VISION ZERO

Emotionen im Straßenverkehr

Mit Auto und Motorrad sicher unterwegs

Gefährdungen auf Arbeits-, Dienst- und Schulwegen

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

DVR Deutscher Verkehrssicherheitsrat

DVR/UK/BG SCHWERPUNKT AKTION 2018

Inhalt

Emotionen bei der Arbeit 3

Emotionen fahren immer mit 4

Autobahn 6

Landstraße 8

Tempo-30-Begrenzung 10

Kurvige Landstraße 12

Auswirkungen von Emotionen im Straßenverkehr 14

Impressum 16

Emotionen bei der Arbeit

Emotionen spielen bei der Arbeit eine nicht unwichtige Rolle. Es kann Ärger geben, Freude über gute Leistungen und Frustration, wenn mal was schiefgeht.

Die Motivation zu Arbeitsprozessen ist stark von Gefühlen geprägt, ob sie beispielsweise besonders gerne erledigt werden oder mit Widerwillen. Nicht zuletzt wird die Leistungsmotivation wesentlich von der Hoffnung auf Erfolg oder der Furcht vor Misserfolg bestimmt.

Das Sicherheitsmotiv – das Bedürfnis nach Schutz vor Gefährdungen – hilft Menschen, unverletzt und gesund zu bleiben. Emotion und Motivation gehören also eng zusammen.

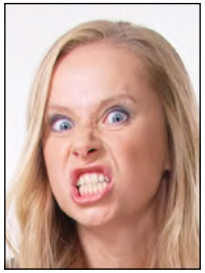
Wir Berufsgenossenschaften (BG) und Unfallkassen (UK) unterstützen Arbeitnehmerinnen, Arbeitnehmer, Schülerinnen und Schüler in ihrem Bestreben nach Sicherheit und Gesundheit. Wir wollen Arbeits- und Wegeunfälle sowie arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren verhüten.

Sie können Ihren Beitrag leisten, indem Sie die Risiken bei Ihrer Arbeit und im Straßenverkehr ernst nehmen und auch dann besonnen bleiben, wenn eine Emotion Sie mal zu einer unbedachten Handlung hinreißen will.

Mit unseren Präventionsangeboten wollen wir unseren Beitrag leisten.

Ihre Berufsgenossenschaften und Unfallkassen

Emotionen fahren immer mit



Haben Sie sich beim Autofahren schon mal so richtig aufgeregt? Haben Sie sich über einen anderen Verkehrsteilnehmer oder eine andere Verkehrsteilnehmerin geärgert oder waren wütend auf einen Menschen in Ihrer beruflichen oder privaten Umgebung? Hat sich Ihr Puls beschleunigt? Hat sich Ihre Mimik verändert, haben Sie wild gestikuliert? Haben Sie laut geschimpft oder mit der Faust aufs Lenkrad geschlagen?

Emotionen lösen Verhaltensimpulse aus. Ekel, Ärger oder Angst beispielsweise, die wir als unangenehm empfinden, wollen wir am liebsten schnell wieder loswerden, etwa durch Flucht („Nur weg hier!“) oder Kampf („Dem werd ich's zeigen!“). Den Zustand, in den uns positive Emotionen versetzen, würden wir am liebsten auf ewig konservieren.

Emotionen beeinflussen unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken und unsere Handlungen. Sie wirken auch auf den Körper. Das äußert sich etwa in beschleunigter Herzfrequenz, erhöhtem Blutdruck und Schwitzen. Emotionen offenbaren sich auch in der Mimik und Gestik, also in unserer Körpersprache, und im Klang der Stimme. Das Gefühl, das wir bewusst wahrnehmen, ist nur ein Bestandteil einer Emotion.

Emotionen können uns völlig in ihren Bann ziehen: Wir sind dann blind vor Wut, gelähmt vor Angst, erröten vor Scham oder machen Luftsprünge vor Freude. Aber nicht jede Emotion führt auch zu derselben Handlung eines Menschen: Der eine lächelt gelassen, die andere schimpft ärgerlich vor sich hin und eine dritte Person wird regelrecht aggressiv und „geht an die Decke“.

Wozu brauchen wir Emotionen?

Emotionen helfen uns bei der Orientierung: Wir können nicht immer alle Situationen rational und gründlich durchdringen, dazu fehlen auch meist die notwendigen Informationen. Stattdessen müssen wir oft „aus dem Bauch heraus“ entscheiden. Jeder Mensch hat deshalb ein Bewertungssystem für die täglichen Erlebnisse. Jede neue Erfahrung wird in seinem Gehirn mit dem Gefühl verknüpft, das er in einer bereits erlebten, ähnlichen Situation empfunden hat. Je intensiver dieses Gefühl war, desto deutlicher kann er sich erinnern. In gewisser Weise kann man hier von Lebenserfahrung sprechen. Je größer und differenzierter dieser Erfahrungsschatz ist, desto besser ist dies für die angemessene Bewertung von Menschen und Situationen. Dass man dabei auch falsch liegen kann, versteht sich von selbst.

Emotionen können bewirken, dass wir Situationen meiden. Zum Beispiel Furcht vor einem Verbrechen oder einem Unfall: Wir verhalten uns vorsichtiger. Manchmal ist das angemessen, manchmal aber auch übertrieben. Emotionen können auch gefährlich werden: Wenn sie uns mitreißen und uns dazu bringen, unüberlegt zu handeln, andere zu bedrängen oder unnötige Risiken einzugehen.

Diese Broschüre beantwortet also die Frage: Wie gehen wir mit unseren Emotionen um, damit starke Gefühlsregungen im Straßenverkehr keine negativen Folgen haben?

Bitte beantworten Sie die Fragen auf den kommenden Seiten ehrlich, denn nur dann können Sie persönliche Erkenntnisse aus den Antworten ziehen. Die Auflösungen finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Autobahn

Jan (45) ist auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit. Als Pendler bewältigt er die Strecke vom Land in die Stadt routiniert in weniger als einer Stunde. Dabei kann er seinen Pkw auf der Autobahn meistens schön ausfahren – wenn ihn, wie er meint, nicht dauernd Tempolimits, Baustellen oder „Schleicher" auf der Überholspur ausbremsen würden.

Jetzt schon wieder. Durch einen Stau hatte er bereits wertvolle Zeit verloren. Und nun dieser Kleinwagen mit 120 km/h vor ihm. Rechts fährt ein Lkw nach dem anderen. Aber es gibt hier und da auch Lücken, in die man seiner Meinung nach ruhig mal reinfahren und wo man ihn vorbeilassen kann. Jetzt fährt diese Frau schon bestimmt zwei Minuten lang vor ihm her.

Stellen Sie sich vor, Sie wären in Jans Situation. Wie würden Sie reagieren?

- Ich ärgere mich schwarz und schimpfe laut vor mich hin.
- Ich halte sehr großen Abstand, man weiß ja nie.
- Ich betätige die Lichthupe und rücke dem vor mir fahrenden Auto dicht auf die Pelle.
- Ich halte den Sicherheitsabstand. Irgendwann wird die rechte Spur schon wieder frei werden und das Auto geht rüber.

Informationen zu den emotionalen Reaktionen finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Julia (22) hat das Wochenende bei ihrem Freund verbracht und fährt jetzt zur Uni. Die Vorlesung beginnt erst um 10:00 Uhr, sie hat also Zeit genug. Auf ihr erstes eigenes Auto ist sie mächtig stolz. Auf der Autobahn fährt sie nach eigenem Gefühl immer recht zügig, meistens 120 km/h. Auf der linken Spur fühlt sie sich jedoch eher unwohl, so als habe sie kein Recht zu überholen.

In diesem Moment nähert sich von hinten ein Auto mit hohem Tempo, blinkt mit der Lichthupe, setzt sich dicht hinter sie, und der Fahrer fuchtelt mit den Armen herum. Rechts fährt ein Lkw nach dem anderen.

Stellen Sie sich vor, Sie wären in Julias Situation. Wie würden Sie reagieren?

- Ich könnte vor Wut aus der Haut fahren und gebe Gas.
- Ich fahre ruhig mein Tempo weiter und gehe rechts rüber, wenn das ganz sicher möglich ist.
- Ich drücke in solchen Situationen gerne kurz aufs Bremspedal.
- Lieber nichts riskieren. Ich gehe rechts rüber, auch wenn die Lücke nicht groß genug ist.

Landstraße

Tim (38) ist am späten Nachmittag mit seinem Transporter zu einem Kunden unterwegs. Diese Strecke auf der Landstraße legt er mehrmals im Jahr zurück. Eine Autobahn gibt es hier weit und breit nicht. Tim mag solche langwierigen Fahrten nicht besonders, er hält sie für verlorene Zeit.

Vor ihm fährt ein Lkw mit 60 km/h, dicht dahinter zwei Pkw, die offenbar nicht überholen wollen. Wenn er zum Überholen ansetzt, kommt Gegenverkehr. Mehrere Versuche sind bereits misslungen.

Stellen Sie sich vor, Sie wären in Tims Situation. Wie würden Sie reagieren?

- Ich mache meinem Ärger Luft und dem hinteren Pkw durch dichteres Auffahren ein wenig Druck.
- Ich gehe kein Risiko ein. Vielleicht überhole ich später, wenn sich die Situation entspannt hat.
- Ich überhole niemals auf einer Landstraße, das ist mir zu gefährlich.
- Ich ziehe vorbei. Wenn es eng wird, macht schon jemand Platz.

Informationen zu den emotionalen Reaktionen finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Robert (62) hat einen Arzttermin im Nachbarort. Er verspürt seit einiger Zeit manchmal ein Ziehen in der Brust, außerdem ist sein Blutdruck zu hoch. Besser also, sich einmal gründlich durchchecken zu lassen. Die Strecke auf der Landstraße kennt er in- und auswendig. Ihn beschleicht dort aber immer ein mulmiges Gefühl, weil er weiß, dass es hier in den letzten Jahren zu mehreren schweren Unfällen gekommen ist.

Robert zögert. Der Lkw mit Tempo 60 und der Pkw vor ihm sind ihm eigentlich zu langsam, und bis zum nächsten Abzweig ist es noch eine gehörige Strecke. Er verringert den Abstand zum Vordermann. Aber beide – den Pkw und den Lkw – zu überholen traut er sich doch nicht. Und jetzt kommt auch noch ein Drängler von hinten angefahren. Robert fühlt sich in die Zange genommen.

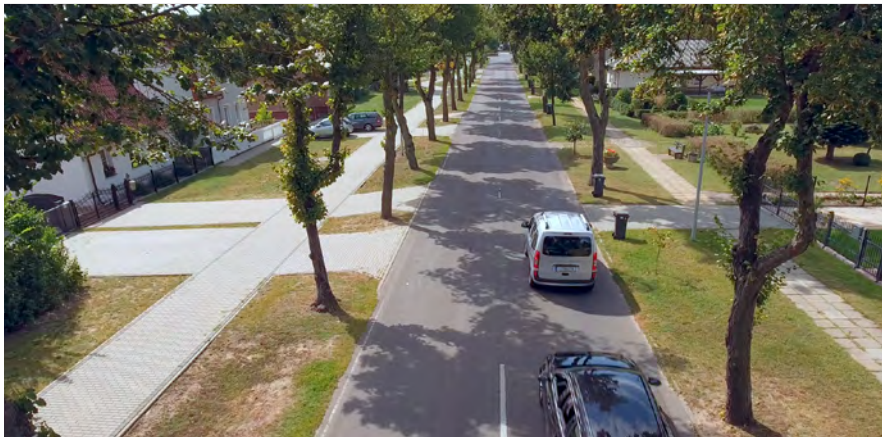
Stellen Sie sich vor, Sie wären in Roberts Situation. Wie würden Sie reagieren?

- Ich ärgere mich, gebe bei nächster Gelegenheit Gas und überhole Pkw und Lkw.
- Ich vergrößere meinen Abstand zum Vordermann ein wenig, damit mein Hintermann besser überholen kann.
- Ich mache gar nichts. Überholen auf der Landstraße ist mir zu gefährlich.
- Ich drücke kurz auf die Bremse, damit der Drängler Abstand hält.

Tempo-30-Begrenzung

Gudrun (44) hat eine schwere Woche hinter sich. Auf der Arbeit gab es viel zu tun. Jeden Tag hat sie Überstunden geleistet. Für eine überschaubare Zeit findet sie das vollkommen in Ordnung. Aber jetzt ist Freitagnachmittag und das Wochenende naht. Sie hat ihrer Familie versprochen, pünktlich zu sein.

Vor Gudrun fährt in einer Tempo-30-Begrenzung schon eine ganze Weile ein Auto mit konstant 25 km/h. Nicht Tempo 30 – Tempo 25! Sie fährt etwas dichter auf, aber die Frau vor ihr behält ihre Geschwindigkeit seelenruhig bei. Außer ihrem Wagen und dem vorausfahrenden ist kein weiteres Fahrzeug zu sehen.



Stellen Sie sich vor, Sie wären in Gudruns Situation. Wie würden Sie reagieren?

- Ich überhole, wenn dies möglich ist, auch wenn ich dann schneller als 30 km/h fahre.
- Ich fahre mit ausreichendem Abstand hinterher. Ob ich Tempo 30 oder Tempo 25 fahre, macht letztlich kaum einen Unterschied.
- Ich überhole, setze mich vor das langsame Fahrzeug und bremse es aus.
- Ich fahre immer sehr vorsichtig. Mir kann es auch passieren, dass ich langsamer als Tempo 30 fahre.

Informationen zu den emotionalen Reaktionen finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Anke (38) möchte das Wochenende bei ihrer Freundin verbringen. Diese ist vor einiger Zeit in eine andere Stadt umgezogen. Sie ist schon sehr gespannt auf das neue Haus und die Einrichtung. Ihre Freundin hat ihr den Weg erklärt, der wegen der vielen Einbahnstraßen nicht ganz einfach zu finden ist.

Jetzt fährt Anke schon eine Weile in dem Wohnviertel herum. Irgendwo hier muss es sein. Vielleicht hätte sie doch besser das Navigationsgerät benutzen sollen? Das Auto, das seit einiger Zeit dicht hinter ihr her fährt, findet sie richtig störend.

Stellen Sie sich vor, Sie wären in Ankes Situation. Wie würden Sie reagieren?

- Ich kann es nicht ertragen, wenn man mich bedrängt. Ich gebe Gas.
- Ich fahre weiter mit Tempo 25. Wenn ich schneller fahre, verpasse ich vielleicht die gesuchte Seitenstraße.
- Ich zeige der Dränglerin mit einer bekannten Geste, was ich von ihr halte.
- Das ist mir zu eng. Ich fahre rechts ran und lasse das Auto vorbeifahren.

Kurvige Landstraße

Benno (42) ist an einem Sonntagnachmittag mit seiner schweren Maschine auf einer kurvenreichen Landstraße unterwegs. Er genießt die Fahrt, die rasante Beschleunigung seines „Mopeds“ und den Schräglagenwechsel beim Kurvenfahren. Lang genug hat er dieses Jahr auf die erste Ausfahrt warten müssen.

Benno nähert sich einem Pkw, der mit 85 km/h unterwegs ist. Obwohl die Pkw-Fahrerin ihn gesehen haben müsste, bleibt sie bei ihrem Tempo. Das zieht sich jetzt schon über mehrere Kurven hin.

Stellen Sie sich vor, Sie wären in Bennos Situation. Wie würden Sie reagieren?

- Ich mache meinem Ärger Luft und dem Pkw durch dichteres Auffahren ein wenig Druck, vielleicht fährt er ja rechts ran und lässt mich vorbei.
- Ich überhole grundsätzlich nicht auf kurvigen Landstraßen, das ist mir zu gefährlich.
- Ich bleibe dahinter, es könnte ja Gegenverkehr kommen, den ich wegen der Kurven nicht sehe.
- Ich überhole. Hinter so einer Schleicherin herzufahren nervt total.

Informationen zu den emotionalen Reaktionen finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Anna (52) ist mit ihrer Wandergruppe seit dem frühen Morgen unterwegs. Jetzt ist es Nachmittag, Anna ist verschwitzt und müde. Sie freut sich darauf, zuhause die Beine ausstrecken und sich ausruhen zu können. Jetzt ist sie auf dem Heimweg. Auf so einer engen, kurvenreichen Landstraße fährt sie nicht gerne. Aber gute Wanderstrecken liegen halt etwas abseits und in schöner Natur, denkt sie sich. Den ganzen Tag über hat sie beim Wandern der auf- und abschwellende Geräuschpegel der vielen Motorräder genervt, die heute unterwegs waren.

Und jetzt sitzt ihr auch noch eines dieser Fahrzeuge dicht im Nacken, obwohl sie doch schon schneller als 80 km/h fährt. Noch schneller fahren will sie wegen der vielen Kurven nicht.

Stellen Sie sich vor, Sie wären in Annas Situation. Wie würden Sie reagieren?

- Erst der Krach und jetzt das Drängeln. Ich spüre, wie die Wut in mir wächst.
- Wenn er überholen will, gebe ich Gas, und wenn Gegenverkehr kommt, werde ich langsamer.
- Ich fahre unbeirrt weiter.
- Solche Situationen machen mir Angst, ich fahre dann lieber rechts ran und lasse die Motorräder überholen.

Auswirkungen von Emotionen im Straßenverkehr

Im Straßenverkehr können Emotionen wie Angst, Trauer, Euphorie, Kränkung, Ärger, Wut, Zorn, Schrecken und Frustration gefährlich werden. Zum Beispiel dann, wenn aus Ärger oder Wut Aggression wird.

Bei der Frage „harmlos oder gefährlich" ist es nicht entscheidend, ob Emotionen negativ oder positiv sind. Man kann sich nämlich auch im Stillen freuen oder verhalten ärgern – und muss dabei nicht ausrasten. Auf die Intensität kommt es an: **Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden, weil es dann immer schwerer fällt, sie zu kontrollieren.** Auch eine als positiv empfundene Emotion wie z. B. große Freude kann zum Problem werden, wenn sie die Wahrnehmung beeinträchtigt und vom Straßenverkehr ablenkt.

Für welche emotionale Reaktion haben Sie sich bei den Verkehrssituationen (Seite 6 bis 13) entschieden? Die vier Farbpunkte klären auf:

Angst und Furcht können dazu führen, dass gefährliche Situationen gemieden werden. In einer realen Gefahrensituation lösen sie neben dem subjektiven Erleben auch körperliche Reaktionen aus, die uns auf ein Verhalten vorbereiten sollen. So lässt der Anblick eines Autos, das uns auf der eigenen Fahrspur entgegenkommt, automatisch Herzfrequenz und Blutdruck steigen. Die Blutversorgung in den Muskeln wird verbessert. Die Konzentration wird auf die potenzielle Bedrohung gelenkt. Andere, momentan unwichtige Dinge werden ausgeblendet. Somit sind die Bedingungen eigentlich optimal für lebenswichtige Handlungen: schnell und kräftig bremsen, notfalls ausweichen. Es sei denn, dass wir vor Schreck und Angst wie gelähmt sind. Das kann zu falschen oder gar keinen Reaktionen führen. In solchen Situationen kann es also von Vorteil sein, wenn Handlungsmuster geübt wurden, beispielsweise reflexhaft richtig zu bremsen.

Bei **Ärger und Wut** steht unser Selbstwertgefühl auf dem Spiel. Deshalb wollen wir uns behaupten, unserem Ärger beispielsweise in Fantasien freien Lauf lassen, unsere Wut herauslassen, andere in die Schranken verweisen und den eigenen Anspruch verteidigen. Dabei gehen oft Übersicht und Vernunft verloren. Ärger und Wut sind Stressoren. Gestresste Menschen machen schneller Fehler, indem sie beispielsweise etwas übersehen oder falsche Entscheidungen treffen. Mit Ärger oder Wut ändert man aber nichts an den Ursachen. Stattdessen beeinträchtigt man seine Gesundheit. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass die mit den Emotionen verbundenen Handlungsimpulse in die Tat umgesetzt werden. Dann kann es zur Aggression kommen.

Aggression hat im Straßenverkehr nichts verloren. Das Strafmaß für Taten, bei denen Menschen durch aggressive Handlungen verletzt werden, ist entsprechend hoch. Psychologen unterscheiden zwei Arten von Aggression: Bei der einen sucht man den eigenen Vorteil und nimmt dabei einen Schaden bei anderen billigend in Kauf. Daneben gibt es noch die feindselige Aggression, wenn man eine andere Person wirklich schädigen will, körperlich oder psychisch. Beide Arten von Aggression können im Straßenverkehr lebensgefährlich sein. Und wofür? Für eine kleine Zeiteinsparung oder um sich an jemandem zu rächen, den man in der Regel gar nicht kennt? Zwanzig Minuten später hat man die Ursache des Ärgers in den meisten Fällen vergessen. Einen schweren Unfall hingegen vergisst man sein Leben nicht.

Gelassenheit und Souveränität im Straßenverkehr jederzeit an den Tag zu legen, auch in schwierigen und stressigen Situationen, ist wahrlich nicht einfach. Die eigene Persönlichkeit spielt hier eine wichtige Rolle. Aber auch ausgeglichene Personen, die meistens ruhig sind und sich nicht beirren lassen, können auch mal dünnhäutig und gereizt sein. Es spielt immer eine Rolle, wie es uns gerade beruflich und privat geht. Tagesform, Gesundheit und Fitness sind ebenfalls wichtig.

Aber eins ist klar: Wenn alle Menschen im Straßenverkehr gelassen und souverän handeln würden, hätten wir viel weniger schlimme Unfälle.

Und das wäre doch gut, oder?

Die Filme sowie weitere Medien und Materialien zur DVR/UK/BG-Schwerpunktaktion finden Sie unter www.schwerpunktaktion.de

Herausgegeben von:
Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) e.V.
Jägerstraße 67-69
10117 Berlin

T +49 (0)30 22 66 77 1-0
F +49 (0)30 22 66 77 1-29
E info@dvr.de

www.dvr.de

V.i.S.d.P.: Stefan Grieger, Hauptgeschäftsführer

Konzeption, Text und Gestaltung:
Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH (VKM)
www.vkm-dvr.de

Bildnachweis:
SW Media (S. 1-11), Gerhard Zerbes (S. 12-14), DVR (S. 15)

© Berlin 2018, überarbeitet 2023