

# Geteiltes Leid ist halbes Leid

Menschen empfinden weniger Schmerz, wenn eine geliebte Person im Raum ist. Diese Erkenntnis konnte eine Studie der Universität UMIT wissenschaftlich belegen.

Von Katharina Wildauer

01

**Stefan Duschek**

**„Die Anwesenheit des Partners oder der Partnerin war vor allem dann mit Schmerzlinde- rung verbunden, wenn es sich dabei um eine empathische Person handelte.“**



© SHUTTERSTOCK.COM

01 Die Empathie des Partners kann das eigene Schmerzempfinden messbar mindern.

Schmerz ist ein subjektives Erlebnis: was als schmerzhaft empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die Redewendung „geteiltes Leid ist halbes Leid“ kommt dabei nicht von ungefähr, wie man am Institut für Psychologie an der Privatuniversität UMIT in Hall in Tirol in einer Studie nachweisen konnte. „Die rein physische Anwesenheit einer vertrauten Person führt zu geringem Schmerzempfinden“, erklärt der stellvertretende Institutsleiter und Studienautor **Stefan Duschek**.

### (Schmerz-)Grenzen setzen

Dass Schmerz subjektiv wahrgenommen wird, macht die Schmerzmessung zu einer Herausforderung für die Forschung. „In der Studie haben wir die Schmerzschwelle und Schmerztoleranz durch mechanischen Druck auf einen Fingernagel gemessen“, erzählt Duschek. Die Schmerzschwelle war dann erreicht, wenn der Druck gerade so stark war, dass er als schmerzhaft empfunden wurde. Die Schmerztoleranz war als der maximale Druck definiert, den eine Versuchsperson bereit war zu ertragen.

### Stille Teilnahme

Bisherige Studien zeigten, dass Schmerz besser ertragen wird, wenn eine geliebte Person gut zuredet oder die Hand hält. An der Tiroler Privatuniversität wollte man prüfen, ob dieser Effekt auch durch die reine Anwesenheit eintritt. „Der anwesende Partner hat nicht mit der Versuchsperson kommuniziert oder interagiert“, erläutert der Gesundheitspsychologe.

Insgesamt nahmen 48 heterosexuelle Paare an der Studie teil. Bei jeder Versuchsperson wurde die Schmerzempfindlichkeit zunächst alleine, dann im Beisein des Partners oder der Partnerin gemessen. Der anwesende Partner durfte dabei nicht mit der Versuchsperson sprechen oder sie berühren. Zudem schätzte jeder Teilnehmer in einem Fragebogen die eigene Empathie ein.

### Empathieträger

„Die untersuchten Männer und Frauen zeigten bei der Anwesenheit ihres Partners eine niedrigere Schmerzempfindlichkeit, als wenn sie alleine untersucht wurden“, fasst Stefan Duschek das Ergebnis der Studie zusammen. Besonders auffällig: Die Empathie des anwesenden Partners beeinflusste die Größe des Unterschieds zwischen beiden Bedingungen. Das bedeutet: „Die Anwesenheit des Partners oder der Partnerin war vor allem dann mit Schmerzlinderung verbunden, wenn es sich dabei um eine empathische Person handelte“, sagt der Studienleiter. Das sei insofern interessant, als die Partner während der Untersuchung ihre Empathie nicht offen ausdrücken durften.

**Stefan Duschek**

## „Die Schmerzmatrix reagiert stärker, wenn wir traurig oder einsam sind, uns bedroht oder ausgeliefert fühlen.“

Stefan Duschek interpretiert dieses Ergebnis so: „Meine Schmerzen werden durch die physische Anwesenheit meines Partners gelindert, wenn ich mir sicher sein kann, dass er oder sie mich und meine Gefühle versteht.“ Dieser Effekt könne vor allem dann eintreten, wenn man den Partner im Alltag als verständnisvoll und einfühlsam erlebt. Die Auswirkungen der Partnerempathie traten in der Studie bei Frauen und Männer gleichermaßen stark auf.

### Kopfarbeit

Dass Schmerzen situationsbedingt anders erlebt werden, geht auf eine Reihe von miteinander verbundenen Aktivitäten im Gehirn zurück – der sogenann-



**Stefan Duschek** ist Professor für Gesundheitspsychologie an der Privatuniversität UMIT in Hall in Tirol. In seiner Forschung beschäftigt sich der studierte Psychologe und zertifizierte Psychotherapeut vor allem mit der Psychophysiologie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronischen Schmerzen.

ten Schmerzmatrix. Die Aktivität dieser Schmerzmatrix hängt aber nicht nur von der Intensität eines schmerzhaften Reizes, wie dem Druck auf den Fingernagel, ab. Ausschlaggebend seien auch eine Reihe psychischer Faktoren, wie Stefan Duschek erklärt: „Die Schmerzmatrix reagiert stärker, wenn wir traurig oder einsam sind, uns bedroht oder ausgeliefert fühlen.“ Fühlt man sich sicher, unterstützt und geborgen, sind schmerzverarbeitende Aktivitäten im Gehirn weniger ausgeprägt – man empfindet weniger Schmerz.

### Schmerzfaktoren

Künftige Untersuchungen könnten die Auswirkungen anderer Charakteristika von Paarbeziehungen auf das Schmerzempfinden miteinbeziehen – beispielsweise die Zufriedenheit mit der Partnerschaft oder das Verhalten miteinander. „Es könnte unter Umständen bedeutsam für die Schmerzwahrnehmung sein, ob eine Person Bindungsängste hat oder in einer Partnerschaft schnell Vertrauen fasst“, so Duschek.

Da die Studie nur gesunde Versuchspersonen untersucht hat, könne von den Ergebnissen noch nicht auf konkrete Implikationen für das Gesundheitswesen geschlossen werden. „Für chronische Schmerzpatienten könnte die Empathie des Partners aber durchaus eine wichtige Rolle spielen“, sagt der Studienleiter. Das müsse aber erst genauer untersucht werden.