



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.

MÜHLACKER TAGBLATT

Wenn die Angst um sich greift . . .



Karl Müller kennt sich nicht nur in der Psychologie des Autofahrens aus. Foto: Goertz

Mühlacker Psychologe geht Panik im Auto auf den Grund – Buch erscheint am Freitag

Das Auto als Frühwarnsystem: „Über fünf Millionen Menschen leiden unter Angststörungen“, sagt der Mühlacker Verhaltenstherapeut Karl Müller. Diese Störungen würden sich häufig zuerst beim Autofahren manifestieren und könnten dann Besitz vom ganzen Leben ergreifen. Mit seinem Buch „Autofahren ohne Angst“, das am Freitag erscheint, geht Müller

Angststörungen auf den Grund.

Das Problem an den Angststörungen, weiß Müller aus Erfahrung, sei, dass viele Menschen die Symptome wie plötzlichen Schwindel und Herzrasen falsch deuten und nicht wenige schon eine ganze Odyssee durch Arztpraxen und Krankenhäuser hinter sich haben, bei der sie völlig auf den Kopf gestellt wurden – ohne Befund, ehe sie den Weg in seine Praxis finden. Oder die Menschen, die glauben, sie könnten nicht Auto fahren, unsicher sind und Angst vor den Reaktionen anderer Verkehrsteilnehmer haben. Nicht das Zusammenspiel von Kupplung und Gas sei bei ihnen das eigentliche Problem, weiß der Diplom-Psychologe, der jährlich etwa 60 bis 70 Patienten in Mühlacker behandelt, davon 20 bis 25 mit Angststörungen.

Was treibt ihn an, neben einer 50-Stunden-Woche drei Jahre lang an einem Buch zu schreiben. Hat er eine Mission? Oder ist es der schnöde Mammon? „Nein“, versichert er, „ich habe keine Mission, und viel Geld werde ich mit dem Buch wohl kaum verdienen.“ Aber er habe in seiner Praxis ein Schlüsselerlebnis gehabt. „Ich habe 1998, damals habe ich noch in Berlin praktiziert, eine junge Frau kennen gelernt, die schon achtmal durch die Fahrprüfung gefallen ist. Bei einem neunten Fehlversuch, so hat sie mir glaubhaft versichert, würde sie sich umbringen.“ Ein Blick in das Leben und die Familienverhältnisse der jungen Frau offenbarte dem Therapeuten Abgründe. „Ihr ganzes Leben hing an der Frage ‚Führerschein oder Fehlversuch?‘. Der Führerschein, ein kleines Auto, das wäre für sie Mobilität gewesen, so hätte sie aus ihren zerrütteten Familienverhältnissen ausbrechen können“, berichtet Müller, der helfen konnte. Auch mit Unterstützung seines Bruders, der Fahrlehrer in Berlin ist und sich auf Problemfälle spezialisiert hat. „Ich war mir ganz sicher, dass es im neunten Anlauf klappt“, erzählt Karl Müller. „Sie hat jetzt den Führerschein.“ Der Psychologe hat ihr das Leben gerettet.

Sein Buch „Autofahren ohne Angst“ ist mehr als ein Ratgeber für Autofahrer, denen der Schweiß ausbricht, wenn auf der Autobahn der Hintermann drängelt oder der Tunnel beziehungsweise die enge Baustelle nicht enden will.

„Beim Autofahren können Situationen auftreten, die schnell Stress auslösen“, so Müller. Überzogene Reaktionen auf solche Situationen, etwa Panikattacken, Todesangst, Kontrollverlust, lassen vermuten, dass das Problem nicht nur der drängelnde Hintermann ist, sondern auch die Seele, die nach Hilfe schreit. Müller hat den Eindruck, dass immer mehr Menschen unter Angststörungen leiden. „Täglich flimmern neue Angstmeldungen und Katastrophen über den Bildschirm. Gleichzeitig ist Coolness angesagt. Wer nicht souverän ist, wird ausgegrenzt“, weiß Müller. Daran könnten nicht nur Beziehungen und Arbeitsverhältnisse zerbrechen, auch Existenzen. Mit seinem Buch gibt Müller einen Einblick in die Welt der Ängste und zeigt Auswege aus den vermeintlichen Sackgassen. Es erscheint im Huber Verlag und ist ab Freitag unter anderem bei der Buchhandlung Elser an der Mühlacker Bahnhofstraße zu kaufen.