
Immer schön ruhig bleiben

Im Verkehr sind Gefühle häufig schlechte Ratgeber. In der Regel erweisen sich Ruhe und Besonnenheit als die besseren Mentoren, wenn es um Wichtiges geht. Ganz besonders im heutigen Straßenverkehr mit seiner Hektik und seinem Stress erweist sich „Coolness“ immer wieder als die adäquate Gemütsverfassung. Denn das Gegenteil davon, heftige Emotionen wie Ärger, Wut, Angst, Trauer, aber auch große Freude können zu gefährlichen Situationen im Verkehrsgeschehen führen.

Wohl kaum ein Autofahrer wird ernsthaft von sich behaupten können, hinterm Steuer noch nie die Contenance verloren zu haben. Dafür ereignen sich im alltäglichen Verkehrsgeschehen zu viele Situationen, in denen man aus der Haut fahren könnte. Sei es der nervende Dränger hinter einem, der schon fast Stoßstange auf Stoßstange fährt, sei es der rücksichtslose Rowdy, der an unübersichtlicher Stelle überholt und einen dabei „ausbremst“, sei es der gedankenlose Fußgänger, der einem vor das Auto läuft oder der Rüpel, der einen auch noch mit einer beleidigenden Geste bedenkt, nachdem er sich die Vorfahrt erzwungen hat. Fast jeder Autofahrer kann nahezu jeden Tag von Vorfällen berichten, die ihn zornig machten.

Aber nur fast. Denn es gibt auch andere, die in solchen Situationen kühlen Kopf und ruhiges Blut bewahren. Ihnen ist es meist zu verdanken, wenn aufregende Erlebnisse nicht eskalieren. Da muss man gar nicht die Fälle erwähnen, in denen Verkehrsteilnehmer gegen andere handgreiflich wurden. Viel häufiger passiert es, dass ein aufgebrachter Autofahrer Selbstjustiz übt, etwa indem er ohne Vorwarnung und ohne Grund kurz abbremst. Dadurch werden äußerst risikoreiche Vorfälle heraufbeschworen, von denen man meist nur erfährt, wenn dabei etwas schief ging.

Die Liste der Ereignisse, in denen Verkehrsteilnehmer emotional überreagieren, ließe sich beliebig erweitern. Doch das Prinzip bleibt fast immer das gleiche: Heftige Emotionen erzeugen im Straßenverkehr hohe Risiken. Deshalb empfehlen Sicherheitsexperten auch immer wieder, sich im Falle eines Falles nicht provozieren zu lassen, sondern lieber die hochkochenden Emotionen herunterzufahren. Wer Herr der Situation bleibt, entscheidet selbst über sein Verhalten, lässt sich nicht aus der Laune heraus zu Unbedachtem hinreißen und beugt negativen Emotionen vor, die einem auch eine angenehme Stimmung vermiesen können.

Erstaunlich, aber wahr – auch besonders gute Laune kann am Steuer gefährlich sein. Denn diese Fahrer tendieren in ihrer Euphorie oft dazu, übermütig zu werden und Risiken zu unterschätzen. Die Folgen davon sind auch allzu oft Unfälle mit Verletzten.

Aus all diesen Gründen raten die Fachleute zu Gelassenheit am Steuer. Häufig lässt sich Stress am Steuer vermeiden, indem man möglichem Zeitdruck vorbeugt und lieber ein wenig früher startet als unbedingt notwendig. Und wer sich selbst als sehr angespannt oder emotional aufgewühlt wahrnimmt, sollte besser erst mal einen Stopp einlegen, genauer gesagt sowohl die Fahrt als auch den stressigen Gedankenfluss unterbrechen und sich beruhigen. Das kann zum eigenen Wohl sowie dem anderer Verkehrsteilnehmer sehr nützlich sein.

Übrigens: Einer gemeinsamen Studie der Universität Würzburg und der RWTH Aachen zufolge werden mehr als 50 Prozent der befragten Fahrer häufig bis sehr häufig aggressiv im Auto. Damit stellt rund jeder zweite Autofahrer ein erhebliches Gefährdungspotenzial im Straßenverkehr dar. Und es sind nicht immer die anderen. (ampnet/Sm)

Bilder zum Artikel

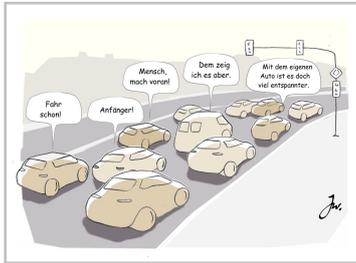


Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar-Insitut