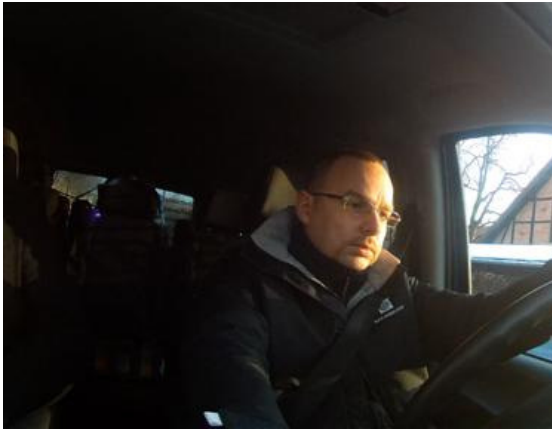


## Stressabbau - Wie es gelassener durch den Verkehr geht



Der tägliche Trip durch den Straßenverkehr wird für manche schnell zur Nervenschlacht. Was sind die Ursachen für den Stress hinter dem Steuer, und vor allem: Was kann man dagegen tun?

Wie kann man Stress beim Autofahren abbauen?

Stau, Rush Hour, Drängler, Schleicher, Ignoranten. Dazu reichlich Terminstress und Zwang zu ständiger Erreichbarkeit – das Leben berufsbedingter Vielfahrer ist hart, und es wird noch härter. Das bemerkt auch die Justiz. So befasste sich ein Arbeitskreis beim diesjährigen Verkehrsgerichtstag in Goslar eigens mit dem Thema „Aggressivität im Straßenverkehr“.

### Aggressives Verhalten im Straßenverkehr nimmt zu

Wie der Homburger Verkehrsrechtsanwalt Hans-Jürgen Gebhardt bestätigt, nimmt die Zahl der Verfahren, die mit Nötigung und Beleidigung im Straßenverkehr zu tun haben, stetig zu. Und die Fälle werden krasser: Autofahrer verfolgen sich über viele Kilometer und gehen manchmal sogar handgreiflich aufeinander los.

Die Stress-Spirale dreht sich also. Der in Bonn ansässige Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) bietet Seminare zu verschiedensten Verkehrssicherheitsthemen, auch Seminare rund um das Thema Stress.

### Seminare zur Stressbewältigung

Das Angebot richtet sich vor allem an Firmen, deren Mitarbeiter viel im Außendienst tätig sind. Für unseren Beitrag haben wir so ein Seminar begleitet.

Teilnehmer waren die Bauleiter und Ingenieure zweier Sachverständigenbüros aus Kleve am Niederrhein. Ausgangsfrage des Seminars: Was ist Stress eigentlich, und was macht ihn gerade am Steuer so gefährlich?

DVR-Dozent Dr. Hartmut Kerwien erklärt: „Stress ist ein Programm, mit dem uns die Natur schon in der Steinzeit ausgestattet hat: Stresssignale – wie früher der berühmte Säbelzahn tiger oder heute eben der Drängler im Rückspiegel – werden an das Zwischenhirn gemeldet, das den

Nebennieren befiehlt, die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten. Die Folge: Man will kämpfen oder flüchten. Am Steuer heißt das ja, entweder bremst man extra und sagt so dem Drängler den Kampf an, oder man versucht, ihm zu entkommen. Abgesehen davon, dass der eigene Wagen Letzteres vielleicht gar nicht zulässt, sind das im Straßenverkehr natürlich keine sehr guten Ideen.“

## Durch "Rasen" spart man keine Zeit

Wie die Teilnehmer lernen, bringt das „Rasen“ – Termindruck hin oder her – meistens kaum Zeitersparnis. Auch auf Strecken von mehreren hundert Kilometern gewinnt man durch das Ausreizen aller Tempolimits und Verkehrslücken meistens nur ein paar Minuten gegenüber einer entspannten, vorausschauenden Fahrweise – und das zum Preis eines deutlich erhöhten Benzinverbrauchs und ungleich größerer Erschöpfung. Hinzu kommt: Stress ist ein gefährlicher „Info-Killer“. Wer von Stresshormonen überflutet ist, der kann neue Informationen viel schlechter verarbeiten und vergisst leicht Dinge, die er „eigentlich“ weiß. Klar, dass dies am Steuer zu einer ernststen Gefahr werden kann. Auch deshalb empfiehlt sich, das Auto nicht zum Multitasking-Arbeitsplatz umzufunktionieren.

## Strategien zur Stressbewältigung

Immer mehr Menschen machen sich Gedanken, wie man dem zunehmenden Stress am Steuer begegnen kann. So auch Klaus Kampmann, Coach und Stresslöse-Experte aus Berlin. Er hat ein Ratgeberbuch mit Tipps zum entspannteren Autofahren veröffentlicht. Für unseren Film gab er der Werbeunternehmerin Marina Schulz und dem Logistikerunternehmer René Wolgast einige Lektionen zum Thema. Er erklärt ihnen die drei Stufen seines Antistressprogramms: „Erster Schritt: Ich achte mehr auf mich und beobachte meine Stressreaktionen genau. Zweitens: Ich suche mir eine oder mehrere Methoden, die mich in diesen Situationen entspannen, die zu mir passen. Drittens und am wichtigsten: Ich übe, wieder und wieder. Denn so, wie ich mir mein Stressverhalten antrainiert habe, kann ich auch das Entspannungsverhalten antrainieren.“

Einige Entspannungstechniken aus Kampmanns Katalog:

- „Rechtzeitig“ statt „pünktlich“ ankommen: Wer Termine etwas großzügiger plant, ist vor Ort entspannter und kann sich auch leichter auf den Geschäftspartner einlassen.

- Kleine Verspätungen gelassen sehen: Wer nach einem höflichen Anruf mal zehn Minuten zu spät kommt, vergibt sich meistens weniger, als er vielleicht denkt.

- Atemübungen: Tiefes Ausatmen stimuliert den Parasympathikus – also den Teil des vegetativen (d.h., unwillkürlich arbeitenden) Nervensystems, der für Ruhe und Entspannung zuständig ist.

- Bewegungsübungen – abwechselndes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen entspannt und hebt die Stimmung.

- In Stresssituationen gezielt an positive Erlebnisse und Pläne denken – wer sich angewöhnt, das zu tun, beginnt irgendwann vielleicht sogar, das Warten an jeder roten Ampel als Zeit anzusehen, die man für sich selbst gewonnen hat.

An der wachsenden Verkehrsdichte und dem allgegenwärtigen Terminstress kann der Einzelne wahrscheinlich wenig ändern, wohl aber an der Haltung, mit der er diesen Dingen gegenübertritt.

### Weitere Informationen:

Seite des Deutschen Verkehrssicherheitsrates:

<http://www.dvr.de/>

Nähere Informationen zu den Seminarangeboten des DVR:

<http://www.verkehrssicherheitsprogramme.de/>

Webpräsenz von Klaus Kampmann:

<http://kampmann-coaching.de/>

Empfehlungen des Deutschen Verkehrgerichtstages 2013 zum Thema „Aggressivität im Straßenverkehr“ (Seite 3):

<http://www.deutscher-verkehrsgerichtstag.de>

Stand: 18.03.2013 15:56 Uhr





