Nico Sanning | Jesko Streeck

Chronische Schmerzen begreifen und gezielt bewältigen

Ein Ratgeber
für Betroffene und Angehörige

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Nico Sanning | Jesko Streeck

Chronische Schmerzen begreifen und gezielt bewältigen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

WISSEN

Schulz-Kirchner Verlag

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.skvshop.de

1. Auflage 2026
ISBN 978-3-8248-1372-8
eISBN 978-3-8248-1096-3
Alle Rechte vorbehalten
© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2026
Mollweg 2, D-65510 Idstein
Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner
Titelfoto: © freshidea – Adobe Stock
Fachlektorat: Sara Mohr
Lektorat: Johanna Schogs
Umschlagentwurf und Layout: Susanne Koch
Druck und Bindung: AALEXX Druck Produktion, Thönser Str. 5a, 30938 Grossburgwedel
Printed in Germany

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von den Verfassern und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasser bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Schulz-Kirchner Verlag GmbH behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de.

Inhalt

Vorwort 7

Warum Schmerz kein einfaches Problem ist 8
Periphere Sensibilisierung 9
Zentrale Sensibilisierung 10

Was ist Schmerz? 12
Die drei Ebenen der Schmerzverarbeitung 12
Fragebogen: akuter oder chronischer Schmerz? 14

Psychologie und Schmerz – wie dein Kopf mitmischt 16
Wie unser Gehirn Schmerz speichert 17
Wie Verhalten Schmerz beeinflusst – operante Konditionierung 18
Placebo und Nocebo – der Einfluss von Erwartungen 20

Schmerz, Gedanken und Gefühle 22
Wie dein Kopf den Schmerz beeinflusst 22
Selbstwirksamkeit – Du hast mehr Kontrolle, als du denkst 24
Emotionen und Schmerz – was war zuerst da? 25
Depression und Schmerz – wenn die Freude fehlt 27
Angst – wenn Sorgen den Schmerz verstärken 28
Wut und Schmerz – wenn Frust alles schlimmer macht 29
Trauma und Schmerz – wenn Erlebtes nachwirkt 31
Soziale Faktoren – warum dein Umfeld zählt 32

Raus aus dem Teufelskreis – neue Wege gehen 34

Schmerz und Alltag 36
Bewegung und Sport 36
Schlaf und Schmerz – warum guter Schlaf wichtig ist 37
Fragebogen: Schlafroutine 40
Ernährung, Gewicht und Schmerz – was du beeinflussen kannst 42
Hobbys – warum Freude hilft 44
Stress und Schmerz – Strategien für mehr Gelassenheit 46
Anleitung Atemübungen 48

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Zusammenfassung Stress 50
Stressfragebogen: Wie gehst du mit Druck um?. 52
Medikamente bei Schmerzen 56
Hilfsmittel – Unterstützung mit Maß und Ziel 58
Bilder helfen verstehen – Metaphern, die Klarheit schaffen 60

Mythen über Schmerzen – und was wirklich stimmt 64

Navigation im Gesundheitssystem 66

Internetkompetenzen – Informationen richtig einordnen 69

Abschluss und Ausblick 73

Weiterführende Links 76

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Vorwort

Willkommen – schön, dass du dieses Buch in den Händen hältst.

Schmerzen begleiten viele Menschen – manchmal still, manchmal laut. Doch Schmerz ist nie nur ein körperliches Problem. Er betrifft Körper, Gedanken, Gefühle, Beziehungen und das gesamte Leben.

Unser Ziel mit diesem Buch: komplexe Zusammenhänge verständlich erklären. Und dabei nie vergessen: Hinter jedem Schmerz steht ein Mensch – mit Erfahrungen, Sorgen, Stärken und Hoffnung.

Wissen stärkt.

Verstehen entlastet.

Aktivität verändert.

Dieses Buch ist mehr als eine Faktensammlung. Es ist eine Einladung:

- Deinen Schmerz besser zu verstehen.
- Zusammenhänge zu erkennen.
- Neue Wege zu entdecken – in deinem Tempo.

Du musst kein:e Expert:in werden.
Aber du kannst lernen, dich und deinen Körper besser zu verstehen.

Wir begleiten dich mit aktuellen Erkenntnissen, praktischen Tipps und Gedankenanstößen. Schmerz ist nicht das Ende – nur ein Kapitel deiner Geschichte. Lass uns gemeinsam umblättern.

Jesko & Nico



Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

| Warum Schmerz kein einfaches Problem ist

Viele Menschen denken bei Schmerzen sofort an Verletzungen, Bandscheibenschäden oder Entzündungen. Sie glauben: „Wenn ich Schmerzen habe, muss etwas kaputt sein." Doch so einfach ist es nicht. Schmerzen sind mehr als „kaputte" Knochen oder Gelenke. Schmerz ist zunächst eine Information aus den Geweben (z. B. Muskeln, Sehnen, Bändern, Haut und Knochen), die über Nerven ins Gehirn gelangen und dort bewertet werden. Diese Bewertung wird von Gedanken, Gefühlen, Erwartungen und Erfahrungen beeinflusst. Deshalb kann die gleiche körperliche Situation unterschiedlich stark wehtun. Schmerz ist individuell und komplex.

Es kursieren viele Erklärungsmodelle: Schmerzen durch Faszienverklebungen, verschobene Knochen oder „ausgerenkte" Wirbel. Manche sagen: „Der Schmerz ist nur psychisch bedingt." Andere: „Das muss die Haltung sein." Die Wahrheit ist: Schmerz kann durch viele Faktoren beeinflusst werden: körperlich, psychisch, sozial, genetisch und vieles mehr.

So kann es sein, dass drei Menschen denselben Bandscheibenvorfall haben. Nur einer von ihnen hat Schmerzen. Warum? Weil Schmerz eine individuelle Erfahrung ist, welche durch Genetik, Erleben, Stimmung, Stress und Erwartungen beeinflusst werden kann.

Genau darum spricht die moderne Schmerzforschung vom bio-psycho-sozialen Schmerzmodell. Es beschreibt Schmerz als Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Einflüsse:

1. Der biologische Anteil – Was im Körper passiert

Entzündungen, Verletzungen oder strukturelle Veränderungen können Schmerzen verursachen. Das Nervensystem verarbeitet diese Reize und kann sich dabei auch „verlernen". Verlernen bedeutet, dass Schmerzen bestehen bleiben, obwohl die ursprüngliche Verletzung längst verheilt ist. Wichtig: Nicht jede Veränderung auf dem Röntgenbild oder MRT erklärt einen Schmerz.

2. Der psychologische Anteil – Gedanken und Gefühle

Stress, Angst oder negative Gedanken können Schmerz verstärken. Dabei ist besonders belastend das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Gedanken wie „Ich werde nie wieder gesund" lösen im Körper Stressreaktionen aus. Wichtig: Positive Erwartungen und das Gefühl von Kontrolle können Schmerzen messbar verringern.

3. Der soziale Anteil – Dein Umfeld zählt

Unterstützung durch Familie, Freund:innen und das Behandlungsteam kann entlasten. Einsamkeit, Unverständnis oder Belastungen im sozialen Umfeld sowie berufliche Sor-

gen und anhaltender Alltagsstress können Schmerzen hingegen verstärken. Wichtig: Gesehen und verstanden werden ist ein wichtiger Faktor, um mehr Lebensqualität zu erreichen.

Wichtig zu wissen

- Schmerz ist real, auch wenn man nichts „sieht".
- Schmerz entsteht nicht im Gehirn, aber Gefühle und Emotionen können den Schmerz verändern .
- Je besser du deinen Schmerz verstehst, desto mehr Einfluss kannst du zurückerlangen.

Fazit

Schmerz ist mehr als eine körperliche Verletzung. Er ist ein komplexes Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren. Das Gute daran ist, dass du an vielen dieser Faktoren aktiv mitwirken kannst und so neue Wege findest, mit dem Schmerz umzugehen.

Periphere Sensibilisierung



Wenn du dich verletzt, etwa beim Sport oder durch eine Operation, startet dein Körper die Wundheilung, bei der in der Regel Schmerzen auftreten.

Diese Form von Schmerz nennt man **periphere Sensibilisierung**. Das bedeutet, dass in der verletzten Körperregion eine Entzündungsreaktion entsteht. Sie macht sich durch Rötung, Wärme, Schwellung oder Druckschmerz bemerkbar. Auch die Muskeln in der Umgebung können schwächer wirken oder sich „abgeschaltet" anfühlen. Das ist normal und Teil der Heilung.

Jedoch sagt die **Stärke des Schmerzes** nicht unbedingt etwas über den Schweregrad der Verletzung aus. Warum ist das so?

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Weil viele Faktoren eine Rolle spielen:

- Genetik: Jeder Mensch hat ein eigenes Schmerzprofil, d. h. das Schmerzerleben und die Entstehung ist individuell.
- Hormone: Sie können Schmerzen dämpfen oder verstärken.
- Gefühle: Angst, Stress oder Unsicherheit beeinflussen, wie du Schmerz wahrnimmst.

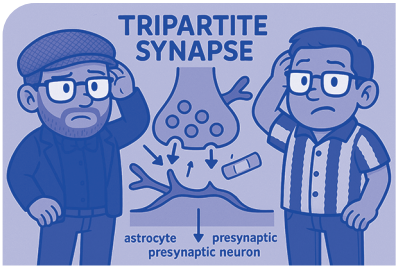
Typisch bei peripherer Sensibilisierung:

- Schmerz ist lokal begrenzt (z. B. am Knie).
- Wärme, Kälte oder Berührung können den Schmerz verstärken.
- Der Schmerz lässt mit der Zeit nach – zeitgleich zur Wundheilung.

Wichtig zu wissen

Selbst wenn der Schmerz stark ist, heißt das nicht, dass etwas „kaputt" ist und so bleibt. In der Regel nimmt der Schmerz im Verlauf der Heilung ab, manchmal langsamer als erwartet. Bleiben Schmerzen lange nach der Verletzung bestehen, obwohl das Gewebe bereits verheilt ist, kann eine andere Form von Schmerz vorliegen, die **zentrale Sensibilisierung**.

Zentrale Sensibilisierung



Manchmal bleibt der Schmerz, obwohl die ursprüngliche Verletzung längst verheilt ist. Wie kann das sein?

In solchen Fällen kann zentrale Sensibilisierung vorliegen. Dann ist nicht mehr die verletzte Körperstelle das Problem, sondern das Nervensystem selbst. Es ist überempfindlich geworden (es reagiert schneller, stärker und länger auf Reize als üblich).

Was passiert bei zentraler Sensibilisierung?

Im Hinterhorn des Rückenmarks (der Schaltzentrale zwischen Körper und Gehirn) wird entschieden, ob ein Reiz gefährlich genug ist, um Schmerz zu melden. Wird dieses System über längere Zeit gereizt, kann es lernen, auch harmlose Reize als Gefahr zu bewerten. Dadurch können schon leichte Berührungen, Druck oder Bewegung schmerzhaft sein, obwohl das Gewebe unversehrt ist.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Beispiele:

- Eine leichte Berührung tut weh.
- Schmerzen bleiben, obwohl die Verletzung längst verheilt ist.
- Stress oder emotionale Belastung lösen körperliche Schmerzen aus.

Wie kommt es dazu?

Zentrale Sensibilisierung kann entstehen durch:

- Chronische Reizung: z. B. durch Entzündungen, Operationen oder ständige Über- bzw. Unterbelastung.
- Stress oder belastende Erfahrungen.
- Genetische Veranlagung und hormonelle Einflüsse.
- Erlernte Schmerzreaktionen: Der Körper „erinnert" sich an frühere Schmerzen.

Unser Nervensystem speichert Erfahrungen, auch Schmerz(erfahrungen). So wie eine Bewegung erlernt und behalten wird, kann sich auch Schmerz dauerhaft einprägen. Dadurch kann Schmerz empfunden werden, obwohl kein Schaden mehr besteht.

Wichtig zu wissen

Diese Schmerzen sind echt, selbst wenn das Gewebe bereits verheilt ist.

Was bedeutet das für die Behandlung?

Zentrale Sensibilisierung erklärt, warum Eingriffe von außen oft nur kurz wirken. Spritzen, Massagen oder Operationen beeinflussen vor allem das Gewebe, die Verarbeitung von Reizen im Nervensystem verändert sich dadurch kaum. Wirksamer sind Strategien, die in dir und deinem Nervensystem selbst ansetzen.

Was hilft?

Wichtige Aspekte im Umgang mit Schmerz werden in den nächsten Kapiteln vertieft. Dazu gehören Krafttraining zur Aktivierung körpereigener schmerzhemmender Botenstoffe, Stressreduktion zur Beruhigung des Nervensystems, psychologische Strategien wie Achtsamkeit und Schmerzbewältigung sowie die Anpassung des Alltags, um belastende Faktoren zu verringern.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

| Was ist Schmerz?

Schmerz ist ein persönliches Erlebnis. Manche spüren ihn nur selten, andere kämpfen täglich damit. Aber was ist Schmerz eigentlich? Und warum bleibt er manchmal, obwohl die Ursache längst vorbei ist?
Viele denken: Schmerz = Schaden. Doch so einfach ist es nicht. Schmerz ist eine Schutzreaktion, ein Warnsignal des Körpers. Und dieses Signal wird im Nervensystem verarbeitet. Schmerz entsteht nicht (nur) dort, wo es wehtut, sondern ist bedingt durch das Zusammenspiel verschiedener Systeme:

- **Rezeptoren im Körper** registrieren Reize (Hitze, Druck, Verletzung).
- **Rückenmark und Gehirn** verarbeiten diese Reize und bewerten ihre Wichtigkeit.
- **Hormone und Botenstoffe** beeinflussen, wie stark der Schmerz empfunden wird.
- **Gedanken, Gefühle und Erfahrungen** können Schmerz verstärken oder abschwächen.

Häufige körperliche Ursachen

Auch wenn Schmerz nicht immer ein Zeichen für Schaden ist, gibt es viele körperliche Vorgänge, die Schmerzen verursachen können:

- **Entzündungen:** Bei Infektionen, Überlastung oder Autoimmunreaktionen werden Stoffe freigesetzt, die Schmerzen verstärken (z. B. wenn ein Gelenk sich entzündet).
- **Muskelverspannungen:** Stress oder Schonhaltungen führen oft zu anhaltender Muskelspannung und Schmerzen, auch ohne sichtbare Ursache.
- **Nervenreizung oder -schädigung:** Nerven können durch Druck, Entzündungen oder Verletzungen gereizt sein (z. B. bei Bandscheibenvorfällen oder nach Operationen).
- **Gewebeveränderungen:** Arthrose, Narben oder Bandscheibenvorwölbungen sind im MRT sichtbar, erklären aber nicht automatisch die Schmerzstärke. Manche haben starke Schmerzen ohne einen auffälligen Befund, andere haben kaum Schmerzen trotz deutlicher Veränderungen.
- **Chronische Überlastung:** Längere Belastungen, z. B. am Arbeitsplatz, reizen Muskeln und Gelenke auch ohne „Verletzung".

Die drei Ebenen der Schmerzverarbeitung

Schmerz wird auf unterschiedlichen Ebenen verarbeitet:

1. **Peripher** – am Ort des Geschehens (z. B. Knie, Rücken).
2. **Zentral** – im Rückenmark, wo Signale weitergeleitet und gefiltert werden.
3. **Mental und emotional** – im Gehirn, das entscheidet, wie relevant ein Reiz ist und ob daraus Schmerz wird.

Manchmal kann der Schmerz aus der Peripherie entstehen, etwa bei einer frischen Verletzung. Aber auch das Rückenmark kann überempfindlich sein (zentrale Sensibilisierung). Und manchmal entscheidet das Gehirn, wie relevant (gefährlich) ein Reiz ist und ob daraus Schmerz wird.

Beispiel: Eine Person verstaucht sich während eines Fußballspiels den Knöchel. Als sie zum Tor rennt, um den für das Team wichtigen Ausgleich zu erzielen, verspürt sie dabei keinerlei Schmerzen. Erst nach dem Spiel, also nachdem die eigentliche Gefahrensituation vorbei ist, bemerkt sie plötzlich den schmerzenden Knöchel. In diesem Moment war das Risiko, das Spiel zu verlieren, für den Körper relevanter als die Verletzung. Deshalb wurden die Schmerzsignale zunächst unterdrückt und erst im Nachhinein als bedeutsam und gefährlich wahrgenommen.

Warum manchmal kein Schaden zu finden ist

Manchmal spüren Menschen Schmerzen, obwohl z. B. auf Röntgenaufnahmen keine Veränderung zu sehen ist. Die Schmerzen sind deshalb nicht weniger real, denn

- das Nervensystem kann lernen, empfindlicher zu reagieren (zentrale Sensibilisierung).
- MRT oder Röntgen zeigen nur Strukturen, nicht die Schmerzverarbeitung oder Nervensensibilität.

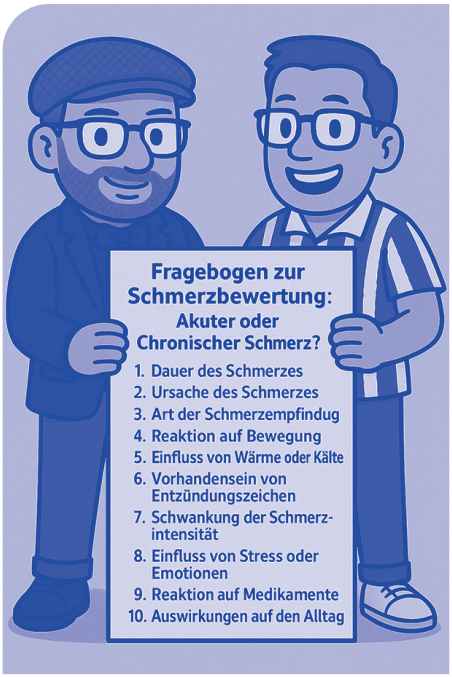
Wichtige Einflussfaktoren auf Schmerz

- **Genetik:** Manche Menschen empfinden Schmerzen intensiver.
- **Hormone:** Stresshormone oder Zyklus können das Schmerzempfinden verändern.
- **Psyche:** Angst, Stress oder negative Gedanken verstärken Schmerz.
- **Erfahrungen:** Wer schlimme Schmerzen erlebt hat, spürt sie oft schneller oder stärker.

Fazit

Der Körper spielt beim Thema Schmerz eine wichtige Rolle, aber er ist nur ein Teil der Geschichte. Nicht jede Veränderung im Gewebe verursacht automatisch Schmerz. Und nicht jeder Schmerz bedeutet zwangsläufig eine strukturelle Schädigung. Erst das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Umfeld ergibt das vollständige Bild.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de



Fragebogen: akuter oder chronischer Schmerz?

Dieser Fragebogen hilft dir, einzuschätzen, ob deine Schmerzen eher akut (also kurzfristig) oder chronisch (lang andauernd) sind. Er kann dir dabei helfen, deine Situation besser zu verstehen, ersetzt aber keine ärztliche Diagnose.

Anleitung: Bitte kreuze jeweils die Aussage an, die am besten auf dich zutrifft.

1. **Wie lange bestehen deine Schmerzen bereits?**
   - ☐ Wenige Tage oder Wochen
   - ☐ Mehrere Monate oder Jahre

2. **Kennst du den Auslöser deiner Schmerzen?**
   - ☐ Ja, z. B. Unfall, OP oder Überlastung
   - ☐ Nein, der Schmerz kam schleichend oder ohne erkennbaren Grund

3. **Wie fühlt sich der Schmerz an?**
   - ☐ Stechend, scharf oder pochend
   - ☐ Dumpf, brennend oder ziehend

4. **Wie reagierst du auf Bewegung?**
   - ☐ Bewegung verstärkt den Schmerz deutlich
   - ☐ Bewegung kann den Schmerz manchmal lindern

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

5. **Hilft Wärme oder Kälte?**

   ☐ Ja, deutlich

   ☐ Nein, kaum oder gar nicht

6. **Sind Entzündungszeichen sichtbar? (Rötung, Schwellung, Hitze)**

   ☐ Ja

   ☐ Nein

7. **Wie verändert sich der Schmerz im Laufe der Zeit?**

   ☐ Er wird besser oder ist fast verschwunden

   ☐ Er bleibt gleich oder wird schlimmer

8. **Spielt Stress eine Rolle für deine Schmerzen?**

   ☐ Nein, kaum

   ☐ Ja, deutlich

9. **Wie wirken Schmerzmittel bei dir?**

   ☐ Sie helfen gut

   ☐ Sie helfen kaum oder gar nicht

10. **Wie beeinflusst der Schmerz deinen Alltag?**

    ☐ Nur kurzfristig

    ☐ Langfristig und regelmäßig

Auswertung:

- Mehrheit oben (erste Antwort): → Hinweise auf akuten Schmerz
- Mehrheit unten (zweite Antwort): → Hinweise auf chronischen Schmerz

Wichtig: Diese Selbsteinschätzung gibt eine erste Orientierung. Für eine genaue Beurteilung solltest du mit Fachpersonen sprechen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de

Psychologie und Schmerz – wie dein Kopf mitmischt



Dein Gehirn bewertet, verarbeitet und verstärkt Schmerzen je nach deiner inneren Verfassung. Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Erwartungen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Das bedeutet nicht, dass dein Schmerz eingebildet ist. Vielmehr ist dein Gehirn ein aktiver Teil der Schmerzverarbeitung.

Was beeinflusst dein Schmerzempfinden?

- **Gedanken:** Überzeugungen wie „Das wird nie besser“ oder „Ich muss funktionieren“ können Schmerz verstärken.
- **Gefühle:** Angst, Wut, Traurigkeit oder Scham beeinflussen, wie stark du Schmerz empfindest.
- **Erfahrungen:** Frühere schmerzhafte Erlebnisse speichern sich im Nervensystem ab und beeinflussen die zukünftige Wahrnehmung.
- **Erwartungen:** Was du über Schmerz denkst oder befürchtest, kann Symptome verstärken oder abschwächen (siehe Kapitel „Placebo und Nocebo“, S. 22).

Was passiert im Gehirn?

Dein Gehirn vergleicht jede aktuelle Situation mit früheren Erfahrungen. Wenn du eine Bewegung machst, die früher wehgetan hat, kann dein Körper vorsorglich Schmerz signalisieren – obwohl körperlich nichts passiert. Das nennt man „Schmerzlernen“. Was einmal gelernt wurde, lässt sich zwar nicht einfach verlernen, aber man kann lernen, den Schmerz zu beeinflussen und ihn Schritt für Schritt zu verändern.

Warum ist es wichtig, das zu verstehen?

Weil du dadurch neue Wege im Umgang mit deinem Schmerz finden kannst.
Wenn du verstehst, dass Gedanken, Gefühle und Verhalten Schmerz beeinflussen, kannst du bewusster damit umgehen.

Urheberrechtlich geschütztes Material. Copyright. Schulz-Kirchner Verlag, Idstein. Vervielfältigungen jeglicher Art nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags gegen Entgelt möglich. info@schulz-kirchner.de