
Kurzfassung C1: Emotionen – Mit dem Rad und zu Fuß 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 Radfahren oder beim Zu-Fuß-Gehen schon mal so richtig 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 haben sich vielleicht anders verhalten, 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?

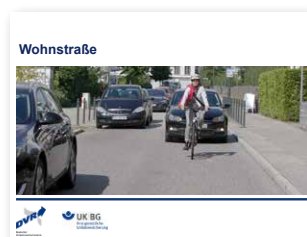
→ Hinzu tritt dann ein innerlich erlebter Eindruck, das „Gefühl“ im engeren Sinne. Man fühlt sich zum Beispiel traurig oder freut sich über ein Erlebnis.

-
- 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.

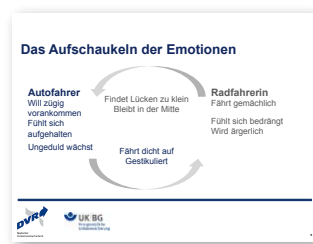
Ich möchte Ihnen zunächst ein Beispiel zeigen, wie Emotionen beim Radfahren entstehen, wie sich ihre Intensität steigert und wie sie sich auswirken können.



Stellen Sie sich vor, Sie sind mit Ihrem Rad auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit. Eigentlich radeln Sie diese Strecke gern, weil sie durch ruhige Wohngebiete führt und Sie die stark befahrenen Hauptstraßen meiden können. Es nervt Sie allerdings, wenn auf den engen Wohnstraßen entgegenkommende oder überholende Autos dicht an Ihnen vorbeifahren. Jetzt nähert sich Ihnen von hinten ein Pkw und fährt dicht auf. Am rechten Fahrbahnrand sind Fahrzeuge geparkt, weshalb Sie zügig in der Fahrbahnmitte weiterfahren. Als Sie sich über die Schulter umdrehen, sehen Sie, dass der Fahrer wild gestikuliert. Jetzt hupt er auch noch!



Wie sieht die Sache aus dem Auto heraus betrachtet aus? Der Fahrer, nennen wir ihn Klaus, fährt wie jeden Morgen mit seinem Auto zur Arbeit. Er mag es nicht, wenn der Verkehr nur zäh fließt oder er im Stau steht. Der Verkehr muss fließen, dann macht ihm das Autofahren Spaß. Personen auf Fahrrädern sind für ihn fahrende Hindernisse. Sollen sie doch auf Radwegen fahren. Aber hier, in seinem Wohngebiet, mitten auf der Fahrbahn? Klaus fährt jetzt schon eine geraume Zeit hinter der Radfahlerin her. Diese stört es offenbar gar nicht, dass er überholen will, sonst wäre sie doch längst in eine Parklücke gefahren und hätte ihn vorbeigelassen. Da muss er doch auf sich aufmerksam machen.



Schauen wir einmal etwas genauer hin, was hier passiert.

- Die Radfahlerin fährt in gemächlichem Tempo durch das Wohngebiet. Sie möchte es vermeiden, Autos zu begegnen, die dicht an ihr vorbeifahren.
- Der Autofahrer will zügig vorankommen. Er muss wegen der Radfahlerin seine Geschwindigkeit vermindern. Von Rad Fahrenden hat er keine gute Meinung, zumindest dann nicht, wenn sie auf „seinen“ Straßen unterwegs sind.
- Die Radfahlerin kann wegen der geparkten Autos nicht nach rechts ausweichen. Vorhandene Lücken erscheinen ihr zu klein, um hineinzufahren.
- Der Autofahrer kommt nicht an ihr vorbei. Seine Ungeduld steigert sich. Er fährt dicht auf, drängelt und gestikuliert.
- Die Radfahlerin, die das wahrnimmt, fühlt sich hierdurch bedrängt und genötigt. Ihr Ärger wächst.

Dieses Beispiel zeigt, wie sich Emotionen gegenseitig hochschaukeln können. Wir sprechen auch vom Aufschaukeln der Emotionen. Wenn Sie anstelle der Radfahlerin wären, wie würden Sie reagieren?



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 nicht unbedingt falsch, außer dass Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt sein könnte. In anderen Situationen kann ängstliches Verhalten dazu führen, dass Sie Fehler machen: zum Beispiel wenn Sie extrem dicht am Fahrbahnrand oder an den geparkten Autos entlang fahren und es dadurch möglicherweise zu einem Sturz kommt. Bei der zweiten Antwort hat der Ärger über das auffahrende Fahrzeug die Oberhand gewonnen. Sie fahren absichtlich langsamer, um es dem anderen heimzuzahlen und ihn zu ärgern. Damit fördern Sie eventuell Ihr Selbstwertgefühl, denn Sie lassen sich ja nichts gefallen. Bei der dritten Möglichkeit hat sich der Ärger zur Aggression gesteigert. Abgesehen davon, dass dies für Ihre Fahrstabilität abträglich sein kann, stellt ein Tritt gegen die Autotür eine Sachbeschädigung dar, die entsprechend bestraft wird und Schadenersatzpflicht zur Folge hat. Die vierte Handlungsmöglichkeit ist dagegen 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 5 mit dem Kommentar des Juristen zu der Beispielsituation zeigen.



Solche Situationen gibt es aber nicht nur zwischen Motorisierten und Rad Fahrenden, sondern auch zwischen Rad Fahrenden und zu Fuß gehenden Personen. Hier ist ein Beispiel:



Das sind Merita und Stephanie. Die beiden gehen an einem schönen Spätnachmittag spazieren. Beide genießen die Erholung und die Bewegung nach einem anstrengenden Arbeitstag. Außerdem kann man beim Gehen hervorragend miteinander reden. Beide schlendern gemütlich auf einem gemeinsamen Fuß- und Radweg. Von hinten nähert sich mit hohem Tempo ein radelndes Paar. „Platz da!“, ruft der Mann auf dem Fahrrad und bekräftigt seine Forderung mit einer schrillen Klingel.

Wie würden Sie reagieren, wenn Sie an Stelle von Merita und Stephanie wären? Springen Sie erschreckt an den Fahrbahnrand? Gehen Sie ungestört weiter, sodass die beiden auf dem Rad halt sehen sollen, wie sie vorbeikommen? Oder antworten Sie im gleichen Ton, etwa so: „Fahrt gefälligst langsamer! Der Weg gehört euch nicht allein!“?

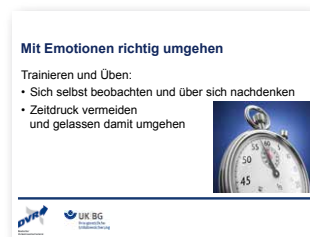
Mit diesen Reaktionen würden Sie wieder das Hochschaukeln der Emotionen in Gang setzen. Außerdem schaden Sie sich dadurch selbst. Ärger und Wut sind Stressoren. Und mit Ärger oder Wut ändert man nichts an den Ursachen. Stattdessen schadet man seiner Gesundheit. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass die mit den Emotionen verbundenen Handlungsimpulse in die Tat umgesetzt werden und daraus Aggression entsteht. Viel besser wäre es, ruhig und gelassen zu reagieren und genügend Platz zu machen, dass die beiden vorbeikommen. An einem so schönen Tag lohnt es sich doch nicht, zu streiten.



Kommen wir zur entscheidende 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 das Radfahren. Mit dem Rad fahren viele Menschen nicht nur aus nüchternen Erwägungen wie zum Beispiel gesundheitlichen Gründen oder Sparsamkeit, sondern aus Begeisterung. Der Fahrspaß, der durch die mit eigener Kraft erzeugte Geschwindigkeit hervorgerufen wird, kann einen großen Teil des Reizes ausmachen. Insbesondere bei Menschen, die Radsport betreiben, kann es dazu kommen, dass sie ganz in der Tätigkeit des Pedalierens aufgehen. Dies kann dazu führen, dass das Umfeld und die möglichen Gefahren ausgeblendet werden, während die Risikobereitschaft wächst. Spürt man dies, muss man „einen Gang zurückschalten“, und die Umgebung ganz bewusst und 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 Verhalten 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 Rad Fahrenden und zu Fuß gehenden Personen.

→ 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 Rechtsabbiegen entscheidet und einer Rad fahrenden Person gefährlich nahe kommt. 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 und sie in gewissen Grenzen zu 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 in der Nähe sind und mithören, 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:
„Auf meinem Fahrrad 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: „Auf meinem Rad 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 beim Radfahren oder Zu-Fuß-Gehen 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.

Alle kommen an, keiner kommt um.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

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

