



## Betroffene erzählen: Bericht Nummer 10

### Eine Leidenszeit geht zu Ende – die Fahrprüfung ist endlich geschafft!

Als ich Anfang April 2014 das erste Mal Kontakt mit Fahrangst.ch aufnahm, war ich mit meinem Latein bezüglich des Autofahrens wirklich am Ende.

Im August 2011 machte ich im ersten Anlauf eine Fahrprüfung mit negativem Ergebnis. Ich glaube, dass ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht reif war, diese zu absolvieren, jedoch war mein 2. Lehrfahrausweis kurz vor dem Ablaufen und deshalb versuchte ich es den- noch. Ich war jedoch sehr unsicher, da ich zu diesem Zeitpunkt bereits etliche negative Erfahrungen während meinen Fahrstunden gemacht hatte.

Im sonstigen Leben eine selbstbewusste und erfolgreiche junge Frau, hatte ich, was das Autofahren betraf, keinerlei Selbstvertrauen mehr und schaffte es auch nicht, mich gegen wertende und abwertende Kommentare der FahrlehrerInnen zur Wehr zu setzen.

Die Angst vor den Fahrstunden war schon zu diesem Zeitpunkt so schlimm, dass ich in den Nächten davor, kaum schlief, innerlich schon Stunden vorher zitterte. In den Fahrstunden reihten sich dann, wie nicht anders zu erwarten, ein Fehler an den nächsten.

Anfang März - 2,5 Jahre später inzwischen mit 3. Lehrfahrausweis - waren meine Ängste und Blockaden noch stärker geworden. Vergeblich versuchte ich es wieder mit Fahrstunden, und obwohl ich offen zu meinen Ängsten stand, fühlte mich nicht wirklich wahr- und ernstgenommen. Bei meinen privaten Fahrten konnte ich viele Fortschritte wahrnehmen, jedoch fiel ich während meinen Fahrstunden immer wieder in von Versagensängsten geprägte Verhaltensmuster zurück. Je mehr Fahrstunden ich nahm, umso schlechter fuhr ich.

Aber nun hatte ich genug! Im Internet stiess ich auf Fahrangst und nahm Kontakt mit Renate Siegenthaler auf. Schon im 1. Telefongespräch fühlte ich mich erstmals ausserhalb von Freunden und Familie verstanden und ernst- bzw. wahrgenommen. Schon bei meiner 1. Fahrstunde schaffte es Renate mit Einfühlsamkeit und psychologischem Fachwissen, dass ich ruhiger wurde und mich aufs Fahren einlassen konnte. Sie gab mir positive Feedbacks und stärkte mich, nahm meine negativen Erlebnisse ernst, und gab mir das Gefühl, diese Prüfung wirklich schaffen zu können

Zum ersten Mal ging ich gerne in die Fahrstunde, zum ersten Mal wurde wahrgenommen, was Blockaden und Ängste mit Betroffenen machen können. So konnte ich diese Schritt für Schritt ablegen und mein Selbstvertrauen im Strassenverkehr aufbauen.

Im Juni 2014 habe ich nun meine Fahrprüfung bestanden und freue mich sehr darüber. Das Schöne ist, dass ich nun sogar gerne ins Auto steige.  
Danke Renate! Ich kann Dich nur weiterempfehlen!

Frau R. (34) aus Bern - mehrere Trainings, alle plus Prüfung in Thun