

Pressemitteilung

Thema „Gelassen bleiben!“ im Straßenverkehr

München, Juli 2019: Ob mit Freunden oder der Familie, wer mit dem Auto in den Sommerurlaub fährt, muss mit stressigen Situationen rechnen. Stau, Hitze oder Müdigkeit gehen auf die Nerven und können auch gefährlich werden. Frust, Stress, Aggression – Emotionen wirken sich auf unser Verhalten im Straßenverkehr aus. Und: Sie sind ein Risiko für Unfälle. Um entspannt und sicher ans Ziel zu kommen, braucht es besonders bei längeren Autofahrten eine gute Vorbereitung.

Vorbereitung

Informieren Sie sich im Netz über Routenplaner, die Straßen und Autobahnen mit vielen Baustellen und hohem Stauaufkommen umgehen. Bei spontanen Verkehrsstaus, zum Beispiel nach einem Unfall, hilft es, den regionalen Verkehrsfunk abzuhören. Viele Navigationssysteme haben schon Echtzeit-Staumelder, die eine Alternativroute berechnen. Wenn Sie die Strecke nicht mehr verlassen können, bleiben Sie aufmerksam und schalten Sie die Warnblinklichtanlage ein, sobald Sie das Stauende sehen. Verringern Sie dann angemessen die Geschwindigkeit und bilden Sie die Rettungsgasse bevor Sie zum Stehen kommen.

Achten Sie darauf, dass Sie sich ausgeruht hinters Steuer setzen. Machen Sie in jedem Fall alle zwei Stunden eine Pause und vertreten Sie sich die Beine. Streck- und Dehnübungen helfen dabei, den Kreislauf in Schwung zu halten und konzentriert zu bleiben. Auch ein regelmäßiger Fahrerwechsel bringt Entspannung.

Gelassenheit und Geduld

Gelassenheit setzt voraus, eine innere Distanz zu den Dingen des Alltags zu besitzen. Man reagiert nicht auf jede Herausforderung, erst recht nicht auf Angebote zu einem Wettstreit oder Machtkampf. Wer gelassen bleiben möchte, benötigt auch Geduld. Geduld ist die Fähigkeit, auf ein erwartetes oder ersehntes Erlebnis warten zu können. Diese Fähigkeit wird im Straßenverkehr häufig verlangt: an der roten Ampel, an der Einmündung zu einer starken befahrenen Straße oder auch am Ende einer Fahrzeugkolonne, die sich hinter einem langsam fahrenden Fahrzeug gebildet hat. Viele Menschen werden hier ungeduldig, sie können es nicht erwarten, dieser Situation wieder zu entkommen. Stattdessen handeln sie unüberlegt oder nehmen ein hohes Risiko in Kauf. Das kann dann im Straßenverkehr zu Situationen führen, die für einen selbst oder andere gefährlich werden.

Pressemitteilung

Wer entspannter und gut vorbereitet unterwegs ist, lässt anderen vielleicht auch mal den Vortritt und kann so aktiv dazu beitragen, dass es seltener zu brenzligen Situationen oder sogar Unfällen kommt.

Quellenangabe: Deutsche Verkehrswacht e.V. / Deutscher Verkehrssicherheitsrat

Die Landesverkehrswacht Bayern wurde am 13.07.1950 in München gegründet. Das oberste Ziel ist die Verkehrssicherheit zu fördern und Verkehrsunfälle zu verhüten. Hierzu bieten die Landesverkehrswacht und die 140 bayerischen Verkehrswachten mit ihren mehr als 22.500 ehrenamtlich Engagierten zahlreiche Maßnahmen und Projekte an.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der
Landesverkehrswacht Bayern e. V.
Ridlerstraße 35 a, 80339 München
Telefon Nr. 089 / 54 01 33 - 0, Telefax Nr. 089 / 54 07 58 10.
E-Mail: lvw@verkehrswacht-bayern.de