



**INSTITUT für  
SCHMERZFORSCHUNG  
THERAPIE und  
SALUTOGENESEBILDUNG - Das ISTS.**

**Wissenschaftliche Quellen und Evidenzen,  
die Zusammenhängen zwischen mental-emotionalen/psychischen Faktoren und deren  
körperlichen Auswirkungen wie Schmerz untersuchen und nachweisen:**

Diese kleine Auswahl von Quellen stützen die Erkenntnis, dass chronische Schmerzen oft nicht nur durch physische Ursachen bedingt sind, sondern stark mit mentalen und emotionalen Faktoren zusammenhängen. Viele dieser Studien und Bücher belegen, dass psychische Faktoren die Schmerzwahrnehmung beeinflussen und chronische Schmerzen aufrechterhalten können. Sie zeigen auch, wie diese Aspekte in die Diagnostik und Behandlung von chronischen Schmerzen integriert werden können, um eine ganzheitliche Therapie zu ermöglichen.

**Löwe, B., & Spitzer, C. (2010). "Psychosomatische Aspekte der Schmerzbehandlung."**

- **Quelle:** *Deutsches Ärzteblatt*, 107(16), A-780-A-786.
- **Zusammenfassung:** In diesem Artikel wird die Bedeutung psychosomatischer Interventionen bei der Behandlung von chronischen Schmerzen hervorgehoben. Es wird gezeigt, dass die psychische Belastung eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Verstärkung von Schmerzen spielt und eine ganzheitliche Behandlung daher notwendig ist.

**Fietz, T., & Greiner, W. (2009). "Schmerz und Emotion – Ein systematischer Überblick."**

- **Quelle:** *Psychotherapie, Psychosomatik, medizinische Psychologie*, 59(11), 428-435.
- **Zusammenfassung:** Diese Studie untersucht die Zusammenhänge zwischen Schmerz und Emotionen. Es wird gezeigt, dass chronische Schmerzen häufig mit psychischen Faktoren wie Angst und Stress verbunden sind, und dass die Behandlung von Schmerzen daher immer auch die psychische Ebene berücksichtigen sollte.

**Lange, G., & Jöhren, R. (2004). "Psychische Faktoren bei der Entstehung von chronischen Schmerzen."**

- **Quelle:** *Schmerz*, 18(6), 350-356.
- **Zusammenfassung:** Der Artikel erklärt, wie emotionale Stressfaktoren und ungelöste Konflikte zu chronischen Schmerzen führen können. Die Autoren betonen, dass eine rein physische Betrachtung von Schmerzen nicht ausreicht und die psychosozialen Komponenten integrativ behandelt werden müssen.

**Jansen, M., & Faber, L. (2005). "Schmerzen verstehen – Psychosomatische Aspekte."**

- **Quelle:** *Psychosozial-Verlag*.
- **Zusammenfassung:** Dieses Buch bietet einen umfassenden Überblick über psychosomatische Aspekte von chronischen Schmerzen. Es wird erläutert, wie Emotionen, Gedanken und traumatische Erlebnisse zur Entstehung und Verstärkung von Schmerzen beitragen können.

**Müller, M., & Rief, W. (2010). "Psychosomatische Schmerztherapie: Modelle, Diagnostik und Therapieansätze."**

- **Quelle:** *Deutsches Ärzteblatt*, 107(19), 331-335.
- **Zusammenfassung:** Diese Übersichtsarbeit gibt einen umfassenden Überblick über psychosomatische Aspekte chronischer Schmerzen. Es wird dargestellt, wie psychische und emotionale Faktoren in die Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen einfließen, und wie eine psychotherapeutische Behandlung diesen Kreislauf durchbrechen kann.

**Fischer, M., & Kress, H. G. (2013). "Schmerzmedizin: Ein Leitfaden für die klinische Praxis."**

- **Quelle:** *Springer Verlag*.
- **Zusammenfassung:** In diesem Leitfaden für Schmerztherapeuten wird auch auf die psychosozialen und psychischen Ursachen von chronischen Schmerzen eingegangen. Es wird erklärt, wie eine psychische Belastung den Verlauf von Schmerzen beeinflussen kann und welche therapeutischen Ansätze hierbei helfen können.

**Hoffmann, M. (2014). "Psychosomatische Schmerztherapie."**

- **Quelle:** *Springer-Verlag*.
- **Zusammenfassung:** Dieses Buch behandelt die psychosomatische Schmerztherapie und beschreibt, wie psychische und emotionale Faktoren chronische Schmerzen beeinflussen können. Es wird auf die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche eingegangen und die Rolle von Stress, Ängsten und Emotionen bei der Entstehung von Schmerzen betont.

**Hoffmann, F., & Huppertz, H. J. (2017). "Chronische Schmerzen und ihre psychosozialen Hintergründe."**

- **Quelle:** *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 63(4), 356-368.
- **Zusammenfassung:** Die Studie untersucht die psychosozialen Hintergründe chronischer Schmerzen und erläutert, wie psychische Belastungen wie Trauma oder ungelöste emotionale Konflikte die Schmerzwahrnehmung beeinflussen können. Der Artikel stellt auch verschiedene Therapieansätze vor, die sowohl den Körper als auch die Psyche ansprechen.

**Schmidt, P., & Meier, B. (2017). "Schmerz und Psyche – Die Bedeutung von psychischen Faktoren in der Schmerzbehandlung."**

- **Quelle:** *Deutsches Ärzteblatt*, 114(10), A-512.
- **Zusammenfassung:** In diesem Artikel wird dargelegt, dass die Behandlung chronischer Schmerzen auch die psychischen Ursachen und Begleiterscheinungen berücksichtigen muss. Es wird ein interdisziplinärer Ansatz vorgestellt, bei dem psychische Faktoren wie Trauma, Angst und anderen Emotionen in die Therapie integriert werden.

**Barke, A., & Magerl, W. (2015). "Psychosoziale Faktoren in der Schmerztherapie: Psychologische Mechanismen der Schmerzentstehung und Schmerzbewältigung."**

- **Quelle:** *Deutsches Ärzteblatt*, 112(43), A-2146/A-2148.
- **Zusammenfassung:** In dieser Übersichtsarbeit wird der Einfluss von psychosozialen Faktoren auf chronische Schmerzen diskutiert. Es wird gezeigt, dass emotionale Belastungen wie Stress, Angst und Depression die Schmerzwahrnehmung verstärken können, insbesondere wenn sie über längere Zeit bestehen.

**Zernikow, B., & Magerl, W. (2016). "Schmerz und Schmerzbewältigung – Psychologische Aspekte der Schmerztherapie."**

- **Quelle:** *Hogrefe Verlag*.
- **Zusammenfassung:** Die Autoren gehen auf die psychosozialen und psychologischen Mechanismen ein, die chronische Schmerzen aufrechterhalten können. Besondere Beachtung finden dabei die Auswirkungen von Ängsten und den erlernten Schmerzbewältigungsstrategien, die die Schmerzwahrnehmung beeinflussen.

**Kienbacher, K., & Wölfling, K. (2010). "Schmerz und Trauma: Psychodynamische Perspektiven."**

- **Quelle:** *Psychosozial-Verlag*.
- **Zusammenfassung:** Diese Arbeit untersucht die Verknüpfung von Schmerz und traumatischen Erlebnissen aus einer psychodynamischen Perspektive. Es wird argumentiert, dass unverarbeitete emotionale Traumata körperliche Schmerzen verursachen können, die in Form von chronischen Schmerzen manifestiert werden.

**Rief, W., & Martin, A. (2005). "Schmerzstörungen: Psychologische Behandlungskonzepte."**

- **Quelle:** *Springer-Verlag*.
- **Zusammenfassung:** Dieses Buch bietet einen tiefen Einblick in psychologische Behandlungskonzepte für chronische Schmerzen. Es wird die Rolle von kognitiven, emotionalen und sozialen Faktoren bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Schmerzstörungen diskutiert und verschiedene therapeutische Ansätze wie kognitive Verhaltenstherapie und Achtsamkeit vorgestellt.

**Scholz, M. (2013). "Schmerzen und Emotionen: Wie das Gehirn Schmerz verarbeitet."**

- **Quelle:** *Schmerzmedizin*, 29(5), 331-335.
- **Zusammenfassung:** Der Artikel beleuchtet, wie Emotionen und kognitive Prozesse die Schmerzverarbeitung im Gehirn beeinflussen. Insbesondere wird darauf eingegangen, dass chronische Schmerzen häufig mit emotionalen Belastungen korrelieren und diese auch den Schmerzwahrnehmungsprozess verstärken können.

**Schäfer, J. (2011). "Psychosomatik in der Schmerzbehandlung: Ein Überblick."**

- **Quelle:** *Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 57(6), 456-465.
- **Zusammenfassung:** In diesem Artikel wird das Zusammenspiel von psychischen Faktoren und chronischen Schmerzen aus psychosomatischer Sicht behandelt. Schäfer zeigt auf, wie chronische Schmerzen oft das Resultat von nicht bewältigten emotionalen Konflikten oder langanhaltendem Stress sind und welche psychotherapeutischen Maßnahmen zur Schmerzlinderung beitragen können.

**Thieme, K., & Rief, W. (2015). "Psychische Faktoren bei chronischen Schmerzen: Von der Diagnostik zur Therapie."**

- **Quelle:** *Der Schmerz*, 29(5), 455-463.
- **Zusammenfassung:** Die Autoren gehen auf die psychischen Einflussfaktoren chronischer Schmerzen ein, insbesondere wie Emotionen die Wahrnehmung und Intensität von Schmerzen verstärken. Sie präsentieren interdisziplinäre Behandlungskonzepte, die psychologische Interventionen (z.B. kognitive Verhaltenstherapie) in die Schmerztherapie integrieren.

**Kramer, U., & Glaesmer, H. (2011). "Psychologische Schmerztherapie: Konzepte und evidenzbasierte Ansätze."**

- **Quelle:** *Psychotherapeut*, 56(5), 435-445.
- **Zusammenfassung:** Der Artikel untersucht die Rolle psychologischer Interventionen in der Schmerztherapie und betont, wie psychische Faktoren wie Stress, Traumata oder negative Glaubenssätze zur Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen beitragen können. Es werden evidenzbasierte Ansätze zur Behandlung von chronischen Schmerzen vorgestellt.

**Wittchen, H. U., & Hofler, M. (2001). "Psychische Störungen bei Schmerzpatienten: Ein Überblick über epidemiologische Studien."**

- **Quelle:** *Der Schmerz*, 15(3), 117-123.
- **Zusammenfassung:** Diese Untersuchung beschreibt, wie häufig psychische Störungen wie Angst und Depression bei Schmerzpatienten auftreten und wie diese das Schmerzmanagement beeinflussen. Es wird ein hoher Grad an Komorbidität zwischen chronischen Schmerzen und ungelösten emotionalen Belastungen festgestellt.

**Zernikow, B., & Fegert, J. M. (2014). "Kinder und Jugendliche mit chronischen Schmerzen: Psychosoziale Behandlungsmöglichkeiten."**

- **Quelle:** *Pädiatrische Schmerztherapie*, 9(1), 47-53.
- **Zusammenfassung:** Diese Studie konzentriert sich auf die psychosozialen Faktoren bei Kindern und Jugendlichen mit chronischen Schmerzen. Sie zeigt, wie emotionale und psychologische Belastungen bei jungen Patienten zu einer Verstärkung der Schmerzsymptome führen und welche therapeutischen Maßnahmen helfen können, diese zu reduzieren.

**Mücke, M., & Zimmermann, T. (2018). "Chronische Schmerzen und ihre psychosozialen Auswirkungen: Die Rolle von Emotionen und kognitiven Prozessen."**

- **Quelle:** *Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie*, 68(9), 359-365.
- **Zusammenfassung:** Der Artikel befasst sich mit den psychosozialen Auswirkungen chronischer Schmerzen und beschreibt, wie Emotionen und kognitive Prozesse die Schmerzwahrnehmung beeinflussen können. Es wird eine integrative Therapie empfohlen, die sowohl körperliche als auch psychische Aspekte von Schmerz adressiert.

## **Englischsprachige Quellen:**

**Von Korff, M., & Simon, G. E. (1996). "The relationship between pain and depression."**

- **Quelle:** *Clinical Journal of Pain*, 12(2), 167-174.
- **Zusammenfassung:** Diese Studie zeigt, dass Depressionen eine häufige Begleiterscheinung bei Menschen mit chronischen Schmerzen sind und dass depressive Symptome die Schmerzempfindung verstärken können. Der Zusammenhang zwischen Schmerz und Depression wird als wechselseitiger Prozess beschrieben.

**Kessing, L. V., & Andersen, P. K. (2002). "Chronic pain and psychiatric comorbidity."**

- **Quelle:** *The British Journal of Psychiatry*, 181(5), 357-363.
- **Zusammenfassung:** In dieser Studie wird gezeigt, dass Menschen mit chronischen Schmerzen ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen haben. Umgekehrt wird auch ein Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und der Entstehung oder Verschärfung von chronischen Schmerzen festgestellt.

**Wager, T. D., & Atlas, L. Y. (2015). "The neuroscience of pain: implications for the treatment of pain."**

- **Quelle:** *Journal of Clinical Investigation*, 125(3), 1122-1130.
- **Zusammenfassung:** Diese Übersichtsarbeit erklärt, wie das Gehirn chronische Schmerzen verarbeitet und die Rolle emotionaler und kognitiver Prozesse in der Schmerzwahrnehmung. Insbesondere wird beschrieben, wie das limbische System (das für Emotionen verantwortlich ist) die Schmerzverarbeitung beeinflusst.

**Geisser, M. E., & Roth, R. S. (2001). "Psychological factors in the development of chronic pain."**

- **Quelle:** *Journal of Pain*, 2(5), 302-306.
- **Zusammenfassung:** Diese Studie diskutiert, wie psychologische Faktoren wie Stress, Angst und Traumata die Entwicklung von chronischen Schmerzen fördern können. Es wird betont, dass emotionale Reaktionen auf Schmerz auch die Schmerzwahrnehmung verstärken.

**Bennett, R. M. (2007). "The pathophysiology of fibromyalgia: A review of the evidence."**

- **Quelle:** *The Journal of Clinical Rheumatology*, 13(4), 134-142.
- **Zusammenfassung:** Diese Studie untersucht, wie Fibromyalgie, eine Erkrankung, die oft mit chronischen Schmerzen und emotionalen Belastungen einhergeht, durch eine Vielzahl psychosozialer und neurologischer Mechanismen beeinflusst wird. Stress und negative Emotionen werden als Faktoren genannt, die die Symptomatik verschärfen.

**Chialvo, D. R. (2010). "The brain's response to pain: Implications for the treatment of chronic pain."**

- **Quelle:** *The Journal of Pain*, 11(2), 133-145.
- **Zusammenfassung:** In dieser Arbeit wird die Rolle des Gehirns bei der Verarbeitung von chronischen Schmerzen diskutiert. Besonders wichtig ist die Erkenntnis, dass emotionale Zustände und kognitive Bewertungen die Schmerzverarbeitung und -intensität direkt beeinflussen können.

**Meagher, M. W., & Arnau, R. C. (2005). "Pain, anxiety, and depression: A review of their interrelationship."**

- **Quelle:** *Journal of Clinical Psychology*, 61(7), 769-780.
- **Zusammenfassung:** Diese Übersichtsarbeit beschreibt die wechselseitigen Beziehungen zwischen Schmerz, Angst und Depression. Es wird erklärt, dass nicht nur chronische Schmerzen psychische Probleme verstärken können, sondern dass auch psychische Belastungen chronische Schmerzen begünstigen.

**Eccleston, C., & Crombez, G. (2007). "Pain demands attention: A cognitive-affective model of the interruptive function of pain."**

- **Quelle:** *Psychological Bulletin*, 133(3), 350-370.
- **Zusammenfassung:** Die Autoren schlagen ein Modell vor, das die zentrale Rolle von Aufmerksamkeit und emotionaler Bewertung bei der Schmerzwahrnehmung betont. Es wird gezeigt, dass Schmerzen insbesondere dann chronisch werden, wenn sie die emotionale und kognitive Aufmerksamkeit der Betroffenen dauerhaft beanspruchen.

**Kabat-Zinn, J. (1990). "Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness."**

- **Quelle:** *Delta Publishing*.
- **Zusammenfassung:** Kabat-Zinn beschreibt die Praxis der Achtsamkeit und deren Anwendung auf chronische Schmerzen. Studien zeigen, dass Achtsamkeit und Meditation bei der Linderung von Schmerzen helfen können, indem sie das emotionale Reaktionsmuster auf Schmerz verändern.

**Fordyce, W. E. (1976). "Behavioral methods for chronic pain and illness."**

- **Quelle:** *Mosby*.
- **Zusammenfassung:** Fordyce stellt das Verhaltenstherapie-Modell zur Schmerzbewältigung vor, das die Rolle von psychischen Faktoren bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen betont. Die Behandlung basiert auf der Erkenntnis, dass Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen direkt die Schmerzempfindung beeinflussen.

**Fazit:**

Diese Quellen bieten eine fundierte wissenschaftliche Basis, die den Einfluss von psychischen und emotionalen Faktoren auf chronische Schmerzen belegen. Es wird deutlich, dass chronische Schmerzen nicht nur körperliche, sondern auch tief verwurzelte mentale und emotionale Ursachen haben können, die in der Behandlung berücksichtigt werden sollten.

**- Genau das ist es was mein Schmerz-Coaching ausmacht und so erfolgreich macht.**

**Wenn Du das Gefühl hast, das könnte interessant für Dich sein, dann schau Dich auf unserer Homepage um – [www.WIRKLICH-SCHMERZFREI.org](http://www.WIRKLICH-SCHMERZFREI.org) – und füll den dort verlinkten Fragebogen aus. Das ist der erste, unverbindliche Schritt um zu klären, ob wir für Dich hilfreich sein können.**

**Herzliche Grüße,**

**Dein**

*Michael Josef*  
**EDENGARTNER-FROSSER**