



Psychosomatische Klinik  
Campus Bad Neustadt  
Medizinische Exzellenz aus Tradition

# Somatisierungsstörungen und somatopsychische Erkrankungen

Therapiekonzept



RHÖN-KLINIKUM  
AKTIENGESELLSCHAFT

**Impressum:** Psychosomatische Klinik Bad Neustadt, Kurhausstr. 31, 97616 Bad Neustadt a. d. Saale. **Geschäftsführende Direktorin und verantwortlich i. S. d. PresseG:** Sandra Henek, Kurhausstr. 31, 97616 Bad Neustadt a. d. Saale. **Kontakt:** Tel.: 09771 66-0; E-Mail: geschaeftsleitung@campus-nes.de. Unsere Angebote finden Sie ausführlich unter [www.campus-nes.de](http://www.campus-nes.de). **Allgemeine Angaben zum Unternehmen nach § 5 TMG:** RHÖN-KLINIKUM AG **Vorstand:** Prof. Dr. Tobias Kaltenbach (Vors.), Dr. Stefan Stranz, Dr. Gunther K. Weiß. **Registergericht:** Amtsgericht Schweinfurt, HRB 1670. **Zuständige Aufsichtsbehörde nach § 30 GewO:** Landratsamt Rhön-Grabfeld, Spörleinstr. 11, 97616 Bad Neustadt a. d. Saale. **Bildnachweis:** RHÖN-KLINIKUM AG. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Mit dieser Formulierung sind alle Personen des entsprechenden Personenkreises gemeint, gleich welchen (sozialen) Geschlechts und welcher Geschlechtsidentität.

# THERAPIEKONZEPT DER PSYCHOSOMATISCHEN KLINIK BAD NEUSTADT

Somatisierungsstörungen und somatopsychische  
Erkrankungen

# INHALTSVERZEICHNIS

---

5 DIE PROBLEMATIK

---

6 BEHANDLUNGSVORAUSSETZUNGEN

---

7 THERAPIEANGEBOTE

---

8 THERAPIEZIELE

---

9 LITERATUR

---

# DIE PROBLEMATIK

## Somatisierungsstörungen

Oft geht der aktuellen Situation ein nicht selten jahrelanger Leidensweg voraus mit unterschiedlichen, teilweise auch belastenden Untersuchungen und enttäuschenden ärztlichen Konsultationen, alles in der Hoffnung, dass ein Helfer einen körperlich-ursächlichen (somatischen) Behandlungsansatz finden möge. Die häufigsten Symptome sind Schwindel, kaum einstellbarer Bluthochdruck, Herzrasen, Schweißausbrüche, Brustschmerzen mit Ängsten einen Herzinfarkt zu erleiden, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, weiche Stühle bis Durchfälle, Verstopfung, Harnblasenentleerungsstörungen, Inkontinenzsymptome, Kopfschmerzen, Tinnitusbeschwerden, Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit oft bedenklichen Schon- und Vermeidungskostformen, Hautausschläge, Juckreiz sowie schmerzhafte, muskuläre Verspannungen des Bewegungsapparates.

Die körperlich empfundenen Beschwerden konnten eben bisher mit einem somatischen Behandlungsansatz nicht ausreichend gelindert werden. Die Bereitschaft, sich auf eine multimodale, psychosomatische Komplextherapie einzulassen, muss oft erst noch erarbeitet werden – zumeist vom engagierten Hausarzt. Es braucht Vertrauen – von allen Seiten. Zweifel und Ängste belasten schon oft und lange genug. Auch Hilflosigkeit, Ohnmacht und Resignation können sich ausgebreitet haben.

Behutsame therapeutische Schritte, sich Vortasten und langsam wieder Vertrauen aufbauen – in sich und in andere, müssen nun erarbeitet werden. Selbstvertrauen, sich und dem Körper wieder vertrauen können.

## Somatopsychische Störungen

Mit somatopsychischen Störungen sind psychische/seelische Symptome gemeint, deren Ursache körperliche Erkrankungen sind. So können ein überstandener Herzinfarkt, eine gemeisterte Krebserkrankung, eine überstandene Operation oder auch chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus, rheumatische Erkrankungen unter anderem Angsterkrankungen oder Depressionen auslösen. Bei somatopsychischen Störungen handelt es sich also um eine Krankheitsverarbeitungsstörung. Länger gehende Einschränkungen oder auch die erlebte Erschütterung der wiedererreichten körperlichen Gesundheit benötigt therapeutische Bewältigungshilfe.

Länger gehende körperliche Erkrankungen können vielfältige psychische und soziale Herausforderungen bedeuten, die, wenn diese nicht bewältigt und verarbeitet werden, zu gravierenden Einschränkungen im Alltag führen können: Depressionen und Angsterkrankungen, oft auch anhaltendes und wiederkehrendes Schmerzerleben, beeinträchtigen die Lebensqualität, erzeugen Verunsicherung in Beziehungen zur Familie, Freunden und in beruflichen Verhältnissen.

Selbstintegrität und Wohlbefinden müssen wieder erarbeitet und so gut wie möglich erhalten werden. Hierbei könnte sich ein neues Selbstbild und eine neue Perspektive zu erarbeiten helfen.

# BEHANDLUNGS- VORAUSSETZUNGEN



Sie haben einen hohen Leidensdruck, bewältigen Ihren Alltag nicht mehr ausreichend, bringen trotz aller Belastungen eine Bereitschaft mit, in einer Klinik eine Selbsterfahrung zu machen, die es Ihnen ermöglicht, einen eigenen Anteil Ihrer Problematik zu erarbeiten, um sich mit multiprofessioneller Hilfe zu verändern?

Ihr Weg zu uns – ist die Entscheidung erst einmal gefasst und die Bereitschaft für eine psychosomatische Therapie da – ist leicht und niedrigschwellig gangbar:

Die für eine vollstationäre oder teilstationäre (tagesklinische) Therapie erforderliche stationäre Einweisung kann von Ihrem Hausarzt oder

auch von Ihrem Psychotherapeuten ausgestellt werden. Auf unserer Homepage finden Sie ein Anamneseformular, welches von Ihnen ausgefüllt an uns übermittelt werden sollte.

Allerdings müssen ein paar Voraussetzungen für eine Aufnahme in der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt erfüllt sein: stark ausgeprägte, stoffgebundene Suchterkrankungen (wir fordern Abstinenzfähigkeit bezüglich Alkohol und illegalen Drogen), bestimmte psychiatrische Erkrankungen wie Schizophrenie, hirnorganische Störungen mit Einschränkungen der Orientierungsfähigkeit und des Denkens (wie zum Beispiel bei Demenz) können hier nicht behandelt werden.

# THERAPIEANGEBOTE

Die voll- und teilstationäre Therapie mit multimodalem Behandlungssetting birgt enorme Chancen. Die hohe Intensität der Selbsterfahrung zur Vertiefung der Selbstkenntnis, zum Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung lässt sich methodisch mittels verbaler und körperbezogener Gruppentherapien in Kombination mit ärztlichen und therapeutischen Interventionen meist nur in Kliniken erzeugen. In der Modellsituation der Therapie im Kleinen werden Zusammenhänge „gefahrloser“ deutlich, die draußen „im echten Leben“ im Großen unhinterfragbar wirksam waren und sind. Einer unserer Leitsätze für jenen Prozess lautet: Selbstkenntnis vor Veränderung. Natürlich hat eine vollstationäre Therapie, die Ihnen für diesen Prozess die meisten Alltagspflichten abnimmt, Ihnen quasi den Rücken freihält, auch Nebenwirkungen. Die vollstationäre Aufnahme kann auch eine Vermeidung einer anstehenden Herausforderung bedeuten.

In diesem Fall gilt es beispielsweise, wachsenden Ängsten nicht weiteren Raum zu überlassen. Hier kommt entscheidend die Behandlungsdauer ins Betrachtungsfeld. Die Aktivierung der eigenen Ressourcen gilt in der Psychotherapie zu recht als entscheidender Wirkfaktor. Die aktive Erfassung von verfügbaren oder verschütteten Kraftquellen schafft zu Beginn der Behandlung einen guten Überblick über die für die Problembewältigung nutzbaren Kompetenzen, Stärken und Fähigkeiten. Im Therapieverlauf stehen zahlreiche effektive Interventionen zur Verfügung, die die Patienten immer wieder zu gesundheitsfördernden Suchprozessen anregen können. Auch behandlerseits kann auf hilfreiche Ressourcen zurückgegriffen werden, um die intrapsychische Selbst- und Neuorganisation zu unterstützen. Am Ende der Behandlung liegt der Fokus auf der Anwendung der erworbenen oder wiederentdeckten Ressourcen und Kompetenzen im häuslichen, familiären und beruflichen Kontext.<sup>1</sup>

Als wesentlich in der Therapie von somatopsychischen Erkrankungen erachten wir die konsequente Ressourcen- und Resilienzorientierung. Auf das (Wieder-)Erreichen eines Kohärenzgefühls von Körper und Psyche sowie eine ausgeglichene Belastungsbalance unter Einbezug der notwendigen somatischen Behandlung kommt es uns an.<sup>2,3,4,5</sup>

Unsere Patienten profitieren von der psychosomatischen Behandlung, gegebenenfalls ergänzt durch internistische Funktionsdiagnostik (Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Langzeitblutdruckmessung, Langzeit-EKG-Messung, Sonografie, Lungenfunktionstestung, Labormedizin) und konsiliarische Untersuchungen der weiteren Kliniken am Campus. Das Für und Wider jener Untersuchungen wird im Behandlerteam und mit Ihnen eingehend besprochen. Um das Vertrauen in die eigene körperliche Gesundheit zurückzubekommen, ist eine weitere körperliche Untersuchung oft die Fortsetzung des bisherigen enttäuschenden Musters. So ist weniger oft mehr.



Dem Aspekt einer realistischen Therapiezielvereinbarung widmen wir besondere Aufmerksamkeit. Selbstverständlich sind die Wünsche an ein symptomfreies und unbeschwertes Leben nachvollziehbar, aber oft einfach nicht realistisch. Hoffnungen auf eine Veränderung von Außen ohne eigenes Zutun werden allzu oft frustriert. Gelingt es, einen unbewussten eigenen Anteil der Symptomatik zu erarbeiten, ist der Anfang für eine Veränderung meist erfolgreich. Wir begleiten Sie in der Erarbeitung realistischer Therapieziele und fokussieren mit Ihnen gemeinsam Problematik und Ressource.

# THERAPIEZIELE



Therapieziel bei Somatisierungsstörungen ist selbstverständlich die Symptomreduktion. Hierzu streben wir das Erarbeiten eines psychosomatischen Krankheitskonzeptes an. Die körperlich wahrgenommenen Beschwerden müssen zunächst wiederholt enträtselt werden. „Was will mir mein Körper sagen, was ich auf der emotionalen Ebene nicht wahr haben möchte?“ Dem hinter dem Symptom stehenden schwierigen Gefühl wie zum Beispiel Angst oder Wut kann angemessener Raum gegeben werden. Sind jene schwierigen Gefühle integriert, müssen diese nicht mehr somatisiert werden. Es kommt zur Entlastung der körperlichen Symptomatik. Wir versuchen mit Ihnen wieder ein Bündnis mit Ihrem Körper zu erarbeiten. Selbstablehnungen können bearbeitet und aufgelöst werden. Die Aktivierung von individuellen Ressourcen stärkt nachweislich die psychische Widerstandskraft (Resilienz) auch angesichts existenziell lebensbedrohlicher Lebenssituationen.<sup>6</sup>

Im Falle einer somatopsychischen Störung – einer Krankheitsverarbeitungsstörung – helfen wir Ihnen, mit Einschränkungen besser umzugehen, sich wieder anzunehmen und wieder Vertrauen in sich zu finden. Hierbei werden Sie auch mit speziellen Körperwahrnehmungsübungen unterstützt, Normales und Beunruhigendes in sich wieder besser unterscheiden zu können. Ein weiteres Therapieziel lautet Gesundheitsverhalten. Selbstverständlich geht es auch darum, Vorstellungen und Ziele unserer Patienten zu erkunden. Wichtige spezifische Therapieziele sind aus unserer Sicht neben einer körperlichen Stabilisierung auch der Aufbau von Motivation für die weitere somatische Behandlung. Unter Gesundheitsverhalten verstehen wir Handlungen, die zur Erhaltung, Wiederherstellung oder Optimierung Ihrer Gesundheit dienen.<sup>7</sup>

# LITERATURVERZEICHNIS

- 1 Ressourcenaktivierung in der stationären Psychotherapie. Hendrischke A., von Wachter M., *Ärztliche Psychotherapie* 2015; 10: 213-220
- 2 Ressourcen- und Resilienzorientierung in Psychotherapie mit körperlich Erkrankten. Erim Y., *Ärztliche Psychotherapie* 2015; 10: 199-206
- 3 Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit; Übersetzung von A. Franke. Tübingen: DGVT 1997
- 4 Ressourcenaktivierung: Ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. Grawe K., Grawe-Gerber M., De Zwaan M. *Psychotherapeut* 1999; 44:63-73
- 5 AWMF Leitlinie Psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Behandlung von erwachsenen Krebspatienten 2014, <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/032-051OL>
- 6 Ressourcenorientierte Psychoonkologie. *Ärztliche Psychotherapie* 2015; 10: 207-212.
- 7 Gesundheits- und Risikoverhalten. Ziegelmann JP. In: Schwarzer / Jerusalem / Weber 2002; 152-155.





**Psychosomatische Klinik  
Campus Bad Neustadt**  
Medizinische Exzellenz aus Tradition

**Psychosomatische Klinik**

der RHÖN-KLINIKUM AG

Kurhausstraße 31

97616 Bad Neustadt a. d. Saale

Tel. 09771 67 70

Fax 09771 67 79 001

[psk@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de](mailto:psk@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de)

[www.psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de](http://www.psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de)

12.2022



**RHÖN-KLINIKUM**  
AKTIENGESELLSCHAFT