Schmerz & Psyche

Dr. Elisabeth May

Psychologische Psychotherapeutin, Leitende Psychologin
Zentrum für Interdisziplinäre Schmerzmedizin (ZIS), TUM Universitätsklinikum

Bürgerforum Altenpflege, 11. November 2026

Schmerz & Psyche



Fisher et al., BMJ, 1995;
Bild aus: Hurwitz 2017 Studies in History and Philosophy of Science

→ Schmerz ohne Verletzung

Schmerz & Psyche





Tiemann et al. 2015 Pain

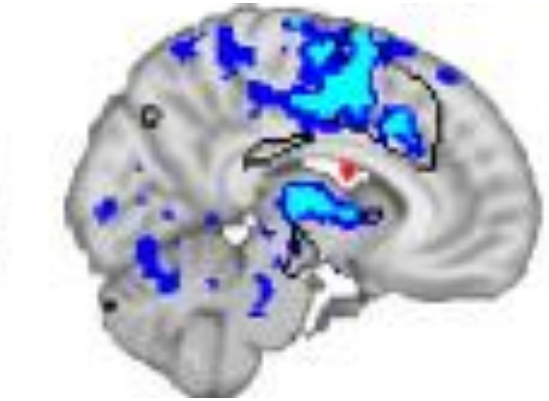
→ Schmerzlinderung ohne Wirkstoff

Bilder: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI, 2026)

Schmerz & Psyche

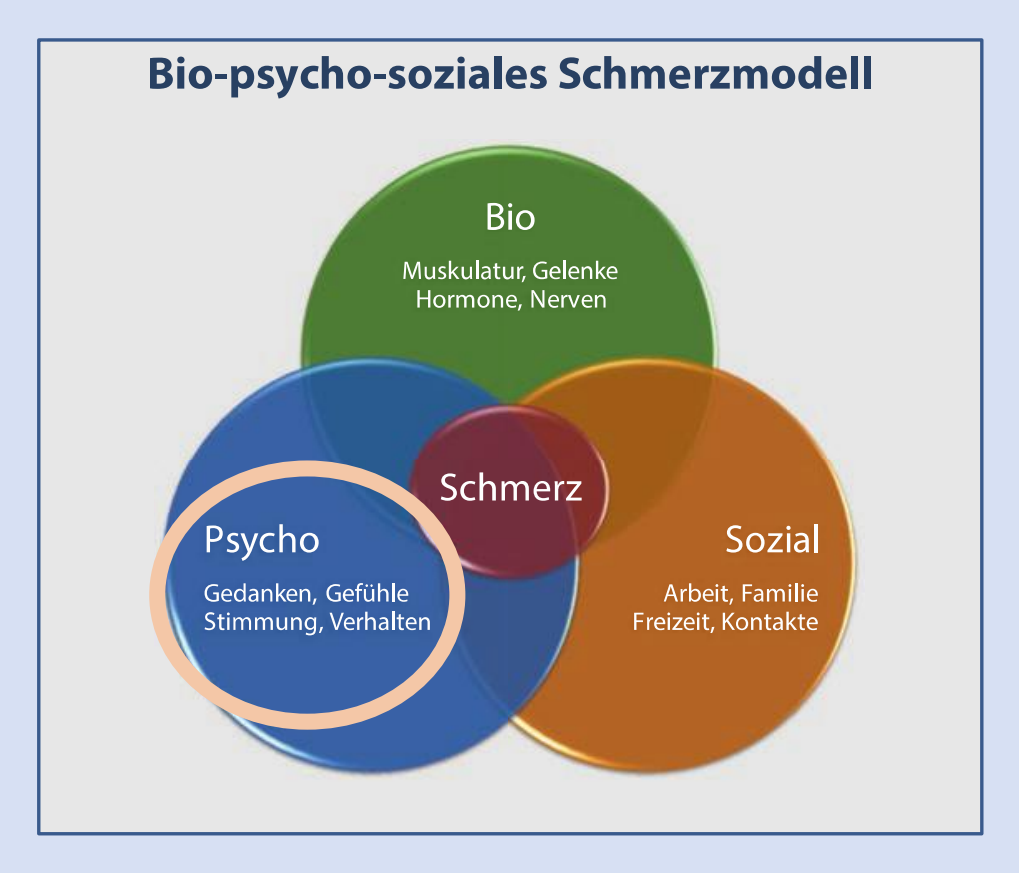
- Schmerz hängt nicht allein davon ab, was in unserem Körper passiert.
- Gedanken, Gefühle & Erwartungen beeinflussen unseren Schmerz.
- Diese Einflüsse kann man im Gehirn sehen.

→ Schmerz ist immer echt!



Zunhammer et al. 2021 Nat Commun

Wie wir Schmerzen verstehen



Isenberg et al., Schmerz – eine Herausforderung, 2026

Universitäts Klinikum

Schmerzpsychotherapie

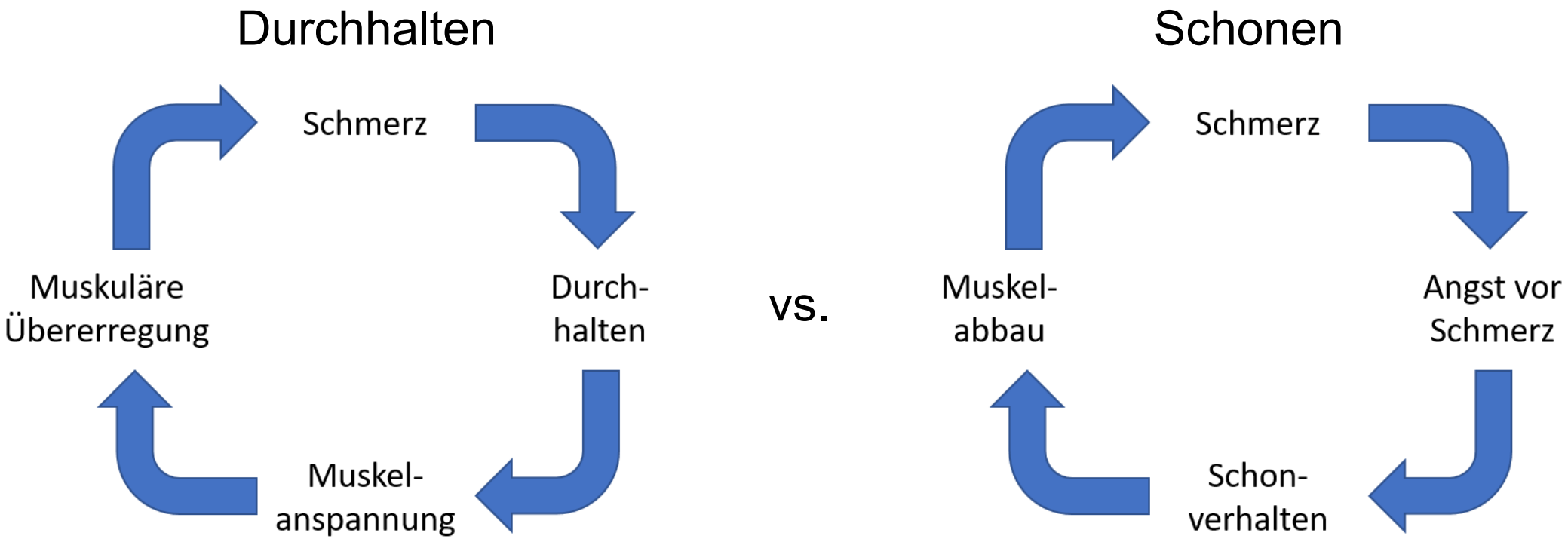
Einblicke in unsere tagklinische Gruppentherapie

1. Schmerz besser verstehen

	Akuter Schmerz	**Chronischer Schmerz**
Dauer	• Kurz	• > 3-6 Monate
Ursache	• Meist klar • Verletzungen, Entzündungen…	• Häufig nicht eindeutig • „Schmerzgedächtnis“
Funktion	• Warnfunktion • überlebenswichtig	• Keine Warnfunktion mehr • Eigenständige Erkrankung!

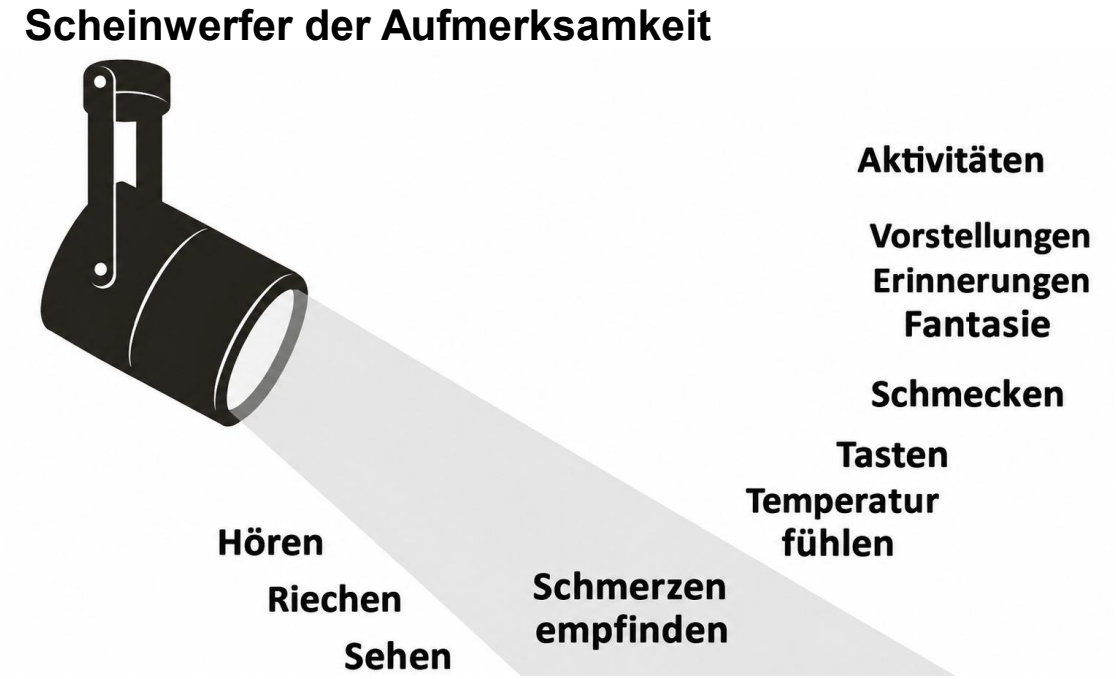
→ Die Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen unterscheidet sich

1. Schmerz besser verstehen



→ Ziel: Gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung

2. Aufmerksamkeit lenken



Von Wachter & Kappis (2025).
Therapie-Tools Schmerzstörungen. Beltz.

→ Aufmerksamkeit nicht mehr auf den Schmerz ausrichten
(z.B. durch Grübeln, viele Arztbesuche, intensives Recherchieren)

→ Aufmerksamkeit (wieder) auf Positives lenken
(z.B. Hobbys, Interessen, Familie, soziale Kontakte)

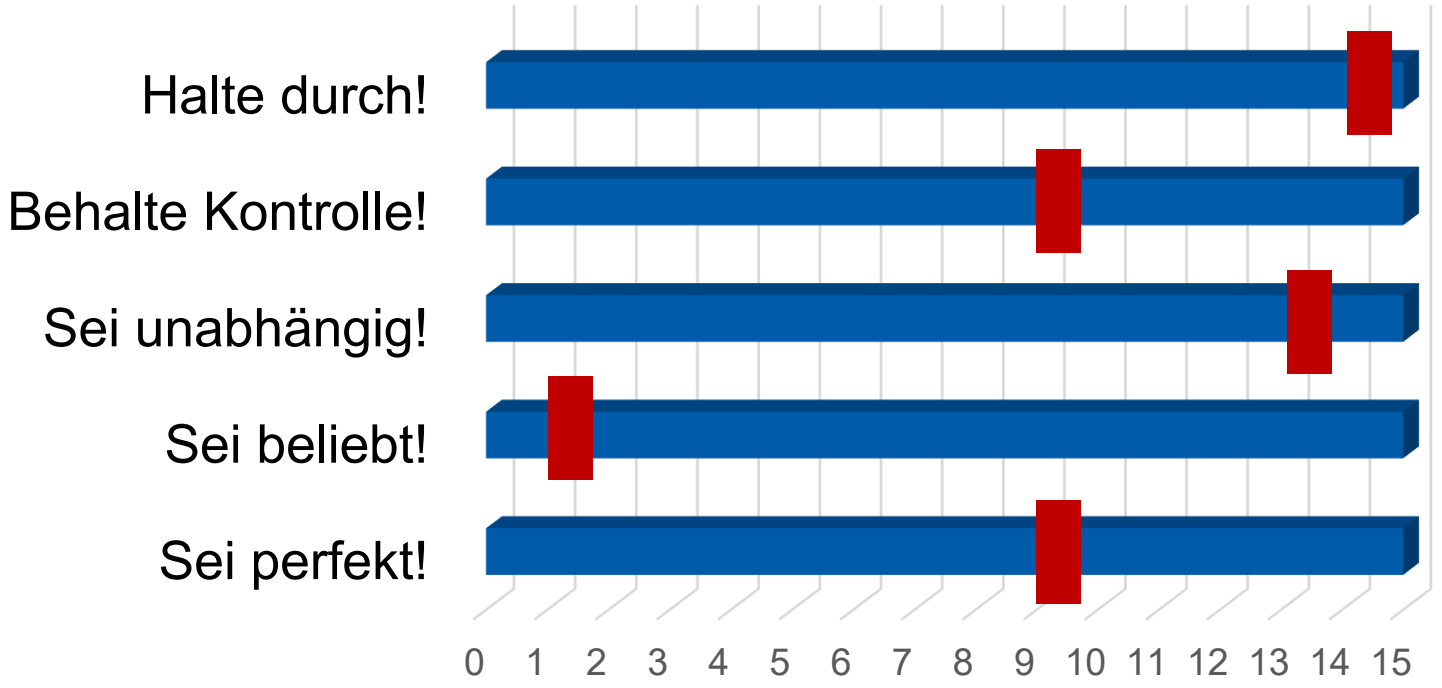
3. Stress verstehen & bewältigen



	Trifft zu…			
	Voll	**Ziemlich**	**Etwas**	**Nicht**
Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
Es gibt nichts schlimmeres als Fehler zu machen.	3	2	1	0
Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
…				

Nach Kaluza (2023). Stressbewältigung. Springer-Verlag.

3. Stress verstehen & bewältigen



→ Persönliche Stressverstärker verstehen

Nach Kaluza (2023). Stressbewältigung. Springer-Verlag.

3. Stress verstehen & bewältigen

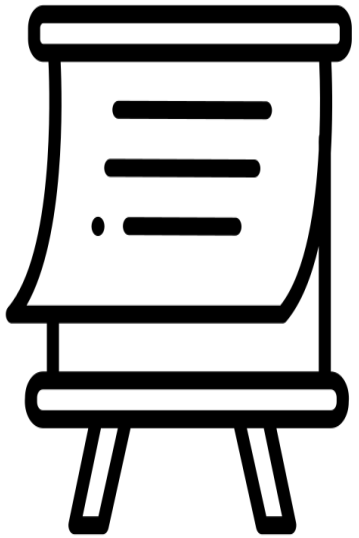
Halte durch!



Erfolg im Job
Viel schaffen
…



Überlastung
Grenzen übergehen
…

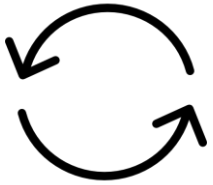


→ Stress reduzieren: z.B. Grenzen setzen, Hilfe annehmen, Pausen einbauen

4. Schlaf verbessern



Schlechter Schlaf





Mehr Schmerz

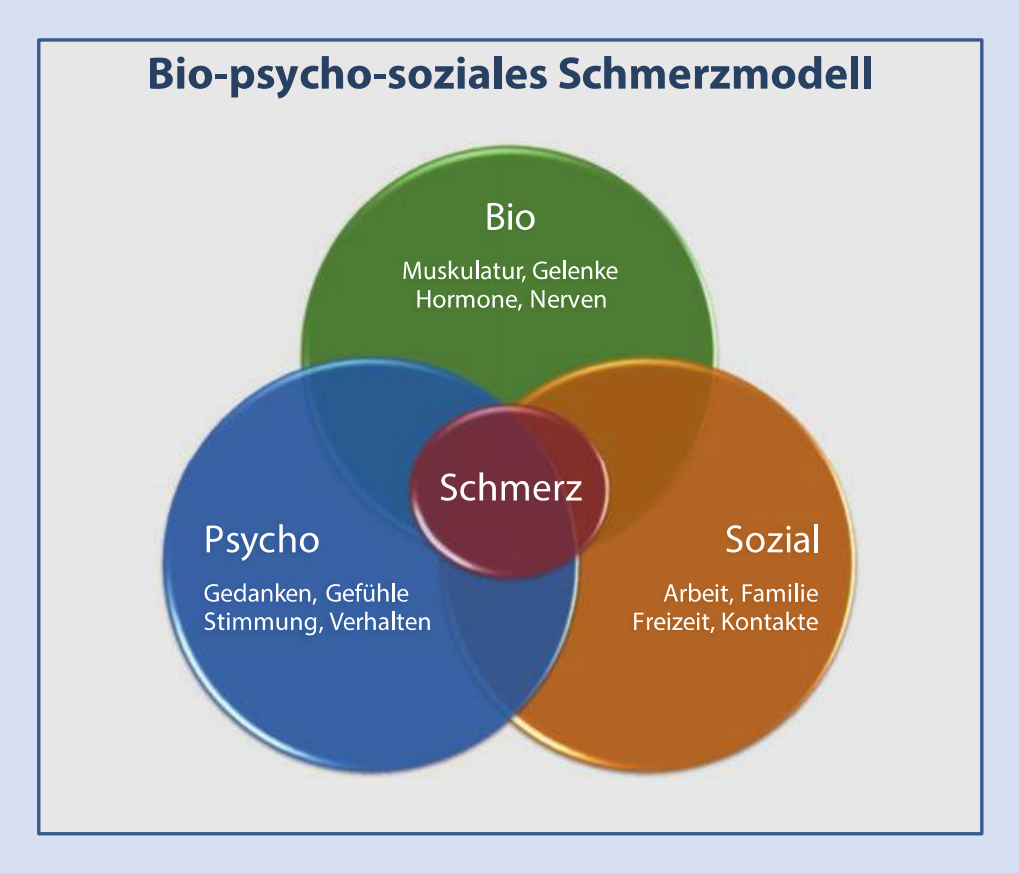
Schlafhygiene

- Ruhige, kühle, dunkle Umgebung
- Keine Uhr in Sichtweite
- Lange Nickerchen am Tag vermeiden
- Koffein ab mittags vermeiden
- …

z.B.: Goossens et al. 2025 Sleep Med Rev; Mu et al. J Pain 2026

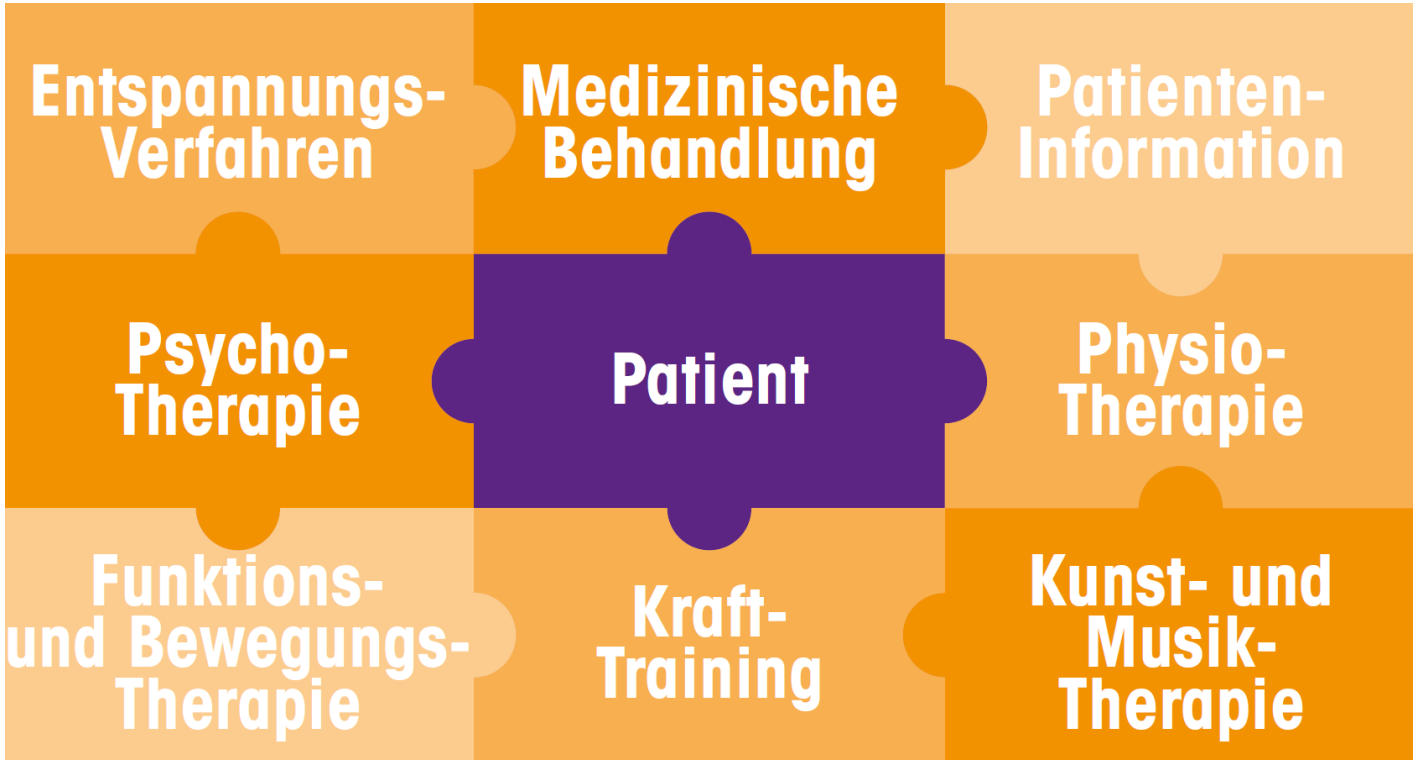
→ Durch besseren Schlaf positiv auf Schmerz einwirken

Wie wir Schmerzen verstehen



Isenberg et al., Schmerz – eine Herausforderung, 2026

Wie wir chronische Schmerzen behandeln: Interdisziplinäre **Multimodale** Schmerztherapie



schmerzgesellschaft.de

- Goldstandard
- Wirksamkeit in großen wissenschaftlichen Studien belegt (Turvill 2026 Eur J Pain)
- Wird in spezialisierten Zentren angeboten

Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie im Zentrum für Interdisziplinäre Schmerzmedizin (ZIS)

- Tagklinisches Programm
  - Gruppen mit bis zu 8 Patient*innen
  - Gemischte Schmerzerkrankungen
  - Mehrwöchige Behandlung
- Multimodale Behandlung in Einzel- und Gruppenstunden durch
  - Ärzt*innen (Anästhesiologie, Neurologie & Psychosomatik)
  - Psychotherapeutinnen/Psychologinnen
  - Physiotherapeutinnen







Fazit

- Schmerz entsteht aus einem individuellen Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren.
- Unsere Gefühle, Gedanken, Einstellungen und Erwartungen beeinflussen unser Schmerzerleben.
- Dies geschieht durch schmerzverändernde Mechanismen in unserem Gehirn.
- Schmerzpsychotherapie setzt an diesen Einflussfaktoren an und ist daher ein (!) wichtiger Bestandteil der multimodalen Schmerztherapie.

Universitäts Klinikum

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!