

Panik

„Etwas wollte, dass ich gegen die Wand fahre“

Souverän auf der Überholspur, so kannte man unsere Autorin. Bis sie sich eines Tages nicht mehr hinters Steuer traute

text Susanne Opalka foto Co-o-peration

Was für ein herrlicher Sommertag: In meinem knallroten Fiat-Spider fahre ich mit offenem Dach und lauter Musik los nach Hannover zu einem spannenden Interviewtermin. Die Sonne scheint, meine Haare flattern im Wind. Das Leben ist großartig, denke ich, gebe Gas und fahre zügig auf der linken Spur in den Elbtunnel. Wumm. Plötzlich rast mein Herz. Ich schwitze. Oh Gott, was ist das? Ich zittere, kralle mich am Steuer fest. Irgendetwas in mir will, dass ich das Steuer loslasse und gegen die Wand fahre. Nein, nein, nein, schreie ich, aber ich kann das Auto kaum auf der Spur halten. Ich werde immer langsamer, hinter mir hupen LKW. Wie ich auf die rechte Spur gekommen bin? Keine Ahnung. Meine nassen Hände drohen vom Steuer zu rutschen. Alles verschwimmt vor meinen Augen, ich bekomme kaum Luft. Pure Panik, denke ich und rede laut mit mir selbst: Atme, du schaffst das. Wiederhole wohl 100

Mal: Du schaffst das. Dann endlich Tageslicht, das Ende des Tunnels.

Draußen fällt die Anspannung von mir ab. Ich schüttle den Kopf, lache spöttisch: Tja, der Kreislauf, kein Wunder, wieder viel geraucht, nichts gegessen. Das muss es gewesen sein. Was sonst? Ich bin so eine sichere Autofahrerin. Das größte Kompliment bekam ich mal von einem Kollegen: „Du fährst gar nicht wie eine Frau.“ Genau! Und deshalb überhole ich jetzt den Wagen vor mir. Doch kaum habe ich die Spur gewechselt, geht es wieder los: Panikattacken. Die nächste Ausfahrt ist meine. Ich halte an. Sage das Interview ab. Hannover scheint unerreichbar weit weg. Langsam fahre ich auf Schleichwegen zurück nach Hamburg – und laure darauf, dass die Panik losbricht. Doch nichts geschieht. Ein ganzes Jahr nicht. Und dann überfällt sie mich wieder – aus heiterem Himmel. Es dämmt, als ich auf die Autobahn fahre. Plötzlich sehe ich nichts mehr, alles blendet mich. Die Straßenmarkierung spielt mir einen Streich: Ich weiß genau, dass sie nach rechts führt, sehe aber deutlich, dass sie links abbiegt.

Tränen laufen mir übers Gesicht, ich glaube, den Verstand zu verlieren. Mit meinem Flitzer krieche ich einem LKW hinterher, 100 Kilometer lang.

Von nun an gerate ich immer häufiger in solche Situationen. Unversehens. Kein Gedanke daran, wenn ich mich ins Auto setze. Aber sobald es dunkel wird, ich schneller als 100 fahre, überholen muss, eine Brücke auftaucht, ein Tunnel oder auch nur eine kleine Unterführung, ist die Panik da, sehe ich nichts mehr! Ich gehe zum Augenarzt wegen Nachtblindheit. Fehlanzeige: „Mit Ihrer Nachtblindheit rasen BMW-Fahrer mit 250 Stundenkilometern nachts durch Nebel!“ Ich lasse einen Hormonstatus erstellen und mich von einem Heilpraktiker beraten. Körperlich bin ich topfit.

Irgendwann fahre ich nur noch am helllichten Tag und in der Stadt. Die Route schaue ich mir vorher genau an, präge mir Umwege ein, damit ich nicht in eine heikle Situation komme. Erfinde Ausreden, um nicht selbst fahren zu müssen. Schließlich verkaufe ich mein Auto – zu einem Spottpreis. Offiziell, weil mich der schnelle Oldtimer finan-

ziell auffrisst... Das Thema Auto findet in meinem Alltag nicht mehr statt.

Wieder ein Jahr später bin ich mit dem nagelneuen Van meiner Schwester auf dem Weg an die Schlei. Ich freue mich auf den Urlaub und bin überzeugt: In diesem Brummer hat die Angst keine Chance. Doch auf der Brücke über den Nordostseekanal überfällt sie mich so schlimm, dass ich die ganze Ferienwoche nur an eins denken kann: Wie soll ich die Rückfahrt überstehen?

Zurück in Hamburg google ich: Angst, Autofahren, Psychologie. Endlich, nach drei Jahren Panik unternehme ich etwas, anstatt zu verdrängen. Unter „Autopsychologin“ finde ich Alexandra Bärrike. Eine Diplompsychologin, die gleichzeitig Fahrlehrerin ist. Ich staune: So einzigartig scheint mein Fall nicht zu sein. Auf ihrer Website „angstfrei-autofahren“ finde ich mich in den Beschreibungen der Symptome absolut

wieder. Das Vorgespräch im Büro ist angenehm locker. Frau Bärrike erklärt mir, dass vor allem kluge, kreative Menschen mit anspruchsvollen Jobs von Ängsten wie meinen betroffen sind. Zum ersten Mal höre ich den Begriff Angststörung. Die Therapeutin erklärt mir, dass auch unbewusste innere Konflikte die Ursache sein können. Kommt dann noch eine stressreiche Phase dazu, ist das Nervensystem hypersensibel. Und dann, völlig unvermittelt, sagt Frau Bärrike: „So, und nun fahren Sie Auto!“ Meine Beine werden weich, als ich mit ihr auf den Fahrlehrerwagen zugehe. Die Psychologin plaudert drauflos. Merkt sie nicht, dass ich kaum den Gurt schließen kann, weil ich so zittere? Ich achte auf jedes Zeichen meines Körpers. Da, jetzt schwitze ich, jetzt pfeift es im Ohr. Los geht's auf die Autobahn, ich kichere al-

bern, mein Gesicht glüht. Frau Bärrike spricht unbeeindruckt weiter, streut Anekdoten über ihre Schüler ein, fragt mich nach meinem Job. Der erste LKW – ich kann ihn nicht überholen, ich schaff das nicht. „Und wie Sie das schaffen“, sagt Frau Bärrike, „einfach das Gaspedal durchtreten und dran vorbei.“ Ich brauche drei Anläufe, bremsen immer wieder ab. Dann: Augen zu und durch! „Wissen Sie, dass Sie absolut ru-

Es geht darum, sich mit der Angst zu konfrontieren, die Angst vor der Angst zu überwinden. Wichtig ist auch zu verstehen, was in Paniksituationen mit dem Körper passiert: Eigentlich ist Angst eine fantastische Einrichtung des Gehirns, um uns vor Gefahren zu warnen, alles auf Flucht zu programmieren. Doch bei mir reagiert das Gehirn über. Ob ich mich an ein Referenzerelebnis erinnern könne, hat Frau

Bärrike mich gefragt. An ein Erlebnis, bei dem ich große Angst hatte und das meine Psyche anscheinend immer wieder abrufft, wenn ich im Auto unterwegs bin.

„Nein“, war ich damals noch überzeugt. Doch inzwischen kann ich mich wieder erinnern: Vor sieben Jahren steckten mein damaliger Freund und ich auf dem Motorrad im Elbtunnel fest. Stau. Er war unsicher und wagte nicht, sich an den Wagen vorbeizuschlängeln. Wir hatten das Gefühl, ersticken zu müssen.



Im Hamburger Elbtunnel hatte Susanne Opalka ihre erste Panikattacke. Drei Jahre dauerte es, bis sie der Angst ins Auge schaute und sich den Spaß am Autofahren zurückeroberte

hig wirken?“, fragt die Psychologin. „Sie fahren innerhalb der Spur, ganz gerade, äußerlich ist Ihnen nichts anzumerken.“ Und das, obwohl ich das Gefühl habe, gleich das Bewusstsein zu verlieren!


Zwei Wochen später der nächste Termin: Tunnelfahrt. Ich sage ihn ab. Auch die folgenden drei sage ich ab. Dann beim fünften Anlauf traue ich mich – und kann es kaum fassen: Von der ersten Sekunde an fühle ich mich sicher. Nach 30 Minuten fahre ich auf den Elbtunnel zu, ein paar Zentimeter davor spüre ich, dass die Angst kommen will, aber kaum bin ich drin: nichts. Kein Zittern, kein Herzrasen. Befreit und überglücklich brettere ich mit 150 über die Autobahn, lege lässig den linken Arm zur Seite... Frau Bärrike muss mich tatsächlich bremsen.

Zwei Fahrstunden haben ausgereicht, um drei Jahre Qual zu beenden.

Seit zwei Jahren macht mir Autofahren wieder Spaß. Ab und zu, wenn ich unter Termindruck stehe, zu wenig geschlafen habe, angeschlagen bin, fliegt mich die Ahnung eines Panikgefühls an. Dann spreche ich ein freundliches, aber ernstes Wort mit meiner Schutzzentrale im Gehirn: Danke, dass du auf mich aufpasst. Das ist großartig, aber völlig unnötig. Ich brauche dich jetzt wirklich nicht! Klingt ungewöhnlich? Mag sein. Aber es funktioniert.

 Diskutieren Sie mit unter www.facebook.de/emotionmagazin

 Diesen Text können Sie sich vorlesen lassen unter www.emotion.de/audio

 Buchtipps finden Sie auf Seite 126