



## Betroffene erzählen: Bericht Nummer 7

### Gestern bin ich von Zürich nach Bonaduz gefahren, ganz alleine, und das...

..mitten im Schneesturm mit Sommerpneus. Vielleicht, so dachte ich, wäre es nun Zeit, Winterpneus zu organisieren! Aber da ich gerade erst wieder mit dem Autofahren begonnen habe, kam mir diese Idee erst, als ich schon mitten im Schneesturm stand. Aber: Ich hatte keine Angst! Ich habe mich über den Winter gefreut und mein Auto vertrauensvoll über die Autobahn geführt!

Dies verdanke ich einer intensiven Arbeit mit Renate diesen Sommer. Meine Fahrangst habe ich über 7 Jahre lang genährt - und in nur 2 Monaten bewältigt.

Gründe, warum ich nicht mehr Auto fahren wollte gab es mehr als Gründe, mich meiner Angst zu stellen. Mit 18 machte ich regulär die Autoprüfung, da meine Eltern mich finanziell dabei unterstützten und sagten, dass es zur Allgemeinbildung gehört. Heute weiss ich aber, dass ich noch nicht so weit war damals, um schon mit Autofahren zu beginnen. Fahrstunden waren für mich oft ein Graus und vor allem meine Erinnerungen ans wieder Anfahren, bei dem der Motor abstirbt und die Kolonne hinter mir laut hupt, sind fest eingebrannt in meinem Kopf! Hinzu kam dann ein sehr unschönes Erlebnis, bei dem ich in den Ferien mit meinem Ex-Freund das Steuer übernehmen musste, weil man ihm im hohen Norden von Finnland den Ausweis abgenommen hatte. Ich wurde nach einer langen Fahrpause ins kalte Wasser geworfen und musste mit einem fremden Auto in einem fremden Land nach Hause fahren. Stundenlang. Danach bin ich nie mehr hinters Steuer gesessen. Als Beifahrerin erlebte ich zudem vor einigen Jahren einen Auffahrunfall mit Schleudertrauma und so stand meine Entscheidung fest - ich kaufe ein GA.

Über Jahre hinweg reiste ich kluge im Zuge. Doch seit 2 Jahren habe ich zwei tolle Arbeitsstellen in Sempach und in Emmenbrücke. Wohnhaft in Zürich bedeutete das 2 Mal wöchentlich Pendeln. Da ein Job auch noch abends ist, hatte ich meistens 2 Stunden für den Hinweg und dann wieder 2 Stunden für den Rückweg. Dies machte ich zwei Jahre lang. Da ich selbst Psychologie studiere weiss ich, wie viel man bereit ist, auf sich zu nehmen, um sich nicht seinen Ängsten stellen zu müssen. Das ungeliebte Verhalten zu meiden ist die einfachste Variante - leider aber auch die, welche die Angst noch zusätzlich vergrössert.

Im letzten Frühling dann aber wurde der Leidensdruck zu gross. Ich brach fast zusammen unter dem Stress des dauernden Pendelns und immer mehr Leute machten mir Mut, wieder Auto zu fahren. Ich fand die Fahrangstseite und wusste sofort, dass ich dort die richtige Unterstützung finden werde.

Nun, ich bin ein Mensch der alles ganz oder gar nicht macht. Das betraf auch das Autofahren. Noch bevor ich die 1. Stunde vereinbart hatte, kaufte ich mir ein Auto. Da ich wusste, dass es einige Wochen dauert, bis es geliefert wird, hatte ich genügend Zeit - aber auch den nötigen Druck - mich meiner Angst zu stellen. Für mich kam aber nur ein Automat in Frage - damit ich meine schlechten Erinnerungen an die Gang-Schaltung endgültig vergessen kann.



Renate Siegenthaler

Buchrainweg 11  
3612 Steffisburg

info@fahrangst.ch  
079 207 78 02

FAHRANGST.CH

Ich bin wohl einer der wenigen Menschen, die ein Auto gekauft hat, ohne es je Probe gefahren zu sein. Doch was der Autoverkäufer nicht wusste - ich hätte es gar nicht geschafft, in das Auto zu steigen. Fingernägel kauend hoffte ich, dass er nicht auf die Idee kommt, mich zu einer Probefahrt zu überreden, als ich mit ihm den Vertrag ausarbeitete und unterschrieb.

Während mein geliebter Fiat 500 also fleissig in Italien zusammengesetzt wurde, feilte ich an meinen Fahrkünsten. Die Zusammenarbeit mit Renate war wunderbar! Durch ihre grosse Erfahrung auf den Strassen und ihre unterschiedlichen Ausbildungen konnte sie mir sehr viel lehren! Sie erklärte mir die offiziellen - und die ungeschriebenen Gesetze der Strasse, lehrte mich, worauf ich achten musste, und machte mir viel Mut! Am meisten half sie mir dadurch, dass sie nicht böse wurde, wenn ich einen Fehler machte - sondern mir weiterhin Mut zusprach. Schon nach der ersten Stunde erwachte wieder eine tiefe Lust in mir, Auto zu fahren! Und so stellte ich mich meinen Ängsten, Stunde um Stunde - und schaffte es!

Im September kam dann mein geleibtes neues Auto! Da ich noch nicht ganz so weit war, musste ich eine Freundin beten, mich zu begleiten, damit ich das Auto von der Garage die zwei Strassen weiter nach Hause fahren konnte. Und als ich hinter dem Steuer sass von meinem ersten, eigenen, nigelnagelneuen Schnüggeli bat ich den Autoverkäufer, mir nicht zuzusehen, da ich kaum wusste, wie den Motor starten. Noch war ich nicht ganz über dem Berg - aber ich hatte nun allen Grund, es zu schaffen!

Danach ging alles noch schneller. Ich wollte - unbedingt! Innert weniger Wochen schaffte ich den Sprung alleine auf die Strasse. Das ist nun ein knapper Monat her und ich habe bereits 2000 Kilometer auf dem Tacho und schon einen Platte überlebt! Ich liebe es, mit schöner Musik über die Strassen zu rollen und mich frei zu fühlen! Frei von Angst!

Renate hat mir ein riesen Stück meiner Lebensqualität zurück gegeben! Für den Arbeitsweg brauche ich nun nur noch 40 bis 45 Minuten. Und auch sonst habe ich viel an Selbstwert gewonnen! Ich bin nun Automobilistin - das heisst, ich nehme das Steuer meines Lebens selbst in die Hände und bin unabhängig!

Renates Begleitung war genau das, was ich gebraucht hatte! Auch heute fährt sie noch immer mit in Gedanken und sagt mir leise die Sätze ins Ohr. Ich empfehle jedem von Herzen, sich seiner Fahrangst zu stellen! Und noch einen Gratis-Tipp: Warten sie nicht zu lange! Ich würde nie wieder 7 Jahre meines Lebens an eine Angst verschenken!

Frau M., Zürich