



## Betroffene erzählen: Bericht Nummer 5

### Vor ca. 4 Jahren erlitt ich im Gubristtunnel eine Panikattacke.

Zu jenem Zeitpunkt war mir jedoch nicht bewusst, dass es sich bei diesen Symptomen um eine Panikattacke handelte. Ich stand zu diesem Zeitpunkt unter enormen Stress bei meiner Arbeit und war auf dem Weg zum Flughafen, weil ich an ein spontanes Meeting nach Frankfurt musste.

Ich war also unterwegs an den Flughafen und plötzlich im Tunnel bekam ich Schweißausbrüche, zittrige Hände und hatte das Gefühl, dass ich jeden Moment ohnmächtig werde. So etwas war mir noch nie passiert. Ich weiss eigentlich gar nicht mehr recht wie ich den Weg durch den Tunnel geschafft habe. Nach dem Tunnel fuhr ich dann auf den nächsten Rastplatz. Meine Hände waren so verkrampft, dass ich nicht mal den Schlüssel im Zündschloss drehen konnte. Ich musste abwarten bis sich mein Körper wieder beruhigte und ich fähig war, aus dem Fahrzeug zu steigen.

Ich möchte noch erwähnen, dass ich immer gerne Auto oder auch Töff gefahren bin. Nur hatte ich seit diesem Erlebnis enorme Tunnelangst und auch Baustellen waren mir absolut nicht mehr geheuer. Wobei es immer darauf ankam, ob es im Tunnel Pannestreifen gab oder bei Baustellen ein Pannestreifen vorhanden war. Sobald ich einen Flucht- oder Ausweichweg sah, war das für mich kein Problem. Ich fing an Tunnels und Baustellen zu umfahren und auch die Autobahn an sich wurde mir immer wie unangenehmer. Ich war mir total bewusst, dass ich mich selber immer mehr einschränkte und dass ich an Lebensqualität verlor.

Also beschloss ich mich meiner Angst zu stellen. Ich fing im Internet an nach Hilfe zu suchen und stiess dabei auf die Homepage von Renate Siegenthaler. Sofort wusste ich, dass ich hier am richtigen Ort war. Ich schilderte Renate in einem Email mein Problem und meine Ängste. Sie rief mich an und wir vereinbarten unser erstes Treffen. Bei unserer ersten Besprechung stellte Renate ein paar Fragen und hörte mir aufmerksam und sehr einführend zu. Ich fühlte mich verstanden und lernte von ihr, dass ich mich mit diesem „Problem“ mit diesen Ängsten akzeptieren muss und lernen muss damit umzugehen (ganz ehrlich, dachte ich nämlich ich sei langsam aber sicher reif für die Anstalt;-).

Gleich bei unserem ersten Treffen fuhren wir zusammen in Renates Fahrschulfahrzeug auf die Autobahn und natürlich gleich durch eine Baustelle. Renate fragte mich immer wieder, wie es mir ginge und ob alles okay sei. Und es ging mir wirklich nicht so schlecht dabei. Ich fühlte mich zunehmend wohler und fühlte tief in mir, dass dies der richtige Weg, nämlich der Weg aus meiner Angst ist.

Wir vereinbarten einen zweiten Termin. An diesem Tag fuhren wir wieder in Renates Fahrschulfahrzeug auf die Autobahn und zwar in Richtung Zürich. Ich war sehr nervös vor unserem Treffen. Aber Renate gab mir sofort ein gutes und sicheres Gefühl. Wir



Renate Siegenthaler

Buchrainweg 11  
3612 Steffisburg

info@fahrangst.ch  
079 207 78 02

FAHRANGST.CH

fuhren also durch sämtliche Baustellen auf der A1 nach Zürich...(und das waren lange und grässlich enge Baustellen) immer weiter bis wir vor dem Gubrist waren!

Renate sprach mir gut zu uns sagte, dass ich egal wie mein Körper reagieren wird, selber wieder zurück zum „Normalzustand“ gelangen werde. Ich solle ruhig ein- und ausatmen und die Fahrt durch den Gubrist geniessen. Naja das mit dem Geniessen hielt sich in Grenzen ;-) aber es ging mir wirklich nicht schlecht bei der Durchfahrt durch den Gubrist. Vor allem war das nach fast 5 Jahren wieder das erste Mal, dass ich den Gubrist hinter dem Steuer durchfuhr.

Am Abend von unserem 2. Treffen fühlte ich mich super gut. Seit diesem zweiten Treffen sind jetzt bereits drei Wochen vergangen. Zwar muss ich mich selbst immer noch zwingen alleine auf die Autobahn zu fahren und den Gubrist habe ich erst einmal mit Begleitung durchfahren, aber ich spüre, wie es mir besser geht und ich viel ruhiger werde. Ich weiss, dass ich meine Angst bezwingen kann und wieder ganz normal Autofahren kann... und dies sogar mit einer grossen Portion Freude und Spass.

Danke Renate für Deine tolle Unterstützung. Ohne Dich hätte meine Angst immer grössere Bereiche in meinem Leben, resp. von meiner Mobilität eingenommen und ich hätte nicht den Mut gehabt mich meinen Ängsten so zustellen.

Ich wünsche all denen, die dieselben Ängste kennen, Mut zum ersten Schritt... der zweite geht dann schon einfacher.

Frau X. (32) - Zwei Treffen: Einmal in Bern und einmal im Aargau