PAKT FÜR VERKEHRSSICHERHEIT · AUDIO-INTERVIEW

Pedelec-Training für Seniorinnen und Senioren

Transkript des Gesprächs mit Polizeihauptkommissar Sascha Vorwieger, Polizeiinspektion Garbsen

Gesprächspartner
Steffen Ramlow, Moderation
Sascha Vorwieger, Polizeihauptkommissar und Verkehrssicherheitsberater, Polizeiinspektion Garbsen

Lesehinweis
Die Zeitangaben am linken Rand (Minute:Sekunde) markieren den Beginn des jeweiligen Abschnitts im Audio.

00:00 STEFFEN RAMLOW

Ein höheres Gewicht, schnellere Geschwindigkeiten und ganz neue Anforderungen an das Gleichgewicht. Pedelecs schenken im Alter zwar eine enorme Flexibilität, verlangen den Fahrenden aber auch einiges ab. Wie wichtig gezielte Unfallprävention für ältere Pedelec-Fahrende ist, verdeutlicht ein Blick in die Unfallstatistik. Zwei Drittel der 2025 in Niedersachsen tödlich verunglückten Pedelec-Fahrenden waren 65 Jahre oder älter. Genau hier setzt das kostenfreie Training der Polizeiinspektion Garbsen für Seniorinnen und Senioren an. Der Kurstag auf dem Gelände der Freiwilligen Feuerwehr in Barsinghausen ist vor wenigen Minuten zu Ende gegangen.

00:39 Die Teilnehmenden sind mit ihren Rädern bereits wieder auf dem Heimweg, mit aufgefrischtem Theorie- und absolviertem Praxistraining sowie einer gehörigen Portion mehr Sicherheit im Gepäck. Wir durften diesen Tag begleiten und haben die Szenen auf dem Parcours und im Schulungsraum auch mit der Kamera dokumentiert. Sie finden das Video auf der Seite des DVR. Bei mir im Seminarraum ist der Kursleiter des heutigen Trainings, Sascha Vorwieger. Er ist Polizeihauptkommissar vom Präventionsteam.

01:06 Im Gespräch sprechen wir darüber, wie so ein Training genau aufgebaut ist, welche Erfahrungen in der Praxis gemacht werden und was andere Akteure wissen müssen, die ein solches Angebot aufziehen möchten. Noch einen Hinweis, bevor es losgeht: Neben diesem Gespräch finden sich in unserer Reihe noch weitere Interviews und Videodokumentationen zu ganz unterschiedlichen Projekten der Verkehrssicherheit. Alles auf der Seite des DVR beim Pakt für Verkehrssicherheit. Doch jetzt erst mal viel Spaß bei diesem Gespräch.

01:31 Wer bist du und was machst du?

01:34 SASCHA VORWIEGER

Ja, ich bin Sascha Vorwieger und bin Verkehrssicherheitsberater bei der Polizeiinspektion in Garbsen.

01:39 **STEFFEN RAMLOW**

Vielleicht kannst du uns kurz mitnehmen? Du führst ein Projekt durch. Da geht es um Verkehrssicherheit für Seniorinnen und Senioren. Vielleicht kannst du uns kurz erklären: Was ist das für ein Projekt?

01:47 **SASCHA VORWIEGER**

Das ist ein Pedelec-Kurs für Seniorinnen und Senioren. Und das Ziel dieses Trainings ist es im Prinzip, das Gefühl für das eigene Pedelec zu bekommen und so sicher im Straßenverkehr zu sein.

01:59 **STEFFEN RAMLOW**

Wie bist du oder wie seid ihr dazu gekommen, dieses Projekt aufzusetzen und durchzuführen?

02:05 **SASCHA VORWIEGER**

Aufgrund meines Dienstpostens bin ich Verkehrssicherheitsberater und somit für die Risikogruppen im Straßenverkehr zuständig. Und da zählen unter anderem die Seniorinnen und Senioren dazu. Und zusammen mit der Landesverkehrswacht bin ich als Moderator für solche Pedelec-Trainings ausgebildet worden und versuche, das jetzt in meinem Zuständigkeitsbereich anzuwenden.

02:26 **STEFFEN RAMLOW**

Wie seid ihr überhaupt dazu gekommen, das als eine wichtige Aufgabe oder wichtige Zielgruppe zu identifizieren? Also wie ist der Bedarf sozusagen entstanden, so ein Training speziell für Seniorinnen und Senioren anzubieten?

02:40 **SASCHA VORWIEGER**

Weil die Mobilität der Seniorinnen und Senioren immer mehr geworden ist. Die sind immer weiter mobil. Es gibt immer mehr Pedelecs, kaum noch normale Fahrräder auf dem Markt, und jeder hat so ein Pedelec oder jeder möchte so ein Pedelec fahren, weil es natürlich auch die Mobilität im Alter, also ein Stück Freiheit, zurückgibt. Die Mobilität ist einfach größer mit einem Pedelec. Und dann ist es natürlich so, dass Pedelecs ganz anders sind als normale Fahrräder, auch aufgrund ihres Gewichts zum Beispiel schon. Und deshalb bieten sich solche Trainings einfach an, und die Unfallzahlen werden auch immer dementsprechend, ne?

03:14 **STEFFEN RAMLOW**

Also, die Unfallzahlen sind einfach, sind hoch?

03:16 **SASCHA VORWIEGER**

Die Unfallzahlen sind hoch, genau. Die steigen in den letzten Jahren immer leicht weiter an, wir haben immer mehr schwer verletzte Seniorinnen und Senioren und immer mehr Pedelec-Fahrende. Und das große Problem ist auch, dass viele davon keinen Helm tragen.

03:30 **STEFFEN RAMLOW**

Okay, vielleicht kannst du uns kurz skizzieren: Was sind die zentralen Inhalte von so einem Training? Was? Was lernt man in so einem Training?

03:38 **SASCHA VORWIEGER**

Wir beginnen eigentlich vom Leichten zum Schweren. Wir fangen am Anfang an, tatsächlich uns anzugucken: Wie sind die Fahrräder aufgebaut? Passt das Fahrrad zu dem jeweiligen Fahrer oder zu der jeweiligen Fahrerin? Gucken, wie die, wie die Bremsen eingestellt sind, wie der Sattel eingestellt ist, ob die Geometrie einfach passt. Und dann fangen wir an beim Aufsteigen, beim Anhalten.

04:01 Wie steige ich auf? Wie halte ich an? Wie fange ich an zu treten, bis hin zum Kurvenfahren, zum Fahren in engen Kurven, und am Schluss sollte eigentlich eine Vollbremsung stehen. Also dass man sich traut, auch mal wirklich die Bremsen zu ziehen und eine Notfallbremsung durchzuführen.

04:15 **STEFFEN RAMLOW**

Ja, das ist ja auch vielleicht da gerade besonders wichtig, weil auch die Geschwindigkeiten ganz andere sind, als wenn man mit so einem, wie ich gelernt habe, heute Biobike unterwegs ist. Also ohne Unterstützung. Vielleicht kannst du auch noch mal sagen, wo lauern denn so in dem Straßenverkehr, in dem Alltag so die größten Gefahren, wenn man da mit dem Pedelec unterwegs ist? Also ich habe im Theorieteil vorhin ein bisschen zugehört, du hast dann auch mal gesagt, es gibt so vier Hauptunfallquellen. Vielleicht kannst du uns das auch noch mal erklären. Wo passieren diese Unfälle im Alltag?

04:45 **SASCHA VORWIEGER**

Ja, die passieren im Prinzip überall im Straßenverkehr. Oft ist es der Begegnungsverkehr: Benutzung der falschen Straßenseite als Pedelec- oder Radfahrende allgemein, aber auch die Vorfahrt und der Vorrang und die gegenseitige Rücksicht. Die lässt halt immer mehr nach.

05:00 Das sind so die Hauptursachen. Und bei dem Pedelec kommt eben dazu, dass ich auf Knopfdruck eine Unterstützung dazu bekomme. Die fahren leicht und locker 25 km/h ohne Probleme. Ich brauche nur die Stufen zu erhöhen, von Eco zu Sport, und schon habe ich eine höhere Unterstützung und kann hohe Geschwindigkeiten sehr leicht fahren. Und das unterschätzen oft auch die anderen Verkehrsteilnehmer.

05:23 **STEFFEN RAMLOW**

Um so ein Training umzusetzen, braucht ihr ja auch Partner vor Ort. Vielleicht kannst du uns ein bisschen sagen, wie ihr das organisatorisch aufgebaut habt. Wie schafft ihr das, in den einzelnen Kommunen Partner zu finden? Wie, wie macht ihr das? Wie setzt ihr das genau um?

05:37 **SASCHA VORWIEGER**

Tatsächlich sind die Örtlichkeiten schon öfter mal das Problem, geeignete Örtlichkeiten zu finden. Wir als Polizei arbeiten gern mit der Feuerwehr zusammen, mit der örtlichen Feuerwehr in der Kommune. Da sind wir im Prinzip Netzwerkpartner, und die haben meistens große Parkplätze, wo wir einen geschützten Raum haben zum Trainieren, damit wir nicht in der Öffentlichkeit stehen. Das ist eigentlich noch mal ganz gut, in einem geschützten Raum zu trainieren, wo wir unter uns sind und wir halt auch Räume zum Aufenthalt und auch für die Theorie haben. Also die Kommunen und die Feuerwehren helfen uns sehr weiter.

06:08 **STEFFEN RAMLOW**

Wie kommt ihr denn an die Teilnehmenden heran? Ich kann mir vorstellen, die Zielgruppe ist ja auch nicht so einfach zu erreichen. Wie schafft ihr das, Teilnehmende zu gewinnen?

06:16 **SASCHA VORWIEGER**

Das ist das größte Problem tatsächlich: Teilnehmende für die Kurse zu finden. Wenn sie denn dann einen Kurs gemacht haben, sind sie alle sehr froh und wollen das auch weiter multiplizieren. Aber es ist schon sehr schwer.

06:27 Wir gehen an die Presse, an die örtliche Presse, und bieten die Kurse mit festen Daten und Terminen an, aber wir gehen auch in die Seniorenbeiräte und müssen einfach Werbung machen. Die Überlegung wäre jetzt, noch an die örtlichen Fahrradhändler zu gehen, dass jeder, der im Seniorenalter ein Pedelec kauft, vielleicht einen Gutschein für einen kostenlosen Pedelec-Kurs bei der Polizei bekommt.

06:50 **STEFFEN RAMLOW**

Jetzt ist es ja auch so ein bisschen Ziel dieses Interviews, was wir jetzt hier machen, auch wirklich so ein bisschen Lessons Learned zu transportieren, das Projekt vielleicht auch zu multiplizieren an andere Leute, die vielleicht auch was Ähnliches anbieten wollen. Was wären denn da so die Kernratschläge von dir? Hast du schon viele davon durchgeführt? Also wie sollte man da rangehen? Also einerseits vielleicht, wie sollte man sich organisatorisch aufstellen, und wie sollte man dann so ein Training auch in der konkreten Umsetzung angehen?

07:17 **SASCHA VORWIEGER**

Das Schwierigste tatsächlich ist, die Zielgruppe zu erreichen. Also da muss ich gute Netzwerkpartner haben oder mir ein Netzwerk aufbauen. Einmal für die Örtlichkeiten und um auch an die Zielgruppe ranzukommen. Den Kurs selber durchzuführen, ist nicht schwer. Ihr habt es gesehen. Man braucht nicht so viel Equipment. Ich habe zwei Feuerwehrschläuche, wo ich die Leute, die Teilnehmenden, durchfahren lassen kann, oder ein paar kleine Pylonen, die auch umgefahren werden können, die keine Gefahr darstellen, um einen Slalomparcours oder schwierige Situationen darzustellen.

07:47 **STEFFEN RAMLOW**

Okay, es gibt ja so ein bisschen einen Theorieteil, auch einen Praxisteil. Wie hast du das so gewichtet, und warum machst du das so, wie du das machst?

07:56 **SASCHA VORWIEGER**

Also meine Gewichtung liegt tatsächlich auf dem praktischen Teil. Ich fahre immer mehr. Ich möchte mit den Teilnehmenden mehr fahren, weil sie nur dadurch Sicherheit erlangen und ein sicheres Gefühl und Vertrauen in ihr eigenes Fahrrad kriegen.

08:08 Die Theorie reiße ich nur kurz an, gehe auf die Unfallstatistik ein, gerade auf die Zielgruppe Senioren, wie sieht die aktuelle Statistik aus, und dann auf den Schutzstreifen, auf den Radfahrstreifen, die Neuerungen in der Straßenverkehrsordnung. Und dann gehe ich auf Fragen der Teilnehmenden ein. Es ergeben sich immer im Zwischenmenschlichen Fragen, die handeln wir noch ab, aber ansonsten werden wir die meiste Zeit fahren und Übungen fahren.

08:33 **STEFFEN RAMLOW**

Gibt es denn so wiederkehrende Themen oder Fragen, die immer wieder auftauchen?

08:37 **SASCHA VORWIEGER**

Ja, Helmpflicht ist immer wieder ein großes Thema. Es gibt keine Helmpflicht. Warum Helm tragen? Ja, das ist so das Hauptthema.

08:48 **STEFFEN RAMLOW**

Okay, ich meine, glaube ich, da sprechen ja die Statistiken eindeutig, glaube ich, dafür, einen Helm zu tragen. Aber deine Praxiserfahrungen, oder vielleicht auch aus den Statistiken heraus, vielleicht kannst du uns nochmal sagen, warum ist es, vielleicht eine triviale Frage, aber warum ist es denn so wichtig, einen Helm zu tragen?

09:03 **SASCHA VORWIEGER**

Ja, weil der Helm vor schwersten Kopfverletzungen schützt. Das ist einfach so! Das ist auch statistisch so erwiesen, dass der Helm vor schwersten Verletzungen, vor Schädel-Hirn-Traumata schützt. Das Gefühl, und das hat der Kurs ja heute auch gezeigt, ist schon bei den Leuten, dass mehr Helme getragen werden. Aber die Statistik, haben wir vorhin auch gehört, sieht ganz anders aus.

09:23 **STEFFEN RAMLOW**

Wie geht es jetzt weiter mit deinem Projekt? Ich meine, es ist, ihr seid ja, oder das Projekt, ihr seid aufgestellt, ihr macht weiter damit. Was sind vielleicht auch noch größere Ziele, die ihr mit dem Projekt oder mit ähnlichen Projekten erreichen wollt? Wie ist die Zukunft?

09:38 **SASCHA VORWIEGER**

Die Zukunft wäre im Prinzip so, dass jeder, der sich ein Pedelec kauft, einen Kurs besucht, weil der Kurs einfach für jedermann ist. Er heißt jetzt Pedelec-Kurs für Seniorinnen und Senioren ab 65, aber auch darunter. Die Generation könnte einen Kurs durchführen. Und dann wäre mein Ziel auch, Aufbaukurse zu machen. Dass man sich mit derselben Gruppe verabredet für einen weiteren Kurs und dass man dann vom Leichten weiter zum Schweren kommt und dass man sich einfach nur mal wieder trifft und andere Fahrübungen macht.

10:08 **STEFFEN RAMLOW**

Wenn man jetzt, ich hatte das vorhin in dem anderen Interview auch schon gefragt, aber wenn man jetzt ein bisschen auf die größeren Zusammenhänge und Ziele schaut: Es geht ja auch bei dem ganzen Projekt darum, wirklich mehr Sicherheit im Straßenverkehr zu gewährleisten, dass möglichst wenige Unfälle passieren. Noch mal ganz einfach: Wie adressiert ihr das in dem Projekt? Wie wollt ihr dieses, wie wollt ihr diese Ziele erreichen?

10:31 **SASCHA VORWIEGER**

Durch Sicherheit. Durch Fahren und durch Sicherheit. Und das erlangt man nur, wenn man es übt und wenn man täglich fährt und nicht, wenn das Fahrrad, weil ich mich nicht wohlfühle, im Keller steht, und dann eben durch diese Kurse.

10:44 **STEFFEN RAMLOW**

Vielleicht noch mal so aus Erfahrung und Rückmeldungen geschaut, auch von den Teilnehmenden: Welche Erfahrungen hast du da gemacht? Hast du das Gefühl, dass das wirklich, dass du mit dem Projekt oder ihr mit dem Projekt auch wirklich etwas bewirken könnt?

10:59 **SASCHA VORWIEGER**

Das finde ich schon, weil jeder Kurs tatsächlich immer ein positives Ende findet. Tatsächlich, die Teilnehmenden fangen immer an und sind eher zurückhaltend. Oder manche sagen auch: „Ja, das habe ich schon immer so gemacht, das brauche ich nicht." Und dann lernen sie immer wieder was dazu. Und wenn es das Auf- und Absteigen ist oder die richtige Pedalstellung und die Sicherheit. Also ich hatte zum Beispiel eine Teilnehmerin, die ist nur in ihrem Bereich, in ihrer Straße auf und ab gefahren, und nach dem Kurs hat sie gesagt: „Jetzt fahre ich auch durchs ganze Dorf." Also das wird immer sehr positiv aufgenommen, und es gibt viele Erfolgserlebnisse.

11:32 **STEFFEN RAMLOW**

Vielleicht gehen wir noch mal darauf ein, warum ihr diese Kurse überhaupt anbietet oder warum du diese Kurse überhaupt machst. Was ist denn der Ausgangspunkt oder die Zielsetzung von diesem Kurs?

11:44 **SASCHA VORWIEGER**

Die Zielsetzung ist ganz klar, dass wir den Straßenverkehr sicherer machen wollen. Wir wollen hin zu Vision Zero, keine Verkehrstoten. Das ist natürlich das oberste Ziel. Und die aktuelle Unfallstatistik gibt dem auch recht. Wir haben in 2025 in Niedersachsen 63 getötete Radfahrer gehabt, wovon 41 älter als 65 Jahre waren. Das zeigt einmal die Zielgruppe, und 33 der tödlich Verunglückten nutzten ein Pedelec. Also das Pedelec, die Mobilität mit dem Pedelec wird immer mehr. Der Trend geht zum Pedelec.

12:19 Und ein ganz wichtiger Aspekt ist auch noch, dass zwei Drittel der Getöteten den Unfall selbst verursacht haben. Also es sind so, wir nennen das immer so, die alleinbeteiligten Unfälle. Ich komme von der Fahrbahn ab oder ich fahre gegen den Bordstein und stürze. Und dann haben 43 der Getöteten keinen Fahrradhelm getragen. Und das macht es tragisch.

12:39 **STEFFEN RAMLOW**

Ja, absolut. Ich finde die Zahlen sehr beeindruckend. Das habe ich auch schon an anderer Stelle gesagt, aber wie adressierst du das in dem Konzept von dem Workshop sozusagen? Wie ist der? Wie gehst du darauf ein, auf diese Ziele innerhalb des Workshops?

12:54 **SASCHA VORWIEGER**

Ja, ich möchte den Teilnehmern bewusst machen, weil ja auch vorhin hat man schon in dem Workshop gehört, dass glauben alle einen Helm zu tragen. Aber die Zahlen sagen halt was anderes. Und deshalb möchte ich diese Zahlen auch veröffentlichen und der Zielgruppe mitteilen, damit sie wissen, wie es wirklich aussieht im Straßenverkehr.

13:12 **STEFFEN RAMLOW**

Wie kann man sich das vorstellen? In welchem, welchen Bereich bietest du das Ganze an? Diese Workshops.

13:18 **SASCHA VORWIEGER**

Ich biete das in meinem Zuständigkeitsbereich der Polizeiinspektion Garbsen an. Das sind sieben verschiedene Kommunen und dort immer meistens mit der jeweiligen Feuerwehr und dem zuständigen Kontaktbeamten.

13:29 **STEFFEN RAMLOW**

Vielleicht noch mal kurz zu der Zielgruppe. Die ist ja doch auch ziemlich groß. Wenn man jetzt von 65 bis dann nach oben offen, über 80, irgendwie denkt, wie gehst du damit um in deinem Kurs? Also wie passt du das denn jeweils an? Wie machst du das, dass es dann für alle passend ist?

13:40 **SASCHA VORWIEGER**

Ja, ich gehe auf die Gruppe selber drauf ein. Ich gucke mir die Gruppe an, ich kenne ja vorher immer nur die Namen und das Alter. Das müssen Sie sagen gehen. Wir hatten heute zum Beispiel von 65 bis 82 alles dabei, und ich gehe immer individuell auf die Gruppe ein. Wo sind die Stärken, wo sind die Schwächen? Bei dem einen ist es das Aufsteigen, bei dem anderen ist es das Bremsen, und die Gruppe bestimmt im Prinzip das Tempo.

14:07 **STEFFEN RAMLOW**

Wie macht ihr das personell? Also welche Gruppengrößen? Ich meine, wenn man individuell auf die Gruppe eingehen will, dann kann das jetzt ja auch nicht, das können ja nicht so viele Teilnehmende sein. Also wie viele Teilnehmende braucht ihr für so einen Kurs, und wie viele dürfen es höchstens sein, und wie besetzt ihr das dann?

14:22 **SASCHA VORWIEGER**

Also maximal zehn Teilnehmende, weil sonst ist es individuell gar nicht möglich, sie zu betreuen. Und ich führe Kurse durch, auch mit mindestens sechs Teilnehmern. Dann kann ich es auch alleine machen. Bei zehn brauche ich dann eigentlich eine zweite Person, wie den Kontaktbeamten, dazu. Einfach um zu gucken und die Sicherheit zu gewährleisten, dass alles reibungslos klappt.

14:43 **STEFFEN RAMLOW**

Wie merkst du, dass dein Projekt auch erfolgreich ist? Also gibt es da so Kriterien, wie ihr euch das anschaut, die Projekte? Gibt es eine Form von Evaluation oder dann auch Weiterentwicklung von dem Projekt?

14:55 **SASCHA VORWIEGER**

Also ich evaluiere es immer jährlich, immer am Jahresende. Wie viele Kurse habe ich angeboten, wie viele Kurse habe ich tatsächlich aufgrund der Teilnehmerzahl auch wirklich durchgeführt? Das evaluiere ich, und ich ziehe mir im Prinzip die Kraft aus diesem Projekt, aus jedem einzelnen Kurs, weil die Erfolgserlebnisse in jedem Kurs so exorbitant hoch sind, dass mich das einfach freut und mich darin bestätigt, das Projekt weiterzumachen.

15:19 **STEFFEN RAMLOW**

Das war das Gespräch mit Polizeihauptkommissar Sascha Vorwieger. Wer sehen möchte, wie die Teilnehmenden den Übungsparcours gemeistert haben: Die passende Videodokumentation finden Sie auf der Seite des DVR zum Pakt für Verkehrssicherheit. Mein Name ist Steffen Ramlow. Ich sage Tschüss und bis zum nächsten Mal!