
Kurzfassung A1: Emotionen – Mit Auto und Motorrad sicher unterwegs (15 Minuten)

Chart 1 kann bereits gezeigt werden, wenn die Teilnehmenden in den Seminarraum kommen und auf den Beginn warten.



Sehr geehrte Damen und Herren (oder andere Anrede),

ich möchte heute mit Ihnen über ein Thema sprechen, das uns Menschen seit vielen Tausend Jahren begleitet und Ursache für viele positive Momente, aber auch für unangenehme Erlebnisse und schweres Leid sein kann. Es geht um Emotionen. Dass diese im Straßenverkehr eine Rolle spielen, steht außer Frage.



Haben Sie sich beim Autofahren schon mal so richtig aufgeregt? Haben Sie sich über einen anderen Verkehrsteilnehmer oder eine andere Verkehrsteilnehmerin geärgert oder waren wütend auf einen Menschen in Ihrer beruflichen oder privaten Umgebung? Kennen Sie das? Und vielleicht haben Sie im Eifer des Gefechts dann auch etwas stärker reagiert und sind vielleicht anders gefahren, als Sie es in einer entspannten Situation getan hätten. Aber was sind Emotionen eigentlich, und wie funktionieren sie?

Emotionen sind nicht identisch mit dem, was umgangssprachlich oft als „Gefühl“ bezeichnet wird. Das eigentliche Gefühl stellt vielmehr nur eine von mehreren Komponenten dar, die zusammen das bilden, was in der Psychologie als Emotion beschrieben wird.

→ Am Anfang jeder Emotion steht die gedankliche Bewertung: Kann mir diese Situation bedrohlich werden? Oder ist sie mir angenehm? Und kann ich sie mit meinen Fähigkeiten und Mitteln bewältigen?

-
- Hinzu tritt dann ein innerlich erlebter Eindruck, das „Gefühl“ im engeren Sinne. Man fühlt sich zum Beispiel traurig oder freut sich über ein Erlebnis.
 - Emotionen wirken auch auf den Körper. Das kann sich etwa in beschleunigter Herzfrequenz, erhöhtem Blutdruck oder Schwitzen äußern. Ursprünglich – in der Evolutionsgeschichte – sollte dies den Körper reaktionsbereit machen für bevorstehende Handlungen, zumeist für Flucht oder Angriff.
 - Emotionen enthalten auch eine Ausdrucksfunktion. Das sind Dinge, die andere an uns wahrnehmen: Die Körperhaltung beispielsweise verändert sich, die Stimme wird lauter oder leiser, und Mimik und Gestik drücken das aus, was in unserem Innern vor sich geht.
 - Und schließlich beinhalten Emotionen auch eine Handlungsvorbereitung: Man ballt vielleicht die Faust, geht einen Schritt auf sein Gegenüber zu oder weicht zurück.

Emotionen sind durchaus nützlich. Abgesehen davon, dass als positiv empfundene Emotionen wie Freude, Glück oder Zufriedenheit unser Leben bereichern, haben Emotionen eine wichtige Funktion. **Angst und Furcht** zum Beispiel warnen uns vor Situationen, die möglicherweise gefährlich werden können. Sie können uns aber auch blockieren. Das kann zu falschen Reaktionen führen oder auch dazu, dass eine notwendige Reaktion unterbleibt. Entscheidend ist nicht die Emotion selbst, sondern die Intensität: Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden.

Bei **Ärger und Wut** steht unser Selbstwertgefühl auf dem Spiel. Diese Emotionen veranlassen uns, andere in die Schranken zu verweisen und unsere Ansprüche zu verteidigen. Leider gehen dabei auch manchmal Übersicht und Vernunft verloren. Ärger und Wut können leicht in Aggression umschlagen, so dass man eine Schädigung anderer für den eigenen Vorteil in Kauf nimmt oder sogar vorsätzlich herbeiführt.

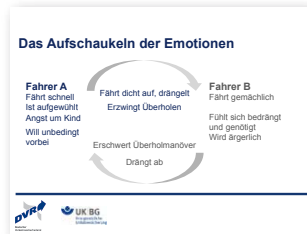


Ich zeige Ihnen ein kurzes Video, in dem Emotionen, die Zunahme von Intensität und deren mögliche Auswirkung im Straßenverkehr dargestellt werden.

Zeigen Sie Video 1.

Warten Sie kurz, ob es eine spontane Reaktion aus dem Kreis der Teilnehmenden gibt. Ansonsten fahren Sie fort.

Eine tragische Geschichte, die sich hier abgepielt hat. Lassen Sie uns nachvollziehen, was passiert ist.



Da ist zunächst einmal Fahrer A, der über das Telefon die Nachricht erhält, dass sein Kind einen schweren Unfall hatte. Er bekommt einen Riesenschreck, hat Angst um seine Tochter, will nur zu ihr und ist aufgewühlt. Er wird schneller, kündigt seinen Überholwunsch an und möchte unbedingt überholen.

- Fahrer B ist eher gemächlich unterwegs. Der herannahende Fahrer A kommt wegen des Gegenverkehrs nicht an ihm vorbei. Dass er nicht überholen kann, steigert die Intensität seiner Emotionen.
- Fahrer A fährt dabei sehr dicht auf B, der dies im Rückspiegel sieht, fühlt sich hierdurch bedrängt und genötigt. Vielleicht deutet er die ängstliche Mimik von A im Rückspiegel auch als Wut, was ja bekanntlich falsch ist. B empfindet das Verhalten von A als Angriff, auf den er mit gleicher Münze antworten will.
- Fahrer A hält die Situation nicht mehr aus und erzwingt das Überholen. Als er sich unmittelbar neben B befindet, reißt dieser sein Lenkrad kurz nach links, um dem anderen zu zeigen: „Du kommst hier nicht vorbei!“ und löst dadurch den folgenschweren Unfall aus.

Dieses Beispiel zeigt, wie sich Emotionen gegenseitig hochschaukeln können. Wir sprechen auch von einem Aufschaukeln der Emotionen.

Sicher ein extremes Beispiel. Aber so kann es sich abspielen, wenn intensive Emotionen im Spiel sind. Solche Situationen gibt es nicht nur auf der Landstraße, sondern auch in der Stadt. Und manchmal erscheinen sie zunächst banal. Schauen wir uns dazu ein Beispiel an.

Zeigen Sie das Chart zunächst ohne die eingeblendeten Handlungsmöglichkeiten, die Sie erst später mit einem Klick aufrufen.



Stellen Sie sich vor, Sie säßen in dem dunklen Pkw. Sie haben eine schwere Woche hinter sich. Auf der Arbeit gab es viel zu tun. Jeden Tag haben Sie Überstunden geleistet, was ja für eine überschaubare Zeit auch vollkommen in Ordnung ist. Aber jetzt ist Freitagnachmittag und das Wochenende naht. Sie haben Ihrer Familie versprochen, pünktlich zu sein. Vor Ihnen fährt in einer Tempo-30-Begrenzung schon eine ganze Weile ein Auto mit konstant 25 km/h. Nicht mit 30 – mit 25. Sie fahren etwas dichter auf, aber die Person vor Ihnen behält ihr Tempo bei. Bleiben Sie dahinter, oder versuchen Sie zu überholen?

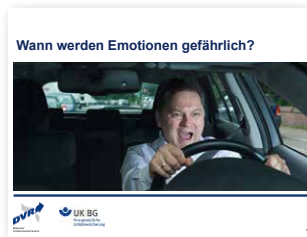
→ Wir haben für Sie ein paar Handlungsmöglichkeiten zur Entscheidung bereitgestellt. Wie würden Sie sich entscheiden?

Fragen Sie per Handzeichen ab, wer sich jeweils für die einzelnen Möglichkeiten entscheidet und fassen Sie das Ergebnis kurz zusammen.

Die erste Handlungsmöglichkeit ist durch Angst oder, positiv ausgedrückt, durch Vorsicht bestimmt. In der konkreten Situation ist das sicher nicht falsch. In anderen Situationen kann es allerdings dazu kommen, durch ängstliches Verhalten bei anderen eine unüberlegte Reaktion zu provozieren oder selbst Fehler zu machen. Bei der zweiten Möglichkeit hat der Ärger über das langsame Fahrzeug die Oberhand gewonnen. Sie überholen, obwohl Sie die Geschwindigkeitsbegrenzung dabei überschreiten. Außer einem möglichen Verwarnungsgeld riskieren Sie, dass Sie möglicherweise bei einem unvorhergesehenen Ereignis – wenn beispielsweise ein Kind mit seinem Rad von dem Gehweg auf die Straße fährt –, zu schnell sind und nicht mehr reagieren können. Bei der dritten Möglichkeit hat sich der Ärger zur Aggression gesteigert. Wer andere abdrängen will, verhält sich aggressiv. Das Strafmaß für Taten, bei denen Menschen durch aggressive Handlungen verletzt werden, ist zu recht entsprechend hoch. Die vierte Handlungsmöglichkeit ist geprägt von Gelassenheit. Gelassenheit und Souveränität im Straßenverkehr jederzeit an den Tag zu legen, auch in schwierigen und stressigen Situationen, ist wahrlich nicht einfach. Dabei spielt die eigene Persönlichkeit eine wichtige Rolle. Aber auch ausgeglichene Personen, die meistens ruhig sind und sich nicht beirren lassen, können mal dünnhäutig und gereizt sein.



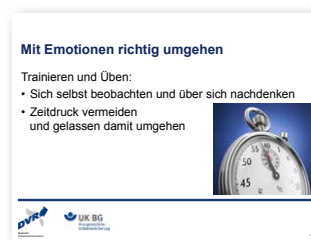
Falls genügend Zeit vorhanden ist, können Sie jetzt das Video 3 mit dem Kommentar des Juristen zu der Beispielsituation zeigen.



Kommen wir zur entscheidenden Frage: Wann werden Emotionen gefährlich?

Ärger und Wut werden zumeist als negativ empfunden. Das heißt jedoch nicht unbedingt, dass sie immer negative Folgen haben müssen. Man kann sich nämlich auch im Stillen ärgern – und muss dabei nicht ausrasten. **Auf die Intensität kommt es an: Je stärker die Emotionen sind, desto gefährlicher können sie werden, weil es dann immer schwerer fällt, sie zu kontrollieren.** Das gilt auch für Angst oder Furcht. Wenn diese Emotionen stark ausgeprägt sind, können sie dazu führen, dass entweder Kurzschlusshandlungen auftreten oder eine notwendige Reaktion unterbleibt.

Und, was häufig übersehen wird: Auch eine als positiv empfundene Emotion wie z. B. große Freude kann zum Problem werden, wenn sie durch ihre Intensität die Wahrnehmung beeinträchtigt und vom Straßenverkehr ablenkt. Dies gilt besonders für motorisierte Zweiräder. Mit dem Motorrad fahren die meisten Menschen nicht aus nüchternen Erwägungen heraus, sondern aus Begeisterung. Der Fahrspaß, der durch die im Vergleich zum Pkw gute Beschleunigung und den als lustvoll empfundenen Schräglagenwechsel beim Kurvenfahren hervorgerufen wird, macht einen großen Teil des Reizes aus. Kurvenreiche Strecken werden als Herausforderung verstanden, die gemeistert werden müssen. Beim Befahren solcher Straßenabschnitte kann sich – insbesondere bei hohen Fahrfertigkeiten – das so genannte Flow-Erleben einstellen. Dabei handelt es sich um einen Zustand erhöhten Wohlbefindens, der sich beim völligen Aufgehen in einer Tätigkeit einstellt. Dieses Flow-Erleben kann dazu führen, dass das Umfeld und die möglichen Gefahren ausgeblendet werden, während die Risikobereitschaft wächst. Spürt man, dass der Flow seine Wirkung entfaltet, darf man sich ihm nicht überlassen, sondern muss „einen Gang zurückschalten“, die einzelnen Fahrmanöver wieder ganz bewusst ausführen und die Umgebung aufmerksam wahrnehmen.



Wie geht man aber mit Emotionen richtig um? Immer dann, wenn Emotionen mit Handlungsimpulsen verbunden sind, durch die andere gefährdet werden oder man selbst in Gefahr gerät, müssen die Alarmglocken läuten.

→ Zunächst einmal ist es wichtig, **über sich selbst nachzudenken und sich selbst zu erkennen**: In welchen Situationen reagiere ich üblicherweise mit starken Emotionen? Wenn wir uns dies bewusst machen, erhöhen wir unsere Möglichkeit zur Selbstkontrolle. Selbsterkenntnis kann zu größerer innerer Ausgeglichenheit führen. Diese hilft dabei, schädliche Emotionen bei sich erst gar nicht aufkommen zu lassen oder ihre Auswirkungen auf das Verhalten zu begrenzen. Wer seine eigenen Reaktionen kennt, kann eventuell die entsprechende Situation meiden oder „entschärfen“.

→ Wer beispielsweise weiß, dass er auf Zeitdruck ausgesprochen nervös und gereizt reagiert, sollte daher besonderen Wert auf die **Einplanung von Zeitreserven legen**. Man muss sich eingestehen: Zeit vergeht unwiderruflich und lässt sich nicht einholen. Je nach Ausmaß einer Verzögerung auf einer Fahrt ist die Verspätung unvermeidbar. Indem man sich damit abfindet, sich dazu bekennt und die Verspätung telefonisch mitteilt, kann man der Tendenz entgegenwirken, durch riskantes Fahren die verlorene Zeit wieder „herausholen“ zu wollen.



Emotionen entstehen im Straßenverkehr häufig beim Zusammentreffen mit anderen Menschen. Wenn man emotionsbeladene Konflikte vermeiden will, müssen die eigenen Handlungen auf die der anderen abgestimmt werden. Voraussetzung dafür ist es, die Verkehrssituation nicht nur aus der eigenen Perspektive, sondern auch vom Standpunkt der anderen zu betrachten. Welche Erwartungen könnte mein Gegenüber an die Situation und an mich haben? Was würde seine bzw. ihre Lage erschweren, was würde sie erleichtern? Welche Wünsche und Erwartungen hätte ich, wenn ich an deren Stelle wäre? Das nennt man auch **Perspektivenwechsel**. Ein Perspektivenwechsel ist besonders wichtig, wenn verschiedene Verkehrsteilnahmearten aufeinandertreffen. Wer mit

dem Rad unterwegs ist, wird eine Situation möglicherweise ganz anders beurteilen als jemand im Auto. Gleiches gilt für die Begegnung von Pkw und Motorrad oder von Pkw und Lkw. Und wer zu Fuß unterwegs ist, denkt über viele Situationen anders als Menschen, die mit ihrem Kraftfahrzeug unterwegs sind.

→ Eine wichtige Rolle spielt auch, welche Eigenschaften man den Personen, denen man im Straßenverkehr begegnet, zuschreibt. In der Psychologie nennt man dies **Attribuierung**. Nehmen wir als Beispiel eine Situation, in der sich jemand an einer Kreuzung erst sehr spät zum Linksabbiegen einordnet und sich beim Fahrstreifenwechsel zwischen zwei andere Fahrzeuge drängt. Wer nun denkt, dass der oder die andere sich vordrängen will, wird bei sich selbst andere Emotionen beobachten als jemand, der denkt, dass der oder die andere vielleicht ortsfremd ist oder sich überschätzt hat.

Insofern hat man also die Möglichkeit, durch positive Gedanken auf die eigenen Emotionen Einfluss zu nehmen. Wenn man einer vermeintlich drängelnden Person auf der Autobahn unterstellt, dass sie sich für wichtiger als andere hält und deshalb „freie Bahn“ beansprucht, entstehen andere Emotionen, als wenn man sich vorstellt, dass diese vielleicht ein Flugzeug erreichen muss oder dass das Kind plötzlich schwer erkrankt oder verunfallt ist – wie im vorhin gezeigten Video. Mit dieser Technik lassen sich die eigenen Emotionen in gewissen Grenzen steuern.



Bisher wurden Methoden beschrieben, die man anwenden kann, bevor eine starke Emotion entsteht. Aber was kann man tun, wenn man merkt: Die Emotion wird jetzt so stark, dass ich Gefahr laufe, etwas zu tun, was ich besser bleiben ließe?

→ In so einer Situation kann die Technik des **Gedankenstopps** hilfreich sein. Wer in einer Verkehrssituation Ärger, Stress oder Wut in sich aufsteigen fühlt, kann laut zu sich sagen: „Stopp! So nicht! Ich lasse mich nicht provozieren!“ Wenn andere Personen mit im Fahrzeug sitzen, kann man es ja zumindest denken. Dabei hilft es, sich gleichzeitig an ein positives Erlebnis zu erinnern, etwa an einen schönen Urlaub oder einen Ausflug. Dazu muss man sich ein entsprechendes Bild vorher schon zurechtgelegt haben.

Mit Emotionen richtig umgehen

In der Situation:

- Mentales Training:
„In meinem Auto bin ich verantwortlich“
- Nicht fragen „Was nützt mir?“, sondern:
„Was nützt der Verkehrssicherheit aller?“



Auch durch **mentales Training** kann man sich auf schwierige Situationen im Straßenverkehr vorbereiten. Die geistige Beschäftigung mit Verkehrssituationen, die Emotionen auslösen, und das Sich-vor-Augen-Führen angemessener Verhaltensweisen kann dazu beitragen, in der entsprechenden Situation das Richtige zu tun.

Was heißt das konkret? Hier ein Beispiel: Um ruhig und gelassen zu bleiben, können Sie sich an vorher zurecht gelegte Sätze erinnern, beispielsweise: „In meinem Auto bin ich verantwortlich – ich lasse mich von anderen nicht zu riskantem Verhalten zwingen.“ Oder: „Wenn etwas schiefgeht, zahle ich die Zeche (die Strafe, den Unfall).“

→ Und schließlich sollten Sie bei allen Entscheidungen, die Sie im Auto oder auf dem Motorrad treffen, nicht fragen: „Was nützt mir?“ Sondern: „Was nützt der Verkehrssicherheit aller?“



Sie sehen, wir sind unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Möglichkeiten, die Entstehung von Emotionen zu beeinflussen und bereits aufkommende Emotionen zu kontrollieren. Eins ist jedenfalls klar: Wenn alle Menschen im Straßenverkehr gelassen und souverän handeln würden, hätten wir viel weniger schlimme Unfälle.

Keiner kommt um. Alle kommen an.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Falls das Handout zur Verfügung steht, teilen Sie es aus.

