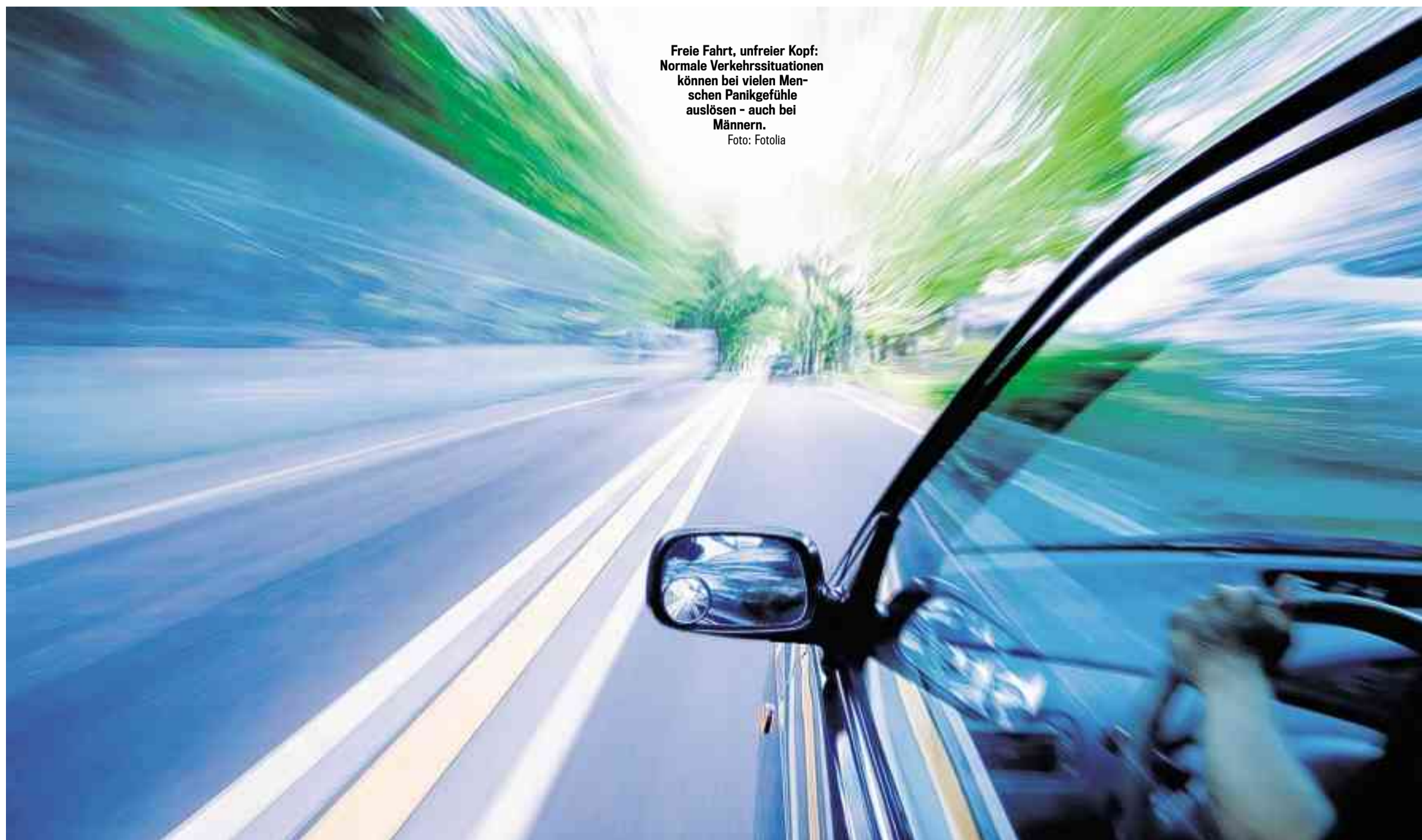


## In einem Seminar lernen Münchner Autofahrerinnen, wie sie die Panik hinterm Steuer besiegen



Freie Fahrt, unfreier Kopf: Normale Verkehrssituationen können bei vielen Menschen Panikgefühle auslösen - auch bei Männern.  
Foto: Fotolia

# Wenn die Angst mitfährt

Herzrasen, Schweißausbrüche, Atemnot: Bei manchen Verkehrsteilnehmern lösen Tunnel, Autobahnen und enge Parkplätze körperlichen und seelischen Stress aus. Wer leidet, wer hilft

Von Vanessa Assmann

Der Moment, den Simone Karl (Name geändert) seit Jahren gefürchtet hatte, kam im Bewerbungsgespräch. Alles war gut, man war sich sympathisch und dann, ganz nebenbei, sagte der zukünftige Chef: „Für den Job werden Sie viel mit dem Auto unterwegs sein. Sie haben doch sicher einen Führerschein?“

Ja, den hatte sie. Doch Simone Karl leidet auch unter Fahrangst, bekommt hinterm Steuer Herzrasen und Schweißausbrüche. Jahrelang hatte sie jede Autofahrt vermieden. Sie ließ sich nichts anmerken, doch innerlich sackte sie zusammen. Und sie entschied: Ich will meine Fahrangst bekämpfen.

Simone Karl ist mit ihrer Angst nicht allein. „Viele Frauen haben Fahrangst“, sagt die 41-jährige Verkehrspsychologin Jutta Möckel. „Und auch Männer haben Angst, doch sie äußern das nicht.“

Um Frauen mit Fahrangst zu helfen, hat Möckel jetzt gemeinsam mit der Fahrlehrerin Nina Kandlbinder, 30 Jahre alt, in der Fahrschule „Pro Frau“ ein Seminar gegen Fahrangst veranstaltet. „Frauen haben das Zeug, gute und sichere Autofahrer zu sein, denn meistens fahren sie den defensiven Stil. Sie fahren vorausschauend, angepasst und besonders konzentriert.“ Das belegt die Statistik: Laut Statistischem Bundesamt haben Frauen im Straßenverkehr ein geringeres Risiko zu verunglücken.

Außer Simone Karl wollen bei dem Seminar fünf weitere Frauen ihre Angst in den Griff bekommen, darunter eine

Rentnerin. Die anderen Frauen sind zwischen Mitte 40 und Mitte 50. Sie haben studiert, sind erfolgreich im Job, haben Kinder großgezogen. Manche fahren täglich Auto – doch nur auf gewohnten Strecken und niemals Autobahn oder Tunnel. Andere fahren nur alle paar Monate mal und dann unter größter Anspannung.

So unterschiedlich ihre Geschichten sind, in manchen Punkten sind sie sich ganz ähnlich: Keine von ihnen hatte jemals einen Unfall. Und sie wollen sich ihren Lebensrhythmus nicht länger von ihrer Fahrangst diktieren lassen. Mobilität bedeutet Freiheit.

### Macho-Kommentare verunsichern die Frauen zusätzlich

„Tunnel und Autobahnen machen mir Panik“, erzählt eine Teilnehmerin und blickt offen in die Runde. „Ich fahre lieber Umwege und plane mehr Zeit ein“. Eine andere sagt: „Ich träume davon, einmal mit dem Auto durch Südfrankreich zu reisen, aber allein die Vorstellung an einen unbekanntem Mietwagen lässt mein Herz schneller schlagen.“ Ein Gefühl, das auch die anderen Frauen in der Runde kennen. Sie nicken zustimmend. Ob es einen speziellen Auslöser für die Verunsicherung gab, wissen die meisten dagegen nicht.

Nur eine Frau hat darüber keine Zweifel. Jahrelang war sie sicher und gerne selbst Auto gefahren, bis sie vor 20 Jahren nach Deutschland kam. Sie verpasste die Frist, den



„Brenzlige Situationen“ steht auf der Tafel: Fahrlehrerin Nina Kandlbinder und Verkehrspsychologin Jutta Möckel (r.) wollen den Seminarteilnehmerinnen helfen, sie zu entschärfen.

Foto: Vanessa Assmann

Führerschein einfach umschreiben zu lassen- und legte die Prüfung nochmal in Deutschland ab. Der Kommentar des Prüfers: „Woran glauben Sie?“ Sie wusste gar nicht, was das hier zu suchen hatte. Bis er fortfuhr: „Ich kann Ihnen nur empfehlen: Beten Sie, wenn Sie fahren.“ Wer wäre da nicht verunsichert? Und doch sind solche oder ähnliche Macho-Kommentare

keine Seltenheit, wenn frau fährt.

Vierzig Minuten dauert die Vorstellungsrunde. Die Stimmung ist entspannt, es wird viel gelacht. Psychologin Möckel nimmt sich Zeit. Und das empfiehlt sie auch den Frauen. „Sie können Ihre Angst besiegen, wenn Sie sich kritisch mit ihr auseinandersetzen und sich ihr in kleinen Schritten stellen.“ Der erste

Schritt: Die Angst begreifen. So hätten Angstgefühle die tückische Eigenschaft, dass sie sich neurologisch ausbreiten. „Am Anfang ist da die Autobahnangst, dann kommt die Landstraßen- oder Parkplatzangst hinzu und am Schluss, ist man total blockiert.“

Und dann sagt sie etwas, das bei den Frauen für Erstauen sorgt: „Haben Sie sich schon mal überlegt, dass sie

sich belohnen, indem sie die Autobahn oder Tunnel meiden?“ Ratlose Blicke. „Sie fühlen sich danach doch erleichtert oder sogar glücklich. Und das regt das gleiche Gehirnsystem an wie wenn sie Schokolade oder Nudeln essen.“ Das Gehirn ist also dankbar um die Vermeidungstaktiken, seien es Umwege oder die Gewohnheit, auf dem Beifahrersitz Platz zu nehmen. Angst mit Wissen bekämpfen, lautet die Devise.

### „Ich weiß noch, wie mir am Anfang die Knie zitterten“

„Wenn Sie Angst vor der Autobahn haben, fahren sie einmal auf und an der nächsten Ausfahrt wieder ab“, rät Möckel. „Und dann belohnen sie sich mit etwas, das Ihnen Freude bereitet.“ Als eine Teilnehmerin ihre Angst beschreibt, dass sie nicht von dem Beschleunigungsstreifen auf die übervolle Fahrbahn käme, schaltet sich Fahrlehrerin Kandlbinder ein und beruhigt: „Durch meine Arbeit bin ich jeden Tag auf der Autobahn unterwegs und ich weiß: für diesen Fahrspurwechsel ist immer Platz.“ Das wird sie

### PHOBIE

#### Wovor wir uns fürchten

Millionen Deutsche leiden unter Angststörungen. Mehr als 600 Phobien sind bekannt. Fahrangst, die auch als Amaxophobie bezeichnet wird, gehört zu den häufigsten. Diese gehören auch dazu:

- Achluophobie (Angst vor Dunkelheit)
- Agoraphobie (Angst vor öffentlichen Plätzen)
- Arachnophobie (Angst vor Spinnen)
- Akrophobie (Höhenangst)
- Aviophobie (Flugangst)
- Klaustrophobie (Angst vor geschlossenen Räumen)
- Soziale Phobie (Angst in Anwesenheit anderer Menschen)

bald mit den Teilnehmerinnen testen: In Fahrstunden, in denen die Frauen praktische Übungen absolvieren werden.

Simone Karl hat den Job übrigens angenommen, noch musste sie aber kaum selbst fahren. Doch genau das ist ihr Ziel. Seit einem Jahr nimmt sie Fahrstunden in der Frauenfahrschule „Pro Frau“. Nach jeder Lektion belohnt sie sich mit einem Besuch in ihrem Lieblingscafé. „Ich wusste von Anfang an, ich würde es langsam angehen“, sagt sie. „Das Training bringt viel. Ich weiß noch, wie mir am Anfang die Knie zitterten. Das ist vorbei.“

Die Psychologin will wissen, an welchem Punkt sie sich glaubt. „60 Prozent des Ziels hab' ich erreicht.“ Und mit dem Seminar hat sie einen weiteren kleinen Schritt gemeistert.

### TIPPS

#### „Halten Sie das Lenkrad locker!“

Panik hinterm Steuer? Die Fahrlehrerin Nina Kandlbinder kennt die Tricks, mit denen sich Fahrangst in den Griff bekommen lässt. In der AZ stellt Sie die fünf besten Übungen vor:

„Lernen Sie, zu entspannen!“ Manchen hilft die Tiefenmuskulaturspannung, ande-

ren bestimmte Atemtechniken oder autogenes Training. Wichtig ist, dass die Übungen so gut trainiert werden, dass Sie schnell abgerufen werden können.

„Öffnen Sie Ihren Blick!“ Vorausschauendes Fahren. „In Panik verengt sich der Blick, man starrt nur noch gerade nach vorne“, so die

Fahrlehrerin. Ein weiterer Blick gibt Sicherheit.

„Kauen Sie Kaugummi!“ Kauen baut Stress ab, der frische Geschmack kann von der Angst ablenken.

„Halten Sie das Lenkrad locker!“ Denn wenn man sich ins Lenkrad verkrallt, verspannt sich der ganze Körper.

„Machen Sie es sich schön im Auto!“ Ob Lieblings-CD, Duftbäumchen oder ein Foto am Armaturenbrett: Wer sich im Auto wohlfühlt, ist gelassener. Eine von Kandlbinders Schülerinnen klebte sich ein Foto von einem blühenden Kirschbaum ins Auto – beim Anschauen entspannte sie sich. „Seien Sie kreativ!“, empfiehlt Nina Kandlbinder.