

Über die Kunst, mit der eigenen Angst umzugehen

Betroffener spricht über Krankheit und Wege des Gegensteuerns

Von unserer Mitarbeiterin Ronja Stephan

■ **Kreis Birkenfeld.** Angst begleitet alle Menschen – mal mehr, mal weniger. Problematisch wird es, wenn Angst zur Krankheit wird und über den Alltag bestimmt. Über diese Erfahrung sprach Roland Rosinus, Autor und ehemaliger Betroffener einer Angsterkrankung, bei einem Vortrag zum Thema „Wege aus der Angst – Aus der Dunkelheit ans Licht“.

Der Vortrag wurde in Kooperation mit den anerkannten Betreuungsvereinen im Landkreis Birkenfeld – Arbeiterwohlfahrt, Caritasverband, Perspektive plus und Sozialdienst katholischer Frauen und Männer – veranstaltet. Er fand im Sitzungssaal der Kreisverwaltung Birkenfeld statt. Die Vereine möchten durch das Angebot auf ihre Arbeit aufmerksam machen und Menschen die Möglichkeit geben, sich über das Thema Angstbewältigung zu informieren.

Authentischer Auftritt

Dies brachte Roland Rosinus als Betroffener in seinem Vortrag authentisch rüber. Mit einer beein-



Roland Rosinus beschreibt in seinen Vorträgen eindrucksvoll sein Leben mit der Angst.

Foto: Ronja Stephan

druckenden Offenheit erzählte der 64-Jährige seine Geschichte über die Angststörung, Panikattacken und Herzphobie, die er 1996 durchlitt. Es begann mit einer Panikattacke, ausgerechnet auf der Dienststelle: Schwindel, zitternde Knie, das Gefühl umzukippen. Der ehemalige Polizist beschrieb das unerträgliche Gefühl als erschreckend und sagte, es fühle sich an, „als hätte man einen Stecker rausgezogen“. Der Arzt führte danach zahlreiche Tests durch, prüfte Blutdruck, Puls sowie Zuckerwerte und

kam schließlich zu dem Ergebnis, Rosinus sei kerngesund. Zu diesem Zeitpunkt wusste der Betroffene noch nichts von seiner Angsterkrankung. Er konnte die Panikattacke nicht einordnen und verlor sich nach und nach in der Krankheit. Dies führte dazu, dass er am beruflichen und gesellschaftlichen Leben nicht mehr teilhaben konnte. Er zog sich zurück, Sport und andere alltägliche Aktivitäten wurden trotz körperlicher Unversehrtheit unmöglich für den damals Anfang 40-Jährigen.

„Ich hätte einen Urlaub in der Sahara machen können, es wäre nichts passiert, aber ich konnte mich noch nicht einmal an einen Tisch im Bistro setzen und einen Kaffee trinken“, beschrieb Rosinus seine Angst. Erst als er sich fachliche Hilfe suchte und in einer Therapie die Diagnose Panikstörung erhielt, erkannte Rosinus, woher sein Leiden kam. „Es war noch nicht behandelt, aber es tat gut, endlich zu wissen, was da mit einem los ist. Das Kind hatte einen Namen“, betonte er und erklärte damit, wie erleichternd es war, endlich Klarheit zu haben. Durch bildhafte Beschreibungen machte Rosinus es für das Publikum im Sitzungssaal einfacher, seine damalige Situation zu verstehen und seine Gedankengänge nachzuvollziehen. Denn wie er berichtete, war es für sein Umfeld schwer, die damalige

Angststörung zu verstehen. Die besten Kommentare führte Roland Rosinus unter der Rubrik „Hitparade guter Ratschläge“ auf.

Auf der mitgebrachten Präsentation listete er die Sprüche auf: „Alles wird gut. Du musst es nur wollen. Du hast doch alles.“ Oder sein absoluter Lieblingsspruch: „Probier es mal mit Melissentee!“ Was auf der Leinwand lustig aussah, kann für die Betroffenen aber das Gegenteil von Lachen bewirken, erklärte Rosinus. „All diese Ratschläge sind für die Betroffenen Schläge. Sie zeigen das Unwissen über die Krankheit und dass viele nicht wissen, wie sie mit Betroffenen umgehen können. Es zeugt aber auch von Sorge. Denn man möchte in diesem Moment ja eigentlich das Richtige sagen, das gelingt nur leider nicht oft“, betonte der Autor. Die beste Hilfe von Familie und Freunden sei es, so Rosinus, wenn man den Betroffenen aufmerksam zuhört. Auch für ihn selbst sei das ein entscheidender Schritt zur Besserung gewesen.

Aufenthalt in Fachklinik

Rosinus berichtete auch über einen elfwöchigen Aufenthalt in einer psychosomatischen Fachklinik, in der er viel über sich selbst gelernt habe, und sich seines eigenen Anteils bewusst wurde, um die Krankheit zu bekämpfen. Durch seine ehrliche Erzählung und realistische

Methoden gelang es dem 64-Jährigen, die Zuhörer in seinen Bann zu ziehen. Neben seiner eigenen Geschichte, brachte er immer wieder Tipps und Ideen ein, die anderen Betroffenen auf ihrem eigenen Weg helfen können. Mit einem Interview mit der Angst, zeigte Rosinus den Zuhörern, wie er die Angst versteht und wie man mit ihr umgehen kann. Rosinus selbst hat es mithilfe der Therapie, Unterstützung von Familie sowie Freunden und – wie er selbst sagt – viel Arbeit und Zeit geschafft, die Angst zu bewältigen. Er lebt heute mit einer enormen Lebensfreude.

Das Ziel seiner Vorträge ist es, Betroffenen ein Stück seiner Erfahrungen mitzugeben und ihnen vielleicht zu helfen. „Ich möchte, dass Sie einen anderen Blickwinkel auf die Angst bekommen. Ich erzähle aber nur meine eigene Geschichte. Ob man diesen Weg ein Stück weit mitgehen möchte und meine Tipps helfen, muss jeder für sich selbst entscheiden“, erklärte er. Offen über Angst zu sprechen und das Thema aus der Tabuzone zu ziehen, das hat Rosinus sich vorgenommen. Sein Vorträge sind nur ein Teil seiner Arbeit, um Menschen bei der Angstbewältigung zu helfen.

➔ Unter www.roland-rosinus.eu findet man neben dessen eigenen Erfahrungen auch Hinweise auf Selbsthilfegruppen.