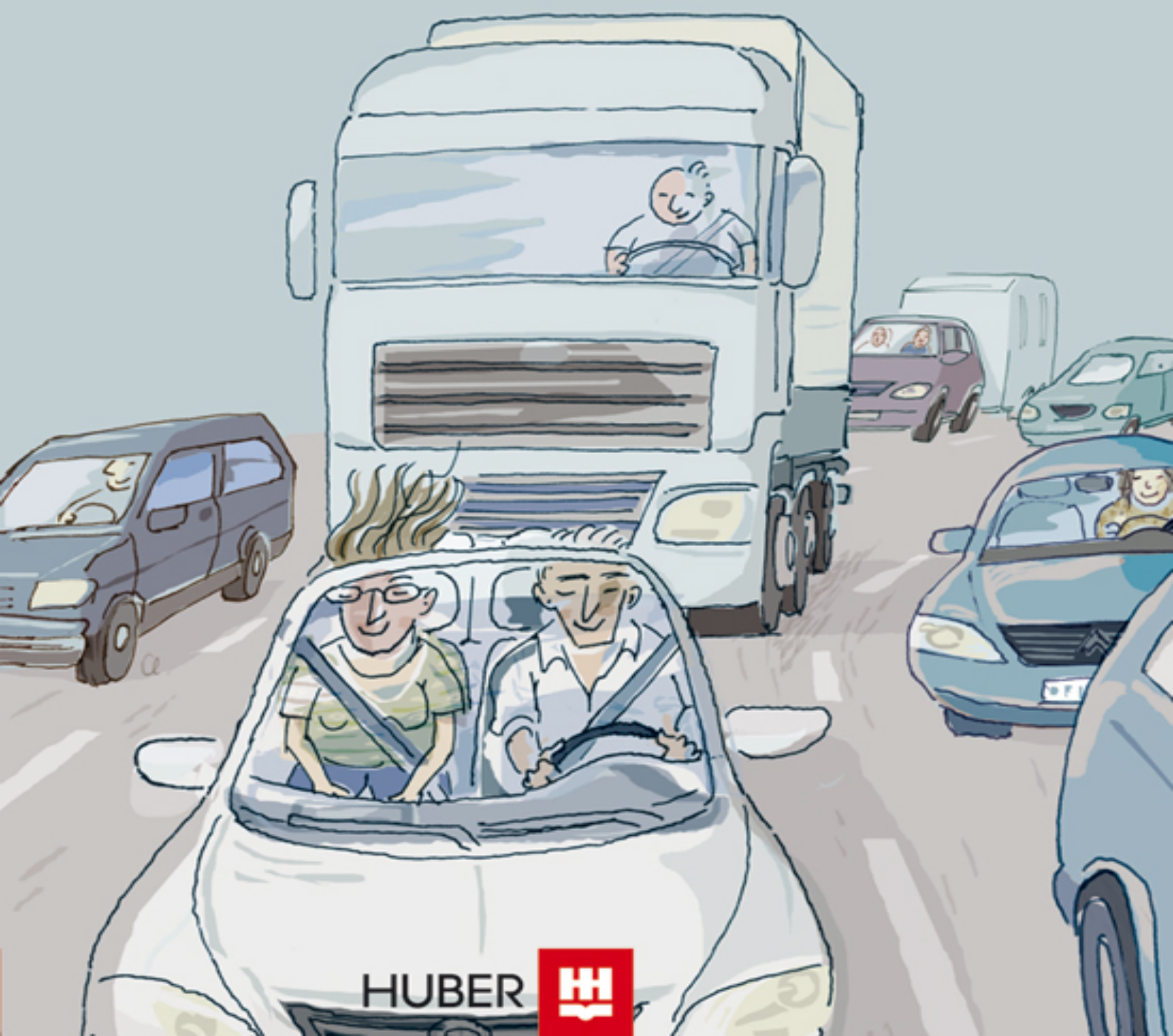


Karl Müller

Autofahren ohne Angst

Das Erfolgsprogramm
für entspanntes Autofahren



HUBER



Inhalt

Vorbemerkung	7
Vorwort	9
1. Ursachen und Entstehung von Ängsten	13
1.1 Lob der Angst	13
1.2 Angst verstehen	14
1.3 Normale und übermäßige Angst	16
1.4 Die Ursachen. Das Auto als Angstfaktor	19
1.5 Wie sich Ängste festsetzen	23
2. Häufige Ängste beim Fahren	27
2.1 Warum man seine Angst kennen sollte	27
2.2 Autofahren und Angst	29
2.3 Wie häufig sind Ängste beim Autofahren?	35
2.4 Checklisten	40
3. Erfolgsprogramm für entspanntes Fahren	51
3.1 Grundprinzipien der Angstbewältigung	51
3.2 Wie funktioniert eine Konfrontation?	54
3.3 Zehn Regeln im Umgang mit der Angst	56
3.4 Übertreiben statt vermeiden	70
3.5 Die Macht der Gedanken	73
3.6 Der Kopf als Simulator	80
3.7 Belastungssituationen im Alltag	83
3.8 Eigene Stärken und Erfolge	85
3.9 Schnelle Hilfe für Angstmomente	89

4. Ängste beim Autofahren verstehen und bewältigen	95
4.1 Panik, Schwindel, Horror Autobahn und Stau	97
4.2 Den Kopf nicht verlieren: Angst vor Fehlern und Kritik	106
4.3 Umgang mit «peinlichen» Körpersymptomen	118
4.4 Wenn die Panik zu stark wird	122
4.5 Was hilft nach einem Unfall?	127
4.6 Keine Umwege mehr: Tunnels und Brücken	135
4.7 Sorgen und Ängste in jeder Lebenslage	142
4.8 Angst, Medikamente und Autofahren	147
4.9 Verhaltenstherapie, Fahrschule oder Selbsthilfe?	149
5. Fahrschule und Fahrpraxis	155
5.1 Erfolgreich die Fahrschule bewältigen	155
5.2 Tipps für die Fahrprüfung	164
5.3 Was raten Fahrlehrer und Prüfer?	173
5.4 Alleine fahren lernen. Wiedereinstieg	182
5.5 Fahrer und Beifahrer: Der alltägliche Konflikt	192
5.6 Fahrschulen für Fahrängstliche	196
Anhang	199
Schlüsselideen	199
Nützliche Adressen	205
Literatur	209

1 Ursachen und Entstehung von Ängsten

1.1 Lob der Angst

Für die meisten Menschen ist das Autofahren eine normale Sache. Sie wachsen damit auf, denken darüber nicht nach. Als Kind war ich begeistert, wenn mich mein Vater im Auto mitnahm, beim Fahren konnte es nicht schnell genug gehen. Noch größer war meine Begeisterung, als ich, mit 17 Jahren, sein Auto in die Garageneinfahrt fahren durfte, bis zur ersten Beule! Mein Glück war vollkommen, als ich die Führerscheinprüfung bestand und später, mit einem Lloyd 400, meine erste große Fahrt unternahm. Angst hatte nur meine Mutter. Doch so selbstverständlich, wie unser Verhältnis zum Auto und zum Autofahren erscheint, ist es nicht!

Als Ende des 19. Jahrhunderts die ersten Autos mit Benzinmotor entwickelt wurden und über Land fuhren, löste das bei vielen Menschen Angst und Schrecken aus. Auf alten Bildern werden Szenen gezeigt, in denen Menschen mit schreckverzerrten Gesichtern vor den herannahenden Automobilen flüchten. Die Geschwindigkeit der ersten Autos betrug damals höchstens 20 bis 30 Stundenkilometer!

In der heutigen Zeit spüren wir eine solche Angst in der Regel nicht mehr, weil wir mit dem Autofahren, mit der Geschwindigkeit, mit Flugzeugen und dem Fliegen groß geworden sind. Wir gehen schon als Kinder mit den Produkten der technischen Entwicklung wie selbstverständlich um, haben uns von klein auf an sie gewöhnt. Erst wenn wir aus irgendwelchen Gründen Angst entwickeln, fangen wir an, darüber nachzudenken. Dabei ist die Angst vor großen Höhen, vor zu großer Geschwindigkeit, vor Dunkelheit, vor Gewalt zum Teil angeboren und durchaus sinnvoll.

Im Laufe unserer Entwicklung lernen wir, mit diesen Ängsten umzugehen, wir «adaptieren». Dabei lernen wir auch, mit möglichen Gefahren angemessen umzugehen. Angst ist eine wichtige biologische Einrichtung

unseres Körpers, die im Laufe der Evolution unser Überleben gesichert hat und das Leben des Einzelnen schützt. Es ist wichtig, den Blick auf diese überlebensnotwendigen Funktionen der Angst zu richten. – *Eine frühere Arbeitskollegin fuhr zum ersten Mal nach zehn Jahren Abwesenheit zu einem Klassentreffen in ihr früheres Heimatdorf in Franken. Nach ihrer Rückkehr wirkte sie einige Tage nachdenklich und bedrückt. Auf mein Nachfragen erzählte sie, dass von ihren ursprünglich 28 Klassenkameraden drei gestorben seien, alle bei Unfällen, alles junge Männer: Sie kannten vermutlich keine Angst vor dem Autofahren, vor großer Geschwindigkeit und vor riskanten Überholmanövern.*

In meinen Anfangsjahren als Psychologin arbeitete ich als Beraterin von Kinder- und Behindertenheimen. Dort gab es vereinzelt Kinder mit einer bestimmten Hirnschädigung, die zur Folge hatte, dass kein Empfinden für Schmerzen, Angst und Gefahr vorhanden war. Diese Kinder durften nur mit Helm und Knieschützern herumlaufen – trotzdem gab es häufig Unfälle und Verletzungen.

Glücklicherweise ist nicht bei allen Menschen das biologische Erbe außer Kraft gesetzt, sonst gäbe es uns alle nicht, und die meisten Fahrten mit dem Auto würde man nicht überleben. Stellen Sie sich vor, es gäbe nur die Raser, die Drängler, die Mochtegern-Rennfahrer mit Auspuffen, so groß wie Abwasserrohre: Kein normaler Mensch würde sich mehr auf die Straße wagen! Wir sind täglich mit Situationen konfrontiert, die wir deswegen überleben, weil wir gelernt haben, angemessen mit Gefahren umzugehen – und weil wir des Öfteren Angst haben! Fazit: Es ist nicht «blöd», vorsichtig zu fahren und dabei manchmal auch Angst zu haben. Die Gefahr liegt vielmehr bei den Fahrern, die Gefahren ignorieren und sich wie die Kinder mit der oben beschriebenen Hirnstörung verhalten.

1.2 Angst verstehen

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich (ohne Auto) im Wald, plötzlich knackt es im Gebüsch. Bruno, der Bär, wieder auferstanden, steht vor Ihnen, will Sie angreifen. Sie müssen nun blitzschnell entscheiden, ob Sie einen Baum hochklettern, schnell weglaufen oder einen Knüppel nehmen und mit Bruno kämpfen. Das heißt, es kommt entweder zur *Flucht* oder zum *Kampf*. Dazu brauchen Sie jedoch viel Energie und Kraft. Auge in Auge mit Bruno, bleibt keine Zeit mehr, zuerst noch einige Butterbrote zu essen, um Energie zu tanken.

Zum Glück gibt es im Körper von Menschen und von Tieren eine sinnvolle biologische Einrichtung, die in Gefahrensituationen Alarm auslöst und uns manchmal das Überleben ermöglichen kann. Nehmen wir eine tatsächliche oder eine mögliche Gefahr wahr, dann kommt es in Sekundenbruch-

teilen zu einer heftigen körperlichen Reaktion. Die notwendige Energie wird in kürzester Zeit von unserem Körper bereitgestellt, ohne dass wir vorher Butterbrote essen müssen. Etwa so, als ob ich den Zündschlüssel eines Autos umdrehe und sofort auf Vollgas ginge.

In Sekundenbruchteilen kommt es zu einer Alarmreaktion des Gehirns und eines bestimmten Teils des Nervensystems, den man als *Sympathikus* bezeichnet. Diese Alarmreaktion mobilisiert den ganzen Körper. Es werden Stresshormone und Energie in Form von Zucker freigesetzt, die in den inneren Organen gespeichert sind. Diese Hormone und der Energielieferant Zucker bewirken Folgendes: Die Wahrnehmung verengt und konzentriert sich völlig auf die bedrohliche Situation, der Kreislauf kommt auf Touren, das Herz schlägt schneller. Die Atmung wird flacher und schneller, die Muskeln werden vermehrt mit Blut und damit mit der notwendigen Energie versorgt. Diese blitzschnelle Alarm- und Gefahrenreaktion des Körpers macht es möglich, dass man schnell entfliehen oder erfolgreich kämpfen kann. Man entwickelt in einer solchen Situation oft mehr Kraft und Energie, als man normalerweise hat.

Ein Vater und sein Sohn reparieren gemeinsam das Auto des Vaters. Das Auto ist mit einem Wagenheber aufgebockt, das Gelände ist etwas abschüssig. Der Sohn liegt unter dem Auto, schraubt an der Ölwanne. Plötzlich bricht der Wagenheber ein, der Wagenboden senkt sich auf die Brust des Sohnes, er wird unter dem Auto eingeklemmt. Der Vater ruft um Hilfe, eine Passantin kommt zufällig vorbei. In höchster Not gelingt es dem Vater, den Wagen seitlich anzuheben, die Passantin zieht den jungen Mann unter dem Auto hervor. Glücklicherweise kommt er mit Quetschungen und Rippenbrüchen davon. Als der Vater später noch einmal zur Demonstration versucht, das Auto anzuheben, gelingt ihm das nicht mehr.

Diese sogenannte *Bereitstellungsreaktion* des Körpers erleben wir – abgeschwächt – in vielen Situationen. Sie befähigt uns, schwierige oder gefährliche Situationen konzentriert und mit der notwendigen Energie zu bewältigen. Die Angst und das dafür zuständige biologische Regulierungssystem haben sich im Verlauf der Entwicklungsgeschichte der Tiere und Menschen entwickelt und sichern das Überleben sowohl des Einzelnen als auch seiner Art.

Gäbe es diese angeborene Reaktion auf Gefahren nicht, dann würden wir alle sorglos und ohne Angst über die Straße gehen, ohne Schwimmkenntnisse ins Wasser springen oder beim Autofahren auf keinerlei Gefahren achten. Angst ist daher weder krankhaft noch ein Ausdruck von Feigheit und Schwäche; sie ermöglicht uns bei Gefahr eine schnelle, starke und hilfreiche Reaktion, die uns schützt, ohne dass wir viel nachdenken müssen.

Vorsicht und Aufmerksamkeit: Die Alltagsreaktionen

Natürlich haben wir in unserem Alltag nicht ständig Angst. Wir werden von klein auf mit gefährlichen Situationen konfrontiert, lernen, routiniert damit umzugehen. Wir gehen über die Straße, wir fahren Auto, klettern auf Berge und fühlen uns dabei in der Regel weder ängstlich noch angespannt. Wir treten eine neue Stelle an, sind vielleicht die ersten Wochen und Monate nervös und unsicher; im Laufe der Zeit werden wir aber sicherer und routinierter, die Angst lässt nach. Beim täglichen Umgang mit neuen oder sogar gefährlichen Situationen gewöhnen wir uns allmählich an sie, in der Fachsprache spricht man von *Adaption*. Die Angst wird weniger, sie wird (hoffentlich!) durch Routine, Vorsicht und ein höheres Maß an Aufmerksamkeit ersetzt. Beim Autofahren werden die Handlungen und Abläufe automatisiert, unser Gehirn hat dadurch wieder die erforderliche Kapazität frei, um auf ständig wechselnde und manchmal gefährliche Verkehrssituationen reagieren zu können.

Wir müssen also nicht mit einem ständigen Gefühl von Angst, Anspannung und körperlichen Alarmreaktionen durch die Welt laufen. Unsere Vorsicht und die automatisierten Reaktionen schützen uns gleichermaßen vor Gefahren, Unfällen und Krankheiten. Durch die Eltern bzw. Erzieher («Lauf nicht über die Straße!»), aber auch durch schmerzhaft Erfahrungen wird dieser Lernprozess unterstützt: Wer ist nicht schon einmal beinahe von einem Auto erfasst worden und ist danach (hoffentlich) wesentlich vorsichtiger geworden?

Beim Autofahren ist die beschriebene Vorsicht und Aufmerksamkeit ständig da, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Nur bei unbekanntem oder besonders gefährlichen Verkehrssituationen spüren wir die Angst und reagieren dann entsprechend. Normalerweise lassen uns jedoch unsere Vorsicht und eine angemessene Angstbereitschaft viele Situationen erfolgreich, routiniert und sicher bewältigen.

1.3 Normale und übermäßige Angst

Alltägliche Ängste

Fast jeder hat in seinem Leben irgendwann Angst davor, seinen Partner, seine Arbeit, seine Gesundheit oder die Zuneigung anderer Menschen zu verlieren. Auch die Angst, zu versagen, ausgegrenzt zu werden, begleitet uns das ganze Leben. Erfolg und die Anerkennung anderer haben für fast alle Menschen eine große Bedeutung. Sie sind existentiell wichtig für uns, wichtig für unser Wohlbefinden, für unser Glück und für ein angstfreies Leben.

Ängste, die während bestimmter Entwicklungsstufen auftreten, sind völlig normal. Kleine Kinder haben angeborene Ängste vor Trennung, Dunkelheit und vor Fremden. Ab der Pubertät entwickeln sich eher Ängste vor sozialer Ausgrenzung und wegen mangelnder Attraktivität. All diese Ängste sind nicht nur ein Überbleibsel unserer Evolution, sondern auch sinnvoll.

Darüber hinaus gibt es Ängste, die mehr oder weniger bei den meisten Menschen auftreten, es sei denn, sie haben sich aus irgendeinem Grund daran gewöhnt. Zum Beispiel sind das Ängste vor Höhen, vor hohen Geschwindigkeiten, vor Schlangen, vor Gewalt. Zudem fühlen sich die meisten Menschen unwohl, wenn sie beobachtet oder angestarrt werden. Auch die Angst vor dem Autofahren an sich ist durchaus angemessen, bedenkt man die hohen Geschwindigkeiten, die komplexen Vorgänge und die vielen Unfälle, die passieren oder denen man oft nur um Haaresbreite entgeht.

Jeder Autofahrer kennt folgende Situation: Sie fahren zügig auf der Autobahn, mit 130 km/h, vor Ihnen taucht ein Lastwagen auf. Sie schauen in den Rückspiegel, blinken und überholen. Hinter sich haben Sie ein schwarzes Auto im Rückspiegel gesehen, eigentlich weit genug entfernt, um gefahrlos auf die linke Spur zu wechseln. Plötzlich ist das schwarze Auto dicht hinter Ihnen, der Fahrer betätigt die Lichthupe. Sie reagieren mit Stress oder Angst, vielleicht auch mit Wut.

Solche Situationen sind lebensbedrohlich. Die meisten Menschen reagieren hier zu Recht mit Angst, manchmal gereizt und aggressiv. Das ist ähnlich wie bei manchen Tieren: Wenn sie sich bedroht und in die Ecke getrieben fühlen, fletschen sie mit den Zähnen. Völlig normal und angemessen ist auch die Angst, sich nach einem Unfall, nach einer längeren Fahrpause oder bei mangelnder Fahrpraxis (wieder) ans Steuer eines Autos zu setzen. Es ist völlig normal, wenn man dabei anfangs aufgeregt ist, vielleicht sogar zittert und schwitzt. Und noch normaler wäre es, wenn sich die Betroffenen einige Auffrischungsstunden in einer Fahrschule sowie eine angemessene Eingewöhnungszeit zugestehen würden.

Übermäßige Angst

Bei vielen Menschen sind aber bestimmte Ängste außer Kontrolle geraten. Sie zittern in manchen Situationen vor Angst, sind wie gelähmt, können nicht mehr sprechen, nehmen ihre Umgebung kaum noch wahr. Das Denken und die Handlungsfähigkeit sind weitgehend blockiert. Diese Art der Angst kann sich im Alltag und auch beim Autofahren auswirken:

Peter kommt aus einer Familie, in der er immer das schwarze Schaf war. Seine schulischen Leistungen und Anstrengungen wurden vom Stiefvater mit abfälligen Bemerkungen kommentiert, etwa: «Blöd bleibt blöd». Bei Fehlern und Ungeschicklichkeiten gab es Geschrei oder auch Prügel.