

Was viele übersehen: die Reaktion auf den Schmerz.

6 Muster — und Wege, anders zu antworten.



Katarina Ernst

Physiotherapeutin & Schmerzcoach · katarinaernst.de

Ist das hier für dich?

FÜR DICH, WENN ...

- ✓ du seit Monaten oder Jahren mit Schmerzen lebst und das Gefühl hast, mehr zu funktionieren als zu leben
- ✓ du schon vieles versucht hast: Physiotherapie, Massagen, Spritzen, Sport und der Schmerz trotzdem bleibt
- ✓ du dich fragst, ob du vielleicht selbst etwas falsch machst, weil es einfach nicht besser wird
- ✓ du innerlich weißt, dass da mehr dahintersteckt, aber nicht weißt, wo du anfangen sollst
- ✓ du bereit bist, deinen Körper neu zu verstehen statt weiter gegen ihn zu kämpfen

NICHT FÜR DICH, WENN ...

- ✗ du noch keine ärztliche Abklärung deiner Schmerzen hattest, denn das ist dein erster Schritt
- ✗ du eine schnelle Lösung suchst, ohne etwas verändern zu wollen
- ✗ du überzeugt bist, dass dein Schmerz rein strukturell ist
- ✗ du dich vom Schmerz befreien willst, um weiterzumachen wie bisher

Wenn du dich oben wiedererkennst: Du bist hier genau richtig.

Was du gleich lernst, wird verändern, wie du deinen Schmerz siehst.

Du machst alles richtig. Und trotzdem bleibt er.

Du gehst zur Physiotherapie. Du kräftigst, dehnt, achtest auf deine Haltung. Und trotzdem ist er noch da. Das ist nicht deine Schuld und es bedeutet auch nicht, dass du dir etwas einbildest. Schmerz ist immer real.

Oft sind es nicht die ursprünglichen Ursachen, die chronischen Schmerz am Leben halten, sondern eine veränderte Schmerzverarbeitung, an dem viele Systeme beteiligt sind. Und da können unsere ganz normalen, menschlichen Reaktionen auf den Schmerz eine Rolle spielen und ihn ungewollt verstärken.

Stell dir einen Feuermelder vor, der zu empfindlich eingestellt ist. Er schlägt Alarm, auch wenn kein Feuer da ist. Und je mehr du panisch durch die Wohnung rennst und versuchst, ihn auszuschalten, desto mehr signalisierst du ihm: Es muss wirklich gefährlich sein. Genauso funktioniert dein Nervensystem bei chronischen Schmerzen.

Dr. Howard Schubiner, Experte für Mind-Body-Medizin, hat sechs universelle Reaktionsmuster identifiziert – die 6 F's – die fast jeder mit chronischen Schmerzen zeigt. Sie sind völlig verständlich und menschlich. Aber sie halten dein Alarmsystem aktiv, ohne dass du es merkst.

Diese Muster zu erkennen ist kein kleiner Schritt.

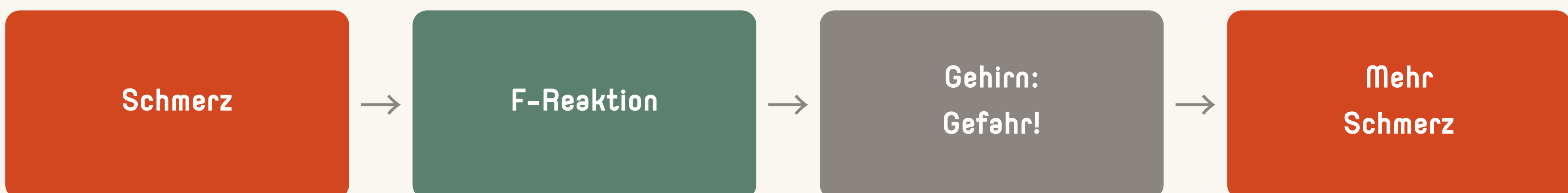
Es ist oft der erste, der wirklich etwas verändert.

Dein Nervensystem meint es gut, aber etwas zu gut.

Dein Nervensystem hat vor allem ein übergeordnetes Ziel: dich zu schützen. Bei chronischen Schmerzen ist dieses Schutzsystem überaktiv geworden. Es schlägt Alarm, auch wenn keine echte Gefahr da ist – wie ein Bodyguard, der jeden Schatten für einen Angreifer hält.

Jedes der 6 Fs sendet die Botschaft: Achtung! Hier ist wirklich etwas Bedrohliches!

Das Ergebnis ist ein Kreislauf:



... und der Kreislauf beginnt von vorn ...

Je stärker du mit den 6 Fs reagierst, desto mehr Beweise lieferst du deinem Gehirn, dass der Schmerz tatsächlich gefährlich ist.

SO NUTZT DU DIESEN LEITFADEN

- Lies jedes F-Muster aufmerksam durch.
- Mache ehrlich den Selbsttest darunter: Nie (0) | Manchmal (1) | Oft (2) | Sehr oft (3)
- Trage deine Punkte auf der Auswertungsseite am Ende ein.

Du kannst diesen Kreislauf durchbrechen, indem du anders antwortest.

Fear / Angst

01

Dein Weg aus dem Angstmuster.

Angst vor dem Schmerz ist einer der stärksten Verstärker überhaupt. Wenn du dich vor dem nächsten Schub fürchtest, aktiviert dein Körper das Stresssystem, Muskeln verspannen sich, die Atmung wird flacher, das Gehirn wird hypersensitiv. Mehr Angst führt zu mehr Schmerz, mehr Schmerz zu mehr Angst.

Aber Angst lässt sich nicht einfach wegdenken. Um Angst wirklich abzubauen, musst du zuerst verstehen, warum dein Nervensystem Alarm schlägt und warum Schmerz nicht automatisch Schaden bedeutet. Dieses Verständnis ist der eigentliche erste Schritt.

MEINE LESEEMPFEHLUNG FÜR DIESEN SCHRITT:

Bevor du Angst abbauen kannst, braucht dein Gehirn neue Informationen über Schmerz. Diese drei Bücher haben bei vielen meiner Klientinnen wirklich etwas verändert. Um Schmerzen verstehen zu können, musst du dein Gehirn und das Nervensystem verstehen.

-  Schmerzen verstehen – Butler & Moseley
Der Klassiker zur Schmerzneurowissenschaft – klar, verständlich, wissenschaftlich fundiert.
-  Raus aus dem Schmerz – Alan Gordon
Neuroplastizität des Gehirns nutzen und Schmerz umdeuten.
-  Chronischen Schmerz überwinden – Afton L. Hasset
Praktisch, sehr gut zugänglich für den Alltag.

SELBSTTEST: FEAR / ANGST – WIE STARK IST DIESES MUSTER BEI DIR?

- ☐ Wenn der Schmerz stärker wird, kommt sofort der Gedanke: Was bedeutet das jetzt wieder?
- ☐ Ich frage mich: Was, wenn doch irgendetwas ernstes übersehen wurde?
- ☐ Es gibt Bewegungen, die ich lieber meide, weil ich kein Risiko eingehen will
- ☐ Ich plane meinen Alltag so, dass ich Schmerzschübe möglichst verhindern kann
- ☐ Irgendwo im Hinterkopf ist immer die Frage: Wird es irgendwann noch schlimmer?

Deine Punkte F1: ____ / 15

Fokus

02

Dein Weg aus dem Aufmerksamkeitsmuster.

Aufmerksamkeit ist wie ein Verstärker. Sie macht alles lauter, worauf sie gerichtet ist. Wenn du deinen Körper ständig nach Schmerzen scannst, trainierst du dein Gehirn darauf, Schmerzsignale zu suchen und zu finden. Je mehr du darauf lauschst, desto lauter und bedrohlicher wird es. Das Ziel ist nicht, den Schmerz zu ignorieren. Das Ziel ist, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Kleines Experiment: Konzentriere dich für 1 Minute auf deinen rechten Daumen und nimm ganz genau wahr was du spürst. Du wirst überrascht sein, was du vorher überhaupt nicht wahrgenommen hast.

SOFORT-TECHNIK: 5-4-3-2-1 ERDUNGSÜBUNG

Benenne laut oder innerlich je so viele Dinge, wie die Zahl angibt. Geh dabei langsam vor, nimm dir einen Moment für jedes einzelne.

5 Dinge, die du SEHEN kannst
z. B. die Farbe der Wand, ein Lichtfleck, deine Hand, ein Gegenstand auf dem Tisch ...

4 Dinge, die du HÖREN kannst
z. B. Vogelzwitschern, dein eigenes Atmen, ein Auto, das Ticken einer Uhr ...

3 Dinge, die du FÜHLEN kannst (außer Schmerz)
z. B. die Wärme deiner Füße auf dem Boden, den Druck des Stuhls, die Textur deiner Kleidung ...

2 Dinge, die du RIECHEN kannst
z. B. frische Luft, Kaffee, deine Handcreme – auch neutrale Gerüche zählen ...

1 Ding, das du SCHMECKEN kannst
z. B. den Nachgeschmack von Tee, Minze, oder einfach: nichts – auch das ist eine Antwort.

Warum das wirkt: Jeder Sinn, den du aktiv nutzt, zieht Aufmerksamkeit weg vom Schmerz und signalisiert deinem Nervensystem: Ich bin hier, ich bin sicher, es ist gerade kein Notfall.

SELBSTTEST: FOKUS - WIE STARK IST DIESES MUSTER BEI DIR?

- ☐ Ich beobachte meinen Körper ständig und scanne nach Schmerzen oder Veränderungen
- ☐ Ich checke mehrmals täglich, ob der Schmerz noch da ist oder sich verändert hat
- ☐ Ich kann mich nur schwer auf andere Dinge konzentrieren, wenn ich Schmerzen habe
- ☐ Ich führe gedanklich ein Schmerztagebuch und merke mir jede kleine Veränderung
- ☐ Meine Gespräche mit Familie und Freunden drehen sich oft um meine Schmerzen

Deine Punkte F2: ____ / 15

Frustration

Dein Weg aus dem Frustrationsmuster.

Deine Frustration ist völlig berechtigt. Chronische Schmerzen sind frustrierend, ganz besonders wenn du alles gibst und es trotzdem nicht besser wird. Aber Ärger und Frust erhöhen Stresshormone, verstärken Muskelverspannungen und halten das Nervensystem dauerhaft aufgedreht. Das Ziel ist nicht, nie mehr frustriert zu sein. Das Ziel ist, die Frustration anzunehmen und dann loszulassen.

SOFORT-TECHNIK: DIE GOLDENE REGEL

Sprich mit dir selbst wie mit deiner allerbesten Freundin. Wenn sie dich anruft, erschöpft, frustriert, wieder ein schlechter Tag ist, würdest du nicht sagen: „Reiß dich zusammen.“ Du würdest sagen: „Das klingt wirklich hart.“ Genau diese Stimme darfst du dir selbst gegenüber sein.

- Erlauben:** Sag laut oder innerlich: „Ich darf gerade wütend sein. Das ist eine normale Reaktion auf eine wirklich schwere Situation.“ Frustration wegdrücken kostet Energie. Sie anzuerkennen, entlädt sie.
- Ausdrücken:** Frustration braucht einen Ausweg – nicht in deinen Kopf, sondern nach draußen. Wähle, was sich gerade stimmig anfühlt: Körperlich: schnell spazieren, Treppen steigen, Energie entladen. Stimmlich: laut seufzen, in ein Kissen schreien. Schreibend: alles ungefiltert auf Papier – kein Stil, keine Struktur, einfach raus damit.
- Umdeuten:** Ersetze den inneren Kritiker durch eine freundliche Stimme:
Statt: „Verdammt, schon wieder! Wann hört das endlich auf?“
Versuche: „Das ist gerade wirklich schwer. Ich tue, was ich kann. Das reicht.“
- Loslassen:** Lege eine Hand auf dein Herz und sage: „Ich habe diese Frustration anerkannt. Ich muss sie nicht festhalten.“ Atme dreimal tief aus. Loslassen bedeutet nicht, dass alles gut ist. Es bedeutet, dass du dich nicht länger von diesem Gefühl steuern lässt.

SELBSTTEST: FRUSTRATION – WIE STARK IST DIESES MUSTER BEI DIR?

- ☐ Es gibt Momente, wo ich meinem Körper gegenüber wirklich wütend bin
- ☐ Ich erinnere mich gut, wie es früher war und der Vergleich macht es manchmal schwerer als der Schmerz selbst
- ☐ Das Gefühl: Ich tue doch alles richtig, warum wird es nicht besser? kommt immer wieder
- ☐ Manchmal ist da eine stille Erschöpfung darüber, dass das schon so lange so ist
- ☐ Innerlich ist da oft mehr Frust als ich nach außen zeige

Deine Punkte F3: ____ / 15

Figuring it out/ Analysieren

Dein Weg aus dem Kontrollmuster.

Der Verstand liebt Kontrolle. Bei chronischen Schmerzen kann die Suche nach Antworten zur Obsession werden: ständiges Googeln, Symptome analysieren, nach der einen Erklärung suchen. Die Ironie: Je mehr du grübelst und versuchst den Schmerz zu kontrollieren, desto mehr Aufmerksamkeit gibst du ihm und desto stärker wird er. Das Ziel ist nicht, nie wieder nachzudenken, sondern produktives Denken von obsessivem Grübeln zu unterscheiden.

SOFORT-TECHNIK: GEDANKENSTOPP MIT UMLEITUNG

- Grübeln fühlt sich produktiv an, ist es aber nicht. Dein Gehirn sucht nach Kontrolle. Was es wirklich braucht, ist nicht mehr Analyse, sondern eine Unterbrechung des Kreislaufs.
- Bemerken:** Erkenne den Moment, in dem du ins Grübeln verfallst. Sag innerlich: „Ich analysiere schon wieder. Das merke ich.“ Das Bemerken allein ist bereits eine Unterbrechung, du bist nicht mehr automatisch darin, du schaust dir zu.
- Stoppen:** Unterbrich den Gedankenstrom körperlich. Sage laut „Stopp!“, klatsche einmal in die Hände oder schnipse mit den Fingern. Dein Gehirn braucht ein klares Signal. Eine körperliche Geste ist wirkungsvoller als ein rein gedanklicher Vorsatz.
- Umlenken:** Ersetze die Grübelfrage durch eine handlungsorientierte Frage:
Statt: „Warum habe ich diese Schmerzen?“ oder „Was stimmt nicht mit mir?“
Frage: „Was kann ich jetzt gerade tun, das mir gut tut?“ oder „Was brauche ich in diesem Moment?“
- Handeln:** Führe sofort eine kleine, konkrete Aktion aus, bevor der Gedankenstrom zurückkommt.
z. B. drei tiefe Atemzüge nehmen, ein Glas Wasser holen, Musik anmachen, ans Fenster treten und bewusst nach draußen schauen. Jede kleine Handlung zählt.

SELBSTTEST: FIGURING IT OUT - WIE STARK IST DIESES MUSTER BEI DIR?

- ☐ Ich google ständig meine Symptome und mögliche Ursachen
- ☐ Ich denke oft darüber nach, was es ausgelöst haben könnte: die Haltung, der Stress, das Wetter
- ☐ Ich suche verzweifelt nach DER einen Erklärung oder Diagnose
- ☐ Das Gefühl: Wenn ich es erst verstehe, kann ich es lösen, begleitet mich schon lange
- ☐ Ich merke, dass ich manchmal nicht aufhören kann nachzudenken, auch wenn es gerade nichts bringt

Deine Punkte F4: ____ / 15

Fighting / Kämpfen

Dein Weg aus dem Kampfmuster.

Was du bekämpfst, wird stärker. Wenn du den Schmerz als Feind betrachtest, musst du ihn besiegen. Dein Körper erzeugt automatisch Anspannung. Dein Gehirn interpretiert diesen Kampf als Bestätigung. Wie Treibsand: Je mehr du dich wehrst, desto tiefer gehst du. Das Ziel ist keine Aufgabe, sondern intelligente Kooperation mit deinem Körper.

SOFORT-TECHNIK: DIE SCHMERZ-BEGRÜSSUNG

Diese Übung klingt zunächst ungewohnt, und genau das ist sie. Dein Gehirn erwartet Kampf. Was es bekommt, ist das Gegenteil. Nimm dir 3–5 Minuten, suche einen ruhigen Ort und gehe so vor:

- Begrüßen:** Wende deine Aufmerksamkeit dem Schmerz zu, ganz ohne Widerstand. Sage innerlich: „Hallo. Ich sehe dich. Du bist da, und das ist gerade okay.“
Kein Urteil, keine Bewertung. Nur Beobachtung. Du musst den Schmerz nicht mögen, du entscheidest nur, nicht gegen ihn anzukämpfen.
- Entspannen:** Scanne deinen Körper von Kopf bis Fuß. Wo hältst du Anspannung? Kiefer, Schultern, Bauch, Hände? Lass diese Bereiche bewusst locker. Anspannung ist eine Schutzreaktion auf den Schmerz und gleichzeitig eine seiner Nahrungsquellen. Loslassen unterbricht diesen Kreislauf.
- Atmen:** Atme langsam und tief in die schmerzende Region hinein, als würdest du ihr Platz machen, nicht sie wegdrücken. Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Das verlängerte Ausatmen aktiviert den Parasympathikus und dein Nervensystem beginnt, aus dem Alarmzustand herauszukommen.
- Fließen:** Beende die Übung mit dem Satz: „Mein Körper ist nicht mein Feind. Er reagiert auf das, was ich erlebe. Ich kann lernen, anders zu antworten.“

Wiederhole diese Übung regelmäßig, aber nicht in Schmerzspitzen, da ist es wichtig das zu tun von dem du weißt, dass es zumindest kurzfristig hilft. Je öfter dein Nervensystem Sicherheit erlebt, desto weniger muss es Alarm schlagen.

SELBSTTEST: FIGHT / KAMPF – WIE STARK IST DIESES MUSTER BEI DIR?

- ☐ Ich zwing mich durch den Schmerz hindurch und ignoriere Warnsignale
- ☐ Ich sehe den Schmerz als Feind, den ich besiegen muss
- ☐ Wenn Schmerz da ist, versuche ich trotzdem weiterzumachen. Nachgeben fühlt sich schlimmer an
- ☐ Ich unterscheide zwischen Tagen, wo ich gewonnen habe, und Tagen wo der Schmerz gewonnen hat
- ☐ Auf schlechte Tage reagiere ich oft mit mehr Disziplin

Deine Punkte F5: ____ / 15

Fixing / Behandeln

Dein Weg aus dem Behandlungsmuster.

Du hast alles versucht. Jede neue Methode bringt kurz Hoffnung und dann wieder Enttäuschung. Je mehr du dich auf externe Lösungen verlässt, desto mehr signalisierst du dir selbst: Ich bin kaputt und ich bin hilflos. Aber du bist nicht kaputt. Dein Nervensystem hat gelernt, dich zu schützen, aber das zu intensiv, zu lange. Das lässt sich verändern. Und du kannst selbst aktiv etwas in Veränderung bringen.

SOFORT-TECHNIK: DIE GANZHEITS-ERKENNTNIS

Diese Übung dauert 10 Minuten und verschiebt deinen Fokus von „Was kann mir helfen?“ zu „Was hat mir schon geholfen?“ – ohne Behandlung, ohne Hilfsmittel, einfach durch dich selbst.

- Innehalten:** Nimm Stift und Papier. Kein Handy, kein Laptop. Oben auf die Seite schreibst du: „Was hat mir in den letzten Wochen – wenn auch nur kurz – etwas Erleichterung gebracht?“
Nicht: Was hätte helfen sollen. Sondern: Was hat tatsächlich etwas verändert, auch wenn es klein war.
- Sammeln:** Schreib alles auf, was dir einfällt, ohne zu bewerten ob es „zählt“. Ein Spaziergang. Ein Gespräch. Musik. Wärme. Tiefes Durchatmen. Das Sofa. Ein guter Abend. Vieles davon wirst du bisher nicht als „Therapie“ betrachtet haben. Genau das ist der Punkt.
- Erkennen:** Schau die Liste an und frage dich: „Was haben diese Momente gemeinsam?“ Ruhe? Verbindung? Bewegung ohne Druck? Das Gefühl, einfach Mensch zu sein und nicht Patient?
Dein Körper hat dir bereits gezeigt, was ihm gut tut.
- Entscheide:** Wähle morgen früh bewusst eine Sache aus dieser Liste und plane sie fest ein. Nicht als Therapie. Sondern weil du weißt, dass sie dir gut tut. Das ist Selbstwirksamkeit: nicht auf die nächste Methode warten, sondern auf das vertrauen, was du bereits weißt.

SELBSTTEST: FIXING / BEHANDELN – WIE STARK IST DIESES MUSTER BEI DIR?

- ☐ Ich probiere ständig neue Behandlungen, Therapien oder Hilfsmittel aus
- ☐ Ich habe das Gefühl, meinen Körper erst in Ordnung bringen zu müssen, bevor ich wieder richtig leben kann
- ☐ Wenn jemand etwas empfiehlt, probiere ich es – auch wenn ich weiß, dass es wahrscheinlich nicht das Richtige ist
- ☐ Nicht zu handeln fühlt sich falsch an – ich muss immer etwas tun
- ☐ Die Suche nach der Lösung kostet mich genauso viel Energie wie der Schmerz selbst

Deine Punkte F6: ____ / 15

Welche F's dominieren bei dir?

Trage hier deine Punkte ein und schau, welche Reaktionsmuster deinen Schmerz am stärksten befeuern.

F1

Fear

___ / 15

F2

Fokus

___ / 15

F3

Frustration

___ / 15

F4

Figuring it out

___ / 15

F5

Fighting

___ / 15

F6

Fixing

___ / 15

- 10–15 Punkte: Dein Haupt-Verstärker**
Diese Reaktion hält dein Nervensystem am stärksten aktiv. Das ist dein wichtigster Ansatzpunkt.
- 5–9 Punkte: Gelegentlicher Verstärker**
In stressigen Phasen wird diese Reaktion stärker. Sie verdient Aufmerksamkeit.
- 0–4 Punkte: Wenig problematisch**
Diese Reaktion spielt eine untergeordnete Rolle. Konzentriere dich auf die stärkeren F's.

Die meisten haben 2–3 dominante F's, das ist völlig normal.
Fang mit dem Stärksten an, nimm Stress raus und gehe nicht alles gleichzeitig an.

Du weißt jetzt, was dein Nervensystem im Alarm hält.

Das ist kein kleiner Schritt. Die meisten Menschen, die zu mir kommen, haben jahrelang gesucht und sich dabei immer mehr gefragt, ob mit ihnen irgendetwas nicht stimmt.

Stimmt nicht.

Dein Körper hat reagiert auf das, was du erlebt, gefühlt und getragen hast. Und er kann lernen, anders zu antworten. Nicht durch mehr Willenskraft. Nicht durch mehr Disziplin. Sondern durch das richtige Verstehen und die richtige Begleitung. Mein Antrieb für diese Arbeit ist persönlich: Ich hätte mir damals, als ich selbst mit chronischen Schmerzen kämpfte, genau diese Art von Begleitung gewünscht. Deshalb ist es mir wichtig, dass dein Wohnort dabei keine Rolle spielt. Wir arbeiten online oder in der Praxis in Hamburg.

Wissen verändert, wie du deinen Schmerz siehst.

Ein anderer Blick verändert, was du tust.

Und was du tust, verändert deinen Spielraum.

Kostenloses Erstgespräch

30 Minuten, per Telefon – keine Vorbereitung, einfach du wie du gerade bist

Ich höre zu. Du erzählst mir, wo du gerade stehst – was du schon probiert hast, was dich wirklich belastet. Ich stelle Fragen, keine Diagnosen.

Wenn wir beide spüren, dass es passt und ich dir wirklich helfen kann, schauen wir gemeinsam, wie ein nächster Schritt aussehen könnte. Wenn nicht, war es trotzdem ein ehrliches Gespräch und das hat seinen eigenen Wert.

Kein Verkaufsgespräch. Kein Druck. Dieses Gespräch gehört dir, es geht nur darum zu verstehen, ob und wie ich dir wirklich helfen kann.

→ **Jetzt Erstgespräch anfragen | katarinaernst.de**

Hinweis

Dieser Leitfaden dient ausschließlich der allgemeinen Information und Selbstreflexion. Er ersetzt keine ärztliche Diagnose, keine physiotherapeutische Behandlung und keine psychotherapeutische Begleitung.

Die beschriebenen Übungen und Impulse basieren auf anerkannten Ansätzen der modernen Schmerzwissenschaft, sind jedoch allgemein gehalten und nicht auf deine individuelle Situation abgestimmt.

Wenn du akute oder neu aufgetretene Schmerzen hast, die noch nicht ärztlich abgeklärt wurden, wende dich bitte zuerst an eine Ärztin oder einen Arzt.