

Einige Funktionen dieser Website stehen ohne JavaScript nicht zur Verfügung. Bitte aktivieren Sie JavaScript in Ihrem Browser, um die Website in vollem Umfang zu nutzen.

Nervenzusammenbruch: Was tun?

ARTIKELINHALT ▲

- ▶ [Definition](#)
- ▶ [Ursachen](#)
- ▶ [Symptome](#)
- ▶ [Therapie](#)
- ▶ [Tipps zur Vorbeugung](#)

Der Begriff Nervenzusammenbruch wird umgangssprachlich zur Beschreibung einer psychisch extrem belastenden Situation verwendet. Er ist am ehesten mit einer akuten Belastungsreaktion gleichzusetzen. Ein Nervenzusammenbruch kann durch Symptome wie starkes Weinen und Zittern, aber auch durch Abwesenheit und Teilnahmslosigkeit gekennzeichnet sein. Wir informieren Sie, wie man einen Nervenzusammenbruch behandeln kann und welche Möglichkeiten es zur Vorbeugung gibt.

Was ist ein Nervenzusammenbruch?

Ein Nervenzusammenbruch kann durch eine psychisch extrem belastende Situation ausgelöst werden, für die der Betroffene keine geeignete Bewältigungsstrategie besitzt. Dadurch wird der Körper überlastet und es kommt zum Zusammenbruch. Dieser kann auch mit anderen psychischen Erkrankungen wie einem Burnout oder einer Angststörung einhergehen.

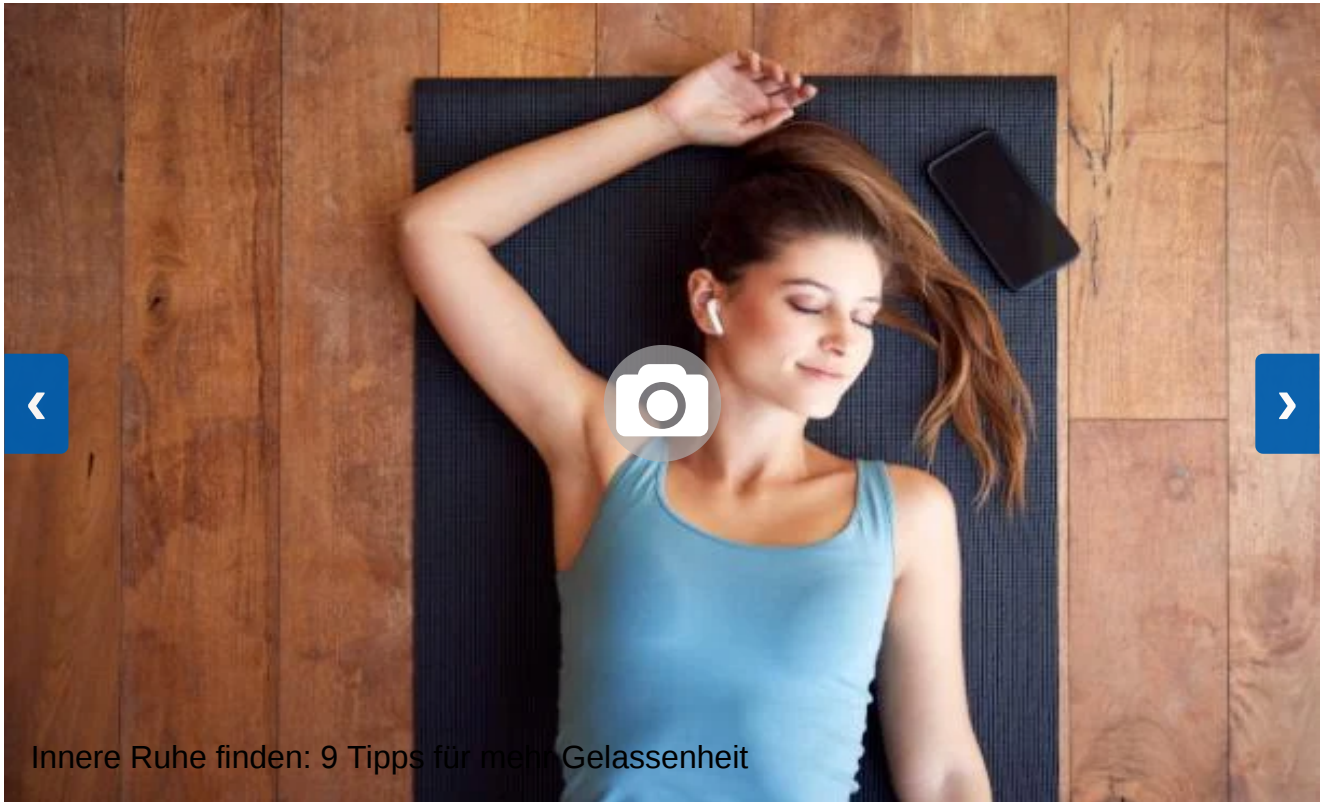
Bei Belastungsreaktionen, die häufig durch schlimme Ereignisse ausgelöst werden, wird zwischen einer akuten und einer posttraumatischen Belastungsstörung unterschieden. Während eine **akute Belastungsreaktion** meist nicht behandelt werden muss, ist bei Personen mit einer **posttraumatischen Belastungsstörung** auf jeden Fall eine ärztliche Beratung nötig.

Stress als Ursache

Bei einem Nervenzusammenbruch wird der Körper zuvor durch hohe psychische Belastungen stark beansprucht. Mögliche Auslöser sind zum Beispiel:

- ein Unfall
- ein Gewaltverbrechen
- der Verlust eines nahestehenden Menschen
- eine beruflich oder privat besonders stressige Lebensphase

Besonders wenn psychischer Druck über einen längeren Zeitraum immer weiter zunimmt, kann dadurch ein Nervenzusammenbruch auftreten.



Innere Ruhe finden: 9 Tipps für mehr Gelassenheit

Fälschlicherweise wird oftmals vermutet, dass durch einen Nervenzusammenbruch Schäden an den Nerven entstehen. Dies ist jedoch nicht der Fall, es tritt **kein physischer Schaden** auf. Körperliche Symptome können im Rahmen eines Nervenzusammenbruchs aber durchaus auftreten.

Symptome eines Nervenzusammenbruchs

Typische Anzeichen eines Nervenzusammenbruchs sind Zittern sowie starkes Weinen beziehungsweise **Weinkrämpfe**. Diese Symptome können zu Beginn des Zusammenbruchs auftreten – müssen es aber nicht. Häufig werden diese Symptome von **vegetativen Reaktionen** wie Schwitzen, Übelkeit und Herzklopfen beziehungsweise Herzrasen begleitet. Außerdem können auch Kopfschmerzen, Nervosität und Unruhe auftreten.

Personen, die einen Nervenzusammenbruch erleiden, fühlen sich oftmals **niedergeschlagen und kraftlos**. Außerdem kann es zu depressiven Verstimmungen kommen. Tritt der Nervenzusammenbruch nach einem schlimmen Erlebnis auf, sind bei den Betroffenen auch Emotionen wie Trauer oder Wut zu beobachten.

Häufig geht ein Nervenzusammenbruch auch mit einem **Gefühl der Hilflosigkeit und der Leere** einher. Die Betroffenen glauben, ihren Alltag nicht mehr bewältigen zu können. Auf diese Situation reagieren sie wie betäubt und führen scheinbar sinnlose Handlungen durch. Oftmals haben sie auch das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein beziehungsweise das Leben durch einen Filter zu erleben. Häufig geht dies mit Vermeidungsverhalten, beispielsweise in Form **sozialer Isolation** einher.

Weitere Symptome, die im Rahmen eines Nervenzusammenbruchs auftreten können, sind:

- Schlafprobleme
- Schwindel
- Muskelverspannungen
- Atembeschwerden

- Kloßgefühl
- Gedächtnisprobleme
- Konzentrationsstörungen

Nervenzusammenbruch – was tun?

Eine Belastungsreaktion wie ein Nervenzusammenbruch kann **zwischen einigen Stunden und wenigen Tagen andauern**. Es ist aber auch möglich, dass der Zustand einige Wochen lang anhält – ab einer Zeitspanne von vier Wochen sollte jedoch überprüft werden, ob eine posttraumatische Belastungsstörung vorliegt. Sie kommt beispielsweise häufiger bei Soldaten vor, die an Kampfeinsätzen im Krieg beteiligt sind.

Wie und ob ein Nervenzusammenbruch behandelt werden muss, sollten Sie entweder selbst oder gegebenenfalls gemeinsam mit Ihrem Hausarzt entscheiden. Wichtig ist, dass Sie sich **ausreichend Ruhe** gönnen und vorerst **weitere belastende Situationen meiden**. Wurde der Nervenzusammenbruch durch dauerhaften privaten oder beruflichen Stress ausgelöst, sollten Sie Ihre Lebensumstände überdenken. Nur so lassen sich weitere gesundheitliche Probleme verhindern.

Einen Nervenzusammenbruch behandeln

Um ihre Nerven etwas zu beruhigen, können Sie zu **pflanzlichen Beruhigungsmitteln** aus der Apotheke greifen. Gut geeignet sind unter anderem Mittel mit Baldrian oder Hopfen. Aber auch **ausreichend Schlaf** kann hilfreich sein. Vor dem Schlafengehen kann ein Schlaf- oder Nerventee für zusätzliche Entspannung sorgen.

In sehr schweren Fällen kann ein Arzt Ihnen **Beruhigungsmittel** (Tranquillizer) verschreiben. Meist handelt es sich dabei um Wirkstoffe aus der Gruppe der Benzodiazepine, wie etwa Diazepam, Alprazolam oder Lorazepam. Sie haben eine angstlösende und beruhigende Wirkung und sorgen außerdem dafür, dass sich die Muskulatur entspannt.

Allerdings können diese Wirkstoffe abhängig machen – teilweise kann dieser Nebeneffekt bereits bei einer kurzzeitigen Einnahme auftreten. Deswegen sollten Sie solche Medikamente nur einnehmen, wenn es unbedingt nötig ist.

Ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen

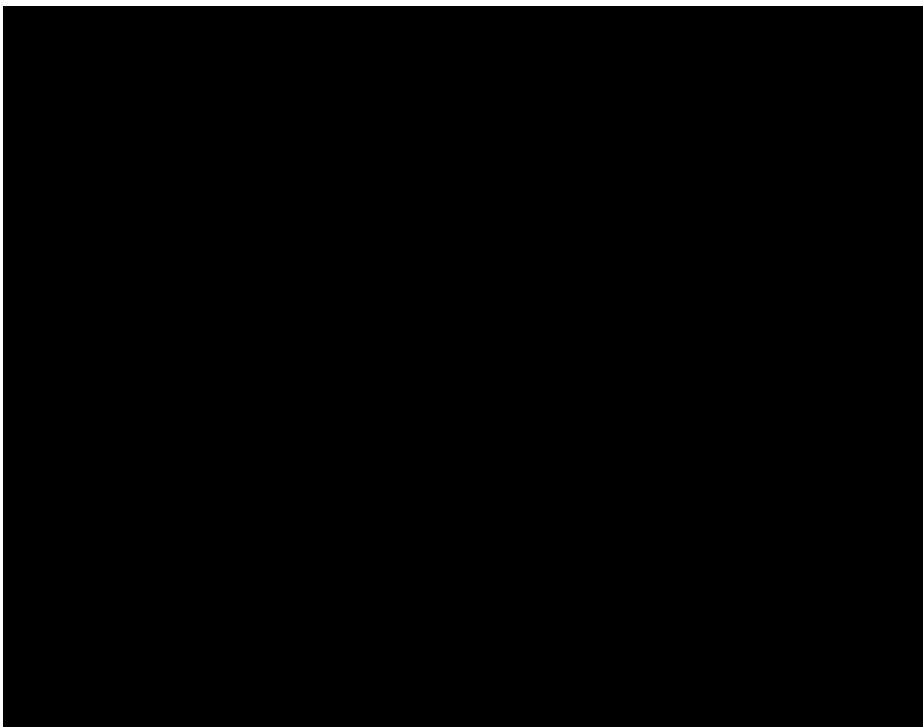
Halten die Symptome bei Ihnen längerfristig an, ist auf jeden Fall ein Arztbesuch empfehlenswert. Der Arzt kann ausschließen, dass Ihren Beschwerden eine körperliche Erkrankung zugrunde liegt. Dazu wird er vermutlich einige Standarduntersuchungen wie ein Blutbild oder ein EKG machen und Ihren Blutdruck messen.

Ist körperlich alles in Ordnung, sollten Sie darüber nachdenken, ob eventuell ein Besuch beim Psychologen sinnvoll ist. Dies ist besonders dann empfehlenswert, wenn Sie schon länger unter Symptomen wie Erschöpfung und depressiver Verstimmung leiden. Ein Psychologe kann Ihnen dabei helfen, den Ursachen für Ihre Belastungsreaktion auf den Grund zu gehen und den Symptomen beispielsweise in Form einer Verhaltenstherapie entgegenzuwirken.

3 Tipps zur Vorbeugung eines Nervenzusammenbruchs

Ein Nervenzusammenbruch lässt sich nicht in jedem Fall verhindern. Schlimme Ereignisse, die psychisch stark belastend sind, lassen sich nämlich meist nicht voraussehen. Ist die Belastung jedoch die Folge von Dauerstress, sollten Sie die folgenden Tipps berücksichtigen:

- Treten Sie beruflich oder privat kürzer: Reduzieren Sie Ihre Belastung zumindest kurzzeitig deutlich, um neue Kraft zu tanken. Auch langfristig sollten Sie Ihre Lebensgewohnheiten überdenken.
- Gönnen Sie sich mehr Entspannung: Bauen Sie gezielt Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein, in denen Sie Dingen nachgehen, die Ihnen Freude bereiten.
- Bewegen Sie sich: Sport ist nicht nur gesund, sondern kann auch glücklich machen: Beim Joggen werden beispielsweise Endorphine, die auch als Glückshormone bekannt sind, ausgeschüttet. Am besten bewegen Sie sich bei schönem Wetter draußen an der frischen Luft, das macht doppelt glücklich.



ICD-Codes für diese Krankheit: [i](#) F43.0

Quellen ▮

Aktualisiert: 14.01.2021 - Autor: [Kathrin Mehner, Medizinredakteurin](#)