



Betroffene erzählen: Bericht Nummer 1

Nach vielen Jahren der Vermeidung...

..war es am Tage X soweit: Ich sass im Zug nach Thun und würde heute den ersten praktischen Schritt unternehmen, um meine Fahrangst auf Autobahnen und in Tunnels anzugehen. Im Rucksack hatte ich Notizen zu meiner Fahrbiographie und ein angespanntes aber freudiges Gefühl im Bauch.

In Thun herrschte in der Fussgängerzone blankes Glatteis, und dies war denn auch der gefährlichste Moment des Tages, wie ich auf dem Heimweg still lächelnd feststellen konnte. Renate Siegenthaler verstand es, das schon gar kein Eis zwischen uns beiden aufkam und ich ihr schon nach wenigen Minuten meine persönliche Fahrgeschichte anvertraute.

Ihre freundliche, empathische Art, der Einbezug meiner Wünsche und das gemeinsame Planen der anstehenden Fahrpraxis liessen mich zusehends ruhiger werden. Nach einer Einfahrphase auf Überlandstrecken bog ich dann auf die von mir gefürchtete Autobahn ein. Ich hatte zuvor die niederschwelligste Form von Autobahn benennen dürfen: Keine Tunnels, zweispurig, mit Pannestreifen.

Renate fragte immer wieder, wie ich mich fühle. Mit ruhiger Sachlichkeit schilderte sie mir, was auf der Strecke auf mich zukommen würde und erinnerte mich immer wieder an mein beruhigendes Symbol, welches wir zuvor im Gespräch heraus kristallisiert hatten. Nach etwa einer Stunde Fahrzeit, spürte ich die Tränen der Erleichterung aufsteigen: Endlich hatte ich die Schwelle überwunden und fuhr tatsächlich fast ohne die gefürchteten Ängste durch Tunnels und über Autobahnen.

Noch war ich nicht über dem Berg. Es folgte ein konsequentes Training zu Hause, indem ich wöchentlich zweimal kürzere Fahrten alleine unternahm. Manchmal hatte ich Beifahrer (was bei meiner Geschichte jedoch bereits erschwerte Bedingungen darstellt), häufig ging ich aber alleine.

Ein zweites Training mit Renate rund um Zürich liess mich das heimische Autobahn-Terrain entdecken. Nach drei Monaten kann ich sagen: Ich fahre durch Tunnels und über Autobahnen, zwar noch nicht vollkommen entspannt - aber ich fahre! Weiteres Training wird es mir ermöglichen, dass ich zusehends Routine erhalte. Sicher ist aber heute schon: Das war ein unvergessliches Geburtstagsgeschenk, bei welchem mich meine Freundinnen tatkräftig finanziell unterstützt hatten!

Frau R. (43) - Zwei Trainings: Einmal in Thun und einmal in Zürich