



Mitgefühl in der Partnerschaft: Empathie und soziale Beziehungen können schmerzlindernd wirken

Ein österreichisch-spanisches Experiment zeigt, dass Menschen in Paarbeziehungen Schmerz leichter ertragen, wenn die geliebte Person im Raum ist. Das bestätigt einmal mehr vielfältig wissenschaftliche Befunde, dass das Schmerzempfinden auch von sozialen Faktoren beeinflusst wird.

Wien, 3. Februar 2021 – Die Anwesenheit von Partnerin oder Partner macht Schmerzen erträglicher. Zu diesem Schluss kamen Forscherinnen und Forscher nach der Durchführung eines Experimentes an der UMIT Hall in Tirol und der Universität der Balearischen Inseln. 48 Paare mit einem Durchschnittsalter von 25 Jahren, die im Schnitt seit 3,2 Jahren zusammen waren, nahmen am Experiment teil. Sie wurden einmal allein und einmal gemeinsam mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin in den Versuchsraum gebeten. Die Paare durften sich nicht berühren oder miteinander sprechen. Auf die Probanden wurde ein immer stärker werdender Druck auf den Fingernagel ausgeübt. Je nach individueller Schmerzschwelle meldeten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wann der Schmerz unerträglich wurde und das Experiment abgebrochen werden sollte.

Es zeigte sich, dass bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowohl die Schmerzschwelle als auch die Schmerztoleranz höher lag, wenn der Partner oder die Partnerin im Raum anwesend war. Besonders gute Ergebnisse wurden erreicht, wenn sich der beobachtende Teil des Paares selbst als empathisch einstufte. Die Forscherinnen und Forscher schließen daraus: Je mitfühlender und einfühlsamer die Partnerin oder der Partner, desto besser werden Schmerzen ertragen.

„Dieses Experiment belegt einmal mehr, dass Schmerz eine subjektive Empfindung ist, die nicht allein von der Stärke des Auslösers, sondern von vielen Faktoren abhängt“, sagt OÄ Dr. Gabriele Grögl-Aringer, Past-Präsidentin der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG), anlässlich der der Österreichischen Schmerzwochen der ÖSG. Die Fachgesellschaft informiert seit nunmehr 20 Jahren mit ihren jährlichen Schmerzwochen über die neuesten Entwicklungen in der Schmerzmedizin.

Bereits frühere Experimente und Studien haben belegt, dass zum Beispiel auch gutes Zureden oder Berührungen schmerzlindernde Wirkung haben können. Nun konnte gezeigt werden, dass auch eine passive Unterstützung wie die bloße Anwesenheit eines geliebten Menschen eine Rolle spielt. Für das Schmerzmanagement bedeutet das, dass die soziale Unterstützung durch nahestehende Personen in die Maßnahmen zur Schmerzlinderung einbezogen werden sollte. Der persönliche Austausch der Schmerzpatientinnen und -patienten mit ihren Partnern und Angehörigen ist besonders wichtig, wenn es darum geht, Schmerzen mit verhaltensändernden Therapien zu behandeln. „Erforderliche Verhaltensänderungen sind für die betroffenen Patientinnen und Patienten oft schwierig

umzusetzen. Denken Sie beispielsweise an die Bewegungstherapie oder eine eventuell notwendige Gewichtsreduktion bei chronischen Rückenschmerzen. Hier kann die Motivation durch Angehörige und Freunde und deren Unterstützung eine entscheidende Rolle spielen“, sagt OÄ Grögl-Aringer.

Quelle: Duschek S, Lena Nassauer L, Casandra I, Montoro C I: Dispositional empathy is associated with experimental pain reduction during provision of social support by romantic partners. Scand J Pain 2020; 20(1): 205–209

Mit freundlicher Unterstützung von



Die inhaltliche Verantwortung für alle Presstexte liegt ausschließlich bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft.

Medienkontakt:

B&K – Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung
Dr. Birgit Kofler
0676 6368930; 01 3194378
kofler@bkkommunikation.com