

LEBEN

Stress auf der Straße

Feuchte Hände und zitternde Knie – Ängste entstehen oft durch die

VON KATRIN DIENER

Die Angst lähmt den Körper. Sie drückt auf die Kehle, als würde sich eine Hand fest um den Hals schließen. Die Geschwindigkeit, die vielen Autos, Lkw, die ganz dicht auffahren. Irgendwann wird es Walter Schneider zu viel: Er flüchtet. Er fährt die nächste Ausfahrt ab, obwohl er noch eine ganze Strecke von seinem Ziel entfernt ist. Den 52-Jährigen befällt Angst immer dann, wenn er auf eine Autobahn fährt und im Rückspiegel die anderen Autos heranrasen sieht. Für ihn sind Furcht und Autofahren seit 20 Jahren sehr eng

miteinander verbunden. Und er ist mit seiner Angst nicht allein.

Manche Menschen machen deshalb nie einen Führerschein. Andere haben ihn, fahren aber nicht. Und einige fürchten sich wie Walter Schneider (Name von der Redaktion geändert) in speziellen Situationen: im Tunnel, auf der Brücke oder eben auf der Autobahn. Statistiken zu Menschen mit Ängsten im Autoverkehr gibt es nicht. Sie sind dennoch keine Ausnahme.

Die Furcht entsteht oft durch Unsicherheit, durch fehlende Fahrpraxis und einschneidende Erlebnisse. Manchmal aber auch durch Kleinigkeiten. Ein blöder Spruch von dem Fahrprüfer trotz bestandener Prüfung, eine hässliche Bemerkung vom Vater. „Dadurch verfestigt sich ein ne-

gatives Selbstbild“, sagt Psychologin und Fahrlehrerin Alexandra Bärike. „und die betroffene Person glaubt nicht mehr an sich, traut sich das Autofahren nicht mehr zu.“ Der Straßenverkehr ist ein System, in dem sich jeder behaupten muss, um seinen Weg zu finden. „Da kann man es nicht allein anderen Autofahrern recht machen“, sagt Bärike, „und dadurch kann Stress entstehen.“

Wie wenn das folgende Auto zum Schnellerfahren drängt.

Angst beim Autofahren passt nicht zum Bild des Mannes

ALEXANDRA BÄRIKE

der Autobahn fühle ich mich von dem Verkehr unter Druck gesetzt, sagt er. „Aber dass ich deshalb richtige Panikattacken bekomme – ganz verstehen kann ich das nicht.“

Der selbständige Kaufmann fährt täglich Auto. Er bewegt sich ganz selbstverständlich durch den Stadtverkehr. Ohne zitternde Knie und feuchte Hände. Die bekommt er nur auf der Autobahn. „Ich war bei mehreren Psychologen, aber die konnten mir alle nicht helfen“, sagt er und atmet laut aus. Er litt unter dieser Angst, er schämte sich. „Ich habe gemerkt, mit mir stimmt etwas nicht“, sagt er. Seine Familie wusste davon, sonst aber niemand. „Was hätte es auch gebracht, darüber zu reden“, sagt er. Das ist auch ein gesellschaftli-



Schlechte Sicht, dichter Verkehr: für einige Autofahrer ist diese Situation Auslöser

ches Problem. Walter Schneider will nicht belächelt werden. Er will nicht als Schwächling dastehen. „Zu dem Bild eines Mannes passt es nicht, dass er Angst beim Autofahren hat“, sagt Alexandra Bärike, „und da haben es Männer in der Gesellschaft noch schwerer als Frauen.“ Zu der Psychologin und Fahrlehrerin kommen Menschen, die ihre Ängste end-

lich überwinden möchten. Ein Drittel davon sind Männer. Auch Walter Schneider hat bei Bärike Unterricht genommen. Viermal jeweils drei Stunden fuhr er mit ihr über die Autobahn. „Sie hat dabei so viel mit mir gesprochen“, sagt er, „ich hatte gar keine Zeit, mir viele Gedanken zu machen, ich war abgelenkt. Auch von der Angst.“

ANGST UND STRESS VERMEIDEN

Vorbereitend

1. Planen Sie vor der Fahrt Zeitpuffer ein. Es ist besser, ausreichend Spielraum zu haben, damit sie nicht schneller fahren müssen, als sie wollen.

2. Bereiten Sie sich gut auf eine Fahrt vor: Mit Karten, Routenplaner oder Navigation.

3. Vermeiden Sie unbedingt Fahrten, wenn Sie ein Formtief haben oder gerade aus einem Streit kommen. Reagieren Sie sich dann besser erst einmal eine halbe Stunde ab, etwa

durch einen beruhigenden Spaziergang.

4. Halten Sie immer etwas mehr Abstand als nötig. So können Sie gelassener fahren und gewinnen Zeit, auf Unvorhergesehenes zu reagieren.

Im Notfall

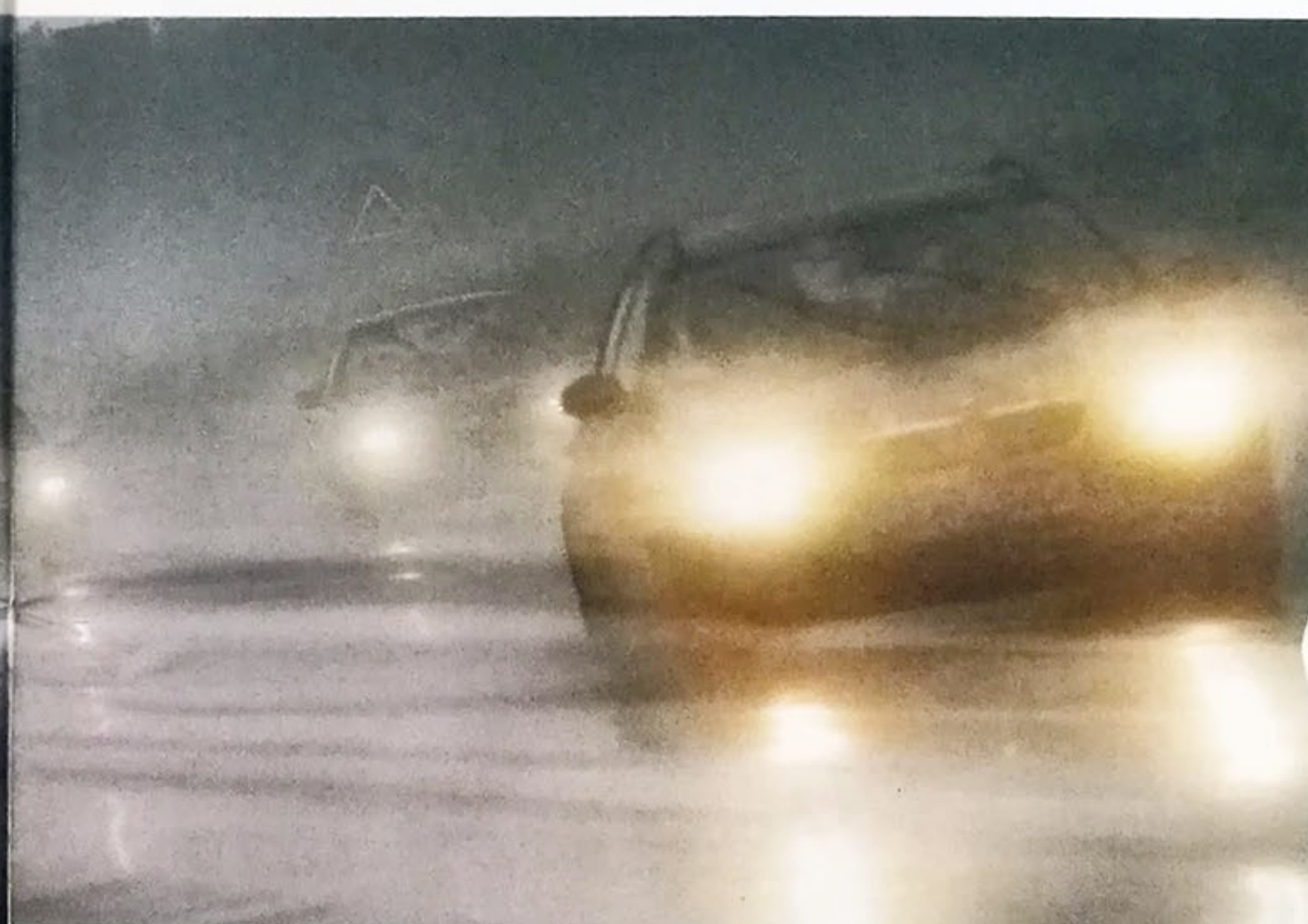
1. Wenn es unterwegs kritisch wird, hilft es, einen Schluck zu trinken. Das beruhigt, denn durchs Schlucken wird der Teil des vegetativen Nervensystems beansprucht, der für den Span-

nungsabbau zuständig ist.

2. Da Sie im Auto nicht davonlaufen und körperlich keinen Dampf ablassen können, sollten Sie wenigstens den Mund in Bewegung setzen. Laut vor sich hin schimpfen oder Selbstgespräche führen hat Ventilfunktion und kann Spannung abbauen.

3. Wenn das nicht hilft, dann machen Sie lieber eine Pause, fahren Sie rechts ran, atmen Sie tief durch und machen Sie ein paar Lockerungsübungen.

fehlende Fahrpraxis oder durch einschneidende Erlebnisse



für Panikattacken.

Fahrlehrerin Sylvia Kurz hat auch so ihre Methoden. Gerne greift sie einfach mal zu und tätschelt dann Bein, Schulter oder Hüfte. „Nicht verkrampfen, es passiert nichts. Ich bin ja da“, sagt sie dann. Das beruhigt. Das schafft Zutrauen. Auch bei Fahrlehrerin Angelika Sydow. Sie konnte die Nacht vor ihrer „ersten“ Fahrstunde gar nicht schlafen. Aufgewühlt von zu vielen Gedanken und einem Bauch voller kribbelnder Angst. Aber trotzdem machte sie keinen Rückzieher. An einem Freitagmorgen um acht Uhr, sie erinnert sich noch ganz genau, fand sie statt: die erste Fahrstunde nach zwanzigjährigen Fahrpausen. Mit kalten, feuchten Händen und einem trockenen Mund. „Ich bin die ganze Zeit auf einem Parkplatz um Bäume herumgekurvt“, sagt sie, „und ich habe mich dabei kein bisschen unterfordert gefühlt.“

Es war eine unspektakuläre Szene, die bei ihr Angst ausgelöst hatte. Ein übersehenes Auto beim

Spurenwechsel – ohne dramatische Folgen, ein bisschen Gekloppe, aber kein Unfall. Aber zurück blieb ein Schrecken und viel Respekt. „Mir ist da bewusst geworden, wie viel beim Autofahren schiefgehen kann“, sagt Angelika Sydow. Eine selbstbewusste Frau mit Humor, die sich deshalb dafür entschied, nicht mehr Auto zu fahren. Und mit der Zeit und ohne Fahrpraxis entwickelte sich dieser Schrecken zu einer ausgeprägten Angst. „Ich war eh ein bisschen unsicher beim Fahren“, sagt sie und streicht sich mit der Hand über die Wange. Jahre später, nach dem Tod ihres Mannes, merkte sie aber auch, wie unbeweglich sie ohne Auto ist. Und unselbständig. Dass der Weg in die Eifel mit der Bahn dreimal so lange dauert wie mit dem Auto. Und die Schwierigkeiten bei der Anschaffung größerer Dinge wie Blumen für den Balkon. „Dafür Nachbarn zu fragen, das ist auch nicht gut“, sagt sie nachdenklich. Sie holt tief Luft: „Und deshalb

wollte ich etwas ändern.“ Seit zwei Jahren fährt die 52-Jährige wieder – elf Stunden Unterricht hat sie vorher bei Fahrlehrerin Sylvia Kurz genommen. Die Hälfte der Frauen, die zu Kurz kommen, haben einen Führerschein, fahren aber nicht. Entweder aus Angst oder fehlender Praxis. Aufgegeben hat bei der ehemaligen Sonderschullehrerin bisher noch keine Schülerin. Aber manchmal dauert es länger. Dann braucht es viel Geduld, Lob und Zureden.

Es ist wichtig, die Angst zu bekämpfen, „denn sonst breitet sie sich aus“, sagt Psychologin Bärike. Dann folgt auf die Furcht vor der Autobahn auch die Panik vor Tunnel, Brücken und Landstraßen. Walter Schneider hat erfolgreich gekämpft. Seine Angst ist verschwunden. Zurückgeblieben ist nur eine kleine Anspannung. „Aber vielleicht“, so hofft Schneider, „wird auch die im Laufe der Zeit noch verschwinden.“

INFORMATIONEN

Hilfe

1. Wenn man den Führerschein besitzt und länger nicht gefahren ist, dann sollte man erst einmal ehrlich feststellen, ob man noch die entsprechenden Fähigkeiten hat. Das heißt zum Beispiel: Wenn ich in den Seitenspiegel gucke, kann ich wirklich gut erkennen, ob jemand kommt? Oder brauche ich nicht doch eine Sehhilfe?

Für die ersten Fahrten sollten ganz leichte und auch kurze Wege gewählt werden. Beispielsweise reicht es, einfach um den Häuserblock zu fahren und eben immer nur rechts abzubiegen. Innenstadt und Berufsverkehr sollten zunächst natürlich gemieden, die Strecken nach und nach ausgeweitet werden.

2. Liegt für den Fahrlehrer die Praxiserfahrung schon zu weit zurück, sollte er Fahrstunden nehmen. Dabei ist es wichtig, sich einen Fahrlehrer zu suchen, dem man vertrauen kann und von dem man sich nicht allzu sehr kritisiert fühlt. Zum Kennenlernen ist vor der ersten Fahrstunde ein Gesprächstermin sinnvoll.

Kontakte

Der TÜV Rheinland bietet insbesondere Seminare und Kurse für Frauen an, zum Beispiel am 18. Oktober in Köln.

www.tuv.com/de/mehr_mobilitaet_fuer_frauen.html
☎ 08 00/13 00 80 86

Fahrschule für Frauen in Köln, Fahrlehrerin Sylvia Kurz, bietet Unterricht für Fahranfängerinnen und für Schülerinnen, die einen Führerschein haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen an.

www.fahrschule-fuer-frauen.de
☎ 01 63/7 83 83 49.

Fahrlehrerin und Fahrpsychologin Alexandra Bärike bietet Einzel-, Tages- und Wochenendseminare in Köln und in anderen Städten an.

www.angstfrei-autofahren.de/Aengste.html
☎ 01 77/6 11 34 50



Fahrlehrerin Sylvia Kurz (stehend) mit ihrer Schülerin Angelika Sydow