AUSGEBREMST

Innere Blockaden können uns das Leben richtig schwer machen – selbst bei alltäglichen Sachen wie Autofahren. Trainerin Anca Dirkmann weiß, wie man die Bremsen im Kopf wieder löst.

Für viele Menschen ist Autofahren das normalste auf der Welt. Sie pendeln morgens zur Arbeit, fahren am Wochenende an die Küste oder erledigen mit dem Auto den Wocheneinkauf. Was aber, wenn der Griff ans Steuer mulmige Gefühle oder pure Angst auslöst? Dann kann es sein, dass sich innere Blockaden im Kopf verankert haben. Sie machen sich auf verschiedenste Weise während der Fahrt bemerkbar. „Innere Blockaden haben viele Gesichter“, weiß Fahrtrainerin Anca Dirkmann. Die ehemalige Soldatin hat in ihrer beruflichen Laufbahn viele stressige Situationen bewältigt, heute coacht sie deutschlandweit Angstpatienten hinterm Steuer. „Vom leichten Unwohlsein bis hin zur ausgeprägten Panikattacke mit Schweißausbruch, zitternder Muskulatur und Tunnelblick ist alles möglich.“ Denn die Fahrangst kann sowohl körperliche als auch psychische Symptome hervorrufen. Das Herz rast, der Atem wird beschleunigt, gleichzeitig schaltet das Hirn auf Stress – selbst Fluchtgedanken kommen auf. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Häufig sind eine schlechte Fahrausbildung oder mangelnde Fahrpraxis schuld an der Unsicherheit hinterm Steuer. Aber auch extreme Ereignisse wie ein Unfall können ein Grund sein. „Ein nicht gänzlich verarbeitetes Unfalltrauma kann sich selbst in unserem Unterbewusstsein festsetzen.“ Aber auch falsche Glaubensätze aus der Vergangenheit verurteilen die Fahrversuche zum Scheitern – man wird unsicher und traut sich weniger zu. „Viele Glaubenssätze, die wir im Kindesalter erlernt haben, passen oft nicht mehr zu unserem heutigen Leben“, so Anca Dirkmann. „Deshalb müssen wir anfangen, unsere Denkweise und Einstellungen, die in uns verankert sind, zu verändern.“ Dabei sollten die inneren Blockaden auch als Chance gesehen werden: „Wir sollten sie als liebevolle Hinweise verstehen, die uns zeigen, dass etwas in unserem Leben nicht stimmt – und sie dann als Chance begreifen, uns ins Positive zu verändern.“

Doch wie lässt sich die innere Blockade lösen? Ist fehlende Fahrpraxis der Grund für die angstvolle Autofahrt, hilft hier viel Übung weiter – Auffrischungskurse und Fahrsicherheitstrainings können eine Lösung sein. Sind andere Situationen Auslöser für die Blockade, hilft es, sich in diesen stressvollen Situationen bewusst zu beruhigen und zu entspannen. Gespräche mit dem Fahrtrainer oder der Fahrtrainerin, aber auch Atem- und Muskelentspannungsübungen können helfen, die Furcht in den Griff zu bekommen. „Mit meinem Klienten führe ich zum Beispiel auch die EFT-Klopfakupressur durch,“ erzählt Anca Dirkmann. Bei diesem alternativmedizinischen Verfahren sollen das Beklopfen einzelner Akupressurpunkte beruhigende Impulse an den Körper senden, um Stressreaktionen zu reduzieren und Adrenalin abzubauen. In besonders schweren Fällen der Angst, die weit über eine innere Blockade hinausgehen und möglicherweise sogar weitere Lebensbereiche betreffen, ist jedoch ärztliche Unterstützung notwendig: „Einige meiner Klienten befinden sich begleitend in einer psychotherapeutischen Behandlung, um ihre Blockaden zu überwinden“, so Fahrtrainerin Anca Dirkmann.

Seit über 20 Jahren arbeitet Anca Dirkmann mit ängstlichen Menschen, hat unter anderem als Soldatin im Kosovo und in Afghanistan gedient und im Sanitäts- und Rettungsdienst gearbeitet. Mittlerweile coacht sie Angstpatienten deutschlandweit als Fahrtrainerin.