

# „Die Angst lähmte mich monatelang“

Roland Rosinus (53) genießt Spaziergänge mit seiner Hündin Neele. Lange Zeit wurde sein Alltag von Ängsten beherrscht. Heute hat er wieder Spaß am Leben



**Immer war er der starke Mann. Bis ihn plötzlich Panik-Attacken überfielen. Wie viele Menschen musste auch der erfahrene Polizist lernen, damit zu leben. Nun hilft er anderen mit seinen Erfahrungen**

**W**ie getrieben ist er auf der Suche nach Anerkennung. Für die Sorgen seiner Freunde und Familie hat Roland Rosinus (53) immer ein offenes Ohr. Als Polizist und Gewerkschaftsvorsitzender geht er an seine Grenzen – und darüber hinaus. Nur für seine eigenen Bedürfnisse ist kein Platz. Bis seine Seele rebelliert.

Die Erinnerungen an den Tag, an dem der Saarländer seine erste Panik-Attacke erlebt, brennen sich tief in sein Gedächtnis. Der Polizeihauptkommissar hat Frühdienst. Als Dienstgruppenleiter sitzt er am Leitpult der Einsatzzentrale. Seine Kollegen fahren an diesem Wintermorgen von einem Verkehrsunfall zum nächsten.

Roland ist allein mit vier Telefonen, drei Funkgeräten, der Bank- und Brandmeldeanlage. Die Telefone stehen nicht still. Alltag für einen Polizisten, solche Situationen hat der Beamte aus St. Ingbert schon unzählige Male zuvor erlebt. Doch mit jedem Klingeln steigt diesmal sein Adrenalinspiegel. Er wird unruhig, nervös, aggressiv. „Ich rang nach Luft. Mir wurde schwindelig. Meine Knie zitterten“, erzählt er.

### Roland schien doch kerngesund zu sein

Als seine Kollegen in die Wache zurückkehren, erkennen sie, dass mit Roland etwas nicht stimmt. Sie stützen ihn, ein Kollege bringt ihn zum Arzt. Doch alle Untersuchungen bleiben ohne Befund. Der Beamte scheint kerngesund zu sein. Körperlich zumindest.

Seine Ehefrau Jutta (52) und die Kinder Anne-Cathrin (23) und Christian (31) verstehen die Welt nicht mehr. „Ich sah ihnen ihr Entsetzen an. Sie konnten nicht

begreifen, was mit mir passiert war. Auch meine Eltern, Freunde und Sportkameraden waren ratlos. Meine Frau war zunächst verunsichert, dann mitfühlend und optimistisch“, erinnert er sich.

Von Tag zu Tag geht es ihm schlechter, die Panik-Attacken treten immer häufiger auf. „Besonders in Situationen, in denen ich stehen musste und viele Menschen um mich waren, beim Einkaufen oder auf einem Konzert, bekam ich Platzangst. Ich wollte raus aus diesen Situationen, war auf der Flucht vor mir selbst. Mich beherrschten nur noch zwei Gedanken: Was ist das? Bin ich ernsthaft krank? Und: Das möchte ich nie mehr erleben!“ Roland ahnt damals nicht, dass diese Gedanken den Teufelskreis in Gang setzen und dann die nächste schlimme Situation auslösen.

„Die Angst schnürte mir die Kehle zu. Sie nötigte mich zum Rückzug von Menschen, selbst von denen, die ich liebe oder mag.“ Er sagt Termine ab, erfindet Ausreden, um sich nicht mit Freunden und Bekannten treffen zu müssen. Die Furcht vor der nächsten Attacke lähmt den Beamten und macht ein normales Leben unmöglich.

„Die Angst begleitete mich den ganzen Tag. Morgens wenn ich aufwachte, den Tag über im Beruf, in der Familie und beim Schlafen-



**Unterwegs** Der Hauptkommissar hält heute in ganz Deutschland Vorträge für Betroffene



**Bewältigung** Roland Rosinus hat zwei Bücher über die Krankheits-Erlebnisse geschrieben (s. Buch-Tipps)

gehen. Ich hoffte abends, sie möge verschwinden. Doch morgens war sie pünktlich wieder da.“

Rolands Kinder erleben, wie ihr Papa sich zurückzieht. Depressive Gedanken begleiten ihn zwei Monate lang. Er ist dienstunfähig, bekommt Beruhigungsmittel. Der sonst so starke Kommissar wirkt auf einmal zerbrechlich und verwundbar. Doch sein Vorgesetzter und die Kollegen belächeln ihn nicht. Sie geben ihm Zeit.

Roland Rosinus fasst einen Entschluss: „Ich möchte etwas tun! Ich möchte wieder gesund wer-

den!“ Und er hat Glück. Roland hat starke Helfer an seiner Seite. Schnell findet er eine erfahrene Therapeutin, seine Familie unterstützt ihn. Er ist seiner Krankheit nicht länger allein ausgesetzt. Doch natürlich ist er am meisten gefordert.

Roland wird elf Wochen stationär behandelt. „Ich machte eine Verhaltenstherapie, in der ich mit Situationen konfrontiert wurde, die die Angst auslösten. Wenn ich ihr standhielt, erschöpfte sie sich und verschwand wieder.“ Und er erkennt: „Es war nicht mein Beruf, der mich krank

gemacht hat. Zu viele private Verpflichtungen und mein Drang immer perfekt sein zu wollen, haben die Angst hervorgerufen.“

### Zum ersten Mal hatte er Zeit für sich

Fünf Monate lang ist er krankgeschrieben. Zum ersten Mal hat Roland Zeit für sich. Nach der Therapie leidet er zeitweise unter Restängsten. Immer dann, wenn er sich zu viel zumutet, zu viele Termine macht. Auf Medikamente ist er nicht mehr angewiesen. „Heute danke ich der Angst, dass sie da war. Ich habe mehr Freude am Leben als vorher“, sagt er.

Roland Rosinus schreibt seine Erfahrungen auf, will Betroffenen mit seinen Büchern Mut machen. Und er ist zu einer wichtigen Erkenntnis gelangt: „Die Angst hat mich gezwungen, mein Leben zu überdenken. Und sie lähmt mich heute nicht mehr. Ich habe gelernt, mich mehr zu lieben, achtsamer zu leben und Fehler als natürlich anzusehen.“ **Susann Barthel**

**Für Betroffene:** Mit seinen Büchern „Aus der Dunkelheit ans Licht. Wenn Angst zur Krankheit wird“ (BoD, 12,70 Euro) und „Angst ist mehr als ein Gefühl“ (BoD, 14,80 Euro) sowie der CD „Wege aus der Angst“ (12 Euro) will Roland Rosinus Betroffenen helfen. **Infos:** [www.rolandrosinus.de](http://www.rolandrosinus.de)

„Schlimme Gedanken gingen mir durch den Kopf“

### „Es gibt viele Gründe für Angst-Attacken“

17 Prozent der Deutschen leiden einmal in ihrem Leben an Angststörungen. Dr. Doris Wolf (56) arbeitet seit über 20 Jahren als Psychotherapeutin. Sie beantwortet die wichtigsten Fragen zu einem der häufigsten seelischen Leiden

#### Was sind die Ursachen für Angst?

**Dr. Doris Wolf:** Bei vielen Angststörungen geht man davon aus, dass mehrere Faktoren zu ihrer Entstehung beitragen. Dies können zum Beispiel eine angeborene erhöhte Bereitschaft sein, mit Angst zu reagieren, aber auch Erfahrungen aus der Kindheit wie z. B. Verluste und Unfälle oder chronische Belastungen.

#### Wie äußern sich Angsterkrankungen?

**Dr. Doris Wolf:** Eine der häufigsten Störungen ist die Panikstörung. Die kommt unerwartet und äußert sich in körperlichen Beschwerden wie Herzklopfen, Brustschmerz, Ersticken und Schwindel.

#### Was kann man gegen die Angst tun?

**Dr. Doris Wolf:** Auch hier gibt es je nach Störung unterschiedliche Strategien. Am gebräuchlichsten sind Atemtechniken, die progressive Muskelentspannung und die innere Vorstellung und Verarbeitung Angst auslösender Situationen kombiniert mit Entspannung.

#### Welche Therapien gibt es?

**Dr. Doris Wolf:** Am häufigsten wird die Verhaltenstherapie eingesetzt. Näheres erfährt man unter [www.angst-panik-hilfe.de](http://www.angst-panik-hilfe.de).

Hilfe und weitere Infos: [www.expertenrat.info](http://www.expertenrat.info)