

2. Auflage

Becker • Margraf

Vor lauter Sorgen ...

Selbsthilfe bei Generalisierter Angststörung



Online-Material

BELTZ

Becker • Margraf

Vor lauter Sorgen

Für meine Mutter, Christel Becker, Danke für Deine Hilfe
E. B.

Eni Becker • Jürgen Margraf

Vor lauter Sorgen ...

Selbsthilfe bei Generalisierter Angststörung
Mit Online-Material

2., überarbeitete Auflage

BELTZ

Anschrift der Autoren:

Prof. Dr. Eni Becker
Klinische Psychologie
Faculteit Sociale Wetenschappen
Postbus 9104
NL-6500 HE Nijmegen
E-Mail: e.becker@psych.ru.nl

Prof. Dr. Jürgen Margraf
Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Psychologie
AE Klinische Psychologie & Psychotherapie
Bochumer Fenster 3/01
Massenbergstr. 9–13
D-44787 Bochum
E-Mail: juergen.margraf@rub.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28402-8 Print
ISBN 978-3-621-28403-5 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-621-28404-2 E-Book (EPUB)

2., überarbeitete Auflage 2017
1. Auflage 2008, Beltz Verlag, Weinheim, Basel, Programm PVU,
Psychologie Verlags Union

© 2017 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Herstellung: Uta Euler
Illustrationen: Anja Jahn, Stuttgart

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
I Die Generalisierte Angststörung (GAS) verstehen	15
1 Was ist eine Generalisierte Angststörung (GAS)?	16
2 Was ist Angst – wozu ist sie gut?	29
3 Wie wirkt das Sorgenmachen auf andere?	47
4 Wer hat typischerweise eine GAS – wie geht es weiter, wenn man sie hat?	50
5 Wo kommen die Sorgen und Ängste her – warum ich?	54
6 Was hält die Sorgen aufrecht?	67
II Die Generalisierte Angststörung (GAS) behandeln	79
7 Was kann man tun?	80
8 Diese Behandlungen haben sich als geeignet erwiesen	94
9 Was zeichnet einen guten Therapeuten aus – wie findet man einen Therapeuten?	102
10 Die Frage: mit oder ohne Therapie?	107
III Selbsthilfe	111
11 Erste Hilfe durch richtige Selbstbeobachtung	112
12 Dauerhafte Hilfe durch regelmäßige Entspannung	119
13 Dauerhafte Hilfe durch regelmäßigen Sport	139
14 Sorgen bewältigen durch konsequentes Zu-Ende-Denken	156
15 Problemlösen kann trainiert werden	165
IV Für Angehörige	179
16 Was können Sie tun?	180
17 Kann es sein, dass Sie die Angst unwillentlich unterstützen?	182
18 Was können Sie für den Betroffenen tun?	185

19	Was können Sie für sich selbst tun?	189
	Zum Schluss: Ende gut, alles gut?	193
V	Anhang	197
	Adressen	198
	Literatur	200
	Hinweise zu den Online-Materialien	201
	Sachwortverzeichnis	202

Inhalt

Vorwort	11
I Die Generalisierte Angststörung (GAS) verstehen	15
1 Was ist eine Generalisierte Angststörung (GAS)?	16
1.1 Im Zentrum steht das Denken: Sorgen als Kern der GAS	20
1.2 Die körperlichen Symptome	25
1.3 Das ängstliche Verhalten: kurzfristig hilfreich – langfristig ungünstig	26
2 Was ist Angst – wozu ist sie gut?	29
2.1 Angststörungen: wenn Angst zur Krankheit wird	32
2.2 Wie unterscheidet sich die GAS von anderen Angststörungen oder von einer Depression?	34
2.3 Testen Sie sich selbst	43
3 Wie wirkt das Sorgenmachen auf andere?	47
4 Wer hat typischerweise eine GAS – wie geht es weiter, wenn man sie hat?	50
5 Wo kommen die Sorgen und Ängste her – warum ich?	54
5.1 Was macht mich anfällig (vulnerabel)?	56
5.2 Stress und andere Auslöser	63
6 Was hält die Sorgen aufrecht?	67
6.1 Probleme verschärfen: veränderte Aufmerksamkeit und Interpretation	68

6.2	Unterschätzen der eigenen Stärken – Sorgen über das Sorgen	71
6.3	Unverträglichkeit der Unsicherheit	73
6.4	Kontrollieren, Vermeiden und Rückversichern ist keine Lösung	74
6.5	Sorgenketten sind keine Lösung	75
II	Die Generalisierte Angststörung (GAS) behandeln	79
7	Was kann man tun?	80
8	Diese Behandlungen haben sich als geeignet erwiesen	94
8.1	Medikamente	94
8.2	Psychotherapie	97
9	Was zeichnet einen guten Therapeuten aus – wie findet man einen Therapeuten?	102
10	Die Frage: mit oder ohne Therapie?	107
III	Selbsthilfe	111
11	Erste Hilfe durch richtige Selbstbeobachtung	112
12	Dauerhafte Hilfe durch regelmäßige Entspannung	119
12.1	Vorbereitung	123
12.2	Durchführung	124
12.3	Entspannungsinstruktionen	128
12.4	Ausprobieren, weitermachen, dranbleiben	135
13	Dauerhafte Hilfe durch regelmäßigen Sport	139

14	Sorgen bewältigen durch konsequentes Zu-Ende-Denken	156
14.1	Eine Sorgengeschichte schreiben	159
14.2	Ausprobieren, weitermachen, dranbleiben	163
15	Problemlösen kann trainiert werden	165
15.1	Was ist das Problem?	167
15.2	Was ist das Ziel?	169
15.3	Brainstorming: Ideen sammeln	170
15.4	Lösungswege bewerten	171
15.5	Entscheidung für eine Strategie	174
15.6	Planen: So kann die Strategie am besten verwirklicht werden	175
15.7	Die Umsetzung verwirklichen	176
15.8	Zurückschauen und bewerten	176
IV	Für Angehörige	179
16	Was können Sie tun?	180
17	Kann es sein, dass Sie die Angst unwillentlich unterstützen?	182
18	Was können Sie für den Betroffenen tun?	185
19	Was können Sie für sich selbst tun?	189
	Zum Schluss: Ende gut, alles gut?	193
V	Anhang	197
	Adressen	198
	Literatur	200
	Hinweise zu den Online-Materialien	201
	Sachwortverzeichnis	202

Vorwort

Wir werden zu Zeiten von Sorgen und Ängsten geplagt. Das ist realistisch und »normal«: Wir sorgen uns um unsere Gesundheit, unseren Arbeitsplatz, unsere Kinder. Und unsere Sorgen können noch viel kleiner sein: Wir betrachten sorgenvoll die Grünpflanze im Wohnzimmer, die seit ein paar Tagen Blätter abwirft. Oder wir denken bei den Stau-Nachrichten im Radio an den Freund, der gerade auf dem Weg zu uns ist ... Manchmal sind es auch die Lebensumstände, wir haben zum Beispiel den Job gewechselt oder sind umgezogen.

Bei manchen Menschen beherrschen Sorgen und Ängste das Leben jedoch so, dass kein Raum für anderes bleibt. Diese Menschen leiden an etwas, ohne recht zu verstehen, was sie quält – es ist ja schließlich »normal«, sich Sorgen zu machen. Ab einem gewissen Umfang des Sorgenmachens ist dieses Verhalten aber nicht mehr normal – der Schlaf wird schlechter, man ist müde, gereizt, manchmal stellen sich auch Beziehungsprobleme ein. Und damit sind Betroffene nicht allein: Forschungszahlen zeigen, dass sich allein in Deutschland 3 Millionen Menschen ständig sorgen.

Die Botschaft dieses Buches an Betroffene und Angehörige: Sie müssen Ihren Ängsten nicht hilflos ausgeliefert sein. Es gibt Therapien, die helfen, und viele Menschen können sich auch durch ein Selbsthilfe-Programm entlasten.

In diesem Buch erfahren Betroffene und Angehörige, was die sogenannte Generalisierte Angststörung (GAS) ist. Sie finden Hintergrundwissen zu dieser Störung. Dabei stehen ihnen vier Komponenten zur Selbsthilfe zur Verfügung:

- ▶ Entspannung
- ▶ Sport
- ▶ Sorgen zu Ende denken
- ▶ Problemlösung

Mit Einblick und Übung wird erfahrbar: Eine wirksame und dauerhafte Hilfe ist möglich. Konkrete Anleitungen und Übungen helfen, die Störung besser zu verstehen, sie ernst zu nehmen und aktiv und selbstverantwortlich an der eigenen Gesundheit und Stabilität mitzuwirken.

Die Autoren. Eni Becker und Jürgen Margraf sind Fachleute im Bereich Generalisierter Angststörungen (GAS). Sie forschen nicht nur zu dem Thema, sie sind auch selbst Therapeuten, die schon einer Menge Menschen mit ihrem Ansatz helfen konnten – und zwar Betroffenen wie Angehörigen. Therapeuten, die nach der »Kognitiven Verhaltenstherapie« arbeiten, nutzen von Eni Becker und Jürgen Margraf auch ein Behandlungsmanual, das sich zu einem Standardwerk entwickelt hat.

Mit diesem Patientenbuch haben sie nun ihre Erfahrung auf verständliche Weise aufbereitet. Sollten Sie nach der Lektüre Anregungen und Verbesserungsvorschläge haben, so schreiben Sie ihnen – dann kann dies in einer Folgeauflage berücksichtigt werden. Die Adressen finden Sie auf den ersten Seiten.

Wie Sie das Buch am besten lesen. Dieses Buch wendet sich vor allem an die Betroffenen. Mancher wird zu diesem Buch greifen, weil er sich bereits in Therapie befindet – für ihn wird dieses Buch eine Unterstützung sein. Besprechen Sie die Inhalte mit Ihrem Therapeuten.

Mancher wird zu diesem Buch greifen, der noch ohne Hilfe ist, weil er merkt, dass er sich ständig Sorgen macht – er wird auf den folgenden Seiten einige Erklärungen und hoffentlich auch Unterstützung und neue Ideen finden.

- ▶ Ein Buch kann keine Diagnose durch einen Fachmann ersetzen – dennoch finden Sie in Teil I einen »Selbsttest« zur ersten Orientierung.
- ▶ Teil II zeigt, welche Behandlung möglich ist – oftmals ist die Generalisierte Angststörung nicht einmal Ihrem Hausarzt bekannt. Wie gut, wenn Sie selbst umfassend informiert sind!
- ▶ In Teil III finden Sie ein Selbsthilfeprogramm – um das zu nutzen, müssen Sie bereit sein, zu üben und Zeit zu investieren. Es hat sich aber gezeigt, dass sich dieser Einsatz lohnt.

- Zur Unterstützung bei der Selbsthilfe haben wir Arbeitsblätter entworfen, die Sie sich aus dem Internet herunterladen können. Eine genaue Anleitung dazu finden Sie im Anhang.
- Teil IV ist den Angehörigen von GAS-Betroffenen gewidmet.
- Im Anhang finden Sie Adressen, Links und weiterführende Literatur.

Wir hoffen, dass dieses Buch sich für Sie als hilfreich erweist. Es vermittelt viele Informationen, aber auch praktische Tipps und Tricks, den Sorgen zu Leibe zu rücken. Auch wenn Sie vielleicht versucht sind, gleich zu diesen Tipps zu springen, nehmen Sie sich doch die Zeit, auch die Informationen am Anfang zu lesen. Sie sind die Grundlage, um den Sorgen später erfolgreich die Stirn zu bieten. Inhalt und Gestaltung sollen helfen, Ihnen den – zugegebenermaßen nicht ganz einfachen – Stoff gut verständlich nutzbar zu machen.

Aufgrund des Leseflusses wird darauf verzichtet, konsequent beide Geschlechter anzusprechen. Patientinnen, Therapeutinnen, Partnerinnen, Freundinnen, Ärztinnen ... sind aber selbstredend immer mitgemeint.

Nijmegen, Bochum, im Herbst 2016

Eni Becker
Jürgen Margraf

I **Die Generalisierte Angststörung (GAS) verstehen**

- 1 Was ist eine Generalisierte Angststörung (GAS)?
- 2 Was ist Angst – wozu ist sie gut?
- 3 Wie wirkt das Sorgenmachen auf andere?
- 4 Wer hat typischerweise eine GAS – wie geht es weiter, wenn man sie hat?
- 5 Wo kommen die Sorgen und Ängste her – warum ich?
- 6 Was hält die Sorgen aufrecht?

1 Was ist eine Generalisierte Angststörung (GAS)?

Beispiel

Frau P. findet durch Informationen eine neue Perspektive

Ihr Problem hat einen Namen. Frau P. (38) liest in einer Frauenzeitschrift einen Artikel über verschiedene Ängste und über GAS. Mit Erstaunen – aber auch einer gewissen Erleichterung – stellt sie fest, dass ihre eigenen Probleme dort beschrieben werden. Sie hat zwar weder Probleme, das Haus zu verlassen, noch leidet sie unter plötzlichen Angstanfällen, aber sie wird von vielen Sorgen gequält und fühlt sich ständig angespannt und gestresst. Sie ist zum einen beunruhigt, dass sie unter einer Angststörung leidet. Sie ist aber auch erleichtert, dass ihr Problem einen Namen hat. Sie hatte gefürchtet, einfach übermäßig ängstlich zu sein, es als einen Makel gesehen, nicht lockerer mit dem Alltag fertig zu werden. Sie hatte sich schon häufig Vorwürfe gemacht, weil sie sich immer so viele Sorgen macht und damit ihre Familie belastet.

Ihr Problem belastet andere. Der Mann von Frau P. hat wenig Verständnis für ihre Sorgen; im Allgemeinen versucht er, ihre Bedenken ins Lächerliche zu ziehen. Frau P. fühlt sich aber dadurch angegriffen und herabgesetzt. Auch wenn sie weiß, dass ihre Sorgen sich oft nicht bewahrheiten, sollten sie ab und zu doch dazu beitragen, dass die Kinder vorsichtiger sind. Doch immer häufiger reagiert ihr Mann gereizt und bittet sie, sich zusammenzureißen. Er hat Bedenken, dass die beiden Kinder durch ihre Überfürsorglichkeit und Ängstlichkeit auch ängstlich werden.

Frau P. möchte keinesfalls den Kindern schaden und sorgt sich nun, ihre Kinder durch ihre Ängste in der Entwicklung zu behindern. Sie liebt die beiden Söhne, acht und fünf Jahre, sehr

und tut ihr Möglichstes, eine gute Mutter zu sein. Häufig fühlt sie sich aber überlastet, zumal der zweite Sohn ein schwieriges Kind ist. Sie kämpft mit vielen Zweifeln, was sie wohl falsch macht oder wie sie den beiden gerecht werden kann, und verbringt Stunden mit Grübeln. Schulleistungen, Gesundheit, mögliche Unfälle, Freundschaften ihrer Kinder – all dies sind Bereiche, über die sie sich sorgt.

Ihr Problem ist zu viel für sie. Doch dies sind nicht ihre einzigen Sorgen. Sie selbst ist Grundschullehrerin. Die Arbeit bereitet ihr viel Freude, aber auch hier hat sie Angst, nicht gut genug zu sein, den Kindern nicht gerecht zu werden. Gleichzeitig weiß sie nicht, ob sie nicht besser aufhören sollte zu arbeiten, um sich mehr den eigenen Kindern und dem Haushalt zu widmen. Gerade auch die alltäglichen Kleinigkeiten des Haushaltes bereiten ihr Probleme. So fühlt Frau P. sich ständig angespannt und gleichzeitig müde. Morgens wird sie oft schon sehr früh wach; sie versucht dann, den kommenden Tag zu planen. Ihre Schultern sind sehr verkrampft und sie leidet häufig unter Kopfschmerzen.

Ihr Problem begleitet sie schon lange. Wenn Frau P. zurückdenkt, so war sie immer schon recht ängstlich, genau wie ihre Mutter. Ihr Vater war ein echter Tyrann und sie kann sich bis heute ihm gegenüber nicht durchsetzen. Ein Umstand, der sie sehr belastet und auch ärgert. Sie würde ihm gerne mal die Meinung sagen. Nur während ihres kurzen Studiums fühlte sich Frau P. wage- mutig und machte viele »verrückte« Sachen. Aber dann kam das erste Kind und sie heiratete ihren Jugendfreund. Mit der Schwangerschaft begann auch eine Zeit der Ängste – sie bekam das Gefühl, überlastet zu sein, das sie seither immer stärker bedrückt. Frau P. spürte schon seit Langem, dass es so nicht weitergehen konnte. Aber sie wusste nicht, was sie tun sollte, sie sah ihre Ängste und die Nervosität als Teil ihrer Persönlichkeit an, als etwas, was sich nicht ändern lässt. Der Zeitschriftenartikel hat ihr eine neue Perspektive vermittelt, wie sie Hilfe finden kann. Ihr ist deutlich geworden, dass sie ein Problem hat und um welches Problem es sich handelt – nun kann sie etwas tun.

»Wer die Zukunft fürchtet, verdirbt sich die Gegenwart.« Das sagt Lothar Schmidt, der Politologe und Hochschullehrer, und es passt sehr gut zu Menschen, die an einer Generalisierten Angststörung (kurz: GAS) leiden. Diese Menschen fürchten die Zukunft. Es ist vor allem die Unsicherheit, was passieren könnte, die sie beschäftigt hält. Und sie spüren die Folgen für die Gegenwart sehr deutlich: Sie machen sich ständig Sorgen. Bedrückend für sie ist dabei nicht die einzelne Sorge, sondern dass die Sorgen (haben sie einmal begonnen) nicht mehr enden wollen: Eine Sorge reiht sich an die andere. Es beginnt mit Sorgen um kleine Dinge (»Komme ich zu spät?«) oder auch mit Sorgen um große, ja schreckliche Dinge (»Ich könnte meine Kinder verlieren«). Aber irgendwann sorgen sie sich darum, dass sie sich Sorgen machen. Wenn es ganz schlimm kommt, sind sie richtiggehend gefangen im Käfig ihrer Sorgen.

Immer auf dem Sprung. Menschen mit GAS fühlen sich ständig nervös, »immer auf dem Sprung« und angespannt. Oft leidet der Schlaf unter der ständigen Anspannung. Es fällt schwer, einzuschlafen oder auch durchzuschlafen. Ist man wach, dann wälzt man sich im Bett mit Gedanken an morgen oder die Zukunft – alles sieht düster und bedrohlich aus. Vielleicht haben diese Menschen noch gar nicht daran gedacht, dass es eine Angststörung sein könnte, unter der sie leiden. Was sie aber bemerken, ist, dass sie abgespannt, erschöpft und schrecklich nervös sind.

Für viele Menschen ist es eine Belastung, sich einzugestehen, dass sie aus dem Gleichgewicht geraten sind. Aber trösten Sie sich, das passiert den meisten Menschen irgendwann in ihrem Leben. Treten Sie einmal einen Schritt zurück: Wenn Sie an einer Grippe erkranken, gehen Sie zum Arzt oder in die Apotheke, um sich Hilfe zu holen. Oder Sie besinnen sich auf ein Naturheilkundebuch und schlagen dort zur Selbsthilfe nach. Ebenso ist es mit Problemen, die sich im Verhalten, in der Psyche, im Miteinander auftun. Warten Sie nicht ab, sondern werden Sie aktiv und holen Sie sich ggf. Hilfe! Sprechen Sie mit einem Freund, Ihrem Hausarzt, einem Fachmann in einer Beratungsstelle – wichtig ist der erste Schritt.

Ständige Sorgen. Ein Hauptmerkmal der Generalisierten Angststörung (GAS) sind, wie schon beschrieben, die ständigen Sorgen. Sie stehen im Zentrum der GAS und sind der Motor für all die unangenehmen Symptome und Beschwerden, die die Gegenwart der Betroffenen belasten. Diese Beschwerden kommen daher, dass die Sorgen die Betroffenen in ständige Alarmbereitschaft versetzen, sodass keine körperliche Entspannung mehr eintreten kann. Einmal in den Kreislauf ihrer Sorgenketten verstrickt, erwarten sie ständig das Schlimmste – darauf reagiert auch der Körper: mit Muskelverspannungen, Reizbarkeit, schlechter Konzentration und unruhigem, immer wieder unterbrochenem Schlaf.



An Sorgen gewöhnt. Die meisten Menschen, die an GAS leiden, haben schon jahrelang Sorgen, sodass diese zu vertrauten Begleitern geworden sind. Nun ist es nicht so, dass andere Menschen nicht auch unter Sorgen leiden würden. Vielmehr sind die Sorgen bei GAS-Betroffenen schon so lange Teil des Alltags und der eigenen Persönlichkeit geworden, dass sie nicht mehr als ungewöhnlich oder als zuviel erlebt werden. Trotzdem reagiert der Körper auf den Stress, er versucht zu warnen. So unangenehm die körperlichen Signale sind, so sind sie doch hilfreich, weil sie Betroffene aktiv werden lassen, etwas an ihrer Lage zu ändern.

Nun gibt es ein Problem: Auf der Suche nach Hilfe gehen Menschen mit GAS meistens zum Hausarzt mit dem Anliegen, dass etwas gegen die Anspannung, den schlechten Schlaf oder die anderen körperlichen Beschwerden unternommen wird. Doch für den Hausarzt ist oft nur sehr schwer zu erkennen, dass der eigent-

liche Grund für die körperlichen Symptome eine Generalisierte Angststörung ist.

Ein Beispiel: Behandelt der Arzt allein die Schlafprobleme, kann es passieren, dass sich das zugrunde liegende Problem, die GAS, welche ja unbehandelt bleibt, verfestigt und die Beschwerden insgesamt sogar noch zunehmen. Es sind die Sorgen, die der Auslöser bzw. der Motor für die Beschwerden sind und die im Mittelpunkt der Behandlung stehen sollten (zu Behandlungsmöglichkeiten bei GAS lesen Sie Teil II).

Die Wissenschaft schätzt, dass in Deutschland ca. 3 Millionen Menschen an GAS leiden. Dennoch kennen Hausärzte diese Störung nicht ausreichend. Und oftmals kennen sie ihre Patienten zu wenig, um diagnostizieren zu können, dass die (im Einzelnen nachvollziehbaren) Sorgen ihrer Patienten das normale Maß weit übersteigen. Umso wichtiger ist, dass Sie selbst sich gut informieren und sich nach geeigneter Hilfe umsehen. Die Erfahrungen und Forschungen zeigen nämlich, dass bei GAS therapeutische und auch medikamentöse Hilfe in vielen Fällen zu einer dauerhaften Besserung bzw. Heilung führen. Manche Betroffenen können sich auch selbst helfen. Wie, können Sie in Teil III erfahren.

1.1 Im Zentrum steht das Denken: Sorgen als Kern der GAS

Was sind Sorgen? Jeder Mensch, auch der glücklichste, kennt Sorgen. Und doch fällt es den meisten von uns schwer, sie genau zu definieren, wenn wir nach ihnen gefragt werden. Was also sind Sorgen? Sorgen sind Gedanken, die sich mit möglichen bedrohlichen zukünftigen Ereignissen beschäftigen. Sie werden begleitet vom Gefühl der Angst und als sehr belastend erlebt. Zu Beginn sind Sorgen eine Art gedankliche Problemlösung: Wir spielen zunächst eventuelle »Katastrophen« gedanklich durch. Dabei stellen wir uns allerdings im Allgemeinen keine möglichen Lösungen vor.