Psychologin Solveig Cornelia Ziemens

Whitepaper - Generalisierte Angsstörung -

PS-2.1. · Wissenschaftliche Psychoedukation

Verständlich erklärt – Psychoedukation

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über die Generalisierte Angststörung (GAS).

Mit unseren Whitepapern möchten wir Betroffene, Angehörige und Interessierte über typische Beschwerden, Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten einzelner psychischer Erkrankungen und Störungsbilder im Erwachsenenalter informieren. Ziel ist es, Zusammenhänge verständlich zu erklären, Unsicherheiten abzubauen und Wege aufzuzeigen, wie eine wirksame Behandlung und ein selbstbestimmter Umgang mit der Erkrankung gelingen können.

Dieser Whitepaper beantwortet folgende Fragen:

- Was ist eine Generalisierte Angsstörung (GAS)
- Unterschiedliche Formen
- Psychoedukation als zentrale Intervention
- Was passiert im Gehirn?
- Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten
- Behandlungsmöglichkeiten
- Was kann ich selbst tun?
- Psychologischer Blick
- Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick
- Weiterführende Informationen
- Initiativen und Anlaufstellen



Was ist eine Generalisierte Angststörung

Angst ist eine natürliche und lebenswichtige Emotion. Sie schützt uns vor Gefahren, schärft unsere Aufmerksamkeit und bereitet unseren Körper auf schnelles Handeln vor. Bei einer Generalisierten Angststörung (GAS) verliert Angst jedoch ihre eigentliche Schutzfunktion. Statt auf konkrete Bedrohungen gerichtet zu sein, entwickelt sich eine dauerhafte und übermäßige Sorge über zahlreiche alltägliche Lebensbereiche.

Menschen mit einer Generalisierten Angststörung machen sich nahezu ständig Gedanken über mögliche zukünftige Probleme – selbst dann, wenn objektiv kaum Anlass besteht. Die Sorgen wechseln häufig ihre Themen und lassen sich nur schwer kontrollieren.

Typisch sind Befürchtungen bezüglich:

- Gesundheit
- Familie und Partnerschaft
- Beruf oder Studium
- Finanzen
- Sicherheit nahestehender Menschen
- alltäglicher Verpflichtungen

Die Sorgen werden häufig als belastend, unkontrollierbar und erschöpfend erlebt. Viele Betroffene berichten, dass sie "nie richtig abschalten" können.

Woran erkenne ich eine Generalisierte Angststörung

Die Erkrankung entwickelt sich meist schleichend und wird deshalb oft lange nicht erkannt.

Typische psychische Symptome
- ständiges Grübeln
- anhaltende Sorgen über viele Lebensbereiche
- innere Unruhe
- Nervosität
- erhöhte Schreckhaftigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Gefühl permanenter Anspannung
- Schwierigkeiten abzuschalten

Körperliche Symptome
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herzklopfen
- Zittern
- Schwitzen
- Atembeschwerden
- Schlafstörungen
- schnelle Erschöpfung

Typische Verhaltensweisen
- häufiges Rückversichern bei anderen
- übermäßiges Kontrollieren
- Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen
- Vermeidung möglicher Risiken
- übertriebene Vorbereitung auf alle Eventualitäten

Unterschied zu normalen Sorgen
Jeder Mensch macht sich gelegentlich Sorgen. Bei der Generalisierten Angststörung sind diese jedoch:
- übermäßig stark
- kaum kontrollierbar
- nahezu täglich vorhanden
- über mindestens sechs Monate anhaltend
- deutlich belastend
- mit körperlichen Symptomen verbunden

Wie entsteht eine - Generalisierte Angststörung -

Die Generalisierte Angststörung entsteht durch das Zusammenspiel verschiedener biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren.

Biologische Faktoren

- genetische Veranlagung
- erhöhte Stressanfälligkeit
- Veränderungen der Botenstoffsysteme
- erhöhte Aktivität angstverarbeitender Hirnregionen

Psychologische Faktoren

- Unsicherheitsintoleranz
- perfektionistische Ansprüche
- hohe Verantwortungsgefühle
- negatives Denken
- Schwierigkeiten, Unsicherheit auszuhalten

Umweltfaktoren

- belastende Kindheitserfahrungen
- chronischer Stress
- berufliche Überforderung
- kritische Lebensereignisse
- familiäre Belastungen

Was passiert im Gehirn?

Bei der Generalisierten Angststörung befindet sich das Gehirn dauerhaft in erhöhter Alarmbereitschaft. Mehrere Hirnregionen arbeiten dabei eng zusammen und beeinflussen, wie wir Gefahren wahrnehmen, Gefühle regulieren und Entscheidungen treffen.

Amygdala (Mandelkern)
Lage: Tief im Inneren beider Schläfenlappen (Temporallappen), rechts und links des Gehirns.
Die Amygdala ist das emotionale Warnsystem des Gehirns. Sie erkennt potenzielle Gefahren innerhalb von Sekundenbruchteilen und löst Angstreaktionen aus. Bei einer Generalisierten Angststörung reagiert sie häufig besonders empfindlich und bewertet selbst harmlose Situationen vorschnell als bedrohlich.

Präfrontaler Cortex
Lage: Vorderster Bereich des Stirnlappens, direkt hinter der Stirn.
Der präfrontale Cortex ist für vernünftiges Denken, Planung und die Regulation von Emotionen verantwortlich. Er hilft normalerweise dabei, Sorgen realistisch einzuordnen und die Alarmreaktion der Amygdala zu beruhigen. Bei einer Generalisierten Angststörung gelingt diese Regulation häufig nur eingeschränkt.

Hippocampus
Lage: Tief im Inneren des Schläfenlappens, unmittelbar neben der Amygdala.
Der Hippocampus ist das Gedächtniszentrum des Gehirns. Er speichert Erfahrungen und hilft dabei, Situationen richtig einzuordnen. Belastende Erinnerungen oder langanhaltender Stress können seine Funktion beeinträchtigen, sodass neue Situationen eher als gefährlich bewertet werden.

Stresssystem (Hypothalamus – Hypophyse – Nebennierenrinde)
Lage: Der Hypothalamus und die Hypophyse befinden sich tief im Zentrum des Gehirns; die Nebennieren sitzen oberhalb der Nieren.
Diese sogenannte HPA-Achse steuert die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Bei einer Generalisierten Angststörung ist dieses System häufig dauerhaft aktiviert. Der Körper bleibt dadurch in einer ständigen Alarmbereitschaft – mit Folgen wie Muskelanspannung, Herzklopfen, Schlafstörungen und innerer Unruhe.

Was passiert im Gehirn?

Botenstoffe des Gehirns

Zwischen den Nervenzellen kommunizieren chemische Botenstoffe (Neurotransmitter). Besonders bedeutsam sind:

- Serotonin – beeinflusst Stimmung, Angst und emotionale Stabilität.
- Noradrenalin – steigert Aufmerksamkeit und die körperliche Alarmbereitschaft.
- GABA (Gamma-Aminobuttersäure) – wirkt beruhigend und hemmt übermäßige Aktivität im Gehirn.

Ein Ungleichgewicht dieser Botenstoffe kann dazu beitragen, dass Angstreaktionen leichter ausgelöst werden und länger anhalten.

Zusammengefasst
Bei der Generalisierten Angststörung arbeiten die beteiligten Hirnregionen nicht isoliert, sondern als Netzwerk: Die Amygdala schlägt früh Alarm, während der präfrontale Cortex diesen Alarm nur eingeschränkt regulieren kann. Gleichzeitig beeinflussen der Hippocampus, das Stresssystem und verschiedene Neurotransmitter die Intensität und Dauer der Angstreaktion. Dadurch entsteht das Gefühl, ständig wachsam und angespannt sein zu müssen – selbst wenn objektiv keine Gefahr besteht.

Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten

Denken

- ständiges Grübeln
- Katastrophisieren
- Konzentration auf Risiken
- Unsicherheit wird schwer ausgehalten
- Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen

Gefühle

- dauerhafte Anspannung
- Unsicherheit
- Angst
- Reizbarkeit
- Erschöpfung

Verhalten

- Vermeidungsverhalten
- übermäßiges Planen
- Kontrollieren
- häufiges Nachfragen
- sozialer Rückzug
- Schlafprobleme

Unterschiedliche Formen oder Verläufe

Die Generalisierte Angststörung kann unterschiedlich ausgeprägt verlaufen.

Leichter Verlauf
Die Sorgen beeinträchtigen den Alltag, dennoch gelingt es den Betroffenen meist, Beruf und Privatleben aufrechtzuerhalten.

Mittelschwerer Verlauf
Die Sorgen nehmen einen großen Teil des Tages ein. Leistungsfähigkeit, Schlaf und Lebensqualität sind deutlich eingeschränkt.

Schwerer Verlauf
Die Angst bestimmt zunehmend den Alltag. Häufig treten weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen oder andere Angststörungen hinzu.

Chronischer Verlauf
Ohne Behandlung kann die Erkrankung viele Jahre bestehen. Mit einer frühzeitigen psychotherapeutischen Behandlung bestehen jedoch sehr gute Chancen auf eine deutliche Verbesserung.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Generalisierte Angststörung ist gut behandelbar.

Psychotherapie

Die Verhaltenstherapie gilt als wissenschaftlich am besten untersuchte Behandlung.
Sie umfasst unter anderem:

- Psychoedukation
- Erkennen belastender Gedanken
- Veränderung von Denkmustern
- Sorgenmanagement
- Expositionsübungen
- Entspannungsverfahren
- Rückfallprophylaxe

Auch psychodynamische Verfahren oder andere evidenzbasierte Psychotherapien können hilfreich sein.

Medikamentöse Behandlung

Bei stärkeren Beschwerden können Antidepressiva (vor allem SSRI oder SNRI) sinnvoll sein.

Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) sollten aufgrund des Abhängigkeitspotenzials nur kurzfristig eingesetzt werden.

Weitere unterstützende Maßnahmen

- regelmäßige Bewegung
- Schlafhygiene
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeit
- Stressbewältigung
- soziale Unterstützung

Was kann ich selbst tun?

Auch im Alltag können Betroffene viel dazu beitragen, den Kreislauf der Sorgen zu unterbrechen.

Hilfreich sind:

- Sorgen bewusst zeitlich begrenzen (Sorgenzeit)
- Gedanken aufschreiben
- Entspannungsverfahren üben
- körperlich aktiv bleiben
- ausreichend schlafen
- Koffein und Alkohol reduzieren
- Achtsamkeit trainieren
- soziale Kontakte pflegen
- professionelle Hilfe frühzeitig suchen

Kleine Schritte führen häufig zu nachhaltigen Veränderungen.

Der psychologische Blick

Angst ist kein Zeichen von Schwäche.
Menschen mit einer Generalisierten Angststörung besitzen häufig eine ausgeprägte Fähigkeit, Risiken frühzeitig zu erkennen und Verantwortung zu übernehmen. Diese Stärken können jedoch dazu führen, dass das Gehirn ständig nach möglichen Gefahren sucht und kaum noch zur Ruhe kommt.

In meiner therapeutischen Arbeit erlebe ich immer wieder, dass Betroffene lernen können, Unsicherheit wieder auszuhalten, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und den ständigen inneren Alarm schrittweise zu reduzieren.

Nicht das vollständige Verschwinden von Angst ist das Ziel, sondern ein Leben, in dem Angst wieder ihren natürlichen Platz einnimmt – als hilfreiches Warnsignal und nicht als dauerhafter Begleiter.

Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick

- Angst gehört zum Leben – dauerhafte Sorgen jedoch nicht.
- Die Generalisierte Angststörung ist eine häufige psychische Erkrankung.
- Sorgen betreffen meist viele verschiedene Lebensbereiche.
- Körper und Psyche befinden sich dauerhaft im Alarmzustand.
- Die Erkrankung ist gut behandelbar.
- Psychotherapie stellt die wirksamste Behandlung dar.
- Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit unterstützen die Genesung.
- Frühzeitige Hilfe verbessert die Prognose deutlich.

Weiterführende Informationen

Fachgesellschaften und Informationsportale

- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (DGPPN): https://www.dgppn.de
- Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT): https://www.dgvt.de
- Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK): https://www.bptk.de
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention (Informationen auch zu Angststörungen): https://www.deutsche-depressionshilfe.de
- Gesundheitsinformation.de (IQWiG): https://www.gesundheitsinformation.de

Krisenhilfe
Bei akuten psychischen Krisen wenden Sie sich bitte an den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117), den örtlichen psychiatrischen Krisendienst oder in lebensbedrohlichen Situationen an den Notruf 112.

Hinweis: Dieses Whitepaper dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Bei anhaltenden oder belastenden Beschwerden sollte professionelle Unterstützung in Anspruch genommen werden.

