

Schmerz und Coaching

Was möchte mir der Schmerz mitteilen?



Systemische Coaching Ausbildung
INKONSTELLATION
Abschlussarbeit

Maiyuri Sothinathan
Köln 2025

Vorwort

Schmerzen sind ein weit verbreitetes und komplexes Phänomen, das sowohl körperliche als auch psychische Dimensionen umfasst. In meiner beruflichen Tätigkeit als Psychologin in einer Klinik für Schmerzpatienten habe ich immer wieder erfahren, dass körperliche Beschwerden nicht nur physiologische Ursachen haben, sondern auch durch psychische Belastungen, Erlebnisse und Lebenserfahrungen beeinflusst werden können. Dieser Zusammenhang zwischen Körper und Psyche ist von zentraler Bedeutung, wenn es darum geht, die Ursachen von Schmerzen zu verstehen und Wege zu finden, wie man mit ihnen umgehen kann.

Die Arbeit verfasste ich im Rahmen der Abschlussarbeit der systemischen Coaching-Ausbildung von Inkonstellation im März 2025. Meine Motivation besteht darin, Menschen mit Schmerzen, besonders mit chronischen Schmerzen, darauf aufmerksam zu machen, mit Eigenverantwortung ihre Schmerzen selbst bewältigen zu können. So widme ich mich der Frage, wie Coaching, insbesondere systemisches Coaching, Menschen mit körperlichen Schmerzen dabei unterstützen kann, ihre Beschwerden nicht nur zu lindern, sondern auch eine tiefere Bedeutung dahinter zu erkennen.

Durch die systemische Coaching-Ausbildung wurde mir die Bedeutung der Reflexion der eigenen Lebensgeschichte und der aktuellen Lebenssituation immer klarer. Für Menschen mit Schmerzen kann es eine wertvolle Unterstützung sein, sich mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen, um die Verbindung zwischen psychischen und physischen Aspekten des Schmerzes zu erkennen und neue Perspektiven einzunehmen. In der Arbeit mit Schmerzpatienten habe ich immer wieder erlebt, wie befreiend es sein kann, alte Muster zu hinterfragen, neue Perspektiven und Handlungsspielräume zu entdecken.

Diese Arbeit soll theoretische Perspektiven aufzeigen und praktische Impulse liefern, um die Heilung von Körper und Geist zu fördern und den Weg zu mehr innerer Balance zu ebnen.

I INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung	4
2.	Schmerz	5
	2.1 Funktion.....	5
	2.2 Akuter Schmerz.....	5
	2.3 Chronischer Schmerz.....	5
	2.4 Folgen chronischer Schmerzen.....	6
	2.5 Schmerzleitung und -wahrnehmung.....	6
3.	Schmerz und Psyche	7
	3.1 Schmerzentstehung durch Stress.....	7
	3.2 Psychologische Theorien.....	7
4.	Systemisches Coaching	9
5.	Systemisches Coaching bei Schmerzen	10
6.	Fazit	17
II LITERATURVERZEICHNIS.....		18

1. Einleitung

Jeder Mensch hat sicher mindestens einmal im Leben Schmerz empfunden. Wenn das Küchenmesser abrutscht, sich an einem heißen Gegenstand verbrennt, ein Loch im Zahn Schmerzen verursacht oder nach einem langen Tag Kopfschmerzen verspürt. Wenn von Schmerz die Rede ist, kann jeder von uns eine Vorstellung davon herstellen. Diese beschriebenen Beispiele sind Kennzeichen für akuten Schmerz. Darüber hinaus wird von chronischem Schmerz gesprochen, wenn die körperlichen Beschwerden seit mindestens drei bis sechs Monaten anhaltend oder wiederkehrend bestehen (Glier, 2010).

Eine Schmerzpatientin beschreibt ihre Situation wie folgt:

„Seit zwei Jahren habe ich untere Rückenschmerzen. Die haben so im Januar schleichend angefangen und wurden dann immer stärker und stärker.

Manchmal sind die Rückenschmerzen so schlimm, dass ich Schlafstörungen habe (...) oder meine Stimmung sinkt und ich bin dann schlecht gelaunt. Ich mache jetzt morgens immer vor der Arbeit Übungen, dadurch sind die Schmerzen dann aushaltbar. (...) Vor drei Jahren ungefähr habe ich meinen Job gewechselt und habe die Position als Teamleiterin bekommen.

(...) Manchmal fühle ich mich echt gestresst und mein Perfektionismus lässt sich dann besonders bemerkbar machen. (...)“

Etwa 12 Millionen Menschen in Deutschland sind von langanhaltenden Schmerzen betroffen. Bei den meisten Menschen mit chronischen Beschwerden dauert es mehr als zwei Jahre, bis sie eine Schmerzbehandlung erhalten. So haben die Betroffenen meist eine lange Vorgeschichte mit verschiedenen Therapieversuchen. Sie erleben sich ihrem Schmerz meist hilflos ausgeliefert und leiden unter den zunehmenden Einschränkungen in ihrem Alltag (Nobis, Rolke & Graf-Baumann, 2020). Wichtig zu erwähnen ist, dass Schmerz ein subjektives und unangenehmes Erleben ist. Sobald wir Schmerz verspüren, möchten wir ihn am liebsten schnell wieder loswerden, ohne zu hinterfragen, was er uns eigentlich mitteilen möchte (Butler & Moseley, 2005).

Mein Anliegen ist es, Menschen aufzuzeigen, dass sie ihre Schmerzen nicht aushalten oder erdulden müssen und weitere Möglichkeiten vorhanden sind, die Beschwerden zu bewältigen. Ich möchte mit meiner Arbeit ein Verständnis dafür schaffen, dass die Schmerzen auch aus eigener Kraft und mit Hilfe von Coaching aufgelöst werden können.

In den folgenden Kapiteln wird das Thema *Schmerz* aufgegriffen und der Zusammenhang zum Coaching aufgezeigt.

2. Schmerz

Was ist Schmerz? Diese Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten. Die Antworten auf die Frage, was Schmerz ist, fallen in den meisten Fällen sehr unterschiedlich aus. Grund dafür ist die sehr individuelle Wahrnehmung der Erfahrungen des Einzelnen (Knörrich, 2009). Daher ist Schmerz grundsätzlich zunächst einmal ein subjektiv wahrgenommenes Geschehen. Der gleiche Schmerz kann somit von jedem anders empfunden werden. Für den einen scheint der Schmerz noch erträglich, für den anderen doch kaum aushaltbar (BMFBBF, 2004). Schmerz ist als ein komplexes Phänomen zu betrachten und kann beispielsweise drückend, schneidend, quälend, lähmend, dumpf, brennend, stechend, beißend, bohrend, kalt, blitzartig oder pochend sein. Nach der Schmerzdefinition der Weltschmerz-Organisation (IASP=International Association for the Study of Pain) ist Schmerz ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer aktuellen oder potenziellen Gewebeschädigung verknüpft ist (Nobis, Rolke & Graf-Baumann, 2020).

2.1 Funktion von Schmerz

Die meisten Menschen würden am liebsten nie Schmerzen verspüren wollen. Wieso empfinden wir aber Schmerzen? Schmerz hat eine überlebenswichtige Bedeutung. Jeder von uns verfügt über ein Schmerzsystem, eine Art „Innere Alarmanlage“, die uns aufschreckt, wenn etwas bedrohlich für unsere Gesundheit ist. Der Schmerz deutet darauf hin, die Ursache ausfindig zu machen und abzustellen. So ist Schmerz ein Warnsignal unseres Körpers und dient als Schutzfunktion (Glier, 2010).

2.2 Akuter Schmerz

Akuter Schmerz ist zumeist lokalisierbar, zeitlich begrenzt und wird in der Regel durch äußere oder innere Reize, wie beispielsweise Gifte, Verletzungen oder Entzündungen, ausgelöst (Glier, 2010). Akuter Schmerz ist eine direkte Reaktion auf die Schädigung und lässt mit der Wundheilung nach (Ehrlich, 2005).

2.3 Chronischer Schmerz

Die genannten Bestandteile des akuten Schmerzes sind hingegen bei chronischen Schmerzen nicht mehr gegeben. Sind Schmerzen mindestens sechs Monate anhaltend oder wiederkehrend, wird von chronischem Schmerz gesprochen (Glier, 2010). In den meisten Fällen ist die Schmerzsache kaum aufzudecken und zahlreiche Behandlungsversuche gehen

erfolglos einher. Dies wiederum hat zur Folge, dass behaviorale, kognitiv-emotionale und physiologische Belastungen zusammenfallen, was die Betroffenen in ihrem Alltag und das gesamte Leben beeinträchtigt (Glier, 2010).

2.4 Folgen chronischer Schmerzen

Langfristige Schmerzen wirken sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit aus, sondern beeinflussen auch das soziale und psychische Wohlbefinden der Betroffenen erheblich. Die Lebensqualität kann durch anhaltende Schmerzen deutlich sinken. Dauerschmerz kann häufig zu Missverständnissen und Konflikten mit Mitmenschen führen (Glier, 2010). Infolgedessen kann es zu sozialer Ausgrenzung, Isolation und Rückzug kommen.

Psychisch sind Betroffene oft mit Gefühlen der Hilflosigkeit, Ängsten, Wut, Frustration, negativen Gedanken und dauerhaftem Stress konfrontiert. Auch das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein können unter den Schmerzen erheblich leiden (Glier, 2010). Darüber hinaus können körperliche Einschränkungen dazu führen, dass frühere Freizeitaktivitäten und Hobbys nicht mehr ausgeübt werden können, was wiederum das emotionale Wohlbefinden zusätzlich belastet.

Auch im beruflichen Umfeld entstehen oft Herausforderungen. Krankheitsbedingte Ausfälle können zu Spannungen mit Kollegen und Kolleginnen führen und die Arbeitsfähigkeit sowie die finanzielle Sicherheit der Betroffenen gefährden.

Insgesamt zeigen sich chronische Schmerzen als vielschichtiges Ereignis, das alle Lebensbereiche enorm beeinflussen kann (Taghizadeh & Benrath, 2019).

2.5 Schmerzleitung und -wahrnehmung

Um den Schmerz und seine Komplexität besser verstehen zu können, werden im Folgenden die physiologischen Grundlagen kurz beschrieben. Schmerz entsteht im ersten in den Schmerzrezeptoren, den sogenannten Nozizeptoren, die zum größten Teil in der Haut und in anderen Geweben liegen. Diese Rezeptoren nehmen Reize von außen oder aus dem Körperinneren wahr und leiten die Schmerzinformationen über die Nervenbahnen und das Rückenmark an das Gehirn weiter. Verschiedene Hirnareale sind für die Verarbeitung des Schmerzes zuständig. Im Gehirn wird der Schmerz bewusst und im limbischen System emotional bewertet, weshalb das Gehirn auch als das Schmerzzentrum bezeichnet wird (Gallacchi & Pilger, 2005).

3. Schmerz und Psyche

Schmerzen werden häufig als physische Erscheinung eingeordnet, da sie im Körper wahrgenommen werden. Jedoch sind Schmerzempfindungen mentale Zustände (Tambornino, 2013). In der Mehrzahl der Fälle berichten Menschen über schmerzhafte Reize ohne Gewebeschädigung, sondern aus psychischer Ursache.

3.1 Schmerzentstehung durch Stress

Langanhaltender Stress- oder Überlastungsphasen können maßgeblich zur Entstehung von Schmerzen beitragen, auch ohne erkennbare körperliche oder organische Ursachen. Unter dauerhaften Überbelastungen reagiert der Körper automatisch mit Muskelanspannungen, die oft zunächst unbemerkt bleiben. Bleibt diese Spannung über einen längeren Zeitraum bestehen, können sich Muskeln verkürzen, verkleben oder verhärten, was auch Sehnen, Bindegewebe und Knochenhaut beeinflusst (Deutsche Schmerzgesellschaft, 2019). Die Folge ist eine zunehmende Erschöpfung, die durch die ständige Überaktivierung vieler Muskelgruppen, insbesondere der Tiefenmuskulatur, weiter verstärkt wird. Auch in Ruhephasen bleibt diese Anspannung bestehen, was den Energieverbrauch erhöht und den Körper zusätzlich belastet.

Im weiteren Verlauf treten erste Schmerzen auf, vor allem in Muskeln, Sehnen oder an der Knochenhaut. Durch die dauerhafte Belastung des Gewebes können zudem Mikroentzündungen entstehen, die im Blut jedoch nicht nachweisbar sind. Werden diese Warnsignale ignoriert, besteht die Gefahr, dass sich der Schmerz im Körper verfestigt und schließlich chronifiziert (Deutsche Schmerzgesellschaft, 2019).

3.2 Psychologische Theorien

Der biopsychosoziale Ansatz sieht den Schmerz als einen Prozess, der sich auf mehreren Ebenen abspielt. Er beschreibt Schmerz als eine komplexe, dynamische, mehrdimensionale und subjektive Erfahrung, bei der neben physiologischen Bedingungen, auch Persönlichkeitsfaktoren, intrapsychische Abläufe, interaktionelle, psychosoziale Einflüsse eine bedeutsame Rolle einnehmen (Knörrich, 2009). Demnach sind Schmerzen multifaktoriell und werden von psychologischen, sozialen und kulturellen Faktoren beeinflusst und geformt. Die Faktoren wirken ursächlich und verlaufsbeeinflussend auf den Schmerz und tragen somit entscheidend zur Schmerzbesserung bei (Beckmann & Wippert, 2009).

Die Gate-Control-Theorie zeigt auf, dass kognitive und emotionale Anteile, welche vom Gehirn kommen, über absteigende Bahnen, die Informationsverarbeitung und die Wahrnehmung des Schmerzes beeinflussen können (Zimmermann & Seemann, 1986). Es wird angenommen, dass sich ein “Tormechanismus” im Hinterhorn befindet, welches die Weiterleitung der Impulse zum Gehirn verhindert, wenn das Tor geschlossen ist. In der Theorie muss der Schmerz erst in das Bewusstsein gelangen, damit eine Schmerzempfindung möglich ist. Bei Beeinflussung des Bewusstseins steigt oder sinkt die subjektive Schmerzintensität (Becker-Carus & Wendt, 2017). Demzufolge haben Lebenserfahrungen und die Reaktionsbereitschaft des Organismus einen Einfluss auf die Schmerzreaktion, auf das Erleben und das Verhalten von Schmerz (Siemer, 2000).

Psychologische Komponenten spielen eine wichtige Rolle bei der Schmerzentstehung, beim Schmerzerleben und bei der Schmerzbewältigung. Nur wenn beide Anteile, somatische aber auch psychologische Faktoren, berücksichtigt werden, können Schmerzen erfolgreich aufgelöst werden (Beckmann & Wippert, 2009).

4. Systemisches Coaching

Der Coaching-Ansatz hat sich seit den 1980er Jahren im deutschsprachigen Raum etabliert. Ursprünglich wurde der Begriff *Coaching* im Spitzensport verwendet. Dabei handelte es sich um eine umfassende psychologische Betreuung von Leistungssportlern und Teams durch einen Coach. Ziel der Betreuung war das Erreichen von Höchstleistungen (Backhausen & Thommen, 2017). Das Hauptinstrument des Coachings ist das Gespräch. Der Coach begleitet und unterstützt den Coachee mit gewissen Methoden auf professionelle Art und Weise. Dabei nimmt der Coach eine bestimmte mentale Haltung ein. Diese Methoden und Modelle stützen sich auf die Systemtheorie und den Konstruktivismus (Friedl, 2022). Den Ursprung hat das systemische Coaching aus der systemischen Familientherapie und hat den Blick auf das soziale und weitere Systeme übernommen (Schubert-Golinski & Kollegen, 2022).

Was genau ist ein System? Der Begriff *System* bedeutet, aus dem Altgriechischen übersetzt, *zusammenstellen* oder *vereinigen*. Es handelt sich um eine Einheit, Ganzheit, Verbundenes oder Kombiniertes. Ein System ist somit ein “aus mindestens zwei Teilen bestehendes Ganzes”. Der Mensch ist beispielsweise ein aus mehreren Organen bestehendes System (Erk, 2016). Die einzelnen Organe wiederum bestehen aus zahlreichen Zellen. Der Mensch als System kann jedoch auch als Teil des Systems “Familie” betrachtet werden. Das Familiensystem ist wiederum ein Element des Gesellschaftssystems oder des Staatssystems. Ein System umfasst daher miteinander in Beziehung stehende Teile und bildet eine Gesamtheit. Gleichzeitig ist jede Ganzheit immer ein Teil eines übergeordneten Systems. Im Folgenden einige Beispiele für Systeme: *Finanzsystem, Schulsystem, Ernährungssystem, Verdauungssystem, Trennsystem, Rentensystem, Kommunikationssystem, Wertesystem, Nervensystem, Schmerzsystem* (Erk, 2016).

Systemisches Coaching meint dem entnehmend den Blick auf das Ganze zu richten. Im systemischen Coaching geht es zum größten Teil um das Umweltsystem des Coachee, wie beispielhaft Familie, Freunde, Partner oder Beruf. Der Coach arbeitet mit gezielten “systemischen Fragen” an den Coachee, um ihn zum Nachdenken anzuregen, einen Perspektivwechsel zu erzeugen und neue Lösungswege zu finden. Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, seine eigenen Herausforderungen im Leben aus eigener Kraft zu überwinden. Beim systemischen Coaching spricht man daher von einer Prozess- und Wegbegleitung durch einen Coach. Die Lösung und die Bewältigung jedes dieser Anliegen liegt in jedem Coachee selbst (Czechowski, 2022).

5. Systemisches Coaching bei Schmerzen

Der Großteil der Patienten und Patientinnen aus der Klinik, in der ich tätig bin, schildern diverse Schmerzen. In den häufigsten Fällen berichten sie dann vom verschobenen Becken oder dem verkürzten Bein, was die Schmerzen in der Hüfte auslöst oder von der ungeraden Halswirbelsäule, die Kopfschmerzen verursacht. So gehen sie schnell in eine Schonhaltung, da bestimmte Bewegungen unangenehme Gefühle auslösen.

Schmerz zeigt in erster Linie nicht auf, wie blockiert die Wirbelsäule oder wie stark ein Muskel ist. Schmerz ist ein Schutzmechanismus und ein Gefahrenmelder unseres Gehirns. Diese Schutzfunktion möchte uns vor allem bewahren, was uns nicht gut tut. Schmerz möchte uns zum Beispiel vor Überanstrengung, ungesunden Lebensstil, zu wenig oder zu viel Bewegung, Schlaf oder Ruhe oder vor schlechten Ernährungsgewohnheiten schützen (Sattler, 2020). Der Schutzmechanismus kann sich auch bei Kontakt zu bestimmten Menschen melden, die uns nicht gut tun. Wenn Konflikte, besonders ungeklärte Konflikte mit Menschen bestehen oder Mobbing-situationen vorhanden sind. Vielleicht befinden wir uns aber im falschen Job und trauen uns nicht zu kündigen und uns in eine völlig andere Richtung zu wagen. Auch in solchen Momenten kann sich der Schmerz aktivieren (Sattler, 2020).

Im weiteren Verlauf sind drei mögliche Beispiele aufgezeigt:

Beispiel 1: Eine Jura-Studentin befindet sich in der Examensvorbereitung. Sie sei eine ehrgeizige Person und möchte ihr Studium mit Bravour absolvieren. So lerne sie zurzeit sehr viel und habe sich von ihrem Umfeld isoliert. Sie möchte sich nicht ablenken lassen und nur den Fokus auf die Lernphase richten. So sitze sie an den meisten Tagen von morgens bis spät abends am Schreibtisch. Während der Vorbereitung des Examens kommt der Sport viel zu kurz. So klagt die Studentin seit dem Beginn des Studiums von unteren Rückenschmerzen.

Beispiel 2: Nach dem Winter kommt endlich der Frühling und der Familienvater entscheidet sich nach langer Zeit, den Garten umzugraben. So nutzt er das ganze Wochenende und kümmert sich um die Gartenarbeit. Am Sonntagnachmittag melden sich plötzlich Schmerzen im Nacken und in den Händen.

Beispiel 3: Frau X arbeitet seit 20 Jahren bei der Krankenkasse. So arbeite sie im Büro und die Arbeit habe ihr schon immer Zufriedenheit gegeben. Seit vier bis fünf Jahren fühle sie sich jedoch in ihrem Team nicht mehr wohl, da das frühere Team nicht mehr bestehe. Zwei neue Mitarbeiterinnen geben ihr immer wieder das Gefühl, dass sie ihre Aufgaben nicht sorgfältig mache, indem sie oftmals Kommentare machen oder sich bestimmte Blicke in ihrer Anwesenheit zueinander werfen. So sei sie traurig und wütend über das Verhalten ihrer Kolleginnen. Sie versuche die Situation zu ignorieren und durchzuhalten. Seit zwei Jahren habe Frau X Hüftschmerzen.

Im ersten Beispiel zeigt sich deutlich, dass der Schmerz auf mehr Ruhephasen, Pausen, sozialen Kontakt und mehr Bewegung während den Lernphasen hindeuten möchte. Das Thema Leistungsdruck oder Perfektionismus könnte auch eine wichtige Rolle spielen.

Beim zweiten Beispiel würde der Familienvater wahrscheinlich die nächsten Tage keine Gartenarbeit mehr tun und sich körperlich schonen. Seine Schmerzen wollen ihm vielleicht aber vermitteln, dass er sich körperlich an die Gegebenheiten der Arbeit im Garten anpassen sollte. Da er seine Muskeln lange nicht beansprucht hat, erinnert der Schmerz ihn an einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Der Schmerz möchte Überanstrengung und potenzielle Verletzungen vermeiden.

Im letzten Beispiel geht es darum, dass Frau X die Herabwürdigung am Arbeitsplatz erfährt, diese jedoch ignoriert und weiterhin ihre Arbeit verrichtet. Sie befindet sich in einer ungesunden, unangemessenen Situation, erkennt jedoch weder die problematische Dynamik als Mobbing, noch setzt sie sich aktiv zur Wehr oder sucht nach einer Veränderung ihrer Lage. Ihr Verhalten ist geprägt von Passivität und Aushalten, was langfristig sowohl ihr psychisches als auch ihr körperliches Wohlbefinden gefährden kann.

Der Schmerz verfolgt das Ziel, Frau X zu mehr Selbstreflexion und Handlungsfähigkeit zu ermutigen. Sie soll darin bestärkt werden, eigene Grenzen wahrzunehmen und klar zu kommunizieren. Gleichzeitig soll Frau X den Mut entwickeln, Veränderungen einzuleiten - sei es durch das Setzen von Grenzen oder auch durch einen konsequenten Wechsel des Arbeitsplatzes.

In allen drei Beispielen macht sich der Schutzmechanismus in Form von Schmerz sichtbar. Das Gehirn möchte uns mit dem Schmerz vielleicht folgendes mitteilen:

>> Du bist am falschen Ort.<<

>> Du nimmst deine Rolle als Teamleitung zu ernst. Du brauchst mehr Schlaf und Pausen.

Lasse los und gönn dir Erholung.<<

>> Stress dich nicht. Du kannst niemanden ändern. Fokussiere dich auf dich und sei du selbst.<<

>> Du solltest nicht immer wieder die gleiche Muskelgruppe trainieren. Um einen Ausgleich zu ermöglichen, solltest du auch andere Muskelgruppen trainieren.<<

>> Vergesse deine Bedürfnisse und Wünsche in deiner Partnerschaft nicht.<< (Sattler, 2020).

Was können wir bei Schmerzen nun selbst tun?

Um die Schmerzen zu bewältigen, ist es wichtig, sich dem Schutzmechanismus bewusst zu sein und mit ihm zusammenzuarbeiten. Neben medizinischen, orthopädischen, physiotherapeutischen und ergotherapeutischen Maßnahmen ist es von großer Bedeutung, in die Eigenverantwortung zu gehen und sich auch eigenständig mit dem Schmerz zu beschäftigen. Dies führt unter anderem zu dem Gefühl, mehr Kontrolle und Orientierung über sich selbst, dem eigenen Körper und das Leben zu haben. Das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit steigen. So können der Leidensdruck und das Gefühl der Hilflosigkeit aufgelöst werden (Peters, 2025).

Im Coaching kann der Schmerz und der damit verbundene Schutzmechanismus gemeinsam mit dem Coach hinterfragt und reflektiert werden. So kann der Coachee zu Beginn erst einmal über sein Anliegen und seine Gedanken berichten. Das aktive Zuhören des Coachs gibt dem Coachee das Gefühl, wirklich verstanden werden zu wollen. Durch das Zuhören kann genau darauf geachtet werden, was der Gesprächspartner aussagen möchte. So kann das Gespräch mehr Tiefgang bekommen und die Kommunikation als auch die Zusammenarbeit erhält mehr Qualität. Schon zu Beginn der Coaching-Sitzung kann gemeinsam mit dem Betroffenen herausgearbeitet werden, wie er die Schmerzsituation selbst einschätzt und empfindet und welche Erwartungen und Ziele er hat (Olsson, 2023).

Durch das aktive Zuhören kann der Coach bereits am Anfang das Ausmaß des katastrophisierenden Denkens explorieren. Je negativer oder abwertender der Coachee ist, desto schwieriger ist die Zielerreichung und somit auch die Schmerzbewältigung. Das liegt daran, dass negative Worte eine negative Wirkung auf den Körper und auch auf den Schmerz haben. Die Negativität löst im Gehirn das Signal für Gefahr aus, was zur Ausschüttung von Stresshormonen führt, was zur erhöhten Schmerzwahrnehmung folgt (Olsson, 2023). So kann

positives Konnotieren, Reframing eingesetzt werden und die positive Absicht bestimmter Dinge herausgefiltert werden. Dies führt insbesondere zur Ressourcenaktivierung und somit zu einem positiven Erkenntnisgewinn des Coachees.

Ein wichtiges Element im Coaching als auch bei Menschen mit Schmerzen stellen Entspannungsverfahren dar. Darunter zählen beispielsweise Atemübungen, Imaginationsübungen, Embodiment-Techniken, Hand- oder Ohr-Massagen oder das VAKOG-Modell, um die Sinnesmodalitäten zu aktivieren. Mithilfe der Übungen kann die Entspannungsfähigkeit gefördert und das Nervensystem beruhigt werden, was einen positiven Effekt auf das Schmerzerleben hat (Kaufmann, 2021).

Im systemischen Coaching gibt es zahlreiche Methoden, die bei einer Schmerzbewältigung angewandt werden können. Wie im *Kapitel Schmerz* bereits beschrieben, ist Schmerz nicht nur eine körperliche Wahrnehmung, sondern eine multifaktorielle Erfahrung, die von ihrer Vergangenheit, ihren Überzeugungen und ihrer Umgebung beeinflusst wird. Mithilfe von Coaching-Techniken kann an den Faktoren gearbeitet werden und bestimmte Muster entdeckt und entwirrt werden. Dabei kann die Geschichte des Schmerzes verstanden und sinnvolle Veränderungen herbeigerufen werden (Peters, 2025).

Im Folgenden werden verschiedene Coaching-Modelle und -Methoden vorgestellt, die bei Menschen mit Schmerzen angewandt werden können:

- ❖ **Timeline:** Die Lebensgeschichte wird entlang einer Zeitachse visualisiert. Das Gehirn kann dabei zeitliche Unterschiede verräumlichen. Die Umsetzung hilft, negative Gefühlszustände in neutrale oder positive Zustände zu bringen. Das Tool kann zur Verarbeitung vergangener belastender Ereignisse sowie zur Gestaltung neuer Zukunftsziele dienen. Bei der Anwendung des Modells kann ein Zusammenhang oder ein Muster von bestimmten Ereignissen und Schmerzen aufgedeckt werden.
- ❖ **Innere Team:** Ein metaphorisches Bild von einem Team wird aufgestellt. Die Teammitglieder können Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätze eines Menschen sein. Die Methode wird eingesetzt, um innere Selbstklärung zu erzeugen und Entscheidungen treffen zu können.

- ❖ ***Tetralemma:*** Der Ansatz wird angewandt, um Entscheidungs- und Handlungsräume beim Vorliegen eines Dilemmas zu erweitern. Die Methoden Affektbilanz und Entscheidungsmatrix können ebenfalls hilfreich sein, Entscheidungen zu treffen und Veränderungen herbeizuführen. Das Vermeiden einer Entscheidungstreffung kann ebenfalls eine Ursache von andauernden Schmerzen sein.
- ❖ ***Glaubenssatzarbeit:*** Glaubenssätze sind Überzeugungen, die das Handeln bewusst und unbewusst steuern. Negative und hindernde Glaubenssätze werden hierbei hinterfragt und umformuliert, um innere Freiheit und neue Möglichkeiten zu schaffen.
- ❖ ***Das Lebensrad:*** Hin und wieder kann es passieren, dass wir uns auf bestimmte Dinge oder gewisse Lebensbereiche konzentrieren und dabei andere Lebensbereiche in Vergessenheit geraten. Das Lebensrad kann dabei behilflich sein, die Vernachlässigungen aufzudecken und eine Balance der verschiedenen Bereiche im Leben zu finden.
- ❖ ***Die 5 Säulen der Identität:*** Diese Methode kann für mehr Klarheit über die eigene Identität schaffen. Sie arbeitet mit fünf wichtigen Lebensbereichen eines Menschen und stellt die Wichtigkeit der Stabilität der einzelnen Säulen dar.
- ❖ ***Wertearbeit:*** Hierbei werden die Werte und das Verhalten ermittelt. Das Werte- und Entwicklungsquadrat oder das Werterad kann dabei in Anspruch genommen werden. Die Tools können bei Orientierungsprozessen, Veränderungsprozessen, Entwicklungsprozessen, zur Visualisierung oder bei inneren und äußeren Konflikten durchgeführt werden.
- ❖ ***Disney-Strategie:*** Die Anwendung der Technik führt dazu, in kurzer Zeit kreativ neue Ideen und Perspektiven zu entwickeln und die Umsetzung vorzubereiten. Dabei kann geträumt werden, Situationen und Dinge kritisch und realistisch betrachtet werden.
- ❖ ***Riemann-Thomann-Modell:*** Chronische Schmerzen können oftmals auch zu Missverständnissen und Konflikten mit unseren Mitmenschen führen. Ungeklärte Konflikte können allerdings auch Ursache für Schmerzen sein. In solchen Situationen wäre es sinnvoll, das Modell heranzuziehen, um den eigenen Persönlichkeits- und

Konflikttyp zu analysieren. Somit kann der Konflikt und die Situation besser verstanden werden. Auch die Arbeit mit den fünf Konfliktstilen kann solcherart dienen.

- ❖ **OK-OK-Modell:** Die OK-OK-Haltung ist ein zentraler Aspekt im Coachingansatz. Die Haltung bedeutet, dass jeder Mensch, so wie er ist und was er tut, vollkommen akzeptiert wird, auch wenn ein anderer eine andere Ansicht hat. Die OK-OK-Haltung kann auf den Schmerz übertragen werden, indem wir in die Schmerzakzeptanz gehen. Dies kann Anspannungen lösen und mehr Offenheit bringen.
- ❖ **Feedback-Methoden:** Es gibt unterschiedliche Arten, wie konstruktive Kritik geäußert werden kann. Dies kann dabei helfen, Ansichten und Meinungen offen zu äußern, um in bestimmten Fällen die Verdrängung von Ereignissen zu vermeiden und für sich einzustehen. Dies führt zur Schmerzlinderung.
- ❖ **Restriktionsmodell:** Bei der Methode geht es um die Muster des Gelingens. Es werden bisherige Lösungsversuche und -ideen herausgearbeitet und neue Strategien zur künftigen Lösungsfindung entwickelt.
- ❖ **Seitenmodell:** Hilfreich, um die eigene Resilienz zu stärken. Das Erklärungsmodell trägt dazu bei, ein Bild über den inneren Zustand zu verschaffen. Hierbei wird auch mit Metaphern gearbeitet.

Die Metaphernarbeit und die Arbeit mit Bildern können eine wirksame Möglichkeit darstellen, um mit dem Kognitiven, mit willentlichen und gleichzeitig mit Emotionen und Körperreaktionen, mit unwillkürlichen Prozessen zusammenzuarbeiten. Denn das Bewusstsein, Emotionen und Körperreaktionen haben eine wechselseitige Beeinflussung. Durch das Einbinden von Metaphern, Bildern, Imaginationen und Körperarbeit im Coaching können verschiedene Impulse, Gedanken, Gefühle und Muster an das Unbewusste gesendet werden.

Ein weiteres bedeutsames Instrument im Coaching sind Bodenanker. Sie erlauben es, zügig einen Zugang zu präzisen inneren Zuständen zu finden. Ein Chaos im Inneren kann durch die Arbeit mit Bodenankern in Balance gebracht werden. Unstrukturierte Themen werden sichtbar, handhabbar, bearbeitbar und erhalten somit eine Struktur.

Die neurowissenschaftliche und psychologische Forschung macht deutlich, dass es eine starke Verknüpfung von Schmerzerleben und Emotionsverarbeitungsprozessen gibt. Durch die Emotionsfokussierung verbessert sich die Wahrnehmung, Reflektion, Regulation und die Transformation von Emotionen, sodass es zu einer positiven Schmerzverarbeitung führt.

Hypnose zeigt ebenfalls bei Schmerzen eine gute Wirksamkeit (Kaufmann, 2021). Die Methode ist hilfreich, um den Coachee in einen tranceartigen Zustand zu bringen und darüber einen Zugang zum Unbewussten zu erlangen. Mit der Technik können weiterbringende Veränderungen und Entwicklungen unterstützt werden (Kaufmann, 2021).

Bei Menschen mit lang anhaltenden Schmerzen kann es hilfreich sein, sich ein Bild von ihrer Lebenssituation zu machen. Besonders innere Konflikte können als Auslöser und Aufrechterhaltung von Schmerzen verantwortlich sein. Innere Konflikte wie hohe Erwartungen an sich selbst oder von anderen Menschen, eine schwierige Entscheidungsfindung, unverarbeitete Ereignisse, unterdrückte Emotionen und Gefühle oder Erlebnisse, die mit unseren Werten nicht übereinstimmen. Aber auch Leistungsdruck, Perfektionismus, stressige Situationen, Überforderung, Unterforderung, negative Glaubenssätze, Einstellungen und Bewertungen, Konflikte mit Mitmenschen oder Verlusterlebnisse können Körper und Psyche ins Ungleichgewicht bringen (Hillenbrand, 2016; Kaufmann, 2021).

Wichtig zu beachten ist, dass Gefühle mit einer körperlichen Aktivierung einhergehen. Unterdrückte Gefühle werden durch muskuläre Anspannung zurückgehalten. Mit der Zeit kann es dann zu Schmerzen kommen, für die der Arzt keine körperliche Ursache findet (Deutsche Schmerzgesellschaft, 2019).

Mithilfe der verschiedenen Coaching-Methoden in den Gesprächen können Zusammenhänge bewusst gemacht, innere, als auch äußere Konflikte aufgelöst und ein inneres Gleichgewicht erreicht werden.

6. Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass lang anhaltende oder immer wiederkehrende Schmerzen stets eine Botschaft an den Betroffenen übermitteln (Peters, 2025). Schmerz fungiert als ein essenzieller Gefahrenmelder des Körpers, der uns auf körperliche, psychische oder soziale Ungleichgewichte aufmerksam macht (Glier, 2010). Obwohl Schmerz körperlich empfunden wird, handelt es sich im Kern um einen mentalen Zustand, der stark von Gedanken, Gefühlen und der Aufmerksamkeit beeinflusst werden kann (Deutsche Schmerzgesellschaft, 2019). Chronische Schmerzen entstehen und bestehen aufgrund eines komplexen Zusammenspiels körperlicher, psychischer und sozialer Faktoren (Glier, 2010). Besonders Gedanken und Emotionen können die Wahrnehmung und Intensität von Schmerzen sowohl verstärken als auch reduzieren. Bestimmte Bereiche im Gehirn lassen sich durch gezieltes Denken positiv beeinflussen (Kaufmann, 2021). Das systemische Coaching setzt genau an diesem Punkt an. Mithilfe von Methoden und Strategien wird das Denken und Handeln des Betroffenen verändert, um die Beziehung zum Schmerz neu zu definieren. Durch achtsames Zuhören, Mitgefühl sowie lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze wird ein Raum geschaffen, in dem Leichtigkeit, Resilienz, Klarheit und positive Erneuerung wachsen können (Peters, 2025). Positive Denkmuster führen dabei zu vermehrter Ausschüttung von Glückshormonen, was wiederum die Schmerzlinderung unterstützt (Olsson, 2023). Der Coach begleitet den Coachee auf seinem individuellen Weg zur Heilung, liefert Impulse und Werkzeuge, während der Betroffene selbst die Verantwortung für seinen Körper und sein Leben übernimmt. Letztlich ist jeder Mensch der Experte für sich selbst. Die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen, Werten und inneren Botschaften bildet die Grundlage dafür, Schmerzen besser zu verstehen und nachhaltige Veränderungen zu erreichen. Durch die Begleitung eines systemischen Coaches kann die Lebensqualität deutlich gesteigert und im besten Fall sogar Schmerzfreiheit erlangt werden (Peters, 2025).

LITERATURVERZEICHNIS

Backhausen, W. & Thommen, J.-P. (2017). Coaching. Durch systemisches Denken zu innovativer Persönlichkeitsentwicklung. Wiesbaden: Springer Verlag.

Becker-Carus, C. & Wendt, M. (2017). Allgemeine Psychologie. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Beckmann, J. & Wippert, P. (2009). Stress- und Schmerzursachen verstehen. Gesundheitspsychologie und -soziologie in Prävention und Rehabilitation. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Butler, D. & Moseley, L. (2005). Schmerzen verstehen. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Czechowski, P. (2022). Systemisches Coaching - Definition und Modelle. IFM Institut für Managementberatung.

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. (2019). Herausforderung Schmerz. Schmerz und Psyche. Verfügbar unter: [schmerz-und-psyche](#) 18.04.2025

Ehrlich, I. (2005). Psychologische Schmerzverarbeitung bei Rückenschmerzen. Eine empirische Vergleichsstudie zwischen Sportlern und Nicht-Sportlern. Dissertation: Universität Wien.

Erk, Ch. (2016). Was ist ein System? Eine Einführung in den klassischen Systembegriff. Wien: LIT Verlag.

Friedl, M. A. (2022). Systemisches Coaching. Paderborn: Junfermann Verlag.

Gallacchi, G. & Pilger, B. (2005). Schmerzkompodium. Schmerzen verstehen und behandeln. Stuttgart - New York: Georg Thieme Verlag.

Glier, B. (2010). Chronischen Schmerz bewältigen. Verhaltenstherapeutische Schmerzbehandlung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Hillenbrand, J. (2016). Innere Konflikte: Der Kampf mit sich selbst. Wissenschaftsblog. Verfügbar unter: [innere-konflikte-der-kampf-mit-sich-selbst](#) 18.04.2025

Kaufmann, J. (2021). Schmerzpsychologie: Effektivität im interdisziplinären Mindset. Universimed. Knowledge that matters. Verfügbar unter: [schmerzpsychologie-effektivitaet-mindset-106230](#) 18.04.2025

Knörrich, M. (2009). Diplomarbeit: Die Bedeutung der Hypnose in der Schmerzbehandlung. Bundesministerium für Bildung und Forschung. (2004). *Chronischer Schmerz. Ergebnisse der Forschung verbessern die Versorgung der Patienten.* von Kürten, L.

Nobis, H.-G., Rolke, R. & Graf-Baumann, T. (2020). Schmerz – eine Herausforderung. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Olsson, N. (2023). Leben. Neurocoaching. Mit Gehirn-Training chronische Schmerzen lindern. Verfügbar unter: <https://www.mdr.de/ratgeber/gesundheit/schmerzen-lindern-neurocoaching-100.html#sprung> 18.04.2025

Peters, J.M. (2025). Schmerz-Coaching. Verfügbar unter: <https://jasminpeters.de/schmerz-coaching/> 18.04.2025

Sattler, Ch. (2020). Schmerz. Praxis für Physiotherapie Sattler. Verfügbar unter: <https://www.sattler-physiotherapie.de/impressum/> 18.04.2025

Schubert-Golinski, B., Schmidt, M., Narjes, F., Papenbroock, J., Wandhoff, H., Paetzelt, D. & Jans, A. (2022). Systemisches Coaching. Haltung. Methodik. Rollenklarheit. Hamburg: Corlin Verlag.

Siemer, S. (2000). Schmerzen verstehen, einschätzen und bekämpfen. Pflegezeitschrift, 11,2000.

Tambornino, L. (2013). Schmerz. Über die Beziehung physischer und mentaler Zustände. Berlin: de Gruyter Verlag.

Zimmermann, M. & Seemann, H. (1986). Der Schmerz - ein vernachlässigtes Gebiet in der Medizin? - Defizite und Zukunftsperspektiven in der Bundesrepublik Deutschland. Berlin: Springer.