

Mehrere Millionen Deutsche mit chronischen Schmerzen – moderne Therapie setzt auf interdisziplinäre Behandlung

Online-PK der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. am 2. Juni 2026: Bewegung und psychologische Begleitung spielen eine zentrale Rolle bei der Therapie

In Deutschland leiden mehrere Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen – also Schmerzen, die länger als drei Monate anhalten. Nur etwa jeder elfte Betroffene erhält jedoch hierzulande eine spezialisierte Versorgung. Anlässlich des 15. „Aktionstags gegen den Schmerz“ am 2. Juni 2026 macht die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. deshalb bundesweit auf moderne Behandlungsmöglichkeiten aufmerksam. Auf einer Online-Pressekonferenz informieren Expertinnen und Experten am 2. Juni 2026 von 11 bis 12 Uhr über multimodale Therapieansätze und die zentrale Rolle der Psychotherapie und der Physiotherapie in der Schmerztherapie. [Hier](#) können Sie sich für die virtuelle Veranstaltung anmelden.

Heute gilt Schmerz als weit mehr als ein Warnsignal des Körpers. „Psychische Faktoren – wie die kognitive Bewertung von Schmerz und negative Gefühle, etwa Angst und Hilfslosigkeit, können das Schmerzempfinden verstärken – positive Emotionen reduzieren es hingegen“, betont Professorin Dr. Christiane Hermann, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und -Forschung (MedWissSF e.V.) und Leiterin der Abteilung Klinische Psychologie & Psychotherapie an der Justus-Liebig-Universität Gießen. So leiden Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen häufig auch unter psychischen Störungen wie Angst- und Traumafolgestörungen oder depressiven Störungen. Auch das soziale Umfeld hat einen entscheidenden Einfluss auf das individuelle Schmerzempfinden.

Versorgungssituation in der Schmerzpsychotherapie ist unzureichend

Eine zentrale Rolle in der Behandlung der Betroffenen kommt deshalb der Schmerzpsychotherapie zu – hier herrscht jedoch derzeit in Deutschland eine Versorgungslücke: „Obwohl viele chronische Schmerzpatientinnen und -patienten dringend eine adäquate Behandlung bräuchten, haben viele keinen Zugang dazu – oder die Behandlung erfolgt viel zu spät“, berichtet Hermann. Stationäre Kapazitäten seien knapp – und auch in der ambulanten Versorgung klappt eine Lücke. „Derzeit sind zwar 27.800 Psychologische Psychotherapeuten in Deutschland ambulant tätig, die Wartezeiten für Schmerzpatientinnen und -patienten sind jedoch häufig sehr lang – zumal viele von ihnen nicht schwerpunktmäßig Patientinnen und Patienten mit Schmerzerkrankungen behandeln oder nicht ausreichend für die Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen qualifiziert sind“, so die Expertin.

Die Folgen dieser Versorgungslücke sind gravierend: Bei vielen Betroffenen chronifizieren sich die Schmerzen – und ihre Lebensqualität verschlechtert sich deutlich. Viele fallen zudem lange am Arbeitsplatz aus, benötigen teure stationäre Aufenthalte oder verlieren ihren Job gänzlich. „Es ist dringend notwendig, dass wir in Deutschland sowohl stationär als auch ambulant eine ausreichende Versorgungssituation für Schmerzpatientinnen und -patienten sicherstellen“, betont Hermann. „Das kann beispielweise gelingen, indem ausreichend Psychotherapeuten eine Weiterbildung in spezieller Schmerzpsychotherapie absolvieren.“

Moderne Schmerzmedizin setzt auf Bewegung

Neben einer ausreichenden psychotherapeutischen Betreuung ist auch eine gezielte physiotherapeutische Behandlung ein Schlüssel zu einer erfolgreichen Behandlung. „Bewegung ist bei Schmerzen mehr als Gymnastik – Physiotherapie ist der neurobiologische Schlüssel in der Schmerztherapie“, erklärt Patrick Przybysz, Physiotherapeut, Schmerzphysiotherapeut & Koordinator Physiotherapie Schmerzklinik am St. Vinzenz-Hospital, Düsseldorf.

Nach Einschätzung des Experten befindet sich die Physiotherapie in einem grundlegenden Wandel: „Patienten und Patientinnen sollen und können eine aktive Rolle in ihrer Therapie einnehmen.“ Therapeutinnen und Therapeuten verstünden sich heute zunehmend als Coaches, die Betroffene aus der Passivität in die Aktivität begleiten und ihnen die Angst vor Bewegung nehmen. „Wir zeigen ganz praktisch: Man darf und sollte sich trotz Schmerzen bewegen“, so Przybysz. Studien zeigen, dass nahezu alle Formen körperlicher Aktivität bei chronischen Schmerzen positive Effekte haben können – entscheidend ist oft vor allem, dass die Bewegung Freude macht und regelmäßig erfolgt.

Multimodale Therapieansätze ermöglichen beste Behandlungserfolge

Die besten Aussichten auf eine erfolgreiche Therapie haben Schmerzpatientinnen und -patienten dann, wenn multimodale Therapiekonzepte zum Einsatz kommen. In spezialisierten Schmerzkliniken arbeiten unterschiedliche Berufsgruppen interdisziplinär zusammen – darunter Medizin, Psychologie, Pflege und Physiotherapie. „Das ist ein Setting, das im ambulanten Bereich so kaum realisierbar ist, aber für den Therapieerfolg unerlässlich bleibt“, so Przybysz. Das zentrale Therapieziel sei es, Patientinnen und Patienten ganzheitlich zu behandeln und ihnen Wege zu mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit aufzuzeigen.

Kostenfreie Experten-Hotline zum Aktionstag

An dem 15. „Aktionstag gegen den Schmerz“ informieren bundesweit Ärztinnen und Ärzte, Kliniken, Apotheker, Pflegeeinrichtungen sowie Patientinnen- und Patientenorganisationen über aktuelle Erkenntnisse und Therapiewege in der Schmerzmedizin. Patientinnen und Patienten können sich für Fragen zur Schmerztherapie von 9:00 bis 18:00 Uhr über die kostenfreie Hotline unter **0800 - 18 18 120** an die Expertinnen und Experten wenden.

Homepage zum 15. Aktionstag gegen den Schmerz

<https://www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/bewusstsein-schaffen/aktionstag>

Homepage der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V.

<https://www.schmerzgesellschaft.de>

Zur Deutschen Schmerzgesellschaft e. V.

Die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. ist mit über 3500 persönlichen Mitgliedern die größte wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft im Bereich Schmerz in Europa. Die Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. ist Mitglied der IASP (International Association for the Study of Pain) sowie der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften). Sie ist zudem die interdisziplinäre Schmerzdachgesellschaft von derzeit 19 mitgliederstarken weiteren medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften im Bereich Schmerz. Diese Perspektive wird zudem erweitert durch die institutionelle korrespondierende Mitgliedschaft der Vereinigung aktiver Schmerzpatienten SchmerzLOS e. V. in der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V.

Die Mitglieder der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. sind interdisziplinär und interprofessionell aufgestellt und bestehen aus Schmerzexpertinnen und -experten aus Praxis, Klinik, Psychologen, Pflege, Physiotherapie u. a. sowie wissenschaftlich ausgewiesenen Schmerzforscherinnen und -forschern aus Forschung, Hochschule und Lehre.