

Wenn die Realität plötzlich nicht mehr sicher erscheint

Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige bei einer akuten Psychose

von Elisabeth Mestekämper, M.Sc. Psychologin, geschrieben am: 02.07.2025

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wenn du dieses PDF geöffnet hast, hat wahrscheinlich jemand, den du liebst, oder du selbst, gerade eine psychische Krise.

Vielleicht wirkt plötzlich alles unwirklich.

Vielleicht hast du das Gefühl, verfolgt oder beobachtet zu werden.

Vielleicht scheint dein Handy Botschaften zu senden, Menschen verhalten sich "komisch" oder Ereignisse ergeben plötzlich eine tiefere Bedeutung.

Das Wichtigste zuerst:

Für die betroffene Person fühlt sich das alles absolut real an.

Eine Psychose bedeutet, dass das Gehirn Informationen momentan anders verarbeitet.

Psychosen sind behandelbar. Je früher Hilfe erfolgt, desto besser sind häufig die Aussichten.

Woran erkenne ich eine mögliche Psychose?

Nicht jeder Mensch erlebt eine Psychose gleich.

Häufige Anzeichen können sein:

- plötzliches Misstrauen gegenüber anderen
- das Gefühl, verfolgt oder überwacht zu werden
- ungewöhnliche Bedeutungen alltäglicher Ereignisse
- starke Angst
- Gedanken springen stark
- Sprache wirkt zusammenhangslos

- Schlafmangel
- Rückzug
- Stimmen hören
- Bilder sehen, die andere nicht wahrnehmen
- starke innere Unruhe

Manchmal entwickeln sich die Symptome *schleichend über Wochen*.

Was hilft Betroffenen?

1. Du musst das gerade nicht alleine schaffen.

Eine Psychose ist eine medizinisch ernstzunehmende Krise. Hole dir Unterstützung.

2. Schlafe.

Schlafmangel verschlechtert psychotische Symptome häufig erheblich. Wenn du seit Tagen kaum schläfst: → suche bitte ärztliche Hilfe.

3. Reize reduzieren

Das Gehirn verarbeitet momentan sehr viele Eindrücke gleichzeitig.

Deshalb helfen oft:

- ✓ Handy weglegen
- ✓ Social Media pausieren
- ✓ Nachrichten vermeiden
- ✓ ruhige Musik
- ✓ gedämpftes Licht
- ✓ bekannte Umgebung
- ✓ regelmäßige Mahlzeiten

4. Vertraue nicht sofort jeder Angst.

Eine Psychose kann dem Gehirn vorgaukeln, Zusammenhänge zu erkennen, die objektiv nicht bestehen.

Frage dich sanft:

"Gibt es noch eine andere Erklärung?"

Du musst deine Wahrnehmung nicht bekämpfen. Aber du musst ihr auch nicht sofort glauben.

Eine kleine Übung bei starker Verunsicherung

Orientierung im Hier und Jetzt

Schau dich langsam im Raum um.

Benenne:

5 Dinge, die du sehen kannst.

4 Dinge, die du fühlen kannst.

3 Dinge, die du hören kannst.

2 Dinge, die du riechen kannst.

1 Sache, die du schmecken kannst.

Diese Übung hilft dem Gehirn, sich wieder stärker an der aktuellen Umgebung zu orientieren.

Für Angehörige

Wenn jemand psychotisch ist, fühlt sich seine Wahrnehmung echt an. Deshalb helfen Diskussionen **nicht**.

Nicht hilfreich:

✗ "Das stimmt doch gar nicht."

✗ "Jetzt reiß dich zusammen."

✗ "Du bildest dir das ein."

Hilfreicher:

✓ "Das muss gerade sehr beängstigend für dich sein."

✓ "Ich sehe, dass dich das belastet."

✓ "Lass uns gemeinsam Hilfe suchen."

Nicht in den Wahn einsteigen

Versuche weder den Wahn zu bestätigen noch ihn wegzudiskutieren.

Beispiel:

✗ "Ja, ich glaube auch, dass dich jemand überwacht."

✗ "Niemand überwacht dich."

Besser:

"Ich merke, dass sich das für dich sehr real anfühlt. Ich selbst nehme das anders wahr. Lass uns gemeinsam schauen, wie wir dir jetzt helfen können."

Das vermittelt Sicherheit, ohne die Überzeugung zu verstärken.

Bitte zögere nicht, Hilfe zu holen, wenn ...

- Suizidgedanken oder konkrete Suizidabsichten bestehen.
- die Person andere bedroht oder sich selbst gefährdet.
- sie seit mehreren Tagen kaum schläft.
- sie vollständig desorientiert wirkt.
- sie Stimmen hört, die ihr Befehle geben.
- sie überzeugt ist, sich oder andere schützen zu müssen und deshalb gefährliche Handlungen plant.
- sie Nahrung oder Flüssigkeit verweigert.

Und du dich unsicher fühlst. Dein Verantwortungsbereich ist nämlich überschritten!

Dann gilt:

→ psychiatrische Notaufnahme

→ Krisendienst

→ Rettungsdienst (112), wenn unmittelbare Gefahr besteht.

Was kann ich als Angehöriger konkret tun?

- ☐ Ruhig bleiben.
- ☐ Langsam sprechen.
- ☐ Nicht streiten.

- ☐ Nicht ausfragen.
- ☐ Nicht bedrängen.
- ☐ Gemeinsam trinken oder essen.
- ☐ Medikamente nur nach ärztlicher Verordnung und NICHT die Person zwanghaft nötigen. Sie muss sie selbst nehmen oder du kontaktierst Hilfe.
- ☐ Unterstützung organisieren.
- ☐ Auch auf sich selbst achten.

Du musst diese Krise nicht alleine tragen.

Nach der Krise

Viele Betroffene schämen sich später. Manche erinnern sich kaum. Andere erinnern sich an alles. Sprich wertschätzend darüber.

Nicht:

"Weißt du noch, wie verrückt das war?"

Sondern:

"Du warst krank. Und ich bin froh, dass du Hilfe bekommen hast."

Zum Schluss

Eine Psychose kann erschreckend sein, aber sie ist kein Zeichen dafür, dass ein Leben vorbei ist.

Mit frühzeitiger Behandlung, Verständnis und einem guten Netzwerk können viele Menschen wieder ein stabiles und erfülltes Leben führen.

Wenn du gerade betroffen bist: Bitte hole dir Unterstützung. Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Wichtige Notfall- und Unterstützungsangebote

 **Akute Gefahr für sich selbst oder andere**

Notruf: 112

Wenn eine Person sich oder andere akut gefährdet, nicht mehr ansprechbar ist oder dringend medizinische Hilfe benötigt.

Polizei: 110

Wenn unmittelbare Gefahr besteht oder eine Person aufgrund ihrer psychischen Verfassung orientierungslos ist und sich oder andere gefährden könnte.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Wenn dringend ärztliche Hilfe benötigt wird, aber keine lebensbedrohliche Situation besteht.

Der Bereitschaftsdienst kann auch an psychiatrische Notdienste oder geeignete Kliniken vermitteln.

Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDi)

Jede Stadt bzw. jeder Landkreis verfügt über einen Sozialpsychiatrischen Dienst.

Dieser unterstützt bei:

- psychischen Krisen
- Psychosen
- Angehörigenberatung
- Vermittlung weiterer Hilfen

 Den zuständigen SPDi findest du über die Internetseite deiner Stadt oder deines Landkreises.

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)

Viele psychiatrische Kliniken verfügen über eine Psychiatrische Institutsambulanz.

Sie bietet:

- Krisengespräche
- psychiatrische Behandlung
- kurzfristige Termine
- Unterstützung nach stationären Aufenthalten

TelefonSeelsorge

0800 1110111

0800 1110222

oder

116 123

Kostenlos – anonym – rund um die Uhr.

Auch Chat- und Mailberatung möglich.

Krisenchat (für junge Menschen bis 25 Jahre)

Kostenlose Krisenberatung per WhatsApp oder Chat.

➔ www.krisenchat.de

Krisendienste

Einige Bundesländer (z. B. Bayern) verfügen über einen psychiatrischen Krisendienst, der rund um die Uhr erreichbar ist.

➔ Informiere dich über das Angebot in deinem Bundesland.

Hausärztin / Hausarzt

Auch Hausärztinnen und Hausärzte sind häufig eine erste Anlaufstelle bei psychischen Krisen und können an geeignete Fachstellen weitervermitteln.

Für Angehörige

Wenn du unsicher bist, ob eine Situation bereits ein Notfall ist:

➔ Lieber einmal zu früh Hilfe holen als einmal zu spät.

Niemand erwartet, dass Angehörige oder Freund:innen allein entscheiden können, ob eine Psychose vorliegt.

Kleiner Hinweis am Ende

*Dieser Leitfaden ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.
Er dient der ersten Orientierung in psychischen Krisensituationen. Bitte suche
bei Beschwerden professionelle Unterstützung.*