

Meine Lebensqualität ist heute
besser denn je ...

Vier im Gespräch

Angstquartett – Eine heilsame Begegnung mit der Angst – Über das Buch

Der St. Ingberter Roland Rosinus legt nach seinen erfolgreichen Büchern ›Aus der Dunkelheit ans Licht‹ und ›Angst ist mehr als ein Gefühl nun sein drittes Buch vor. Darin schildert er, wie sich seine Wahrnehmung der bedrohlichen Ängste veränderte und dadurch ein Quantensprung auf dem Weg zur Heilung möglich wurde. Das Buch richtet sich an alle Leser, die sich ihren Ängsten stellen wollen. »Es gibt Wege aus der Angst«, macht der Polizeihauptkommissar a. D. ihnen Mut. Ihn trafen damals wie aus heiterem Himmel mitten im Berufsleben Panikattacken.

Im weiteren Verlauf steigerte sich die Panik zu Generalisierter Angst, einer Herzphobie, Sozialen Ängsten, einer leichten Depression, einem immensen Stresslevel, den er aus eigener Kraft nicht mehr bewältigen konnte. Er tat das einzig Sinnvolle in dieser akuten Situation: sich professionelle Hilfe zu suchen. Die wichtigste Erkenntnis: Nach einer Verhaltenstherapie hörte er auf, seine Ängste bekämpfen und besiegen zu wollen – er legte buchstäblich die Waffen nieder. Keine Resignation, sondern ein Hinterfragen von Ursachen. War die Angst etwa gar keine Krankheit, sondern ein Warnsignal? Meinte sie es am Ende gut mit ihm?



Roland Rosinus

Mit dieser neuen Akzeptanz machte er plötzlich Fortschritte, die ihm bisher nicht geglückt waren. »Meine Lebensqualität ist heute besser als je zuvor, es fühlt sich an, als hätte ich ein neues Leben bekommen«, zieht er Bilanz. Roland Rosinus möchte seine Erfahrungen jedoch niemandem überstülpen: Keine Ratschläge, sondern Angebote, die Angst auf eine andere Weise als üblich in den Blick zu nehmen. Dazu spricht er mit klarer, aber nie fordernder Sprache. »Ich überlegte lange, ob ich ein weiteres Buch schreiben soll. Schließlich konnte ich meine Geschichte nicht immer wieder neu erfinden. Aber diesmal wollte ich kein Sachbuch, sondern eine Art autobiografischen Roman schreiben. Also fing ich – mit der ersten Fassung fast fertig – von vorn an. Heraus kam ›Angstquartett‹.« Die Handlung: Rein zufällig begegnen sich in einem kleinen Bistro drei

Menschen. Schnell wird klar, was sie miteinander verbindet: ihre Angst. Zum ersten Mal in ihrem Leben reden sie offen über ihre Ängste und Alltagsorgen. Eine geheimnisvolle Frau, die sehr viel von Ängsten zu verstehen scheint, gesellt sich dazu. Als sich das Angstquartett schließlich trennt, haben alle ein tieferes Verständnis von ihren Ängsten. Mit neuem Mut sind sie motiviert, ihre jahrelangen Angst-Kreisläufe zu verlassen und ihr Lebensdrehbuch neu zu schreiben. Roland Rosinus nimmt seine Leser ein Stück weit an der Hand und zeigt, dass neben fachlicher Hilfe stets die Selbstbestimmtheit und das eigene Handeln im Vordergrund stehen. »Ein Buch, das ohne Umschweife auf den Punkt kommt und das Kind beim Namen nennt«, schreibt die Deutsche Angsthilfe, und die bekannte Psychologin und Bestseller-Autorin Dr. Doris Wolf meint: »Ein Buch, das der Angst den Schrecken nimmt und sie als Motor für ein besseres Leben nutzt.« »Ein authentisches Buch, das die ›fachliche Hilfe‹ kompetent ergänzt«, befand Prof. Dr. med. Volker Köllner, Ärztlicher Direktor des Reha-Zentrums Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Rehabilitation in seinem Geleitwort.

Über den Autor

Roland Rosinus ist Jahrgang 1957, verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und ist Großvater. Der Polizeihauptkommissar a. D. war 43 Jahre lang Polizeibeamter. Heute berät er für die Deutsche Angsthilfe e. V. München. Seit 2001 hält er Vorträge und hat bisher mehr als 20.000 Zuhörer erreicht. »Es ist fantastisch, Sie haben fast gänzlich meine Geschichte erzählt«, lauten die meisten Rückmeldungen aus seinem Publikum.

Auf dem YouTube-Kanal QS24 - Schweizer Gesundheitsfernsehen - finden Sie ein Interview mit Roland Rosinus (Moderatorin: Alexandra Wurlitzer). <https://youtu.be/H9PszNtt5xg>

Kontakt:

Roland Rosinus
Hochstraße 91
66386 St. Ingert
E-Mail: kontakt@roland-rosinus.de
www.roland-rosinus.eu
Tel.: 06894 956233

Roland Rosinus
Angstquartett - Eine heilsame Begegnung mit der Angst.
Wie ich lernte, meine Ängste aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und plötzlich Fortschritte machte

Paperback, 134 Seiten, 11,90 Euro €
ISBN 978-3-7568-2200-3
Books on Demand, Norderstedt

