

# FORUM

DAS WOCHE

**Auf zur Wilden Ente**  
Saarbrücker Ausflugslokal bietet  
kulinarische Köstlichkeiten

**Gipfelkunst  
am Herzweg**  
Freizeit-Tipp am  
Schaumberg

**Urlauber  
gesucht**

Expertentipps für den  
Saar-Tourismus

Werner Zimmer

# Rüstiger Rentner

Eine Sportschau-Ikone wird 75 – FORUM gratuliert dem  
Saarländer und würdigt seine Verdienste für den Sport



# Den Kampf gegen die Angst gewonnen

Plötzlich war sie da, wie aus dem Nichts: Die Angst packte **Roland Rosinus** – mitten am Tag, am Arbeitsplatz. Dem Polizist wurde auf der Wache schwindelig. Rosinus verstand die Welt nicht mehr. Er war Angstpatient geworden – und kämpfte sich zurück ins Leben.

Von Frank Bredel

**T**odesangst hatte der Rohrbacher Polizeibeamte Roland Rosinus: 1996, während des Polizeidienstes in St. Ingbert. Auf der Wache, in einer Einsatzsituation, die er vorher schon viele Male bewältigte, wurde es ihm übel, schwindelig, die Knie wurden weich, Ohnmacht bahnte sich an.

Seine Kollegen fürchteten einen Infarkt, brachten ihn sofort zum Arzt. Nach Elektrokardiogramm und Diagnostik bestätigte dieser völlige Gesundheit. „Sie haben sich vielleicht nur zu viel zugemutet“, sagte der Doktor.

Rosinus grübelte: „Was war das? Hoffentlich kriege ich so was nie mehr.“ Doch die nächste Panikattacke ließ nur einen Tag auf sich warten, wieder Todesangst, wieder kein Befund. Der Hauptkommissar, der nach Jahren des Streifendienstes bei der Polizei schon alles Mögliche erlebt hatte, der Verkehrstote und Brandverletzte sah, Opfer von Verbrechen betreute und nie ausfiel, hatte Angst vor dem Alltag.

Rosinus kam nicht mehr zurecht. „Mir ging es von Tag zu Tag schlechter“, sagt er heute. Die Spirale drehte sich unaufhörlich, war nicht mehr zu

stoppen. Stand er an einer Supermarktkasse, befahl ihn die Panik. Er vermied den Supermarkt. Saß er im Kino, kam die Panik. Er ging nicht mehr ins Kino. „Wenn du Angst vor der Angst hast, igelst du dich ein und bleibst letztlich nur noch zu Hause, wo du dich sicher fühlst“, berichtet er heute.

Inzwischen hat er zwei Bücher über seine Ängste geschrieben, seine Internetseite hatte in fünf Jahren 130.000 Besucher, 200 Vorträge hat er bundesweit gehalten und dabei 9.000 Zuhörer erreicht.

„Heute sehe ich mich als ehemals Betroffenen. Aber ich will meine Erfahrungen weitergeben und

anderen Patienten Mut machen“, sagt der 54-Jährige, der fünf Monate arbeitsunfähig war und sich freiwillig in die stationäre Betreuung einer Psychosomatischen Fachklinik begab, wo er eine Verhaltenstherapie machte.

Seinen Behandlungserfolg schreibt er seiner geduldigen Ehefrau, einem verständnisvollen Chef und qualifizierten Therapeuten zu. „Mein Leitsatz war immer der Wunsch, gesund werden zu wollen“, sagt er heute und suchte, um

dieses Ziel zu erreichen, nicht nur in vertraulichen Sitzungen mit den Therapeuten nach der Ursache: „Ich muss bereit sein, alles zu hinterfragen, und einsehen, dass ich Angst nicht einfach wieder loswerden kann.“ Er outete sich früh, informierte sein Umfeld und begab sich auf die Suche nach den Ursachen. Der Tod seines dreijährigen Sohnes Matthias haute Rosinus um.

Falsch bewältigte Trauer und das zu große Lebenstempo ließen nach und nach – kaum merkbar – Ängste entstehen. Möglicherweise hätte er eine Pause, eine Auszeit benötigt. Der Zusammenbruch auf der Dienststelle war wohl das voraussehbare Ende einer langen Spirale, die in Bewegung gesetzt war. Doch so ein Zusammenbruch war für Rosinus auch eine Chance, Unbewältigtes zu bewältigen. „Was man verdrängt, das drängt“, zitiert er Psychoanalytiker Bert Hellinger. „Fortschritte macht erst, wer sich eingesteht, eine psychische Erkrankung zu haben, sich den Ängsten stellt und diese hinterfragt“, schildert Rosinus.

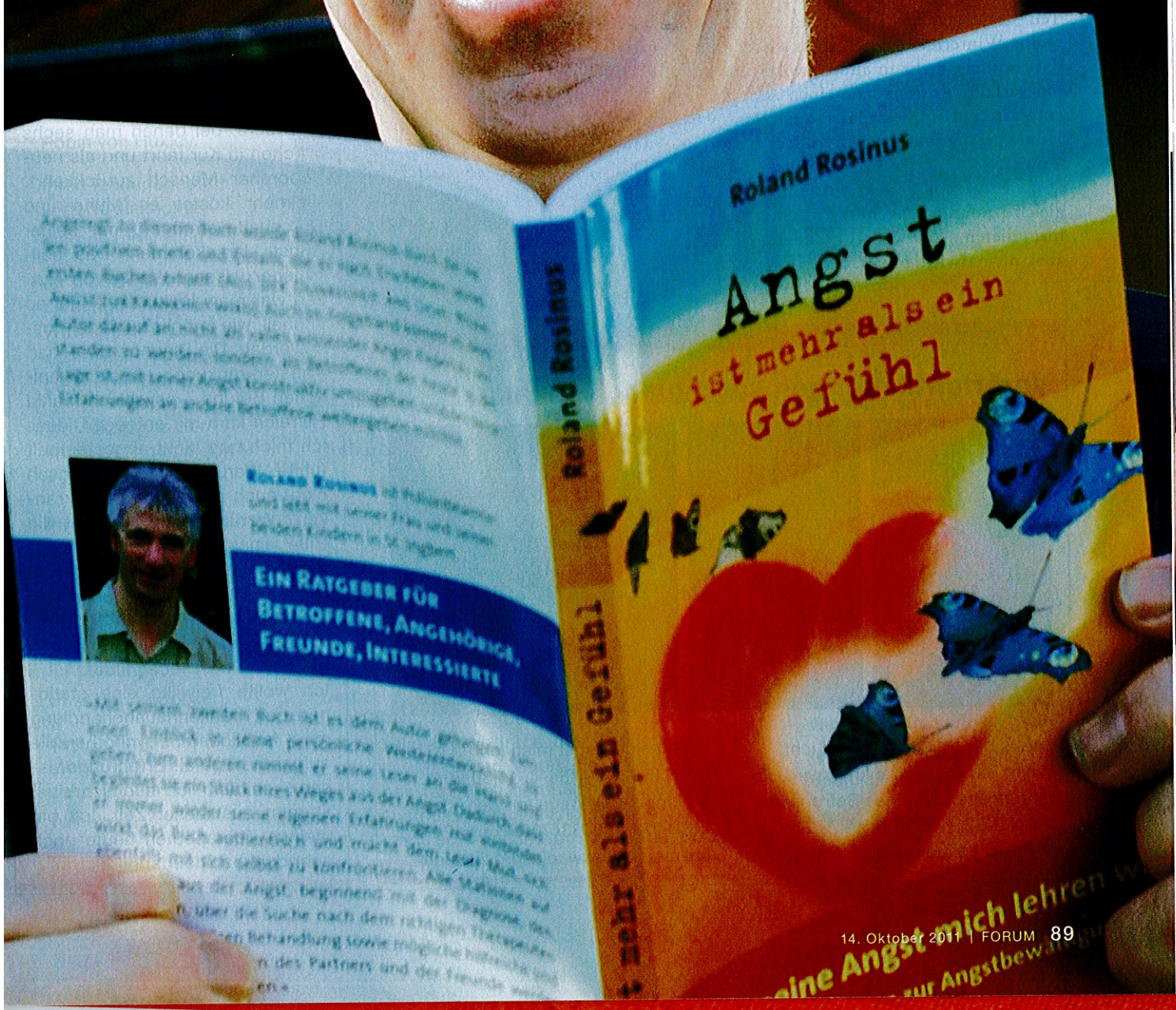
Die Betroffenen sind keine Exoten. Jeder zehnte Deutsche hat Probleme mit Ängsten. Doch die meisten Betroffenen verstecken sich, wollen nicht, dass ihre Erkrankung bekannt wird. „Angst“ ist eben nicht gesellschaftsfähig, schwer greifbar, schlecht zu verstehen, ein Tabu. Rosinus verstand es anfangs selbst nicht: „Ich brauchte eine gewisse Phase, bis ich selbst erkannte: Okay, ich habe eine Angstproblematik.“ Das Outen erfordere Mut, sei aber eine Befreiung und der erste wichtige Schritt in die richtige Richtung.

Die Flucht nach vorn trat Rosinus aus drei Gründen an, wie er weiß: Zum einen sei die Geheimhaltung der Probleme fast nicht möglich und verschlinge unglaubliche Energie, zum anderen sei das Outing eine Basis des Genesungsprozesses. Und drittens finde man erst nach dem Outing „die Anderen“, die gleiche Probleme haben. Rosinus machte in der Klinik seinen „Angst-Führer-

## Todesangst ohne Befund: Rosinus kam im Alltag nicht mehr zurecht



te  
tet  
ten  
st  
eg  
m  
rg



Angst ist ein Thema, das viele Menschen berührt. In diesem Buch werden Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Psychotherapie mit dem Autor Roland Rosinus zusammengefasst. Er erzählt von seiner eigenen Angst und wie er sie überwinden konnte. Das Buch ist eine wertvolle Hilfe für alle, die mit Angst zu kämpfen haben.



**Roland Rosinus** ist Psychotherapeut und lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in St. Ingbert.

**EIN RATGEBER FÜR BETROFFENE, ANGENEHÖRIG, FREUNDE, INTERESSIERTE**

Das zweite Buch ist es dem Autor gelungen, einen Einblick in seine persönliche Weiterentwicklung zu geben. Zum anderen räumt er seine Leser an die Hand und begleitet sie ein Stück ihres Weges aus der Angst. Dadurch wird er immer wieder seine eigenen Erfahrungen mit uns teilt. Das Buch authentisch und macht dem Leser Mut, sich ebenfalls mit sich selbst zu konfrontieren. Alle Stationen auf dem Weg aus der Angst, beginnend mit der Diagnose, über die Suche nach dem richtigen Therapeuten bis hin zur Behandlung sowie mögliche Hindernisse und die Rolle des Partners und der Freunde werden...



schein“, wie er es nennt. Er schildert diese Wochen als Selbstfindung, als intensives Arbeiten am „Ich“. Aber ihm kommt auch die Erkenntnis, einen Eigenanteil an der Therapie zu leisten: „Ich bin die Hauptperson. Wenn ich nicht will, funktioniert auch die therapeutische Hilfe nicht. Einfach zu sagen ‚Lieber Arzt, ich habe da so was Unangenehmes, mach mir das mal weg, funktioniert nicht.“ Danach begann er direkt wieder zu arbeiten – und das ohne angstbedingten Fehltag bis heute. Er arbeitet nach 22 Jahren im Wechseldienst und vielen dienstlichen Stationen heute im Landesinstitut für Präventives Handeln (LPH) in St. Ingbert im Bereich der Verkehrssicherheitsarbeit.

Vorträge hält er sehr gerne, aber nur so viele, dass es ihm Spaß macht. Sie sind Teil der eigenen Bewältigung, quasi „seine Winterreifen“, die dafür sorgen, dass er nicht mehr in alte Gewohnheiten verfällt. Rosinus hat seinen Alltag entzerrt, entrümpelt, lässt auch mal „fünfe gerade sein“, was er früher nicht konnte.

„Ich war ein Perfektionist und zugleich unfähig, eigene Wünsche zu formulieren. Ich war für andere da, aber niemals für mich selbst. Ich war

stets auf der Suche nach Anerkennung, verbog mich dafür, wollte, dass mich jeder gut leiden kann. Ferner hatte ich den weitverbreiteten Sprachfehler, nicht ‚Nein‘ sagen zu können. Ich war 40 Jahre meines Lebens zu brav, bin heute froh, unbequemer zu sein, mehr Ecken und Kanten zu haben, mich abzugrenzen. Bis hierhin und nicht weiter“, sagt er. Trotzdem glaubt Rosinus an die Kraft des Fingerspitzengefühls, des Kompromisses und der Diplomatie. Starrköpfigkeit und „Griesgrämigkeit“ seien aber genau das Gegenteil dessen,

## „Ich hatte den Sprachfehler, nicht ‚nein‘ sagen zu können“

was er meine. Sein Buch „Angst ist mehr als ein Gefühl“ ist Lebenshilfe für Angstpatienten ohne akademische Brille, ohne Pauschalratschläge von der

Kanzel herab. Rosinus hat seine eigene Krankengeschichte beleuchtet, seine Chronologie niedergeschrieben und seine Lehren gezogen. Andere Betroffene finden sich hier sicher wieder, wengleich seine letztlich positiv ausgegangene Krankengeschichte nicht auf jeden Betroffenen übertragbar sein wird. Das weiß auch Rosinus. „Ich erzähle nur meine Geschichte, mache ein Angebot, es mal so oder so auszuprobieren. Ich möchte mein Konzept niemandem überstülpen“, betont er.

Trotzdem stößt sein Ratgeber auf große Resonanz. Im Grunde genommen möchte er Betroffenen Mut machen: „Es gibt Wege aus der Angst!“ „Ein erster Schritt sei“, und das beschließe jeden seiner Vorträge, „liebvoller mit sich selbst umzugehen. Nicht so perfekt zu sein, sich Fehler einzugestehen und zu belächeln, bedeute mehr zu leben.“

Regelmäßig hält er in den Bliestalkliniken in Bliedskastel Vorträge für Angstpatienten, die sind immer gut besucht. Er bietet nun ganz aktuell seinen Vortrag auch auf einer Doppel-CD „Wege aus der Angst“ an. Auf seiner Internetseite findet man Informationen zu seinen Büchern, aber auch zu seiner Vortragsreihe mit Orten und Terminen. ●

### INFO

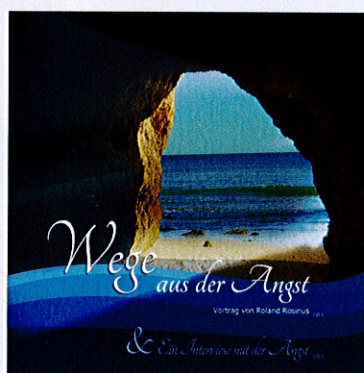
## Leseprobe aus „Aus der Dunkelheit ans Licht“

„Angst ist keine Krankheit wie viele andere, bei denen man sechs Wochen in Kur fährt und als neugeborener Mensch zurückkehrt. Vielmehr kostet es Mühe und Durchhaltevermögen, mit seiner Angst klarzukommen. Das sollte jeder wissen. Wenig von Nutzen war mein Wille, die Angst so schnell wie möglich wieder loszuwerden. Die Diagnose war klar: Angsterkrankung ohne organischen Befund – psychisch krank! Hilfreich kam mir entgegen, dass ich mich nun nicht abgestempelt fühlte. Warum sollte ein Mensch nicht auch an der Psyche erkranken? Warum sollte ich nicht die Hilfe eines Fachmannes annehmen? Sollte ich nur wegen eines Schnupfens oder wegen eines Magengeschwürs einen Arzt aufsuchen? Mein Entschluss stand fest.

Ich wollte freiwillig eine stationäre Krankenhausbehandlung mit fachlicher Psychotherapie aufnehmen. Viel Erfahrungswissen, von dem ich nun schreibe, stammt aus dieser Zeit. Ich bin meinen Therapeuten heute noch sehr dankbar.“

### INFO

## Veröffentlichungen von Roland Rosinus



- Aus der Dunkelheit ans Licht. Wenn Angst zur Krankheit wird. Erfahrungsbericht eines Betroffenen. ISBN 3-8311-0582-0. 12,70 Euro.
- Angst ist mehr als ein Gefühl.

Was meine Angst mich lehren will. ISBN 3-8334-4184-4. 14,80 Euro.

- Doppel-CD: Wege aus der Angst. ISBN 978-3000334702. Preis 12 Euro.

Im Internet: [www.rolandrosinus.de](http://www.rolandrosinus.de)