



Mit der Angst vieler Menschen beim Autofahren befasst sich Psychotherapeut Karl Müller aus Mühlacker in seinem Buch „Autofahren ohne Angst“. Staus auf der Autobahn oder ein Rotlicht an der Ampel können bei einigen Menschen eine Panik auslösen.

Foto: Pieper

Von Furcht über Panik bis Herzrasen: Wenn die Angst im Auto mitfährt

Psychotherapeut aus Mühlacker schreibt Buch über die Angst vieler Menschen beim Autofahren – Probleme bis zum Herzrasen

MÜHLACKER. Fast fünf Millionen Menschen in Deutschland sollen beim Autofahren unter Angst leiden. Das sagt der in Mühlacker tätige Psychotherapeut Karl Müller. Die Einfahrt in einen Tunnel oder ein Stau könnten eine Panik auslösen.

Von **Horst Pieper**

Dagegen setzt der 62-jährige Verhaltenstherapeut sein Buch „Autofahren ohne Angst“, das am Freitag vom Verlag Hogrefe und Huber in Göttingen veröffentlicht wird. „Ich bin selbst Autofahrer“, sagte gestern Karl Müller zur PZ. Allein etwa 90 Patienten aus seiner Praxis sollen unter Angst am Steuer ihres Autos gelitten haben. Bei vielen beständen soziale Ängste, einen Fehler zu machen. „Es gibt Menschen, die bei Rot über die Ampel fahren, weil sie Angst vor dem Anfahren und einem möglichen Abwürgen des Motors haben“, berichtete der Buchautor aus seiner täglichen Praxis. Als Rezept dagegen hat er das vor der Publizierung stehende „Erfolgsprogramm für entspanntes Autofahren“ entwickelt.

Übungen am Berg in Maulbronn

Aus seinem Praxisalltag berichtete der erfahrene Psychotherapeut, dass er zu Beginn von Therapien zu seinen Patienten gefahren sei. Diese Hausbesuche seien notwendig geworden, da sie sich geweigert hätten, selbst Auto zu fahren. Mit einigen Betroffenen habe er sogar Anfahrübungen am Berg bei Maulbronn gemacht, um ihnen die Angst vor dem Abwürgen des Motors zu nehmen. „So manche Menschen haben Furcht davor, einen Fehler beim Autofahren zu machen und deshalb anschließend von ihrer Umwelt angestarrt zu werden“, erklärte Karl Müller die Hintergründe. Die meisten könnten eigentlich „gut ihren Wagen steuern“, verlören dann bei plötzlichen Ereignissen wie der Einfahrt in einen schwarzen Tunnel oder einem Stau auf der Autobahn den Kopf. Allerdings seien auch manche Autofahrer von Panikstörungen betroffen, die einen schweren Verkehrsunfall hinter sich hätten.

Mit der Mutter zur Fahrschule

Autor Karl Müller hat ebenso bei der Vorbereitung dieses Buches, das als erste Veröffentlichung in deutscher Sprache das Thema aufgreift, 23 Fahrlehrer rund um Mühlacker zu ihren Erfahrungen in der Alltagsarbeit befragt. „Hut ab vor den Fahrschulen in unserer Stadt und unserer Region. Sie haben großes Interesse gezeigt“, sagte der Psychotherapeut. Von den Fahrlehrern wisse er, dass viele junge Fahrschüler noch so unselbstständig seien und mit ihrer Mutter zur Anmeldung kämen. Während der Fahrstunden seien manche Fahrschüler wenig kritikfähig und würden „bei Hinweisen ihrer Fahrlehrer sogar aggressiv“. Andere folgten den Wünschen ihrer Ausbilder nicht und ignorierten Aufforderungen wie zum Wenden auf der Straße.

Daraus entwickle sich „eine große Angst später vor der praktischen Fahrprüfung“. Allerdings empfahl er ebenso den Fahrlehrern, mehr mit den Schülern am Steuer zu sprechen und ihnen Mut zu machen. „Lob und Ermutigung helfen beim Lernen“, stellte der Autor fest. Er wies zusätzlich auf die größere Zahl älterer Frauen hin, die nach einer längeren Fahrpause selbst als Führerscheininhaberinnen sich nicht mehr ans Steuer trauten. Auch hier sei eine psychologische Ermutigung gefragt.

Verhaltenstherapeut Karl Müller hatte mit drei Verlagen über sein Erstlingswerk verhandelt, das jetzt in einer Auflage von 3000 Exemplaren erscheint und stark nachgefragt wird. „Ich habe das Manuskript auch einigen Patienten in meiner Praxis zum Durchlesen gegeben“, meinte er zur PZ. Weitere Bücher sollen folgen.