du musst es nicht.**



Erste Priorität: Sicherheit

Wenn du Suizidgedanken hast oder das Gefühl, dir selbst schaden zu können: Telefonseelsorge **0800 111 0 111**, Krisendienst deiner Stadt, Notaufnahme oder Hausarzt – auch ohne Termin.



Zweite Priorität: Professionelle Begleitung

Hausarzt, Psychotherapie (116 117 oder kbv.de), Klinik oder Tagesklinik. Ein 4–8-wöchiger Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik ist keine Schwäche – das ist gezielte Heilung.



Dritte Priorität: Entlastung im Alltag

In Stufe 5 ist es nicht möglich, „normal“ weiterzumachen. Krankschreibung, Unterstützung holen, Beratungsstellen nutzen (Caritas, Diakonie). Angenommen zu werden ist Teil der Heilung.



Genauso, wie du bei einem gebrochenen Bein nicht allein zu Hause bleibst – so ist professionelle Hilfe in Stufe 5 die regulär indizierte Maßnahme.

Was du selbst tun kannst – sehr behutsam

Wenn du gerade in Behandlung bist (oder dabei, sie zu organisieren), gibt es einiges, was du parallel sanft tun kannst.

Nichts davon ersetzt professionelle Hilfe. Es ist begleitend. **Wähle eine Sache.** Mehr ist zu viel.



Sehr kleine Bewegung

5–10 Minuten zügiges Gehen täglich.

Sanfte Aktivierung durch Rhythmus und Tageslicht (Schuch et al., 2016).

Wenn 10 Minuten zu viel sind: 5 Minuten. Bis zur Tür und zurück. Das ist okay.



Eine Mahlzeit am Tag

Mindestens eine warme Mahlzeit täglich – auch wenn es nur eine Suppe ist. Dein Körper braucht Energie für die Heilung. Nicht für Optimierung. Für Heilung.



Eine warme Verbindung

Ein Anruf, eine Nachricht, ein kurzes Gespräch. Co-Regulation über sichere Kontakte ist einer der wirkungsvollsten Heilungs-Mechanismen für das dorsal-vagale System (Porges, 2017).



Tageslicht – jeden Tag

10–15 Minuten am Fenster, idealerweise morgens. Tageslicht kann depressive Symptome messbar reduzieren – manchmal so stark wie Antidepressiva bei leichten Verläufen (Even et al., 2008).



Nichts müssen

Du brauchst Erlaubnis, weniger zu machen. Erlaubnis, nicht zu funktionieren. Erlaubnis, ein Mensch zu sein, der gerade in einer schweren Phase ist. Das ist keine Faulheit. Das ist Heilung.

Was du wissen sollst

Erstens: Das geht vorbei.

Das klingt vielleicht hohl, wenn du gerade mittendrin bist. Aber es ist die Wahrheit. Ich habe in meiner Praxis über 1000 Sitzungen mit Menschen geführt, die in Stufe 5 waren oder sind. Die meisten kommen wieder heraus – wenn sie die richtigen Schritte gehen. Es dauert. Manchmal Monate, manchmal länger. Aber es geht vorbei.

Zweitens: Du bist nicht schuld.


In Stufe 5 wirst du dich oft selbst beschuldigen. „Warum habe ich es so weit kommen lassen?“ – Das ist nicht Wahrheit. Das ist ein Symptom. Stufe 5 ist Folge einer chronischen Belastung, die deine biologischen Systeme überfordert hat. Das ist messbar. Das ist erforscht. Das ist nicht deine Schuld.

Drittens: Du bist nicht allein.

Statistisch gesehen sind in Deutschland zu jedem Zeitpunkt mehrere hunderttausend Menschen in einem Zustand, der dem deinen sehr ähnlich ist. Sie sind nicht weniger wert. Sie sind nicht weniger fähig. Du gehörst zu einer großen, unsichtbaren Gemeinschaft, die gerade durch dasselbe geht. Auch das ist eine Form von Verbindung.

Eine Einladung – ohne Druck

Ich habe ein kostenloses 30-Minuten-Videotraining produziert. Es geht darin um Nervensystem-Regulation – die wissenschaftliche Basis dessen, was du gerade erlebst, und erste sehr sanfte Wege zurück.

 **Wichtig:** Dieses Training ersetzt KEINE professionelle Hilfe. Wenn du in Stufe 5 bist, ist deine erste Priorität nicht ein Video – sondern ein Mensch, der dich begleitet. Hausarzt, Therapeut, Telefonseelsorge.

Aber wenn du soweit bist – nicht heute, nicht zwingend in den nächsten Wochen – kann das Training eine Begleitung sein. Etwas, das du in Ruhe schaust, vielleicht in einer guten Stunde, mit einer Tasse Tee.

Es ist 30 Minuten. Du musst nichts dabei tun. Nur zuhören. Wenn dir das jetzt zu viel ist, ist das okay. Speichere dir den Link und schau es, wenn du soweit bist – vielleicht in zwei Wochen, vielleicht in zwei Monaten.

Das Training wartet.

Es geht nicht weg.

→ julianhermsen.com/training

Was nicht warten sollte: Die Schritte zur professionellen Hilfe.

Die wichtigsten Telefonnummern

Hier nochmal alles zusammengefasst, damit du es findest, wenn du es brauchst. **Speichere dir mindestens eine dieser Nummern. Heute. Bevor du etwas anderes machst.**

AKUT

Telefonseelsorge

kostenlos, 24/7, anonym

0800 111 0 111

0800 111 0 222

Akute Lebensgefahr

112

ÄRZTLICH

Hausarzt-Notdienst

116 117

Psychotherapeuten-Suche

Kassenärztliche Vereinigung

116 117 oder kbv.de

SPEZIFISCH

Nummer gegen Kummer

Krisengespräche

116 123

Deutsche Depressionshilfe

Info-Hotline

0800 33 44 533

Eine letzte Sache

Du hast es bis hierhin geschafft. Das ist nicht selbstverständlich.

In Stufe 5 ist der schwerste Schritt oft, überhaupt zuzulassen, dass es so ist, wie es ist. Du hast es zugelassen. Du hast den Test gemacht. Du liest jetzt diese Zeilen. Das ist Mut. Auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt.

Heute musst du nichts mehr. Nicht alles verstehen. Nicht alles umsetzen. Nicht „stark“ sein.



Eine Telefonnummer
speichern



Einen Termin beim
Hausarzt machen



Einer Person sagen, dass
es dir nicht gut geht

Eine Sache. Die kleinste, die geht. Mehr ist nicht nötig. Wirklich nicht.

Du wirst nicht heute heilen. Aber du kannst heute den ersten Schritt machen. Und das reicht.

Julian Hermsen · Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit
julianhermsen.com

Quellenverzeichnis (APA 7. Auflage)

Even, C., Schröder, C. M., Friedman, S., & Rouillon, F. (2008). Efficacy of light therapy in nonseasonal depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 108*(1–2), 11–23.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.

Porges, S. W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. W. W. Norton & Company.

Schauer, M., & Elbert, T. (2010). Dissociation following traumatic stress: Etiology and treatment. *Zeitschrift für Psychologie / Journal of Psychology, 218*(2), 109–127.

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research, 77*, 42–51.

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.