



Mag. Sonja Eherer

Klinische-
und Gesundheits-
psychologin
für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

**Kirchengasse 5
8570 Voitsberg**

Tel. 0681 / 81443692
[www.psychologin-
eherer.at](http://www.psychologin-eherer.at)

Mag. Sonja Eherer und Therapiehündin Lila

Angststörungen Teil 3

Generalisierte Angststörung

Eine generalisierte Angststörung wird oft nicht erkannt, da bei dieser Störung körperliche Symptome auftreten. So können wie bei einer Panikattacke Schwindel, Herzklopfen oder Atembeschwerden aber auch Symptome einer Depression wie Einschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder übermäßige Reizbarkeit vorkommen.

Deshalb wird diese Form einer Störung häufig **falsch als Depression diagnostiziert**. Bleibt sie jedoch unbehandelt, so kann sich in weiterer Folge sehr wohl eine Depression entwickeln.

Eine generalisierte Angststörung erkennt man daran, dass man an **unkontrollierbaren Sorgen** leidet. Diese Sorgen beziehen sich vor allem auf die Arbeit, die persönliche finanzielle Lage, die Gesundheit oder darauf, dass jemandem aus der Familie etwas zustoßen könnte.

Über diese Bereiche sorgt sich zwar jeder Mensch hin und wieder, der Unterschied zu einer generalisierten Angststörung ist aber der, dass hier die Sorgen und Befürchtungen meist den ganzen Tag andauern und man von einer Sorge in die andere gelangt.

Oft sind es also mehrere Sorgen, die diese Angststörung prägen. Im Beispiel macht sich Frau M. Sorgen: "Wenn mein Mann heute in die Arbeit fährt, könnte ihm etwas passieren. Er könnte einen Unfall haben und sterben. Was mache ich dann

alleine? Ich müsste weniger arbeiten, da jemand auf die Kinder aufpassen muss. Dann hätten wir aber weniger Geld und ich müsste das Haus verkaufen, hoffentlich ist mein Mann erreichbar... usw. Vielleicht trifft er sich mit einer anderen Frau? Ich hoffe Sandra (Tochter) passiert heute nichts, wenn sie ausgeht, man weiß ja nie, sie könnte überfallen werden usw."

Man spricht hier von sogenannten **Sorgenketten**. Bei solchen Sorgenketten kommt es nie zu einer Lösung, sondern in Gedanken werden alle möglichen Katastrophen durchgespielt. Hinzu kommt, dass dabei die **Überzeugung** herrscht, wenn man sich **nicht** sorgt, dann tritt erst recht eine Katastrophe ein.

Durch diesen ständigen Angstpegel kommt es zu körperlichen Begleitsymptomen wie ständiger Anspannung des Körpers, Nervosität, Herzrasen, Atembeschwerden u.v.m.

Den Personen fehlt es an eigener Sicherheit und Vertrauen in sich selbst, dass sie alleine in der Lage sind, Situationen gut zu meistern.

Mein Rat an Betroffene:

Versuchen Sie den Angstfilm, der in ihrem Kopf abläuft, einmal zu Ende zu denken und eventuell Lösungen zu finden. Lassen Sie die Angst zu und akzeptieren sie die Katastrophe. Nur diesmal versuchen Sie konstruktive und akzeptable Lösungen zu finden. Sie müssen sich die Lösungen genauso bildlich vorstellen wie die Katastrophe, denn dann wird diese mit der Zeit auch in der Realität meisterbar.