

Stress am Steuer

Rasen, Drängeln, Lichthupe geben, Vogel zeigen: Stress und Kontrollverlust gehören zum Alltag auf unseren Straßen. Häufig mit schlimmen Folgen. Besonders junge Fahrerinnen und Fahrer müssen möglichst früh lernen, wie man sich dem Druck entzieht und seine Gefühle in den Griff bekommt.



Foto: Adobe Stock/intis



Präsentation
Seite 1

Beim Autofahren müssen unzählige Informationen wahrgenommen, verarbeitet und in Sekundenschnelle in sinnvolle Handlungsabläufe umgesetzt werden. Ständig ist man potenziellen Stressauslösern (Stressoren) ausgesetzt: Staus, dichtem Berufsverkehr, Baustellen, ungünstigen Witterungsverhältnissen, Lärm, Kommunikationsproblemen mit anderen Verkehrsteilnehmern und vielem mehr. Als Autofahrerin und Autofahrer ist man nicht nur Teil eines technischen, sondern auch eines komplexen sozialen Systems. Wie sensibel dieses System ist, tritt häufig erst zutage, wenn der Stress zu groß wird.

Wer sich verärgert oder unter Zeitdruck hinters Steuer setzt, so gleich im nächsten Stau landet und sich vielleicht noch von anderen Verkehrsteilnehmern provoziert fühlt, muss mit solchen Belastungen umgehen können. Gelingt das nicht, sind Risikosituationen programmiert. Anmache im Straßenverkehr und aggressive Revanchen können extrem gefährlich werden. Wer sich beispielsweise dazu hinreißen lässt, einen Drängler auszubremsen oder zu beschleunigen, während ein anderer Verkehrsteilnehmer überholt, kann damit unberechenbare zwischenmenschliche Reaktionen in Gang setzen. Schlimmstenfalls schaukeln sich solche Situationen hoch und geraten außer Kontrolle. Aggression, Ablenkung und Fehlentscheidungen als Folge von Stress und Überforderung im Straßenverkehr sind zentrale Faktoren bei der Entstehung von Verkehrsunfällen.

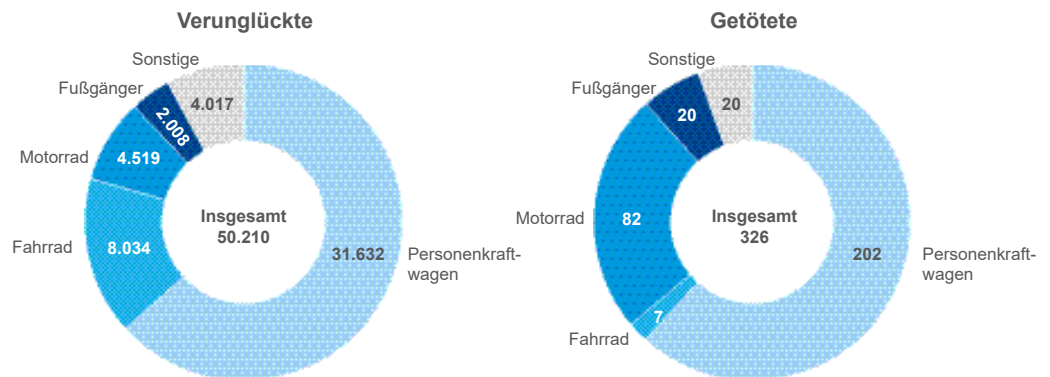
Besonders gefährdet: junge Fahranfänger

18- bis 24-jährige Verkehrsteilnehmer haben immer noch mit Abstand das höchste Unfallrisiko im Straßenverkehr. 2020 verunglückten in Deutschland insgesamt 50.210 junge Männer und Frauen dieser Altersgruppe im Straßenverkehr, 326 von ihnen wurden getötet. Je 100.000 Einwohner dieser Altersgruppe verunglückten 802 im Straßenverkehr, dies war mehr als das Doppelte des Durchschnittswertes für die Gesamtbevölkerung (397). 2020 verunglückten rund 63,4 Prozent der jungen Erwachsenen als Pkw-Insassen, davon 23.791 als Fahrer und 8.030 als Mitfahrer. Die meisten jungen Erwachsenen (8,9 Prozent) werden bei Unfällen in den Spitzenzeiten des Berufsverkehrs zwischen 17 und 18 Uhr verletzt oder getötet.



Präsentation
Seite 2

Risikogruppe junge Fahrer



Quelle: Verkehrsunfälle, Unfälle von 18- bis 24-Jährigen im Straßenverkehr, 2020, Statistisches Bundesamt, Wiesbaden, www.destatis.de



Präsentation
Seite 3

Junge Menschen im Straßenverkehr verfügen noch nicht über genügend praktische Erfahrungen, um Risikosituationen in jeder Hinsicht gewachsen zu sein. Dabei geht es nicht nur um zu wenig Routine im Beherrschen technischer Abläufe. Verkehrsverhalten ist auch von den sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Fahrenden abhängig. Besonders in ungewohnten Stresssituationen können Ungeübte schnell in Panik geraten. Dann reicht schon ein Drängler an der Stoßstange, ein schreiendes Kind auf dem Rücksitz oder die Partylaune der Mitfahrenden, um gefährliche Fehlreaktionen in Gang zu setzen. Andererseits wollen viele junge Fahrer und Fahrerinnen hinterm Steuer beweisen, wie gut sie fahren können und setzen sich damit enorm unter Druck. Sie wollen imponieren und perfekt sein. Weil sich viele Fahranfänger schämen, Fehler zu machen, vertuschen sie Unsicherheiten oder blenden sie aus. Das kann dazu führen, dass sie ihr Fahrvermögen überschätzen und Gefahrensituationen falsch bewerten.

Hinzu kommt, dass die Risikobereitschaft junger Menschen steigt, sobald sie unter sich sind. Im Straßenverkehr wächst die Gefahr, einen schweren Unfall zu erleiden, wenn Gleichaltrige mit im Auto sitzen. Ein amerikanisches Wissenschaftlerteam aus Philadelphia und Princeton hat mit Unterstützung bildgebender Verfahren während simulierter Fahrttests nachgewiesen, dass Jugendliche aggressiver fahren und mehr Unfälle verursachen, wenn Freunde dabei sind. Die Bilddaten der Gehirnaktivität haben sichtbar gemacht, dass das emotionale Netzwerk im Gehirn im Beisein von Freunden stärker durchblutet und aktiver war als das kognitive. Diese Ergebnisse aus der Hirnforschung bekräftigen, dass kognitives und emotionales Nervensystem während der Pubertät noch nicht ausgereift und entsprechende neuronale Prozesse noch in der Entwicklung sind. Das erklärt auch die Häufigkeit irrationaler Entscheidungen in diesem Alter (Quelle: Teenies im Risikotest, Quarks & Co, https://www.wdr.de/tv/applications/fernsehen/wissen/quarks/pdf/Q_Pubertaet.pdf).

Im Klartext: Die begrenzte Anzahl an Fahrstunden bis zur Fahrprüfung reicht im Grunde nicht aus, um als junger Fahrer komplexe Verkehrssituationen auch unter Stress souverän



Foto: Brand X Pictures

18- bis 24-jährige Fahrerinnen und Fahrer haben mit Abstand das höchste Unfallrisiko im Straßenverkehr.

einschätzen und perfekt managen zu können. Fahren lernen ist vielmehr „ein langwieriger Prozess“, erklärt Kay Schulte vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat. „Fahren lernen braucht viel Zeit, denn Fahren im Straßenverkehr ist keine einfache Handlung wie das Einschalten eines Fernsehers oder das Bewegen eines Aufzuges. Fahren im Straßenverkehr ist eine stetige Bewegung in einem System mit vielen Emotionen, Gefühlen und Regelungen. Man könnte es vergleichen mit einem ‚sozialen Happening‘, so ähnlich wie ein Fußballspiel oder das Oktoberfest oder auch eine Beziehung – spannend, aufregend – und man weiß nicht genau, was kommt. Autofahren selbst ist dabei die Kunst, das ‚soziale Happening‘ zu verstehen und darin geschickt mitzuwirken.“



Foto: Frank Schuppelius

Fahren lernen braucht Zeit. Der Schutz junger Fahrer und Fahrerinnen wird durch das Modell „Begleitetes Fahren ab 17“ nachweislich erhöht.



Präsentation
Seite 4

Tipps gegen Kontrollverlust

Wie soll man als junger Fahrer oder junge Fahrerin mit Gefahren umgehen, die man mangels Erfahrung noch gar nicht voraussehen kann? Wie soll man sich auf Risikosituationen einstellen, die man noch gar nicht selbst erlebt hat? Wie kann man die eigenen Gefühle und die Reaktionen anderer Verkehrsteilnehmer positiv beeinflussen, um sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen? Ein Patentrezept oder eine schnelle Lösung gibt es nicht. Eine wichtige Voraussetzung ist die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen sowie das eigene Verhalten bewusst zu kontrollieren und zu korrigieren.

Sich auf jede Fahrt vorbereiten

Bevor man ins Auto steigt, sollte man erst einmal tief durchatmen, sich von dem, was eben noch war, distanzieren und sich auf die neue Situation einstellen:

- Wie ist das Wetter, wie sind die Fahrbahnverhältnisse?
- Muss ich mit Stau rechnen?
- Wohin und wie lange fahre ich? Habe ich genug Zeit eingeplant? Kenne ich die Strecke?
- Wie geht es mir, wie bin ich drauf?

Wer hinterm Steuer sitzt, muss topfit, hellwach und hoch konzentriert sein, um auf die enorme Reizflut angemessen reagieren zu können. Ganz wichtig: Immer genügend Zeit einplanen. Fünf bis zehn Minuten früher als notwendig loszufahren, nimmt Druck aus der Zeitplanung. Wer es sich außerdem leisten kann, sollte Zeiten mit besonders hohem Verkehrsaufkommen meiden. Zu Stoßzeiten steigen Stress und Aggressionen um ein Vielfaches.

Deeskalieren

Eine aggressive Verkehrssituation entspannt sich meistens, wenn man nicht stur wegguckt, sondern Kontakt mit dem anderen Verkehrspartner oder -partnerin aufnimmt. Schon ein kleiner freundlicher Wink oder eine Geste der Entschuldigung nach einem Fahrfehler wirken deeskalierend. Wer Macht- und Wettkämpfe hinterm Steuer nicht mitmacht, wer auch mal nachgeben und Kritik am eigenen Fahrstil hinnehmen kann, wer defensiv und rücksichtsvoll fährt, der tut viel für seine eigene Sicherheit und die der

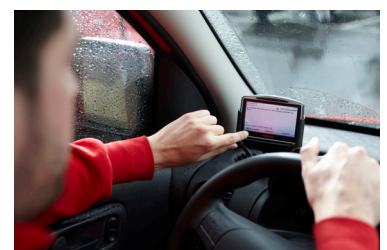


Foto: Dominik Buschardt

Eine Fahrt gut vorzubereiten, verringert den Stress. Dazu zählt auch, sich über die Fahrtroute vorab zu informieren.

anderen. Was außerdem hilft, Stress zu reduzieren: Geschwindigkeit und Fahrstil anpassen, genügend Abstand halten, nicht riskant überholen, sich eindeutig verhalten, zum Beispiel immer blinken, wenn man abbiegt oder die Spur wechselt.

Die Perspektive wechseln

Autofahrende müssen fähig sein, Situationen richtig einzuschätzen und zu bewerten. Das Problem: Besonders unter Stress neigt man dazu, vorschnell zu urteilen und sich negativen Gefühlen hinzugeben. Dabei ist es oft nur die persönliche Sichtweise, die eine Situation positiv oder negativ erscheinen lässt. Wer den eigenen Fahrstil zum Maß aller Dinge erhebt, verkennt die Realität und bringt sich in zusätzlichen Stress. Die Fahrer, die hingegen in belastenden Situationen Verständnis für andere aufbringen, fahren viel entspannter. Obendrein zeigen Autofahrende, die auch nachgeben können, soziale Kompetenz und Selbstbewusstsein. Also: Öfter mal die Perspektive wechseln, die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und sich in die Gefühlswelt anderer Verkehrsteilnehmenden hineinversetzen.

Positive Selbstgespräche führen

Jeder hat das Recht auf schlechte Laune. Dennoch sollte man sich gerade im Straßenverkehr nicht von negativen Gefühlen beherrschen lassen. Ein gutes Hilfsmittel sind positive Selbstgespräche. Wer sich in Stresssituationen bestimmte Redewendungen laut vorsagt, kann seine Gedanken positiv lenken. Geeignete Formeln gegen Ungeduld, Aggression und Hektik: „Ich bin ganz ruhig“, „Ich bleibe ganz gelassen“, „Mein Vordermann ist auch nur ein Mensch und hatte heute bestimmt viel Stress“, „Es kommt nicht auf 10 Minuten an“ und „Morgen ist auch noch ein Tag“.



Foto: Adobe Stock/norman pogson

Ablenkungen vermeiden

Alles, was die Aufmerksamkeit einschränkt, mindert auch die Konzentration auf das Verkehrsgeschehen. Deshalb: Während der Fahrt auf Telefonieren, Essen, Trinken, Rauchen, lautes Musikhören, Feiern oder Streiten mit Beifahrern verzichten. Besser: Regelmäßig Pause machen und Frischluft tanken. Außerdem: Autofahren unter dem Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder Drogen ist absolut tabu.

„Ich bin souverän und bleibe gelassen“. Positive Selbstgespräche helfen bei akutem Stress.

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