

Nach Unfall wieder Mut am Steuer

Von Linda Braunschweig

HÖRSTEL. Als Alina Moll am 3. Juli dieses Jahres gegen 17.20 Uhr in ihrem Auto wieder wach wird, hat sie ein Fiepen im Ohr, Kopfschmerzen und Schwindel. Ihre letzte Erinnerung: das Auto, das ihr auf ihrer Spur entgegenkam. Jemand steigt zu ihr in den völlig zerstörten Wagen, redet beruhigend auf sie ein. Ein Feuerwehrmann, wie sie später erfährt. „Mir war in dem Moment nur wichtig, dass jemand meiner Familie Bescheid sagt.“ Eigentlich war die gebürtige Salzbergenerin auf dem Weg nach Hörstel zum Geburtstag ihrer Oma, als

der Frontalzusammenstoß auf der Rheiner Straße kurz vor dem Ortseingang gescha. Sie wird mit dem Hub-schrauber nach Osna-brück geflogen. Wie durch ein Wunder kommt sie mit vergleichsweise leichten Verletzungen davon.

Aber der Unfall hat Spuren hinterlassen. Eine Posttraumatische Belastungsstörung wird diagnostiziert. Und Autofahren? Nein, das kann sie sich zunächst nicht mehr vorstellen. Sie ist zu unsicher. „Ich könnte ja auch andere gefährden.“

Dass sie an diesem Dienstagnachmittag wieder hinter dem Steuer sitzt und gerade zum vierten Mal seit dem 3. Juli auf die Unfallstelle zu-steuert, liegt an Anca Dirkmann. Die 50-jährige Fahrlehrerin hat 2012 einen neuen Schwerpunkt für sich entdeckt: Menschen, die Angst vor dem Autofahren haben. Sie begleitet Klienten, die trotz jahrelanger Erfahrung plötzlich Panikattacken hinterm Steuer bekommen oder sich nach Unfällen das Fahren nicht mehr zutrauen.

Alina Moll blickt konzentriert auf die Fahrbahn, beide Hände fest am Lenkrad. „Wie ist das Gefühl?“, fragt die Fahrlehrerin. Die Unfallstelle



Das Auto der heute 21-Jährigen wurde bei dem Unfall total zerstört. Sie selbst musste von der Feuerwehr aus dem Wagen befreit werden.

Foto: Heinrich Weßling

liegt voraus. „Wo das Auto auf mich zukommt, kritisch“, lautet die knappe Antwort. Die 21-Jährige hat vorher entspannt geplaudert, jetzt sind ihre Antworten einsilbig. „Bleib rechts, atme ganz ruhig weiter“, sagt Anca Dirkmann. „Hier war der Unfall, sie ist auf mich zugefahren und dann...“, sagt Alina Moll. Sie fährt weiter, passiert den Kreisel am Dreierwalder Damm und atmet durch. „Jetzt geht’s besser.“

Obwohl die 21-Jährige inzwischen auch wieder alleine Auto fährt, hat sie die Unfallstelle bislang gemieden. „Man muss das immer wieder üben, damit es zur Normalität wird“, sagt Anca Dirkmann. Sich der eigenen Angst zu stellen, zu merken, es ist gar nicht so schlimm, gehört zu ihrem Konzept.

Alina Moll ist auf das Auto angewiesen. Sie hat gerade eine Ausbildung zur Fachangestellten für Bäderbetriebe in Nordhorn begonnen und

Nach dem Unfall fiel es ihr schwer, überhaupt in ein Auto zu steigen. „Ich bin als Beifahrerin anstrengender geworden.“ Nur wenn ihre Eltern am Steuer saßen, fühlte sie sich sicher. Über eine ehemalige Klassenkameradin wurde sie auf Anca Dirkmann aufmerksam und nahm Kontakt auf. „Ich brauchte einfach die Sicherheit.“

„Vermeidungsstrategie hilft nicht. Dann wird die Angst nur größer.“

Anca Dirkmann

Anca Dirkmann gibt ihren Klienten in solchen Fällen erst einmal einen Trainingsplan an die Hand. Sie sollen zunächst lernen, sich mit Übungen selbst zu beruhigen. Erst wenn das klappt, geht’s an die Praxis. Und da

Nach einem schweren Unfall lernt Alina Moll bei Anca Dirkmann wieder Vertrauen in ihre Fahrkünste zu haben. Für mehr Entspannung im Auto soll „Therapie-Katze“ Angel sorgen.

Foto: Anca Dirkmann

ist von ihrem Heimatort Salzbergen dorthin gezogen. Die Berufsschule ist in Osna-brück.

hilft alles nichts: „Die Menschen müssen durch die Angst durch.“ Sie weiß, dass erste Fahrversuche oft mit Herzrasen und Tunnelblick verbunden sein können. Aber: „Vermeidungsstrategie hilft nicht. Dann wird die Angst nur größer.“

Also, ran ans Steuer und fahren. Dirkmann weiß wovon sie spricht, auch sie litt schon an Panikattacken. Die gelernte Arzthelferin war Rettungssanitäterin und -assistentin bei der Bundeswehr, zuletzt bei den Heeresfliegern in Rheine. Dann schulte sie auf Fahrlehrerin um. Während ihrer Arbeit hatte sie es mit Menschen zu tun, die aus unterschiedlichen Gründen Angst vor dem Autofahren hatten. Dirkmann bildete sich weiter und machte sich vor zweieinhalb Jahren selbstständig mit „Angstfrei Autofahren“. Ihr Sitz ist in Rheine.

Sie weiß: Es können ganz unterschiedliche Gründe zu Panikattacken im Auto führen. „Stress, private Probleme, Mobbing, ein Trauerfall“, zählt sie auf. Oder Menschen seien von Natur aus ängstlich. Unfälle können Traumata auslösen, „der Mensch hat in dem Moment Todes-

angst“. Sich dem später zu stellen, sei sehr anstrengend.

Alina Moll hat es geschafft. Dazu hat auch ein vierbeiniger „Therapeut“ beigetragen. Denn Anca Dirkmann arbeitet nicht allein. Oft fährt eine ihrer drei Katzen mit, ordentlich angeschnallt und in einem bequemen Sitz in der Mittelkonsole. Dort streckt Maine Coon „Angel“ sich jetzt während der Fahrt ausgiebig. Dabei landet eine Pfote auf Alina Molls Unterarm. Das beruhige, sind sich die Frauen einig.

Beim Autofahren werde sie wohl nie mehr die alte sein, sagt Alina Moll. Neulich ist sie rechts rangefahren, als ihr ein entgegenkommendes Fahrzeug zu nah kam. In solchen Momenten blickt sie auf die Aufkleber für das Notfallmanagement auf dem Armaturenbrett, die Anca Dirkmann ihr gegeben hat, und sagt sich: „Du kannst das!“ Einige gemeinsame Fahrten haben die beiden noch vor sich.

Das Coaching zahlt die Versicherung der anderen Autofahrerin. Sie habe jetzt ein besseres Gefühl, sagt Moll. „Ich weiß ja, dass ich es kann, aber der Mut hat gefehlt.“