

Wenn die Angst das Leben bestimmt

Das Internet bietet Kranken und Angehörigen Möglichkeiten, Angsterkrankungen zu überwinden

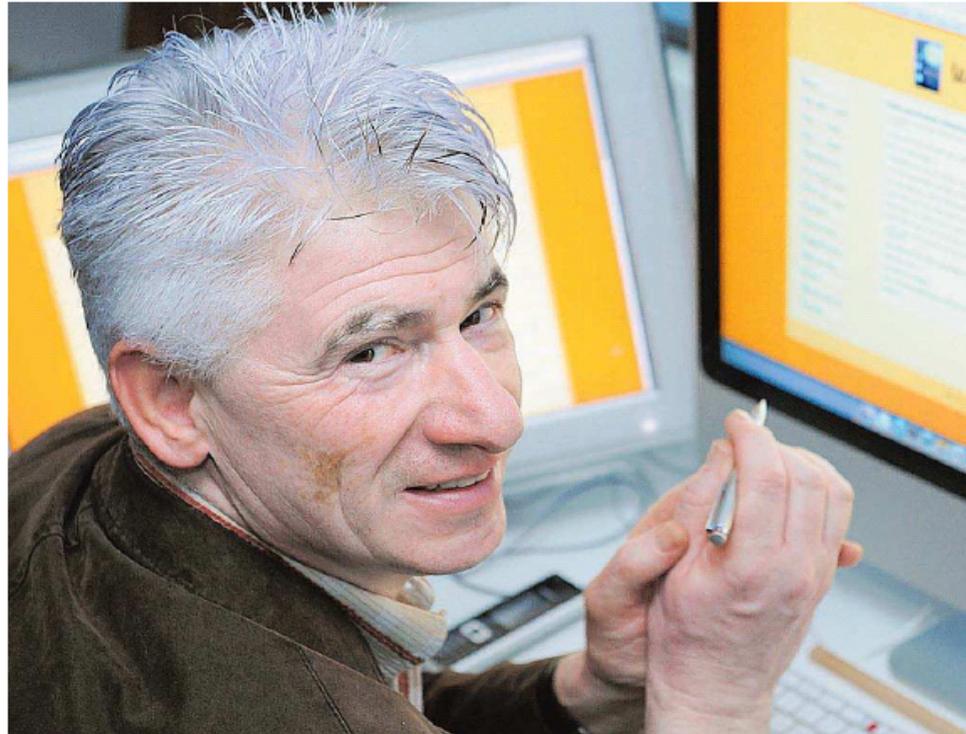
Das Thema Angsterkrankung wird im Internet auf vielen Seiten behandelt. Betroffene und Angehörige schreiben sich hier ihre Sorgen von der Seele. Einer von ihnen ist der Saarländer Roland Rosinus.

Von SZ-Mitarbeiterin
Katharina Rolshausen

St. Ingbert. Plötzlicher Schwindel, stockender Atem, große Angst – an seine erste Panikattacke kann sich Polizeihauptkommissar Roland Rosinus sehr gut erinnern. Das war 1996. Wie es dazu gekommen ist und wie sich sein Leben seither verändert hat, beschreibt Rosinus im Internet auf seiner Homepage rolandrosinus.de. „Ich möchte dazu beitragen, das Thema Angst offen und ehrlich anzusprechen und sie damit etwas aus der Tabu-Ecke zu holen“, erklärt er.

Zurück im Leben

Wovor Roland Rosinus Angst hatte, kann er nicht erklären. Doch sie nahm zu, Platzangst und soziale Ängste bestimmten sein Leben, lange Zeit mied er fremde Menschen und Orte. Mit Hilfe einer Verhaltenstherapie fand er den Weg aus der Angst. „Heute geht es mir wieder recht gut. Ich stehe voll im Berufsleben“, berichtet er. Rosinus hat schon zwei Bücher zum Thema „Angsterkrankun-



Roland Rosinus beschreibt auf seiner Internetseite, wie er seine Ängste überwunden hat. Er spricht offen über seine Probleme und will Anderen helfen.

Foto: Iris Maurer

gen“ geschrieben und berichtet in Vorträgen von seinen Ängsten.

Das Internet bietet für Menschen, die an einer Angsterkrankung leiden, vielfältige

Möglichkeiten für den Austausch unter Betroffenen. Mut machende Anregungen gibt es unter panik-attacken.de. Sie wurde von Menschen konzipiert, die selbst eine Panik- oder Angststörung erlebt haben. Unter dem Motto „Lass die Angst nicht über dein Leben bestimmen“, wird dort Hilfe zur Selbsthilfe geboten. Neben praktischen Tipps zum Umgang mit Panikattacken, werden auch Maßnahmen für den Weg aus der Angst vorgestellt: Bewegungstraining, Entspannungstechniken, Atemübungen. Viele Informationen finden sich auf

der Seite. Dazu gehören rechtliche Hinweise für Patienten, Informationen über Beihilfen und Kostenübernahmen durch Krankenkassen.

Soziale Ängste, so genannte Sozialphobien sind relativ häufig. Dazu gehört unter anderem die Angst vor Begegnung oder Kontakt mit Menschen, sowie Hemmungen beim Auftreten in der Öffentlichkeit oder in Gruppen. Ein täglicher Chat zu diesem Thema findet im Internet unter soziophobie.de statt.

Dass derartige Kontakte in einschlägigen Foren und Chats sinnvoll sein können, will der

Kölner Psychologe Dr. Herbert Mück nicht ausschließen, aber die Ängste könnten dadurch auch zunehmen. „Für viele Angstbetroffene ist es zwar ungemün hilfreich zu erleben, dass sie mit ihren Problemen keine Ausnahme sind und dass man sich für Angst nicht schämen muss. Andererseits erfahren sie sehr häufig in Foren von Problemen, die sie bislang nicht kannten und die ihre eigene Angst weiter schüren.“

Verschiedene Therapien

Auf seiner Internetseite angst-auskunft.de bietet Mück vielfältige Informationen zum Thema „Angst“, von der Entstehung, über Arten von Phobien bis zu verschiedenen Therapieformen.

Was Leben mit der Angst bedeutet, kann man in den eindrucksvollen Berichten auf angsterkrankungen.de nachlesen. Wie eine Achterbahn mit dreifachem Looping beschreibt Nicole ihre Angstanfälle: „Der Schweiß tritt aus all ihren Poren, die Hände zittern, die Beine weich wie Wackelpudding.“

Auf der Internetseite gibt es auch eine Adressenliste von deutschen Kliniken, die sich auf die entsprechende Behandlung spezialisiert haben.

Auch Roland Rosinus wurde in einer Klinik behandelt. „Ich hatte einen elfwöchigen Aufenthalt in der Fachklinik Bad Pyrmont, der mich sehr positiv beeinflusste.“ Doch das ist alles Vergangenheit. Heute geht er wieder voller Lebensfreude in den Tag.

Im Internet:

www.rolandrosinus.de
www.panik-attacken.de
www.soziophobie.de
www.angst-auskunft.de
www.angsterkrankungen.de

HINTERGRUND

Seit über 15 Jahren behandelt Dr. Herbert Mück, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Köln, Menschen mit Angsterkrankungen. „Angst ist normalerweise ein durchaus gesundes Gefühl“, erklärt er. Eine Phobie beginne dort, wo der Betroffene auf Grund von Angst nicht mehr in der Lage ist, seinen Alltag zu bewältigen. Problematisch werde Angst besonders dann, wenn sie schon lange besteht und der Erkrankte sich mit dieser Situation so arrangiert hat, dass er wichtige Dinge vermeidet.

tha