

---

## Ratgeber: Im Verkehr einen kühlen Kopf bewahren

Einer überholt rechts, der andere nimmt die Vorfahrt, und dann verschläft der Vordermann auch noch die grüne Ampel: Beim Autofahren findet man immer einen Anlass, sich über die Mitmenschen aufzuregen. Doch Ärger bringt nichts – außer einer erhöhten Unfallgefahr. Da gilt es einen kühlen Kopf zu bewahren. TÜV-Nord-Psychologe Christian Müller gibt Tipps um die Wut am Steuer verfliegen zu lassen.

Es belastet das Herz, verdirbt die Laune und gibt kein schönes Bild ab: Wer seinem Ärger am Steuer freien Lauf lässt, tut sich nichts Gutes. Die Gefahr eines Unfalls steigt sogar schon bei vergleichsweise harmlosen Ausbrüchen, wie eine kanadische Studie zeigte. Unter 13 000 Befragten waren auch jene häufiger in Unfälle verwickelt, die beim Autofahren lediglich fluchten oder wild gestikulierten.

„Aggression ist ein Unfallrisiko“, warnt Siegfried Brockmann, Leiter der Unfallforschung vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft. Eine Umfrage in dessen Auftrag ergab, dass fast jeder zweite Erwachsene bei Ärger aufs Gaspedal drückt. Dichtes Auffahren und überhöhte Geschwindigkeit sind die Folgen – Delikte, die laut Unfallforschung der Versicherer in Deutschland an jedem dritten Pkw-Unfalltoten schuld sind. In den USA soll aggressives Fahren sogar für zwei Drittel aller tödlichen Unfälle verantwortlich sein.

Den Rasern und Dränglern drohen Bußgelder und Punkte in Flensburg bis hin zu einem Fahrverbot. Die medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU) prüft daraufhin unter anderem, ob ein Hang zur Aggression im Straßenverkehr vorliegt. Spätestens dann sei es an Zeit, über das eigene Verhalten am Steuer nachzudenken, mahnt Christian Müller von TÜV Nord: „Auch wer eigentlich kein aggressiver Mensch ist, kann sich einen aggressiven Fahrstil angewöhnt haben.“

Selbst auf eine offenkundige Provokation sollte man nicht eingehen. Augenkontakt und Gesten sollten demnach vermieden werden. Auch sei es hilfreich, Abstand zu halten, den Vortritt zu lassen, niemanden zum Bremsen, Beschleunigen oder Ausweichen zu nötigen, so Müller.

Ein Team um den Aggressionsforscher Brad Bushman von der Ohio State University hat untersucht, wie Aggressionen abgebaut werden können. Menschen neigen demnach dazu, gedanklich um eine Provokation zu kreisen und das halbe Groll aufrecht, stellten die Forschenden fest. Die Emotionen würden jedoch nachlassen, sobald man sie mit etwas Distanz betrachte. Bushman rät, die eigene Frustration aus der Ferne zu beobachten und zu versuchen, sie zu verstehen.

Falls diese Selbsthilfemaßnahmen fehlschlagen, sei ein professionelles Stressmanagementtraining angeraten. Laut dem US-Verkehrsexperten Jerry Deffenbacher sind mehrere Verfahren gleichermaßen wirksam: Entspannungsmethoden, Verhaltenstraining und kognitive Verfahren, wie der beschriebene Perspektivwechsel. In einer experimentellen Studie lernten Verkehrsteilnehmer, die mit aggressiver Fahrweise aufgefallen waren, sich mit Atemübungen zu entspannen und Ärgernisse aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Dann trainierten sie die neuen Fertigkeiten, indem sie sich gedanklich in kritische Situationen versetzten und indem sie das Gelernte im Alltag anwendeten.

Nach acht Sitzungen ärgerten sie sich seltener und weniger heftig. Der Effekt hielt auch noch ein Jahr später noch an. Allerdings mangelt es vielen Menschen im Straßenverkehr an der nötigen Motivation, um ihre Fahrweise zu hinterfragen. Der Psychologe Christian

---

Müller rät, bei Frust eine kleine Pause zu machen, durchzuatmen und sich zu bewegen, um Stress abzubauen. (ampnet/deg)

---

## Bilder zum Artikel



Dichtes Auffahren.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC