

**In 7 Schritten zum Erfolg:  
Fahrängste bewältigen  
Sicher und gelassen Auto fahren**

# **Keine Angst mehr hinterm Steuer**

**Frank Müller · Hans-Joachim Ruhr**



 Springer

**In 7 Schritten zum Erfolg:  
Fahrängste bewältigen  
Sicher und gelassen Auto fahren**

# **Keine Angst mehr hinterm Steuer**

**Frank Müller · Hans-Joachim Ruhr**



**Springer**

Frank Müller

Hans-Joachim Ruhr

**Keine Angst mehr hinterm Steuer**

In 7 Schritten zum Erfolg:

Fahrängste bewältigen

Sicher und gelassen Auto fahren

Frank Müller  
Hans-Joachim Ruhr

# Keine Angst mehr hinterm Steuer

**In 7 Schritten zum Erfolg:  
Fahrängste bewältigen  
Sicher und gelassen Auto fahren**

Mit 51 Abbildungen und 9 Tabellen

**Frank Müller**

Fahrschule Schaffen Wir GmbH  
Sonnenallee 58, 12045 Berlin  
E-Mail: fahrschule@schaffenwir.de

**Hans-Joachim Ruhr**

Bergheimer Str. 5, 14197 Berlin  
E-Mail: ruhr.berlin@gmx.de

ISBN 978-3-642-01061-3 Springer Medizin Verlag Heidelberg

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

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**Springer Medizin Verlag**  
springer.de

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2010

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Monika Radecki  
Projektmanagement: Michael Barton  
Lektorat: Friederike Moldenhauer, Hamburg  
Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlagseiten: © imagesource.com  
Satz und Digitalisierung der Abbildungen: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

SPIN: 12561148

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1 0

# Vorwort

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für diesen Ratgeber über die Bewältigung von Fahrängsten interessieren.

Vor Jahren war es für Betroffene kaum möglich, über ihre Fahrängste zu sprechen. Sie sahen sich dem Unverständnis oder Spott ihrer Umwelt ausgesetzt, wenn sie es doch wagten: »Hab' Dich doch nicht so, setz' Dich einfach ins Auto und fahr' los!«, so konnte etwa die (oft männliche) Antwort lauten, wenn eine Fahrerin über ihre Ängste sprach. Kein Wunder, dass die Betroffenen sich zurückzogen und das Fahren vermieden. Glücklicherweise hat sich dies geändert, Menschen mit Fahrängsten sprechen inzwischen offen über ihre Ängste, womit sie schon den ersten wichtigen Schritt zur Angstbewältigung getan haben.

An diesem Punkt setzt der Ratgeber an und zeigt Ihnen an vielen Beispielen, wie Sie mit Fahrängsten umgehen können, mit dem Ziel, sich von ihnen zu befreien. Wir arbeiten schon lange als Fahrlehrer (Frank Müller) und Verhaltenstherapeut (Hans-Joachim Ruhr) zusammen, um Menschen mit Fahrängsten zu helfen. Dabei haben wir eine erfolgreiche Methode entwickelt, Fahrängste in 7 Schritten zu überwinden. In Anlehnung an den Namen der Fahrschule nennen wir sie die »SchaffenWir-Methode«. Die Methode wird Ihnen einleuchten, sie hat sich in der Praxis bewährt, lässt sich leicht lernen und hilft Ihnen, wirksam Ihre Ängste im Straßenverkehr zu überwinden.

Natürlich ist dies kein Zauberbuch, das man einfach nur lesen muss, um anschließend sorgenfrei Auto zu fahren. Unser Wunsch ist es, dass Sie sich nach der Lektüre dieses Buches ermutigt fühlen, denn Sie sind nicht allein mit Ihrem Problem, es gibt viele andere Betroffene, denen es ähnlich geht. Darüber hinaus wünschen wir uns, dass Sie weitere Schritte unternehmen werden. Sie haben die SchaffenWir-Methode verstanden und wissen jetzt, wie Sie Ihre Ängste überwinden und wieder sicher und gelassen fahren können.

Unser Dank gilt den Fahrschülern, Angsthasen sowie Seminarteilnehmern, die uns bei der Erstellung dieses Buches wertvolle Tipps und Anregungen gegeben haben.

Frank Müller  
Hans-Joachim Ruhr

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Keine Angst mehr hinterm Steuer!</b> . . .	<b>1</b>		
1.1	So benutzen Sie den Ratgeber . . . . .	2	3.1.2	Gemeinsame Überlegungen: Was können wir für sie tun? . . . . . 41
1.2	Fahrängste bewältigen . . . . .	3	3.1.3	Alma lernt, das Auto und seine Funktionen zu verstehen . . . . . 42
1.2.1	Ziele einer Angsthasenfahrschule . . . . .	3	3.1.4	Handschaltung oder Automatikgetriebe? 45
1.2.2	Fahrängstliche Menschen werden selbstbewusst . . . . .	4	3.1.5	Parken in Ruhe . . . . . 46
1.2.3	Angsthasen leiden an milden bis mittleren Fahrängsten . . . . .	5	3.1.6	Fahren im Fließverkehr: Umgang mit Belastung . . . . . 47
1.2.4	Zielgruppen des Ratgebers . . . . .	6	3.1.7	Fahrstreifenwechsel mit Kommunikation: Ich traue den anderen . . . . . 49
1.2.5	Arten von Fahrängsten . . . . .	7	3.1.8	Stressbelastung verringern, Gedankenfalle vermeiden, Angsthasenfahrstil pflegen 50
1.2.6	Entstehung von Angst . . . . .	10	3.2	Was Sie selbst tun können . . . . . 52
1.3	Die SchaffenWir-Methode . . . . .	12	3.2.1	Selbsthilfetipps für den Umgang mit der Maschine Auto . . . . . 52
1.3.1	Sieben Schritte zur Angstbewältigung . . . . .	12	3.2.2	Selbsthilfetipps für den Großstadtverkehr (Fahrstreifenwechsel) . . . . . 53
1.3.2	Sie können es schaffen! . . . . .	16	3.2.3	Fragen und Antworten . . . . . 54
<b>2</b>	<b>Seminare zur Stressbewältigung im Straßenverkehr: Freundliche, motivierende Gedanken suchen</b> . . . . .	<b>19</b>	3.2.4	Aufgaben (Lösungen am Schluss des Buchs) . . . . . 57
2.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	20	<b>4</b>	<b>Mit dem Angsthasenfahrstil sicher auf die Autobahn</b> . . . . . 61
2.1.1	Gespräche, um besser Auto zu fahren? . . . . .	20	4.1	Hinweise aus der Praxis . . . . . 62
2.1.2	Bedingungen und Ablauf des Seminars . . . . .	21	4.1.1	Auf der Autobahn fahren wir sicher . . . . . 64
2.1.3	Neles Geschichte: Ein Unfall und seine Folgen . . . . .	23	4.1.2	Erste Übungen im Stadtverkehr: Vorgehensweise . . . . . 65
2.1.4	Aufschreiben und zuordnen . . . . .	24	4.1.3	Einfahrversuche . . . . . 67
2.1.5	Suche nach Lösungsmöglichkeiten . . . . .	27	4.1.4	Zauberworte helfen über die Klippe . . . . . 70
2.1.6	Auswertung der Lösungsvorschläge . . . . .	29	4.1.5	Kampf gegen Hektik und Angst . . . . . 71
2.1.7	Konkrete Schritte vorbereiten – den Alltag verändern . . . . .	30	4.1.6	Nach dem Intensivkurs frei von Autobahnangst . . . . . 72
2.1.8	Problemlösung im Alltag: Seminar-Bilanz . . . . .	31	4.2	Was Sie selbst tun können, wenn Sie an Autobahnangst leiden . . . . . 74
2.1.9	Macht der Gedanken . . . . .	32	4.2.1	Selbsthilfetipps bei Autobahnangst . . . . . 74
2.2	Was Sie selbst tun können . . . . .	34	4.2.2	Ratschläge und Tipps bei Autobahnangst. Fragen und Antworten . . . . . 75
2.2.1	Was Sie tun können, wenn Sie von quälenden Gedanken geplagt werden . . . . .	34	4.2.3	Aufgaben . . . . . 76
2.2.2	Aufgabe: Tagebucheintrag . . . . .	35		
<b>3</b>	<b>Die Maschine Auto und der Großstadtverkehr: Zauberworte helfen und beflügeln</b> . . . . .	<b>37</b>		
3.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	38		
3.1.1	Bin ich ein Angsthase? . . . . .	38		

<b>5</b>	<b>Theorieprüfung: Klaren Kopf behalten, locker bleiben</b> . . . . .	79	6.2.2	Informationen und Tipps zur Fahrprüfung und zum Nichtbestehen der Prüfung	122
5.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	80	6.2.3	Aufgaben . . . . .	124
5.1.1	Was Männer lieben . . . . .	80	<b>7</b>	<b>Mit Beifahrern umgehen, selbstständig fahren</b> . . . . .	127
5.1.2	Schwarze Prüfungsgedanken . . . . .	81	7.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	128
5.1.3	Lernschwierigkeiten und Prüfungsangst: Lösungsweg . . . . .	82	7.1.1	Wie wollen wir vorgehen? . . . . .	130
5.1.4	Spiel mit fehlerhaft ausgefüllten Fragebögen . . . . .	84	7.1.2	Fahren lernen, Selbstbewusstsein aufbauen . . . . .	131
5.1.5	Theorieraum: Atmosphäre aufnehmen und Gedankenstopp . . . . .	84	7.1.3	Harmonie oder Streit? . . . . .	132
5.1.6	Gespräch: Soll die Theorieprüfung den Job retten? . . . . .	86	7.1.4	Mit Kritik umgehen . . . . .	133
5.1.7	Hilfreiche Gedanken . . . . .	87	7.1.5	Wie sehe ich den Freund, wie verhalte ich mich ihm gegenüber? Selbstbehauptungsübungen . . . . .	134
5.1.8	Überlegungen zum Ablauf der Prüfung	88	7.1.6	Freundliche Beifahrer . . . . .	136
5.1.9	Vortest: Möglichst realitätsnah . . . . .	88	7.1.7	Gemeinsame Fahrt mit dem Freund . . . . .	137
5.1.10	Bestanden! . . . . .	89	7.1.8	Selbstständig fahren – Selbstbewusstsein festigen . . . . .	138
5.1.11	Fazit: Trotz Lernschwierigkeiten und Theorieangst erfolgreich . . . . .	90	7.1.9	Hausaufgabe: Fahren mit dem Freund . . . . .	139
5.2	Was können Sie tun, um Ihre Theorieangst zu überwinden? (Tipps zur Selbsthilfe) . . . . .	91	7.2	Was können Sie tun, wenn Sie an Angst vor Beifahrern oder anderen sozialen Ängsten leiden (Tipps zur Selbsthilfe) . . . . .	140
5.2.1	Selbsthilfetipps bei Theorieangst . . . . .	91	7.2.1	Selbsthilfetipps bei Angst vor Beifahrern	140
5.2.2	Ratschläge und Tipps bei Theorieangst	92	7.2.2	Tipps bei Angst vor Beifahrern . . . . .	141
5.2.3	Aufgaben . . . . .	94	7.2.3	Aufgaben . . . . .	143
<b>6</b>	<b>Ängste akzeptieren, die praktische Prüfung bewältigen</b> . . . . .	97	<b>8</b>	<b>Schluss mit den Grübeleien! Nach einem Unfall geht es weiter</b> . . . . .	145
6.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	98	8.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	148
6.1.1	Sozialer Druck und Prüfungsangst . . . . .	98	8.1.1	Schock, Hilflosigkeit, Selbstzweifel: Entstehung der Unfallangst . . . . .	148
6.1.2	Zweifelhafte Maßnahmen, um die Prüfungsangst zu mindern . . . . .	100	8.1.2	Ungeeignete Hilfen . . . . .	149
6.1.3	Gespräche über Einstellungen: Ich bin kein Versager. Ich kann meine Probleme anpacken und lösen! . . . . .	104	8.1.3	Erste Schritte: Unfallgeschichte erzählen und sich selbst beobachten. . . . .	150
6.1.4	Fehlertraining und Prüfungsvorbereitung: Angstsituationen aufsuchen . . . . .	109	8.1.4	Gedankenfalle durchschauen. Unfallanalyse: Wie war der Unfallablauf? Wie hätte man den Unfall vermeiden können? . . . . .	151
6.1.5	Umgang mit heftigen körperlichen Reaktionen: Entspannungsübungen . . . . .	112	8.1.5	Übungen auf dem Supermarktparkplatz: Die Unfallsituation aufarbeiten . . . . .	154
6.1.6	Martin besteht die Fahrprüfung . . . . .	115	8.1.6	Rückschläge überwinden: Zauberworte helfen weiter . . . . .	156
6.1.7	Hilfe, ich habe die Prüfung nicht bestanden! Was kann ich tun? . . . . .	116	8.2	Was Sie tun können, wenn Sie an Unfallangst leiden (Tipps zur Selbsthilfe) . . . . .	159
6.2	Was können Sie tun, wenn Sie an Prüfungsangst leiden? (Tipps zur Selbsthilfe) . . . . .	119			
6.2.1	Selbsthilfetipps bei Prüfungsangst . . . . .	119			



8.2.1	Selbsthilfetipps bei Unfallangst . . . . .	159	10.1.7	Kai fährt auf der Autobahn und hält gefährliches Drängeln aus . . . . .	194
8.2.2	Zusammenfassung: Ratschläge und Tipps bei Unfallangst . . . . .	160	10.2	Was Sie tun können, um die Angst vor Drängelsituationen zu überwinden (Tipps zur Selbsthilfe) . . . . .	195
8.2.3	Aufgaben . . . . .	162	10.2.1	Selbsthilfetipps, um bei Dränglern ruhig zu bleiben . . . . .	196
<b>9</b>	<b>Angst vor Panikattacken auf der Autobahn: Die Angst annehmen, das Vermeiden vermeiden</b> . . . . .	<b>165</b>	10.2.2	Ratschläge für Drängelsituationen . . . . .	197
9.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	166	10.2.3	Aufgaben . . . . .	198
9.1.1	Verhaltenstherapie . . . . .	168	<b>11</b>	<b>Im Alltag sicher und gelassen weiterfahren</b> . . . . .	<b>201</b>
9.1.2	Mögliche Ursachen . . . . .	170	11.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	202
9.1.3	Konfrontationsübungen: Von der Therapie in die Fahrschule . . . . .	170	11.1.1	Übergang in den Alltag: Mut zum selbstständigen Fahren . . . . .	202
9.1.4	Erste Konfrontation im Fahrschulwagen: Breite Straßen, Ängste bleiben beherrschbar . . . . .	171	11.1.2	Raus aus der Alltagsroutine . . . . .	203
9.1.5	Zweite Konfrontation: Beginn der Autobahnfahrten . . . . .	173	11.2	Autokauf und -bedienung . . . . .	205
9.1.6	3. Konfrontation: Angstgedanken dürfen kommen, wollen aber nicht so richtig . . . . .	174	11.2.1	Autokauf . . . . .	205
9.1.7	4. Konfrontation: Erste Versuche selbstständig zu fahren . . . . .	175	11.2.2	Eigenschaften des Autos . . . . .	206
9.1.8	Abschluss: Allein über die Autobahn – ich habe es geschafft! . . . . .	177	11.2.3	Umweltfreundlichkeit . . . . .	209
9.2	Was Sie selbst tun können, wenn Sie an Angst vor Panikattacken leiden (Tipps zur Selbsthilfe) . . . . .	178	<b>Anhang</b> . . . . .	<b>211</b>	
9.2.1	Selbsthilfetipps . . . . .	178	1	Lösungen . . . . .	212
9.2.2	Aufgaben . . . . .	179	2	► Kap. 2. Seminare zur Stressbewältigung im Straßenverkehr: Freundliche, motivierende Gedanken suchen . . . . .	212
<b>10</b>	<b>Drängler auf der Autobahn: Ich stehe zu meinen Ängsten, ich bleibe ruhig</b> . . . . .	<b>181</b>		► Kap. 3. Die Maschine Auto und der Großstadtverkehr. Zauberworte helfen und beflügeln . . . . .	212
10.1	Hinweise aus der Praxis . . . . .	182		► Kap. 4 Mit dem Angsthasenfahrstil sicher auf die Autobahn . . . . .	213
10.1.1	Drängeln auf der Autobahn . . . . .	182		► Kap. 5 Theorieprüfung: Klaren Kopf behalten, locker bleiben . . . . .	214
10.1.2	Gespräche über Drängelsituationen. Wie soll es weiter gehen? . . . . .	186		► Kap. 6 Ängste akzeptieren, die praktische Prüfung bewältigen . . . . .	214
10.1.3	Anfängerrolle . . . . .	187		► Kap. 7 Mit Beifahrern umgehen, selbstständig fahren . . . . .	215
10.1.4	Analyse der gefährlichen Situation: Was lief schlecht, wie hätte Kai sich besser verhalten können? . . . . .	188		► Kap. 8 Schluss mit den Grübeleien! Nach einem Unfall geht es weiter . . . . .	216
10.1.5	Ideensammlung: Wie sollten wir uns in gefährlichen Drängelsituationen auf der Autobahn verhalten? . . . . .	190		► Kap. 9 Angst vor Panikattacken auf der Autobahn: Die Angst annehmen, das Vermeiden vermeiden . . . . .	217
10.1.6	Vorbereitungen für die Autobahnfahrt . . . . .	192		► Kap. 10 Drängler auf der Autobahn: Ich stehe zu meinen Ängsten, ich bleibe ruhig . . . . .	218

3	Organisationen und Adressen . . . . .	219	3.5	Adressen in Österreich . . . . .	221
3.1	Einrichtungen zur Förderung angstfreien		3.6	Adressen in der Schweiz . . . . .	221
	Fahrens . . . . .	219	3.7	Literatur allgemein . . . . .	222
3.2	Fahrlehrerverbände . . . . .	220	3.8	Zitierte Literatur . . . . .	222
3.3	Automobilclubs (Sicherheitstraining) . .	220			
3.4	Psychotherapeuten . . . . .	221		<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	223

# 1 Keine Angst mehr hinterm Steuer!

## Fahrängste bewältigen, sicher und gelassen Auto fahren

- 1.1 So benutzen Sie den Ratgeber – 2
- 1.2 Fahrängste bewältigen – 3
  - 1.2.1 Ziele einer Angsthasenfahrschule – 3
  - 1.2.2 Fahrängstliche Menschen werden selbstbewusst – 4
  - 1.2.3 Angsthasen leiden an milden bis mittleren Fahrängsten – 5
  - 1.2.4 Zielgruppen des Ratgebers – 6
  - 1.2.5 Arten von Fahrängsten – 7
  - 1.2.6 Entstehung von Angst – 10
- 1.3 Die SchaffenWir-Methode – 12
  - 1.3.1 Sieben Schritte zur Angstbewältigung – 12
  - 1.3.2 Sie können es schaffen! – 16

▣ **Abb. 1.1.** Sicher und gelassen hinter dem Steuer – das schaffen Sie auch



- Nach langer Fahrvermeidung haben Sie sich durchgerungen, etwas zu unternehmen. Sie wollen endlich Ihre Fahrängste loswerden und wieder sicher und gelassen fahren. Sie spüren es: In Ihrer Lage hilft es nicht viel, auf Parkplätzen herumzuprobieren oder im Urlaub auf der Dorfstraße hin und her zu fahren. Jetzt sollte etwas grundsätzlich Neues her, das Sie wirklich weiterbringt. Wir laden Sie herzlich ein, lesen Sie die Einführung, lernen Sie die SchaffenWir-Methode mit Ihren 7 Schritten zum Abbau Ihrer Fahrängste kennen.

## 1.1 So benutzen Sie den Ratgeber

---

**Die SchaffenWir-Methode kennenlernen**

In der Einführung erfahren Sie durch Fragen und Antworten alles Wichtige über Fahrängste. Die SchaffenWir-Methode mit ihren sieben Schritten wird vorgestellt, mit der Sie Ihre Fahrängste bewältigen können. Sieben Schritte sind gut zu merken. Jeder einzelne Schritt ist anschaulich und verständlich beschrieben. Wenn Sie diese Abschnitte gelesen haben, dann haben Sie die SchaffenWir-Methode grundsätzlich begriffen.

**Die SchaffenWir-Methode in sachgerechter Anwendung**

Nach der Einführung widmen sich die weiteren Kapitel dem Abbau von besonderen Fahrängsten – z. B. der Angst vor Großstadtverkehr, vor Autobahnen, vor der praktischen Prüfung, vor Beifahrern ... Die einzelnen Kapitel sind meistens zweigeteilt: Im 1. Teil (»Hinweise aus der Praxis«) verfolgen Sie an praktischen Beispielen, wie fahrängstliche Menschen ihre Fahrängste in der Ausbildung einer Angsthasenfahrschule bewältigen. Viele Angsthasen sind am Anfang noch so unsicher, dass sie sich nur mit qualifizierter Hilfe in den Verkehr trauen. Sie lernen die SchaffenWir-Methode in ihrer sachgerechten Anwendung kennen, indem Sie verfolgen, wie fahrängstliche Menschen im Laufe der Ausbil-

dung trainieren, sicher zu fahren und selbstbewusst und gelassen mit ihren Ängsten umzugehen.

Möglicherweise finden Sie keine Angsthasenfahrschule in Ihrer Nähe. Dann suchen Sie eine Fahrschule, deren Fahrlehrer freundlich und aufgeschlossen gegenüber Ihren Angstproblemen sind. Schildern Sie dem Fahrlehrer Ihren Fall, besprechen Sie mit ihm, wie die Übungen verlaufen sollten und vereinbaren Sie zu Anfang erst einmal Probestunden.<sup>1</sup>

Im 2. Teil der Kapitel (Selbsthilfe ...) geht es um den entscheidenden Punkt: Was können Sie selbst zur Bewältigung Ihrer Fahrängste tun? Hier erhalten Sie viele Tipps, die Ihnen den schwierigen Übergang in das selbstständige Fahren erleichtern. Anschließend präsentieren wir Ihnen eine Auswahl häufiger Fragen, die Angsthasen zu ihren Problemen schon an uns gestellt haben, und unsere Antworten darauf. Den Abschluss des 2. Teils bilden einige Übungsaufgaben, mit denen Sie sich testen können, ob Sie den Weg zur Bewältigung Ihrer Fahrängste verstanden haben. Die Lösungen finden Sie im Anhang.

Hilfe durch Profis

Selbsthilfe

## 1.2 Fahrängste bewältigen

---

### 1.2.1 Ziele einer Angsthasenfahrschule

---

*Frage: Wie kam es dazu, dass Sie Angsthasen ausbilden? Was macht eine Angsthasenfahrschule?*

**Frank Müller:** Ich selbst habe als Fahrlehrer immer wieder erlebt, mit welch starken Prüfungsgängsten Prüflinge geschlagen sind. Unvergessen ist mir der Fall eines jungen Mannes, der in der Ausbildung alle Parkübungen beherrschte. In der Prüfung sollte er in eine große Lücke einparken, schaffte es nicht, verkrampfte sich, bekam schließlich einen Blackout (Gehirn-Aussetzer, augenblicklicher Gedächtnis-Verlust) und weinte am Schluss vor Verzweiflung.<sup>2</sup> Der Prüfling tat mir leid; gleichzeitig war mir bewusst, dass meine Ausbildung als Fahrlehrer im Punkt Angstbewältigung ungenügend war. Aufgrund solcher Fälle habe ich mir damals vorgenommen, diesem Thema weiter nachzugehen und meinen Schülern Hilfestellung zu geben, mit ihrer Prüfungsangst besser umzugehen.

Jedenfalls hat sich die Sache wohl herumgesprochen. Später wandten sich nicht nur prüfungsgängstliche Schüler, sondern auch Menschen mit Führerschein an mich. Sie suchten nach jahrelanger Fahrvermeidung wegen ihrer Ängste professionelle Hilfe. Unser wichtigster Grundsatz ist es, die Ängste der Hilfesuchenden ernst zu nehmen und sie durch die Schaffen Wir-Methode bei der Angstbewältigung zu unterstützen. Inzwischen ist die Zahl der Hilfesuchenden stark gewachsen, die Fahrschule kommt dem Bedürfnis kaum nach. Es gibt Anfragen aus ganz Deutschland.

Ängste ernst nehmen

Daher war es vordringlich, zusammen mit meinem Kollegen Ruhr einen Ratgeber für die vielen fahrängstlichen Menschen zu schreiben.

*Frage: Wie läuft eine Angsthasenausbildung mit Angstbewältigung bei Ihnen ab?*

**Frank Müller:** Zu Beginn gibt es immer ein ausführliches Einführungsgespräch. Die Betroffenen erzählen ihre Vorgeschichte und beschreiben ihre Ängste. Dann überlegen wir gemeinsam, wie es weitergehen soll. Das hängt sehr vom Einzelfall ab. Maßgeblich sind aber immer die 7 Schritte der SchaffenWir-Methode. Wir empfehlen, mit einem Stressbewältigungsseminar anzufangen, um quälende Gedanken kennenzulernen und abzubauen. Bei den anschließenden Fahrstunden wird ebenfalls viel über die Gedankenfalle geredet. Vielleicht müssen die Kenntnisse noch einmal aufgefrischt werden. Wichtiger sind allerdings das Einüben des Angsthasenfahrstils und die Konfrontation mit den Ängsten (unter Einbeziehung der Entspannungsübungen). Die entscheidende Etappe am Schluss ist, die Kuschelatmosphäre im Fahrschulauto aufzugeben und das selbstständige Fahren zu üben, mit allen Möglichkeiten der Angstbewältigung. Ziel ist, die Methoden der Angstbewältigung erfolgreich und gerne anzuwenden und wieder sicher und gelassen zu fahren.

### 1.2.2 Fahrängstliche Menschen werden selbstbewusst

*Frage: Wer sind Angsthasen? Steckt hinter dem Wort nicht ein bisschen Diskriminierung?*

**Frank Müller:** Angsthasen sind bildlich gesprochen mutlose Geschöpfe, die sich nichts zutrauen, sondern sich furchtsam in ihre Kuhle ducken, bemitleidenswert. Der Begriff »Angsthasen« hat sich für ängstliche, unsichere Fahrer und Fahrerinnen durchgesetzt, die einige Situationen im Straßenverkehr mit übertriebener Angst sehen und diese meiden.<sup>3</sup> Hinter dem Begriff »Angsthasen« steckt ursprünglich schon etwas Diskriminierung. Andererseits haben viele Angsthasen den Begriff offensiv angenommen, nach dem Motto: »Wir sind Angsthasen – na und? Zahlreichen anderen Menschen geht es so wie uns. Machen wir was daraus oder machen wir was dagegen!« Es ist wie in dem Kinderbuch von Shaw »Der kleine Angsthase«.<sup>4</sup>

Irgendwann duckt sich der kleine Angsthase nicht mehr weg, sondern setzt sich gegen den Fuchs zur Wehr. In dem Augenblick ist er mutiger Angsthase oder kein Angsthase mehr. Hinter dem Begriff Angsthase steckt also einige Wirkungskraft – die Einsicht, (noch) ängstlich zu sein, der spannungsvolle Neubeginn und das Ziel, mutiger Angsthase zu werden bzw. die Angst zu überwinden. Insofern verwenden wir diesen Begriff in unserem Buch in einem positiven Sinn.

In der Fahrschule haben wir einen schönen Plüschhasen auf dem Schreibtisch. Wenn ein zu Anfang noch ängstlicher Mensch fertig ist mit



▣ **Abb. 1.2.** Verabschiedungszeremonie: Mutiger Angsthase

der Ausbildung, dann darf er bzw. sie den Plüschhasen zum Abschied noch einmal drücken. Und so wird das Abschiedsfoto gemacht, nach dem Motto: »Tschüs, Angsthase, ab heute bin ich mutig.« Da steckt ein bisschen liebevolle Symbolik dahinter (▣ Abb. 1.2).

### 1.2.3 Angsthasen leiden an milden bis mittleren Fahrängsten

*Frage: Reicht es nicht, die Kenntnisse der Angsthasen in einer Fahrschule aufzufrischen oder sollten man womöglich zum Psychologen in die Therapie?*

**Hans-Joachim Ruhr:** Wir sprechen hier bewusst von »Angsthasen«, also Menschen mit einer milden bis mittelschweren Form von Fahrängsten, und grenzen diesen Personenkreis klar ab von denen, die eine Psychotherapie benötigen. Dies klären wir in den ersten Gesprächen und empfehlen, wenn nötig, eine Psychotherapie. Im Rahmen einer Therapie kann die Zusammenarbeit zwischen Psychologen und Fahrlehrer besonders wichtig und hilfreich sein.

**Frank Müller:** Die Angsthasen gehören weder zu den im Fahrschul-Jargon sogenannten »Auffrischern«, noch leiden sie an einer Angststörung, die therapeutisch zu behandeln wäre. Sie befinden sich in ihrer Lage irgendwo dazwischen.

Auffrischer haben keine Fahrängste, sondern sie haben, wie es einmal eine Auffrischerin ausdrückte, »Respekt« vor dem Fahren. Sie sind