

Ratgeber: Was tun bei Tunnelangst?

Für viele Autofahrer ist die Fahrt durch einen Tunnel unangenehm. Wer aber Angst oder gar Panik verspürt, für den kann die Fahrt nicht nur zur Qual, sondern sogar gefährlich werden. Wie bei vielen anderen Ängsten handelt es sich bei der Tunnelangst um eine irrationale Form der Angst, die die Betroffenen stark einschränken kann, erklärt der ADAC. Tatsächlich ereignen sich im Tunnel im Vergleich zur Straße weniger Unfälle. Doch Statistiken helfen den Betroffenen nicht.

Die Angst vor dem Tunnel ist eine erlernte Angst. Das Gefühl, sich im Tunnel in einer Stresssituation zu befinden, wird von Symptomen wie starkem Schwitzen und verkürzter Atmung unwillentlich begleitet. Sobald man diese körperlichen Reaktionen wahrnimmt, verschlimmern sie sich oft, wodurch die Angst noch größer wird. Im schlimmsten Fall droht sogar eine Panikattacke. Vor allem als Fahrer kann das schwerwiegende Folgen haben.

Wer nur eine geringe Nervosität bei der Fahrt durch den Tunnel verspürt, braucht sich keine Sorgen zu machen. Hier ist es hilfreich, tief ein- und auszuatmen, um zu entspannen. Bei einer stark ausgeprägten Angst sollten Betroffene allerdings einen Arzt aufsuchen. Eventuell liegt eine Angststörung vor, die therapeutisch behandelt werden muss, rät der ADAC.

Grundsätzlich können Autoreisende selbst auf dem Weg in den Süden Tunnel umgehen. Wer über die Alpen unterwegs ist, sollte jedoch beachten, dass die alternativen Routen meist über steile und kurvige Pässestraßen führen und grundsätzlich länger dauern als die Strecken durch den Tunnel. Außerdem dürfen nicht alle Pässestraßen von Gespannen und Wohnmobilen befahren werden. Aus psychologischer Sicht ist es sinnvoll, sich seiner Angst zu stellen. Vermeidungsstrategien verschlimmern die Angst meist. (ampnet/nic)

Bilder zum Artikel



Fahrt im Tunnel.
