

Ablenkung im Straßenverkehr

Wenn wir den Straßenverkehr nur im Unterbewusstsein erleben

Bereits einige Zeit nach der Fahrprüfung beanspruchen uns Fahrtätigkeiten wie Schalten oder Bremsen kaum noch. Fuß- oder Radweg kennen wir im Schlaf. Um der empfundenen Langeweile zu entkommen, suchen wir uns neue Herausforderungen nebenbei. Smartphone, Kaffee oder Kopfhörer sind da schnell bei der Hand. Was harmlos klingt, hat oft dramatische Folgen: Abgelenkte Fahrer verursachen etwa jeden dritten Unfall. Ungefähr jeder zehnte Unfall mit Getöteten im Straßenverkehr lässt sich auf Ablenkung zurückführen. Jeder zweite Autofahrer ist durch Ablenkung schon einmal in eine brenzlige Situation geraten.



Multitasking? Lieber nicht!

Das Gehirn kann mehrere Tätigkeiten gleichzeitig koordinieren. Klingt gut? Die Sache hat leider einen Haken: Bei parallelen Aktivitäten blenden wir die eine zugunsten der anderen aus oder vernachlässigen sie.

Für die Verkehrsteilnahme bedeutet dies, dass du wichtige Informationen nicht mehr wahrnimmst, sie nicht schnell genug verarbeitest oder nicht mehr angemessen auf sie reagieren kannst. Besonders in unerwarteten Situationen ist deine Leistungsbereitschaft dadurch drastisch reduziert.



Im Blindflug unterwegs

Wer im Straßenverkehr abgelenkt ist, ganz egal ob als Fußgänger, Rad- oder Kraftfahrer, ist weder vorausschauend noch rücksichtsvoll unterwegs. Er bringt sich selbst und andere in Gefahr.

Schon bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h legst du in zwei Sekunden knapp 30 Meter zurück – im „Blindflug“, wenn du abgelenkt bist. Das Unfallrisiko steigt also auch bei geringen Ablenkungszeiten deutlich. Ist der Blick nicht auf die Straße gerichtet, ist das rechtzeitige Reagieren auf unerwartete Verkehrsereignisse nahezu unmöglich.



Ablenkung durch Gespräche

Gerätst du in Streit, kommst du nicht weit

Gespräche während des Fahrens fordern dich geistig. Dadurch fällt es dir schwerer, die verschiedenen verkehrsrelevanten Informationen zu verarbeiten. Emotionale Themen lenken besonders stark ab. Hitzige Diskussionen können sich zudem auch negativ auf das Fahrverhalten auswirken.

Reden ist Silber ...

Etwa 60 Prozent aller Autofahrer sind schon einmal während der Fahrt in Streit mit ihren Mitfahrern geraten. Schon eine normale Unterhaltung erhöht das Unfallrisiko mit etwa 50 Prozent Steigerung deutlich.

Nur mit halbem Ohr

Gerade bei längeren Fahrten ist es verlockend, sich zu unterhalten. Ein angeregtes Gespräch lässt die Fahrzeit kürzer erscheinen und du kannst wichtige Fragen zeitsparend klären. Da du dich aber gleichzeitig auf den Verkehr konzentrieren musst, fällt es dir schwerer, dem Gespräch zu folgen und gute Antworten zu geben.

Bitte nur leichte Kost!

Beschränke deine Gesprächsinhalte auf leichte Themen und führe wichtige Unterhaltungen nach der Fahrt. Vermeide Streitgespräche und emotionale Themen. Überlasse deinem Gesprächspartner die Gesprächsführung und tröste ihn bei wichtigen Anliegen auf einen späteren Zeitpunkt.

Ablenkung durch Kopfhörer

Huch, wo kam der denn her?

Kopfhörer beeinträchtigen das Hörvermögen. Im Verkehr überhörst du so leicht andere Verkehrsteilnehmer und deren Warnsignale oder nimmst sie zu spät wahr. Besonders Einsatzfahrzeuge erkennen wir häufig schon an ihrer Sirene, noch lange bevor wir sie sehen.

Risiko Kopfhörer?

Etwa jeder dritte Deutsche ist schon einmal in eine gefährliche Situation geraten, weil ein anderer Verkehrsteilnehmer mit Kopfhörern unterwegs war. Wer laut Musik hört, benötigt fast 50 Prozent mehr Reaktionszeit, wenn eine unerwartete Situation eintritt.

Von der Außenwelt abgeschnitten

Klar, dass die Lieblingsmusik beim Radfahren motiviert und auch den Weg zu Fuß kürzer erscheinen lässt. Allerdings schirmen dich die Kopfhörer auch von deiner Umwelt und vor sozialem Austausch ab.

Pssst!

Wenn du trotz des hohen Risikos nicht auf das Musikhören unterwegs verzichten willst, dann reduziere zumindest die Lautstärke. Auch emotional aufwühlende Titel sind tabu. Verwende Ohrstöpsel und verzichte unbedingt auf schallisierende Over-Ear-Kopfhörer!

Ablenkung durch Smartphones

Die ultimative Ablenkung

Ein Smartphone kann auf vielfache Weise ablenken: visuell, weil der Blick anstatt auf die Straße auf das Display gerichtet ist; motorisch, weil nur eine Hand zum Steuern frei bleibt; akustisch, weil Töne und Musik das Ohr vereinnahmen; geistig, weil Nachrichten, Telefonate und Spiele uns zum Nachdenken zwingen.

Gefährliche Nachricht

Der Griff zum Handy steigert die Unfallgefahr um das Vier- bis Fünffache. Das Lesen und Schreiben von Nachrichten ist dabei besonders gefährlich: Das Unfallrisiko wird verzehnfacht.



Ich guck mal schnell, was ...

Natürlich hat es seine Vorteile, ständig erreichbar und immer auf dem neuesten Stand zu sein. Im Verkehr gefährdest du dadurch aber nicht nur deine Sicherheit, sondern auch die der anderen Verkehrsteilnehmer. Auch dem Smartphone kannst du nicht deine volle Konzentration widmen.

Und im Notfall?

Wenn es wirklich dringend ist, bitte einen Mitfahrer, Nachrichten und Anrufe für dich zu beantworten. Bist du allein unterwegs, nutze die Sprachsteuerung oder eine App, die Nachrichten während der Fahrt automatisch beantwortet.

Ablenkung durch Essen & Trinken

Pendler-Frühstück

Während der Fahrt zu essen oder zu trinken bedeutet, dass mindestens eine Hand nicht am Lenkrad ist und der Blick gelegentlich abschweift. Dadurch bist du im Falle einer Gefahr in deiner Reaktionsfähigkeit eingeschränkt. Dasselbe gilt auch für andere fahrfremde Tätigkeiten wie Rauchen oder Schminken.

Schlimmer als gedacht!

Das Unfallrisiko steigt durch Essen oder Trinken um das 1,5-Fache. Übrigens: Im Falle eines Unfalls kann dir von der Versicherung eine Teilschuld angelastet werden, wenn deine volle Aufmerksamkeit wegen der Nahrungsaufnahme nicht auf dem Straßenverkehr lag.

Schwere Kost ...

Nebenbei zu essen oder zu trinken ist ungesund. Auch wenn du vielleicht Zeit sparst, wird dir die Mahlzeit anschließend schwer im Magen liegen. Außerdem wird der Fahrzeuginnenraum vollgekrümelt, und du kannst das Essen weniger genießen.



Bitte auspacken!

Wenn du trotz des hohen Risikos nicht auf das Essen während der Fahrt verzichten willst, lege dir vorher unverpackte, mundgerechte Snacks in Griffweite. Auch dein Beifahrer kann dir helfen. Davon abgesehen – was ist eigentlich gegen eine Pause einzuwenden?

Ablenkung durch Kinder

(Groß-)Elterntaxi

Ablenkung durch Kinder im Fahrzeug ist nicht zu unterschätzen. Wandert deine Aufmerksamkeit während der Fahrt nach hinten, bist du visuell, kognitiv oder motorisch abgelenkt. Dadurch erhöht sich deine Reaktionszeit und die Unfallgefahr steigt.



Gefahr erkannt – Gefahr gebannt?!

Wegen ihres Nachwuchses richten Eltern ihren Blick bis zu 20 Prozent der Fahrzeit nicht auf die Fahrbahn. Dieser Gefahr sind sich Eltern häufig nicht bewusst. Das Ablenkungspotenzial mit Kindern im Auto ist zwölfmal höher als eine Ablenkung durch Telefonieren im Fahrzeug.

Blick nach vorne ...

Es scheint naheliegend, den Wunsch des Kindes mit einem einfachen Handgriff zu erfüllen. Dies löst allerdings oft Probleme aus: Das Spielzeug wird zwar nach hinten gereicht, aber nicht rechtzeitig ergriffen und fällt zu Boden. Das Baby, das einmal die Hand von Mama gespürt hat, möchte diese nun behalten.

Planung ist das A und O

Eine gute Vorbereitung hilft dabei, dass dein Kind sich auf Autofahrten wohlfühlt und ihm nicht langweilig wird. Sorge im Vorfeld dafür, dass es ausreichend Möglichkeiten für eine selbstständige Beschäftigung hat. Hierfür eignen sich Malutensilien, Bücher, Hörspiele und Tablets für Filme, Spiele usw.