

## Ratgeber: Ohne Angst durch den Tunnel

**Bei der Urlaubsreise Richtung Süden lassen sich lange Tunnel oft nicht vermeiden. Ob der mehr als sieben Kilometer lange Karawankentunnel oder der fast 14 Kilometer lange Arlbergtunnel - für manche Autofahrer wird der Weg durch die dunklen Röhren zur Qual. Mittlerweile garantiert eine EU-Richtlinie einen einheitlichen Sicherheitsstandard, erklärt der ADAC. Doch Betroffenen hilft dieses Wissen meist nicht.**

Die Angst vor dem Tunnel ist eine erlernte Angst. Das Gefühl, sich in einer Stresssituation zu befinden, wird von Symptomen wie starkem Schwitzen und verkürzter Atmung begleitet. Nimmt man diese körperlichen Reaktionen wahr, wird die Angst noch größer. Im schlimmsten Fall droht eine Panikattacke. Für Autofahrer kann das schwerwiegende Folgen haben, warnt der Automobilclub.

Wer Tunnel lieber meidet, sollte zunächst als Mitfahrer die Herausforderung angehen. Aber auch eine zusätzliche Begleitperson kann helfen, so dass der Fahrer sich weiter auf das Verkehrsgeschehen konzentrieren kann. Bei akuter Angst hilft es tief ein- und auszuatmen. Zur Entspannung eignet sich auch die „progressive Muskelrelaxation“. Dabei werden einzelne Muskelgruppen etwa in Beinen oder Armen für einige Sekunden angespannt und abrupt wieder losgelassen. Wer sich auf die Übungen und die richtige Atmung konzentriert, ist außerdem von seiner Angst abgelenkt.

Bei einer stark ausgeprägten Angst sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen, rät der ADAC. Eventuell liegt eine Angststörung vor, die therapeutisch behandelt werden muss.  
(ampnet/nic)

## Bilder zum Artikel

---



Fahrt im Tunnel.

---