



Das Auto, das in der Garage bleibt

Wenn das eigentlich Selbstverständliche Angst macht und immer mehr vermieden wird, werden Scham, Abhängigkeit und Selbstzweifel dafür umso stärker. Eine Angstgeplagte erzählt, wie sie die erste Fahrstunde nach zehn Jahren Autoabstinenz mit Fahrlehrerin und Psychologin Renate Siegenthaler erlebt hat.

Da war kein Unfall, kein traumatisches Erlebnis, nichts. Und jetzt: Angstschweiss auf der Stirn, wenn ich den Autoschlüssel halte. Wieso das? Ich kann es selbst nicht verstehen. Mit achtzehn machte ich die Fahrprüfung: ich bestand beim ersten Versuch. Einige Male fuhr ich zum Supermarkt oder holte meine Brüder vom Bahnhof ab. Unschön war das immer, aber ich wollte nicht albern sein! Zunehmend belog ich also meine Freunde, wenn ich an der Reihe war, alle zum Tanzen in die Stadt zu fahren, etwa: «Ich bin eigentlich krank und musste Medis nehmen. Fahren wäre da echt zu riskant.» Und überhaupt: Zugfahren sei doch immer entspannter gewesen, keine Idioten wie auf der Strasse, und so ökologisch. «Vorher ging's ja auch ohne Auto, denk mal drüber nach...», sagte ich. Irgendwann fuhr ich gar nicht mehr. Wenn das Selbstverständliche unvorstellbar wird, kann man sich nicht einmal über ein geerbtes Auto seiner Lieblingstante freuen. Die letzten Jahre ihres Lebens pflegte sie den kleinen Opel, sie sparte an Kilometern, aber nicht daran, mir bei jedem Treffen zu erzählen, wie sehr sie sich darauf freue, wenn ich einmal ihr kleines Wägelchen gebrauchen könne. Das könnte ich nun, meine Tante ist tot – und trotzdem steht es unbewegt in der Garage. Aber jetzt ist Schluss damit.

Analyse der Angst

«Wie geht es Ihnen jetzt?», fragt Renate Siegenthaler, Psychologin und Fahrlehrerin, im Café bei der Vorbesprechung, das wartende Auto im Blick. «Nervös?» Natürlich bin ich nervös! Und wütend

auf mich selbst. Die ganze Nacht habe ich von Unfällen geträumt, bei denen ich Menschen in den Tod gerissen habe. Ich schwitze. Die Träume verfolgen mich. Man sagt immer: «Liebe geht durch den Magen» – ich finde, vor allem die Angst tut das. Ich habe zumindest die Befürchtung, ich kann es nicht einmal eine Viertelstunde im Auto ohne Toilette aushalten. Wie peinlich. Ich nicke. «Mein geparktes Auto starrt mich jeden Tag vorwurfsvoll an, bevor ich mit dem Bus, mit der S-Bahn und dann wieder mit dem Bus zur Arbeit fahre. Mit dem Opel würde ich jeden Tag zwei Stunden Zeit sparen», sage ich. «Helfen Sie mir.»

Renate Siegenthaler ist auf Fälle wie mich spezialisiert: Sie hat einen Uni-Abschluss in Psychologie und Pädagogik und ist Fahrlehrerin. «Schätzungen zufolge leidet jeder Achte unter Ängsten», sagt Siegenthaler. Bei jedem Zehnten sollen sie so ausgeprägt sein, dass sie behandelt werden müssten. Genaue Zahlen zur Fahrangst gibt es aber nicht. Durchschnittlich vergehen dann rund sieben Jahre, bis die Ängste angegangen werden. Bei mir waren es zehn. Zehn Jahre! Nun befragt mich die Fahrlehrerin zu meiner Leidensgeschichte. Wovor ich Angst habe? Die Verantwortung für mehrere Tonnen bewegtes Stahl zu tragen, zu versagen, mich zu blamieren, den Verkehr aufzuhalten. Mich zu outen als eine, die etwas, was wirklich jeder kann, nicht kann. Ich wusste das schon vor dem Gespräch, aber es tut gut, es jemandem erzählen zu können, der etwas davon versteht. Und zu hören, dass man nicht die Einzige mit dem Pro-

blem ist. Hätte ich damals kurz nach dem Führerschein einfach weitergemacht, kommen wir zum Schluss, hätte ich heute kein Problem mit dem Fahren. Mir fehle die Routine, und die Angst vermehre sich leider, sagt die Fahrlehrerin. Jetzt gehe es darum, die Flucht bei einem Angstgefühl, was ja in gefährlichen Situationen eigentlich nützlich sei, im Falle des Autofahrens wieder zu «verlernen» und sich zu stellen.

Zaghafte Fahren

Siegenthaler ist aber keine, die einen Fahrangsthemen gleich miten in die Stadt Zürich oder in einen langen Autobahntunnel zwingt. «Ich hänge an meinem Leben», sagt sie lächelnd, aber auch mit ernstem Unterton. Zumindest wählt sie eine sanftere Methode, die ihrer Meinung nach mehr Erfolg bringt: Zusammen mit den Klienten wird eine Liste erstellt, in der die Ängste auf der Strasse nach Schweregrad sortiert werden. Nach und nach werden die Hürden genommen – bis man bei seinem absoluten Horrorszenario angelangt ist und dann hoffentlich stark genug ist, um auch das zu meistern. Bei mir sieht das (stark verkürzt) so aus: «Kreisverkehr. Tanken. Autobahn-auffahrten. Tiefgaragen. Enge Baustellen umfahren. Städte im Berufsverkehr. Das alles alleine.» Ich bin erleichtert, dass ich nicht gleich alles abarbeiten muss. Auf kaltes Wasser habe ich heute keine Lust. Nach einigen Runden auf dem Parkplatz fühle ich mich bereit, auf den Verkehr losgelassen zu werden. Das geht. Jetzt, mit ihr. Ich fahre sehr vorsichtig, aber in Ordnung. Die Kinder am Strassenrand habe ich im Blick. Sogar

zwei Kreisel durchfahre ich. Es fängt an, (ein bisschen) Spass zu machen, die Schultern gehen nach unten, und wir können uns normal unterhalten. Schön. Ob ich es denn nun wirklich wollen, fragt mich die Fahrlehrerin, nachdem ich «sehr gut» rechts rangefahren bin. Nach zehn Jahren Abhängigkeit von anderen, Scham und Lügenkonstrukten endlich ehrlich zu mir selbst gewesen zu sein und mir Hilfe geholt zu haben – ja, der Weg fühlt sich gut an. Ich solle unter Umständen noch einmal eine Fahrprüfung und Theoriestunden absolvieren. Das ist bitter. Einmal mehr wird mich meine Fahrangst also Geld und Zeit (und Nerven) kosten. Noch einmal eine Prüfung auf der Strasse! Aber das steht ganz zuletzt auf meiner Angstliste. Vorher kommt Leichteres.

N. N.

Das Fahrangsttraining

Wer sich seiner Angst auch stellen möchte, findet bei Renate Siegenthaler Hilfe. Infos unter Tel. 033 335 85 80 oder unter www.fahrungst.ch.

- **Aufwand:** In der Regel sind zwei bis zehn Trainings notwendig – je nachdem natürlich, wie gross die Angst ist und wie viel man selbst üben kann.
- **Kosten:** Fr. 150.– pro Stunde (Krankenkasse zahlt nicht)
- **Regionen:** Region Bern, Berner Oberland, nach Vereinbarung Region Zürich und andere Orte.