

daz

Nr. **40**
IV. QUARTAL 2007

Deutsche Angst - Zeitschrift
Informationen und Hilfe bei Angststörungen

Einzelpreis € 2,50 / SFr. 5,00
ISSN 1437-2711



Sorgenkrankheit

Die generalisierte Angst

Weitere Themen:

Therapie
im Chatroom

Selbsthypnose
bei Angststörungen

Reportage:
Hier kommt Andy
Sechs Wochen Auszeit
für ein neues Leben



Angst ist mehr als *ein* Gefühl

Was meine Angst mich lehren will

Die Erfahrungen von Roland Rosinus machen Mut

Die „Geschichten“ ähneln sich, aber jede ist anders. Ich kann nur meine eigene Geschichte erzählen. Konkret und einfach. Und - ehrlich. Ich bin aber kein Therapeut. Insofern ist mein Erfahrungsbericht ein Angebot, Ängste einmal aus einem anderen, vielleicht positiveren Blickwinkel zu sehen. Und noch was: Es gibt immer mehrere Ansichten, nämlich die Phase der akuten Erkrankung und die Sichtweise nach einigen Jahren Abstand. Genau darum geht es mir in diesem Erfahrungsbericht. Meine Überzeugungen über die „Krankheit“ Angst haben sich mit der Zeit verändert, ebenso meine Ziele. Wieder so zu werden wie früher, habe ich aufgegeben. „Nichts ist mehr, wie es vorher war!“ Ich bin kein „Supermann“ auf einem Sockel, sondern ein Mensch mit Ecken und Kanten, der sich auch mal Fehler zugesteht.

Meine erste Panikattacke erlebte ich 1996 in einer Stresssituation auf meiner Arbeitsstelle. Sie war so stark, dass ich fürchtete sterben zu müssen. Fortan kamen die Panikattacken regelmäßig immer wieder. Eine Herzphobie stellte sich ein, soziale Ängste (Feiern, viele Menschen) Platzängste (Kaufhaus, Schlange stehen, Kino) entwickelten sich infolge von Vermeidung und schließlich drehten sich alle Tagesereignisse und die Zukunftstermine nur noch um die Angst. Ich fühlte mich nur noch in den eigenen vier Wänden sicher und das Sofa wurde mein bester Freund. Es ergaben sich mehr und mehr familiäre Einschränkungen.

Ich machte eine 11-wöchige Therapie in einer Psycho-Somatischen Fachklinik und lernte dort alles über meine „Krankheit“. Handeln – das war mir klar – musste ich alleine. Nach und nach wich die Angst, bis ich schließlich alles wieder tun konnte, wonach ich mich vorher so sehnte. Dabei musste ich Stillstände und Rückschritte durchstehen. Es war nicht einfach, aber es hat sich gelohnt.

Meine 10 Tipps zur Angstbewältigung

- Akzeptanz der Angst
- Fachliche Hilfe
- „Ich will gesund werden!“
- Sich mehr lieben – Ich-Bild
- Der Angst zuhören
- Angstübungen machen
- Auf Gedanken achten
- Geduld haben
- Gütebeziehungen / Freunde
- Seinen eigenen Weg gehen

Roland Rosinus, 50, vh., 2 Kinder (20+28), lebt in St. Ingbert/Saar, Polizeihauptkommissar, Buchautor, überregionale Vortragstätigkeit

Bücher:

Aus der Dunkelheit ans Licht, ISBN 3-8311-0582-0 (2001)
Angst ist mehr als ein Gefühl, ISBN 978-3-8334-4184-4 (2006)

Kontakt:

Tel. 06894/956233 www.rolandrosinus.de
E-Mail: rorosinus@aol.com



Foto: privat

Ich sehe die Angst heute mit anderen Augen - positiver

In der Rückschau war meine erste Panik lediglich ein logischer Vulkanausbruch, der sich über 15 Jahre fortlaufend entwickelte. So, als würde man in einen Eimer immer nur einen Tropfen Wasser eingießen: trotzdem läuft irgendwann das Wasser über!

Meine Geschichte ist sicherlich wesentlich umfangreicher, aber mein Anliegen in diesem Bericht hier ist die Vorher-Nachher-Betrachtung der Ängste. Ich sehe heute die Angst nicht mehr als Krankheit, sondern als Signal, sein Leben zu überdenken, eine Bestandsaufnahme zu machen und die Richtung des Lebens-Weges ein wenig zu verändern. Ideal wäre das „Mitwachsen“ des Partners, ohne Aufgabe der jeweils eigenen Autonomie.

Ich habe meine unterschiedlichen Sichtweisen einmal gegenübergestellt (rechte Seite).

Meine Lebenseinstellungen machten mich krank

Sicher gibt es auch Großereignisse im Leben – Schicksalsschläge genannt –, von denen auch ich nicht verschont wurde. Trauer, schlimme Erlebnisse und vermeintliche Ungerechtigkeiten, z.B. im Beruf, können sehr wohl Ängste auslösen. Doch mit der Zeit wurde mir klar, dass mir in Wirklichkeit meine Lebenseinstellungen und meine Persönlichkeitsmerkmale mein Leben schwer machten.

Ich bin mir bewusst, wie sehr die Betrachtungsweisen während (Befürchtungen, Sorgen, Grübeleien) und nach (Reife, Erkenntnisse) der Krankheit differieren. Ich ver-

stehe gar, wenn jemand, der mitten in seinen Ängsten steckt, meine Thesen vorerst ablehnt. Ich möchte meine Ängste nicht glorifizieren, aber der Wille, sie zu bekämpfen oder gar zu besiegen, hat mich auf meinem Weg keinen einzigen Schritt weitergebracht. Sich seinen Ängsten zu stellen heißt, zurück zu neuer Lebensfreude zu finden. Machen Sie sich auf den Weg. Nur Mut!

Ich werde oft gefragt: „Bist Du nun geheilt?“ Nun – zeitweilig gibt es Restängste. Die aber nur dann, wenn ich mir selbst wieder zu viel Termine auf einmal gesetzt habe. Sehe ich die Angst als Wachtposten, nicht mehr in alte Verhaltensweisen zurück zu fallen, so kann ich mich mit der Restangst gut arrangieren.

Sichtweisen in der Phase der akuten Erkrankung	Meine Einstellungen aus heutiger Sicht
<i>Ich bin bestimmt sehr krank und muss bald sterben.</i>	<i>Ich habe die Warnsignale meines Körpers ständig missachtet; die Angst musste sich stärker bemerkbar machen.</i>
<i>Ich will die Angst besiegen, bekämpfen und so schnell wie möglich wieder loswerden. Die Angst ist meine Feindin.</i>	<i>Die Angst war nicht ohne Grund da; ich habe sie selbst gerufen. Sie hat mich ins Leben zurückgeführt. Der erste Schritt war, sie zu akzeptieren.</i>
<i>Ich gehe zum Arzt/Therapeuten. Der macht mich gesund.</i>	<i>Fachliche Hilfe annehmen ist wichtig. Doch ich bin die Hauptperson, der Chef meiner eigenen Erkrankung. Ohne mich wäre es nicht gegangen.</i>
<i>Die Klinik stempelt mich ab!</i>	<i>Ich hatte noch nie in meinem ganzen Leben so viel Zeit für mich abseits familiärer Verpflichtungen. Ich habe mich kennen – und lieben gelernt. Sich selbst mehr zu mögen, ist der Ausgangspunkt meiner Angstbewältigung gewesen.</i>
<i>Wenn es mir erst wieder besser geht, dann tue ich was.</i>	<i>Es war wichtig etwas zu tun, zu handeln, obwohl es vielleicht im ersten Moment weh tat. Hätte ich nicht gehandelt, würde ich heute noch warten, bis es mir besser geht.</i>
<i>Alle müssen mich mögen.</i>	<i>Jeder Mensch hat seinen Prozentsatz „Ablehner“. Meine (ehrlichen) Ecken und Kanten machen mich natürlicher. Ich werde ernst genommen.</i>
<i>Ich bin nicht gut genug.</i>	<i>Ich gebe mein Bestes! Das Leben ist aufregend und spannend. Ich bin einmalig und lebe gerne!</i>
<i>Ich darf keine Fehler machen.</i>	<i>Das Leben ist ein ständiger Lernprozess; Fehler gehören dazu. Wenn ich mir keine Fehler zugestehe, nehme ich mehr eigene und fremde Fehler wahr.</i>
<i>Ich möchte anerkannt und geliebt werden.</i>	<i>Verständlich. Aber nicht um den Preis der Selbstaufgabe und der Fremdsteuerung. Ich bin ich.</i>
<i>Einer muss es doch tun.</i>	<i>Nein sagen, wo ich Nein meine, ist sehr wichtig. Niemand erwartet von mir, dass ich die Welt rette.</i>
<i>Ich möchte wieder so werden wie vorher.</i>	<i>Nein, denn die Lebenseinstellungen, die ich vorher hatte, haben mich krank gemacht.</i>
<i>Ich schaffe das nicht!</i>	<i>Wenn ich sorgsam mit mir umgehe, nett zu mir bin und an mich glaube, schaffe ich nahezu alles. Leichtigkeit und Geduld statt Verbissenheit und Perfektion.</i>
<i>In meiner Kindheit war doch nichts Negatives. Ich war doch so brav.</i>	<i>Das Brav-Sein hat mich 40 Jahre meines Lebens behindert. Ich darf auch mal Ecken und Kanten zeigen. Harmonie ist OK, Harmonie-Sucht nicht.</i>
<i>Ich muss immer gelassen sein.</i>	<i>Ich darf auch mal meinen Ärger und meine Wut zeigen und rauslassen. Nicht sammeln!</i>
<i>Du hast Dich aber sehr zu Deinem Nachteil verändert. Früher warst Du mir aber lieber.</i>	<i>Welch ein Kompliment. Ich bin wahrscheinlich auf dem richtigen Weg.</i>
<i>u.v.m.</i>	