

Gemeinsam gegen die Angst

Fahrlehrerin **Dorothea Ziegler-Schönemann** bietet gemeinsam mit dem TÜV Rheinland spezielle Angst-Seminare für Frauen an. **Therapie** gegen plötzlich auftretende **Angst-Attacken** beim Autofahren.

VON DANIELA V. DELLINGSHAUSEN

RATINGEN Viele Jahre lief alles ganz normal. Bis zum Skiunfall. Sabine Rathge wurde zum ersten Mal in ihrem Leben in die Kernspinnröhre geschoben – und bekam die erste Panikattacke. Es blieb nicht die letzte. Die Attacken kamen wieder. Unvermittelt auf der Autobahn, während die 46-Jährige am Steuer saß. Und auf Brücken. „Lange Zeit habe ich es nicht zugegeben, weil ich es eigentlich so albern fand“, sagt Rathge. Als sie sich im März dieses Jahres als Reiseberaterin selbstständig machte und Autobahnen schon von Berufs wegen nicht länger vermeiden wollte, fasste sie sich ein Herz und ging dagegen an.

Auf der Webseite „Hallo Frau“ wurde sie schließlich fündig. Sie meldete sich bei einem Angstseminar an – und lernte dort die Ratinger Chefin der Amiga Frauenfahrschule, Dorothea Ziegler-Schönemann, kennen.

Eine warmherzige Konfrontationstherapie sollte beginnen. Nach dem Seminar und einigen wenigen Fahrstunden bei Amiga war der Fluch der Angstattacken weg.

Zum Gespräch mit der RP ist Rathge, die in Meerbusch wohnt, über die Autobahn und die Theodor-Heuss-Brücke gefahren. „Das wäre früher für mich undenkbar gewesen“, gibt sie zu. „Stellen Sie sich vor, Sie werden morgens wach, betrachten sich im Spiegel und Ihre Angst vor dem Autofahren wäre



Fahrlehrerin **Dorothea Ziegler-Schönemann** (links) mit **Sabine Rathge**. Das Autofahren macht jetzt wieder Spaß. RP-FOTO: ACHIM BLAZY

nicht da. Wäre das Leben dann anders für Sie?“

Ziegler-Schönemann berichtet von dieser Eingangsfrage, die eine anwesende Psychologin für gewöhnlich am Beginn eines jeden Angst-Seminars des TÜV Rheinland stellt. Die Antwort lautet dann zumeist: „Wir wären glücklichere Menschen.“ Als Chefin einer von vier bundesdeutschen Frauenfahrschule ist sie bei jenen Seminaren

im Umkreis anwesend. Ob in Krefeld oder Essen. Die engagierte Fahrexpertin, die neben der im Frühjahr eröffneten Amiga-Fahrschule zusammen mit ihrem Ehemann auch die Fahrschule 2000 besitzt, kann ein Liedchen singen von den Nöten jener Damen, die sich nicht – oder nicht mehr – ans Steuer trauen. Oder vor ganz bestimmten Situationen im Verkehr Panik bekommen.

INFO

Seminar

Das nächste **Angst-Seminar** findet am 31. Oktober, 9.30 bis 13.30 Uhr, statt. Infos unter www.hallofrau.de.

Ansprechpartnerin in Ratingen ist **Dorothea Ziegler-Schönemann**.

Infos: ☎ 9292655.

Internet: www.amiga-fahrschule-fuer-frauen.de.

Sie weiß, wie sehr es die Lebensqualität der Betroffenen einschränkt, deren Selbstwert mindert und das Abhängigkeitsgefühl von anderen verstärken kann. „Dass die weibliche Angstbewältigung beim Autofahren zu einem meiner Steckenpferde bei Amiga wurde, kam durch die Internetseite Hallo Frau und die Kooperation mit der Kölner Frauenfahrschule zustande“, sagt sie.

Die Klientel sei sehr vielschichtig. „Das sind zum Beispiel Frauen, die schon in jungen Jahren von den eigenen Müttern eingeflüßt bekommen, lieber nicht selbst zu fahren. Auch Frauen, die ansonsten in ihrem Job ihren Mann stehen. Kaum eine von ihnen gibt es gerne zu, weil sie sich oft deshalb schämen“, gesteht Ziegler-Schönemann.

„Umso mehr freue ich mich am Ende über deren Freudentränen, wenn sie diese Hürde im Auto endlich erfolgreich genommen haben“, so die Fahrlehrerin.