

Tipps zum stressfreien Autofahren

Idee, Text und Grafiken Klaus Kampmann

1. Auflage 2010
2. Auflage 2012
3. aktualisierte und erweiterte Auflage 2017

ISBN Hardcover: 978-3-7323-2045-5

ISBN Paperback: 978-3-7323-2044-8

ISBN E-Book: 978-3-7323-2046-2

Grafiken Seite 65,97: Robert A. Lau, www.braingency.de

Grafiken von presentermedia.com auf den Seiten:

2,21,22,34,46,50,55,61,63,64,67,107,112,116,118

Trotz sorgfältiger Recherche übernimmt die Redaktion keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Danksagung

Ich danke meiner Frau Sigrid, die meine schwäbischen Urtexte ins verständliche Hochdeutsch übersetzt hat.

Ich danke ihr für die Geduld in den Jahren, in denen ich noch nicht gelassen Auto fahren konnte.

Ich danke all den unbekanntem Autofahrern für die Situationen im Straßenverkehr, die mich dazu angeregt haben, etwas in mir und an meinem Verhalten zu ändern.

Ich wünsche mir in Zukunft, viel mehr geniale Gelassenheit auf den Straßen zu erleben.

Klaus Kampmann

Ostfildern 2010, Berlin 2017



Vorwort:

Manchmal beneide ich die amerikanischen Autofahrer: Cruisen statt Rasen. Entfernungen werden nicht in Kilometern oder Meilen angegeben, sondern in Fahrzeit. Denn vor dem generellen Speed Limit sind alle gleich, unabhängig von den Pferdestärken. Dann wiederum beneidet alle Welt uns, da man nur in Deutschland das Pedal bis zum Anschlag durchdrücken darf. Und wer ordentlich Bumms unter der Haube hat, der will's auch wissen. Da spreche ich aus Erfahrung. Früher bestieg ich morgens oft mein Auto mit dem Gefühl, abends würde ein Pokal verliehen. Einmal habe ich den sogar bekommen – als Tagesschnellster in der Radarkontrolle. Doch nach ganz schnell kommt ganz langsam. Als Fußgänger hat man dann wieder viel Zeit nachzudenken. Nach zwei weiteren Abstandsunterschreitungen war mein Punktekonto in Flensburg prall gefüllt und ich erneut Fußgänger. Ein Termin beim Verkehrspsychologen wurde mir nahegelegt, um Punkte abzubauen. Das war vor sieben Jahren. Nun fahre ich frei von Punkten trotz 525 PS geballter Kraft. Das geht nur mit Gelassenheit. Nirgendwo in der Welt findet eine solche Metamorphose statt, wie wenn ein deutscher Autofahrer sein Auto besteigt. Drängler und Raser, rückspiegelamputierte Linksfahrer, Oberlehrer und Verkehrserzieher sowie PS-besessene Egomane teilen sich die Fahrbahn. Manche Menschen sind wie ausgewechselt, sobald sie in ihre Blechbüchse steigen. Gelassen Auto fahren lernen, heißt für's Leben lernen. Stress haben wir im täglichen Leben ohnehin schon genug. Soll jetzt neben dem Langzeitstresshormon Cortisol nun auch noch das



schnelle Stresshormon Adrenalin ansteigen? Soll uns der Herzinfarkt vor dem Burnout ereilen? Lernen Sie die gelassene Art der amerikanischen Autofahrer mit den Annehmlichkeiten des manchmal immer noch unbeschränkten Tempos auf deutschen Autobahnen zu verbinden. Dieses Buch liefert Ihnen wertvolle Tipps – die Ihnen nicht nur beim Autofahren helfen werden ...

Herzlichst Ihr
Dr. med. Michael Spitzbart
September 2010







Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Informationen zum Thema Stress	8
Stress beim Autofahren.....	10
Ablenkung/Übermüdung.....	20
Stress: eine Definition	27
Was passiert, wenn wir Stress aufbauen?.....	29
Stress entgegenwirken	31
Stress früh erkennen lernen	40
Kapitel 2 – Vor dem Losfahren	45
GENGA-Methode.....	47
Planen Sie längere Fahrten gut	51
Erste-Hilfe-Stressbox	55
Kapitel 3 – Allgemeine Stresslöse-Tipps.....	59
Planet Soso.	62
Stressbarometer.....	64
Neuronenfeuer.....	65
Stimmungsmusik	67
Mondnachrichten.....	72
Nummernschilder sammeln	73
Toleranz ist Einstellungssache.....	77
Tipps, um auf dem Parkplatz zu entspannen	78



Kapitel 4 – Situative Stresslösetipps beim Fahren	88
Fahrfehler:	89
Schleicher voraus ☹️	91
Stau:.....	94
Unterwegs mit Kindern	101
Elefantenrennen.....	110
Rote Ampeln.....	112
Verfahren/Zeitnot	113
Baustelle	116
Radfahrer.....	117
Stressfrei durch die Stadt	120
Kapitel 5 – Amüsante Geschichten und Impressionen.....	121
Beobachtung der Jahreszeiten	137
A – Z stressfrei Autofahren für Dummies.....	141
Kapitel 6 – Ausblick – Nützliches – Interessantes	145
Zitate.....	147
Nützliche Links.....	149
Ausblick	150
Über den Autor.....	151
Schlusstipp.....	152
Notizen:	153



Einführung

Autofahren scheint für manche Menschen ein besonderer Zustand zu sein. Ansonsten friedliche Bürger werden innerhalb kürzester Zeit wütend, wenn sie im Straßenverkehr nicht vorankommen.

Auch für mich war das Autofahren früher immer eine besondere Herausforderung – nicht wegen des Fahrens, sondern wegen derer, die mich nicht so fahren ließen, wie ich es wollte.

- Wie oft habe ich in unpassenden Momenten überholt und Glück gehabt?
- In wie vielen Staus habe ich schon wütend geschimpft?
- Wie oft bin ich total fertig und genervt aus meinem Fahrerersatz ausgestiegen, wenn ich dann endlich am Ziel ankam?

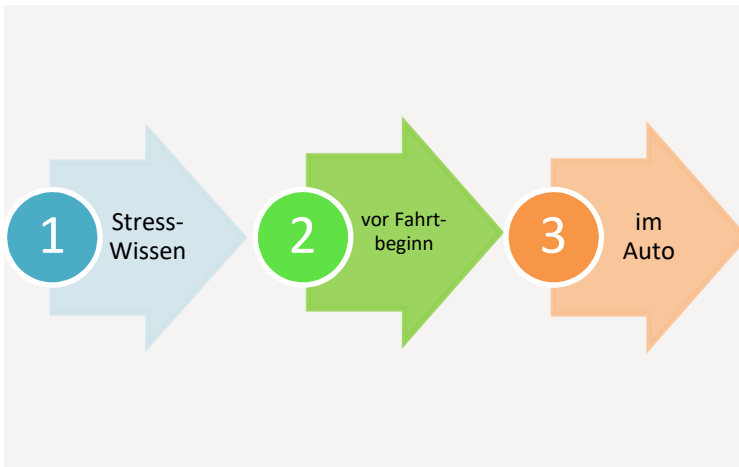
Das alles gehört jetzt der Vergangenheit an, denn ich habe gelernt, mein Gefährt in genialer Gelassenheit zu lenken.

In diesem Buch finden Sie sofort umsetzbare Tipps, um in alltäglichen Fahrsituationen gelassener reagieren zu können. Stress lösen – schneller als die Polizei erlaubt.

Viel Spaß und Erfolg beim Lesen, Lachen und Probieren wünscht Ihnen Klaus Kampmann, ehemals aufgeregter Verkehrsteilnehmer.



Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit. Probieren Sie möglichst viele der im Buch beschriebenen Methoden und finden Sie dadurch die für Sie persönlich am besten passenden heraus. Denken Sie daran: Probieren geht über Studieren. Wer dieses Buch nur leserisch konsumiert, verzichtet auf das tolle Gefühl, mit einfachen Übungen Erfolg und Spaß zu haben. Das Tun ist entscheidend. Und es ist auch meine Erfahrung, dass es sich stets lohnt, neue Dinge auszutesten. Tun Sie Ihrem Gehirn diesen Gefallen, möglichst immer wieder.



Das Buch ist in der „man“-Form geschrieben damit es einfacher zu lesen ist. Gemeint ist also stets auch „frau“.
Ich lade Sie ein, mit dem Buch zu arbeiten. Sie haben an vielen Stellen die Möglichkeit, Notizen zu machen. Scheuen Sie sich nicht, die Seiten umzuknicken und Texte zu markieren, schreiben Sie Randnotizen – erst dann wird es zu Ihrem Buch und Ihnen Nutzen bringen.



Kapitel 1 – Informationen zum Thema Stress

Stress im Straßenverkehr führt zu Fehlreaktionen und Fehleinschätzungen. Stress erleben heißt, sich den Emotionen ergeben. Wir wollen nicht warten, wir wollen frei fahren, wir haben einen Termin. Das sind nur einige Gründe, die uns dazu bewegen, schneller zu fahren. Wir reagieren emotional darauf und drücken aufs Gaspedal, und genau diese Reaktion führt zur häufigsten Unfallursache: zu hohe Geschwindigkeit. Obwohl die Autos immer sicherer und robuster werden, können sie uns nicht vollständig vor Schaden bewahren. Es liegt an uns, wie wir mit der Technik umgehen. Die kinetische Energie eines Mittelklasse-KFZ entspricht bei 10 km/h einer Fallhöhe von 2,4 m. Bei einer Geschwindigkeit von 100 km/h wächst diese allerdings auf stattliche 40 Meter an.

**Stress bekommen ist nicht schwer,
ihn zu lösen dagegen sehr.**

Wenn wir lernen, uns auf natürliche Weise zu beherrschen, ist die Chance, gesund anzukommen, deutlich höher. Je stressfreier wir unterwegs sind, desto sicherer ist das Autofahren für uns und die anderen Verkehrsteilnehmer.

Sie können sich ab heute die Absicht setzen, in Zukunft gelassener zu fahren. Machen Sie sich und allen anderen Verkehrsteilnehmern dieses sinnvolle Geschenk, am besten jeden Tag neu – so kann sich eine Haltung entwickeln, die sich nach einiger Zeit als stressfreies Autofahren bezeichnen lässt.



**Die meisten Unfälle
entstehen durch
emotionales
Fehlverhalten!**

Pro Jahr werden in Deutschland ca. 300 000 Verkehrsunfälle mit Personenschaden von der Polizei aufgenommen. Alle 13 Sekunden passiert ein polizeilich erfasster Straßenverkehrsunfall. Alle 13 Minuten geschieht ein Unfall unter Alkoholeinfluss. Quelle www.dvr.de

***Fahren Sie
deshalb achtsam!***

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat e. V. bietet auf seiner Homepage www.germanroadsafety.de/ eine kostenlose mehrsprachige App zu den wichtigsten Verkehrsregeln.



Stress beim Autofahren

Fahren wir Auto, sind wir in einer Blechbüchse gefangen oder geschützt. Wir sind auf jeden Fall nicht frei. So oder so ähnlich wird es wohl von den älteren Gehirnarealen interpretiert.

Wir sind also per se schon einem höheren Stresspegel ausgesetzt als sonst. Je nach Stimmungslage lassen wir uns dann auch leichter vom Verkehr stressen. So kennen wir das.

Bei manchen Fahrern wird scheinbar ein Jagdtrieb ausgelöst. Sie hetzen anderen hinterher oder müssen vor einem bestimmten Auto in der Reihe, an der Ampel oder sonstwo sein. Heruntergebrochen kann man sagen: Autofahrer handeln nicht logisch, wenn es eng wird, sondern psychologisch. Und das ist schon die Krux an der Sache. Menschen handeln bei belastenden Geschehen ähnlich absurd, aber doch auch mit sehr individuellen Zügen.





Warum ärgern wir uns, wenn wir im Straßenverkehr nicht schnell genug vorankommen?

Wir haben die Macht des Gaspedals!

Nur ein kleiner Druck darauf genügt, und wir können über eine Tonne Material herrlich schnell beschleunigen.

Können wir aber nicht so, wie wir wollen, dann gibt es einen Konflikt. Dieser wird im limbischen System, das ist der Teil des Gehirns, in dem unser Gefühlshaushalt stattfindet, als Ärger verbucht. Da unser Gefühlszentrum evolutionär um einiges älter ist als unser ach so schlaues Denkerhirn, kommen dann die älteren Rechte eher durch. Wir fühlen Stress, und die Gedanken fangen an, um ein Thema zu kreisen. Die Themen im Straßenverkehr haben häufig den Namen „Vordermann“, „Stau“, „Zeitdruck“.

Warum werden wir beim Autofahren wütend?

Grundsätzlich, weil wir trainiert haben, auf eine bestimmte Art zu denken und Situationen zu beurteilen. So verursacht ein als Drängler wahrgenommener Verkehrsteilnehmer ein immer gleiches Reaktionsmuster. Aus der Erkenntnis „Drängler hinter mir“ wird das Gefühl „Angst, Wut, Aggression ... – und daraufhin werden im Körper die passenden Stresshormone produziert. Bleibt die Situation über einen längeren Zeitraum erhalten, vergrößert sich der Stresspegel und der Körper braucht dann entsprechend länger, um sich wieder zu beruhigen, wenn der Drängler endlich weg ist.



Die Kunst ist nun, in der gleichen Situation ein neues Verhalten, am besten durch eine positivere Beurteilung, anzunehmen.

Wenn wir die Chance wahrnehmen, Situationen neu (gefälliger) zu beurteilen, können wir uns eine Menge Stress sparen. Mit Gedanken wie: „Die sollen doch richtig fahren!“ werden wir uns immer wieder in der Stressschleife wiederfinden. Alle Gedankenmuster, die mit „der oder die sollen“ beginnen, bringen uns in schlechte Laune, nicht aber unbedingt die anderen. Also heißt es, sich selbst an die Nase zu fassen und mit den Erkenntnissen aus dem Buch loszuleben.

Die Lösung, um Stress am Lenkrad abzubauen, kann einfach sein. Es kommt lediglich darauf an, an etwas Anderes zu denken. Verlassen Sie die Denk- und Erfahrungsroutine des Ärgerns und **denken Sie neu**. In diesem Buch sind einige praktische Tipps aufgeführt, die Wege beschreiben, ein günstigeres Reaktionsverhalten anzunehmen und so den Stress zu vermindern. Gehen Sie immer wieder spielerisch an diese Veränderungen heran, bis Sie sich nach einiger Zeit zu einer Gewohnheit ausgebildet haben.

Die generelle Lösung heißt:

Denken Sie an etwas Anderes!



Stressauslöser im Straßenverkehr

Der ADAC¹ hat in einer Umfrage ermittelt, dass fast alle Autofahrer schon einmal Opfer aggressiven Verhaltens auf Deutschlands Straßen geworden sind. Gerade weil das Auto den Fahrer anonym macht, verhalten sich die Menschen deutlich kämpferischer. Doch man ist nicht wirklich anonym, ein Blick auf die Nummerntafel verrät viel über den Fahrer. Lassen Sie sich also nicht dazu verleiten, Dinge zu tun, die Sie später bereuen könnten. Gerade wenn die Emotionen hochkochen und der Verstand schon weitgehend abgeschaltet ist, passieren Unfälle, Vergehen und Verbrechen. Und an dieser Stelle kann nicht einfach gesagt werden, weil der oder die mich durch das langsame Fahren geärgert hat und ich es eilig hatte, bin ich halt einmal bei Rot über die Ampel gefahren und dann ist es passiert, sondern es gehört eindeutig in den Bereich der Selbstverantwortung, auch in schwierigen Situationen rechtens zu agieren.

Zu den schlimmsten Stressoren im Verkehr zählen laut einer Umfrage des ÖAMTC Zeitdruck, Staus, Baustellen, Links- und Mittelspurfahrer sowie Autofahrer, die sich aggressiv verhalten. So kommen doch einige Auslöser zusammen, die wohl schon jeder Autofahrer einmal zu spüren bekommen hat.

Unter Zeitdruck, der oft ein Auslöser für ein Stressverhalten ist, lassen sich viele Autofahrer zu höherer Geschwindigkeit

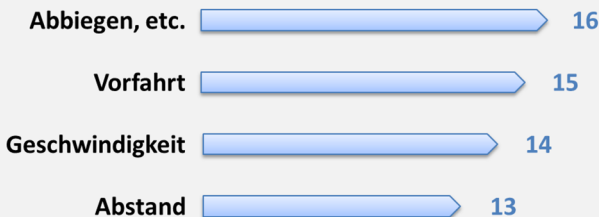
1

<http://www.adac.de/infotestrat/adac-im-einsatz/motorwelt/aggression.aspx>



verleiten. Es wird die Macht des Gaspedals ausgenutzt. Doch das hat schwerwiegende Konsequenzen, man gefährdet dabei sich und die anderen Verkehrsteilnehmer. Mehr als ein Viertel aller Unfälle passieren durch emotionales Fehlverhalten aufgrund von überhöhter Geschwindigkeit und zu geringem Abstand. Und über 30 % der Unfälle haben mit Abbiegen und Vorfahrtsregeln zu tun. Auch hier ist die Annahme, dass ein Mensch unter Stress eher einen Fehler begeht als jener, der gelassen am Steuer sitzt.

Fehlverhalten der Fahrzeugführer bei Unfällen mit Personenschaden 2014 im Straßenverkehr, in %



Datenquelle: Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2015

Schnell zu fahren passiert nicht nur unter Zeitdruck, denn es ist ein mächtiges Gefühl mit einem hohen Spaßfaktor. Es bringt so manchen in einen Geschwindigkeitsrausch, der Moment wird als äußerst positiv erlebt. Und genau diese emotionale Ablenkung kann zu Unachtsamkeit und Selbstüberschätzung mit dramatischen Folgen führen. Es ist ein Risiko, das besonders junge Menschen, die noch nicht so viel Fahrerfahrung besitzen, häufig unterschätzen. Dabei ist der



Fahrspaß das eine und das hektische Fahren wegen Zeitmangels das andere. Dass das Hereinholen „verlorener“ Zeit durch schnelles Fahren nicht wirklich gelingt, sollte sich schon herumgesprochen haben. Über Jahrzehnte hinweg öfter wiederholte Testfahrten von Automobilclubs beweisen, dass ein Raser im Gegensatz zum Normalfahrer auf der Strecke München – Hamburg nur einige Minuten gutmachen kann, dafür aber viel mehr Verschleiß an Mensch und Maschine erzeugt. Eine kleine Beispielrechnung verdeutlicht das: Wenn man versucht, eine Strecke mit 120 km/h in einer festgelegten Zeit zu bewältigen, es aber auf der Hälfte der Strecke wegen Stau und Baustellen nur mit 80 km/h vorangeht, dann würde das bedeuten, dass in der zweiten Weghälfte mit durchschnittlich 240 km/h gefahren werden muss, um das Zeitziel einzuhalten. Es ist also recht unrealistisch, dass dies funktioniert.

Ein Blick in die Statistik zeigt uns, dass es bereits 1924, als knapp 300.000 Fahrzeuge im Deutschen Reich registriert waren, zu Unfällen mit 1300 Verkehrstoten kam. Heute sind es mit 53 Millionen angemeldeter Kraftfahrzeuge, bei seit Jahren glücklicherweise sinkenden Zahlen, ca. 3.500 Menschen, die im Straßenverkehr ihr Leben lassen.

Dass manche gerne schnell fahren, ist keine moderne Erscheinung, denn schon im Jahr 1825 hat die Hamburger Polizei eine Verfügung wider das schnelle Fahren herausgegeben. Damals ging es wohl in den Gassen heiß her, der Originaltext liest sich so:



Polizey Bekanntmachung wider das schnelle Fahren.

Da in neuerer Zeit wieder mehrere Unglücksfälle durch schnelles Fahren verursacht worden sind, so findet sich die unterzeichnete Behörde veranlaßt, die Verfügung des Mandates vom 28. November 1825 im § 10 in Erinnerung zu bringen, nach welcher das schnelle Fahren der Wagen, besonders um die Ecken der Gassen, auf das schärfste untersagt ist und die Contravenienten nach dem Grade ihres Vergehens mit Geld- oder Leibesstrafen belegt werden sollen. Die Polizey-Officianten haben scharf auf etwaige Contraventionen zu vigiliren und selbige sofort anzuzeigen, insbesondere wenn die Kutscher dem Suffe sehr zugethan.

Hamburg, den 19. Oktober 1841

Die Polizey Behörde.

Aber auch die zunehmend vielen Staus kosten Zeit und Nerven. Laut Verkehrsdatenanalyst INRIX² liegt im Jahr 2015 Stuttgart mit durchschnittlich 73 Stunden Stau pro Jahr je Autofahrer an zweiter Stelle in Europa, gefolgt von Köln mit 71 Stunden. Karlsruhe und München befinden sich in diesem Vergleich auf Platz 7 und 8.

Rein mathematisch verbringt also ein in der Stuttgarter Umgebung lebender Mensch in 40 Arbeitsjahren ca. 1,5 Berufsjahre im Stau, das ist ganz schön viel unproduktive Zeit. So wäre es doch sicherlich besser, statt schnellere Autos lieber bessere Verkehrssysteme zu entwickeln. In der Studie liegt

² <http://inrix.com/scorecard/>