

Anca Dirkmann sorgt als Fahrlehrerin und Psychologische Beraterin für „Angstfrei Autofahren“

Keine Panik mit der Panik

Von Pia Weinekötter

GREVEN. Schweißausbrüche, trockener Mund, Herzrasen, Enge in der Brust, feuchte Hände, Schwindelgefühl – „Ein Gefühl, als müsse man sterben“, bringt es Anca Dirkmann auf den Punkt. Und das alles „nur“, weil man Auto fährt, einparkt oder die Autobahn nutzt?

Serie:



Grevens Unternehmen

„Ja, das sind sehr reale Empfindungen und oftmals ausgewachsene Panikschübe“, erklärt die Unternehmerin, die seit elf Jahren als Coach für Menschen mit Ängsten und Panikattacken im Straßenverkehr arbeitet.

Sie verweist auf viele Anfragen, die auf ihrem Tisch liegen. „Ich komme nicht über den Punkt, mich alleine in ein Auto zu setzen und loszufahren“, kann man von Ute lesen. „Ich habe die totale Panik vor dem Autofahren“, bekennt Andreas und ist damit einer der wenigen Männer.

„80 Prozent meiner Klientel sind tatsächlich Frauen, aber nicht, weil sie ängstlicher sind, sondern weil sie oft ihre Angst besser reflektieren“, berichtet die 48-Jährige, „denn eine Panikattacke ist ja eigentlich ein Liebesdienst der Psyche, der Körper schreit gerade lautstark um Hilfe.“

Und Anca Dirkmann kann helfen. Als Coach verfolgt sie dabei immer einen ganzheitlichen Ansatz mit vielen Methoden wie Stressmanagement, Hypnose, Entspannungs- und Atemtechniken, Expositions- und Konfrontationstrainings sowie Achtsamkeitsübungen, die sie individuell auf ihre Klienten anpasst.

Als Arzthelferin, Rettungsassistentin sowie Dozentin für Erste Hilfe ist sie mit der



Aus ihrem Loft am Emsufer heraus findet das erste Online-Kennenlernen mit den Klienten der Fahrlehrerin und psychologischen Beraterin Anca Dirkmann statt.

Foto: Pia Weinekötter

medizinischen Seite vertraut und verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Angstbewältigung.

Als ausgebildete Fahrlehrerin kennt sie die Anforderungen an Fahrweise und Straßenverkehr genau. Und als ehemalige Zeit-Soldatin mit zwölf Jahren Dienstzeit hat sie auch mehrmonatige Auslandseinsätze im Kosovo

und Afghanistan absolviert: „Dort habe ich meinen Kameraden geholfen, sich ihren Ängsten zu stellen – zudem habe auch ich in der Vergangenheit unter Panik-

attacken gelitten und weiß daher ganz genau, wovon meine Klienten sprechen und wie sie sich fühlen, wenn die Panik aufsteigt.“

Und die Auswirkungen der Panik im Straßenverkehr sind enorm: „Da gibt es den Außendienstmitarbeiter, der nicht mehr zu seinen Kunden fahren kann, oder die Mutter, die ihre Kinder nicht zur Schule und zum Sport bringen kann.“

Die Liste der Fälle ist lang und jeder ist für Anca Dirkmann individuell: „Manche haben auch schon jahrelange psychologische Beratungen oder Psychotherapien hinter sich.“ Alle ihre Klienten müssen jedoch vor dem Coaching eine ganz wichtige Voraussetzung erfüllen: die Bereitschaft zur Veränderung. „Wer nichts ändern möchte, wird auch nicht mitarbeiten und dann haben wir keinen gemeinsamen Erfolg.“ Und der Erfolg ist oft hart erarbeitet. Nach einem Online-Kennenlernen folgt meist das Training vor Ort.

Hier kommt die psychologische Beraterin deutschlandweit zu ihren Einsätzen. „Mal dauert es über eine Stunde, bis sich eine Klientin in ganz kleinen Schritten überhaupt dem Auto nähern kann, oder mit einer anderen Frau habe ich ein Dreitage-Coaching bei ihr zuhause gemacht“, berichtet die gebürtig aus Bad Bentheim stammende und seit 2011 in Greven lebende Powerfrau.

Die Trainings erfolgen in der Regel im eigenen Auto der Hilfesuchenden. „Das Fahrzeug kennen sie am besten und mit dem möchten sie ja später auch wieder alleine angstfrei fahren.“ Anca Dirkmann nimmt auf dem Beifahrersitz Platz und coacht, greift aber nicht aktiv in den Fahrprozess ein. Sie unterstützt durch ein auf die persönliche Situation ihres jeweiligen Klienten abgestimmtes Programm.

Und das mit Erfolg. „Wenn meine Klienten ihre Ängste erfolgreich überwunden haben, folgt zum Abschluss die sogenannte ‚Goldene Fahrt‘: eine längere Fahrt alleine im eigenen Fahrzeug und ich folge mit meinem Auto.“

Drei Fragen an: Anca Dirkmann

Sie eröffnen demnächst in Rheine ein Seminarzentrum?

Anca Dirkmann: Ja, damit erfülle ich mir einen großen Traum. In einem wunderbar eingerichteten Ladenlokal mitten in der City. Bisher habe ich ja deutschlandweit nur Einzelcoachings geben können und jetzt werden damit zum ersten Mal Seminare in Kleingruppen beispielsweise zur Bewältigung von Prüfungsangst

vor der Führerscheinprüfung möglich.

Warum sind Gruppen-Seminare für ihre Teilnehmer so ein wichtiger Faktor?

Anca Dirkmann: Für meine Seminar-Teilnehmer ist es ganz wichtig, festzustellen: „Ich bin nicht alleine! Es gibt noch viel mehr Menschen mit Ängsten.“ Diese Erfahrung ist für viele schon sehr wohltuend und der anschließende Er-

fahrungsaustausch wirklich aufbauend für jeden Einzelnen.

Gibt es noch weitere Gründe?

Anca Dirkmann: Ja: die Teilnahme an einem Gruppen-Seminar ist natürlich finanziell günstiger als ein Einzelcoaching. So kann ich es dann wirklich jedem ermöglichen, sich seinen Ängsten zu stellen und sie zu überwinden.

-wkt-