



Partnerschaft.
Ehe.Familie.

Der Angst ein Lächeln

Vom Umgang mit einem gefürchteten Gefühl

Jenseits der 20 beschleunigte sich mein Leben. Studium, Beruf, eine frühe Heirat, zwei Kinder. Bald stellten sich erste (Stress-) Symptome ein, Nervosität, innere Unruhe, eine deutlich spürbare, latente Spannung im Körper. ... Ständig hatte ich Angst umzufallen – in der Schlange beim Metzger, in der Bäckerei, in der Bank. Ich bekam Schwindelgefühle, konnte meine Schauspielerei nach außen kaum mehr durchhalten. Von meinem Arzt hörte ich nur: „Sie sind kerngesund!“ Eigentlich hätte mich das ja beruhigen müssen, aber ich war total frustriert. Denn der Befund stimmte überhaupt nicht mit meinen miesen Gefühlen überein. Ich wurde immer unsicherer, fühlte mich minderwertig; pausenlos kreisten Katastrophengedanken in meinem Kopf. „Mit mir kann ja keiner mehr etwas anfangen.“ Oder: „Was wird aus meiner Familie, wenn ich nicht mehr arbeiten kann?“ Ich mied bestimmte Örtlichkeiten, Menschen, Zusammenkünfte.

Irgendwann, als mir wieder einmal meine Katastrophengedanken zusetzten, beschloss ich fachliche Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Roland Rosinus

www.neue-gespraech.de

elternbriefe^{du + wir}
Eine Initiative der katholischen Kirche

Familie von A bis Z
www.elternbriefe.de

Herausgeber
 **AKF** Arbeitsgemeinschaft für
katholische Familienbildung e.V.
Mainzer Straße 47
53179 Bonn
info@akf-bonn.de

www.akf-bonn.de



Über zehn Jahre lang wurde **Roland Rosinus** von einer Angst- und Panikstörung verfolgt. Bis er lernte, dass die Angst nicht der eigentliche Feind war, den er bekämpfen musste

„Machen Sie das mal weg!“

Jenseits der 20 beschleunigte sich mein Leben. Studium, Beruf, eine frühe Heirat, zwei Kinder. Bald stellten sich erste (Stress-)Symptome ein, Nervosität, innere Unruhe, eine deutlich spürbare, latente Spannung im Körper. Ich fühlte mich unwohl, war aber innerlich noch nicht bereit, zu verstehen. „Ich brauche den Stress“, behauptete ich stets. Dann, ich war 27 Jahre alt, starb unser dreijähriger Sohn Matthias nach langer und schwerer Krankheit. Ich verdrängte meine Trauer. Innerlich schrie ich „Stopp!“, aber ich fand die Bremse nicht.

Mehr als zehn Jahre lang nahm ich Symptome wahr, die sehr unangenehm waren, aber nicht als Angsterkrankung oder Depression erkannt wurden. Ständig hatte ich Angst umzufallen – in der Schlange beim Metzger, in der Bäckerei, in der Bank. Ich bekam Schwindelgefühle, konnte meine Schauspielerei nach außen kaum mehr durchhalten. Von meinem Arzt hörte ich nur: „Sie sind kerngesund!“ Eigentlich hätte mich das ja beruhigen müssen, aber ich war total frustriert. Denn der Befund stimmte überhaupt nicht mit meinen miesen Gefühlen überein. Ich wurde immer unsicherer, fühlte mich minderwertig; pausenlos kreisten Katastrophengedanken in meinem Kopf. „Mit mir kann ja keiner mehr etwas anfangen.“ Oder: „Was wird aus meiner Familie, wenn ich nicht mehr arbeiten kann?“ Ich mied bestimmte Örtlichkeiten, Menschen, Zusammenkünfte.

Irgendwann, als mir wieder einmal meine Katastrophengedanken zusetzten, beschloss ich, fachliche Hilfe zu suchen und anzunehmen. Ich hatte Glück: Eine mir bekannte Psychotherapeutin hatte Termine frei. (Das ist gar nicht so selbstverständlich. Im Schnitt müssen Patienten acht Monate lang auf eine Therapie warten.) Ich war 39, als ich endlich die Diagnose bekam: Angst- und Panikstörung. Doch die anfängliche ambulante Gesprächstherapie, eine Psychoanalyse, schlug nicht an.

Natürlich wollte ich wieder gesund werden, aber ich war zu ungeduldig, geradezu perfektionistisch in meinen Bemühungen. Ich wollte meine Ängste bekämpfen, sie besiegen und so schnell wie möglich wieder loswerden. Ich erwartete von meinem Arzt und Therapeuten den Knopfdruck: „Ich habe da so was Unangenehmes, machen Sie mir das mal bitte weg.“ Ich musste erst lernen: Den Schalter, den ich umlegen kann und alles wird schlagartig besser, den gibt es nicht. Stattdessen: Nichts passierte, keine Besserung in Sicht. Meine Beschwerden wurden sogar schlimmer. Also stimmte ich einer Behandlung in einer Psychosomatischen Fachklinik zu. Elf Wochen lang blieb ich dort.

Jetzt, abseits von familiären und beruflichen Verpflichtungen, hatte ich Zeit, mich selbst kennen und lieben zu lernen. Fachliche Hilfe anzunehmen war das eine; aber ich musste auch eine Eigenleistung zu meiner Therapie beisteuern.

Ich machte meinen Angst-Führerschein. Ich lernte die Mechanismen der Angst kennen: welche Gedanken und Situationen Angst auslösen und festhalten. Ich konfrontierte mich ganz bewusst mit Örtlichkeiten und Begegnungen, die mir Angst machten. Lernziel: Ängste aushalten, merken, dass die Symptome wieder verschwinden, wenn ich nur lange genug in der Situation bleibe, statt davonzulaufen. Und ich machte mir Gedanken darüber, wie ich wieder ein selbstständiges Leben führen könnte; denn der „Fahrlehrer“ (= Therapeut) würde ja irgendwann nicht mehr neben mir sitzen ...

Ich lernte: Schicksalsschläge wie der Tod unseres Sohns sind die eine Seite. Die andere sind Persönlichkeitsmerkmale, die uns Tag für Tag „begleiten“ und den Nährboden für psychische Erkrankungen liefern. Als gut behütetes Einzelkind war ich „brav“ und lebte den

Glaubenssatz der erziehenden Nachkriegsgeneration: „Was denken denn da die Leute?“ Jetzt merkte ich: Es geht um mich, ich bin die Hauptperson! Wenn ich meine Ängste bekämpfe, bekämpfe ich mich selbst. War ich mir überhaupt wichtig? Das war es: Die Ängste waren nicht so sehr Krankheit als vielmehr ein Warnsignal, mich zu besinnen und einige eingefahrene Gewohnheiten zu verlassen. Ich wollte mein Leben neu strukturieren, anders sein als bisher. Ich war zu verbissen, zu perfektionistisch, ließ keine Aggressionen zu. Ich teilte meine Bedürfnisse nicht mit, steckte keine Grenzen, war stets auf der Suche nach Anerkennung. Jeder sollte mich lieben. Ich konnte nicht „Nein!“ sagen, war viel zu brav. Fremdgesteuert, nicht ich selbst.

Die Einsicht in die Notwendigkeit, mich selbst mehr zu lieben, schaffte den Durchbruch für große Fortschritte. Ich kümmerte mich mehr um mich, sprach mir selbst Mut zu und wollte nicht länger nach den Ansprüchen von Anderen an mich leben. Ich wollte meine eigenen Maßstäbe setzen, ich selbst sein, authentisch sein. Mein Befinden verbesserte sich; ich vergaß auch mal die Angst und merkte, dass ich in Kaufhäusern nicht nur umfallen, sondern auch Hemden und Hosen kaufen kann. Manchmal merkte ich das erst hinterher: Ich hatte eingekauft und keine Angstsymptome dabei gespürt! Nach und nach wurde ich selbstbewusster – hielt mit meiner Meinung nicht mehr hinterm Berg, sagte öfter mal „Nein!“, entwickelte Ecken und Kanten, steckte Grenzen: „Bis

hierhin und nicht weiter!“ Ich ertrug es auch, wenn mich mal jemand nicht leiden konnte, und es wurde mir zusehends egal, was meine Mitmenschen von mir dachten.

Allerdings: Es war ein Prozess, der sich langsam vollzog und viel Übung erforderte. Denn bloße „Technik“ (wie beim Einüben eines neuen Schlags im Sport) hilft nicht weiter. Die veränderten Einstellungen und Verhaltensweisen müssen von innen kommen, authentisch sein.

Und: Während es mir stetig besser ging, kam mein Umfeld mit meinem veränderten Verhalten überhaupt nicht klar. Allen voran meine Frau war tief verletzt und verwundert über die neuen, veränderten Verhaltensweisen ihres Ehemannes. Bis dahin hatte sie mir das gegeben, was ich am meisten brauchte: Zeit und Geduld. Eine Pistole auf der Brust im Sinne von „Wenn das nicht bis zum ... besser wird, dann ...“ hätte mich noch mehr abstürzen lassen. Ihre Treue in dieser schweren Zeit empfinde ich heute als großes Glück. Doch jetzt „knallte“ es; sie wusste überhaupt nicht mehr, woran sie war, fühlte sich hilflos, weil ihr niemand meine Verhaltensänderung richtig erklärte. Gedanken wie „Was habe ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht?“ gingen pausenlos in ihrem Kopf herum. „Ich halte hier alles am Laufen, und dafür geht mein Mann jetzt auch noch auf mich los. Das ist doch gemein und ungerecht!“ Zwar hatte es gegen Ende meiner Reha noch ein Partnergespräch gegeben, doch das reichte offensichtlich nicht aus.



Meine Ehefrau und ich hatten uns festgefahren, steckten mitten in einer Krise. Ich wollte nicht mehr so sein wie ich vorher war. Was tun? Sollen wir uns trennen? Wir entschieden uns für eine Paartherapie, die das gegenseitige Verstehen und Vertrauen förderte, sozusagen eine Gebrauchsanleitung für den Partner. Der Wiederfindungsprozess fiel uns nicht leicht; Stillstände, Rückschritte und Erfolge wechselten sich ab. Das gemeinsame Ausloten der Schnittmengen (über die gegenseitige Liebe hinaus) war aber auch sehr spannend; die jeweiligen Bedürfnisse herauszufinden und anzusprechen, empfinden wir wie eine gemeinsame Schatzsuche.

Und wir lernten, anders miteinander zu reden. Wir verabschiedeten uns immer mehr von der üblichen Kommunikation, die uns schnell „auf die Palme“ brachte. Was bringen Vorwürfe? Die Suche, wer schuld ist und wer Recht hat, hatte uns nur in Kreisläufe und Sackgassen geführt. Stattdessen gewöhnten wir uns daran, eigene Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen, auch zu sagen, was wir nicht wollten, aktiv zuzuhören, zu streiten wie bei einem reinigenden Gewitter, das die

Fronten klärt. Schon bald hatte ich das Gefühl, neu geboren zu sein, nicht mehr so sehr unter Druck zu stehen. Unausgesprochenes endlich auszusprechen, hatte geradezu einen Zauber; es war, als hätten wir uns neu entdeckt: autonom zu sein und doch zusammen, Freiräume und Vertrauen zu haben, die Andersartigkeit des Partners zu akzeptieren, Schnittmengen zu fühlen, noch jung genug zu sein und jeden Tag miteinander zu genießen.

Mehr und mehr habe ich gelernt, meine Angst nicht mehr als Krankheit oder als Feind zu sehen, den es zu besiegen gilt, sondern als Warnsignal oder sogar als Freundin auf Zeit. Sie hat mich gelehrt, hinzusehen, wo meine (unsere) wirklichen Probleme waren, anstatt an der falschen Stelle zu suchen, einen besseren Umgang mit mir selbst zu pflegen, und mir so selbst Wege aus der Angst gezeigt. Das kam auch unserer Partnerschaft zugute. Unterm Strich geblieben ist ein ganz kostbares Gut: gemeinsame Lebensfreude. ■

Die Ängste der Deutschen

Wovor haben die Deutschen Angst? Das versucht seit 1991 Jahr für Jahr (zuletzt 2011) die Studie „Die Ängste der Deutschen“ zu ergründen. Die R+V Versicherung lässt dazu jeweils 2400 repräsentativ ausgewählte Menschen befragen.

- » Am stärksten verbreitet ist seit 2004 die **Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten** (bei 63 % der Befragten). Angst vor Arbeitslosigkeit, die bei den Umfragen in der zweiten Hälfte der 90er Jahre dominierte, taucht dagegen 2011 nicht mehr unter den Top 7 auf (36 %).
- » **Angstmacher Nr. 2: Naturkatastrophen** (2011: 60 %). Über die Hälfte der Befragten fürchten Störfälle in Kernkraftwerken – die Tsunami-Katastrophe und der folgende Super-GAU in Japan lassen grüßen. Auch die Angst vor Schadstoffen in Lebensmitteln (EHEC!) grassiert.

» Unter den persönlichen Ängsten der Deutschen rangiert die Sorge, **im Alter ein Pflegefall zu werden**, an der Spitze (55 von 100 Befragten). Fast ebenso viele (50 %) fürchten sich davor, schwer zu erkranken.

» Interessant ist auch ein Blick auf das untere Ende des „Ängste-Rankings“. Nur 18 von 100 Deutschen haben **Angst davor, dass ihre Partnerschaft zerbrechen könnte** – angesichts der tatsächlichen Scheidungszahlen (mehr als die Hälfte der Ehen in Deutschland scheitern) erstaunlich wenige.

Offensichtlich bilden derartige Umfragen persönliche Ängste, die aus dem je eigenen Familienerleben erwachsen, bestenfalls vage ab, weil sie viele Befragten (zum Beispiel kinderlose) kaum betreffen. Doch gerade solche mit dem persönlichen Schicksal verknüpfte Ängste erleben die Betroffenen hautnah und besonders drastisch.