

# WO BIST DU GERADE?

WO-BIST-DU-GERADE.DE

**VISION ZERO.**  
Keiner kommt um. Alle kommen an.



Vortrag, 15 Minuten  
DVR/UK/BG-Schwerpunktaktion 2019



Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat



Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

---

Chart 1 kann bereits gezeigt werden, wenn die Teilnehmenden in den Seminarraum kommen und auf den Beginn warten. Wenn Sie mit dem Vortrag starten, wechseln Sie zu Chart 2.



Sehr geehrte Damen und Herren (oder andere Anrede),

vielleicht haben Sie sich bei der Ankündigung oder hier im Raum angesichts der Folie über den Titel dieser Veranstaltung gewundert: „Wo bist du gerade?“ Wenn man am Straßenverkehr teilnimmt, befindet man sich doch immer an einem konkreten Ort: im Auto, auf dem Motorrad oder Fahrrad oder zu Fuß auf dem Gehweg, irgendwo in der Stadt, auf der Landstraße oder der Autobahn. Aber ist das wirklich so? Befinden wir uns mit all unseren Sinnen wirklich immer dort, wo wir uns gerade aufhalten? Ich möchte Ihnen dazu ein kurzes Video zeigen.



Nun, wo war dieser Fahrer – nennen wir ihn Volker – mit seinen Sinnen, als ihm der Unfall passierte? Auf jeden Fall nicht da, wo er sein sollte. Schon am Morgen gab es einige Zeitverzögerungen, als seine Tochter erst nicht essen und sich dann nicht anziehen und losgehen wollte. In der Kindertagesstätte wollte jemand mit Volker über seine Tochter sprechen, was aus Zeitgründen aber leider nicht ging. Zur Besprechung im Betrieb kam Volker zu spät, danach jagte ein Termin den anderen, das Übliche halt. Zu guter Letzt dann noch die Nachricht vom Unfall seiner Partnerin, verbunden mit der Bitte, er müsse jetzt die Tochter von der Kita abholen. Wer könnte sich dann auf dem Weg noch voll auf den Verkehr konzentrieren? Diese Einflüsse haben Volker so stark belastet, dass er sich auf der Heimfahrt nicht auf den Verkehr konzentrieren konnte. Ein kurzes Traumbild seiner Familie steigt vor seinem geistigen Auge auf, dem er sich nur allzu gern hingibt – im entscheidenden Moment passt er nicht auf und reagiert zu spät.

Es ist durch die Unfallforschung bewiesen, dass die Belastungen durch Arbeitsstress und private Sorgen zu einem höheren Unfallrisiko führen können. Was Sie im Video gesehen haben, waren nur Beispiele. Genauso können sich Sorgen um die Schulleistungen der Kinder, Beziehungsprobleme, Belastung durch hilfs- oder pflegebedürftige Angehörige und vieles mehr auswirken.

---

Manche Personen kommen damit gut zurecht. Andere hingegen werden durch diese Dinge so stark beansprucht, dass ihre Aufmerksamkeit leidet, dass ihre Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird und sie Fehler machen. Was kann man tun, um dem entgegenzuwirken?

Zeitdruck kann durch entsprechende Kommunikation gemildert werden. Das hat Volker ja auch gemacht, als er seine drohende Verspätung angekündigt hat. Eventuell lassen sich durch gezielte Gespräche oder eine mögliche Veränderung der gewohnten Abläufe Belastungen reduzieren. Die eigene Belastbarkeit kann man dadurch verbessern, indem man sich fit hält und für ausreichend Schlaf sorgt.



Dazu noch ein Tipp: Bei der Verkehrsteilnahme sollten die privaten und beruflichen Sorgen oder ablenkende Gedanken möglichst ausgeblendet werden. Machen Sie Ihren Kopf frei, wenn sie am Straßenverkehr teilnehmen. Fassen Sie den Vorsatz: „Darüber denke ich jetzt nicht nach!“ Wenn Sie dann angekommen sind, können Sie in Ruhe über alles, was Sie beschäftigt, nachdenken und hoffentlich eine Lösung finden.

Aber es kann auch andere Gründe geben, warum wir nicht mit unseren Sinnen dort sind, wo wir sein sollten. Schauen Sie sich das folgende Beispiel an.



Was ist hier passiert? Die junge Frau, die den größten Teil des Weges konzentriert und aufmerksam unterwegs war, wurde abgelenkt. Am Wegesrand präsentiert ein junger Musiker eine tolle Interpretation ihres Lieblingsliedes. Leise singt sie mit und lässt sich von der Musik treiben. Dann schaut sie noch einmal über die Schulter, kommt vom Weg ab und landet in einem Strauch.

Einfach mal kurz die Augen schließen und sich so ein paar Sekunden durch den Straßenverkehr bewegen. Auf diese Idee würde man doch nicht im Traum kommen, oder? Und dennoch. Durch die unterschiedlichsten Faktoren und Einflüsse werden wir abgelenkt und sind oft für mehrere Sekunden unaufmerksam. Besonders schlimm ist das natürlich am Steuer eines Fahrzeugs.



Aber auch zu Fuß oder auf dem Rad begibt man sich dadurch ungeahnt in Lebensgefahr. Die Allianz Unfallforschung hat herausgefunden, dass das Unfallrisiko beim Gehen auf das Vierfache ansteigt, wenn man dabei Musik hört. Jede vierte Person, die mit dem Rad unterwegs ist, hat nach eigenem Bekunden jemandem schon einmal die Vorfahrt genommen, weil sie abgelenkt war. In der Unfallforschung schätzt man, dass mindestens jeder zehnte Unfall durch Ablenkung am Steuer verursacht wird.

Das Hören lauter Musik, das Bedienen des Navigationsgeräts, das Hören eines interessanten Radioberichts – man könnte diese Liste weiter fortsetzen. Letztendlich sind es alles gefährliche Selbstverständlichkeiten, die uns und andere in Gefahr bringen können. Was also tun?

Bei jeder Tätigkeit, die Sie bei der Verkehrsteilnahme „nebenher“ ausführen wollen, sollten Sie sich fragen: Ist das nötig? Kann ich mir das in der jetzigen Verkehrssituation erlauben? Oder werde ich dadurch zu sehr abgelenkt? Im Zweifelsfall lassen Sie es lieber. Unterbleiben sollten vor allem solche Tätigkeiten, die mit einer langen Blickabwendung, mit einer starken Veränderung der Körperhaltung oder mit großer innerer Beteiligung verbunden sind.



Besonders gefährlich ist die Ablenkung, die von dem kleinen flachen Gerät ausgeht, das wir alle mit uns führen: Das Smartphone. Das Smartphone besitzt für uns alle eine hohe Wichtigkeit. Wir möchten (oder müssen) ständig erreichbar sein, möchten Neuigkeiten erfahren und mit anderen in Verbindung bleiben.

Wer kennt das nicht: Man ist mit dem Auto unterwegs, da vibriert oder summt das Smartphone, das neben einem liegt. Da kann kaum jemand widerstehen. Kurz rübergegriffen, die Textnachricht geöffnet und gelesen – und schon sind vier Sekunden oder mehr vergangen, in denen man nicht oder nur kurz auf die Straße geschaut hat.

In diesen vier Sekunden hat man bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h eine Strecke von 56 Metern im Blindflug zurückgelegt. Bei 100 km/h sind es über 100 Meter. Wer dann auf eine Nachricht antwortet und selbst eine kurze Nachricht tippt, kann ohne weiteres 250 Meter unterwegs sein, ohne den Verkehrsraum wirklich wahrzunehmen. Die kurzen

---

Blicke, die man vielleicht zwischendurch auf die Straße richtet, reichen längst nicht aus, um relevante Veränderungen im Verkehrsgeschehen wahrzunehmen.



Die Erkenntnisse der Unfallforschung sind eindeutig: Die Smartphone-Nutzung im Straßenverkehr ist extrem gefährlich. In den USA wurde eine Studie durchgeführt, bei der Dashcam-Daten von über 900 Unfällen mit Sach- oder Personenschaden untersucht wurden. Dabei wurde ermittelt, dass sich das Unfallrisiko beim Texten auf dem in der Hand gehaltenen Smartphone auf das Sechsfache erhöht, bei der Eingabe von Telefonnummern sogar auf das Zwölffache!

Auch das Telefonieren mit Freisprechanlage ist keineswegs so ungefährlich, wie manche vielleicht glauben. Das Aufrufen der Telefonnummern aus dem Adressspeicher erfordert ja auch eine Blickzuwendung, außerdem kann der Gesprächsinhalt so stark ablenken, dass man Teile des Verkehrsgeschehens übersieht und zu spät, nicht angemessen oder gar nicht reagiert.

Was also tun? Beim Thema Smartphone sollte man auf Nummer sicher gehen. Am besten ist es, bei der Verkehrsteilnahme ganz auf die Benutzung zu verzichten. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, routinemäßig vor dem Start nachzuschauen, ob wichtige Nachrichten eingegangen sind. Dann schalten Sie das Smartphone aus oder in den Flugmodus und packen es für die Fahrtzeit in die Tasche, den Rucksack oder das Handschuhfach. Auf längeren Strecken kann man eine App aktivieren, die automatisierte Antworten auf Anrufe oder Textnachrichten sendet.



Kommen wir zu einem weiteren Grund, weshalb es zu kritischen Situationen im Straßenverkehr kommen kann. Menschen neigen dazu, sich zu überschätzen. Dies belegt unter anderem die große Zahl der Unfälle, bei denen nicht angepasste Geschwindigkeit und zu geringer Abstand als Ursache festgestellt wurden. Das zeigt sich aber auch daran, dass die meisten Menschen bei Befragungen ihr Fahrkönnen als überdurchschnittlich einschätzen, obwohl diese Verteilung mathematisch so ja tatsächlich gar nicht auftreten kann. Dies könnte möglicherweise daran liegen, dass man sich lieber mit Schlechteren vergleicht als mit Besseren, und dadurch mehr Selbstbewusstsein und ein besseres Selbstwertgefühl entwickeln kann.

---

Hinzu kommen die Beobachtungen, die wir im Straßenverkehr machen: Man sieht zwar dauernd, wie andere Fehler machen. Aber die eigenen Fehler nimmt man normalerweise nicht wahr. Falls doch, sucht man nach Schuldigen („Sie waren viel zu schnell!“) oder schiebt es auf widrige Umstände („die Fahrbahn war halt rutschig“). Anders ausgedrückt: Man kann jahrelang schlecht fahren, ohne es auch nur zu merken, weil es keine funktionierenden Feedback-Systeme gibt.

Was kann man tun, um seine Selbsteinschätzung zu verbessern? Zunächst einmal sollte man sich selbst kritisch beobachten. Was kann ich gut, welche Fehler mache ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Außerdem sollte man die Äußerungen Mitfahrender über den eigenen Fahrstil nicht leichtfertig abtun, sondern ernstnehmen und überlegen, ob vielleicht doch etwas dran ist an der geäußerten Kritik. Professionelle Rückmeldungen über das eigene Fahrkönnen erhält man bei Sicherheitstrainings, bei Sicherheitsprogrammen und den Eco Safety Trainings des DVR. So klappt es dann mit der realistischen Selbsteinschätzung.



Lassen Sie mich noch zu einem letzten Punkt kommen, um das Thema „Wo bist du gerade?“ abzurunden. Das kennen Sie sicher auch: Manchmal muss man ein Fahrzeug nutzen, mit dem man nicht vertraut ist. Die Außendienstlerin, die einen neuen Dienstwagen bekommt, der Handwerker, der in der neuen Firma einen Transporter steuern muss, oder der Pizzabote, der die Pizzen jetzt nicht mehr mit dem Motorroller, sondern mit dem Pedelec ausliefern soll.

So ein Fahrzeugwechsel hat seine Tücken. Das beginnt schon bei der Bedienung: Schalter und Hebel liegen woanders als man es bisher gewohnt war. Manche Bedienelemente muss man erst ausprobieren und ihre Funktion kennenlernen. Es kann schon eine Weile dauern, bis man beispielsweise die Funktion des Drehknopfgreglers und das dahinter liegende Menü verinnerlicht hat. Hinzu kommen Fahrzeugeinrichtungen und Assistenzsysteme, die man bisher noch gar nicht kannte und deren Funktion man erst verstehen muss. Auch an die anderen Fahrzeugabmessungen, an veränderte Sichtverhältnisse und das besondere Fahrverhalten muss man sich erst gewöhnen.

Bis dieser Anpassungsprozess vollzogen ist, erfordert die Bedienung des neuen Fahrzeugs viel Aufmerksamkeit. Und diese fehlt dann für die Verkehrsbeobachtung, für das Einschätzen der Verkehrssituation und das Vorausahnen des Verhaltens der anderen. So gesehen ist man – zumindest teilweise – auch in oder auf einem ungewohnten Fahrzeug „woanders“.

Was also tun? Fahren Sie in der Eingewöhnungszeit besonders aufmerksam und vorausschauend. Lesen Sie die Bedienungsanweisung und lassen Sie sich einweisen. Wichtig ist auch, die Bedienungseinrichtungen – also Sitz, Spiegel und Lenkrad beim Auto und Sattel, Lenker und eventuell die Bremsgriffe beim Pedelec oder Fahrrad – auf die eigenen Körperabmessungen einzustellen. Der Besuch eines Sicherheitstrainings, Eco Safety Trainings oder eines Pedelec- oder Fahrrad-Trainings (Sicherheit für den Radverkehr) kann Sie dabei unterstützen, sich mit dem neuen Fahrzeug vertraut zu machen.



Wo bist du gerade? ist also die Frage: Bist du mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Konzentration „bei der Sache“, also auf der Straße? Oder bist du ganz woanders? In wie vielen verschiedenen Situationen der Arbeit und des Alltags dies wichtig für Ihre Sicherheit ist, habe ich Ihnen anhand vieler Beispiele gezeigt. Denn:

**Denn egal, auf welche Weise wir uns fortbewegen: Wir alle benötigen unsere volle Aufmerksamkeit für den Straßenverkehr, damit wir selbst und alle anderen sicher ankommen.**

Falls die Aktionsbroschüre zur Verfügung steht, teilen Sie diese aus.



## Herausgegeben von:

Deutscher Verkehrssicherheitsrat  
Auguststraße 29  
D - 53229 Bonn

T +49(0)228 40001-0  
F +49(0)228 40001-67  
E [info@dvr.de](mailto:info@dvr.de)

[www.dvr.de](http://www.dvr.de)

## Bildnachweis:

SW MEDIA

## Konzeption, Text und Gestaltung:

VKM • Verkehrssicherheit  
Konzept & Media GmbH  
[www.vkm-bonn.de](http://www.vkm-bonn.de)

© Bonn 2019

