

Karl Müller

Autofahren ohne Angst

Das Erfolgsprogramm
für entspanntes Autofahren



Karl Müller
Autofahren ohne Angst

Aus dem Programm Verlag Hans Huber
Psychologie Sachbuch

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Kurt Pawlik, Hamburg

Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg (CH)

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

HUBER 

Im Verlag Hans Huber sind außerdem erschienen – eine Auswahl:

Sven Barnow / Harald J. Freyberger / Wolfgang Fischer / Michael Linden

Von Angst bis Zwang

Ein ABC der psychischen Störungen: Formen, Ursachen und Behandlung
298 Seiten (ISBN 978-3-456-84495-4)

Reneau Z. Peurifoy

Angst, Panik und Phobien

Ein Selbsthilfe-Programm
376 Seiten (ISBN 978-3-456-84404-6)

Reneau Z. Peurifoy

Frei von Angst – ein Leben lang

Hilfe zur Selbsthilfe
232 Seiten (ISBN 978-3-456-84408-4)

Maja Storch / Benita Cantieni / Gerald Hüther / Wolfgang Tschacher

Embodiment

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen
164 Seiten (ISBN 978-3-456-84323-0)

Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet unter:
www.verlag-hanshuber.com

Karl Müller

Autofahren ohne Angst

**Das Erfolgsprogramm für entspanntes
Autofahren**

Verlag Hans Huber

Adresse des Autors:

Dipl.-Psych. Karl Müller
Bahnhofstraße 43
D-75417 Mühlacker
www.autofahren-ohne-angst.de

Lektorat: Monika Eginger, Thomas Reichert
Herstellung: Peter E. Wüthrich
Umschlag: Atelier Mühlberg, Basel
Druckvorstufe: ns pretampa sagl, Castione TI
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 45 00
Fax: 0041 (0)31 300 45 93

1. Auflage 2008

© 2008 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
ISBN 978-3-456-84646-0

Inhalt

Vorbemerkung	7
Vorwort	9
1. Ursachen und Entstehung von Ängsten	13
1.1 Lob der Angst	13
1.2 Angst verstehen	14
1.3 Normale und übermäßige Angst	16
1.4 Die Ursachen. Das Auto als Angstfaktor	19
1.5 Wie sich Ängste festsetzen	23
2. Häufige Ängste beim Fahren	27
2.1 Warum man seine Angst kennen sollte	27
2.2 Autofahren und Angst	29
2.3 Wie häufig sind Ängste beim Autofahren?	35
2.4 Checklisten	40
3. Erfolgsprogramm für entspanntes Fahren	51
3.1 Grundprinzipien der Angstbewältigung	51
3.2 Wie funktioniert eine Konfrontation?	54
3.3 Zehn Regeln im Umgang mit der Angst	56
3.4 Übertreiben statt vermeiden	70
3.5 Die Macht der Gedanken	73
3.6 Der Kopf als Simulator	80
3.7 Belastungssituationen im Alltag	83
3.8 Eigene Stärken und Erfolge	85
3.9 Schnelle Hilfe für Angstmomente	89

4. Ängste beim Autofahren verstehen und bewältigen	95
4.1 Panik, Schwindel, Horror Autobahn und Stau	97
4.2 Den Kopf nicht verlieren: Angst vor Fehlern und Kritik	106
4.3 Umgang mit «peinlichen» Körpersymptomen	118
4.4 Wenn die Panik zu stark wird	122
4.5 Was hilft nach einem Unfall?	127
4.6 Keine Umwege mehr: Tunnels und Brücken	135
4.7 Sorgen und Ängste in jeder Lebenslage	142
4.8 Angst, Medikamente und Autofahren	147
4.9 Verhaltenstherapie, Fahrschule oder Selbsthilfe?	149
5. Fahrschule und Fahrpraxis	155
5.1 Erfolgreich die Fahrschule bewältigen	155
5.2 Tipps für die Fahrprüfung	164
5.3 Was raten Fahrlehrer und Prüfer?	173
5.4 Alleine fahren lernen. Wiedereinstieg	182
5.5 Fahrer und Beifahrer: Der alltägliche Konflikt	192
5.6 Fahrschulen für Fahrängstliche	196
Anhang	199
Schlüsselideen	199
Nützliche Adressen	205
Literatur	209

Vorbemerkung

Die in diesem Buch beschriebenen Hilfen und Tipps können kein Ersatz für eine eventuell notwendige ärztliche und verhaltenstherapeutische Diagnostik und Behandlung sein. Insbesondere bei starken körperlichen Angstsymptomen, wie z. B. Schwindel, Herzrasen oder Kopfdruck, ist eine medizinische Abklärung unbedingt erforderlich. Bei psychischen und körperlichen Angstsymptomen, die neben dem Autofahren auch andere Lebensbereiche einschränken, ist anzuraten, einen Verhaltenstherapeuten oder eine Verhaltenstherapeutin zu konsultieren und sich gegebenenfalls behandeln zu lassen.

Manche der vorgeschlagenen Übungen und Tipps dürfen nur in Begleitung eines Therapeuten und eventuell in einem Fahrschulauto bei Begleitung durch einen Fahrlehrer durchgeführt werden, insbesondere dann, wenn Sie sich beim Fahren durch Ihre Angst stark eingeschränkt und unsicher fühlen.

In manchen, weniger gravierenden Fällen, etwa bei mangelnder Fahrpraxis und nach langer Fahrpause, können auch Kurse und Fahrstunden in einer Fahrschule für Fahrängstliche oder einfach häufiges Üben mit einem geduldigen Beifahrer genügen. Mehr dazu erfahren Sie in den letzten Kapiteln.

Der besseren Lesbarkeit wegen wurde die übliche männliche Schreibform gewählt. Die Beispiele wurden anonymisiert und so verändert, dass die Identität der Betroffenen geschützt bleibt.

Vorwort

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.¹ 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. 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 starke 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

1 Angenendt et al. 2004, S. 640.

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!

Danksagung

Ich möchte mich besonders meiner Frau für die fachliche Hilfe und für ihre geduldige, liebevolle Unterstützung bedanken. Ein großer Dank auch an meinen Lektor Thomas Reichert. Er hat mir wichtige Anregungen gegeben und durch seine Sorgfalt konnte vieles verbessert werden. Sehr geholfen hat mir die Verlagslektorin Frau Eginger, mit ihrer unbürokratischen Art und freundlichen Ermunterung. Ich danke sehr herzlich allen Freunden und Kollegen, die mich beraten und mir geholfen haben. Dank an meinen Bruder Frank. Ohne sein Drängen und die vielen Diskussionen mit ihm wäre dieses Buch nie zustande gekommen. Zudem möchte ich mich bei den Fahrlehrern, Prüfern und Fahrschülern bedanken, die sich netterweise für die Interviews zur Verfügung gestellt haben. Und schließlich danke ich allen meinen Patienten: Ich habe viel von ihnen gelernt und hoffe, dass ich davon etwas weitergeben kann.

Karl Müller

1 Ursachen und Entstehung von Ängsten

1.1 Lob der Angst

Für die meisten Menschen ist das Autofahren eine normale Sache. Sie wachsen damit auf, denken darüber nicht nach. Als Kind war ich begeistert, wenn mich mein Vater im Auto mitnahm, beim Fahren konnte es nicht schnell genug gehen. Noch größer war meine Begeisterung, als ich, mit 17 Jahren, sein Auto in die Garageneinfahrt fahren durfte, bis zur ersten Beule! Mein Glück war vollkommen, als ich die Führerscheinprüfung bestand und später, mit einem Lloyd 400, meine erste große Fahrt unternahm. Angst hatte nur meine Mutter. Doch so selbstverständlich, wie unser Verhältnis zum Auto und zum Autofahren erscheint, ist es nicht!

Als Ende des 19. Jahrhunderts die ersten Autos mit Benzinmotor entwickelt wurden und über Land fuhren, löste das bei vielen Menschen Angst und Schrecken aus. Auf alten Bildern werden Szenen gezeigt, in denen Menschen mit schreckverzerrten Gesichtern vor den herannahenden Automobilen flüchten. Die Geschwindigkeit der ersten Autos betrug damals höchstens 20 bis 30 Stundenkilometer!

In der heutigen Zeit spüren wir eine solche Angst in der Regel nicht mehr, weil wir mit dem Autofahren, mit der Geschwindigkeit, mit Flugzeugen und dem Fliegen groß geworden sind. Wir gehen schon als Kinder mit den Produkten der technischen Entwicklung wie selbstverständlich um, haben uns von klein auf an sie gewöhnt. Erst wenn wir aus irgendwelchen Gründen Angst entwickeln, fangen wir an, darüber nachzudenken. Dabei ist die Angst vor großen Höhen, vor zu großer Geschwindigkeit, vor Dunkelheit, vor Gewalt zum Teil angeboren und durchaus sinnvoll.

Im Laufe unserer Entwicklung lernen wir, mit diesen Ängsten umzugehen, wir «adaptieren». Dabei lernen wir auch, mit möglichen Gefahren angemessen umzugehen. Angst ist eine wichtige biologische Einrichtung

unseres Körpers, die im Laufe der Evolution unser Überleben gesichert hat und das Leben des Einzelnen schützt. Es ist wichtig, den Blick auf diese überlebensnotwendigen Funktionen der Angst zu richten. – *Eine frühere Arbeitskollegin fuhr zum ersten Mal nach zehn Jahren Abwesenheit zu einem Klassentreffen in ihr früheres Heimatdorf in Franken. Nach ihrer Rückkehr wirkte sie einige Tage nachdenklich und bedrückt. Auf mein Nachfragen erzählte sie, dass von ihren ursprünglich 28 Klassenkameraden drei gestorben seien, alle bei Unfällen, alles junge Männer: Sie kannten vermutlich keine Angst vor dem Autofahren, vor großer Geschwindigkeit und vor riskanten Überholmanövern.*

In meinen Anfangsjahren als Psychologin arbeitete ich als Beraterin von Kinder- und Behindertenheimen. Dort gab es vereinzelt Kinder mit einer bestimmten Hirnschädigung, die zur Folge hatte, dass kein Empfinden für Schmerzen, Angst und Gefahr vorhanden war. Diese Kinder durften nur mit Helm und Knieschützern herumlaufen – trotzdem gab es häufig Unfälle und Verletzungen.

Glücklicherweise ist nicht bei allen Menschen das biologische Erbe außer Kraft gesetzt, sonst gäbe es uns alle nicht, und die meisten Fahrten mit dem Auto würde man nicht überleben. Stellen Sie sich vor, es gäbe nur die Raser, die Drängler, die Mochtegern-Rennfahrer mit Auspuffen, so groß wie Abwasserrohre: Kein normaler Mensch würde sich mehr auf die Straße wagen! Wir sind täglich mit Situationen konfrontiert, die wir deswegen überleben, weil wir gelernt haben, angemessen mit Gefahren umzugehen – und weil wir des Öfteren Angst haben! Fazit: Es ist nicht «blöd», vorsichtig zu fahren und dabei manchmal auch Angst zu haben. Die Gefahr liegt vielmehr bei den Fahrern, die Gefahren ignorieren und sich wie die Kinder mit der oben beschriebenen Hirnstörung verhalten.

1.2 Angst verstehen

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich (ohne Auto) im Wald, plötzlich knackt es im Gebüsch. Bruno, der Bär, wieder auferstanden, steht vor Ihnen, will Sie angreifen. Sie müssen nun blitzschnell entscheiden, ob Sie einen Baum hochklettern, schnell weglaufen oder einen Knüppel nehmen und mit Bruno kämpfen. Das heißt, es kommt entweder zur *Flucht* oder zum *Kampf*. Dazu brauchen Sie jedoch viel Energie und Kraft. Auge in Auge mit Bruno, bleibt keine Zeit mehr, zuerst noch einige Butterbrote zu essen, um Energie zu tanken.

Zum Glück gibt es im Körper von Menschen und von Tieren eine sinnvolle biologische Einrichtung, die in Gefahrensituationen Alarm auslöst und uns manchmal das Überleben ermöglichen kann. Nehmen wir eine tatsächliche oder eine mögliche Gefahr wahr, dann kommt es in Sekundenbruch-