

## Meine Sicht der Angst (S. 20)

*Mein eigener Umgang mit der Angsterkrankung, viele Gespräche mit Betroffenen und ihren Angehörigen sowie meine Vorträge mit den anschließenden Diskussionen machten mir immer deutlicher, woran es bei der Angstbewältigung am meisten hapert: am Umsetzen des theoretischen Wissens über die Angst in die tägliche Praxis, also in das Handeln im Alltag.*

Viele Ängsthasen sind in der Regel sehr belesen, schauen sich Fernsehsendungen an, hören Vorträge, machen Entspannungskurse und dennoch: das Umsetzen der Theorie in die Praxis tut weh. Wenn da bloß nicht diese blöden und unangenehmen Symptome der Angst wären! Wir können uns aber nicht einbilden, all diese Verhaltensmuster, die über Jahre gereift sind, zögen sich einfach so zurück, nur weil wir jetzt plötzlich *handeln* wollen.

Viele Betroffene halten immer noch mit der Angst hinter dem Berg. Sie schämen sich, sehen sich als die "Familienschande", befürchten berufliche Sanktionen oder haben Bedenken, einfach nur abgestempelt und verspottet zu werden.

In diesen Worten können wir schon viele Lösungsansätze erkennen. Wir müssen nur genau hinschauen.

Angst *ausschließlich* mit Medikamenten und einer Verhaltenstherapie, die sich rein mit den Angst auslösenden Situationen oder Orten beschäftigt, zu Leibe rücken zu wollen wäre in etwa so, als wollten wir Kirschen ernten, ohne vorher einen Baum gepflanzt zu haben. Vielmehr wären ein paar konstruktive Fragen notwendig:

- Was steckt hinter der Angst?
- Bin ich in meinen Beziehungen glücklich?
- Worin bestehen meine Bedürfnisse und Wünsche?
- Stimmt meine Kommunikation? (Kann ich *ausdrücken*, was ich will oder nicht will, worin meine Bedürfnisse und Wünsche liegen?)
- Mag ich meinen Beruf?
- Gehen meine Mitmenschen mit mir so um, wie es meine Aura nach außen erlaubt?
- Wie gehe ich mit mir selbst um?
- Mag ich mich?
- Mag ich auch meine negativen Eigenschaften?
- Lebe ich mein eigenes Leben oder bin ich "fremdgesteuert"?

- Mag ich mein Erscheinungsbild?

Wenn ich die Angst *be*-greifen will, wird es sehr hilfreich sein, mir Gedanken zu diesen Fragen zu machen.

Viele Bücher und psychologische Ratgeber, die Tausende von Seiten füllen, könnten auf einen einzigen gemeinsamen Nenner gebracht werden: *Wir wollen geliebt und anerkannt werden*. Ist ja auch im Grunde in Ordnung so. Nur - wie stark verbiegen wir uns im Alltag, um dieses Ziel zu erreichen? Wie konform sind wir mit der Gesellschaft, unseren Chefs, unseren Freunden und Partnern, nur um geliebt zu werden? Wie schmerzlich ist es für uns, wenn sich jemand von uns abwendet, nur weil wir uns nicht so verhalten, wie der andere es möchte! Plötzlich spüren wir den Gegenwind, der uns ins Gesicht bläst!

Sicher, das Leben besteht oft aus Kompromissen. Aber - *wir* entscheiden doch, ob ein Kompromiss faul ist oder konstruktiv! Und ist die Aussicht, geliebt zu werden, obwohl ich so bin wie ich bin, nicht wunderbar? Selbst wenn ein paar Menschen dann gehen - ich bin überzeugt, es werden dafür neue wichtige Menschen in Dein Leben treten. Sei mutig und öffne dich für neue Erfahrungen! Vor allen Dingen: Sei ein bisschen netter zu dir selbst!

In diesem Sinne möchte ich das Buch denjenigen widmen, die, im positiven Sinne, 'die Schnauze voll haben' und sich auf den Weg ins Abenteuer Leben begeben. Möge es ein kleiner Wegbegleiter bei dem Unterfangen sein, den Schritt von der Theorie in die Praxis etwas gangbarer zu machen.

Text: Roland Rosinus  
Angst ist mehr als ein Gefühl  
Was meine Angst mich lehren will...  
<http://www.rolandrosinus.de/order.html>

**ISBN 3-8334-4184-4**  
**Preis: 14,80 Euro**