



Generalisierte Angststörungen

Was ist das?

Die generalisierte Angststörung zeichnet sich aus durch ein permanentes, diffuses Angstgefühl, und ständiges sich-Sorgen machen. Dabei kann man sich über vielfältige Themen Sorgen machen: Gesundheit, Geld, Beziehungsfragen, Unglücke, gesellschaftliche oder politische Themen, aber auch eher "kleine" Alltagsthemen können sehr viel Raum einnehmen. Dazu kommt häufig ein Spannungsgefühl, gemeinsam mit Unruhe, Kopfschmerzen, und einer regelrechten Unfähigkeit sich zu entspannen.

Wie fühlt es sich an?

Generalisierte Angststörungen fühlen sich anfangs nicht schlimm an - man "macht sich halt viele Sorgen". Mit der Zeit führt die Erkrankung aber dazu, dass man sich immer weniger bis gar nicht mehr entspannen kann, und immer mehr Zeit damit verbringt, sich auf alle Eventualitäten vorzubereiten. Schließlich kann es anstrengend bis unmöglich werden, Reisen anzutreten, Vorträge zu halten, oder, in ganz schweren Fällen, sogar das Haus ohne Unterstützung zu verlassen und seinem Alltag nachzugehen.

Was macht man da?

Generalisierte Angststörungen sind in der Regel gut zu behandeln. Es geht während der Therapie darum, den Sorgenkreislauf zu durchbrechen. Dies macht man in der Regel entweder über Expositionsübungen oder über eine Technik namens "Applied Relaxation", bei der es darum geht, das Sich-Sorgen durch Entspannungsverfahren zu reduzieren.