

Mädels,  
an die **Macht!**



NEU  
IM TV!

#### FERNSEHEN OHNE KOMPROMISSE

Grey's Anatomy · Desperate Housewives · Gossip Girl · 90210  
Dreamgirls · My Big Fat Greek Summer · Das Parfum  
Real Housewives of NYC · Freundinnen · sixx - Das Magazin  
Mehr auf [sixx.de](http://sixx.de). **Jetzt TV einstellen!**



# MAMA lernt Auto fahren

Seit Nora Imlau Mutter ist, hatte sie Angst vorm Autofahren. Jetzt sitzt sie wieder hinterm Steuer ihres Wagens



Kleine Probefahrt:  
Fortan führt Nora  
Imlau wieder Größe-  
res im Schilde

FOTO **ANGELIKA ZINZOW**  
TEXT **NORA IMLAU**

Linnea spielt „Verreisen“. Ein Auto aus Kissen: Zwei Puppen auf der Rückbank, sie sitzt auf dem Beifahrersitz und wartet. Auf den Teddy-Papa, der fahren muss. „Warum fährst du nicht selbst, Linnea?“ – „Weil ich die Mama bin. Mamas können doch nicht Auto fahren.“

Ertappt, denke ich. Nun fällt es also schon meiner dreijährigen Tochter auf. Mama fährt nicht. Nie.

Denn Mama hat Angst vorm Fahren! Keine leichte Scheu. Sondern echte Angst, mit Herzrasen, Schwitz-

händen und Fluchreflexen! Seit ich Mutter bin, werde ich das Gefühl nicht los, dass ich hinterm Lenkrad in permanenter Lebensgefahr schwebe – und meine Kinder mit mir. Den Alltag kriege ich trotzdem geregelt. Einkäufe lasse ich nach Hause liefern, zur Musikschule kommen wir mit dem Bus, ansonsten gehen wir zu Fuß, notfalls spielt mein Mann Chauffeur. Und andere Sachen sind eben einfach nicht drin.

Nervig, aber kein Drama. Wirklich schlimm ist für mich hingegen die Geheimniskrämerei. Alle gehen ▶

selbstverständlich davon aus, dass eine berufstätige Mutter Auto fährt. Und ich schaffe es nicht, einfach zu sagen: Ich kann das nicht. Also lasse ich mir Wegbeschreibungen und Parkempfehlungen durchgeben und bitte den Taxifahrer dann, eine Seitenstraße weiter zu halten, damit ich das letzte Stück zu Fuß gehen kann.

**D**amit muss Schluss sein, denke ich abends, als Linnea ihr Kissen-Auto abgebaut hat. Und schreibe eine E-Mail an Alexandra Bärike. Die Psychologin und Fahrlehrerin ist darauf spezialisiert, Menschen mit Angst vorm Autofahren zu helfen. Sie antwortet sofort. Erste Überraschung: Sie geht davon aus, dass bei mir ein Tagestraining ausreicht. Ein einziger Tag! Zweite Überraschung: Sie schlägt mir vor, zu uns nach Hause zu kommen. Damit ich die Strecken üben kann, die ich wirklich brauche: zum Kindergarten, zum Arzt, zur Hebammenpraxis.

Kostenpunkt: knapp 500 Euro. Verdammt viel Geld! Aber dann stelle ich mir vor, wie es wäre, ganz selbstverständlich sagen zu können: Heute hole ich dich mit dem Auto vom Kindergarten ab, dann machen wir einen Ausflug. Und zu meinem Interviewtermin morgen komme ich problemlos ohne Taxi! Ich schreibe Frau Bärike zurück: Einverstanden!

In der Nacht vor dem Training kann ich nicht schlafen. Sobald ich die Augen schließe, rase ich an Bord eines führerlosen Wagens auf eine Betonwand zu, die Kinder kreischend auf der Rückbank.

Frau Bärike ist pünktlich. Eine zierliche Person, das graue Haar hochgesteckt, Lachfältchen, lockerer Strickpulli. Sie ist mir auf Anhieb sympathisch. „Reden wir erst mal ein bisschen“, sagt sie und greift nach der Skizze, die ich auf den Wohnzimmertisch gelegt habe. Darum hatte sie mich gebeten: eine „Fieber-Kurve“ zu zeichnen von meiner bisherigen Autofahrgeschichte: Wann ich wie viel gefahren bin und warum. Frau Bärike will verstehen, woher meine Angst kommt. Fragt nach

der Fahrschulzeit, den ersten Strecken allein, Unfällen und Beinahe-Unfällen in der Vergangenheit. Setzt meinen Befürchtungen Fakten entgegen: Statistisch gesehen, gehöre ich als junge Frau mit kleinen Kindern zu den sichersten Autofahrern überhaupt. Und wenn ich mit meinen Kindern zu Fuß einen Zebrastreifen überquere, ist das riskanter, als wenn ich mit Tempo 50 durch die Stadt fahre.

Ich erzähle Frau Bärike von meinem wiederkehrenden Albtraum und dem dumpfen Gefühl, dass mein Unterbewusstsein mich davor warnen will, heute mit dem Fahrtraining einen folgenschweren Fehler zu begehen. „An so etwas glaube ich nicht“, sagt Frau Bärike entschieden und erklärt mir anschließend, wie die Angst Gehirnstrukturen verändert: Erst sind da nur ein paar Nervenverbindungen, die Autofahren mit Angstgefühlen in Verbindung bringen. Mit der Zeit vernetzen sich diese Verbindungen und werden stärker: „Sie müssen sich das wie einen Wald vorstellen, ein Wald aus Angst in Ihrem Kopf.“ Dann springt sie vom Sofa auf: „So, und den holzen wir jetzt ab!“

**W**ir gehen zu ihrem Wagen. Ein dunkelroter Citroën Picasso, Automatik: ein Frauenauto. Kein Fahrschulschildchen auf dem Dach, aber Bremse und Gaspedal am Beifahrersitz. Frau Bärike hat Tee dabei. Und Frührteriegel, für die Nerven. Sie zeigt mir, wie ich die Spiegel einstellen muss, und erklärt alle wichtigen Schalter und Knöpfe. So sitzen wir bestimmt 20 Minuten, ich bin noch keinen Meter gefahren und fühle mich trotzdem schon viel besser. Und jetzt geht es los. Anfahren ist mit Automatik ja nicht schwer. Mein Herzschlag beschleunigt sich wieder, aber: Ich fahre. Geradeaus, um die Kurve, und dann stehe ich auch schon an einer roten Ampel. „Klasse machen Sie das“, lobt Frau Bärike. Dann lotst sie mich zum Kindergarten, umsichtig und ruhig: „Den Radfahrer da hinten haben Sie gesehen, ja? Und jetzt biegen wir da vorne ab: links einordnen, ganz langsam, Innen Spiegel, Außenspiegel, und den Schulterblick bitte nicht vergessen ...“ Die Kunst der positiven Bestärkung beherrscht Frau Bärike perfekt.

„Sie fahren doch toll“, meint sie nach einer Weile, da bin ich gerade unterwegs zum Bahnhof. „Sie wollen nur auf die ganze Welt aufpassen.“ Das stimmt: Sobald auch nur jemand seinen Fuß auf die Straße setzt, komme ich ins Schlingern. Ich will ausweichen, um bloß niemanden zu überfahren, und gerate dabei fast auf die gegenüberliegende Spur. „Rücksichtnahme ist gut“, sagt Frau Bärike. „Aber all diese Menschen wären nicht so alt geworden, wenn sie nicht auch auf sich selbst aufpassen könnten.“ Wir trainieren das. Spur halten, weiterfahren, signalisieren: Jetzt fahre ich, und dann kommst du. Und im Zweifelsfall lieber abbremser als ausweichen! „Dass junge Mütter nach der Geburt besonders vorsichtig fahren, ist übrigens ganz normal“,



**www.eltern.de**  
Hand aufs Herz: Wissen Sie noch, was die unzähligen Verkehrsschilder bedeuten? Testen Sie Ihr Wissen unter [www.eltern.de/schilder](http://www.eltern.de/schilder)

erzählt Frau Bärike. Das Problem, das bei mir hinzukam, war nur, dass ich schon vorher eine unsichere Autofahrerin war. Für mich war die Extra-Portion Vorsicht nach Linneas Geburt einfach zu viel des Guten: Aus gesundem Respekt wurde Angst.

**H**albzeit. Wir steigen in unser Familienauto um. Jetzt hat Frau Bärike keine Notbremse mehr. „Ich würde das nicht mit Ihnen machen, wenn ich nicht wüsste, dass Sie das können“, sagt sie lachend. „Ich bin doch nicht lebensmüde!“

Nach einer Runde durchs Parkhaus geht es auf die Stadtautobahn. Der Beschleunigungsstreifen ist für mich der Horror: Alles muss schnell gehen, sonst wird es gefährlich. „Das haben Sie vor drei Stunden auch noch über die Fahrt zum Kindergarten gesagt“, kontert meine Fahrlehrerin. „Aber wir kriegen das hin.“ Konfrontationstraining nenne sich das, erklärt Frau Bärike, als wir Richtung Gießen rauschen: der eigenen Angst in Begleitung ins Auge sehen.

Im Vergleich dazu ist der letzte Teil des Trainings ein Kinderspiel: einparken, ausparken, anfahren am Berg. Nach über fünf Stunden kommen wir schließlich auf unserem Parkplatz zum Stehen. Ich fühle mich wie nach einem Marathon: ausgepowert, aber unglaublich gut. „Jetzt ist nur noch eins wichtig: dranbleiben!“, sagt Frau Bärike. Jeden Tag soll ich eine kleine Runde drehen, mindestens einen Monat lang. Und jedes Mal, wenn ich wieder diesen Widerstand spüre, bloß nicht fahren zu wollen, soll ich sofort ins Auto steigen.

Ein Jahr ist seitdem vergangen. In dieser Zeit rief Frau Bärike mich immer wieder an: „Fahren Sie noch?“ Ja, ich fahre. Zum Turnen, zum Kinderarzt, zu Interview-Terminen, über die Autobahn.

Manchmal steigt die Angst wieder hoch: im Winter auf vereisten Straßen, im Dunkeln, bei Regen. Dann denke ich an das, was Frau Bärike mir gesagt hat: Das Ziel ist nicht, nie Angst zu haben. Das Ziel ist vielmehr, mich von meiner Angst nicht lähmen zu lassen. Sondern einfach weiter zu fahren. ■

*Neben Tagestrainings am Wohnort bietet Alexandra Bärike auch regelmäßig Anti-Fahrangst-Trainings in Hamburg, Köln und München an. Mehr Infos unter [www.angstfrei-autofahren.de](http://www.angstfrei-autofahren.de)*

## SONNENSCHUTZ FÜR BABYHAUT



- Ladival® Für Kinder – als Milch, Spray oder Creme**
- Besonders verträglich, daher geeignet für empfindliche Baby- und Kinderhaut
  - Ohne Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe
  - Bei Neurodermitis geeignet
  - Photostabiles UVA/UVB-Filterssystem
  - Auch als rein mineralischer Sonnenschutz ohne chemische Filter
  - Extra wasserfest

Gratis-Probe in Ihrer Apotheke oder unter [www.ladival.de/](http://www.ladival.de/)



**Ladival** Für sonnengesunde Haut

STADA