

Psychosomatik verstehen – Körper, Geist & Seele wahrnehmen

Kurzversion – Zusammenfassung – Arbeitsblätter



Was psychosomatische Trauer wirklich bedeutet

Trauer wirkt auf allen Ebenen: körperlich, seelisch und geistig. Wenn ein Verlust dich trifft, reagiert dein gesamtes System. Dein Körper versucht dich zu schützen, indem er Signale sendet – oft viel früher, als du selbst bewusst wahrnimmst, wie überfordert du bist.

Wie dein Körper mit dir spricht

Redewendungen wie ‚etwas liegt mir im Magen‘, ‚es sitzt mir in den Knochen‘ oder ‚ich zerbreche mir den Kopf‘ kommen nicht von ungefähr. Sie sind Ausdruck dafür, dass der Körper seelische Lasten spürbar macht.

Typische psychosomatische Reaktionen

- Engegefühl in Brust oder Hals
- Schlafstörungen
- Verdauungsprobleme
- Herzrasen, Unruhe
- Schwindel, Benommenheit

- Zittern, Kälte- oder Hitzegefühle

Wie du Symptome einordnen kannst

Dein Körper ist dein Verbündeter, der dir zeigt, wo Überlastung entstanden ist. Er schickt Botschaften, die dich auf deine Bedürfnisse hinweisen.

Reflexion

- Welche körperlichen Reaktionen nehme ich häufig wahr?
- In welchen Situationen treten sie auf?
- Welche Gefühle begleiten sie?
- Was versucht mein Körper mir mitzuteilen?

Deine Symptome verstehen & einordnen

Dieses Dokument unterstützt dich dabei, deine körperlichen und seelischen Symptome während der Trauer liebevoll zu verstehen und einzuordnen.

Was psychosomatische Symptome wirklich sind

Psychosomatische Symptome entstehen, wenn seelische Belastungen über einen längeren Zeitraum auf deinen Körper einwirken. Trauer ist eine der stärksten emotionalen Belastungen überhaupt. Dein Körper versucht, dich durch körperliche Signale zu schützen: indem er zeigt, wo Überlastung entsteht, wo Grenzen überschritten wurden und wo du Ruhe brauchst.

Der Körper als Verbündeter

Dein Körper ist nicht dein Feind. Auch wenn sich manche Symptome bedrohlich anfühlen, sind sie oft Ausdruck einer natürlichen Reaktion: dein Inneres versucht, den Schmerz zu verarbeiten. Symptome sind Botschaften, nicht Bedrohungen.

Typische körperliche und seelische Symptome der Trauer

- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafprobleme)
- Appetitlosigkeit oder veränderter Hunger

- Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Druckgefühl
- Herzrasen, Herzstolpern, Druck auf der Brust
- Schwindel, Benommenheit, Kopfschmerzen
- innere Unruhe, Zittern, Nervosität
- Schweregefühl oder Druck im Körper
- Sinnestäuschungen (Gerüche, Schritte, Stimmen)
- emotionale Taubheit, Überforderung
- Konzentrationsschwierigkeiten und gedankliche Erschöpfung



Reflexionsfragen zu deinen Symptomen

- Welche körperlichen oder seelischen Symptome spüre ich aktuell?
- Welche Symptome treten am häufigsten auf?
- Zu welchen Zeiten oder in welchen Situationen zeigen sie sich?
- Welche Gefühle begleiten die Symptome?

- Gab es Auslöser oder besondere Belastungen?
- Was hilft mir – auch wenn es nur ein kleines bisschen ist?
- Welche Symptome machen mir Angst?
- Welche Symptome kenne ich vielleicht schon aus früheren Belastungsphasen?



Übung: Jetzt-Zustand vs. Idealzustand

Nimm dir einige Minuten Zeit und beschreibe zuerst, wie sich dein Körper heute anfühlt. Notiere anschließend, wie du dich idealerweise fühlen möchtest – ohne Perfektion, einfach als Orientierung.

- Wie fühlt sich mein Körper heute an?
- Was würde sich leichter oder ruhiger anfühlen?
- Welche kleinen Schritte könnten mich näher an diesen Zustand bringen?

Übung: Wo zeigt dein Körper Symptome?

Wichtiger Hinweis zu deiner Sicherheit

Wenn du unsicher bist, ob deine Symptome körperliche oder seelische Ursachen haben, wende dich bitte immer an eine medizinische Fachperson. Trauer kann starke körperliche Reaktionen auslösen – dennoch ist es wichtig, Krankheiten als Ursachen auszuschließen.

Übung zur Eigenwahrnehmung

Suche dir einen ruhigen Ort und schließe für einen Moment die Augen. Atme tief ein und aus und spüre, wo dein Körper heute am deutlichsten reagiert.

Nimm wahr, ohne zu bewerten. Notiere anschließend:

- Wo spüre ich Anspannung?
- Wo spüre ich Ruhe?
- Was möchte mein Körper mir heute mitteilen?

Zum Abschluss

Du musst nicht alles sofort verstehen. Dein Körper darf Zeit haben, sich neu zu orientieren. Jedes Symptom ist eine Botschaft deines Inneren, die dir hilft, deinen Weg in der Trauer bewusster und mit mehr Selbstmitgefühl zu gehen.



HELGA ♥ GIESCHEN

Arbeitsblatt 1 – Symptome & ihre Botschaften

Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, die körperlichen und seelischen Symptome deiner Trauer zu verstehen. Es basiert auf den Kursmodulen 1–3

Typische Symptome

- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafprobleme)
- Appetitlosigkeit oder veränderter Hunger
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herzrasen, Druck auf der Brust
- Muskelschmerzen, Verspannungen
- Kopfschmerzen, Schwindel
- innere Unruhe, Zittern
- Sinnestäuschungen

Was dein Körper dir sagen möchte

Dein Körper reagiert unmittelbar auf seelische Belastungen. Er versucht, dich zu schützen und auf Überforderung aufmerksam zu machen.

Reflexionsfragen

- Welche Symptome spürst du aktuell?
- Zu welchem Zeitpunkt treten sie auf?
- Welche Gefühle begleiten sie?
- Welche Situationen verstärken dein körperliches Erleben?
- Was hat dir in letzter Zeit gutgetan?



Arbeitsblatt 2 – Ursachen deiner psychosomatischen Reaktionen

Dieses Arbeitsblatt erklärt dir, wie Körper, Nervensystem und Trauer zusammenwirken – basierend auf Modul 2

Warum dein Nervensystem überlastet ist

- erhöhte Stresshormone (Cortisol, Adrenalin)
- ständiger Alarmmodus
- fehlende emotionale Sicherheit
- Überforderung im Alltag
- Reizüberflutung durch Nachrichten, Social Media oder Geräusche

Seelische Ursachen

- Verlustschmerz
- innere Haltlosigkeit
- Zukunftsangst
- Erschöpfung
- emotionale Überforderung



Reflexion: Woher kommt meine Belastung?

Notiere Situationen, Gefühle oder Erinnerungen, die deine Symptome verstärken. Frage dich: Kenne ich diese Reaktionsmuster bereits aus früheren Lebensphasen?



Arbeitsblatt 3 – Dein persönlicher Symptom-Kompass

Dieses Arbeitsblatt unterstützt dich dabei, deine Symptome im Alltag zu beobachten und besser zu verstehen.

Tages-Check-in

- Wie habe ich heute geschlafen?
- Welche Symptome spüre ich heute?
- Welche Situationen gingen ihnen voraus?
- Was hat mir gutgetan?



- Wie ist mein Energielevel heute?

Wochenrückblick

- Welche Symptome traten besonders häufig auf?

- Gab es wiederkehrende Muster?

- Welche Momente taten mir gut?

- Was möchte ich nächste Woche anders machen?



Arbeitsblatt 4 – Selbsthilfe & Sofortmaßnahmen

Dieses Arbeitsblatt bündelt die Inhalte aus Modul 5

Sofortmaßnahmen

- 3 tiefe Atemzüge
- Hand auf Herz oder Bauch legen
- 5 Minuten frische Luft
- warmes Getränk
- kurze Entspannungsübung
- Reize meiden (Nachrichten, Social Media)

Sanfte Selbsthilfe im Alltag

- regelmäßige Mahlzeiten
- feste Schlafzeiten
- weniger Kaffee, Zucker und Weizen
- jeden Tag mindestens 30 Minuten in der Natur
- sanfte Bewegung wie Spaziergänge oder Dehnen

Arbeitsblatt 5 – Anregung Psychosomatik

Nimm deinen heutigen Zustand bewusster wahr.

Reflexionsfragen

- Wie fühlt sich mein Körper heute an?
- Wann waren Symptome besonders stark?
- Welche Momente haben mich überfordert?
- Welche Momente haben mir gutgetan?
- Was brauche ich morgen, um mich stabiler zu fühlen?



Übung zur Eigenwahrnehmung

Suche dir einen ruhigen Ort. Schließe die Augen und spüre deinen Körper von innen. Wo fühlst du Anspannung? Wo Ruhe? Was möchte dein Körper dir mitteilen?



Arbeitsblatt 6 – Warum dein Körper Entspannung braucht

Warum dein Körper Entspannung braucht

Trauer betrifft nicht nur die Seele – sie wirkt tief in deinen Körper hinein.

Wenn du einen geliebten Menschen verlierst, schaltet dein Körper in einen Zustand dauerhafter Alarmbereitschaft. Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin steigen, der Körper versucht zu schützen, was innerlich zerbrochen ist.

Doch ein Körper kann diesen Stresszustand nicht dauerhaft tragen. Er braucht Entlastung, damit du nicht unter dem Dauerstresszustand zusammenbrichst.



Die Feder-Metapher

Stell dir eine Feder vor, die du immer wieder nach unten drückst. Je länger du sie festhältst, desto mehr Kraft brauchst du. Lässt du sie los, schnellst sie unkontrolliert zurück. Genauso ist es mit deinem Körper: Wird er dauerhaft belastet, ohne Entspannung, reagiert er irgendwann über.

Entspannung ist kein Luxus – sie ist Lebensnotwendigkeit.

Welche Folgen Dauerstress hat

- Schlafprobleme
- Herzrasen
- Magen- und Darmbeschwerden
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Erschöpfung bis hin zum Burnout
- Überforderung, Panik, innere Unruhe

All das ist eine natürliche Folge deiner Trauer



HELG
HELGA ♥ GIESCHEN

Reflexionsfragen

- Wo spüre ich meinen Stress am stärksten?
- Welche Situationen überfordern mich am meisten?
- Welche Momente bringen mir kleine Inseln der Ruhe?
- Welche Art von Entlastung fühlt sich für meinen Körper gut an?



Arbeitsblatt 7 – Körperorientierte Entspannungsmethoden

Körperorientierte Entspannungsmethoden

Der Körper trägt die Trauer oft deutlicher als der Geist. Diese Methoden helfen dir, den Körper liebevoll zu entlasten.

Tiefe Bauchatmung

Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme tief ein, sodass sich die Hand hebt. Atme langsam aus. Wiederhole dies 10 Mal. Diese Atmung beruhigt sofort dein Nervensystem.

Summen, Tönen, Singen

Diese Methode stimuliert den Vagusnerv – dein innerer Beruhigungsfaden. Schon 2 Minuten Summen können Panik, Druck und innere Unruhe reduzieren.

Lachen – die natürliche Entladung

Lachen setzt Endorphine frei und baut Stress ab. Viele Trauernde spüren: Erst kommt das Lachen, dann fließen plötzlich Tränen. Beides gehört zusammen.

Faszientraining & Dehnung

Sanfte Dehnungen oder Faszienrollen lösen Anspannung, die sich über Wochen aufgebaut hatf - sieh dir dazu unbedingt auf YouTube Videos von Liebscher & Bracht an – speziell für deine Schmerzen

Körperübungen zur Selbstwahrnehmung

Einfach stehen, spüren, atmen, Kontakt mit dem Boden fühlen: Diese kleine Übung bringt dich zurück ins Jetzt.

Reflexion

- Welche Methode fühlte sich am besten an?
- Wo konnte mein Körper loslassen?
- Was möchte ich täglich integrieren?

Arbeitsblatt 8 – Mentale Entspannungsmethoden

Mentale Entspannung – deinen Kopf zur Ruhe bringen

Viele Trauernde sind innerlich unruhig, gedanklich erschöpft oder gefangen im Gedankenkarussell. Diese Methoden helfen dir, deinen Kopf zu beruhigen.

Perspektivwechsel-Fragen

Was würde ich meiner besten Freundin sagen, wenn sie da wäre? Was wäre, wenn heute ein guter Tag werden dürfte?

Diese Fragen öffnen Räume im Denken.

Braindump

Schreibe alles auf, was in deinem Kopf kreist – ohne Punkt und Komma. Diese Methode entlastet sofort.

Meditation & Achtsamkeit

Atem beobachten. Geräusche wahrnehmen. Im Moment sein. Achtsamkeit bedeutet nicht: Nichts fühlen. Sondern: Wahrnehmen, ohne zu bewerten.

Fantasiereisen

Reisen im Kopf, die dich beruhigen. Ein Waldweg, das Meer, eine Lichtquelle
– dein System beruhigt sich.

Reflexion

- Wann ist mein Kopf besonders laut?
- Welche Übung hilft mir am meisten?
- Was fühlt sich sicher an?



HELGA ♥ GIESCHEN

Arbeitsblatt 9 – Innere Entspannungsmethoden

Innere Entspannung – Emotionen liebevoll begleiten

Die innere Trauer braucht sanfte, haltende Methoden, die deine Seele stabilisieren.

EFT – Klopftechnik

Durch sanftes Klopfen bestimmter Punkte kann der emotionale Druck spürbar sinken. Diese Methode eignet sich besonders in akuten Momenten.

Baden, Sauna, Wärme

Wärme beruhigt dein Nervensystem. Ein warmes Bad oder Sauna kann wie ein Schutzmantel wirken.

Aromatherapie

Lavendel, Orange, Rose – Düfte können den Körper in Sicherheit bringen.

Naturkontakt

Wald, See, Erde, Wind – Natur beruhigt unmittelbar. 10 Minuten können reichen, um innerlich zu sinken.

Sanfte Bewegungsformen

Yoga, Qigong oder Tai-Chi bringen dich zurück in deinen Körper und beruhigen Geist und Seele.

Reflexion

- Welche Methode gibt mir inneren Halt?
- Welche könnte ich einmal pro Woche praktizieren?

