

## Überblick

Sehr viele Menschen in Deutschland leiden unter Ängsten beim Autofahren. Sie fürchten sich vor Staus und vor Autobahnen, haben oft panische Angst, sie könnten während einer Fahrt unter Schwindel und Übelkeit leiden. Sie verlieren den Kopf, wenn sie Fehler machen oder kritisiert werden. Die Fahrprüfung bereitet ihnen schlaflose Nächte. Zahlreiche Menschen fahren unter ständiger Anspannung und in dauernder Alarmbereitschaft. Sie fürchten rote Ampeln, Kreuzungen oder Lastwagen, weil sie irgendwann in einen Unfall verwickelt waren. Manche Menschen nehmen große Umwege in Kauf, um nicht durch Tunnels oder über hohe Brücken fahren zu müssen. Die zahlreichen Konflikte zwischen Fahrern und Beifahrern haben ihre Ursache häufig in sozialen Ängsten oder verstecktem Vermeidungsverhalten nach Unfällen.

Betroffen sind Fahrer und Mitfahrer gleichermaßen, so wie sich Ängste beim Fliegen nicht nur auf Piloten beziehen. Den meisten sind die Ursachen ihrer Probleme oder ihrer Unsicherheit beim Autofahren vermutlich nicht bekannt. Viele gelten zu Unrecht als schlechte Autofahrer. Ursache ist aber in der Regel nicht eine mangelnde Beherrschung des Autos und des Verkehrs, die mit genügend Fahrübungen und Fahrpraxis behoben werden könnte. Es geht auch nicht nur um Fahrphobien, wie neuerdings einige Experten meinen. Häufig besteht sogar eher eine „Stehphobie“, etwa wenn Staus gefürchtet werden.

Überwiegend haben die vielfältigen Probleme beim Autofahren ihre Ursachen woanders, nämlich bei verschiedenen krankhaften Ängsten, die die Betroffenen auch in anderen Lebensbereichen erheblich einschränken. Erst daraus entwickeln sich oft eine Unsicherheit beim Fahren oder Fahrängste. Diese grundlegenden Ängste können das Fahren und auch das Mitfahren zur Qual machen, häufig wird das Fahren in einem Auto ganz gemieden. Sicher gibt es *auch* zahlreiche Menschen, die sich mit der Beherrschung des Autos und des Verkehrs schwertun bzw. die ausschließlich eine Fahrangst haben. Zu prüfen ist aber immer, ob dahinter nicht eine Angst steckt, die ursprünglich mit dem Autofahren eigentlich wenig zu tun hat.

Das Thema *Angst beim Autofahren* ist, zu Unrecht, bislang kein öffentliches Thema. In Deutschland leiden etwa 7% der Bevölkerung, d. h. über 5 Millionen Menschen, akut unter einer gravierenden Angststörung.<sup>1</sup> Das können u.a. Ängste wie Panikattacken und Agoraphobie, Klaustrophobie, generalisierte Angst oder soziale Ängste sein, die Ängste nach Verkehrsunfällen sind hier nicht mit einbezogen. Bei vielen der Betroffenen erstrecken sich diese Ängste auch auf das Autofahren und den Aufenthalt im Auto. Sie alle könnten, als Fahrer oder Beifahrer, sicherer und entspannter Auto fahren, wenn sie denn wüssten, was die Ursache ihrer Probleme ist, und wenn sie sich klar darüber wären, was sie dagegen tun können.

Die Lektüre dieses Buches soll helfen, diese Ängste zu erkennen, besser zu verstehen und zu bewältigen. Es bietet zahlreiche Hilfen, die konkret auf diese speziellen Ängste und auf das Autofahren bezogen sind.

Zu erwähnen ist schließlich eine weitere große Gruppe von Menschen mit leichteren Ängsten und mangelndem Selbstvertrauen beim Autofahren. Viele, die den Führerschein besitzen, lassen deswegen lieber den Partner ans Steuer oder trauen sich nach langer Fahrpause das Autofahren nicht mehr zu. Dazu kommen die zahlreichen Fahrschüler, die sich vermeintlich beim Fahren schwertun, wobei aber oft andere Probleme dahinterstecken.

---

<sup>1</sup> Angenendt et al. 2004, S. 640.

Sie üben in den Fahrstunden immer wieder das Einparken, das Anfahren am Berg, den Fahrspurwechsel: viele überflüssige und oft quälende Stunden, die sie und ihre Fahrlehrer nützlicher gestalten könnten. Auch dazu finden sich zahlreiche Tipps.

Das Buch richtet sich auch an Psychotherapeuten und deren Patienten. Nach meiner Kenntnis wird das Thema *Angst und Vermeidung beim Autofahren* in Therapien eher beiläufig behandelt. Dabei suchen besonders Menschen, die unter Panikattacken und Agoraphobie leiden, häufig nur deswegen einen Therapeuten oder eine Therapeutin auf, weil sie durch ihre Ängste auch beim Autofahren massiv eingeschränkt werden. Sie befürchten – oft zu Recht – den Verlust ihres Arbeitsplatzes und Konflikte in der Partnerschaft. Manche entwickeln schwere Depressionen, weil sie durch diese Ängste so sehr in ihrer Lebensfreude und in ihren Möglichkeiten eingeschränkt werden. Besonders ihnen möchte ich durch die vorgeschlagenen Hilfen Mut machen. Auch bei starken Ängsten ist ein entspanntes Autofahren mit Hilfe einer Therapie, gezielter Übungen in einer Fahrschule und selbst kontrollierter Übungen erreichbar. Allerdings geht es dabei nicht in erster Linie um völlige Angstfreiheit, die im Straßenverkehr auch nicht angemessen wäre, sondern um eine bessere Bewältigung auftretender Ängste und der damit verbundenen Situationen.

Gleichzeitig hoffe ich, mit diesem Buch einen Beitrag zur Sicherheit im Straßenverkehr zu leisten. Menschen, die nicht durch ihre Angstreaktionen in Anspruch genommen werden, fahren sicherlich aufmerksamer, entspannter und mit mehr Übersicht im Verkehr.

Die alltäglichen – teils „normalen“ und sinnvollen - Ängste beim Autofahren, etwa die vor Rasern oder Dränglern, werden hier nicht speziell behandelt: Wenn man im Straßenverkehr mit solchen lebensbedrohlichen Verkehrssituationen konfrontiert wird, die durch rücksichtslose Autofahrer verursacht werden, können eine gesunde Angst und eine erhöhte Vorsicht lebensrettend sein. Ähnliches gilt für schwierige und gefährliche Situationen, die man als Autofahrer bewältigen muss: Dunkelheit, Schnee- und Eisglätte, Nässe auf der Straße, Nebel oder enge Baustellen auf der Autobahn. Auch hier macht es Sinn, sich eine gewisse Angst und vor allem Vorsicht zu bewahren.

Allen Lesern, die sich noch unsicher sind, ob sie wieder oder überhaupt Auto fahren sollen, sei geraten: Überprüfen Sie genau Ihre Motivation! In manchen Fällen kann es die Angst davor nehmen, dass man selbst Auto fahren muss, wenn man lernt, dazu zu stehen, dass man es nicht will und nicht tun muss. Allen anderen Lesern wünsche ich, dass dieses Buch eine Hilfe dabei ist, wieder entspannt Auto fahren zu können!