VISION ZERO

Emotionen im Straßenverkehr

Mit Transporter und Lkw 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

Landstraße 6

Landstraße mit Radfahrenden 8

Tempo-30-Begrenzung 10

Autobahn 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.

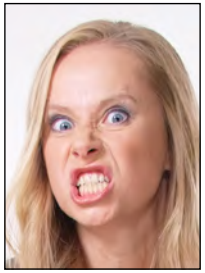
Wir Berufsgenossenschaften (BG) und Unfallkassen (UK) unterstützen Arbeitnehmerinnen, Arbeitnehmer, Schülerinnen und Schüler in ihrem Bestreben nach Sicherheit und Gesundheit. Wir wollen Arbeits- und Wegeunfälle sowie arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren verhüten.

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.

Landstraße

Bastian (38) ist am späten Nachmittag mit seinem Transporter auf der Landstraße unterwegs. Diese Strecke zu einem Kunden legt er häufig zurück. Eine Autobahn gibt es hier weit und breit nicht. Bastian mag solche Landstraßenfahrten nicht besonders, sie halten nur unnötig auf.

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

Stellen Sie sich vor, Sie wären in Bastians 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 vorausfahrenden Fahrzeug. Allerdings traut er sich auch nicht, beide auf einmal zu überholen. Und jetzt kommt auch noch ein Transporter von hinten angefahren. Robert fühlt sich bedrängt.

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 der Transporter besser überholen kann.
- Ich mache gar nichts. Ich überhole niemals auf einer Landstraße, das ist mir zu gefährlich.
- Ich drücke kurz auf die Bremse, damit der Drängler Abstand hält.

Landstraße mit Rad Fahrenden

Paul (45) muss Waren ausliefern und ist auf einer Landstraße unterwegs. Heute drückt die Zeit. Mehrere Staus haben ihn aufgehalten. Auch beim Be- und Entladen seines Transporters gab es Verzögerungen. Und jetzt muss er unbedingt noch vor Ladenschluss beim Kunden ankommen. Landstraßen fährt Paul eigentlich ganz gerne. Dort ist es nicht so eintönig wie auf der Autobahn.

Vor Paul fährt – im engen Verbund zu zweit nebeneinander fahrend und mit zügigem Tempo – eine Radfahrgruppe. Wegen des Gegenverkehrs kommt er nicht vorbei.

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

- Ich fahre in ausreichendem Abstand hinterher und überhole erst, wenn dies gefahrlos möglich ist.
- Ich bleibe dahinter und warte darauf, dass die Radgruppe abbiegt. Größere Gruppen zu überholen ist mir zu gefährlich.
- Ich fahre dicht auf und hupe, damit die Rad Fahrenden Platz machen und einzeln hintereinander ganz rechts fahren.
- Ich ziehe trotz Gegenverkehrs vorbei und mache den rücksichtslosen Rad Fahrenden durch Gesten deutlich, was ich von ihnen halte.

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

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

Die Gruppe fährt auf einer Landstraße zügig und zu zweit nebeneinander im engen Verbund. Von hinten nähert sich jemand in einem Transporter und fährt dicht auf, kann wegen des Gegenverkehrs aber nicht überholen. Christa, die am Ende der Gruppe fährt, hört ein aufdringliches Hupen.

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

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

Tempo-30-Begrenzung

Sabine (38) ist seit einiger Zeit im Kurierdienst tätig. Anfangs war dieser Job nicht so anstrengend, findet sie. Da konnte sie ihr Tagespensum in etwa acht Stunden schaffen. Doch seitdem der Empfänger bzw. die Empfängerin bestimmen dürfen, wo und wann sie ihre Pakete erhalten möchten, ist es stressig geworden. Wenn Sabine schwere Pakete in höhere Stockwerke liefern muss, kostet es viel Zeit. Außerdem ist die Anzahl der Pakete in letzter Zeit mächtig gestiegen.

Vor Sabine fährt in einer Tempo-30-Begrenzung schon eine ganze Weile ein Auto mit konstant 25 km/h. Sie fährt etwas dichter auf, aber die Fahrerin vor ihr behält ihr Tempo bei. Das geht jetzt schon eine ganze Weile so.

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

- Ich ertrage das Schneckentempo nicht. Ich überhole, 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 die Schleicherin und bremse sie aus.
- Ich fahre immer sehr vorsichtig. Wer weiß, ob der Pkw nicht plötzlich scharf abgebremst wird.

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

Anke (52) möchte ihre Freundin besuchen. Diese ist vor einiger Zeit in eine andere Stadt umgezogen. Sie ist schon sehr gespannt auf das neue Haus und die Einrichtung. Der Weg ist wegen der vielen Einbahnstraßen nicht ganz einfach zu finden. Jetzt fährt Anke schon eine Weile umher und denkt sich: „Vielleicht hätte ich doch besser das Navigationssystem benutzen sollen." Den Transporter, der ihr seit einiger Zeit im Nacken sitzt, findet sie richtig störend.

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

- Ich zeige dem Drängler mit einer bekannten Geste, was ich von ihm halte.
- 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.
- Das ist mir zu gefährlich. Ich fahre rechts ran und lasse den Transporter vorbeifahren.

Autobahn

Hubert (61) fährt mit dem Lkw und etwa Tempo 80 auf der Autobahn. Er hat in seinen fast dreißig Jahren als Trucker so ziemlich alles schon einmal erlebt. Und dennoch ist er immer wieder erstaunt, mit wie viel Unkenntnis oder Leichtsinn so manche unterwegs sind. Er ärgert sich nur noch dann, wenn man ihn nötigen will, etwa wenn man ihn ausbremst.

Vor einer Ausfahrt werden die Fahrzeuge auf der rechten Spur langsamer. Auch Hubert verringert sein Tempo, um nicht allzu dicht aufzufahren. Plötzlich quetscht sich von links ein Pkw in die enge Lücke und will offenbar noch die Autobahnausfahrt erwischen.

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

- Ich mache meinem Ärger Luft und betätige die Hupe, bleibe aber bei meinem Tempo.
- Daran kann man wohl nichts ändern. Ich nehme Gas weg und stelle so den Abstand wieder her.
- Ich bremse sicherheitshalber sehr stark, sodass der Sicherheitsabstand wieder stimmt.
- Ich fahre dicht auf und lasse die Person im Pkw spüren, dass sie im Unrecht ist.

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

Uli (28) ist auf dem Weg zu einer Tagung in einer fremden Stadt. Er ist gut vorbereitet und freut sich schon auf das Treffen mit Fachleuten. Im Kopf geht er nochmals seine Präsentation durch. Im Radio läuft seine Lieblingsmusik. Uli fährt gerne zügig, aber nicht draufgängerisch. Er mag es nicht, wenn Leute drängeln oder rasen.

Das Navi hatte Uli zwei Kilometer vor einer Abfahrt signalisiert, dass er bald raus muss. Doch seitdem fahren rechts Pkw und Lkw wie auf der Perlenschnur hintereinander. Anscheinend hat er den richtigen Zeitpunkt zum Einordnen verpasst. Und von hinten drücken jetzt die anderen Pkw. Uli hat das Gefühl, dass die Lücken rechts immer kleiner werden.

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

- Ich mache kurz vor der Abfahrt eine starke Bremsung und ziehe in eine Lücke rechts rüber.
- Ich setze den Blinker, werde etwas langsamer und hoffe, dass mich einer reinlässt.
- Ich fahre in solchen Situationen weiter und nehme die nächste Abfahrt.
- Ich werde immer langsamer, egal, wie stark die hinter mir Fahrenden abgebremst werden. Darauf kann ich jetzt keine Rücksicht nehmen.

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 der Situation. 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:
SM Media (S. 1-7, 14, 15,), Gerhard Zerbes (S. 8-11), Bettina Seifert (S. 12), Michael Heß (S. 13)

© Berlin 2018, überarbeitet 2023