

# Gestärkt aus der „Angststörung“ herauskommen

*Rund 40 Jahre alt – mitten im Leben. Und mitten in einer Lebenskrise: Nichts geht mehr. Panikattacken, Todesängste, soziale Ängste und Depressionen verursachen eine Totalblockade. Immer mehr Menschen erleben solch dramatische Formen der „Midlife Crisis“. Einer, der es geschafft hat, wieder „lebendig“ zu werden, blickt zurück und gibt Anregungen.*

Mein Leben jenseits der 20 beschleunigte plötzlich: Studium, Heirat, Kinder, Beruf. Innerlich schrie ich „Stopp!“, fand aber die Bremse nicht. Bald stellten sich erste (Stress-)Symptome wie Nervosität und innere Unruhe ein, gepaart mit einer deutlich spürbaren Spannung im Körper. Ich fühlte mich unwohl, war aber innerlich noch nicht bereit zu verstehen. Bis Geist und Körper die Notbremse zogen und mich heftige Panikattacken vollkamen lahmlegten: unfähig zu arbeiten, keine Energie mehr, nicht in der Lage, am Leben teil-

zunehmen. Mein Selbstbewusstsein schwand. Aus einem souveränen, gelassenen Menschen war eine zunehmend unsichere Person geworden. Mitten in diesem Szenario sagte ich den wohl wichtigsten Satz in meinem Leben: „Ich möchte gerne wieder gesund werden und alles tun, was mir Lebensfreude schenkt.“ Ich wollte nicht wieder werden wie früher und machte eine Therapie in einer psychosomatischen Klinik, wo die Diagnose „Angststörung“ gestellt wurde. Meine ersten Schritte der Bewältigung scheiterten jedoch kläg-



Die Dunkelheit zu überwinden und wieder ans Licht zu kommen, gelingt oft nur mit professioneller Hilfe.

lich. Mein Wunsch, die Ängste zu besiegen und sie möglichst schnell wieder loszuwerden, brachte mich nicht weiter. Irgendwann merkte ich: Wenn ich meine Ängste bekämpfe, bekämpfe ich mich selbst. War ich mir überhaupt wichtig? In der Klinik hatte ich Zeit, mich selbst kennen und lieben zu lernen.

Ich musste näher hinsehen und ging auf Ursachensuche. Lange verdrängte Gefühle wurden mir allmählich bewusst. Wie schon Bert Hellinger (Familientherapeut und Buchautor) sagte: Was ich verdränge, drängt! Schicksalsschläge sind die eine Seite, doch auch Persönlichkeitsmerkmale bilden einen Nährboden für psychische Erkrankungen: Ich war perfektionistisch veranlagt, stets auf der Suche nach Anerkennung, konnte meine Bedürfnisse nicht benennen, setzte meinen Mitmenschen keine Grenzen, jeder musste mich mögen, und ich konnte nicht „Nein!“ sagen. Es wurde mir klar, dass ich an der Gesamttherapie eine Eigenleistung zu erbringen hatte: Ich kommunizierte besser mit meiner Ehefrau, meinen Eltern und Freunden, nahm eine andere Haltung zu meinem Beruf ein und betrachtete mich ab sofort als meinen besten Freund. Ich entwickelte Ecken und Kanten, sagte auch mal „Nein!“ Meine Angst akzeptierte ich als Freundin auf Zeit. Mehr und mehr

verstand ich sie als Warnsignal und Hinweis, in meinem Leben etwas zu verändern.

Seit nunmehr über zehn Jahren bin ich fast beschwerdefrei. Selbst das „fast“ macht Sinn, denn es ist eine Art Wachtposten, nicht mehr in alte Verhaltensmuster und Gewohnheiten zurückzufallen. Ich wollte meine positive Erfahrung an andere Betroffene weitergeben. Ich schrieb Bücher und halte Vorträge in ganz Deutschland. Ich habe gelernt, mich mehr zu lieben, besser mit mir selbst umzugehen. Es ist, als hätte ich erst mit 40 angefangen zu leben. In diesem Sinne: Gehen Sie liebevoller mit sich um. Wenn nicht mit Ihnen, mit wem sonst? ■

### 10 Tipps zur erfolgreichen Angstbewältigung

- ▶ Nehmen Sie fachliche Hilfe an und schämen Sie sich nicht dafür. Besuchen Sie zum Beispiel die Treffen einer Selbsthilfegruppe.
- ▶ Akzeptieren Sie zunächst Ihre Angst. Sie ist nicht ohne Grund da! Vermeidungen verschlimmern.
- ▶ Angst hat eine Funktion. Betrachten Sie sie als eine Freundin, die Ihnen wertvolle Tipps geben kann. Stellen Sie sich vor, die Angst sitzt Ihnen gegenüber und Sie hören zu, was sie zu sagen hat.
- ▶ Üben Sie täglich und machen Sie kleine „Mutproben“. Sie geben Ihnen Sicherheit und machen irgendwann sogar Spaß.
- ▶ Arbeiten Sie an Ihrer Gedankenwelt und setzen Sie Stoppsätze, wenn Sie sich beim negativen Denken erwischen.
- ▶ Arbeiten Sie an Ihrem Ich-Bild. Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstsicherheit können Sie lernen.
- ▶ Haben Sie Geduld. Angst ist ein Gefühl und „hängt nach“. Selbst wenn Sie bereits veränderte Verhaltensweisen an den Tag legen – die Angst verschwindet oft so langsam, wie sie gekommen ist.
- ▶ Quittieren Sie das Murren Ihres sozialen Umfeldes über Ihre veränderten Verhaltensweisen mit einem „wissenden Lächeln“, aber lassen Sie sich nicht beirren. Sehen Sie es als Kompliment!
- ▶ Seien Sie nett zu sich selbst. Das innere Lächeln dringt nach außen. Sie strahlen! Sie haben Ausstrahlung!
- ▶ Gute Beziehungen wirken Wunder. Pflegen Sie sie.

### Autor

**Roland Rosinus**, Jahrgang 1957, litt unter Panikattacken. Mit therapeutischer Hilfe überwand er die Angst und schrieb zwei Ratgeber-Bücher: „Aus der Dunkelheit ans Licht“ und „Angst ist mehr als ein Gefühl“.

### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.