

# einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

## Zwölf-Schritte- Gruppen

... und gebe mir den Mut,  
in eine Selbsthilfegruppe  
zu gehen ...

- Geschichte der Zwölf-Schritte-Gruppen
- Kommunikation und Spiritualität
- Welche Gruppen es in München gibt

## „Wege aus der Angst“ – beeindruckender und berührender Vortrag im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Am 16. Dezember 2015 fand im Rahmen des 25-jährigen Jubiläums von MASH, der Münchner Angst-Selbsthilfe, im SHZ eine Veranstaltung zum Thema Angsterkrankungen statt.

Der Referent Roland Rosinus (selbst von einer Angsterkrankung betroffen und Buchautor zu diesem Thema) zeigte den Zuhörer/innen in einem packenden, authentischen Vortrag seine persönlichen Wege aus der Angst auf. Er schilderte seine Erfahrungen mit Panikattacken, sozialen Ängsten, generalisierter Angst, Depression und Herzphobie und ging auch auf die zugehörigen körperlichen Symptome ein, die anfangs oft nicht als Ausdruck einer psychischen Erkrankung erkannt werden und unzählige Arztbesuche und Untersuchungen nach sich ziehen, bis schließlich die richtige Diagnose gestellt wird.

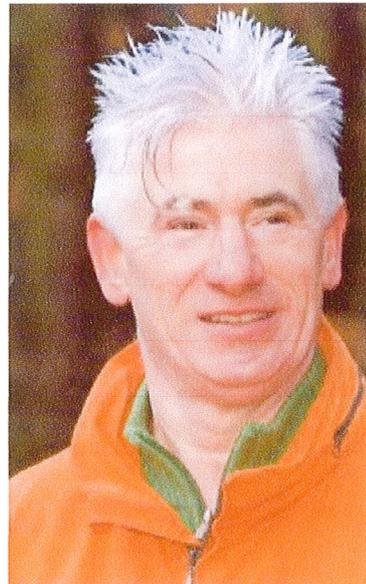
Mögliche Ursachen der Angst wurden an persönlichen Beispielen beleuchtet: Schicksalsschläge und Erziehung können hier eine Rolle spielen, aber auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionsismus, die Suche nach Anerkennung, seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht zu kennen, nicht „Nein“ sagen können, Wut, Ärger und Aggression haben Einfluss auf die Entstehung und Aufrechterhaltung von Angst.

Roland Rosinus gab aus eigenem Erleben und mit viel Humor zahlreiche Tipps zur Bewältigung der Angst. Dabei wurde auch die „Hitparade der guten Ratschläge“ vorgestellt, Reaktionen von Angehörigen, Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen, die zwar wohlmeinend sind, aber nicht wirklich weiter helfen: Von „Reiß dich zusammen!“ über „Du hast doch alles!“ bis hin zu „Probier´s mal mit Melissentee!“ spiegeln diese Aussagen letztendlich auch die Hilflosigkeit der Nicht-Betroffenen wider. Hier findet sich auch der Bezug zur Selbsthilfe – wirklich verstehen, wie es einem geht, kann eigentlich nur derjenige, der auch schon einmal unter einer Angsterkrankung gelitten hat. Nichtsdestotrotz können Angehörige und Freund/innen etwas tun, und das ist nicht wenig: mitfühlen, zuhören, da sein!

Die Angst selbst sieht Rosinus als Chance, als Hinweisgeber, dass unterschiedlichste Bereiche im Leben nicht so laufen, wie sie sollten, und dass es darum geht, innezuhalten, Bestandsaufnahme zu

machen und zu überlegen, wie man wirklich leben möchte. Zentrale Stichwörter sind hier positiver zu denken, die eigenen Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch zu hängen, Vertrauen und Geborgenheit, aber auch den Genuss und das Lachen wieder zu entdecken und neue Denkweisen und Erfahrungen zuzulassen.

Im dialogisch dargestellten „Interview mit der Angst“ kam dies eindrucksvoll zum Ausdruck (eine Kurzversion des Interviews finden Sie am Ende dieses Berichts).



Roland Rosinus  
Kurzversion des Interviews [www.roland-rosinus.de/zur-person/](http://www.roland-rosinus.de/zur-person/)

### Selbsthilfegruppen bei MASH und SHZ

Als Abschluss der Veranstaltung informierten MASH und das SHZ über ihre jeweiligen Beratungs- und Gruppenangebote zum Thema Angst und es gab genügend Zeit und Raum für Fragen aus dem Publikum, die zahlreich insbesondere an den Referenten gestellt wurden.

Roland Rosinus hat an diesem Abend die Zuhörerinnen und Zuhörer intensiv und glaubwürdig teilhaben lassen an seinem persönlichen Weg mit der Angst, an seinen eigenen Erfahrungen und Emotionen. Er hat Möglichkeiten der Bewältigung der Angst aufgezeigt und Mut gemacht, zuzuhören, was die Angst einem sagen will und sich aufzumachen, sein Leben bewusst in die Hand zu nehmen und glücklich zu entwickeln und zu gestalten.

Lesen Sie auf der nächsten Seite:

„Ein Interview mit der Angst“ nach einer Idee von: Marlies Wank, Selbsthilfegruppe ‚Die Muthasen‘, Bensheim /Hessen

Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

## **Ein Interview mit der Angst:**

**Roland: Hallo Angst, du ‚trübe Tüte‘, darf ich ‚du‘ zu dir sagen?**

Angst: Gerne!

**Roland: Warum bist du eigentlich der Feind für viele Menschen?**

Angst: Verstehe ich auch nicht. Ich komme ja, um den Menschen zu helfen.

**Roland: Warum kommst du zu uns Menschen?**

Angst: Ganz einfach: alle, zu denen ich gekommen bin, haben mich gerufen. Ich bin sozusagen ein Blockiersystem mit guten Absichten.

**Roland: Du meinst, sie sollen innehalten und sich Gedanken machen über ihr Leben?**

Angst: Ja, genau!

**Roland: Hm... über was genau sollen sie sich Gedanken machen?**

Angst: Nun – die meisten haben ja Beschwerden körperlicher oder seelischer Art. Ich möchte anregen zu überlegen, woher diese Beschwerden kommen, welche Symptome die logischen Folgen von z.B. Lebensgewohnheiten sind.

**Roland: Ich habe über dich gelernt, dass du von Angst auslösenden Gedanken herbeigerufen wirst und dass so genannte Katastrophengedanken dich noch ärger wüten lassen!?**

Angst: Stimmt! Nur – was euch so super gelingt, ist die bildliche Vorstellung negativer Geschehnisse. Ich wäre sehr zufrieden, wenn euch das auch im Positiven gelingen würde. Ich hätte dann keine Chance...

**Roland: Hm... mir dämmert: du bist also nur eine logische Folge einer oft gedachten negativen Gedankenkette?!**

Angst: Absolut richtig! Wenn du dir jeden Tag immer wieder sagst: „ich bin zu dick, zu alt, meine Haare werden grau und grauer, mein Geld reicht nicht, den Chef könnte ich auf den Mond schießen, der Sprit wird immer teurer und bis ich in Pension gehe, habe ich nur noch eine Minimalrente“..., dann fühlst du dich genau wie du denkst: nämlich dunkelgrau ...

**Roland: Was kann ich tun?**

Angst: Du musst den positiven Gegenspieler einwechseln, wenn du merkst, dass du auf dem Negativtrip bist. Du kannst „Stopp“ sagen! „Bis hierhin und nicht weiter!“

**Roland: Wer sind denn die positiven Gegenspieler?**

Angst: Lachen, Freude empfinden, sich seiner sicher sein, Zufriedenheit, Vertrauen, Geborgenheit im Fluss des Lebens, nicht zu viel erwarten, genießen, leben ... insgesamt die Messlatte für sich selbst ein wenig tiefer hängen.

**Roland: Du quälst die, die dir nicht zuhören, mitunter ganz schön?**

Angst: Das muss so sein. Stell dir vor, jemand hört dich nicht, obwohl du dich bemerkbar machst; dann musst du lauter reden.

**Roland: Das heißt, du wirst umso ‚gemeiner‘, je weniger die Leute auf dich hören?**

Angst: Ja, ich will eine Bestandsaufnahme ihres Lebens. Ich bin der Prüfstein, ob sie so weiterleben möchten oder ihrem Denken und Tun eine andere Richtung geben möchten. Nicht falsch verstehen: es geht ums Leben! Die Betonung liegt auf ‚so‘.

**Roland: Wäre es nicht besser, ihm/ihr zu sagen, ‚was‘ er/sie nachholen müsste?**

Angst: Erstens zählt der Prophet nichts im eigenen Land und zweitens ‚sitzen‘ Dinge, die du dir selbst erarbeitest, wie ein Maßanzug.

**Roland: Ich befürchte: einige deiner Antworten werden meine Leser/innen nicht verstehen ...**

Angst: Falsch formuliert: früher oder später alle!

**Roland: Danke für dieses Gespräch, das war sehr aufschlussreich ...**

Angst: Keine Ursache. Du weißt doch: ich bin immer für dich da!

**Roland Rosinus und Marlies Wank**