„Wir haben unsere Ang st besiegt“

Plötzlich ist sie da – die lähmende Furcht vor etwas ganz Alltäglichem. Dann werden Haustiere zu Ungeheuern und eine Fahrt mit dem Auto zum schieren Horror. Doch fast immer gibt es Hilfe. Zwei Frauen berichten.

Sie ist stolz auf sich:: Seit sie ihre Angst vorm Autofahren überwunden hat, freut Karin sich wieder über ihren Führerschein

Karin (45): „6 Jahre lang war Autofahren die Hölle für mich“

Eine Spritztour mit dem Auto? Für Karin Schubert ist das kein Problem mehr. „Dabei hat noch vor kurzem allein der Gedanke daran Angstschweiß bei mir ausgelöst“, erinnert sich die 45-Jährige.

Herzrasen, erhöhter Blutdruck, Panik-Attacken: Wann immer sich Karin as Steuer setzte, ging erst einmal gar nichts mehr. „Dabei habe ich mit 18 ganz normal meinen Führerschein gemacht“, so die Münchnerin. „Zwar bin ich nie gern über die Autobahn gefahren, aber richtig Angst hatte ich nicht.“ Das änderte sich erst nach der Geburt ihres Sohnes Daniel (heute 10).

„Ich dachte nur noch an Verkehrsunfälle“

„Ich erlitt eine Art Geburtsschock“, so Karin. „Mein ganzes Denken kreiste plötzlich darum, wie ich mein Kind vor Gefahren schützen kann.“ Selbst die kürzeste Autofahrt mit ihrem Sohn im Kindersitz auf der Rückbank wurde für Karin zum Albtraum: „Immer wieder malte ich mir aus, was alles passieren könnte, wenn wir jetzt einen Verkehrsunfall hätten.“

Bald traute sie sich nicht mehr, links abzubiegen, wählte nur noch Strecken, bei denen sie rechts fahren konnte. Schließlich ließ sie das Auto ganz stehen: „Ich fühlte mich wie eine Versagerin“, so Karin.

Eine Psychologin konnte ihr helfen

Ihr erster Versuch, als Wiedereinsteigerin neue Fahrstunden zu nehmen, scheiterte: „Der Lehrer war nicht sehr einfühlsam, und das Fahren war die Hölle für mich.“ Doch dann hörte sie von der Angsthasen-Fahrschule, die auf solche Fälle spezialisiert ist. „Ich war so verzweifelt, dass ich mich zu einem Tagesseminar anmeldete – ich hatte ja nichts zu verlieren.“

Gespräche, Entspannungsübungen, Probefahrten und positives Denken verhalfen ihr nach kurzer Zeit zum Durchbruch: „Heute ist meine Angst fast weg“, freut sich Karin. „Ich balge mich mit meinem Mann sogar um den Autoschlüssel, weil wir beide fahren wollen.“

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet unter *www.angstfrei-autofahren.de*

„Nehmen Sie Angst immer ernst“

Psychologin Eva Hoffmann (42) über den Umgang mit der Angst

Als krankhafte Störungen werden Ängste meist viel zu spät erkannt. Viele trauen sich aber lange nicht, sich eine Phobie einzugestehen. Dabei kann jeder lernen, künftig besser mit seinen Ängsten umzugehen:

- ***Respekt*** *Nehmen Sie sich und ihre Angst von Anfang an ernst – egal, wie absurd Ihnen Ihre Angstgefühle zunächst auch vorkommen.*
- ***Informationen sammeln*** *Nur, wenn Sie wissen, wovor Sie sich fürchten, können Sie auch etwas dagegen tun: Beobachten Sie sich daher aufmerksam selbst.*
- ***Hilfe einholen*** *Akzeptieren Sie, dass sie sich selbst nicht heilen können und suchen Sie einen Psychologen auf. Die Krankenkassen nennen Ihnen Therapeuten und übernehmen meist auch die Kosten für die Behandlung.*

Die häufigsten Angstformen

- ***Sorgen*** *Das ist ganz allgemein die Angst, eine belastende Situation nicht bewältigen zu können*
- ***Tierphobien*** *Sie bezeichnen Ängste z.B. vor Spinnen, oft als Folge eines traumatischen Erlebnisses*
- ***Soziale Phobien*** *So bezeichnet man z.B. Ängste vor Einsamkeit oder Jobverlust*
- ***Prüfungs-Angst*** *Diese Phobie kommt in der Ausbildung vor und ist oft das Resultat von Komplexen*

Infos zu Selbsthilfegruppen: www.angst-und-panik.de

Renate (62): „Katzen lösten bei mir Panik aus“

Sie weiß noch genau, wie es war, als sie der rot getigerten Katze damals auf den Schwanz trat. „Das Vieh fauchte mich an, ging auf mich los und biss sich in meiner Wade fest“, sagt Renate Becke.

Drei Jahre alt war sie damals. Doch die Erinnerung an den Schmerz, an die panische Angst und an das hilflose Gefühl des Ausgeliefertseins ist der 62-Jährigen bis heute präsent geblieben. „Nach dem Vorfall prügelte meine Mutter mich halbtot, weil ich mich so ungeschickt angestellt habe“, erzählt die Rentnerin aus Wipperfürth im Bergischen Land. „Seitdem stand ich Todesängste aus, wenn ich Katzen nur von weitem sah.“

Erst viele Jahre später fand die 62-Jährige den Mut, sich ihrer belastenden Phobie zu stellen.

Sie klopfte die Angst aus ihrem Körper

„Meine erste Therapie ist allerdings gescheitert“, so Renate.

Der Therapeut drohte ihr, bei der nächsten Sitzung eine Katze mitzubringen. „Da war es vorbei“, sagt die Hausfrau. Zufällig erfuhr sie von der Meridian-Energie-Therapie (M.E.T., s. Kasten rechts), und besuchte auf eigene Kosten ein Seminar. „Dort habe ich gelernt, mich durch Klopfen auf die Energiepunkte im Körper von der Angst zu befreien.“ Überraschendes Ergebnis der Therapie: „All die Jahre hattte ich in Wirklichkeit Angst vor meiner strengen Mutter“, so Renate. „Doch das habe ich unbewusst auf die Katzen übertragen.“ Als sie das erkannt hatte, war die Angst besiegt: „Heute kann ich auf die Tiere zugehen und sie sogar streicheln.“

Streichel-einheiten: Rentate fürchtet sich nicht mehr

Das ist die M.E.T.-Therapie

Ähnlich wie die Akupunktur konzentriert sich die Therapie auf 14 Punkte im Körper, die auf den „Meridian-Bahnen“ liegen (z.B. an der Schläfe). Durch das Klopfen auf die Punkte und die Konzentration auf das Problem soll der heilende Effekt eintreten. Die Behandlung wird noch nicht von den Kassen übernommen. ***Mehr unter www.meridian-therapie.de***

Fotos: