

17.12.2009

Ich bin Marco, 22 und komme aus Chemnitz. Ich suchte 2006 die Praxis von Herr und Frau Ritter mit dem Problem großer Versagensängste bei Prüfungssituationen, auf Empfehlung eines Freundes auf. Zu dieser Zeit hatte ich zum vierten Mal die praktische Führerscheinprüfung nicht bestanden. Ich wurde jedes Mal unheimlich nervös und steigerte mich meist schon am Tag zuvor in eine unglaubliche Panik, was stellenweise auch mit Schlaflosigkeit und Übelkeit verbunden war. Am Prüfungstag selbst war ich nicht in der Lage klare Gedanken zu fassen. Meine Versagensängste blockierten mich dermaßen, dass ich selbst einfache Fahrsituationen, die normalerweise kein Problem darstellten, nicht mehr meistern konnte.

Da ich schon verschiedene Möglichkeiten ausgeschöpft habe und drauf und dran war, die ganze Angelegenheit hinzuschmeißen, nahm ich diese letzte Möglichkeit wahr, mich in die Therapie von Herr Ritter zu begeben.

Ich fühlte mich zunächst sehr unwohl mit einer mir fremden Person so intensiv über meine Gefühle zu sprechen. Auch erschien mir die Vorstellung ein wenig befremdlich, ich könne meine Ängste durch Klopfen mit den Fingern auf den Kopf und den Oberkörper loswerden. Mir gelang es aber immer mehr mich während der Sitzung zu öffnen und mich darauf einzulassen.

Die folgenden Tage übte ich regelmäßig, die von Herr Ritter vorgeschlagenen Übungen, bis zum Tag meiner fünften Führerscheinprüfung. Zur Prüfung selbst war ich zwar sehr nervös, aber ich war dennoch in der Lage mich einfach auf das Fahren zu konzentrieren und musste nicht ständig an die Person im Nacken denken, die mir ständig auf die Finger schaut. Der Höhepunkt lag darin, dass mir an einer Ampelkreuzung ein anderes Fahrzeug auffuhr. Mich traf an diesem Unfall zwar keine Schuld, da es richtig war an der umschaltenden Ampel zu bremsen, ich wähnte mich aber dennoch schon wieder im Abseits. Dadurch bekam ich auch wieder große Angst. Mir gelang es aber in der Pause mich wieder zu sammeln und ich entschied die Prüfung nicht abzubrechen. Die restliche Fahrt verlief weiterhin fehlerfrei und ich war froh mich an diesem Tag von dem Moloch Angst befreien zu können.

Ich werde auch heute noch, gerade bei mündlichen und praktischen Prüfungen nervös, aber mir gelingt es inzwischen besser, mich auf wesentliches zu konzentrieren. Der Tag der fünften Prüfung war da für mich eine Art Schlüsselerlebnis, an das ich auch heute noch zurückdenke, wenn ich mich einer schwierigen Situation gegenübersehe. Dadurch gelingt es mir auch mich zu beruhigen. Mir hat die Therapie auf jeden Fall gezeigt, was ich eigentlich für ein Potenzial in mir trage und dass ich auch wirklich in der Lage bin Dinge selbst zu meistern, auch wenn es mal Rückschläge gibt.