

---

## Angst hinterm Steuer: Eine unterschätzte Gefahr

Statistiken zufolge sollen rund 15 Prozent der Bundesbürger im Lauf ihres Lebens einmal von einer Angststörung heimgesucht werden. Der ADAC wiederum schätzt die Zahl der Menschen, die sich vor der Fahrt durch Tunnel oder über Brücken fürchten oder Beklemmungen bekommen, wenn sie Lastwagen überholen oder Baustellen durchfahren müssen, auf rund eine Million. Wer rechtzeitig dagegen angeht, erspart sich möglicherweise einschneidende Einbußen an Lebensqualität und verhindert, sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr zu bringen.

Nicht wenige Menschen fühlen sich beim Autofahren nicht nur unwohl oder unsicher, sondern haben regelrecht Angst hinter dem Steuer oder erleben sogar Panikattacken. Davon können Anfänger ebenso betroffen sein wie erfahrene Autofahrer. Doch solche Ängste sind gut therapierbar, beruhigen Experten. Dies sollten Betroffene auch nutzen, denn ein Fahrer, der durch heftige Ängste oder Panikattacken vom Verkehrsgeschehen abgelenkt ist, kann ein erhebliches Sicherheitsrisiko darstellen.

Häufig sind es Staus, dichter Verkehr auf der Straße, Fahrten auf der Autobahn, über Brücken und durch Tunnel sowie Nachtfahrten oder Touren bei schlechtem Wetter, die Angst auslösen, weiß das Goslar Institut für verbrauchergerechtes Versichern. Diese kann sich bis zu Symptomen wie zunehmendem Herzklopfen, Atembeschwerden, Schwindel und anderen massiven körperlichen Beeinträchtigungen steigern. Die Beschwerden können so weit gehen, dass die Betroffenen in solchen Fällen gar befürchten, in Ohnmacht zu fallen oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Vielfach erschreckt sie auch die Vorstellung, die Kontrolle über sich bzw. die Situation zu verlieren.

Vielfach empfinden die Betroffenen die Situation als belastenden Stress. Psychologen vergleichen solche Umstände auch mit einem Glas, das bis zum Rand voller Flüssigkeit ist. Es kann durch einen kleinen Tropfen zum Überlaufen gebracht werden: Das randvolle Glas ist der gestresste Mensch, den eine ansonsten wahrscheinlich lediglich als unangenehm empfundene Situation „aus der Fassung bringt“. Im schlechtesten Fall kommt die Erinnerung an ein solches Angsterlebnis zurück, wenn der Betroffene wieder in eine vergleichbare Situation kommt. Dann kann allein die Angst vor einer Wiederholung der Situation erneut eine Panikattacke auslösen. Besonders anfällig in dieser Hinsicht sind, wie Psychologen wissen, Menschen, die ohnehin ihren Körper und seine Lebensfunktionen ständig beobachten, „in sich hineinhorchen“.

Ursache von Angst beim Autofahren kann aber auch die Befürchtung sein, sich vor anderen Verkehrsteilnehmern zu blamieren, weil man etwa Probleme beim Einparken oder ähnliches hat. Bei Menschen, die schon einmal in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt waren, ist es verständlich, wenn sie aufgrund einer posttraumatischen Belastungsstörung danach nicht mehr angstfrei Auto fahren können.

Da Autofahrer, die unter Panikattacken leiden, eine Gefahr für sich und andere Verkehrsteilnehmer darstellen können, raten Experten diesen Menschen, den psychischen Ursachen der Angststörung mit Hilfe von Fachleuten möglichst frühzeitig auf den Grund zu gehen. Denn solche Ängste können sich im Laufe der Zeit manifestieren. Erst ist es „nur“ unangenehm, die Autobahn zu benutzen. Mit der Zeit können dann auch Landstraßen sowie der Verkehr in der Stadt Angst verursachen. Im schlimmsten Fall vermeiden Betroffene irgendwann grundsätzlich Orte und Situationen mit zahlreichen Menschen. (ampnet/jri)

---

## Bilder zum Artikel



Angst vorm Autofahren.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut