

Entspannt ankommen

Kaum einer behält bei Stau und roten Ampeln die Nerven – doch das lässt sich lernen

VON TATIANA MORLOCK

STUTT GART. Jeder kennt die Ratschläge des ADAC, um Staus zu vermeiden: vor dem Losfahren Verkehrsfunk hören und zu Ferienbeginn die Autobahn meiden. Steckt man aber erst mal drin im Verkehrschaos, geht es nur noch darum, das Stresslevel niedrig zu halten. In seinem Buch „Tipps zum stressfreien Autofahren“ gibt Schnell-Entspannungs-Coach Klaus Kampmann Autofahrern Ratschläge für nervtötende Situationen:

Endlich Stau!

„Stau ist eine wunderbare Gelegenheit, um Zeit für mich zu haben“, sagt Kampmann. Man solle Dinge tun, die man sonst aus Zeitmangel lassen würde. Alte Geschäftspartner anrufen zum Beispiel, vielleicht ergibt sich dabei sogar eine neue Kooperation. Auch Tante Erna freut sich über einen Überraschungsanruf zwischen Weihnachten und Geburtstag – natürlich nur mit Freisprechanlage.

Erster an der Ampel

Wer bleibt schon gelassen, wenn die Ampel ausgerechnet vor dem eigenen Fahrzeug auf

Rot schaltet? Dazu riet ein Leser Kampmann: Einfach denken „Klasse, ich bin Erster!“. So hat man beim Losfahren auf jeden Fall freie Bahn. Überhaupt geht es bei der Stressbewältigung laut Kampmann darum, an etwas anderes zu denken und sich nicht von den äußeren Umständen „stressen“ zu lassen.

Parkplatz in Sicht

Kampmanns Coaching-Praxis war lange im Stuttgarter Westen. Oft kamen seine Klienten völlig entnervt von der mühsamen Parkplatzsuche an. Der Coach empfahl ihnen eine positive Einstellung. Man solle sich einfach wünschen, einen Parkplatz zu finden, anstatt schlecht gelaunt zu denken, dass sowieso keine Lücke frei ist. Das verbessere nicht nur die Laune, sondern erhöhe auch die Chance, einen Parkplatz zu entdecken. „Offene Menschen nehmen mehr Chancen wahr, auch freie Parkplätze.“

Schleicher haben Gründe

Was tun, wenn der Vordermann fährt, als hätte er eine Überdosis Baldrian intus? Auf dem Blog zu Kampmanns Buch rät ein Leser, sich einen Grund für die reduzierte Geschwindigkeit auszudenken. Es könnte

ja sein, dass der Fahrer die dreistöckige Hochzeitstorte seiner Tochter auf dem beifahrersitz transportiere – da würde schließlich jeder langsam fahren.

Anspannen gegen Drängler

Schwieriger wird es, wenn der nachfolgende Wagen zu dicht auffährt. Auf keinen Fall sollte man zur pädagogischen Vollbremsung greifen. „Damit erziehen Sie meist nicht, sondern erzürnen eher den Hintermann“, sagt Kampmann. Wenn es keine Möglichkeit gibt, den Drängler vorbeizulassen, solle man versuchen, den eigenen Stress zu vermindern. Einfach die Hände fest ums Lenkrad klammern und wieder lockerlassen oder die Bauchmuskeln an- und entspannen. „Durch die Muskelbetätigung wird ein Teil des Stress-Adrenalins abgebaut.“

Öfter lächeln bitte!

Nur gegen quengelnde Kinder auf dem Rücksitz und unerträgliche Hitze hat Kampmann keine Sofortlösung parat. Einen Universal-Tipp aber sehr wohl: „Benutzen Sie öfter mal den Zurück-Lächel-Spiegel, er befindet sich genau in der Mitte der Windschutzscheibe.“