Chronische Schmerzen > Psyche - Depressionen

Das Wichtigste in Kürze

Chronische Schmerzen sind für die Betroffenen in der Regel auch psychisch sehr belastend. Andererseits können psychische Probleme, wie z.B. Depressionen oder Angststörungen, Auslöser für die Entstehung und Chronifizierung von Schmerzen sein. Chronische Schmerzen, psychische Belastungen und soziale Faktoren beeinflussen sich oft gegenseitig, sodass die Therapie mehrere Behandlungsmodule (z.B. Medikamente, Physiotherapie, Psychotherapie) umfassen sollte.

Wechselseitige Beeinflussung von Psyche und Schmerzen

Ursache chronischer Schmerzen können psychische Beeinträchtigungen sowie psychosoziale Probleme sein, siehe auch "Psychogene Schmerzen" unter Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten. Umgekehrt können sich chronische Schmerzen auf die psychische Gesundheit auswirken.

Zu den wichtigsten international anerkannten Erklärungsmodellen chronischer Schmerzen gehört das sog. bio-psycho-soziale Modell:

Das bio-psycho-soziale Modell

Das bio-psycho-soziale Modell geht davon aus, dass bei chronischen Schmerzkrankheiten nicht nur körperliche/biologische Ursachen eine Rolle spielen, sondern auch psychische und soziale Faktoren diese beeinflussen:

Biologische Faktoren, z.B.	Psychische Faktoren, z.B.	Soziale Faktoren, z.B.
• Verletzungen, Schädigungen • Viren, Bakterien • Muskelschmerzen/ Verspannungen • Genetische Veranlagung	• Negative Einstellungen/ Erwartungen, z.B. Katastrophendenken, ständige Unzufriedenheit • Gefühle, z.B. Angst, Hilflosigkeit • Fehlende Bewältigungsstrategien • Problematische Stressverarbeitung	• Probleme innerhalb der Familie • Fehlende Freundschaften/ soziale Unterstützung • Ständige Konflikte • Schwierige Arbeits- und/ oder Wohnverhältnisse • Fehlende finanzielle Stabilität

Häufig (aber nicht immer) entstehen chronische Schmerzen durch **körperliche/biologische Probleme**, z.B. infolge einer Verletzung oder durch Fehlhaltungen.

Auch **psychische Beschwerden** können chronische Schmerzen verursachen, beeinflussen und aufrechterhalten. Dazu zählen insbesondere Depressionen, Angststörungen, Psychosen oder Belastungsstörungen. Ebenso können verfestigte Lebensregeln chronische Schmerzen auslösen, verstärken oder aufrecht erhalten, z.B.: Hilflosigkeit ("Ich kann nichts machen."), Durchhaltewillen ("Ich muss das aushalten."), Katastrophendenken ("Das wird wieder ganz schlimm.") oder Leistungsdruck ("Ich muss das schaffen.").

Ein weiterer wichtiger Faktor für das Entstehen und Andauern von Schmerzen können **soziale Schwierigkeiten** sein. Einsamkeit, ständige Konflikte in der Familie oder Probleme am Arbeitsplatz sind häufige Risikofaktoren für die Chronifizierung von Schmerzen.

Eine chronische Schmerzkrankheit kann durch jeden der 3 Bereiche entstehen. Zudem beeinflussen sich diese Faktoren gegenseitig, sodass bei einer Schmerztherapie immer alle 3 Bereiche berücksichtigt werden sollten. Näheres unter Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation.

Praxistipps

- Tipps für Patienten, Angehörige und Freunde zum alltäglichen Umgang mit chronischen Schmerzen finden Sie unter Chronische Schmerzen > Familie und Alltag.
- Die Deutsche Schmerzgesellschaft bietet den Flyer "Schmerzen verstehen" zum kostenlosen Download unter www.schmerzgesellschaft.de > Patienteninformationen > Informationsmaterial zu Schmerz > Patientenflyer. Der Flyer informiert über die Entstehung chronischer Schmerzen, den Zusammenhang von Stress und Schmerz sowie Behandlungsmöglichkeiten.

Chronische Schmerzen und Depressionen

Viele Patienten mit Depressionen leiden auch unter körperlichen Schmerzen, z.B. Muskelschmerzen oder Kopfschmerzen. Schmerzen gelten als mögliches Symptom bei Depressionen. Diese chronischen Schmerzen können dann einer erfolgreichen Therapie der

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Depression im Weg stehen. Umgekehrt können chronische Schmerzen zu einer Depression führen.

Chronische Schmerzen und Depressionen können sich gegenseitig beeinflussen:

- Depressionen zeigen sich häufig durch eine niedergeschlagene Stimmung mit einer starken Antriebsminderung, Freudlosigkeit, Interesselosigkeit sowie Müdigkeit. Dies kann zu mangelnder körperlicher Aktivität und damit zu Bewegungseinschränkungen führen, welche die Entstehung chronischer Schmerzen fördern bzw. die Schmerzwahrnehmung verstärken.
- Chronische Schmerzen gehen oft mit einer erhöhten Anspannung, Angst und Stress einher. Sie verleiten zu körperlicher Schonung und können einen Verlust von Aktivitäten und sozialen Kontakten nach sich ziehen. Diese Faktoren begünstigen bei entsprechender Anfälligkeit die Entstehung von Depressionen.

Obwohl die Depression ein häufiges Begleitsymptom einer chronischen Schmerzerkrankung ist, wird sie bei vielen Schmerzpatienten nicht erkannt. Oft sind Betroffenen die psychischen Anteile ihrer Erkrankung nicht bewusst oder sie lehnen eine entsprechende Behandlung, z.B. Psychotherapie, aus Angst vor Stigmatisierung ab und schildern deshalb nur ihre körperlichen Symptome.

Praxistipps Ratgeber und weitere Informationen

Nähere Informationen zum Krankheitsbild der Depression sowie umfangreiche Hinweise zu psychosozialen und sozialrechtlichen Fragestellungen im Zusammenhang mit dieser Erkrankung finden Sie im Ratgeber Depression.

Vertiefte Informationen finden Sie bei folgenden Organisationen:

- **Deutsche Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und -forschung e.V.:** Infos und Adressen zur Schmerzpsychotherapie und Patientenberichten unter www.dgpsf-verein.de > Für Patient:innen
- **schmerzen-verstehen.de:** Infos von einer Privatperson zu chronischen Schmerzen, Entspannung, Schlaf, Stress und Grübeln unter https://schmerzen-verstehen.de
- **Deutsches Kinderschmerzzentrum:** Videos, die auch Erwachsene vieles leichter verstehen lassen unter www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de > Über uns > Videos
- **Deutsche Schmerzgesellschaft:** Infos zu Schmerz und Psyche unter www.schmerzgesellschaft.de > Patienteninformationen > Herausforderung Schmerz > Schmerz und Psyche

Verwandte Links

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten

Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation

Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung

Chronische Schmerzen > Beruf

Depressionen > Behandlung

Rückenschmerzen > Ursachen und Behandlung

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg