

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Schreib es nieder!  
**Autor:** Rech, Anja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1050034>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Schreib es nieder!

Ein Schmerztagebuch ist ein wichtiges Instrument bei der Behandlung chronischer Schmerzen. Doch manchmal kann es kontraproduktiv sein.

Dann hilft eher ein Wohlfühltagbuch weiter.

Text: Anja Rech

Hört der Schmerz denn nie auf? Ob Rückenschmerzen, Migräne oder Fibromyalgie – manche Menschen quälen solche Beschwerden ständig oder immer wieder. Mediziner sprechen dann von chronischen Schmerzen. In der Regel probieren die Patienten verschiedene Therapien aus. Ein Werkzeug, das ihre Behandlungen begleiten sollte, ist das Schmerztagebuch oder der Schmerzkalendar. Genau dieses Instrument hilft ihnen zu erkennen, ob die Pein durch die Therapie vielleicht doch besser geworden ist. Denn ein Problem ist, dass man Schmerzen nicht nachweisen, nicht sichtbar machen, nicht messen kann. Auch der Arzt ist auf die Beschreibung des Patienten angewiesen. Hat dieser ein Schmerztagebuch geführt, liefert das dem Behandler einen guten Überblick.

## Was man notieren sollte

«Ziel eines Schmerztagebuches ist es unter anderem, Zusammenhänge besser zu erkennen», erklärt Sabrina Moll, Psychologin (M.Sc.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie aus Frankfurt am Main. Folgende Faktoren werden dabei festgehalten:

- \* Wann treten die Schmerzen auf? Zeigen sie sich beispielsweise immer zu einer bestimmten Tageszeit?
- \* Wie stark sind die Beschwerden? Dabei wird oft eine Schmerzskala eingesetzt, die von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster Schmerz) reicht.
- \* Wie ist der Schmerzcharakter? So können Kopfschmerzen dumpf-drückend, stechend oder pochend sein.

- \* Wo tut es weh? Bei Fibromyalgie etwa sind häufig verschiedene Körperstellen betroffen.
- \* Wie lange halten die Beschwerden an? Verändern sie sich im Verlauf?
- \* Kommen andere Symptome dazu? Sind wehe Gelenke zusätzlich geschwollen? Werden die Kopfschmerzen von Übelkeit oder Schwindel begleitet?
- \* Was hat der Betroffene dagegen getan? Welche Medikamente in welcher Dosierung genommen?
- \* Wie rasch hat die Therapie angeschlagen?
- \* Haben sich Nebenwirkungen gezeigt? Wann?

## Hilfreich für den Arzt

«Die Angaben aus dem Schmerztagebuch erleichtern dem behandelnden Arzt die Diagnosestellung und geben ihm eine Übersicht über die Möglichkeiten der Schmerzbehandlung», ergänzt Moll, die in der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein im Taunus jahrelang mit Schmerzpatienten gearbeitet hat. Bei Migräne kommt noch dazu, dass die Kopfschmerzattacken durch Auslöser wie Stress, zu wenig Essen oder die Monatsregel hervorgerufen werden können.

«Hier lässt sich mithilfe der Aufzeichnungen herausfinden, in welchen Situationen sie auftreten und ob sich dabei Regelmäßigkeiten zeigen», sagt Moll. Dadurch kommt man den Auslösern, den sogenannten Triggern, auf die Spur. Handelt es sich um beeinflussbare Faktoren, kann der Betroffene selbst dazu





**Schmerzauslöser erkennen:  
Das kann mithilfe eines  
Tagebuchs gelingen.**

beitragen, dass die Kopfschmerzattacken seltener werden, indem er etwa regelmässig Pausen macht oder etwas isst.

### **Aha-Effekt beim Aufschreiben**

«Oft reichen zwei, drei Wochen, um Entwicklungen und Zusammenhänge zu erkennen», schreibt die Rheumaliga Schweiz auf ihrer Website. Geht es darum zu kontrollieren, ob regelmässig eingenommene Medikamente wirken und in welcher Dosierung der beste Effekt eintritt, können die Aufzeichnungen auch mehrere Monate lang nötig sein.

Das Tagebuch zu führen, habe zudem einen psychologischen Vorteil, so Expertin Moll. «Durch die Beschäftigung mit Auslösern, Zusammenhängen und unterschiedlich starkem Auftreten der Schmerzen entwickelt sich bei vielen ein neues Bewusstsein für

sich selbst.» Dies kann auch motivieren, Verhaltensänderungen umzusetzen. So können regelmässige Entspannungsübungen oder Ausdauersport bei vielen Schmerzerkrankungen helfen, die Beschwerdefrequenz zu reduzieren. «Dies einzutragen und daraus folgende positive Effekte festzuhalten, fördert das Erleben von Selbstwirksamkeit: Die Betroffenen erkennen, dass sie sich selbst effektiv helfen können.»

Umgekehrt deckt das Schmerztagebuch auch schädliche Verhaltensweisen auf. So erlebt die Therapeutin immer wieder, dass Menschen sich etwa durch überhöhte Anforderungen an sich selbst unnötig Stress aussetzen und so Migräne-Anfälle provozieren. Die regelmässigen Aufzeichnungen fördern die Selbstbeobachtung und verhelfen manchen zu wichtigen Erkenntnissen.





Jeden Tag eine Sache notieren, die einem gelungen ist oder einem Freude bereitet hat – das ist eine sinnvolle Strategie, nicht nur für Schmerzpatienten.

### Wohlfühlcheck statt Schmerzfokus

«Problematisch wird das Führen eines Tagebuches allerdings, wenn sich dadurch eine starke Fokussierung auf den Schmerz entwickelt», warnt die Psychologin. «Manche Betroffene neigen dazu, von früh bis spät ängstlich in den Körper hineinzulauschen und regelrecht auf den ansteigenden Schmerz zu warten.» Dadurch könne ein Teufelskreis aus Erwartungsangst und Schmerzverstärkung, eine «sich selbst erfüllende Prophezeiung» entstehen. In einem solchen Fall sollte das Tagebuch unbedingt nur für einen begrenzten Zeitraum geführt werden – oder durch ein Wohlfühl-Tagebuch ersetzt werden.

Dieses hilft, die Aufmerksamkeit vom Schmerz wegzulenken auf schöne Erlebnisse. Denn selbst an Tagen mit Schmerzen gibt es etwas Positives zu berichten: Jemand hat sich liebevoll um den Patienten gekümmert oder der Himmel ist aufgerissen und hat

einen tröstenden Sonnenstrahl durchs Fenster geschickt.

«Tragen Sie jeden Abend wenigstens ein positives Ereignis des Tages, eine schöne Erinnerung ein», schlägt Moll vor. «Der Vorteil des Aufschreibens liegt darin, dass man sich mit der Zeit eine Sammlung individueller Glücksrezepte schafft, auf die man insbesondere in schwierigen Zeiten zurückgreifen kann.»

### Heilsame Wirkung des Schreibprozesses

Nicht nur Schmerzpatienten profitieren von einem Wohlfühl-Tagebuch. Es kann auch bei der Behandlung seelischer Erkrankungen ein wertvolles Instrument sein. «Schreiben entfaltet von sich aus eine heilsame Wirkung», betont Peter Bögli, Fachpsychologe für Psychotherapie an der Klinik Südhang in Kirchlintach, «das ist klinisch nachgewiesen.» Er setzt



das Wohlfühl-Tagebuch bei Patienten ein, die er auf dem Weg aus einer Suchterkrankung begleitet. Dazu hat der Spezialist für Achtsamkeit und Resilienz ein Therapieangebot entwickelt, zu dessen Elementen es zählt, das Augenmerk im Alltag intensiver auf Wohlfühl-Erlebnisse zu lenken.

### Wertschätzung für sich selbst lernen

Die Patienten treffen sich dreimal pro Woche mit Bögli für ein Vier-Punkte-Programm, das «Selbstfürsorge», «Selbstwirksamkeit», «Soziale Netzwerke» und «Sinnorientierung» umfasst. Das Wohlfühl-Tagebuch kommt im Themenblock Selbstwirksamkeit zum Tragen. Dabei regt er beispielsweise Gedanken über die eigene Wertschätzung an. «Nur die wenigsten würden über sich selbst eine Lobrede halten», erklärt der Psychologe, «zu viel Selbstbewusstsein erntet in der Regel keine Sympathien. Wenn Menschen jedoch den Bezug zu ihren eigenen Stärken verloren haben, kann es heilsam sein, die Wertschätzung sich selbst gegenüber zum Thema zu machen.» Eine Aufgabe, die er dazu stellt: «Schreibe zehn Dinge auf, die du gut kannst. Suche drei aus, in denen du dich weiterentwickeln willst.» Hier dient das Tagebuch dann auch der Erfolgskontrolle.

### Lernfortschritte nachvollziehen

Überhaupt hat für ihn das Aufschreiben verschiedene praktische Aspekte: «Schriftlichkeiten geben Übersicht und ein selbstbestimmtes Gefühl von Kontrolle. Sie sind meist realitätsangepasster, die Aussicht auf Erfolg ist grösser, Überforderung wird vermieden. Sie dienen der Selbstmotivation und der Selbstdisziplin. Sie ermöglichen Lernfortschritte und bewahren Erfolgserlebnisse.» Er rät seinen Patienten, immer ein kleines Notizbuch bei sich zu tragen und darin Dinge zu notieren, die sie inspirieren. «Wir begeben uns damit auf Schatzsuche», kündigt er an. Schätze, die eigentlich jeder von uns gut gebrauchen kann.

## Gute Vorlagen für Schmerztagebücher

Einige ärztliche Fachgesellschaften sowie Patienten-Organisationen bieten kostenlose Vorlagen für ein Schmerztagebuch als Download an. Sie finden sich etwa auf:

- \* [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)
- \* [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)
- \* [www.headache.ch](http://www.headache.ch) (Stichwort Kopfwehkalender).

Ausserdem stehen inzwischen Apps fürs Smartphone oder den Computer speziell für Schmerzpatienten zur Verfügung. Diese beantworten viele Fragen zur Erkrankung und unterstützen die Therapie. Dazu haben sie meist auch einen Schmerzkalendar integriert. Beispiele sind der «RheumaBuddy» der Schweizer Rheumaliga oder die «Migräne-App», entwickelt von der Schmerzklinik Kiel ([www.schmerzklinik.de](http://www.schmerzklinik.de)). Beide sind kostenlos.

