

Warum wir bei Bauchschmerz am meisten (mit)fühlen

Die Art eines Schmerzes beeinflusst, als wie unangenehm wir ihn empfinden: Schmerzen, die aus dem Inneren des Körpers kommen, etwa Bauchschmerzen, empfinden wir als schlimmer als sogenannte somatische Schmerzen, die ausgelöst werden etwa, weil wir uns den Finger verbrannt haben. Eine Studie der Medizin der Ruhr-Universität Bochum hat gezeigt, dass das nicht nur gilt, wenn wir selbst Schmerzen empfinden, sondern auch unser Mitgefühl beeinflusst, wenn andere davon betroffen sind. Besonders wenn es sich um vertraute Personen handelt, leiden wir bei Bauchschmerz stärker mit.

Das Team um Dr. Milena Pertz aus der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie berichtet im Journal of Pain vom 5. Dezember 2025.

Schmerzen aus dem Inneren des Körpers

Die Forschenden schlossen 30 gesunde Personen in die Studie ein, die alle seit mindestens drei Monaten in einer festen Beziehung waren. Die Studie wurde an vier Tagen durchgeführt. Am ersten Tag ermittelten die Forschenden mit Fragebögen und Aufgaben die grundsätzliche Empathie der Teilnehmenden. Am zweiten Tag unterzogen sich die Teilnehmenden verschiedenen Schmerzerfahrungen durch einen Hitzeschmerz, der auf die Haut des Unterbauchs gegeben wurde, und einen inneren Bauchschmerz, der durch Druck ausgelöst wurde. Diese Schmerzen bewerteten die Probandinnen und Probanden aus ihrer eigenen Perspektive, aus der Perspektive ihrer/ihrer Partner*in und einer unbekannten Person. Sechs Tage später wurden sie gebeten, sich die Schmerzerfahrung für sich selbst, ihren/ihre Partner*in und eine unbekannte Person nochmals vorzustellen. Die Forschenden ermittelten, als wie unangenehm die Teilnehmenden den Schmerz bewerteten, wie aufgewühlt sie sich durch die Vorstellung fühlten und wie viel Mitgefühl sie empfanden. Zwei weitere Tage später wurde abschließend online erfragt, wie die empathische Reaktion in der Erinnerung an die Schmerzerfahrung ausfiel.

Auch in der Erinnerung sind Bauchschmerzen schlimmer

„Die Studie zeigt, dass innere, sogenannte viszerale Schmerzen stärkere kognitive, affektive und empathische Reaktionen hervorrufen als Schmerzen, die von außen kommen, sowohl aus der eigenen Perspektive als auch, wenn die Teilnehmenden sich die Schmerzreize für andere Personen vorstellten“, berichtet Milena Pertz. Die Teilnehmenden bewerteten die viszerale Schmerzen als intensiver und unangenehmer als den Hitzeschmerz und empfanden mehr Mitgefühl und persönliche Betroffenheit. Das gilt sowohl bei eigener Erfahrung als auch bei der Vorstellung, der/die Partner*in oder eine unbekannte Person erlitten diese Schmerzen. „Der Effekt war am stärksten, wenn die Perspektive des Partners oder der Partnerin eingenommen wurde“, so Milena Pertz. „Auch in der Erinnerung acht Tage nach dem Erleben des Schmerzes, blieb dieser Unterschied erhalten.“

Die Ergebnisse helfen zu verstehen, wie innere körperliche Bedrohungen psychosoziale Prozesse beeinflussen. Die Studie ebnet auch den Weg für zukünftige Forschungen zu Vorhersagefaktoren für empathische Reaktionen sowohl bei Patientinnen und Patienten mit Schmerzen als auch bei Menschen, die sich um diese kümmern. Dazu gehören Bezugspersonen, Pflegekräfte und medizinisches Fachpersonal.

Förderung

Die Arbeit wurde durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft gefördert: Projektnummer 316803389 – Sonderforschungsbereich 1280 Extinktionslernen.

Originalpublikation:

Milena Pertz, Thomas Penack, Robert Jan Pawlik, Adriane Icenhour, Sigrid Elsenbruch: Pain modality shapes empathy: Amplified empathic responses for visceral compared to somatic pain, in: The Journal of Pain, 2025, DOI: 10.1016/j.jpain.2025.105631, <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2025.105631>