

## Herzklopfen, Schwitzen, Schwindel

Sicher kennen Sie das Gefühl! Aber auch beim Autofahren? Immer mehr Menschen haben Angst vor dem Autofahren.

Herzklopfen, Schwitzen, Schwindel oder Muskelverspannungen sind nur einige der Symptome, die auftreten können. Viele Betroffene erleben Gefühle von Panik und Kontrollverlust. Die Fahrt wird nur unter größter Belastung ausgehalten. Dabei wird die Autobahn oft ganz vermieden und weite Umwege werden in Kauf genommen.

Da Ängste beim Autofahren mit Gefühlen von Scham, Unzulänglichkeit oder Schwäche verbunden sind, erfinden Betroffene oft Gründe, die gesellschaftsfähig und somit sozial akzeptiert sind: „Öffentliche Verkehrsmittel sind ökologisch verträglicher“, „Ich leiste damit meinen Beitrag zur Umweltschonung“, „Das Benzin ist zu teuer“, „Mit der U-Bahn oder dem Zug bin ich schneller!“

Sie haben Angst, als Versager abgestempelt zu werden. Die wahren Gründe geraten dabei in den Hintergrund.

Die Einschränkungen, die die Vermeidung des Autofahrens mit sich bringen, sind oft erheblich: Der Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel kann mit längeren Anfahrtswegen zur Arbeit oder zu Freunden verbunden sein; auf Freizeitziele, die nur mit dem Auto erreicht werden können, muss verzichtet werden; auf Freunde oder Verwandte angewiesen zu sein, wenn ein größerer Einkauf ansteht, führt viele in eine ungewollte Abhängigkeit.

EMDR ist eine Therapieform, die sich dazu eignet, diese Angst zu überwinden. Die Methode wurde in den achtziger Jahren von der klinischen Psychologin Francine Shapiro entwickelt und arbeitet mit bilateraler Stimulation, d.h. beide Gehirnhälften werden über gesteuerte Augenbewegungen stimuliert.

Ursprünglich wurde EMDR, „**E**ye **M**ovement **D**esensitization and **R**eprocessing“, für die Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung, PTBS, entwickelt. Inzwischen wird es weltweit nicht nur in der Trauma-Therapie, sondern auch bei Angst- und Panikstörungen, bei Phobien, Leistungsblockaden und Prüfungsängsten, bei Süchten, Allergien und Schmerzen, bei psychosomatischen Beschwerden, bei schwerer Trauer und zur Veränderung von unliebsamen und das Leben einschränkenden Verhaltensmustern erfolgreich eingesetzt.

Durch die wissenschaftlich belegte, sehr hohe Erfolgsrate und die im Vergleich zu anderen Therapieformen schnelle Wirkungsweise ist diese Methode geeignet, in relativ kurzer Zeit Leid und Leiden zu verringern.

Ein wesentlicher Bestandteil von EMDR ist die Ressourcenstärkung des Klienten. Dadurch gewinnt der Klient Zuversicht und Kontrolle und Selbstheilungsprozesse werden in Gang gesetzt. Bereits nach wenigen Sitzungen führt EMDR zu spürbaren positiven Veränderungen in Bezug auf Gefühle, Gedanken und Körperempfinden.

Dipl.-Psychologin Barbara Lerch arbeitet schon seit vielen Jahren in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Traumatherapie und Angststörungen und ist darüber hinaus Ausbildungsleiterin im EMDR Ausbildungszentrum in München, Hannover und London.

Mehr zum Thema EMDR Traumatherapie und Ausbildung erfahren Sie unter [www.emdr-ausbildungszentrum.de](http://www.emdr-ausbildungszentrum.de)