

Vorwort

Leiden Sie unter Anfällen von Herzrasen, Luftnot oder Schwindel, wenn Sie auf der Autobahn fahren oder weit entfernt von Zuhause sind? Sind Ihre einzigen Gedanken „Wie komme ich hier weg?“ „Wo ist der nächste Arzt, das nächste Krankenhaus?“ „Wie komme ich schnell genug nach Hause?“ Sie verlieren den Kopf, wenn Sie Fehler machen, kritisiert werden, oder Autofahrer Sie von hinten bedrängen? Die Fahrprüfung bereitet Ihnen schlaflose Nächte? Nehmen Sie große Umwege in Kauf, um nicht durch Tunnels oder über hohe Brücken fahren zu müssen? Fahren Sie in dauernder Alarmbereitschaft, oder meiden Sie das Autofahren ganz, nachdem Sie einen Unfall erlitten haben? Viele Menschen werden durch solche Ängste beim Autofahren massiv eingeschränkt. Dahinter verbergen sich oft krankhafte Ängste, die sich sowohl auf das Autofahren als auch auf andere Lebensbereiche erstrecken.

Eine weitere große Gruppe sind Menschen mit leichteren Ängsten, mangelndem Selbstvertrauen oder auch einer Fahrphobie. Sie lassen deswegen lieber den Partner ans Steuer oder trauen sich nach langer Fahrpause das Autofahren nicht mehr zu. Dazu kommen die zahlreichen Fahrschüler, die sich beim Fahren schwertun und die Fahrprüfung fürchten. Zu prüfen wäre aber immer, ob dahinter eine Angststörung steckt, deren Ursache nicht beim Autofahren, sondern woanders liegt. Wenn ich übermäßig Angst habe, beobachtet und kritisiert zu werden, nutzen mir Fahrübungen wenig. Ich muss lernen, diese Angst zu bewältigen.

Die vielfältigen Probleme beim Autofahren haben ihre Ursachen überwiegend woanders, nämlich bei verschiedenen krankhaften Ängsten. Wenn ich unter einer Panikstörung leide und bei jedem schnellen Herzschlag befürchte, einen Herzinfarkt zu erleiden oder bei Schwin-

delattacken einen Hirntumor zu haben, dann hat das mit einer Fahrangst eigentlich nichts zu tun. Ich fürchte das Fahren – etwa auf der Autobahn – nur, weil ich befürchte, nicht schnell genug das rettende Krankenhaus erreichen zu können.

Allerdings bergen auch das Auto selbst, das Fahren und bestimmte Verkehrssituationen zahlreiche angstauslösende Reize. Die Angst ist hier an Objekte und Situationen geknüpft, die evolutionsbiologisch für den Menschen gefährlich waren, etwa Gefühle der Enge, keine Fluchtmöglichkeit zu haben, verfolgt und bedrängt zu werden. In der Geschichte der Menschwerdung war es überlebenswichtig, dem Raubtier oder dem Stammeskrieger rechtzeitig entrinnen zu können. Diese Gefühle können plötzlich und unbewusst beim Autofahren aktiviert werden: ein Stau auf der Autobahn, der Drängler von hinten, der riesige Lastwagen neben sich beim Überholen. Hinzu kommen die komplexen, manchmal kaum überschaubaren Abläufe beim Fahren und die jederzeit reale Unfallgefahr. All das kann krankhafte Ängste auslösen und zu einem Teufelskreis aus Angst und Panik führen.

Ursache und Auslöser für Panikattacken beim Autofahren sind bei vielen Betroffenen andauernde Lebenskrisen und Belastungssituationen. Das ständig erhöhte, körperliche und psychische Spannungsniveau kann – wie bei einem überhitzten Kessel – in kritischen Situationen (z. B. Streit mit dem Partner beim Fahren) zu heftigen Angstsymptomen führen und der Beginn einer Angsterkrankung sein. Die körperlichen und psychischen Reaktionen sollten in diesen Fällen als Hilferuf und Warnsignal verstanden werden, dass vordringlich eine Lebensveränderung erforderlich ist. Die Ängste beim Autofahren können sehr quälend sein, sind hier jedoch eher eine Folge- und Begleiterscheinung einer belastenden Lebenssituation.

Fahrübungen zur Konfrontation in Begleitung eines Fahrlehrers oder einer Therapeutin sind dann zunächst eher nutzlos, häufig auch frustrierend, weil ja das eigentlich Problem weiterhin bestehen bleibt: etwa eine unglückliche Ehe, die Depressionen und körperliche Stressreaktionen oder die Angst, einen plötzlichen Herzinfarkt zu erleiden und nicht rechtzeitig die rettende Hilfe erreichen zu können.

Wissenschaftliche Studien ergaben, dass in Deutschland etwa 7 % der Bevölkerung, d. h. über fünf bis sechs Millionen Menschen, akut unter

einer gravierenden Angststörung leiden (Angenendt, Frommberger, Berger & Domschke, 2019). Das können u. a. Ängste wie Panikattacken und Agoraphobie, Klaustrophobie, generalisierte Angst, oder die Traumatisierung/Ängste nach einem Verkehrsunfall sein. Bei der Mehrzahl der Betroffenen erstrecken sich diese Ängste auch auf das Autofahren. Sie alle könnten, als Fahrer oder Beifahrer, sicherer und entspannter Auto fahren, wenn sie wüssten, was die eigentlichen Ursachen ihrer Probleme sind und was sie gezielt dagegen tun könnten.

Die Lektüre dieses Buches soll helfen, diese Ängste zu erkennen, besser zu verstehen und damit auch bewältigen zu können. Es bietet zahlreiche Hilfen, die auf diese speziellen Ängste *und* auf das Autofahren bezogen sind.

Das Buch richtet sich an alle Betroffenen, ihre Angehörigen, an Psychotherapeuten und Fahrlehrer. Nach meiner Kenntnis wird das Thema Angst, Scham und Vermeidung beim Autofahren in Therapien und in Fahrschulen eher beiläufig behandelt. Es ist zu Unrecht bislang kaum ein öffentliches Thema. Dabei suchen besonders Menschen, die unter einer krankhaften Angst leiden, häufig nur deswegen einen Therapeuten oder eine Therapeutin auf, weil sie durch ihre Ängste auch beim Autofahren massiv eingeschränkt werden. Sie befürchten den Verlust ihres Arbeitsplatzes oder Konflikte in der Partnerschaft und leiden unter ihren Einschränkungen. Ihnen möchte ich durch die vorgeschlagenen Hilfen Mut machen für ein angstfreies, entspanntes Autofahren.

Gleichzeitig hoffe ich, mit diesem Buch einen Beitrag zur Sicherheit im Straßenverkehr zu leisten. Menschen, die nicht von ihren Angstreaktionen in Anspruch genommen werden, fahren sicherlich aufmerksamer und mit mehr Übersicht im Verkehr.

Den Lesern, die sich noch unsicher sind, ob sie je wieder oder überhaupt Auto fahren sollen, sei geraten: Überprüfen Sie genau Ihre Motivation! In manchen Fällen kann es die Angst nehmen, wenn man dazu steht, nicht selbst fahren zu müssen. Es gibt auch öffentliche Verkehrsmittel. Allen anderen Lesern wünsche ich, dass Ihnen dieses Buch eine Hilfe ist, wieder entspannt am Steuer sitzen zu können.

Karl Müller

1

Erste Einschätzung – wo liegt mein Problem?

Die folgenden Kapitel bieten eine erste Orientierung, welche Probleme bei Ihnen zutreffen könnten. Weitere Hinweise finden Sie unter den ausführlichen Checklisten (siehe Anhang 2: Checklisten). Haben Sie den Verdacht, unter einer der beschriebenen Angststörungen zu leiden, so finden Sie weitere Beschreibungen sowie Behandlungs- und Übungsmöglichkeiten in Kap. 5. Möglicherweise sollten Sie sich in verhaltenstherapeutische Behandlung begeben, um eine Diagnose fachlich abzuklären und Behandlungsvorschläge zu erhalten.

Körperliche Erkrankungen sollten trotzdem nicht ausgeschlossen werden. Erfahrene Verhaltenstherapeuten werden das berücksichtigen und Sie ggf. zur Abklärung an die entsprechende Ärztin überweisen.

1.1 Richtige Diagnose, gezieltes Üben, erfolgreiche Behandlung

Wussten Sie, dass die meisten Menschen mit Flugangst gar nicht den möglichen Absturz fürchten? Fast alle meiner Patienten, die dieses Problem belastet, haben vielmehr Angst, im Flugzeug einen Panikanfall zu erleiden, keine Fluchtmöglichkeit zu haben und eingeschlossen zu sein, wenn Herzrasen, Schwindel oder Luftnot einsetzen. Ihre größte Sorge ist der Kontrollverlust, die Peinlichkeit, vielleicht ohnmächtig zu werden, sich erbrechen zu müssen, nicht schnell genug medizinische Hilfe zu erhalten. In Seminaren gegen Flugangst und in entsprechenden Selbsthilfebüchern wird jedoch vorrangig vermittelt, dass technisches Versagen und Abstürze kaum möglich sind. Danach werden einige Entspannungstechniken geübt.