

# Generalisierte Angststörung

Generalized Anxiety Disorder

Judith Siegl

## Zusammenfassung

*Die Generalisierte Angststörung ist eine häufige und schwere psychische Erkrankung, die durch intensive, andauernde Sorgen über verschiedene Lebensbereiche gekennzeichnet ist. Diese führen zu einem chronisch erhöhtem Angstniveau und Symptomen körperlicher Anspannung. Mittlerweile liegen erste spezifische psychologische Modelle vor, die theoretische Relevanz gezeigt haben und Erfolg versprechende therapeutische Implikationen erlauben. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren, die auf die Veränderung der Sorgen und des zugehörigen Sicherheitsverhalten abzielen, haben sich in den vorliegenden Therapiestudien insgesamt als effektiv erwiesen und werden im vorliegenden Artikel genauer erläutert.*

## Abstract

*The generalized anxiety disorder is a common and serious psychological disorder, which is marked by intensive and ongoing worries about various aspects of life. These lead to a chronically heightened anxiety potential and symptoms of physical tension. In the meantime there are specific initial psychological models available, that have proven their theoretic relevance and allow promising therapeutic implications. Cognitive-behavioral therapeutic approaches that target the change in worries and the accompanying safety behavior, have generally proven as effective in the available therapeutic studies and will be explained further in the following article.*

Sorgen sind ein alltägliches Phänomen. Wenn die Sorgen jedoch überhand nehmen, d.h. übertriebene Sorgen und Befürchtungen über verschiedene, auch alltägliche Angelegenheiten über einen längeren Zeitraum hinweg, den Alltag eines Menschen bestimmen, kann es sich um eine Generalisierte Angststörung (GAS) handeln (siehe Beispiel im Kasten 1).

Kasten 1: Beispiel eines Patienten mit einer Generalisierten Angststörung

Der 51-jährige Herr P. suchte seine Hausärztin wegen Schlafstörungen und großer Nervosität. Die Ärztin fand keine physische Verursachung der Symptome und überwies Herrn P. an eine Psychotherapeutin. Herr P. berichtet, dass er sich große Sorgen darüber mache, mit den wachsenden Anforderungen im Beruf nicht mehr zurechtzukommen und seine Arbeit als kaufmännischer Angestellter zu verlieren. Trotz guter Leistungsbeurteilungen sei er dieses Jahr auf eine Schulung geschickt worden, was für ihn die Vorboten einer drohenden Kündigung seien. Seine Sorgen würden v.a. abends auftreten. Er wandere stundenlang in der Wohnung umher und schaffe es nicht, sich zu beruhigen. Im Verlauf der Sitzung kristallisieren sich weitere Sorgenbereiche heraus. Herr P. gibt an, Angst vor einem finanziellen Ruin zu haben und das Studium seiner Tochter nicht mehr finanzieren zu können. Um sich nicht aufzuregen, würde er nicht mehr zum Stammtisch gehen, auf dem oft über Geld diskutiert würde. Auf Nachfrage berichtete er, sein Geld konservativ angelegt zu haben. Im Alltag sei er aufgrund der Sorgen außerdem generell sehr zögerlich.

## 1. Beschreibung der Störung

Das zentrale Merkmal der GAS sind häufige und andauernde Sorgen (engl. „Worries“) bzw. chronische Besorgnis (engl. „Worrying“). Die Sorgen von GAS-PatientInnen betreffen dabei v.a. die Bereiche Arbeit, Familie bzw. soziale Beziehungen, Finanzen und Gesundheit (Tallis, Davey & Capuzzo 1994). Außerdem sorgen sich GAS-PatientInnen in beträchtlichem Ausmaß über alltägliche Angelegenheiten. Typische Sorgen sind z.B. „Mein Ehemann könnte einen Unfall haben!“ oder „Ich kann im Beruf die geforderte Leistung nicht mehr erfüllen!“, oder „Ich selbst oder ein Familienangehöriger könnte schwer erkranken!“ Die Sorgen können Minuten bis Stunden dauern und äußern sich dabei eher in Form von Gedanken(-ketten) als in Bildern (Borkovec & Inz 1990). Die Betroffenen nehmen ihre Sorgen sehr ernst, auch wenn sie diese grundsätzlich als übertrieben ansehen können. Sie fühlen sich von den Inhalten und dem Ausmaß ihrer Sorgen überwältigt und haben das Gefühl, die Sorgen nicht mehr kontrollieren zu können. Das chronisch erhöhte Angstniveau ist durch einen Zustand großer Anspannung und damit einhergehenden somatischen Symptomen, wie z.B. Muskelverspannungen, Müdigkeit und Erschöpfung, innerer Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität sowie Schlafstörungen gekennzeichnet.

Seit dem DSM-III-R (APA 1987) ist die GAS als eigenständiges Störungsbild mit dem definierenden Merkmal der übermäßigen Angst und Sorgen bzgl. mehrerer Ereignisse