

Becker, E. & Margraf, J. (2008) *Vor lauter Sorgen. Hilfe für Betroffene mit Generalisierter Angststörung (GAS) und deren Angehörige*. BELTZ: Weinheim. 181 Seiten. ISBN 978-3-621-27617-1

*Vor lauter Sorgen* ist ein Ratgeber für Menschen, die unter einer Generalisierten Angststörung (GAS) leiden. Sie bauen Sorgen übermäßig über verschiedene Lebensinhalte auf, die in diesem Ausmaß aller Wahrscheinlichkeit nach nicht so eintreffen werden.

Der Selbsthilfe- Ratgeber ist inhaltlich strukturiert in Beschreibung und Erklärung der Störung, Behandlungskonzept und in einen letzten kurz gehaltenen Beitrag für Menschen, die im näheren Kontakt zu Patienten stehen oder mit diesen zusammen arbeiten.

Schätzungen zufolge dürften in Deutschland etwa 3 Millionen Menschen an einer Generalisierten Angststörung leiden. Im klinischen Alltag wird sie von praktizierenden Experten häufig verkannt, um diagnostiziert und adäquat behandelt zu werden. Über viele Jahre hinweg können die Sorgen sogar mehrere Stunden täglich (6-8 Stunden) betragen.

Schon im Film *Wunderkind Tate* wird ein junger, hochintelligenter Sorgenmacher beschrieben, der bereits in kindlichen Jahren an Beschwerden des Verdauungstraktes leidet und sich neben seinen beiläufigen Höchstleistungen über die Geschehnisse in der Welt viel Sorgen bereitet. Die filmische Darstellung hinterlässt beim Zuseher einen tugendhaften Eindruck.

Die Sorgenmacher, die in der vorgefundenen Lektüre beschrieben werden, sind von der Geschlechterverteilung her gesehen tendenziell eher Frauen, die Sorgenketten gedanklich erzeugen und nahtlos in einander übergehen lassen.

Gedanklich werden die Konsequenzen nicht zu Ende gedacht. Es werden auch keine Bilder erzeugt. In Anbetracht der oftmals auch angebrachten Bedenken über sich und die Welt wollen die Menschen, die an dieser Angstform ausgeprägter leiden, aufkommende starke Emotionen, die die Gedankeninhalte begleiten, nicht erleben. Sie scheinen *lieber darüber nachzudenken* und verhindern so das Erleben intensiver Gefühle.

Kognitive Verhaltensforscher vermuten, dass das Sorgen weniger unangenehm erlebt wird als das Ausleben der Gefühle.

Auf der Verhaltensebene werden die Emotionen unterdrückt, vermieden, kontrolliert bzw. rückversichert.

Körperliche Anspannung und soziale Abhängigkeiten können die Folge sein.

Langfristig fühlt man sich durch Sorgen eher schlecht.

Im Kapitel über die Selbsthilfe bei Generalisierter Angst findet der Leser praktische Hinweise zu Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, die sich auf der Grundlage von Studien bewährt haben.

Diese betreffen

- *Selbstbeobachtung* über Sorgeninhalt und - hierarchie, Intensität der Angst und den derzeitigen *Umgang* damit,
- *Angewandte Entspannung* in Anlehnung an Florin & Tunner (1999),
- *Bewegung* und Sport,
- Anleitung zum konsequenten *zu- Ende- Denken*,
- *Problemlösetraining*.

Der Ratgeber schließt mit einem Verzeichnis von Adressen in Deutschland und einer Auswahl an weiterführender Literatur.

Der vorliegende Ratgeber vermittelt Zuversicht und Änderungsmotivation. Besonders hervorzuheben ist der praktische Wert der gezielten Selbstbeobachtung. Sie bietet einerseits die Gelegenheit zum Erkennen von Automatismen und kann andererseits für eine individuelle Aufstellung eines Änderungsplanes genutzt werden.

Nachdenklich stimmt noch immer die zu spekulativen Diskussionen anregende Frage, was die Sorglosen gegenüber den Sorgenvollen ausmacht.

Anita Janssen wird in diesem Zusammenhang zitiert, die sich mit „Fehleinschätzungen“ beschäftigt: Sie kommt (vor dem Hintergrund eigener Studien) zu dem Schluss, dass die Selbsteinschätzung von Menschen „ohne Probleme“ im Vergleich zu psychisch erkrankten Menschen zu optimistisch ausfallen. Über ein ähnliches Ergebnis wurde bereits in Kanfer, Reinecker und Schmelzer (1991) berichtet und konnte bei einer depressiven Stichprobe beobachtet werden.

Vorläufig könnte man also folgern, dass das Aufsetzen der rosa Brille in eigener Sache ein wichtiger Faktor ist, um psychisch gesund zu sein.

Weitere Verhaltensweisen mit gesundheitsbildender und gesundheitserhaltender Funktion bleiben unausgesprochen.

Der Ratgeber *Vor lauter Sorgen* ist informativ aufgebaut und kann Betroffenen helfen, die gerade auf einen Psychotherapieplatz warten.