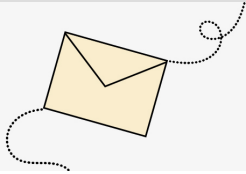
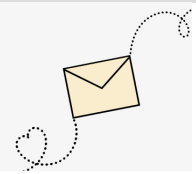


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Narzissmus-Dossier gratis erhalten



LEBEN

Keine Angst mehr vor ... dem Autofahren

Miriam Püttner fing kurz nach dem Führerschein an, am Steuer zu zittern. Erst nach Jahren stellte sie sich der Angst.

VON GABRIELE MEISTER

 07. JAN 2021

Miriam Püttner erzählt: In der Fahrschule hat Autofahren eigentlich Spaß gemacht. Aber mit dem Auto meiner Eltern entwickelte es sich zum Problem: Als ich Schwierigkeiten hatte, am Berg anzufahren, hat meine Mama kurzerhand die Handbremse gezogen, um uns aus der unangenehmen Situation zu befreien. Ähnliches passierte dann mit meinem Vater – immer wieder würgte ich den Wagen ab. Ich war so unter Druck, dass ich gezittert habe. „Jetzt fahr halt endlich!“, sagte er. Vor Schreck schaffte ich es irgendwie in unsere steile Garageneinfahrt.

Danach wusste ich: Das war's mit dem Autofahren. Ich kann's nicht. Ich bin eine Versagerin, ein Hindernis, das allen im Weg ist.

Ein paar Mal bin ich noch gefahren, dann 13 Jahre nicht mehr. Ich zog weiter weg von zu Hause und hatte kein Auto. Bei Freunden reichte das als Begründung, aber insgeheim habe ich mich geschämt, dass ich nie den

Fahrdienst übernehmen konnte.

Erst als mein Freund ein Auto gekauft hat, traute ich mich wieder hinters Steuer. Aber als wir auf der Schräge unserer Anwohner Tiefgarage standen, war meine Angst sofort wieder da. Die Ratschläge meines Freundes konnte ich schon gar nicht mehr wahrnehmen und infolgedessen hatten wir eine kleine Auseinandersetzung.

Doch diesmal war mein Wille stark genug. Ich wollte endlich meine Abhängigkeit überwinden und selbständig werden. Im Netz suchte ich eine Fahrschule, die sich auf Fahrangst spezialisiert hat. Mit meinem Fahrlehrer erlaube ich mir, mir Zeit zu lassen. Er erinnert mich ans Atmen, wenn ich zittere. Aber das kommt nur noch selten vor. Häufig macht das Autofahren jetzt sogar wieder Spaß.

Miriam Püttner ist Grafik- und Produktdesignerin.

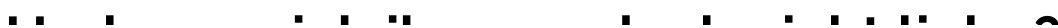
DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG



Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Der Boss

Neue Studien haben die Rollen des Bullys, der Mitläufer und der Opfer und ihr Wissen um das Handeln untersucht.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.