

Risikofaktor Mensch

Körperliche Fähigkeiten · Sinneswahrnehmung · Emotionen · Fahrerrollen

Die größte Gefahr beim Autofahren ist der Mensch selbst. Dieses Thema erklärt warum Emotionen gefährlicher sein können als man denkt — und wie man sie kontrolliert.

FAHRSCHULE ABGEFAHRN · DÜSSELDORF · fahrschule-abgefahrn.de

01 — WAS DU WISSEN MUSST (PRÜFUNGSSTOFF NACH OFFIZIELLEM LEHRPLAN)

Körperliche Fähigkeiten — die Grundlage des Fahrens

Die größte Gefahr beim Autofahren ist der Mensch selbst, denn Menschen machen Fehler. Um das Risiko gering zu halten, müssen körperliche Voraussetzungen erfüllt sein. Beim Autofahren werden rund 90% der relevanten Sinneseindrücke mit den Augen wahrgenommen. Aber auch Hören und Fühlen helfen dabei, Straße und Verkehr richtig einzuschätzen.

Die Fahrerlaubnisverordnung (FeV) schreibt vor, dass jeder der ein Kraftfahrzeug führt auch fahrtüchtig sein muss. Trotz Fahruntüchtigkeit zu fahren gilt als Fehlverhalten und kann zu Fahrverbot, Fahrerlaubnisentzug, Punkten im Fahreignungsregister sowie hohen Geldstrafen führen.

- 90% der Sinneseindrücke beim Fahren kommen über die Augen
- Hören: Einsatzfahrzeuge hören bevor man sie sieht — Radio nicht voll aufdrehen, keine Kopfhörer
- Fühlen: geplatzter Reifen, unebener Untergrund, Fliehkraft, Beschleunigung
- FeV: Fahrtüchtigkeit ist gesetzliche Pflicht
- Fahruntüchtig fahren: Fahrverbot, Entzug, Punkte, Geldstrafe

Achtung: Radio nie so laut dass Verkehrsgeräusche nicht mehr hörbar sind — das verstößt gegen die StVO und gefährdet blinde Fußgänger.

Reaktionsfähigkeit — der Reaktionsweg in der Praxis

Gute und schnelle Reaktionen sind beim Autofahren enorm wichtig. Nach Auftreten eines Reizes dauert es normalerweise zwischen 150 und 1.000 Millisekunden bis zur Entscheidungsfindung. Dabei werden folgende Prozesse durchlaufen: Reiz wird über Rezeptoren aufgenommen → Wahrnehmung wird zum Gehirn übertragen → Signalverarbeitung → Befehl an Muskeln → Muskeln reagieren.

Bei 50 km/h legt man bereits 15 Meter zurück bevor man überhaupt reagieren kann. Die Faustformel lautet: $\text{Geschwindigkeit} \div 10 \times 3 = \text{Reaktionsweg in Metern}$. Bei 100 km/h sind das 30 Meter — nur für die Reaktion, noch ohne Bremsung.

Um die Reaktionsfähigkeit nicht zu beeinträchtigen: ausgeschlafen und konzentriert fahren, weder hungrig noch zu satt sein (Verdauung macht träge), kein Alkohol oder Drogen. Bei älteren Menschen lässt die Reaktionsfähigkeit oft nach — regelmäßiges Testen ist ratsam.

- Reaktionszeit: 150–1.000 Millisekunden
- Faustformel Reaktionsweg: $\text{Geschwindigkeit} \div 10 \times 3$
- Bei 50 km/h: 15 m Reaktionsweg — noch vor dem Bremsen
- Beeinträchtigt durch: Müdigkeit, Hunger/Völlegefühl, Alkohol, Drogen
- Ältere Fahrer: Reaktionsfähigkeit regelmäßig testen lassen

Tipp: Faustformel auswendig lernen: $v \div 10 \times 3$. Bei 100 km/h = 30 m Reaktionsweg. Kommt in der Prüfung.

Sinneswahrnehmung und ihre Grenzen

Die meisten Ereignisse werden mit mehreren Sinnen gleichzeitig wahrgenommen. Bei hoher Geschwindigkeit merkt man das durch das schnelle Vorbeiziehen des Fahrbahnrandes, die lauten Fahrgeräusche und die Vibration des Autos.

In modernen Autos können Geschwindigkeiten jedoch leicht unterschätzt werden: stark gedämpfte Fahrgeräusche, kaum Vibrationen und minimale Lenkrad- und Bremspedalkräfte führen dazu, dass man die Geschwindigkeit und die damit einhergehende Gefahr schnell falsch einschätzt.

Das Gehör liefert wichtige Vorwarninformationen: Einen Krankenwagen hört man oft lange bevor man ihn sieht. Daher: Radio nicht voll aufdrehen und keine Kopfhörer beim Fahren benutzen.

- Moderne Autos: Geschwindigkeit wird leicht unterschätzt
- Gedämpfte Geräusche + kaum Vibration = unterschätzte Gefahr
- Gehör: Einsatzfahrzeuge hören bevor man sie sieht
- Kein Radio voll aufdrehen, keine Kopfhörer
- Verstoß gegen StVO + Gefährdung blinder Fußgänger

Emotionen im Straßenverkehr — Gefahr durch Gefühle

Wenn man emotional aufgeladen ist, lässt die Aufmerksamkeit und Konzentration für den Straßenverkehr nach. Nicht nur negative Emotionen wie Wut, Ärger, Stress und Zeitdruck führen zu riskanter Fahrweise — auch positive Gefühle wie Glück, Freude oder Spaß können ein Risiko darstellen, wenn sie übermächtig werden.

Wichtiger Grundsatz: Nicht die Art des Gefühls stellt die Gefahr dar, sondern wie stark man dieses Gefühl empfindet. Wer sich bereits in einer emotional aufgeheizten Stimmung befindet, sollte sich gar nicht erst ans Steuer setzen.

Auch durch Beifahrer können Emotionen ausgelöst werden: keine lebhaften Diskussionen im Auto führen, keinen Streit während der Fahrt austragen, sich nicht durch Erwartungen der Beifahrer an den Fahrstil verunsichern lassen.

- Nicht die Art des Gefühls ist gefährlich — sondern die Stärke
- Negative UND positive Emotionen können die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen
- Stress, Ärger, Zeitdruck führen schnell zu riskantem Fahren
- Bei starker emotionaler Aufladung: gar nicht erst losfahren
- Beifahrer: keine Streitigkeiten oder Diskussionen während der Fahrt

Achtung: Bei emotional aufgeheizter Stimmung: gar nicht erst ans Steuer setzen. Wut, Frust oder Trauer werden unbewusst auf den Fahrstil übertragen.

Emotionen kontrollieren — konkrete Techniken

Um ein guter Fahrer zu sein, muss man lernen Emotionen zu kontrollieren und Frustration zu tolerieren. Rücksichtnahme, Gelassenheit und partnerschaftliches Verhalten zeichnen einen guten Fahrer aus.

Kurzfristige Tipps gegen starke Emotionen: laut Schreien (bevor man ins Auto steigt), bewusste Atemübungen, aussteigen und ums Auto herumlaufen, rechts ranfahren und jemanden anrufen. Gedankenstopp oder an etwas Positives denken — Hobby, letzten Urlaub.

Langfristig helfen: regelmäßig Sport treiben um sich auszulasten, Tagebuch führen, bei stark aggressiven Emotionen ein Antiaggressionstraining machen. Fehlverhalten anderer nicht als persönlichen Angriff werten — jeder macht Fehler.

- Kurzfristig: laut Schreien (außerhalb), Atemübungen, aussteigen, anrufen
- Gedankenstopp: an Positives denken — Hobby, Urlaub
- Langfristig: Sport, Tagebuch, Antiaggressionstraining
- Fehlverhalten anderer tolerieren — nicht als Angriff werten
- Ideal: Rücksichtnahme, Gelassenheit, partnerschaftliches Verhalten

Tipp: Gelassene Grundeinstellung: Vieles passiert nicht mit Absicht. Jeder macht Fehler — auch man selbst.

Selbstbild, Fremdbild und Fahrerrollen

Wer sein Können falsch einschätzt, wird unkonzentriert und macht eher Fehler. Selbstüberschätzung führt zu Leichtsinn und Risikofreude. Selbstunterschätzung führt zu Unsicherheit und Schreckhaftigkeit. Beides gefährdet die Sicherheit.

Fremd- und Selbstbild können voneinander abweichen. Es lohnt sich, Beifahrer zu fragen wie sie den eigenen Fahrstil einschätzen — das kann helfen das eigene Können realistischer zu beurteilen.

Fahrerrollen im Straßenverkehr: der Sportliche, der Oberlehrer, der Vernünftige, der Draufgänger, der Gestresste, der Ängstliche, der Coole, der Sonntagsfahrer. Das Einschätzen der Rolle anderer hilft, deren mögliche Fehler frühzeitig zu erkennen. Der ideale Fahrer verhält sich partnerschaftlich, defensiv, gelassen und umweltfreundlich.

- Selbstüberschätzung: Leichtsinn, Risikofreude
- Selbstunterschätzung: Unsicherheit, Schreckhaftigkeit
- Fremdbild einholen: Beifahrer fragen — hilft bei realistischer Selbsteinschätzung
- Fahrerrollen helfen, Verhalten anderer besser vorausszusehen
- Draufgänger: überhöhte Geschwindigkeit, drängeln — besonders aufmerksam sein
- Ängstlicher: unerwartet bremsen, lange warten — einkalkulieren

02 — WAS KEIN SCHULBUCH DIR SAGT (INSIDER-WISSEN VON FAHRLEHRERN)

INSIDER #1 — 90% Augen — aber was ist mit dem Rest?

Beim Autofahren kommen 90% der Sinneseindrücke über die Augen — die restlichen 10% über Gehör und Tastsinn werden aber massiv unterschätzt. Das Gehör warnt vor Einsatzfahrzeugen bevor sie sichtbar sind. Der Tastsinn meldet einen geplatzten Reifen in Millisekunden. Wer Radio voll aufdreht oder Kopfhörer trägt, schneidet sich von diesen 10% ab — und verstößt obendrein gegen die StVO. Blinde Fußgänger orientieren sich an Motorgeräuschen — laute Musik aus dem Auto gefährdet sie direkt.

INSIDER #2 — Nicht die Art des Gefühls — die Stärke

Der wichtigste Satz aus Thema 2: Nicht die Art des Gefühls stellt die Gefahr dar, sondern wie stark man es empfindet. Das bedeutet: Auch überwältigende Freude kann genauso gefährlich sein wie rasende Wut. Wer nach einer Traumhochzeit Auto fährt und dabei die Straße vergisst, ist genauso ein Risiko wie jemand der wütend losfährt. In der Prüfung wird dieser Grundsatz direkt abgefragt — Satz auswendig merken.

INSIDER #3 — Fahrerrollen — Prüfungsstoff und Lebensretter

Die Fahrerrollen klingen nach Theorie, sind aber praktisch lebenswichtig. Wenn du einen zögerlichen Fahrer vor dir erkennst (Ängstlicher), musst du damit rechnen dass er unerwartet bremst oder ewig wartet bevor er abbiegt. Wenn du einen Draufgänger hinter dir erkennst, gib ihm lieber Platz — auf dein Recht bestehen bringt nichts wenn es zur Kollision führt. Dieses vorausschauende Einschätzen anderer ist einer der Kernaspekte defensiven Fahrens.

03 — KANNST DU DAS BESTEHEN? (5 PRÜFUNGSFRAGEN MIT MERKHILFEN)

Frage 1 Welchen Anteil der Sinneseindrücke beim Fahren nehmen wir mit den Augen wahr?

Antwort Rund 90% der relevanten Sinneseindrücke kommen über die Augen

Warum Die restlichen 10% kommen über Gehör und Tastsinn — beide sind wichtig und dürfen nicht durch lautes Radio oder Kopfhörer ausgeschaltet werden.

Merkhilfe 90% Augen. 10% Ohren und Hände. Alle drei zählen.

Frage 2 Wie lautet die Faustformel für den Reaktionsweg?

Antwort $\text{Geschwindigkeit} \div 10 \times 3 = \text{Reaktionsweg in Metern}$

Warum Bei 50 km/h: $50 \div 10 \times 3 = 15$ Meter. Bei 100 km/h: $100 \div 10 \times 3 = 30$ Meter. Das ist der Weg der zurückgelegt wird bevor man überhaupt zu bremsen beginnt.

Merkhilfe $v \div 10 \times 3 = \text{Reaktionsweg}$. Bei 100 km/h = 30 Meter. Auswendig!

Frage 3 Was ist der entscheidende Faktor bei Emotionen im Straßenverkehr?

Antwort Nicht die Art des Gefühls stellt die Gefahr dar, sondern wie stark man es empfindet

Warum Sowohl negative (Wut, Stress) als auch positive Gefühle (Freude, Aufregung) können gefährlich sein, wenn sie übermächtig werden und die Aufmerksamkeit mindern.

Merkhilfe Nicht Art = gefährlich. Stärke = gefährlich. Auswendig merken!

Frage 4 Was sollte man tun wenn man sich in emotional aufgeheizter Stimmung befindet?

Antwort Gar nicht erst ans Steuer setzen — erst fahren wenn man sich beruhigt hat

Warum Man überträgt Emotionen wie Wut, Frust oder Trauer unbewusst auf den Fahrstil. Die Aufmerksamkeit lässt nach. Kurzfristige Hilfsmittel: Atemübungen, aussteigen und ums Auto gehen, jemanden anrufen.

Merkhilfe Emotional aufgeladen = nicht fahren. Erst beruhigen, dann starten.

Frage 5 Welche Verhaltensweisen zeichnen den idealen Autofahrer aus?

Antwort Partnerschaftlich, defensiv, gelassen und umweltfreundlich

Warum Ein guter Fahrer schätzt sein Können realistisch ein, kontrolliert seine Emotionen, hinterfragt sein Können regelmäßig und nimmt Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer.

Merkhilfe Ideal = Rücksicht + Gelassenheit + Defensiv + Umwelt. Kein Ego hinter dem Steuer.