

## Carepaket - Psychosomatische Beschwerden



Was sind  
psychosomatische  
Beschwerden?



Unter **psychosomatischen Beschwerden** (in der Diagnostik auch *somatoforme Störung* oder *funktionelle Körperbeschwerden*) beschreibt man körperliche Beschwerden und Symptome, für die es keine ausreichende körperliche Erklärung gibt. Hierbei spielen psychologische Faktoren eine große Rolle. Das bedeutet nicht, dass es sich um „eingebildete“ Beschwerden handelt, sondern um körperliche Reaktionen, die in einem komplexen Zusammenspiel von neurobiologischen, hormonellen und immunologischen Prozessen entstehen. Sie sind also real und erzeugen einen Leidensdruck. Dies führt manchmal zu Einschränkungen im Alltag, beispielsweise Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, sich schonen zu müssen.

**Welche Arten von Beschwerden kommen häufig vor?**



*Schmerzen:  
Häufig Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und  
Migräne*

*Verdauungsprobleme und Reizdarm:  
Völlegefühl, Magenschmerzen, Toilettendrang,  
Verstopfung*



*Müdigkeit:  
Körperliche und psychische Erschöpfung,  
Konzentrationsprobleme*

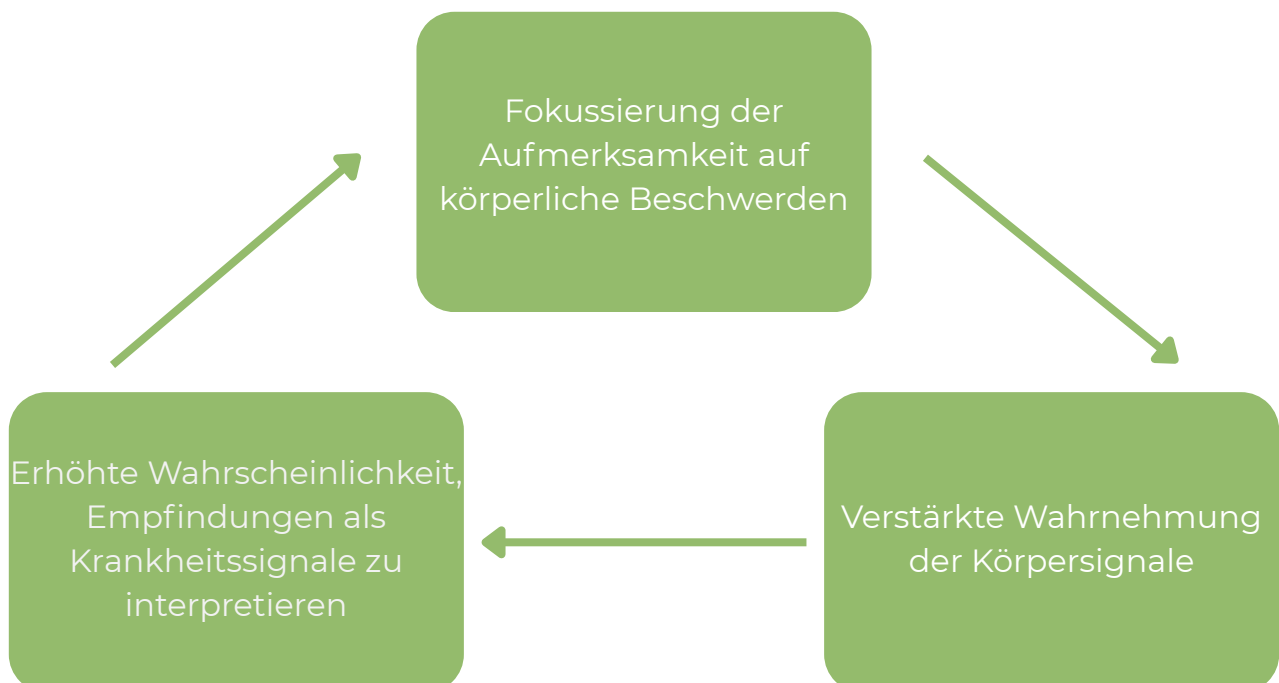
*Herz-Kreislauf-Beschwerden:  
Herzrasen, Schwindel, Schmerzen in der Brust, erhöhter  
Blutdruck*



## Wie entstehen psychosomatische Beschwerden?

Es gibt nicht "die eine Ursache", die zur Entstehung der Symptome führt. Vielmehr ist es ein Zusammenspiel vieler Faktoren aus der **Umwelt** (Stress, soziale und kulturelle Faktoren) und dem **Inneren** (genetisch, psychologische Vorbelastung, falsche Stressbewältigungsstrategien, Botenstoffe im Gehirn). Manchmal gibt es auch konkrete auslösende Ereignisse. Wenn beispielsweise Stress in Beruf und Beziehung herrscht und man nicht weiß, wie man damit umgehen soll, und zu körperlichen Reaktionen auf Stress neigt, kann eine psychosomatische Symptomatik entstehen.

Besonders relevant ist, wie die eigenen Körpersignale wahrgenommen werden. Durch übermäßiges Schonverhalten und ständige Sorge werden die Beschwerden verstärkt wahrgenommen und eine fokussierte Aufmerksamkeit auf diese kann zu einer Art Teufelskreis führen.



Die Entstehung von psychosomatischen Beschwerden ist komplex und individuell. Es können je nach Person auch weitere Faktoren eine Rolle spielen. Diese Darstellung greift lediglich einen Teil des Forschungsstandes auf.

## Missverständnisse im Gesundheitssystem

Mit den körperlichen Beschwerden gehen oft regelmäßige Arztbesuche einher, doch genau hier fühlen sich Betroffene häufig missverstanden und nicht ernst genommen. Wenn nach einer ärztlichen Untersuchung kein Befund vorliegt, obwohl subjektiv ein Leiden empfunden wird, kann das zu starker Verunsicherung führen. Nachdem körperliche Ursachen medizinisch ausgeschlossen wurden, wird also ein anderer Behandlungsansatz wichtig.



## Häufige Vorurteile

„Die Symptome sind nur eingebildet“

Das stimmt nicht. Beschwerden haben ihren Ursprung in psychologischen Prozessen, werden aber vom Körper genauso wahrgenommen wie solche die organisch bedingt sind.



„Du simulierst oder willst Aufmerksamkeit“

Betroffene werden manchmal als übertreibend oder dramatisch wahrgenommen. Dieses Vorurteil übersieht, dass psychosomatische Erkrankungen kein bewusst gesteuertes Verhalten sind.

## Wie werden psychosomatische Beschwerden behandelt?

An erster Stelle steht die Psychotherapie. Im Rahmen einer kognitiven Verhaltenstherapie lernst du, welche Prozesse zur Aufrechterhaltung der Problematik beitragen, wie man den "Teufelskreis" unterbricht, wie man seine Aufmerksamkeit gezielter lenken kann und wie der Alltag besser bewältigt wird.

Ein weiteres Ziel ist das Abbauen von Schonverhalten und die Wiederaufnahme körperlicher Aktivität. Das hilft dabei, das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzuerlangen.



Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren helfen dabei, die Aufmerksamkeit gezielter zu fokussieren und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu verbessern.

Weitere Unterstützung bieten zum Beispiel Selbsthilfegruppen und Werkzeuge wie Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGas).



## Psychosomatische Beschwerden neu verstehen

### Meine aktuelle Beschwerde

Was spüre ich gerade? Wie intensiv fühlt es sich an? (0-10)  
(z.B. Schmerzen, Schwindel, Völlegefühl)



### Mein erster Gedanke dazu

Was geht mir spontan durch den Kopf?  
(z.B. „Da stimmt etwas nicht“, „Das ist gefährlich“)



Wie überzeugt bin ich davon? (0-10)

### Der Fakten-Check

Bitte kreuz an, was deiner Meinung nach wirklich zutrifft.

- Bei einer ärztlichen Untersuchung wurde keine Ursache gefunden.
- Die Beschwerden treten besonders häufig bei Stress / Anspannung auf.
- Sie sind früher schon von allein wieder abgeklungen.
- Es gibt Momente, in denen ich sie weniger spüre.



Was spricht gegen meine Katastrophengedanken?

### Eine hilfreichere, realistische Sichtweise

Formuliere einen ausgewogenen Gedanken.

Beispiel: „Mein Körper reagiert auf Stress. Auch wenn es unangenehm ist, ist es nicht gefährlich.“



Wie überzeugt bin ich von diesem Gedanken jetzt? (0-10)

**Aufmerksamkeitsübung: 5-4-3-2-1 Technik**

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und **den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen**. Falls du aktuell ein Symptom verspürst, konzentriere dich **30 Sekunden** lang darauf. Wie **intensiv** ist es (1-10?) Führe dann die Schritte aus:

**Fünf Dinge sehen**



Schaue dich um und nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Was fällt dir auf?  
z.B. *Ein Baum, das Licht durch das Fenster, die Farbe deines Stiftes...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Vier Dinge fühlen**



Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst.  
z.B. *Deine Füße auf dem Boden, die Textur deiner Kleidung, die Luft auf deiner Haut...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Drei Dinge hören**



Hör genau hin. Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?  
Beispiele: Ein Auto draußen, das Ticken einer Uhr, dein Atem...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Zwei Dinge riechen**



Achte auf Gerüche um dich herum. Welche zwei Gerüche nimmst du wahr?  
z.B. *Der Duft deiner Kleidung, ein Parfüm, das Essen von nebenan...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Eine Sache schmecken**



Konzentriere dich auf den Geschmack in deinem Mund. Was merkst du?  
z.B. *Den Geschmack deines letzten Snacks, die Trockenheit...*

1. \_\_\_\_\_

## Videos für das Verständnis von Psychosomatik

### **Generelles Verständnis von Psychosomatik**

Das Video erklärt die Grundlagen von Psychosomatik, die verschiedenen Symptome, wie diese entstehen können und erzählt Geschichten von Betroffenen. Zudem geht es auf die Rolle von Stress ein und wie dieser deinen Zustand beeinflussen kann.



### **Behandlung von Psychosomatischen Symptomen**

Das Video erläutert anhand von echten Patienten die Behandlung von Symptomen, wie man mit diesen Umgehen kann und wie sie entstehen. Es geht darauf ein, wie in der psychosomatischen Station einer Klinik gearbeitet wird.

### **Aufklärung im Reportage-Stil**

In diesem Video geht es auf Spurensuche: Wie ist der Alltag mit psychosomatischen Beschwerden? Was steckt dahinter? Wieso sind die Symptome keine Einbildung, und welche Rolle spielt unser Gehirn? Eine Neurologin erklärt mögliche Funktionsstörungen im Gehirn, und auch die Rolle von Stress wird aufgegriffen.



### **Achtsamkeitsübung: Der Bodyscan**

Bei dieser angeleiteten Achtsamkeitsübung geht es um ein bewussteres Wahrnehmen des Körpers, und wie es zur Stressbewältigung beitragen kann. In 15 Minuten können so erste Selbsterfahrungen gewonnen werden.

### **“Dann ist das wohl psychosomatisch!”**

Wenn Körper und Seele SOS senden und die Ärzte einfach nichts finden

Autor: Dr. med. Alexander Kugelstadt

ISBN: 978-3-442-17940-4

Dr. Kugelstadt erklärt, warum viele Menschen mit der Diagnose frustriert sind, wie die moderne Psychosomatik-Forschung funktioniert und warum psychosomatische Erkrankungen nicht auswegslos sein müssen.

### **Die neue Psychosomatik der Körperbeschwerden**

Autor: Prof. Dr. med. Peter Henningsen

ISBN: 978-3-608-98861-1

Das Buch legt die Basis für ein umfassenderes und tieferes Verständnis der funktionellen Störungen. Neue Erkenntnisse zur Funktionsweise unseres Gehirns legen einen integrierten Erklärungsansatz nahe: Funktionelle Körperbeschwerden können als gestörtes Zusammenspiel der untrennbar verbundenen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren verstanden werden. Eine Chance für Betroffene, auch selbst aktiv zu werden.

### **Der kranke Gesunde - Psychosomatische Beschwerden: Was mir die Signale meines Körpers sagen**

Autoren: Hans Lieb, Andreas von Pein

ISBN: 978-3830482161

Am Beispiel von vier Betroffenen zeichnet das Buch sehr anschaulich den Weg zur Heilung nach.

## Podcasts

### **PsychCast Psychosomatik Podcast**

Podcast für Betroffene mit Facharzt Dr. Alexander Kugelstadt



### **Alles nur Psyche?**

„Das ist doch alles nur psychisch.“ Aber was heißt das eigentlich: „Nur“ psychisch? Die Autoren erzählen von verblüffenden Therapieerfahrungen, sprechen über Themen, die man nicht einfach googeln kann, und diskutieren mit Expert:innen aus Medizin, Psychologie und anderen Fachbereichen über das, was oft im Verborgenen bleibt.



## DiGA

### **kaarlo**

Digitale Therapie für somatoforme Störungen und weitere psychosomatische Beschwerden, basierend auf Kognitiver Verhaltenstherapie.



## Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

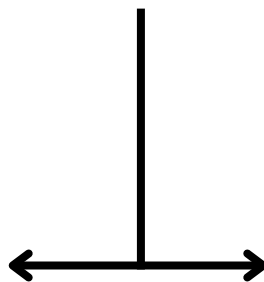
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

**Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!**



***Ich bin Betroffene:r/  
Angehörige:r***



***Ich bin Fachkraft***

Autor: Christian Kiefer, B.Sc. Psychologie

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. [feedback@psychotherapeutensuche.de](mailto:feedback@psychotherapeutensuche.de)