

Wenn Angst das Autofahren zur Qual macht

“Autofahren könnte so geil sein, wenn da nicht das Auto, die Autobahn und die anderen Verkehrsteilnehmer wären.”

So die Aussage eines Teilnehmenden an Roland Rosinus Online-Fragebogenaktion zum Thema “Angst vor dem Autofahren”. Etwas Angst beim Fahren kennt vermutlich jeder Verkehrsteilnehmende mit Führerschein. Blicken wir auf unsere ersten Fahrstunden zurück, können wohl die wenigsten behaupten, dabei zu keinem Zeitpunkt Angst verspürt zu haben. Regelmäßig erreichen uns während der Autofahrt im Radio Verkehrsmeldungen, die von Autounfällen berichten. Das alarmiert und regt uns vielleicht auch dazu an, vorsichtiger zu fahren und den Fuß ein bisschen weniger fest aufs Gaspedal zu drücken. In einem bestimmten Maß ist die Angst durchaus hilfreich, denn sie schützt uns davor zu riskant zu fahren. Doch was, wenn die Angst so groß wird, dass sie das Autofahren zu einer wahren Qual macht?

An Rolands Fragebogenaktion haben sich bisher 169 Verkehrsteilnehmende mit einem Altersdurchschnitt von 51 Jahren beteiligt, darunter 137 Frauen und 32 Männer. Ein Großteil gab dabei an, insbesondere in der Position als Fahrer Angst zu haben -insgesamt 159, was einen Anteil von ca. 94% entspricht. 92 der Befragten begleitet die Angst als Beifahrer. Doch was genau macht Menschen mit Angst vor dem Autofahren Angst? Das Schaubild soll einen ersten groben Überblick über die Ergebnisse der Umfrage geben:



Am häufigsten gaben die Teilnehmenden an, Angst vor der Autobahn zu empfinden. Insbesondere mehrspurige Autobahnen (mit mehr als 2 Spuren) werden von 145 Befragten als angstbesetzt eingestuft. Auch Drängeln (134 Stimmen), das Überholen von LKWs (123 Stimmen) und schnelles Fahren (110 Stimmen) wurden auffallend häufig genannt.

Die meisten der in der Grafik aufgelisteten Situationen, wie aufdringliches Fahrverhalten von anderen Verkehrsteilnehmenden oder das Fahren bei ungünstigen Wetter-/ Verkehrsbedingungen, sind sicherlich auch für viele Menschen ohne großer Angst vor dem Autofahren unangenehm. Hier ist es wichtig zu unterscheiden. Menschen mit ausgeprägter Angst vor dem Autofahren kreisen in den genannten Situationen nur um die Angst, was nicht nur auf der psychologischen sondern auch der physiologischen Ebene anstrengend ist. Menschen ohne ausgeprägten Fahrängsten finden hingegen schneller einen Weg aus den Gedankenspiralen der Angst heraus. Sie können sich leichter von angstbesetzten Gedanken distanzieren und bringen die Situationen vielleicht auch eher mit anderen Gefühlen als Angst in Verbindung.

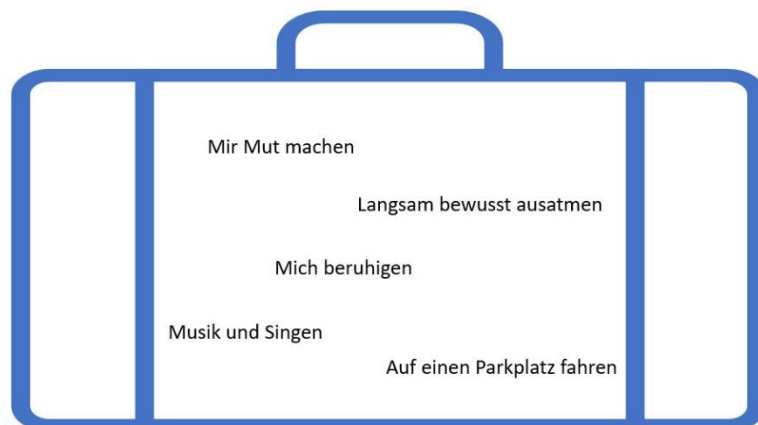
Um ein besseres Bild davon zu bekommen, was in den Köpfen von Fahrer/-innen mit Fahrängsten vor sich geht, wenn sie am Steuer sitzen, möchten wir uns nun ein paar Beispiele aus Rolands Umfrage anschauen. Diese zeigen uns unter anderem, dass sich die Gedanken nicht nur auf das Fahren an sich beziehen, sondern auch darüber hinaus gehen:



Etwaige Gedanken verpuffen bei Menschen mit Angst vor dem Autofahren nicht einfach so. Im Gegenteil: Sie sind aufdringlich und je öfter sie gedacht werden, desto aufdringlicher werden sie. Durch die Gedanken, die die Angst und ggf. auch mit ihr einhergehende körperliche Reaktionen (Pulsrasen, Schwitzen, ...) erzeugen, entsteht ein Leidensdruck. Situationen, die Leidensdruck

auslösen, möchten wir am liebsten komplett vermeiden. Denn wer setzt sich schon gerne freiwillig unangenehmen Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen aus?

Um die Angst vor dem Fahren zu überwinden, ist es dennoch wichtig, sich in die Situation des Fahrens hineinzubegeben. Wie in der allgemeinen Angsttherapie heißt es auch hier: üben, üben und nochmal üben. Nur so kann die Angst langfristig geringer und negative Grundannahmen über das Autofahren verringert werden. Beim Üben können kleine Tipps und Tricks von Betroffenen helfen. Auch hierzu wurden die Teilnehmenden an Rolands Umfrage befragt. Sie nannten mehrere Punkte, die sie im Umgang mit der Angst unterstützen:



Hieraus wird deutlich, dass den befragten Betroffenen auf der einen Seite gedankliche Brücken helfen. Häufig kann schon allein der Gedanke daran, dass ein Ausstieg aus der Situation zu jeder Zeit möglich ist (zum Beispiel in Form von rechts ranfahren), befreiend und angstlösend wirken. Auf der anderen Seite wurde die körperliche Beruhigung als wichtige Säule der Angstbewältigung genannt. Es lohnt sich, sich schon vor dem Hineinbegeben in das angstbesetzte Fahren hilfreiche Gedanken zu überlegen und diese zu trainieren, um sie in der Situation abrufbereit zu haben. Genauso ist es mit körperlichen Beruhigungsstrategien, wie einer entspannenden Atmung. Auch diese brauchen Übung. Um in Stresssituationen darauf zurückgreifen zu können, ist es wichtig, dass wir schon vorher wissen, wie sie ablaufen und auch unserer Körper sie kennt. In einer Stresssituation zum Beispiel eine neue Atemübung auszuprobieren kann sonst schnell zu einem weiteren Stressfaktor werden und das möchten wir verhindern.

Für Fahranfänger/-innen und Jede/-n, der/ die zur Auffrischung oder Angstverringering gerne noch ein paar Fahrstunden nehmen möchte, gibt es vor allem in größeren Städten seit einigen Jahren die Möglichkeit, Fahrschulen aufzusuchen, die auf Fahrängste spezialisiert sind. Generell lohnt es sich, in die Wahl der Fahrschule etwas Zeit zu investieren und darauf zu achten, dass die Chemie zum oder zur Fahrlehrer/-in passt. Das kann ein erster Schritt sein, um sich das Fahren so angenehm wie möglich zu gestalten.

Wer Interesse an noch mehr Infos zu den Ergebnissen von Rolands Umfrage hat, kann ihn per Mail an kontakt@roland-rosius.de kontaktieren und/ oder auf seiner Homepage [Start | Roland Rosinus \(roland-rosinus.eu\)](#) vorbeischaun.

Danke Roland für deine wertvolle Arbeit und dafür, dass du uns so tatkräftig unterstützt!