



Der Autoschlüssel – Symbol für Unabhängigkeit. Bei Ina weckt er schlechte Erinnerungen

„Ich habe Angst, selbst Auto zu fahren“

Den Führerschein hat sie bestanden. Doch seit einem Unfall traut sich Ina (33), Mutter von zwei Kindern, nicht mehr ans Steuer. Und ihr Mann hat keine Lust, ständig den Chauffeur spielen zu müssen

Für dein neues Auto, Ina – der beschützt dich beim Fahren“, hatte meine Freundin Caro gesagt und mir einen selbst gebastelten Schlüsselanhänger in die Hand gedrückt. Vor 15 Jahren. Der kleine Häkel-Drachen hängt heute ein bisschen angestaubt am Kellerschlüssel, mein Führerschein liegt in der Schublade und sieht aus wie neu. Anfangs steckte er noch in meiner Briefftasche, aber wozu? Ich habe panische Angst vorm Autofahren. Den Führerschein wollte ich nach dem Abitur unbedingt haben, den machte jeder in unserer Clique. Leider war ich kein Naturtalent, wie der Fahrlehrer oft scherzte. Die Prüfung schaffte ich erst im dritten Anlauf und wohl nur, weil der Prüfer Mitleid hatte. Trotzdem kaufte ich mir tapfer einen alten Golf. Mit dem tuckerte ich meist bei Tempo 30 durch unsere Kleinstadt, immer in Sorge, einen Fehler zu machen. Und dann passierte eines Tages genau das:

Ich übersah beim Linksabbiegen ein Fahrzeug auf der Gegenfahrbahn. Es krachte. Zum Glück wurde niemand ernsthaft verletzt. Der Blechschaden an den beiden Fahrzeugen war schnell behoben, aber meine Angst blieb. Anschließend stand der Golf noch rund ein Jahr unbenutzt in der Garage, dann verkaufte ich ihn.

In den letzten 13 Jahren setzte ich mich nur noch als Beifahrerin ins Auto. Immer wieder ermunterte mich mein Mann Jens, mich wieder hinters Steuer zu trauen. Er bot mir sogar Sonntags-Fahrstunden auf dem Parkplatz unseres Supermarktes an. Einmal versuchte ich es, doch meine Hände zitterten, und mir brach der kalte Schweiß aus. Zweimal hintereinander würgte ich den Motor

ab, schließlich kamen mir die Tränen. Jens tröstete mich, aber ich schämte mich.

Dabei würde ich eigentlich gern fahren, zumal es für uns alle praktisch wäre: Ich arbeite zwar als freie Grafikerin meist zu Hause, doch ständig muss in unserer vierköpfigen Familie irgendwer transportiert werden. Jetzt ist auch noch meine Mutter pflegebedürftig geworden, sie wohnt im Nachbarort. Ich

versuche, alles mit öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Fahrrad oder sogar mal mit dem Taxi zu erledigen, fühle mich aber trotzdem unbeweglich. Und oft muss Jens einspringen. Der ist aber beruflich stark eingespannt und reagiert immer häufiger gereizt. Es muss etwas passieren. Wie kann ich meine Angst überwinden?

„Schon der Fahrlehrer scherzte, ich sei wohl kein Naturtalent“

Spezielle Fahrschul-Kurse

Sie kennen die Angst, sich (wieder) ans Steuer zu setzen? Hier werden Sie sie los

Berlin: Fahrschule Schaffen Wir GmbH, Sonnenallee 58, 12045 Berlin, Tel. 0 30/6 24 80 68, www.schaffen-wir.de. Auch Kompaktkurse. **Hamburg:** Die Hamburger Frauenfahrschule, Gorch-Fock-Str. 1, 20357 Hamburg, Tel. 0 40/39 90 61 22, www.die-hamburger-frauenfahrschule.de. **Köln:** Fahrschule für Frauen Doris Grah-Knott, Inh. Silvia Kurz, Mauritiussteinweg 45, 50676 Köln, Tel. 02 21/2 40 77 77, www.fahrschule-fuer-frauen.de. **Mainz:** Mainzer Frauenfahrschule, Hinkelsteinstr. 7, 55128 Mainz, Tel. 0 67 03/48 39, mit Ferienfahrschule: www.frauenferienfahrschule.de. Für Wiedereinsteigerinnen gibt's auch eine Audio-Kassette. **München:** Fahrschule Christine Timmer, Georgenstr. 24, 80799 München, Tel. 0 89/ 54 80 76 90, www.fahrschule-christine-timmer.de.

Die Psychologin

Für die meisten Menschen beginnt mit dem Bestehen des Führerscheins eine Phase größerer Unabhängigkeit. Für Ina dagegen beginnt eine Zeit der Angst. Den Führerschein macht sie nicht aus eigenem Antrieb, sondern nur unter dem Druck der Clique, aus dem Wunsch heraus, nicht aufzufallen. Doch Autofahren bedeutet nun mal, selbst zu steuern. Im übertragenen Sinne signalisiert Inas Angst, dass sie sich auch im übrigen Leben fürchtet, richtig Gas zu geben. Dass trotz aller Vorsicht geschieht, was sie am meisten fürchtet – sie hat einen Unfall, „eck an“ –, verschreckt sie umso mehr. Kein Wunder, dass ihr Übungsstunden beim Ehemann nicht weiterhelfen: Geht es doch darum, sich eigene Freiräume und größere Unabhängigkeit zu erschließen. Das gelingt schlecht unter Aufsicht eines Menschen, der eigene Anforderungen an sie stellt. Ina müsste selbst tätig werden, etwa, indem sie sich Infos über Nachschulungen beschafft und

um einen Fahrlehrer kümmert – und zwar innerhalb einer überschaubaren Frist. Geschieht bis dahin nichts, ist entweder ihre innere Bereitschaft nicht stark genug oder es liegen ihrer Angst tiefere Probleme zugrunde, bei denen ein Therapeut helfen kann.

AUFGEZEICHNET VON ANNETTE SCHROEDER

DR. ANGELIKA FAAS



Diplom-Psychologin und Paartherapeutin aus Hamburg

FÜR SIE EXPERTIN

Die FÜR SIE-Expertin **Dr. Angelika Faas** hilft auch Ihnen, ein Problem zu lösen. Schildern Sie ihr kurz (max. 1 DIN-A4-Seite), was Sie bewegt, und schicken Sie den Brief an: Redaktion FÜR SIE, Coaching, Postfach 60 12 60, 22212 Hamburg.