

## **Definition und Beschreibung der Symptomatik:**

Die Generalisierte Angststörung wird im internationalen Diagnosesystem psychischer Störungen nicht unter den Phobien aufgeführt, sondern, wie auch die Panikstörung den „anderen Angststörungen“ zugerechnet. Im Unterschied zu den Phobien ist der Gegenstand der Angst bei den anderen Angststörungen nicht so klar umschrieben und definiert.

Gemeinsam ist beiden Syndromen jedoch, dass Betroffene unter übersteigerten Angstgefühlen leiden und in der Folge in ihrem Lebensvollzug zumindest in einem Bereich eingeschränkt sind.

Die Generalisierte Angst ist nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen oder Momente beschränkt. Betroffene leiden vielmehr unter einer ständigen und anhaltenden Besorgnis bezüglich verschiedener Lebensbereiche, zum Beispiel hinsichtlich der Gesundheit und körperlichen Unversehrtheit nahestehender Personen, der finanziellen Versorgung, der beruflichen Zukunft, der allgemeinen Sicherheit, alltäglichen Problemen, der politischen Lage etc.

Die Sorgen stören häufig die Konzentration und werden begleitet von Nervosität, Zittern, Muskelverspannungen, Kopf- und Bauchschmerzen, einer Unfähigkeit zu entspannen sowie Schlafstörungen. Auch Benommenheitsgefühle, Schwitzen, Herzklopfen, Schwindelgefühle und Mundtrockenheit können auftreten.

Häufig entwickelt sich als Reaktion auf die heftigen und quälenden Sorgen auf der einen Seite ein starkes „Sicherheitsverhalten“, zum Beispiel in Form sehr häufiger Anrufe bei Angehörigen, um sich zu versichern, dass sie wohlauf sind. Auf der anderen Seite versuchen Betroffene zuweilen die Auseinandersetzung mit besorgniserregenden Inhalten zu vermeiden, um die Sorgen in den Griff zu bekommen. Zum Beispiel lesen sie keine Tageszeitung mehr und sehen sich die Nachrichten nicht mehr an. Versuche, die Sorgen zu kontrollieren scheitern auf längere Sicht jedoch häufig und Betroffene fühlen sich von der Flut der Sorgen überwältigt.

**Erklärungsmodelle:**

In der Entstehung einer Generalisierten Angststörung spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Neben einer gewissen biologischen Anfälligkeit, z.B. durch die Neigung die körperlichen Anteile einer Angstreaktion stärker zu erleben, sind es individuelle psychologische Prozesse, die zu einer erhöhten Sorgenneigung führen. Viele Betroffene wurden zum Beispiel schon in Kindheit und Jugend mit Verlust, Not und Schicksalsschlägen konfrontiert, sodass sie grundsätzlich sensibler für die Bedrohnisse unserer Welt sind. Häufig kommen dann im Erwachsenenleben weitere aktuelle Belastungen hinzu, die verstärkte Sorgen auslösen können.

Belastende Ereignisse wie Verlust und Krankheit oder länger andauernde Belastungen zum Beispiel durch Probleme am Arbeitsplatz, können dazu führen, dass Gefahr und Bedrohung zu zentralen Inhalten des Denkens werden, sodass auch vermehrt Gefahr und Bedrohung in der Umgebung wahrgenommen wird. Zudem neigen Menschen, die unter generalisierten Ängsten leiden, dazu ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Lösung und Bewältigung von Problemen sehr gering einzuschätzen.

Wenn die Belastung zu groß ist oder die Sorgen nicht bewältigt werden können, nehmen sie derart an Häufigkeit zu, dass sie selbst zur Belastung – und zum Inhalt von weiteren Sorgen - werden. Die Angstgefühle, die mit ihnen verbunden sind, führen darüber hinaus auch zu körperlichen Beschwerden. Zudem treten angenehme und entspannende Tätigkeiten neben den Sorgen in den Hintergrund, sodass die Ablenkung fehlt und die Sorgen immer mehr Raum einnehmen, was zu Konzentrations- und Schlafstörungen führen kann.

Um die Sorgen in den Griff zu bekommen, wird oftmals wie oben beschrieben versucht, sich ständig rückzuversichern, das alles in Ordnung ist oder die Auseinandersetzung mit möglichen Gefahrenhinweisen zu vermeiden. Kurzfristig können diese Verhaltensweisen mit Erleichterung und Entspannung einhergehen, langfristig verhindern sie jedoch die Auseinandersetzung und damit gefühlsmäßige Loslösung von den Sorgen.

### **Behandlungsmöglichkeiten:**

Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie sind bei Generalisierter Angststörung wirksam. Unter bestimmten Umständen kann eine begleitende pharmakologische Behandlung mit Antidepressiva hilfreich und ratsam sein, ist oft jedoch nicht immer notwendig.

In der Psychotherapie werden individuelle Stärken und Fähigkeiten in den Bereichen Entspannung und Problemlösen gefördert oder neu aufgebaut.

Betroffene werden zudem darin unterstützt, eine neue Sichtweise auf Gefahren und Probleme unserer Welt einzunehmen, die ihnen ermöglichen, trotz vielfältiger Unsicherheiten des alltäglichen Lebens Freude, Genuss und Gelassenheit zu erleben. Dieses Ziel wird keineswegs durch das Hinwegsehen und Ignorieren alltäglicher Probleme und Bedrohnisse erreicht, sondern zu einem großen Teil auch durch die gezielte Auseinandersetzung und das Durcharbeiten der Sorgen und Probleme. Das „Motto“ der Therapie ist sozusagen, dass die Sorgen, Ängste und Probleme sehr ernst genommen werden, sie jedoch nicht mehr lebensbestimmend sein sollen. Ihnen soll in Zukunft nur noch so viel Aufmerksamkeit wie nötig zu Teil werden, was unter anderem durch das Erlernen effektiver Bewältigungs- und Lösungsstrategien erreicht wird.

### **Buchempfehlungen zum Thema:**

Wittchen, H.-U., Bullinger-Naber, M. & Dorfmueller, M. (1995). *Hexal-Ratgeber Angst: Angsterkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten*. Karger: Berlin.

ISBN: 3805561725.

Becker, E. & Margraf, J. (2008). *Vor lauter Sorgen ...: Hilfe für Betroffene mit Generalisierter Angststörung (GAS) und deren Angehörige*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.

ISBN: 3621276173.

Wilms, B. & Wilms, H.U. (2008). *Meine Angst – eine Krankheit?* BALANCE buch +  
medien verlag: Bonn.

ISBN: 3867390320.