

## Ratgeber: So können Fahrer Wut abbauen

**Ob geballte Fäuste, wutverzerrte Gesichter, Auffahren bis aufs Nummernschild, Lichthupe, Abdrängen, Ausbremsen oder rechts überholen – die Erscheinungsformen von Aggressionen im Straßenverkehr sind vielfältig und zum Teil sehr gefährlich. Unfall- und somit auch Todesursache Nummer eins im Straßenverkehr ist nicht angepasste Geschwindigkeit und aggressives Verhalten. Die Anzahl der Toten aufgrund von unangepasstem und aggressivem Fahrverhalten ist im Jahr 2011 überproportional angestiegen. Die Verkehrssicherheitsexperten von TÜV Süd weisen darauf hin, dass so ein Verhalten schnell zum Entzug des Führerscheins und zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) führen kann.**

Wer unter Zeitnot steht, wird schneller aggressiv. Im Auto hat man aber kaum Möglichkeit, mit den anderen Verkehrsteilnehmern zu kommunizieren. Versuche mit der Lichthupe oder Gestikulieren werden häufig missverstanden. Wie aber kann man seine Wut im Auto abbauen? Dazu hat der TÜV Süd einige Tipps zusammengefasst.

Tief durchatmen und dabei möglichst in den Bauch atmen und langsam bis zehn zählen.

Meist steckt hinter den Reaktionen keine Absicht und nur in den seltensten Fällen eine, die einen persönlich treffen soll. War es vielleicht nur Unwissenheit, Unbeholfenheit oder ein Versehen?

Bewusst positive Gedanken suchen und an die Entspannung im letzten Urlaub, das Erfolgserlebnis im Sport oder Lob von Chef denken.

Wichtigkeit der Situation überprüfen und sich überlegen, wie die Situation in einem Jahr beurteilt werden wird. Die meisten Situationen im Straßenverkehr sind gleich wieder vergessen – großer Ärger kostet nur Nerven und bringt selten was. (ampnet/nic)

Bilder zum Artikel:



Tüv Süd.