LEBEN, GESELLSCHAFT & KULTUR AM WOCHENENDE

Wenn der Spurwechsel ein Albtraum ist

Fahrangst Viele Autofahrer leiden am Steuer unter Panikattacken. Dabei kann ihnen ein gezieltes Training helfen. *Von Regina Voges*

Wer Angst hat, gefährdet durch langsames Fahren unter Umständen den Verkehr – und würde sich selbst nie trauen zu überholen. Foto: bk

Ich habe meine Freiheit zurückgewonnen.“ Wenn Marco P. von Freiheit spricht, meint er Dinge, die für die meisten Menschen selbstverständlich sind: Er kann mit seiner Familie flott über die Autobahn von Köln nach München brausen – ohne Panik. Er kann lange Lastwagenkolonnen überholen, ohne dass ihm der Angstschweiß auf die Stirn tritt. Er schielt nicht mehr ständig nach rechts, ob dort ein Standstreifen Zuflucht bietet. „Ich bin wieder in der Normalität angekommen“, sagt der 39-Jährige.

Jahrelang war das anders. Marco P. wurde von Ängsten geplagt, sobald er hinterm Steuer saß. Besonders schlimm wurde es, wenn Mitfahrer im Wagen saßen. „Da stand ich unter einem immensen Druck, ich fühlte mich der Verantwortung nicht gewachsen.“ Marco P. fuhr übervorsichtig auf der Autobahn, zunächst nie schneller als achtzig, schließlich nur noch sechzig Stundenkilometer. Überholvorgänge brach er ab, zwang andere zur Vollbremsung und provozierte brandgefährliche Situationen. Schließlich traute er sich überhaupt nicht mehr auf die Autobahn.

Nach einem dreitägigen Training mit der Diplompsychologin und Fahrlehrerin Alexandra Bärike sind die Panikattacken hinter dem Steuer weitgehend Vergangenheit. „Manchmal kehren die Symptome zurück, aber ich weiß nun, wie ich mit ihnen umgehe“, sagt Marco P. Vor dem praktischen Fahrtraining fahndeten Alexandra Bärike und ihr Angstpatient nach möglichen Ursachen der quälenden Zustände. Marco P. hatte mit 18 Jahren die Führerscheinprüfung gemacht. Autofahren machte ihm zunächst Spaß. Seine Mutter aber war überängstlich, traute sich nach einem Unfall nicht mehr ans Steuer. Die Eltern ermahnten den Sohn gebetsmühlenartig zu erhöhter Vorsicht, machten ihn immer wieder auf schlimme Unfälle aufmerksam. Das führte schließlich dazu, dass sich in Marcos Gehirn ein Film des Grauens abspulte, sobald er am Steuer saß.

> „Ich stand unter immensem Druck und fühlte mich der Verantwortung nicht gewachsen.“
>
> Marco P., dessen Eltern ständig Gefahren witterten

Hundert Euro pro Stunde kostet ein Training mit der Fahrlehrerin und Diplompsychologin Alexandra Bärike. Sie bietet ihren Service bundesweit an, schwerpunktmäßig betreut sie in den Metropolen Stuttgart, München, Frankfurt, Köln und Hamburg verängstigte Autofahrer. Nach ihren Erfahrungen mit etwa 200 Klienten pro Jahr reicht in vielen Fällen eine einzige Sitzung von drei bis fünf Stunden, um größere Sicherheit am Steuer zu gewinnen. Mit ihrer schwierigsten Kundin ist sie fünfzig Stunden gefahren.

Zu einem Drittel sind es Männer, die ihre Hilfe in Anspruch nehmen. Fast alle von ihnen leiden wie Marco P. unter Ängsten am Steuer, die die unterschiedlichsten Ursachen haben und selbst sehr erfahrene Autofahrer wie aus heiterem Himmel befallen können. Oft tritt nach einem Unfallerlebnis das Gefühl ein, nichts mehr richtig unter Kontrolle zu haben. Auch mangelnde Fahrpraxis kann sich zu einem Problem entwickeln, unter dem vor allem Frauen leiden. Die Betroffenen fühlen sich alleingelassen in einer Autowelt, in der scheinbar jeder alles mühelos im Griff hat. Dass dem keineswegs so ist, beweisen Internetforen, in denen sich die Geplagten austauschen. Fahrschulen wie „Schaffen wir“ in Berlin oder der Magdeburger „Autoclub für Angsthäsinnen“ haben erkannt, dass bei Fahrlehrern besonderes Gespür nötig ist, um das Problem in den Griff zu bekommen.

„Sie können ja schon alles“, bekam Eva L. (27) zu hören, als sie sich einem „normalen“ Fahrlehrer anvertraute, um über ihre Panikgefühle am Steuer hinwegzukommen. Wie ihr geht es den meisten Frauen, die sich an Alexandra Bärike wenden: Eva L. hat vor neun Jahren den Führerschein in einer ländlichen Region gemacht, dann im Ausland gelebt und keine Gelegenheit gehabt, Fahrpraxis zu sammeln. Ihr machte vor allem der Großstadtverkehr zu schaffen, der in ihr das Gefühl von Unübersichtlichkeit weckte. Der Spurwechsel wurde ihr zum Albtraum, und auch auf die Autobahn traute sie sich kaum noch, weil ihr das Tempo nicht geheuer war. Zuletzt fuhr Eva L. nur noch vertraute Strecken. Ein Training mit Alexandra Bärike habe vor allem ihr Selbstvertrauen gestärkt: „Es ist mir bewusst geworden, dass meine Angst unbegründet ist.“ Ein Rest von Unbehagen ist ihr zwar geblieben, aber stolz berichtet sie von ihren Fortschritten: „Neulich bin ich ganz allein 250 Kilometer Autobahn gefahren – das hätte ich vorher nie geschafft.“

// Informationen unter
www.angstfrei-autofahren.de

Immer mit Navi fahren

Interview Es gibt keine hoffnungslosen Fälle hinterm Steuer, meint die Fahrlehrerin und Diplompsychologin Alexandra Bärike.

Was macht Ihren Fahrschülern die meisten Probleme?
Bei den Personen, die unter Panikattacken leiden, sind es die Fahrten auf der Autobahn. Lastwagen und Lkw-Schlangen zu überholen, ist ein großes Problem. Sie trauen sich keine höheren Geschwindigkeiten um 130 Stundenkilometer zu. Auch fällt es ihnen schwer, die Spur zu halten, wenn sich andere Fahrzeuge einfädeln. Die meist weiblichen Kandidaten mit mangelnder Fahrpraxis leiden unter einer großen Hemmung, überhaupt zu fahren. Sie fürchten sich davor, andere zu behindern. Ihr großer Albtraum ist es, das Auto abzuwürgen und dabei von allen Seiten angehupt zu werden.

Mit Alexandra Bärikes Hilfe lässt sich Angst im Auto abbauen. Foto: StZ

Wie reagiert man auf Hupen oder unflätige Gesten?
Überhören. Sich auf keinen Fall dazu zwingen lassen, schneller zu fahren oder auf die Provokationen einzugehen. Gegebenenfalls kann man den aggressiven Fahrer überholen lassen.

Wie orientiert man sich in fremden Städten?
Durch fremde Städte lotsen uns heute die Navis wunderbar. Das Navi sollte man auch auf bekannten Strecken immer eingeschaltet lassen – so gewöhnt man sich an die Führung und weiß auch irgendwann, wie lang 150 Meter sind.

Wie lassen sich Passstraßen mit steilen Abhängen angstfrei bewältigen?
Die steile Gebirgsstraße fährt man am besten ausgeschlafen tagsüber zu einer Zeit mit dem geringsten Verkehr. An den Ausweichbuchten kann man die drängelnden Einheimischen vorbeilassen. Wer aber schon zittrige Knie auf einem Kirchturm bekommt, wird eine Passstraße nicht entspannt befahren können. Deshalb muss man zuerst etwas gegen die Höhenangst tun. Hilfreich kann es da sein, mal wieder im heimischen Fernsehturmrestaurant einzukehren oder den Klettergarten zu besuchen.

Wie überwindet man die Unsicherheit auf verengten Spuren an Autobahnbaustellen?
In der rechten Spur bleiben. Sie ist so breit, dass Laster dort mühelos fahren können, somit auch breit genug für jeden Pkw. In Baustellen braucht man nicht zu überholen und darf man ohnehin höchstens sechzig oder achtzig Stundenkilometer fahren.

Gibt es hoffnungslose Fälle?
Eigentlich nicht. Autofahren und Angstbewältigung folgen den Gesetzen der Lerntheorie. Und lernen kann man, solange man lebt.

Das Gespräch führte Regina Voges.

Adrienne Braun

Schwimmübung im Bett

Autosuggestion Man kann seine Gedanken beherrschen und sich so angeblich sogar in einen großartigen Menschen verwandeln.

Dieser Tage konnte ich nicht einschlafen. Ich habe allerhand Liegepositionen ausprobiert. Ich habe die Decke aufgeschüttelt, das Kissen geboxt und den Mond angeheult. Nachdem das alles nichts half, habe ich angefangen, mich zu ärgern. Über mich. Weil ich mich nicht schlafen lasse. Weil die Einzige, die mich vom Schlafen abhält, ich selbst bin. Also nicht ich, sondern ich. Prompt war ich bei einer nachgerade philosophischen Frage gelandet: Wer um Sternenhimmels willen ist überhaupt mein Ich? Das, das schlafen will? Oder das, das mich am Schlafen hindert? Falls es nicht ich bin, wer ist es, der mich mitten in der Nacht ermahnt: „Du hast die Sommerreifen noch nicht aufziehen lassen. Und die Papiertonne nicht rausgestellt!“

Kürzlich habe ich gelesen, dass der Geist überhaupt nie ruht, sondern immer rattert wie eine Dampflok, Tag und Nacht. Dagegen hat eine Freundin eine besondere Strategie entwickelt. Wenn ihr nachts mal wieder zu viele Gedanken durch den Kopf gehen, springt sie auf und schreit lauthals „Stop“. Danach, sagt sie, könne sie ganz entspannt schlafen.

Angeblich kann man Geist und Gedankenfluss manipulieren und sich dadurch sogar in einen besseren Menschen verwandeln. Das habe ich in jungen Jahren mal versucht mit Hilfe eines Ratgebers. Es war eine Anleitung, um großartig, reich und erfolgreich zu werden. Dazu musste man immer nur abends im Bett mehrfach wiederholen: „Ich bin großartig. Mir gelingt alles. Ich werde ein fantastisches Leben führen.“ Das hat natürlich überhaupt nichts gebracht. Da hätte ich die Zeit besser genutzt. Wie ein Freund. Der hat als Kind im Bett immer Trockenschwimmübungen gemacht. Das hat zwar auch nicht zu einer großen Karriere geführt, aber zumindest hat er das Jugendschwimmabzeichen bekommen.

> Wer ist es, der einen nachts ermahnt, die Reifen endlich zu wechseln?

Als ich eine Freundin kürzlich fragte, ob sie nie versucht habe, mit Autosuggestion oder ähnlichen Tricks ihr Selbst zu perfektionieren, meinte sie nur staubtrocken: „Ich bin wahrscheinlich ein bisschen arrogant. Aber das habe ich noch nie gebraucht.“

Adrienne Braun: Von den Niederungen des Seins oder Tutti Bikini capta sunt. Klöpfer & Meyer Verlag, Tübingen. 191 Seiten, 18,90 Euro.

Was es sonst noch gibt

Edgar Gugenhans Gartentipp – *Schädlinge bekämpft man am besten mit Nützlingen*

Giftige Pflanzenschutzmittel müssen nicht sein. Schädlinge können auch mit natürlichen Feinden bekämpft werden. Bei diesen Nützlingen kann es sich mal um eiablagebereite Weibchen, Larven oder ausgewachsene Insekten handeln, die ihre Beutetiere, also die Schädlinge, angreifen oder ihre Eier in den Parasiten ablegen. Unter günstigen Bedingungen ist es so möglich, Pflanzenschädlinge abzutöten.

Heute werden diese Nützlinge nicht nur im Produktionsgartenbau eingesetzt, sondern auch Hobbygärtnern angeboten. Ihr Einsatz ist einfach und geht schnell, außerdem gibt es keine gefährlichen Rückstände auf den Pflanzen, so dass Gemüse unbesorgt verzehrt werden kann. Sinnvoll ist, die Nützlinge sofort einzusetzen, wenn Schädlinge an den Pflanzen entdeckt und eindeutig benannt wurden. Das Nützlingsangebot ist groß. So können gegen Blattläuse Larven vom heimischen Marienkäfer, von Florfliegen oder von Schwebfliegen eingesetzt werden, aber auch Räuberische Gallmücken sind im Angebot. Woll- oder Schmierläuse werden mit dem Australischen Marienkäfer bekämpft, während gegen die Weiße Fliege Schlupfwespen zum Einsatz kommen. Auch die gefürchtete Rote Spinne sowie Thripse oder Fransenflügler können mit Raubmilben bekämpft werden. Winzige Fadenwürmer, sogenannte Nematoden, nimmt man gegen die gefräßigen, in der Erde lebenden Larven der Trauermücken. Mit solchen Nematoden können auch die Larven des Gefurchten Dickmaulrüsslers bekämpft werden, dessen engerlingähnliche Larven im Boden leben und sich von den Wurzeln der Kulturpflanzen ernähren.

Die Nützlinge können bei Speziallaboren ganzjährig bezogen werden, wobei der Versand in der Regel nur bei Temperaturen über fünf Grad erfolgt. Zeichnung: W. Trunk

Kalender für Ungeduldige – *Noch 46-mal schlafen*

Die Hersteller von Adventskalendern sind längst bei der Arbeit. Deshalb kann man eigentlich schon jetzt anfangen, sich auf Weihnachten zu freuen. Oder auf Nikolaus. Oder auch schon auf den nächsten Geburtstag oder das nächste Osterfest. Vorfreude ist angeblich die schönste Freude, wird aber für ungeduldige Menschen mitunter zur süßen Qual. Um die abstrakte Zeitspanne möglichst greif- und begreifbar zu machen, gibt es jetzt einen Countdown-Kalender. Der ist mit hundert Blättern für hundert Tage ausgestattet. Tag für Tag darf ein Blatt abgerissen werden – und ist man der Hochzeit, der Scheidung, dem Umzug oder der Geburtstagsparty schon wieder näher. Nach dem Motto: noch 46-mal schlafen, noch 45-mal schlafen, noch 44-mal schlafen . . . *adr*

Countdown-Kalender, 9,95 Euro, www.trendstyle-online.de

Handbuch für Produkte – *Schnäppchenfreie Zone*

Das Leben ist eines vom Schwierigsten, denn man kann es nicht einfach leben, sondern braucht Handreichungen, Tipps und Hilfestellungen, um halbwegs zurechtzukommen. Woher soll man zum Beispiel wissen, wie ein vernünftiger Bleistift beschaffen sein sollte? Was unterscheidet eine gute von einer schlechten Pfeffermühle? Jens Schäfer hat sich die Mühe gemacht, Produkte dieser Welt zu testen, und verrät die Ergebnisse in einem Handbuch „für die schnäppchenfreie Zone“. Denn Schäfer ist jahrelang auf Schnäppchen reingefallen, so dass sich in seiner Wohnung Flops und mangelhafte Produkte stapelten. In dem Buch verrät er, wie ein Abklopfkasten für die Espressomaschine ausgestattet sein sollte und was die Aufgabe eines Austernbrechers ist. Man erfährt, dass die teuersten Duschbäder am wenigsten nach Zitrusfrisch riechen oder die miesesten Abflusssiebe aus silber lackiertem Kunststoff sind. Gut zu wissen, auch wenn man da selbst draufkommen kann. *adr*

Jens Schäfer „Alles, was gut ist“, 16,95 Euro, Bloomsbury Berlin

Zahnputzfinger – *Aufgabe für Herr und Hund*

Fotos: Hersteller

Die Ermahnung ist gut gemeint, aber eine echte Herausforderung: das Zähneputzen beim Hund. Von alleine macht er das nicht. Unter Anleitung auch nicht. Und mit menschlicher Unterstützung nur notgedrungen. Schön ist es meist für beide Seiten nicht, auch wenn es jetzt für diesen Zweck sogenannte Fingerlinge gibt. Sie bestehen aus bioaktiver Microfaser mit Silberionen, mit denen die Zahnreihen im Schlund poliert werden. Allerdings kennt auch ein Vierbeiner das Gefühl des Würgereizes und den Reflex, Ober- und Unterkiefer ganz fest aufeinanderzudrücken. Erfahrene Hundebesitzer wissen, dass sich so ein Maul manchmal nur mit einem Hölzchen aufstemmen lässt. Viel Vergnügen also. Hunde schwören stattdessen übrigens auf den „stundenlangen Kaugenuss“ zur Zahnreinigung, der allerdings meist nach wenigen Sekunden einfach runtergeschluckt wird. *ilo*

Hundezahnpflege, 24,95 Euro, www.pro-idee.de