

Fahren lernen braucht Zeit

Die Unfallstatistiken zeigen es deutlich: Nach wie vor haben die 18- bis 24-jährigen Fahrerinnen und Fahrer mit Abstand das höchste Risiko, im Straßenverkehr zu verunglücken. Mangelnde praktische Erfahrung, hohe Risikobereitschaft, starkes emotionales Erleben und vor allem die Überschätzung des eigenen Fahrvermögens können bei jungen Fahrern – vor allem in ungewohnten Stresssituationen – zu gefährlichen Fehlentscheidungen führen.

Fahren lernen braucht Zeit. Die Fahrstunden reichen trotz aller Qualitätsstandards im Normalfall nicht aus, um Fahranfängern die notwendigen selbstreflexiven, emotionalen und sozialen Kompetenzen zu vermitteln, die sie im Straßenverkehr brauchen. Durch eine gute Vorbereitung und Betreuung kann der Schutz für junge Fahrer allerdings deutlich gesteigert werden. Das zeigt unter anderem das Modell „Begleitetes Fahren ab 17“, das messbare Auswirkungen auf die Unfallzahlen dieser Zielgruppe hat (diese vermindern sich in der Anfangsphase des selbstständigen Fahrens um 22 Prozent, die Verkehrsverstöße fallen um 20 Prozent geringer aus, Quelle: <http://www.schule-begleitet-fahren.de/begleitetes-fahren.html>).

Doch beginnt die Vorbereitung auf den Straßenverkehr bereits in den Grund- und weiterführenden Schulen und wird bestenfalls in den berufsbildenden Schulen und den Ausbildungsbetrieben fortgesetzt, beispielsweise durch das Angebot von Verkehrssicherheitstagen oder -projekten. Auch in den berufsbezogenen Unterricht sollte man das Thema „Verkehrssicherheit“ integrieren, werden doch die meisten jungen Erwachsenen bei Unfällen in den Spitzenzeiten des Berufsverkehrs zwischen 17 und 18 Uhr verletzt oder getötet. Ziel dieser Lerneinheit ist es, die Schülerinnen und Schüler darin zu unterstützen, ihre Kompetenzen als Verkehrsteilnehmende zu festigen und zu erweitern. Sie sollen Gelegenheit erhalten, riskantes Verhalten im Straßenverkehr zu reflektieren und sich auf komplexe Abläufe vorzubereiten, indem sie emotionale Kontrolle und soziale Kompetenzen im Rollenspiel einüben.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Risikofaktor Stress im Straßenverkehr
- Besondere Gefährdung junger Fahrer und Fahrerinnen im Straßenverkehr
- Ursachen jugendlichen Fehlverhaltens am Steuer
- Stressmanagement im Straßenverkehr

Einstieg

Probieren Sie als Impuls und Diskussionseinstieg das interaktive Spiel „Perspektivwechsel“ (<https://www.runtervomgas.de/interaktion-und-videos/perspektivwechsel/>) aus, in dem typische Stresssituationen durchgezogen werden. Zusätzlich oder alternativ können Sie zur Sensibilisierung den DVR-Film „Fahr! Anfänger“ einsetzen (Länge: 2:59 Minuten, https://www.runtervomgas.de/interaktion-und-videos/alle_inhalte/fahr-anaenger/). In dem Film fasst Gernot Hassknecht die Sicherheitsratschläge an junge Fahrende zusammen. Diskutieren Sie im Anschluss das Risikopotenzial belastender Situationen im Straßenverkehr und betonen Sie die Rolle der Gefühle als treibende Kraft für Fehlverhalten.



DVR-Spiel
Perspektivwechsel und/oder
DVR-Film **Fahr!
Anfänger**

Verlauf



Arbeitsblatt 1

Verteilen Sie Arbeitsblatt 1 „Beinahe schief gegangen“. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die Fallgeschichte und die Fragen in Partnerarbeit. Besprechen Sie die Antworten danach im Plenum. Legen Sie parallel dazu eine Tabelle mit drei Spalten an der Tafel, am digitalen Whiteboard oder an einer Wandzeitung an und fangen Sie an, diese mit Stichworten, die sich aus den Antworten ergeben, zu befüllen.

- Spalte 1: **Stressoren im Straßenverkehr** (Beispiele: Berufsverkehr, schlechte Sichtverhältnisse, unbekanntes Fahrzeug, sich und der Freundin etwas beweisen müssen, das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer)
- Spalte 2: **Ursachen für Eskalation** (Beispiele: Gefühle nicht im Griff, Verlust der Selbstkontrolle, aggressives, rücksichtsloses und provozierendes Verhalten)
- Spalte 3: **Anti-Stress-Maßnahmen** (Beispiele: Fahrt gut vorbereiten, genug Zeit einplanen, defensiv fahren, Rücksicht nehmen, gelassen bleiben, sich in andere Verkehrsteilnehmer hineinversetzen)

Im Verlauf der Lerneinheit können Sie die Tabelle nach und nach ergänzen.

Nehmen Sie Bezug auf die Aussagen der Schülerinnen und Schüler und betonen Sie, dass Fahrenlernen ein Prozess ist, der viel Zeit braucht. Erarbeiten Sie auf der Basis der Hintergrundinformationen sowie der Präsentationsinhalte im moderierten Lehrer-Schüler-Gespräch folgende Themenschwerpunkte:

- Risikofaktor Stress im Straßenverkehr
- Besondere Gefährdung junger Fahrer im Straßenverkehr
- Ursachen jugendlichen Fehlverhaltens am Steuer



Brainstorming

Legen Sie dabei besonderes Gewicht auf die Herausarbeitung emotionaler Ursachen für das Fehlverhalten junger Fahranfänger. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, dafür in einem Brainstorming Beispiele zu sammeln (Vorfremde auf einen aufregenden Abend in der Disco, Ungeduld und Ärger über den langsamen Vordermann, Neidgefühle auf ein größeres Auto, Stolz auf das eigene Auto, Scham über Fahrfehler, Freude am Nervenkitzel, Angst, Fehler zu machen usw.). Den Lernenden soll der Zusammenhang zwischen der Gefühls- und Lebenswelt junger Menschen und möglichem Fehlverhalten im Straßenverkehr bewusst werden.



Arbeitsblatt 2

Verteilen Sie Arbeitsblatt 2 „Im Unfalltrichter“. Bitten Sie die jungen Leute, sich den abgebildeten Unfalltrichter genau anzuschauen und die Fragen zu zweit zu bearbeiten. Besprechen Sie am Beispiel des Unfalltrichters, dass eine Umkehr ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr möglich ist. Tief unten im Unfalltrichter bestimmt der Zufall das Geschehen. Auch erfahrene Fahrer sind dann machtlos. Deshalb ist es wichtig, so früh wie möglich nach Alternativen zu suchen und eine Zuspitzung solcher Verkehrssituationen zu vermeiden. Bitten Sie einige Schülerinnen und Schüler, ihre Ergebnisse vorzutragen und zur Diskussion zu stellen.

Nehmen Sie Bezug auf die bereits notierten Ideen zu den „Anti-Stress-Maßnahmen“ im Straßenverkehr. Erarbeiten Sie auf der Basis der Hintergrundinformationen im moderierten Gespräch weitere Vorschläge, wie man mit Stress im Straßenverkehr positiv umgehen kann.



Perspektivenwechsel

Erläutern Sie in diesem Zusammenhang kurz die Technik des **Perspektivenwechsels**: Man versetzt sich in die Lage des anderen, nimmt dessen Perspektive ein und versucht, die Beweggründe des anderen Verkehrsteilnehmers nachzuvollziehen. Warum verhält er sich gerade so und nicht anders – und was könnten die Gründe dafür sein? Dann überlegt man, wie der eigene Fahrstil auf andere wirkt. Beim Perspektivenwechsel steht im Vorder-

grund, sich in den anderen einzufühlen, sich sein Verhalten zu erklären und sich einzugehen, dass man sich selbst schon ähnlich verhalten hat.

Erläutern Sie anschließend, wie man durch **positive Selbstgespräche** Risikosituationen entschärfen kann (s. Hintergrundinformationen für die Lehrkraft, S. 4).



Positive Selbstgespräche



Arbeitsblatt 3

Verteilen Sie nun Arbeitsblatt 3 „Gib Gas, Erik!“ und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Gruppen von bis zu fünf Teilnehmern zu bilden. Die Fallgeschichte auf dem Arbeitsblatt dient als Vorschlag und grobe Struktur für ein Rollenspiel, das in den Gruppen umgesetzt werden soll. Jede Gruppe kann daraus ihre eigene Geschichte entwickeln. Egal ob selbst erlebt oder erfunden – das Thema soll eigenständig weiterentwickelt, um- oder ausgebaut werden. Bei der Umsetzung des Rollenspiels kommt es darauf an, dämpfende Handlungsweisen, zum Beispiel die Techniken des Perspektivenwechsels und der positiven Selbstbeeinflussung einzusetzen und zu trainieren. Jede Gruppe wählt einen Spielleiter, der dafür sorgt, dass alles störungsfrei abläuft, dass die Rollen ernst genommen werden, niemand bloßgestellt und jegliche abwertende Kritik vermieden wird. Begleiten Sie die Gruppenprozesse und greifen Sie, wenn nötig, unterstützend ein.

Ende

Geben Sie den jungen Leuten am Ende der Lerneinheit Gelegenheit, sich sämtliche Arbeitsergebnisse zu notieren. Abschließend können Sie zur Erfolgskontrolle Arbeitsblatt 4 „Autofahren – keine leichte Sache“ einsetzen. Besprechen Sie die Ergebnisse in der nächsten Stunde.



Arbeitsblatt 4

Lösungen für Arbeitsblatt 4, Aufgabe 1 bis 3

1. 2020 verunglückten insgesamt 50.210 junge Leute im Alter von 18 bis 24, davon 326 tödlich.
2. Mangel an praktischer Erfahrung; beweisen, wie gut man fahren kann; emotionale Bindung ans eigene Auto; imponieren wollen; perfekt sein wollen; Fehler vertuschen; Unsicherheiten ausblenden; Grenzen austesten; Ablenkung; Gruppendruck; Gefahren unterschätzen; eigenes Fahrvermögen überschätzen.
3. Äußere Stressoren (Beispiele): Verkehrsdichte, Berufsverkehr, Stau, Baustellen, Straßenglätte, schlechte Sichtverhältnisse, extreme Temperaturen, technische Mängel am Fahrzeug, Lärm, monotone Strecken, Reizüberflutung durch zu viele Verkehrsschilder, das Verhalten der Mitfahrer, das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer.
Innere Stressoren (Beispiele): Sorgen, Ärger, Zeitdruck, Ängste, gesundheitliche Beschwerden, emotionaler Druck durch Geltungsdrang, aggressive Grundhaltung.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Junge Menschen am Steuer: Risikofaktor Stress, Juni 2023
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin
Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin
Redaktion: Martyna Marzec, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de
E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de
Text: Gabriele Mosbach, Potsdam



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht