

## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

Münster, 11. Dezember 2008

## Krank vor Sorge

### **Nicht enden wollende Sorgen können auf eine psychische Störung hinweisen. Neuen Zündstoff liefert die aktuelle Krise**

Viele Menschen blicken unsicher ins neue Jahr. Sie fürchten sich vor steigenden Lebenshaltungskosten, sozialem Abstieg und Arbeitslosigkeit infolge der Finanz- und Wirtschaftskrise. Die Sorgen sind berechtigt und sie haben eine Funktion: Sie bereiten uns auf Herausforderungen des Lebens vor. Manche Menschen nehmen die Sorgen aber derartig in Besitz, dass sie ihren alltäglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen sind. Übermäßige, unkontrollierbare Sorgen sind ein zentrales Merkmal der generalisierten Angststörung. Krisen liefern ihr den nötigen Zündstoff.

Die generalisierte Angststörung (GAS) betrifft etwa fünf Prozent der Bevölkerung. Frauen erkranken häufiger als Männer. „Bei dieser Angststörung reihen sich Sorgen wie Perlen aneinander. Die Gedanken springen von einer Sorge zur nächsten, kein Problem wird zu Ende gedacht. Die Verarbeitung bleibt unvollständig und jeder Gedanke bedrohlich, weil er nie zu einer Lösung führt“, erklärt Klaus Oelbracht, stellvertretender Leitender Psychologe der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Die Krankheit beginnt meist mit minimalen Sorgen, die unter zusätzlicher Belastung an Bedeutung gewinnen und sich zunehmend verselbstständigen. Am häufigsten treten Sorgen um den Arbeitsplatz, die Kinder und die Gesundheit sowie die Furcht vor Alter und Armut auf. Ein gesunder Mensch kann zwischen begründeten und unbegründeten oder übertriebenen Sorgen unterscheiden, ein Mensch mit generalisierter Angst nicht. Stundenlang kreisen seine Gedanken auf der Sorgenkette; vor keinem Lebensbereich machen sie halt. Betroffene beginnen, sich ständig Rückversicherung zu holen und Auslöser von Sorgen zu vermeiden, was die Le-

#### **Kontakt:**

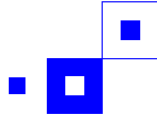
Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Klaus Oelbracht  
Stv. Leitender Psychologe  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Oelbracht@c-d-k.de](mailto:Oelbracht@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

#### **Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)



## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

bensqualität zunehmend einschränkt, auch für die Angehörigen, die oft Inhalt der Sorgen sind.

Stress ist einer der wichtigsten aufrechterhaltenden Faktoren. Er weckt in den Betroffenen die Annahme, das Leben sei gefährlich und gegen die Gefahren nur wenig auszurichten. Dementsprechend hoch ist ihr Bedürfnis nach Gewissheit. In vielen Fällen gibt es diese aber nicht, womit die Sorge – und mit ihr die Angst – zu einem ständigen Begleiter wird. Vor lauter Sorgen kommen die Betroffenen nicht mehr zur Ruhe, was sich auch körperlich zeigt: Schlafstörungen, Ruhelosigkeit, schnelle Ermüdbarkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und Muskelverspannungen sind typische Symptome der GAS. Da es sich dabei um relativ unspezifische Beschwerden handelt, die auch auf andere Erkrankungen zutreffen können, fällt die Diagnose oft schwer.

Doch nur eine angemessene Behandlung kann verhindern, dass sich die Störung verfestigt und damit das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen bedroht. Die Komorbidität mit anderen Angststörungen ist hoch. Gleiches gilt für Depressionen. Mittel der Wahl ist die kognitive Verhaltenstherapie, in der die Patienten wieder lernen, angstausslösende Gedanken zu hinterfragen und sie auf ihren Realitätsgehalt hin zu überprüfen.

„Während der Behandlung lernen die Patienten auch, wieder angemessen mit den alltäglichen Anforderungen umzugehen. Viele Patienten sind zum Beispiel nicht mehr in der Lage Rechnungen zu öffnen, aus lauter Sorge vor finanzieller Not“, berichtet der Psychologe Klaus Oelbracht. Wichtig ist, dass die Patienten lernen, ihre Sorgen zu Ende zu denken und aversive Gefühle auszuhalten, um ihnen eine angemessene Bedeutung zurückzugeben. Denn Unsicherheit gehört zum Leben dazu.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de) oder telefonisch unter 0251/4810-0.

**Kontakt:**

Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Klaus Oelbracht  
Stv. Leitender Psychologe  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Oelbracht@c-d-k.de](mailto:Oelbracht@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

**Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)