



Psychosomatische  
Privatlinik  
Bad Grönenbach

## SOMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNGEN

Wenn Körpersymptome Stress erzeugen



**Dr. med. Jochen von Wahlert**  
Facharzt für Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie, Traumatherapie, Körpertherapie,  
Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer der  
Psychosomatischen Privatlinik Bad Grönenbach

## HERZLICH WILLKOMMEN

in der Psychosomatischen Privatlinik  
Bad Grönenbach

„Mein Arzt findet nichts“.

Wir behandeln Patient\*innen mit anhaltenden Schmerzen, Organstörungen, vegetativen Störungen und Erschöpfungssymptomen. Dies sind somatoforme Störungen oder nicht spezifische Körperbeschwerden, bei denen ärztlich keine organische Ursache gefunden oder das Ausmaß der Beschwerden nicht durch den Befund erklärt werden kann. Die Beschwerden sind in der Regel so belastend, dass sie erhebliche Sorge, Unruhe und Ängste auslösen.

„Meine Krankheit belastet mich“.

Wir behandeln auch Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen, bei denen die medizinische Behandlung alleine nicht ausreicht, die Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Belastungen zu verarbeiten. Die Forschungsergebnisse aus der Psychoneuroimmunologie belegen, wie eng unser Nervensystem mit der Psyche und dem Immunsystem verbunden ist. Die Psyche wirkt direkt auf nervliche, körperliche und immunologische Vorgänge. Im Gegenzug wirken körperliche Leiden oft stark auf unser Befinden und lösen psychische Beschwerden, Krisen und Erkrankungen aus. Wir haben uns auf die Behandlung dieser Wechselwirkungen spezialisiert.

Ihr

*Jochen von Wahlert*





## „MEIN ARZT FINDET NICHTS“

### Somatische Belastungsstörung

Bei somatoformen Störungen handelt es sich um verschiedene Krankheitsbilder mit teils ausgeprägter körperlicher Symptomatik, die bei den Betroffenen einen hohen Leidensdruck verursachen kann. Somatoforme Störungen sind häufig und zeigen sich in wiederholt oder wechselnd auftretenden Beschwerden in einem oder mehreren Organsystemen. Sie betreffen z. B. Herz, Kreislauf, Magen-Darm, Atmung, Haut oder den Urogenitaltrakt. Dazu gehören auch anhaltende Schmerzen ohne körperlichen Befund oder wenn der Schmerz auch nach einer somatischen Behandlung wie z. B. einer Bandscheiben-Operation nicht nachlässt. Oft quält die Betroffenen die Angst, an einer schweren körperlichen Krankheit zu leiden. Medizinische Untersuchungsergebnisse, die gegen das Vorliegen der befürchteten Erkrankung sprechen, können die Angst nur kurzzeitig lindern.

### Keine eindeutige medizinische Ursache

Die verschiedenen somatoformen Störungen haben gemeinsam, dass für die körperliche Symptomatik keine eindeutigen medizinischen bzw. „körperlichen“ Ursachen gefunden werden können. Allerdings sind Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden. Bei fehlenden oder uneindeutigen Befunden ist eine ursächliche somatische Behandlung nicht möglich. Auch wenn alles auf einen Zusammenhang mit psychischen Belastungen hindeutet, bedarf es viel Motivation und einen großen inneren Schritt, sich auf eine psychosomatische Behandlung einzulassen.

## Allgemeine Symptome

Die meisten Menschen mit einer somatischen Belastungsstörung leiden unter allgemeinen Symptomen wie:

- Abgeschlagenheit
- Leistungsabfall
- Außergewöhnliche Müdigkeit
- Schweißausbrüche
- Hitzewallungen
- Schlafstörungen
- Essstörung
- Kreislaufbeschwerden
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Juckreiz
- Sexualstörungen
- Schwindel
- Lähmungserscheinungen oder Stimmverlust
- Verkrampfungen und wechselnde Schmerzzustände

## „MEINE KRANKHEIT BELASTET MICH“

### Psychosomatische Behandlung bei Belastungen durch körperliche Erkrankungen

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen)
- Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Colon irritabile)
- Organschäden
- Tumorerkrankungen
- Muskel- und Nervenbeschwerden (Rückenbeschwerden, Muskelschmerzen)
- Autoimmunerkrankungen
- Chronischen Entzündungen
- Neurologischen Erkrankungen
- Funktionellen Erkrankungen

Die Behandlung erfolgt mit unterstützender integrativer medizinischer Versorgung. Eine körpermedizinische Abklärung und Akutbehandlung ist vor der stationären Aufnahme erforderlich.

# BEHANDLUNG UND THERAPIE

## Schwerpunkt Psychotherapie mit ganzheitlichen medizinisch-therapeutischen Angeboten

### Therapeutischer Prozess

Im therapeutischen Prozess besteht das zentrale Angebot darin, die seelische Last der Körpersymptome anzuerkennen, zu verstehen und die zu Grunde liegenden Belastungen zu verarbeiten. Wir unterstützen Menschen darin, ihre Not, den Stress, die Schmerzen und die daraus resultierenden Einschränkungen zu bewältigen und wieder einen Zugang zu ihrem Mut, ihrer Lebenskraft sowie Vertrauen und Akzeptanz zu finden.

Die Behandlung in der Psychosomatischen Privatklinik Bad Grönenbach erfolgt ganzheitlich und umfassend und berücksichtigt die körperlichen Beschwerden ebenso wie die psychischen, sozialen und beruflichen Schwierigkeiten. Die Psychotherapie ist vielseitig, individuell und intensiv. Sie ist ressourcen- und resilienzorientiert und wird durch eine medizinische Behandlung ergänzt, die mit integrativen Methoden den körperlichen und psychischen Therapieprozess unterstützt.

Das Therapieangebot umfasst neben der intensiven Psychotherapie in Einzel- und Gruppenarbeit die Körpertherapie, Kreativtherapie, emotionale Therapie, Traumatherapie, Trauerarbeit, Ressourcentherapie, Resilienztraining, Achtsamkeit und Akzeptanz, Entspannungstechniken sowie Meditation und bietet Raum, sich mit existenziellen oder Sinn-Krisen auseinanderzusetzen.

### Leitlinienorientierte Therapie

Die Behandlung von somatoformen Störungen richtet sich in der Psychosomatischen Privatklinik Bad Grönenbach nach den Leitlinien und zielt auf die Veränderung neuraler Netzwerke ab. Wir behandeln das Stresssystem und unterstützen die Fähigkeit zur Problemlösung, Selbststeuerung und Selbstfürsorge. Wir berücksichtigen die psychischen Hintergründe der Störung und arbeiten an Bewältigungsstrategien und Ressourcen.



„Sag du's ihm, auf mich hört er nicht!“, sagt die Seele zum Körper.

Körperliche Beschwerden sind in vielen Fällen für den Betroffenen ein Signal, die eigenen seelischen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Sich in der Therapie vertrauensvoll zu öffnen und die eigenen körperlichen Reaktionen in ihrem seelischen Zusammenhang zu betrachten, sind oft die Voraussetzungen dafür, die Ängste, die depressiven Verarbeitungsweisen und die langjährigen inneren Schutzmauern aufzulösen und sich für einen vertieften Zugang zu den psychischen Belastungen zu öffnen. Denn Organbeschwerden zeigen bisweilen tief sitzende innere Konflikte auf, und Schmerzen deuten manchmal auf schwerwiegende Traumata hin. Die Kunst im gemeinsamen Prozess besteht darin, die seelischen Zusammenhänge aufzuspüren, ein Verständnis für sie zu entwickeln und einen Zugang für die Bearbeitung der Belastungen und Konflikte sowie eine Stärkung der inneren Struktur zu finden.

### Enge, vertrauensvolle Begleitung durch Therapeuten

Die Bearbeitung von seelischen Schmerzen, Verletzungen, Traumatisierungen, Aggressionen und Trauer erfolgt in einer engmaschigen vertrauensvollen therapeutischen Begleitung. Das intensive therapeutische Angebot der Klinik ermöglicht es, dass Menschen sich den emotionalen und psychischen Prozessen öffnen und erfahren, dass sie Veränderungen selbst herbeiführen können: durch Verarbeitung der Belastungen, durch einen psychischen „Werkzeugkasten“ von Selbstwahrnehmung, Realitätsprüfung und Stabilisierung, durch eine veränderte innere Einstellung, durch emotionale Arbeit und Herzöffnung, durch Selbstfürsorge





und Selbstwirksamkeitserfahrungen sowie durch kreatives Arbeiten und korrigierende Beziehungserfahrungen.

### Ressourcen und Resilienz

In der Therapie erarbeiten wir zusammen mit unseren Patient\*innen Lösungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten durch das „Konzept der vertieften Erfahrungen“. Sowohl in den therapeutischen Beziehungen als auch durch vertiefte Ressourcenarbeit führen wir Menschen zu ihrer Akzeptanz, ihrer Selbstwirksamkeit, ihrer schöpferischen Kraft und zu einer gesunden Wahrnehmung der eigenen Emotionen, Grenzen und Möglichkeiten. Wir erarbeiten psychische Widerstandskraft (Resilienz) und setzen dafür Kreativitätstraining, Naturerfahrungen, Achtsamkeit, Aktivierung, Kampfsport, Meditation und ein Training innerer Haltungen ein.

### Körper und Körpergedächtnis

Wir arbeiten mit dem Körper und dem Körpergedächtnis und setzen auf eine Intensivbehandlung mit Körperpsychotherapie (Pesso-Therapie, Somatic Experience, Zapchen-Somatics, psychische Massagen, Tanz- und Bewegungstherapie, Körperwahrnehmung und -ausdruck) sowie Körpertherapie (craniosacrale Behandlungen, Physiotherapie, Massagen, Aktivierung, Sport). Durch die Körperarbeit wird ein direkter Zugang zum Körpergedächtnis gesucht und es werden Coping-Kompetenzen, Lösungen und emotionale Lösungs- und Verdauungsprozesse in Gang gesetzt.



# FÜR ÄRZTINNEN UND ÄRZTE

Im aktuellen amerikanischen Diagnosesystem DSM V wurde das Kapitel Somatische Belastungsstörung (Somatic Symptoms and Related Disorders) neu gefasst. Für die Diagnose wird nicht mehr zwischen somatoformen (medizinisch unerklärten) und körperlichen Symptomen (organmedizinisch begründeten) unterschieden, um einer Stigmatisierung entgegenzuwirken.

Das zentrale Merkmal ist nun lediglich das Vorhandensein körperlicher Symptome, die mit einer klinisch bedeutsamen subjektiven Belastung durch die Beschwerden einhergehen.

In der Neufassung des Internationalen Diagnosesystems der WHO, das ICD 11 (2018), wird die Erkrankung als Bodily Distress Disorder (BDD) mit einer Multi-Organ- und einer Single-Organ-Variante beschrieben. Die funktionellen Beschwerden oder Schmerzen finden sich kardiopulmonal, gastrointestinal und muskuloskelettal oder es bestehen Allgemeinsymptome (Konzentrationschwierigkeiten, Gedächtnisschwierigkeiten, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel). Die Beschwerden dauern länger als sechs Monate und schränken die familiären, sozialen und beruflichen Aktivitäten auf Grund der körperlichen und psychischen Schwierigkeiten erheblich ein. Medizinische Hilfsangebote werden wiederholt aufgesucht.





## DER WEG IN DIE KLINIK

Wir sind für Sie da unter ☎ 08334 394-0

Kontaktieren Sie uns für ein Beratungsgespräch oder vereinbaren Sie ein Vorgespräch mit einem unserer Fachärzt\*innen. Auch eine Hausführung in der Klinik ist auf Ihren Wunsch im Vorfeld möglich.

### Aufnahme und Kostenübernahme

Wir benötigen folgende Unterlagen:

- Fragebogen
- Aufnahmevertrag (erhältlich über das Aufnahmemanagement oder als Download unter [www.psychosomatische-privatklinik.eu](http://www.psychosomatische-privatklinik.eu))
- aktueller Befundbericht des/der behandelnden Arztes/Ärztin oder Therapeut/-in
- ggf. Entlassberichte von früheren stationären psychosomatischen oder psychiatrischen Klinikaufenthalten
- ggf. Kostenzusage der privaten Krankenversicherung
- Bestätigung der Beihilfestelle (nur für Beihilfeberechtigte)

Wir führen für Privatversicherte und/oder Beihilfeberechtigte stationäre Krankenhausbehandlungen entsprechend der Beihilfeverordnung und der Mustervertragsbedingungen der privaten Krankenversicherung durch. Für Selbstzahler wird vor Aufnahme eine Vorauszahlung für den Zeitraum von zwei Wochen fällig.



## ANREISE

### Mit der Bahn

Regionalexpress von Ulm, Bahnhof Bad Grönenbach  
Regionalexpress von München, Bahnhof Memmingen

### Mit dem Auto

A7 von Ulm Richtung Füssen, Ausfahrt Bad Grönenbach

### Mit dem Flugzeug

Flughäfen München, Stuttgart, Friedrichshafen, Zürich

Für unsere Patient\*innen steht ein Abholservice von den nächstgelegenen Bahnhöfen Memmingen und Bad Grönenbach zur Klinik zur Verfügung.





Psychosomatische  
Privatlinik  
Bad Grönenbach

Am Schloßberg 6  
87730 Bad Grönenbach  
Telefon: +49 (0)8334 394-0  
Fax: + 49 (0)8334 394-8000  
E-Mail: [info@psychosomatische-privatlinik.eu](mailto:info@psychosomatische-privatlinik.eu)  
[www.psychosomatische-privatlinik.eu](http://www.psychosomatische-privatlinik.eu)