

Umgang mit Angst am Steuer und ihren körperlichen Auswirkungen

Angst führt zu heftigen körperlichen Reaktionen, die noch nervöser machen und die Fahrsicherheit beeinträchtigen. Beispiel: Herzklopfen, heftiges Atmen, Tunnelblick, angespannte Muskeln. Die meisten der genannten Symptome sind eigentlich harmlos, wir kennen sie vom Sport. Wenn sie allerdings mit Furcht erwartet werden, vergrößern sie die Anspannung und führen womöglich zu Fehlverhalten.

Umgekehrt gilt aber auch: **Wenn wir die körperlichen Symptome mildern, vermindert sich die Angst**, und wir fahren wieder sicher.

Hier in der folgenden Liste finden Sie zu den wichtigsten körperlichen Symptomen die geeigneten Entspannungstechniken.

Nahziel 1: Symptome beobachten, benennen (nach ihrer Stärke, ihrer Art)

Nahziel 2: Symptome mildern, beruhigen. Verstand zurück, sicher fahren.

Nahziel 3: Selbsthilfe, eigenständiger Umgang mit Angst und Nervosität.

Anmerkungen: Bei schweren Symptomen – Beispiel: Schwindelgefühl – sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Intensität der Symptome wird benannt durch einen Skalenwert von 1 – 10 (1 = ruhig, 10 = sehr nervös, Panik).

Achtung, Rettungsmaßnahmen: Wenn wir es nicht schaffen, die starke Nervosität zu beruhigen, wenn sogar Kontrollverlust droht, sollten wir eine Reihe von Rettungsmaßnahmen bereit haben (das Prinzip der „**Rettungsampel**“ s. Bild: Rot = Halt, Gelb = Achtung, Beruhigen, Überlegen und Planen, Grün = Handeln)

Langsamer fahren (dabei streng rechts bleiben)

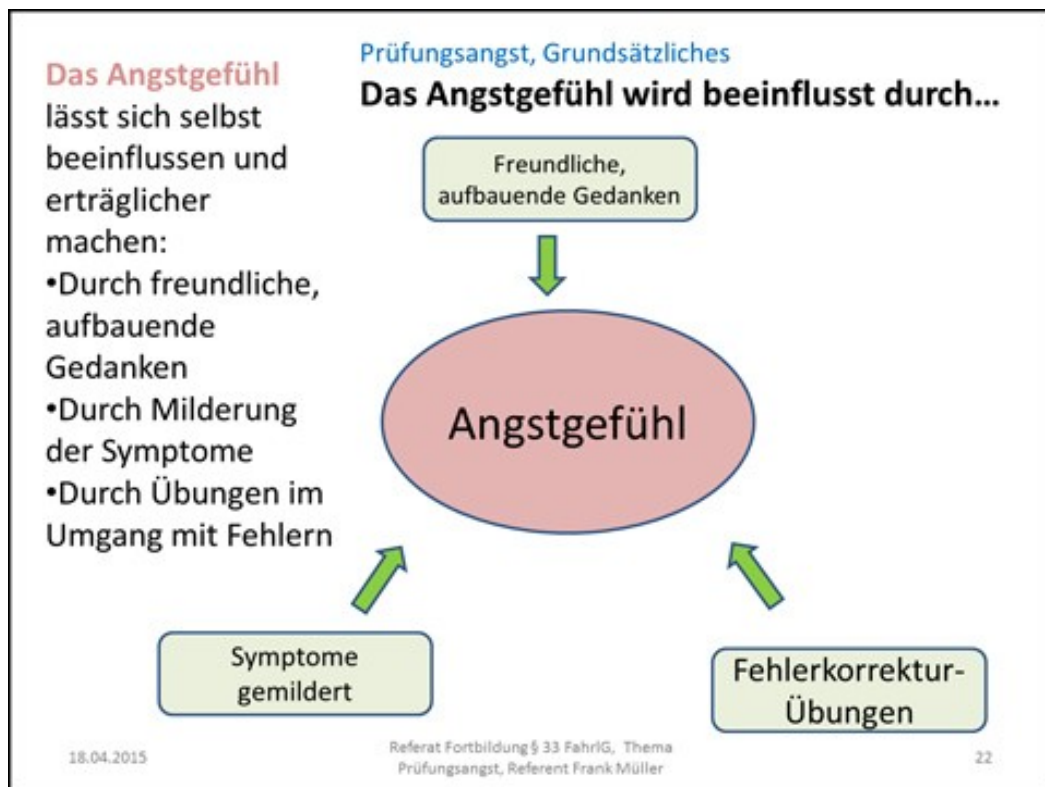
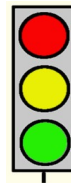
Auf Schnellstraßen oder bei evt. Gefährdung (Kurven, Kuppen) Warnblinklicht einschalten

Auf Seitenstreifen, Haltebuchten oder sonstige Möglichkeiten achten


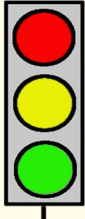

Den Fahrschulwagen an den Angsthasenfahrlehrer übergeben

Rausfahren aus dem schnellen Fließverkehr (Ausfahrt, Parkplatz)

Pause einlegen



Körperbereich	Symptome und Angstgedanken	Äußerlich zu erkennen	Entspannungstechniken
Gehirn	<p>Symptome: Konzentrationschwäche, Blackout (Filmriss), Vernunft weg, Kontrollverlust</p> <p>Angstgedanken wegen der Symptome: „Ich werde nervös, bekomme Panik“ - „die Panik lauert, kommt plötzlich“ Dauergrübeln über Fehler oder Kritik des Beifahrers (evtl. des Prüfers). Innere Selbstanklage: „Ich mache nur Fehler“, „ich verschulde einen Unfall“</p>	<p>Weggetreten abwesend, nicht ansprechbar, starrer Blick, stumm. Wert 7 und mehr. Fehlreaktionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die Gefühle achten, diese wahrnehmen. • Lautes Selbstgespräch, → ruhig atmen a) Lautes Benennen der Nervosität, Art und Intensität von 1 – 10 b) dadurch Atem ruhig, Ruhe, Vernunft. <p>Angstgedanken schon im Vorfeld begegnen: „Ich achte rechtzeitig auf meine Symptome, wenn sie beginnen. Sie kommen nicht plötzlich“</p>
Lungen	<p>Symptome: Stockender Atem, heftiger Atem. Sauerstoff- CO₂-Verhältnis stimmt nicht mehr: Kribbeln und Zittern. Schwindel. Schwere Atemnot, Bewusstsein trübt ein</p> <p>Angstgedanken „ich erstickte“ oder „mir wird schwindlig“</p>	<p>Gesicht läuft blau oder rot an. Heftiger Atem ist hörbar Fehlreaktionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lautes Selbstgespräch s.o. • Atemtechnik: 3 Sek. einatmen (Nase → Bauch, Brust) 4 Sek. ausatmen (gespitzter Mund) • Pause • Allgemein: Ausdauersport (die Lunge wird „belastet“ - na und?) Meditation (hilft, auf gute Symptome zu achten)
Herz	<p>Symptome: Starkes Herzklopfen, Blutandrang im Kopf, Hitzegefühl</p> <p>Angstgedanken „mein Herz klopft wie verrückt, bin ich krank?“</p>	<p>Rotes Gesicht, heftiger Puls (Pulsmesser). Schwere Ablenkung, Fehlreaktionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atemtechnik (s.o.) • Selbstgespräch (s.o.) • Lächeln • Pause, aussteigen, sich erholen • Allgemein: Ausdauersport (auch so wird das Herz „belastet“)
Augen, Sehen	<p>Symptome: Tunnelblick, nach vorne unten. Seitliches Sehen und Sehen nach weit vorne werden ängstlich gemieden</p> <p>Angstgedanken „ich darf nur nach vorne blicken, nicht seitlich, sonst Kontrollverlust“</p>	<p>Starrer Blick, stumm. Übersehen von Informationen; heftige, zu späte Reaktionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rundum-Sehen: Spiegel benutzen, auch ohne konkreten Anlass. <p>Toten Winkel einsehen. Nah und weit schauen.</p> <p>Laute Kommentare zum Verkehrsgeschehen</p>
Muskeln	<p>Symptome: Muskelzittern, Muskelkrampf, Fehlbedienung, Falschbedienung</p> <p>Angstgedanken „meine Muskeln sind starr, ich muss es erzwingen“. „Ich bediene das Auto falsch, habe keine Kontrolle mehr.“</p>	<p>Hektische, heftige, krampfende Bewegungen. Fehlverhalten bei der Autobedienung, Verwechslung, Ausfall. Auto-Bedienung zu heftig, zu spät, zu wenig, gar nicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Progressive Muskelentspannung (PME): 5 Sek. Muskeln fest anspannen, danach ausatmen und Muskeln lockern. Arme, Nacken/ Schultern, Bauch, linkes Bein • Autobedienung: Bewegungsmuster langsam, sehr ruhig, bewusst während der Fahrt üben, um die Kontrolle wieder zu erlangen. Auch die Fehlerkorrektur üben! Schalten, langsam, mit Pause im Leerlauf. Auch das Verschalten und die Korrektur üben Lenken, während der Geradeausfahrt langsam hin und her (pendeln), um Kontrolle zu erlangen Gas, Bremse, während der Geradeausfahrt mit

	 <p>Progressive Muskelentspannung, beginnt immer mit Anspannung. Nach fünf Sek. ausatmen und die Anspannung lösen. Die Muskeln sind wieder weich</p>		<p>Gas etwas spielen, um Kontrolle zu erlangen. In einer ruhigen Sackgasse Gas – Bremse „verwechseln“, den Vorgang korrigieren Bremsübungen: Normalbremsen, richtig und falsch (= zu spät!), mit Fehlerkorrektur. Vollbremsen, Gefahrenbremsen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Allgemein: Fitnessgymnastik
Haut, heiß	<p>Symptome: Hitze, Schweiß rinnt überall herunter. Durst. Gehirntätigkeit leidet Angstgedanken „ich kann nicht mehr denken bei der Hitze.“ „Überall läuft Schweiß, ich sehe nichts, kann nichts mehr bedienen.“ „Ich schäme mich, weil ich schwitze.“</p>	<p>Rotes Gesicht, Schweiß auf der Haut, durch die Kleidung, klebt überall auf den berührten Bedieneinrichtungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Etwas Kühlung: Leichte Kleidung, Klimaanlage, aber nicht zu kühl stellen. Bei Autos ohne Klimaanlage: Schiebedach oder Fenster öffnen. Pause. Trinken, feuchtes Handtuch zum Abwischen: Stirn, Hände, Nacken, aber auch Bedieneinrichtungen wie Lenkrad oder Schalthebel
Haut, kalt	<p>Kälte (kalte Hände, kalte Füße)</p>	<p>Haut blass oder bläulich, Finger starr</p>	<ul style="list-style-type: none"> Etwas Wärme: Leichte Autofahrerhandschuhe. Klimaanlage Wärme auf die Füße. Warme Socken
Körper gesamt	<p>Symptome: Hohe Nervosität, Alarmstimmung, Adrenalin, Symptommhäufung, Panik, Blackout, Vernunft weg Angstgedanken „ich bin völlig in Panik“, „ich bin neben mir“, ich habe keine Kontrolle mehr“, „das Auto macht, was es will“, gleich passiert ein Unfall“</p>	<p>Weggetreten, in sich versunken, wie gelähmt. Wert 7 – 10. Oder überhektische Panik-Reaktion, Fehlreaktion zu erwarten: Scharfes Lenken, Bremsen, Gas geben, Gas – Bremse verwechseln</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Lautes Sprechen Rettungsampel Atemtechnik PME Lächeln  Pause Gymnastik, Ausdauersport Rettungsmaßnahmen bei drohendem Kontrollverlust (auf Symptome im Vorfeld achten!!) Nothilfe: Symbol Rettungsampel Rot = langsamer fahren, Warnblinklicht, Schnellstraße verlassen, Fahrpause, Autobahn: Äußerst rechts fahren, bei < 80 evt. Warnblinklicht, Seitenstreifen prüfen. Wenn es geht, durchhalten bis zur nächsten Ausfahrt. Gelb = Vorbereitung, Planung, wie geht es weiter? Grün = Durchführung Allgemein: Meditation (hilft, sich von schädlichen Gedanken abzugrenzen und sich besser zu konzentrieren) Angstgedanken wegen der Symptome: Gedanken annehmen, durchwinken.
Körper gesamt	<p>Symptome: Sehr geringe Nervosität, hohe Aufmerksamkeit, Reaktion, Muskelanspannung Angstgedanken „gleich werde ich nervöser“</p>	<p>Wert 1 – 3 leicht zittrig, überaufmerksam</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ablenkendes Gespräch Fahrer – Beifahrer, Musik im Radio. Achtung: Diese Mittel taugen nicht bei starker Nervosität! Schwache Nervosität ist gut, fördert die Leistung!!