

Ein neuer Weg aus der Fahrangst: Wie Physiotherapie Menschen hilft sich ihrer Angst zu stellen um mobile Freiheit zu leben

Linz, November 2024. Ein Autounfall oder Beinahe-Unfall, Unsicherheit durch fehlende Fahrrountine gepaart mit einem geringen Selbstbewusstsein sind oft Gründe, warum Menschen Fahrangst entwickeln. Die Angstreaktionen im Körper empfinden sie als so unangenehm, dass sie der angstaustösenden Situation ausweichen und in die Vermeidungsfalle tappen.

Hier kann Physiotherapie helfen.

In der achtwöchigen Online-Workshop Reihe „Fahrangst war gestern“ verbindet die Linzerin Brenda Stys zwei Bereiche: Ihren Beruf als Physiotherapeutin mit ihrer persönlichen Geschichte als ehemalige Fahrangstbetroffene.

„Bin ich im guten Kontakt mit meinem Körper, kann ich rechtzeitig den Stress- und Angstreaktionen gezielt entgegenwirken.

Wahrnehmungsschulung und aktives Üben sind die Voraussetzung dafür. Das wird in der Gruppe vermittelt und umgesetzt“, erklärt Brenda Stys Physiotherapeutin und Osteopathin, die seit 18 Jahren eine eigene Praxis in Linz betreibt. „Vor sechs Jahren hätte ich mir nicht vorstellen können, dass ich heute einen Alltag ohne Fahrangst habe. Mit meiner persönlichen Geschichte möchte ich Menschen Mut machen sich der Angst zu stellen. Fahrangst ist nicht in Stein gemeißelt. Über den körperorientierten Ansatz wird der „Mutmuskel“ gekräftigt und das Nervensystem runterreguliert“, beschreibt Brenda Stys.

Die Dunkelziffer der Fahrangst Betroffenen ist oft höher als man denkt
Betrachten wir die Dauer eines Menschenlebens tritt die Angst vorm Autofahren, auch Amaxophobie genannt, bei ein Prozent der Menschen auf. (Becker et al 2007)

Im Jahr 2022 schreibt die Autorevue, dass diese Angstform mittlerweile zu einer der häufigsten Phobien gehört.

Autofahren ist für die meisten Menschen mit Freiheit und Spaß verbunden. Aussagen wie: „Es ist doch ganz einfach! Probier es doch mal!“ Helfen den Betroffenen nicht. Die Scham darüber zu reden wird dabei oft größer. Das kann sehr belastend sein.

„Aus diesem Grund möchte ich das Thema in die Öffentlichkeit bringen. Je bekannter es, desto leichter fällt es den Betroffenen drüber zu sprechen und

sich Hilfe zu suchen. Über die eigenen Schwächen zu reden, kostet Überwindung, aber es hilft“, weiß Brenda Stys.

Online und doch sehr persönlich

„In der Zeit, in der ich das Autofahren noch vermieden habe, glaubte ich, dass ich die einzige war.

Ich hätte mir gewünscht mich mit jemanden austauschen zu können und zu hören wie andere es schaffen sich der Angst zu stellen.“, erinnert sich Brenda Stys Begründerin von „Fahrangst war gestern.

Zu den wöchentlichen Workshop Einheiten treffen sich die Teilnehmerinnen im Zoom Raum. In der Gruppe ist die Motivation größer und das Gefühl „Ich bin allein mit meiner Angst“ wird reduziert.

Vom Wissen ins Fühlen

Zu Beginn der Einheit gibt es einen Impulsvortrag aus der persönlichen Schatzkiste von Brenda Stys. Dann folgt Theorie über Körperfunktion und Praktisches Üben. Wir gehen Fragen nach wie was passiert bei Angst im Körper, wie kann ich im Hier und Jetzt bleiben und welche Körperübungen helfen mir vor/während und nach der Autofahrt?

Die Wechselwirkung zwischen Körper, Emotionen und Gedanken wird genützt. Eine entspannte Muskulatur geht mit positiven Emotionen einher. Über Bewegung kommt auch Bewegung in starre Gedankenmuster und Gefühle.

„Der Körper ist für mich ein Wunderwerk der Natur. Es liegt soviel Kraft und Intelligenz in uns, die wir nützen können.“

Veränderung geschieht nicht über Nacht

Oft wünschen wir uns ein Wundermittel, das die Angst über Nacht vertreibt. Wir leben in einer Zeit in der Wünsche sofort erfüllt werden - wie bei Amazon: Lieferung in 24 Stunden.

Es ist aber ein Prozess. Es braucht Wiederholung um die Stressreaktionen zu verändern und widerstandsfähiger zu werden.

Ähnlich wie in einem Fitnessstudio, kann es auch anstrengend sein.

Jede „Fahrangstgeschichte“ ist einzigartig

In den letzten zwei Jahren konnte Brenda Stys viele Frauen mit der der Angst vormAuto fahren kennenlernen. Die Ursachen sind vielfältig. Nicht immer war es ein Unfall, wie man meinen würde. Die Angst Fehler zu machen und ein geringes Selbstbewusstsein werden oft genannt.

Ich sehe mich als Teil von einem Team. Manchmal bin ich diejenige, die die nötige Motivation und Vorbereitung macht damit man sich traut in der Fahrschule eine Auffrischungsstunde zu buchen. Ein anderes Mal ist der

Workshop parallel zur Verhaltenstherapie hilfreich, weil es das Dranbleiben und die Körperebene unterstützt.

Gemeinsam statt einsam

Wissen vermitteln ist das eine - aber das Umsetzen und aktiv zu werden ist für die meisten das schwierigste.

Es gibt viele Anleitungen zu Entspannungstechniken im Internet, im Alltagstrubel wird es meist auf irgendwann verschoben.

Aus diesem Grund sind die Workshops auf einen Zeitraum von acht Wochen festgelegt. Für diese Zeit lenkt der Teilnehmer den Fokus mehr auf das Wunschziel Autofahren. Durch die persönliche Anleitung ein Mal pro Woche in der Gruppe ist es leichter aktiv zu werden und dran zu bleiben. Bis zum nächsten Treffen wird das Erlernte vertieft.

Vom Praxisraum in die Onlinewelt

Vor vier Jahren entstand der Wunsch zusätzlich zu meiner täglichen Arbeit in der Praxis noch etwas anderes anzubieten. Ich merkte, dass das Wissen und die Erfahrungen, die ich in den letzten zwanzig Jahren gesammelt hatte zu wenig Menschen erreichte. Ich hatte das Gefühl der Praxisraum ist mir zu klein geworden. Mit der online Arbeit kann ich Menschen im gesamten deutschsprachigen Raum erreichen. So habe ich auch das Gefühl, dass meine 30jährige Fahrangstgeschichte einen Sinn hat, wenn ich anderen damit helfen kann.

Mehr als Auto fahren lernen

Mir hat der körperorientierte Zugang letztendlich geholfen wieder Auto zu fahren und sogar Spaß daran zu haben. Ein Alltag ohne Fahrangst heißt für mich Freiheit und Selbstbestimmung.

Ich habe viel mehr gelernt als das Auto fahren. Meine Haltung den Herausforderungen gegenüber, die das Leben bringt hat sich komplett verändert

Meine größter Gewinn ist die Lebensfreude und der Lebensmut.

Diese Herausforderung lehrte mich : Wenn ich diese Angst überwinden kann, kann ich mit allen anderen Ängste auch umgehen.