



## Betroffene erzählen: Bericht Nummer 3

Angefangen hat es bei mir mit so etwas wie einem Schwächeanfall auf der Autobahn. Dieses Gefühl ist schwer zu beschreiben, aber es fühlte sich so an, als ob ich die Kontrolle über meinen Körper verliere. Zum Glück kam gleich darauf eine Ausfahrt und ich konnte unbeschadet die Autobahn verlassen. Seit diesem Erlebnis meidete ich Autobahnen.

Meine Angst wurde dann so schlimm, dass ich nicht einmal mehr auf normalen Strassen fahren konnte. Ich fühle mich noch viel zu jung, um auf das Autofahren zu verzichten, und rappelte mich auf trotzdem zu fahren. Früher machte mir das Fahren ja auch Spass. Meine Gedanken kreisten aber immer um das Gleiche: „Hoffentlich rast keiner in mich hinein und hoffentlich passiert kein Unfall.“

Mittlerweile hatte ich nur noch Angst vor der Autobahn, aber auch das wollte ich wieder können. Ich fing an im Internet zu recherchieren. Erstaunt merkte ich, dass es etliche Menschen gibt, die auch Angst vorm Autofahren haben. Schliesslich kam ich auf die Seite von Renate Siegenthaler und beschloss mit ihr Kontakt aufzunehmen.

Mit Frau Siegenthaler fuhr ich das erste Mal wieder auf einer Autobahn. Sie hat mir verschiedene "Verhaltensmassnahmen" gezeigt, damit ich auf meinen Körper achte und die negativen Gedanken vergesse. Zuerst setzte sie sich neben mich und, als das dann super geklappt hat, hat sie sich auf die hintere Sitzreihe gesetzt. Für mich war das eine grosse Überwindung, es war wie "alleine" zu fahren. Ich fuhr solange mit jemandem auf dem Rücksitz bis auch das wieder so richtig klappte.

Und dann kam das ganz alleine im Auto zu sein und auf der Autobahn zu fahren. Meine Schwester und meine Mutter halfen mir dabei, sie fuhren mit einem zweiten Auto hinter mir her. Zu meiner eigenen Überraschung konnte ich auf einmal ganz unbeschwert alleine auf die Autobahn fahren. Ich konzentrierte mich auf meinen Atem und dachte an schöne Dinge. Das funktionierte so gut, dass wir immer mehr Abstand zu einander machten und ich wirklich alleine auf der Autobahn fuhr.

Ich habe eine Riesenfreude, dass ich meinen inneren "Schweinehund" überwunden habe. Ich habe mir jetzt vorgenommen, dass ich sicher einmal die Woche auf die Autobahn gehe damit das gute Gefühl anhalten kann.

Das einzige, was ich noch vor mir habe, sind die Tunnels auf der Autobahn. Aber ich bin sehr zuversichtlich, dass ich auch das schaffen werde, denn mein Wille ist stärker als diese blöde Angst!

Frau T. (28) - Zwei Treffen: Beide in St. Gallen