

Emotionen im Straßenverkehr

Mit dem Rad und zu Fuß sicher unterwegs

Gefährdungen auf Arbeits-, Dienst- und Schulwegen









Inhalt

Emotionen bei der Arbeit	3
Emotionen fahren immer mit	4
Wohnstraße	6
Radfahrstreifen	8
Landstraße	10
Gemeinsamer Fuß- und Radweg	12
Auswirkungen von Emotionen im Straßenverk	ehr 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 im Straßenverkehr 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 um sich getreten?

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.









Wohnstraße

Eleonore (38) ist auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit. Sie radelt diese Strecke eigentlich ganz gerne, weil sie durch ruhige Wohngebiete führt. So kann sie die stark befahrenen Hauptverkehrsstraßen meiden. Es nervt sie allerdings, wenn auf den engen Wohnstraßen entgegenkommende oder überholende Autos dicht an ihr vorbeifahren.

Ein Pkw nähert sich von hinten und fährt dicht auf. Am rechten Fahrbahnrand sind in regelmäßigen Abständen Fahrzeuge geparkt, weshalb Eleonore zügig in der Mitte der Fahrbahn weiterfährt. Als sie sich über die Schulter umdreht, sieht sie, dass der Fahrer des Pkw wild gestikuliert. Jetzt hupt er auch noch!



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

- Ich fahre direkt in die erste kleine Lücke, die sich bietet, da kann mir nichts passieren.
- Ich ärgere mich wahnsinnig und fahre absichtlich etwas langsamer.
- Ich trete dem Drängler gegen die Beifahrertür, wenn er überholt.
- Ich bleibe ruhig, fahre mein Tempo unbeirrt weiter und gehe rechts rüber, wenn eine Lücke groß genug ist.

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



Klaus (45) fährt wie jeden Morgen mit seinem Auto zur Arbeit. Er mag es nicht, wenn der Verkehr nur zäh fließt oder er im Stau steht. Der Verkehr muss fließen, dann macht ihm das Autofahren auch Spaß. Personen auf Fahrrädern sind für ihn fahrende Hindernisse. Sollen sie doch auf ihren Radwegen fahren. Aber hier, in seinem Wohngebiet, mitten auf der Fahrbahn?

Klaus fährt jetzt schon eine geraume Zeit hinter der Radfahrerin her. Diese stört es offensichtlich gar nicht, dass er überholen will, sonst wäre sie doch längst in eine Parklücke gefahren und hätte ihn vorbeigelassen.

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

- Ich fahre mit Abstand hinter der Radfahrerin her, irgendwann wird sie schon abbiegen oder rechts rüber fahren.
- Ich ärgere mich wahnsinnig und hupe, damit sie mich vorbeilässt.
- Ich fahre so dicht auf, dass der Stoßfänger meines Autos fast ihr Hinterrad berührt.
- Ich halte einen Riesenabstand. Was ist, wenn sie plötzlich vor mir stürzt?

Radfahrstreifen

Sven (28) ist Fahrradkurier. Er ist stolz darauf, dass er und seine Kolleginnen und Kollegen die Lieferungen im dichten Stadtverkehr meist schneller und zuverlässiger ans Ziel bringen als Autokuriere - und dabei noch absolut umweltverträglich. Genervt ist er, wenn andere seine Geschwindigkeit unterschätzen und erwarten, er müsse so langsam fahren wie ein Freizeitradler.

Sven fährt auf einem Radfahrstreifen auf eine Kreuzung zu. Neben ihm fährt ein Pkw, der durch sein Blinken zeigt, dass er rechts abbiegen will. Vor und hinter ihm sind weitere Personen mit dem Rad unterwegs. Der Pkw findet keine Lücke. in die er sich einfädeln könnte. Er kommt immer dichter an Sven heran. Mit einem Blick zur Seite sieht er, dass die Fahrerin gestikuliert.



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

- Ich zeige Verständnis und lasse den Pkw vor.
- Ich fahre mein Tempo weiter, soll die mit ihrem Auto doch sehen, wo sie eine Lücke findet.
- Ich habe Angst, dass der Pkw mich abdrängen könnte und bremse ab.
- Ich zeige der Autofahrerin mit dem Mittelfinger, was ich von ihr halte, und mache die Lücke zu dem vorausfahrenden Fahrrad dicht.

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



Lisa (34) ist auf dem Weg zur Arbeit, sie hat heute Spätschicht. Sie muss unbedingt pünktlich sein, denn die Situation auf der Arbeit ist zur Zeit etwas schwierig. Sie hat bereits Zeit verloren, weil der Vermieter beim Verlassen des Hauses unbedingt mit ihr sprechen wollte. Außerdem weiß sie nie so genau, wieviel Zeit sie für die Parkplatzsuche vor Ort benötigt. Einerseits findet sie, dass Menschen, die Rad fahren, etwas für die Umwelt tun und Anerkennung verdienen. Andererseits ist es in ihren Augen aber auch manchmal anstrengend, die Straße mit ihnen zu teilen.

In einigen Metern muss Lisa rechts abbiegen. Auf dem Radfahrstreifen fährt ein Fahrrad hinter dem anderen. Es findet sich keine Lücke und niemand macht. Platz. Und von hinten drängeln die anderen Autos.

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

- Ich ziehe bei der erstbesten Gelegenheit rechts rüber, sollen die halt bremsen.
- Wenn mich schon niemand abbiegen lässt, dann zeige ich denen zumindest mit dem Mittelfinger und meiner Hupe, was ich davon halte.
- Ich blinke rechts, werde langsamer und lasse die Rad Fahrenden passieren, bevor ich abbiege.
- Ich fahre weiter geradeaus, weil mir das hier zu stressig und gefährlich ist, und biege später ab.

Landstraße

Susanne (45) ist an einem Sonntagvormittag mit ihrer Radgruppe auf einer Trainingsrunde unterwegs. Sie freut sich immer sehr auf diese Touren, weil es neben der sportlichen Herausforderung auch gesellig zugeht. Mal steht die Leistung im Vordergrund, mal die Erholung und nette Gespräche in der Gruppe.

Die Gruppe fährt auf einer Landstraße zügig und zu zweit nebeneinander im engen Verbund. Von hinten nähert sich ein Pkw, der wegen des Gegenverkehrs nicht überholen kann. Er fährt dicht auf. Susanne, die am Ende der Gruppe fährt. hört sein aufdringliches Hupen.



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

- Ich gebe meiner Gruppe ein Zeichen und wir fahren einzeln hintereinander rechts, damit der Pkw besser überholen kann
- Wir fahren so weiter wie bisher. Da muss der Autofahrer wohl warten, bis kein Gegenverkehr mehr kommt. Sein Pech.
- Das ist mir zu gefährlich. Wir halten besser an und lassen das Auto vorbei, damit nichts passiert.
- Ich zeige dem unverschämten Drängler mit gestrecktem Mittelfinger, was ich von ihm halte.

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



Mike (64) ist auf dem Weg zum Stadion. Er mag die Sonntagspiele seines Vereins nicht besonders. Lieber hätte er es. wenn alle Spiele am Samstagnachmittag stattfänden – so wie früher. Aber der "Kommerz" lässt sich wohl nicht aufhalten. Ärgerlich findet er auch, dass er die Autobahn wegen eines Staus verlassen musste, um es überhaupt noch rechtzeitig zum Anpfiff in die Arena zu schaffen. Und jetzt auch noch diese Radfahrgruppe. Auf der Landstraße! Reicht es nicht, wenn Rad Fahrende die Städte unsicher machen? Wenn die wenigstens hintereinander fahren würden. Mike schafft es wegen des Gegenverkehrs nicht, die Gruppe zu überholen.

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

- Ich hupe lang und anhaltend, weil mich das total ärgert, wenn Rad Fahrende nebeneinander fahren
- Ich ziehe vorbei trotz des Gegenverkehrs, sollen die Rad Fahrenden halt Platz machen.
- Ich traue mich nicht zu überholen.
- Ich warte, bis die Gegenrichtung frei und die einsehbare Strecke lang genug ist, dann überhole ich.

Gemeinsamer Fuß- und Radweg

Merita (32) geht mit ihrer Freundin Stephanie (37) an einem schönen Spätnachmittag spazieren. Beide genießen die Erholung und die Bewegung nach einem anstrengenden Arbeitstag. Außerdem kann man beim Gehen hervorragend miteinander reden.

Beide schlendern gemütlich auf einem gemeinsamen Fuß- und Radweg. Von hinten nähert sich mit hohem Tempo ein radelndes Paar. "Platz da!" ruft der Mann und bekräftigt seine Forderung mit einer schrillen Klingel.



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

- An einem so schönen Tag lohnt es sich nicht zu streiten. Wir machen Platz und lassen die beiden vorbei.
- Wir gehen ungestört weiter, sollen sie doch sehen, wie sie vorbeikommen.
- Wir springen an den Rand des Weges, damit nichts passiert.
- Ich antworte im gleichen Ton: "Fahrt gefälligst langsamer. Der Weg gehört euch nicht allein."

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



Michael (55) und Christa (56) sind auf dem Weg von der Arbeit nach Hause. Bei schönem Wetter fahren sie gern mit dem Rad. Vor allem nach der Arbeit hilft die Bewegung, Stress abzubauen. Und wenn man richtig zügig fährt, spart das auch den einen oder anderen Besuch im Fitness-Studio. Die alte Bahntrasse fahren die beiden gern, weil dort keine Autos unterwegs sind. Michael und Christa fühlen sich genervt von den Menschen,

die zu Fuß unterwegs sind, vor allem dann, wenn sie nebeneinander gehen und den Weg versperren. Sie ärgern sich, dass manche noch nicht mal auf ihr Klingeln reagieren. "Und dann werden die auch noch frech", sagt Michael. Christa ärgert sich: "Da gehen schon wieder zwei Frauen mitten auf dem Weg! Warum gehen die nicht wenigstens ganz rechts, wenn sie schon nebeneinander laufen müssen?"

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

- An einem so schönen Tag lohnt es sich nicht zu streiten. Ich klingele in einiger Entfernung, fahre langsamer weiter und warte, bis die beiden Platz machen.
- Ich klingele und halte das Tempo. Wollen doch mal sehen, wie die zur Seite sprin-
- Sicher ist sicher. Es ist besser, wenn wir absteigen und unsere Räder die kurze Strecke schieben.
- Ich rufe: "Platz da! Der Weg gehört euch nicht allein."

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 – 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 subiektiven 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 Herzfreguenz 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 iemandem 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. 1-7, 15), Gerhard Zerbes (S. 8-13), Michael Seifert (S. 14)

© Berlin 2018, überarbeitet 2023