

Chat-Protokoll

Was kann ich tun, dass ich künftig ruhiger bleibe am Steuer und mich von Dränglern, Spurwechsler ohne blinken und bei eigentlich zu geringem Abstand nicht provozieren lasse?

Christina Breitenstein: Um ruhiger zu bleiben, hilft es, Ihr eigenes Tempo bewusst zu wählen und sich innerlich klarzumachen: Ich bin nicht für das Verhalten anderer verantwortlich. Achten Sie aktiv auf Ihre Atmung. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf konkrete Fahraktionen (Abstand halten, Blickführung), statt auf Bewertungen oder Ärger. Versuchen Sie bei sich zu bleiben. Hier kann es hilfreich sein, sich innerlich klar abzugrenzen: Das Verhalten anderer Fahrer:innen liegt nicht in Ihrer Kontrolle.

Guten Tag Ich hatte nie habe noch heute kein eigenes Auto. Fahrausweis mit 30 J. gemacht. Grosse Angst beim Autofahren (Mietautos, Mobility) aufgrund eigenen negativen Emotionen durch gestresste aggressive Autofahrer Innen und meiner generellen Ängstlichkeit, die sich ab meinem unsicheren Fahrverhalten nerven. Meine Emotionen blockieren mich in Folge, so dass ich erst recht nicht mehr fahren will. Ich möchte jedoch gut fahren können und träume davon. Was raten sie?

Willi Wismer: Da gibt es verschiedene Lösungen. Eine davon wäre mit einer Fahrlehrerin/einem Fahrlehrer einige Stunden auf die Strasse, am besten – wenn das existiert – mit dem eigenen Fahrzeug. Zu sagen ist: es gibt Fahrlehrerin/Fahrlehrer, die sich auf Angst spezialisiert haben.

Immer mehr ist zu beobachten, dass viele Autos selbst bei dichtem Nebel, hinten kein Licht haben. Die Lenkenden haben durch die Automatisierung der Systeme wohl verlernt, verantwortlich für die Sichtbarkeit zu sein. Ich finde das ein grosses Sicherheitsproblem.

Willi Wismer: Das ist in der Tat so und leider sind sich ganz viele dessen gar nicht bewusst.

I mach mi Sorge wenn i bi mim Boss im Auto bi. I Gang i Vebo Go schaffe. Um 7:50 Uhr muess me im Auto sii. Mi Boss chund oftmals erscht um 8:00 Uhr is Auto. Bin Früüobig isch es no extremer. Mi göhnt um 16:00 Uhr zum Auto, und fahret erscht um 16:05 ab. Mi Boss isch denn so gschtresst, dass är so fahrt, dass es einem i

kurve inedruckt oder dass är no überegoht, obwohl d Ample uf rot isch, und hält sich nit as Tempolimit. Was söll i mache? Sött i zum höhere Boss goh? Will i ha dört ächt Angscht dass mi öbbis passiert, will är Unfall baut.

Charlotte Wunsch: Ihr Boss hat ein schlechtes Zeitmanagement! Schneller fahren, so wie er es macht, spart nicht viel Zeit – höchstens ein paar Minuten. Wenn er also pünktlich sein will, dann muss er viel früher abfahren. Ja, reden Sie mit dem höheren Boss und sagen Sie ihm, dass Sie Angst haben. Es kann nicht sein, dass Sie sich für Ihren Job in diese Gefahr bringen müssen.

Was tun mit Fahrern die systematisch auf der linken Spur fahren auch wenn rechts niemand ist? Meistens fahren die dann auch langsamer als 120.

Willi Wismer: Hierzu kann ich nur einen Tipp geben: in Geduld üben. Abgesehen davon: in der CH gilt auf Autobahnen die Höchstgeschwindigkeit von 120 km/h.

Guten Abend, im Wallis gibt es häufig eine 3-Spurige Strasse. Die Mittlere Spur dient zum Abbiegen. Wann darf man diese mittlere Spur benutzen und wie weit (Strecke)? Die Zweite Frage: Wir haben auch doppelspurige Kreisel. Darf die innere Spur zum überholen genutzt werden, und wenn eine Kollision passiert, wie sieht das Versicherungstechnisch aus? Danke für Ihre Antworten!

Elisabeth Tribaldos: Beim Abbiegen auf drei Spuren müssen Sie sich vorausschauend und auf der richtigen Spur einordnen, die Spur während des Abbiegens nicht wechseln (wenn vermeidbar) und immer blinken; die Pfeilmarkierungen auf der Fahrbahn geben die Richtung vor, bei fehlenden Pfeilen können alle Spuren zum Abbiegen genutzt werden, wobei Sie auf andere Verkehrsteilnehmer achten müssen.

Im doppelspurigen Kreisel dient die rechte Spur zum direkten Abbiegen, die innere, linke Spur für spätere Ausfahrten. Wenn man von der inneren, linken Spur auf die äussere, rechte Spur wechselt, muss man den aussen fahrenden Fahrzeugen den Vortritt gewähren. Wer die Spur wechselt, muss den nachfolgenden Verkehr auf der äusseren Spur passieren lassen, da er keinen Vortritt hat. Wenn es also zu einer Kollision kommt, hat derjenige Fahrzeuglenker schuld, der den Vortritt missachtet hat.

Ich bin im Verkehr oft stark angespannt und vermeide deshalb das Autofahren, besonders in Städten und unbekanntem Gegenden. Routine wäre hilfreich, ist aber aktuell kaum möglich. Gibt es mentale Strategien oder einfache Mantras, um mit Stress und Verantwortung besser umzugehen?

Birgit Kleim: Was Sie beschreiben, erleben viele Menschen im Strassenverkehr. Gerade in Städten oder unbekanntem Situationen ist es nachvollziehbar, wenn Anspannung entsteht. Die Reaktion ist Ausdruck eines reagierenden Stresssystems. Mini-Routinen könnten Ihnen hier helfen, z.B. bewusst einsteigen, einen tiefen Atemzug nehmen, wenn Sie sich innerlich etwas sagen, das Sie beruhigt, kann das auch helfen Anspannung zu reduzieren. Nach der Fahrt könnten Sie sich sagen: «Ich habe es geschafft». Dieses Erleben kann langfristig Sicherheit stärken.

Wieso werden nicht wie in vielen Ländern mehr Schwellen oder in Argentinien Gräben bei Dorf und Stadtpassgen eingesetzt zur Einhaltung der Geschwindigkeit?

Charlotte Wunsch: Das würden all die tiefer gelegten Autos in der Schweiz nicht aushalten. Und auch der Schneepflug hätte nicht so Freude. ;)

Guten Abend Eine Frage die ich mir stelle, welche vermutlich auch einiges an Ärger erspart werden könnte. Wie sollen Autofahrer/innen alle Neue Regeln und Gesetze, welche Jahr für Jahr hinzukommen kennen, wenn keine Wiederholungs Kurse obligatorisch sind. Es gibt Fahrer/innen welche seit über 40 Jahren nie mehr eine Theorie hatten und somit immer noch das Gefühl haben, alte Regeln gelten und die neuen seien Fehler von anderen

Charlotte Wunsch: In der Schweiz ist eine Holpflicht. Man muss sich selber informieren, was es für neue Gesetze gibt. Und man darf auch freiwillig Auffrischungen mit Fahrlehrern oder Kurse machen. Aber Sie haben Recht, höhere Ausweiskategorien müssen Kurse besuchen. Warum müssen das PW Fahrer nicht? Das wäre sicher sinnvoll.

Wie kann ich als velofahrende Person Autos dazu bringen, seitlich genügend Abstand zu wahren oder nach dem Überholen nicht zu eng vor mir wieder reinzufahren? Erfahrungsgemäss vermitteln Abstandspaddel und aufgemalte

Velostreifen (ohne zusätzliche Abgrenzung) Autofahrenden oft eine falsche Sicherheit... Merci!

Willi Wismer: Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. In den Fahrstunden wird den Fahrschülern beigebracht einen Sicherheitsabstand von 2 bis 3 m zu Radfahrenden zu halten. Aber leider vergessen das ganz viele danach wieder und ihre eigenen Ziele werden wichtiger...

Die Linksfahrer mit 120 km/h auf der Autobahn bringen mich immer wieder zu Weissglut. Wieso müssen in der Schweiz immer alle auf der Mittelspur oder linken Spur fahren?

Charlotte Wunsch: Das Gesetz ist so, dass man auf die rechte Spur zurück muss, wenn 600 m frei sind. Das ist in der heutigen Strassenfrequentierung selten der Fall. Ausserdem hat jeder von sich immer das Gefühl, sein Grund vorwärts zu kommen sei der Wichtigste. Schwierig, wenn alle so denken!

Warum passiert mit den ewigen Mittelspurfahrern auf der Autobahn nichts? Die treiben mich zur Weissglut. Alles wird bestraft, zu nahes Auffahren, Rechtsüberholen, etc., jedoch mit den ewigen Mittelspurfahrern einfach nichts. Das müsste auf der Autobahn viel öfter beschriftet sein und viel höher und häufiger bestraft werden.

Charlotte Wunsch: Mit den Fahrern, die den Verkehr behindern, passiert generell schon etwas. In Realität ist es aber so, dass diejenigen, welche sich über Langsamfahrer aufregen meistens die gröberen Verkehrsdelikte begehen, als das langsam Fahren eines ist. Also zieht die Polizei die mit den gröberen Delikten aus dem Verkehr.

Was tun wenn einem die Lust für's Autofahren immer mehr genommen wird. Immer mehr Autos? Gibt es tips wie einem das Autofahren wieder etwas mehr Freude macht? Danke für Ihre Aufmerksamkeit. Freundliche Grüsse

Christina Breitenstein: Frust entsteht häufig durch Überreizung (zu viel Verkehr, gleichzeitiger Zeitdruck und ständige Aufmerksamkeit). Hier kann es helfen, bewusst ruhigere Fahrzeiten und Strecken zu wählen. Kleine, positive Fahrerlebnisse (Musik,

Podcast oder Hörbuch hören) können dazu beitragen, das Autofahren angenehmer zu gestalten. Schliesslich ist es auch möglich bei Stosszeiten auf öffentliche Verkehrsmittel auszuweichen und das Auto ganz gezielt für Fahrten mit weniger Verkehrsaufkommen oder weniger Zeitdruck einzuplanen.

Wie kommt es, dass vorallem junge Fahrzeuglenker keine Ahnung haben, wie man einen Doppelkreisel befährt und wer Vortritt hat, obwohl dies bei Theorie und Praxis vermittelt werden sollte. Zu meiner Zeit gab es weder Einfach- noch Doppelkreisel und trotzdem weiss ich wie man diesen befahren muss.

Elisabeth Tribaldos: Teil der Theorieprüfung und praktischen Prüfung ist das Kreiselfahren auch heut noch. Aber gerade Neulenker können bei schwierigen Situationen schon einmal vergessen, was sie gelernt haben, oder sich in einer stressigen Situation falsch verhalten.

Grüessech, ich beobachte viele leute am handy. Ich fühle mich hilflos an einer strasse und habe angst das etwas passieren könnte. Es ist in der nähe eines spitals, ich kann verstehen das leute vor oder nach einem spital besuch unter stress stehen, aber es nervt mich trotzdem, was könnte ich nebst nerventee zu trinken gegen dieses phänomen tun?

Willi Wismer: Kontakt mit der Polizei oder Gemeinde aufnehmen, damit dort Kontrollen durchgeführt werden.

Guten Tag Warum sind ADHS Betroffene beonders stark von Stress am Steuer betroffen?

Christina Breitenstein: Menschen mit ADHS sind am Steuer oft stärker gestresst, weil ihr Nervensystem empfindlicher auf viele gleichzeitige Reize und unvorhersehbare Situationen reagiert. Die Filterung zwischen Wichtigem und Unwichtigem fällt schwerer, wodurch Verkehr, Geräusche und das Verhalten anderer schneller überfordert.

Warum stresst mich beim Auto fahren das Auto hinter mir? Vor allem wenn es wenig Abstand einhält.....

Birgit Kleim: Stress entsteht nicht nur durch Gefahr, sondern durch Unvorhersagbarkeit und/oder Unkontrollierbarkeit. Beim dichten Auffahren weiss man als Fahrer:in nicht ob der andere gleich überholt, hupt, oder noch näher kommt... eine Bremsbewegung könnte dann riskant sein. Diese Ungewissheit ist ein Stressor in der klinischen Stressforschung, der unser Stresssystem aktivieren kann – eine normale, funktionale Stressreaktion.

Wie lange muss ich auf meinen bescheid warten nachdem ich anfangs juni 25 von einem polizei videofahrzeug BL wegen zu nahem auffahren überführt wurde und mit was muss ich rechnen ? Ich hatte 8 jahre kein veefehen mehr und bin berufschauffeur mit ca. 40000 km im jahr

Charlotte Wunsch: Die Strassenverkehrsämter arbeiten unterschiedlich schnell. Wenn Ihr Abstand weniger als ein Sechstel Ihrer Geschwindigkeit war, dann ist es eine schwere Widerhandlung gegen das Strassenverkehrsgesetz. Ihr vorletztes Verfehlen entscheidet die Entzugsdauer. So wie sie es beschreiben wäre das im schlimmsten Fall ca. 6 Monate.

Guten Abend Als Beifahrerin fühle ich mich regelmässig unwohl, wenn ich das Gefühl habe, der Fahrer bzw. die Fahrerin ist unkonzentriert oder abgelenkt. Gleichzeitig ist es ja so, dass viele Menschen sehr empfindlich reagieren, wenn es um ihren Fahrstil geht. Wie spreche ich das am besten an?

Charlotte Wunsch: Reden (nicht streiten) mit einem Beifahrer erhöht das Unfallrisiko um einen Faktor von 1.4. Wenn Sie also das Gefühl haben, dass das Gespräch Ihre Fahrerin ablenkt, dann sollten Sie besser schweigen, damit sich Ihre Fahrerin auf den Verkehr konzentrieren kann.

Jahrelang fuhr ich mit dem Velo zur Arbeit. Eigentlich bin ich für den Frieden, aber wenn die Autos völlig gefährlich und rücksichtslos fahren, dann brauche ich spontan die allerschlimmsten Schimpfwörter die ich im Alltag nie benutze. Wahrscheinlich aus purer Angst. Wurde auch schon dreimal abgeschossen. Kann man mich für diese Tiraden büssen? Freundliche Grüsse

Elisabeth Tribaldos: Ihr Wutausbruch könnte den Tatbestand der Beschimpfung (Art. 177 Strafgesetzbuch) erfüllen. Es ist ein Antragsdelikt, das heisst, die beschimpfte Person, muss einen Strafantrag stellen, damit es zu einer Bestrafung kommt.

Ich habe meinen Führerschein erst seit einem Jahr – dementsprechend noch auf Probe. Das Fahren macht mir eigentlich grossen Spass und ich liebe mein Auto sehr. Durch die Angst dieses zu verlieren und wieder zum ÖV zurückzukehren zu müssen, habe ich bei jedem kleinen Fehler Angst meinen Ausweis zu verlieren, schlimmstenfalls neu machen zu müssen. Diese Angst löst jedoch grossen Stress bei mir aus und führt dann erst Recht dazu, dass ich Fehler mache. Wie gehe ich damit um?

Charlotte Wunsch: Ihr Thema ist die Angst Dinge nicht korrekt zu machen. Jeder Autofahrer macht Fehler. Ziel ist es möglichst wenige Fehler zu machen – vor allem grobe Fehler, wo es dann gefährlich wird. Übung macht den Meister. Wenn Sie unsicher sind, versuchen Sie möglichst viel mit Beifahrern zu fahren, die Ihnen Sicherheit geben.

Warum habe ich angst das ich während dem Fahren einschalfe obwohl mir sowas nie passieren würde?

Christina Breitenstein: Diese Angst entsteht meist nicht aus echter Einschlafgefahr, sondern als Ausdruck erhöhter innerer Anspannung. Das Gehirn überinterpretiert in diesem Fall harmlose Körperempfindungen (leichte Müdigkeitsanzeichen) als Gefahr.

Es wird immer mehr näher aufgefahren und gibt darum leider immer wieder Unfälle. Wie solle ich mich verhalten wenn Autos mir zu Nahe hinten auffahren?

Willi Wismer: Wenn immer möglich das hintere Fahrzeug das Überholen ermöglichen und wenn dies einmal bedeutet, rechts raus zu fahren. Alles andere schafft nur Aggression und hilft nicht weiter. Vermutlich werden sie, wenn das Fahrzeug weg ist, eine Entspannung feststellen. Ich weiss: nicht immer einfach.

zwei Fragen: 1) weshalb redet einem jemand beim fahren ständig rein? Gut gemeint, mitdenken – aber mich nervt das. 2) wenn jemand drängelt und ich fahre auf der linken Spur auf der Autobahn Bereits 125, gebietet es mir mein Stolz, diesem

Idioten nicht den Weg freizumachen, weil ich sein Verhalten respektlos finde. Ich bleibe dann jeweils so lange auf der linken Spur, bis ich sowieso eine Ausfahrt ansteuern muss oder sonst die Spur wechseln kann, ohne dabei den Eindruck zu erwecken, Ich habe nachgegeben. Dabei bin ich grundsätzlich ein friedliebender netter Mensch. Weshalb verhalte ich mich so? und was bewegt Leute dazu zu drängeln womöglich noch mit dem Blinker oder mit Blenden? Es ist ja vollkommen legal bei Höchstgeschwindigkeit 120 die linke Spur bei 120 zu benutzen und sich nicht dazu drängen zu lassen, schneller fahren oder den Weg freizumachen!

Charlotte Wunsch zur ersten Frage: Es geht um das Gefühl der Kontrolle. Als Fahrer hat man Kontrolle, als Beifahrer nicht. Wenn man reinredet, scheint man etwas mehr Kontrolle zu haben. Grundsätzlich ist man als Beifahrer aber den Fahrkünsten des Fahrers ausgeliefert.

Willi Wismer zur zweiten Frage: In der Schweiz gilt das Rechtsfahrgebot. Bleibe ich unnötig links, mache ich mich strafbar.

Es gibt so viele Schleicher auf den Strassen, die mich enorm aufregen. Weshalb fahren die nicht die zulässige Geschwindigkeit? Mit 65 im 80er, oder mit 40 im 50er!! Weshalb ist das so, was studieren diese Leute? Was kann ich in dem Fall tun? Gruss

Charlotte Wunsch: Die Höchstgeschwindigkeit ist 50 oder 80 oder 120. Langsamer fahren ist nicht verboten! Fahren Sie mit mehr Rücksicht. Langsamfahrende sind generell nicht darauf aus Sie zu nerven. Sie haben einen Grund, warum sie langsamer fahren.

Was kann man machen wenn ein Auto richtig nah an einem hinterher fährt auf einer 1 Spurriger Strasse ? Warnblinker oder Merkmals kurz Bremsen

Charlotte Wunsch: Am besten Anhalten und ihn vorbeilassen, er ist wohl wichtig und hat es sehr eilig! Bremsen bringt Sie selbst in Gefahr und Warnblinker regen den noch mehr auf.

Bei mir kommt immer in den Tunnels innerlich Stress auf und viele Symptome spüre ich. Wie kann ich das wieder in den Griff bekommen? Herzlichen Dank

Birgit Kleim: Ein Tunnel kann unser Alarmnetzwerk triggern, obwohl rational klar ist, dass Tunnel sicher sind. Tunnel sind meist räumlich eng, es gibt keine direkte Ausweichmöglichkeit, kein «Anhalten und rausgehen». Das kann das Stresssystem anspringen lassen. Konkret könnten Sie die Aufmerksamkeit nach aussen statt nach innen richten: Fokus auf die Markierungen der Strasse, auf konstante Geschwindigkeit, darauf die Spur ruhig zu halten. Den Stress «mitnehmen» und ihn sich erklären, anstatt zu bekämpfen, im Sinne von: Tunnelstress = Schutzreaktion auf Enge und Kontrollverlust, nicht gefährlich, aber unangenehm. Atmung und Aufmerksamkeit nach aussen können helfen, den Stress in den Griff bekommen und ihm nicht zu viel Bedeutung zu geben.

Ich ärgere mich sehr, wenn die Einfahrtsspur auf die Autobahn nicht bis zum Ende genutzt wird, um korrekt nach dem Reissverschlussverfahren einzufädeln. Oft gibt es Fahrer, die die Einfahrtsspur absichtlich blockieren, um das Vorfahren zu verhindern. Wie sieht das rechtlich aus?

Elisabeth Tribaldos: Der Verkehr auf der Autobahn hat Vortritt gegenüber den Einfahrenden. Wer auf die Autobahn einfährt, braucht eine genügend grosse Lücke zum Einfädeln und kann dazu den ganzen Beschleunigungsstreifen nutzen, um das Tempo an den Verkehr auf der Autobahn anzupassen. Bei stockendem Verkehr gilt Reissverschlussprinzip, Spuren zu blockieren ist nicht erlaubt.

Ich bin als Vielfahrer nicht nur in der Schweiz, sondern auch sehr oft im benachbarten Ausland in Deutschland, Italien und Frankreich unterwegs. Zwei Dinge sind mir aufgefallen: 1. In keinem anderen Land beobachte ich so viele verträumte Mittelspurfahrer wie in der Schweiz. Auch dann, wie z. Bsp am Wochenende, wenn die linke und rechte Fahrbahn kilometerweit komplett frei sind. 2. Die Schweiz ist bedingungslos aufgenommen in der Verein für Parkplatzvernichtung und erhält die höchste Auszeichnung. Wo locker in anderen Ländern fünf Fahrzeuge parkieren können, schaffen es die Schweizer mit nur zwei Fahrzeugen den kompletten Parkplatz zu besetzen. Diese Umstände beobachte ich schon seit Jahren. Deshalb meine Frage an die Expertinnen und Experten: wie lässt sich das endlich und nachhaltig lösen?

Christina Breitenstein: Ihre Beobachtungen sind gut nachvollziehbar, besonders wenn man viel fährt und verschiedene Verkehrsstile und -kulturen erlebt. Auffälliges Verhalten

bleibt dabei stärker im Gedächtnis als unauffälliges, korrektes Fahren. Dadurch kann leicht der Eindruck entstehen, es komme besonders häufig vor. Inwiefern die beobachteten interkulturellen Unterschiede tatsächlich vorhanden sind, kann ich nicht beurteilen. Ihre Frustration über das Verhalten anderer resp. über die Situation lösen Sie jedoch am Besten, indem Sie ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das richten, was Sie selbst beeinflussen können und sich innerlich von Verhaltensweisen abgrenzen, die zwar ärgerlich sind, aber nicht Ihr eigenes Befinden bestimmen müssen.

Guten Abend ich bin tätig im Bereich Stückgut, mit Lieferwagen und Anhänger. Fahren ist privat sowie Beruflich meine Leidenschaft. ich bin sehr tolerant gegenüber Fehlverhalten anderer Verkehrsteilnehmer, erwische mich aber selbst viel beim fluchen, oder ärgern. habt ihr tipps, lockerer durch den Alltag zu fahren? Was mir aber wichtig ist, ich verändere nie mein sicheres Fahrverhalten, den am ende gilt, entweder 5 Minuten zu spät aber heil, oder hetzten, trotzdem zu spät und im schlimmsten fall ein Unfall mit dem ja weder mir noch dem Kunden geholfen ist, zu riskieren. Freundliche grüsse

Charlotte Wunsch: Wenn Sie Stückgut ausliefern, haben Sie wohl einen sehr getakteten Arbeitstag. Alles, was Sie aufhält, stresst wahrscheinlich und bringt Sie an den Punkt, wo sie die Kontrolle über die Zeit verlieren. Wenn Sie von Position zu Position fahren, ohne Vorstellungen, wie der Tag verlaufen soll und wann Sie fertig sind, geht es wahrscheinlich besser. Die Strassensituation ist heute nicht vorhersehbar und daher nicht wirklich planbar. – Deshalb mehr im Moment fahren als mit dem Ziel.

Was hilft wenn man nicht gestresst ist sondern sich ärgert über das Fehlverhalten anderer Mobilisten und den Drang hat Belehrend zu sein? Besten Dank und schönen Abend!

Birgit Kleim: Im Prinzip zeigt es, dass Ihnen Sicherheit und Rücksicht wichtig sind- das ist ja etwas Gutes. Vielleicht können Sie es wahrnehmen ohne es gleich auszuspielen. Sie könnten auch kurz die Perspektive wechseln: Vielleicht hat jemand anderes etwas nicht gesehen, ist gestresst, oder unerfahren. Das könnte helfen, den Ärger runterzufahren. Und dann – 2 bis 3 tiefe Atemzüge, Schultern locker, Fokus kurz woanders hin, Musik oder Umgebung, weiterfahren!

Ich beobachte schon seit längerem auf jeder Autobahn, dass jeder Mensch während Stau auf der Autobahn am Handy ist. Es begünstigt den Stau um ein

vielfaches und es ist auch gar nicht erlaubt. Warum wird dagegen nicht viel gemacht?

Elisabeth Tribaldos: SMS schreiben während des Fahrens gilt als grobe Verletzung der Verkehrsregeln. Wenn es zu einem Unfall kommt, wird durch die Polizei geprüft, ob der Unfallverursacher zum Unfallzeitpunkt sein Handy benutzt hat. Es wäre aber nicht möglich, alle Autofahrer zu überwachen.

Mich ärgert es immer wieder, das auf einer 3 oder 4 spurigen Autobahn sehr viele auf der mittleren Spur fahren. Rechtes überholen ist ja verboten und somit für mich tabu. Auch in meinem Umfeld höre ich hin und wieder das die Wahl der Spur mit der eigenen Geschwindigkeit zusammenhängt. Viele fahren den anderen einfach hinterher. Fehler macht jeder mal. Auch habe ich Verständnis dafür, das jemand sich nicht ganz so sicher fühlt, aber das Mittelspurfahren ärgert mich weil keiner davon etwas hat und von hinter herranfahrenden müssen abbremsen. Wie kann ich damit umgehen? Warum wird das nicht öfters geandet? Wie kann ich dazu beitragen, das das besser wird? Freundliche Grüsse

Charlotte Wunsch: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, fahren Sie rechts!

Ende November, in den Ferien, ist mir mein Mann mit dem rechten Hinterrad des Mietautos über meinen linken Vorderfuss und Zehen gefahren. Dies bei offener Hintertüre, da wo 8 h gerade meinen zweiten Handgepäck deponieren wollte. Schmerzen sind geheilt. Fuss ok Seit diesem Vorfall habe ich Angst Wie abbauen bitte ? Dangge

Charlotte Wunsch: Da würde ich Ihnen eine Psychotherapie empfehlen. Dann kriegen Sie das wieder in den Griff.

Warum um Himmels Willen sagt niemand, dass die Handys und die ewige Sucht nach WhatsApp Nachrichten uns am meisten ablenken. Klar kommen wir nicht zur Ruhe... Es wird Zeit, dass wir sämtliche Unfälle, die auf Missbrauch des Handys während des Autofahrens öffentlich machen.

Charlotte Wunsch: Dem kann ich nur zustimmen. Zur Zeit ist Ablenkung das Unfallrisiko Nummer eins. Das Handy spielt dabei eine grosse Rolle. Wer am Handy tippt fährt im Blindflug! Niemand lenkt das Auto! – Sekundenlang!

Seit ich ein neues Auto habe mit automatischem Abstandhalter ist das Fahren viel entspannter geworden. Auf der Autobahn stelle ich den Abstand jeweils aufs Minimum. Für mich auf der Überholspur ein guter Abstand, aber es drängeln sich dann immer Autos auf die Überholspur und mein Auto bremst dann automatisch ab, um den Abstand wieder einzuhalten. Wenn dies mehrfach hintereinander passiert, kommt bei mir ein Stress auf und ich schaue dann, dass ich näher auffahre, damit ich auch mal überholen kann. Der Abstand ist aber dann meistens sehr knapp und das Auto gibt mir auch zu verstehen, dass ich den Abstand eigentlich vergrössern sollte. Wenn ich dies aber mache, kann es auch vorkommen, dass die Autos bereits auf der rechten Spur an mir vorbeifahren, da mein Auto die Geschwindigkeit immer wieder aufs Neue reduziert. Was raten Sie?

Charlotte Wunsch: Die Fahrerassistenzsysteme sind noch nicht an dem Punkt, wo Sie sich voll auf sie verlassen können und sie haben auch ihre Grenzen. Offenbar ist auch ihr Fahrstil und der Ihres Autos sehr unterschiedlich. So kommen Sie sich ins Gehege. Bei sehr viel Verkehr sind die Assistenzsysteme noch eher hinderlich.

Mein Nervensystem springt auf der Autobahn und im Tunnel an. Schwitzige Hände, Schweissausbruch, Panik macht sich breit. So hilft nur noch Vermeidung der Autobahnen, dann fühle ich mich wohler, wenn ich jederzeit anhalten könnte. Mitfahrer sind dann undenkbar. Welche Übungen empfehlen Sie?

Charlotte Wunsch: Panik kommt nicht einfach so von nirgendwo. Vermutlich gibt es eine Ursache dazu und sie zeigt sich vor allem auf der Autobahn. Ich würde das mal in einer Psychotherapie anschauen. Auf Autobahnen gibt es generell sehr viel weniger Unfälle. Ihr Problem hat also eine andere Logik.

Warum wird der Stress durch falsch kalibrierte Geschwindigkeiten nicht erwähnt. Stelle Automat auf 120 ein. effektiv sind das nur (meist) 116km/h. Jene die genau 120 wollen, nervt das. Warum nicht automatisch kalibrieren mit GPS, das heute beinahe jedes Auto hat.

Willi Wismer: Weil das GPS z.B. im Tunnel keine Daten und damit keine Geschwindigkeitsangaben mehr hergeben würde. So sind wir darauf angewiesen, dass unsere seit Jahren bewährten – aber nicht so genauen – Techniken erhalten müssen. Diese sind aber je nach Radumfang halt genauer, oder weniger genau. Und zu Letzt: der Tacho darf von den Vorschriften her nicht weniger anzeigen, als ich wirklich fahre, also baut man eine gewisse Marge als Puffer ein, falls ich mein Fahrzeug mit anderen Reifen ausstatte.

Gute Abend mir Stress wen jemand sehr nahe Inter mir Fahrt. Wen ich kann fahre ich weg von den Strasse und lasse der Fahrer voraber... eben das kommt so viel vor....soll ich weiter fahren wen ich die Geschwindigkeit behalte ?

Charlotte Wunsch: Rausfahren und anhalten ist sicher die beste Lösung. So haben Sie am meisten Sicherheit. Zu wenig Abstand ist sehr sehr gefährlich. Leider wissen das die, die es tun nicht!

Mein Partner fährt oft zu schnell, ist am Handy und unterschätzt meiner Ansicht nach die Gefahren. Ausserdem lässt er sich teilweise auf gefährliche «Rennen» mit anderen Autofahrer:innen ein oder auf gegenseitige Provokationen. Wie kann ich dies ansprechen, dass er sein Verhalten ändert; insb. die Gefahren wie z.B. Handy nicht mehr verharmlos?.

Christina Breitenstein: Das Ansprechen dieses Themas ist wichtig. Wählen Sie dafür bewusst einen ruhigen Moment ausserhalb des Autos, da Gespräche während der Fahrt den Stress erhöhen und die Eskalationsgefahr steigern, was auch der Sicherheit nicht dienlich ist. Formulieren Sie Ihre Wahrnehmung in Ich-Botschaften, etwa: «Ich fühle mich unsicher und habe Angst, wenn du am Handy bist.» Hilfreich ist zudem, konkrete Risiken ruhig zu benennen, zum Beispiel: «Wenn du dich auf Rennen oder Provokationen einlässt, macht mir das ehrlich gesagt Angst.» Abschliessend wirkt es verbindend, Sicherheit als gemeinsames Anliegen zu formulieren statt als Vorwurf: «Mir ist wichtig, dass wir sicher unterwegs sind.»

Abgesehen vom Nachgeben und einem frühzeitigen Einfädeln: Wie soll man sich auf dem Einfahrtstreifen einer Autobahn bei Stau verhalten, wenn dieser blockiert wird, obwohl noch rund 200 Meter zum Einfädeln zur Verfügung stehen würden?

Willi Wismer: Der Beschleunigungsstreifen soll – wie auch ganz allgemein die Spurverengungen – bis ans Ende ausgenützt werden und anschliessend nach der Reissverschlussstechnik eingefädelt werden. Seit letztem Jahr können Fahrzeuglenkende, welche die Reissverschlussstechnik nicht anwenden gebüsst werden. Ich stelle fest, dass dies gut, aber tatsächlich nicht immer funktioniert. Selbst wenn ich ein oder zwei Fahrzeuge später einfädeln kann/muss: verliere ich denn so viel?

Stress im Auto haben wir als Ehepaar ab und zu. Ich als Frau sitze nebenan. Mein Mann hat die Gewohnheit, dass er sich nicht an die Geschwindigkeitsregeln hält. Wir haben zwar noch nie mehr als Fr. 40.00 Busse bezahlt. Mich als Beifahrer stresst es, wenn wir von 80km in ein Dorf mit Tempo 50 kommen. Da bremst er nicht vorher ab und fährt dann oft anfangs Dorf so 68 km bei 50. und ich sage dann etwas barsch. Hey Schatz, hier ist 50 nicht 70. Das stresst dann wiederum mein Mann. Er meint dann nur, ich solle nicht immer dreinreden. Vielen Dank für ihren Ratschlag. Soll ich mich einfach immer still halten, oder was soll ich tun. Oder die Geschwindigkeitsangabe für mich unsichtbar machen? Was soll ich tun
Freundliche Grüsse

Christina Breitenstein: Vielen Dank für Ihre offene Schilderung – das ist eine sehr typische, aber auch belastende Situation für viele Paare. Sich dauerhaft still zu halten ist keine gute Lösung, wenn Sie sich dabei unsicher fühlen. Gleichzeitig lösen Hinweise während der Fahrt oft Stress und Abwehr aus. Sinnvoll ist daher, das Thema in einem ruhigen Moment ausserhalb des Autos anzusprechen und zu schildern, was das schnelle Fahren bei Ihnen auslöst. Im Moment selbst hilft es, kurz innerlich zu regulieren statt spontan zu korrigieren. Ziel ist eine gemeinsame Abmachung, damit Ihre Sorge ernst genommen wird, ohne dass Ihr Mann sich kontrolliert fühlt.

Warum werden die Verkehrssünder nicht viel öfter gebüsst? Es wäre viel entspannter auf den Strassen, wenn sich alle Idioten an die Verkehrsregeln halten müssten. Aktuell machen alle was sie wollen und bei einigen fragt man sich wie sie jemals eine Prüfung bestehen konnten. Zum Beispiel praktisch alle Luzerner, die prinzipiell den Mittelstreifen blockieren, weil sie 3km weiter vorne geradeaus müssen, statt rechts weg. Da würde doch reichlich Geld drin liegen für Väterchen Staat und obendrein könnte man noch behaupten es ginge um Sicherheit. Oder rentiert es mehr, wenn man stattdessen Alkohol und Antidepressiva als Bewältigungsstrategie für die Leidtragenden verkaufen kann?

Willi Wismer: Vielleicht ist es der Spagat zwischen Polizeistaat und dem liberalen Staat. In unserer Wahrnehmung sehen wir genau unseren Teil, und diesen auch nur mit unserem Fokus. Es gibt sehr viele Kontrollen, aber alles lässt sich nun mal nicht kontrollieren.

Es gab einige Fragen zum Thema Handy am Steuer auf der Autobahn bei Stau, was sehr häufig vorkommt. Ich frage mich, warum in der heutigen Zeit mit den aktuellen Fahrassistenzsystemen wie Spurhalteassistent, Abstandsregelung und Geschwindigkeitsregelung dennoch kein Handy benutzt werden darf. Ich verstehe, dass dies bei Spurwechseln oder in speziellen Situationen nicht sinnvoll ist. Was spricht im Stau dagegen?

Willi Wismer: Weil es lediglich Assistenzsysteme sind, die mir die Aufgabe vom Fahren nicht abnehmen, sondern mich unterstützen. Automatisiertes Fahren ist erst ab Level 3 möglich. Bis dahin muss ich jederzeit und ohne Verzögerung die Fahraufgabe übernehmen können.

Guten Abend Im Strassenverkehr mache ich mir immer Sorgen wegen des Sicherheitsgurts, welcher ja Pflicht ist. Ich habe immer etwas Sorge (und deswegen auch etwas Stress), dass das Gurtschloss im Falle einer stärkeren Kollision und Beschädigung des Fahrzeuginnenraums beschädigt werden könnte und sich nicht mehr öffnen lässt. In diesem Fall wäre man gefangen. Nicht auszudenken, wenn in einer solchen Situation ein Fahrzeugbrand ausbrechen würde. Ich habe ein sogenanntes Gurtmesser und einen Scheibenhammer im Auto. Mir ist schon klar, dass der Gurt in vielen Fällen Leben retten kann. Wäre es aber nicht besser, wenn Gurtmesser und Scheibenhammer ebenfalls obligatorisch wären? Dann könnte jeder sofort helfen, wenn eine schnelle Evakuierung aus dem Auto nötig ist. Oder hat der Gesetzgeber im Falle eines Obligatoriums für Gurtmesser Sorge, dass die Sicherheitsgurte weniger getragen würden, weil diese mit Gefahr assoziiert werden könnten? Gibt es Statistiken über Fälle, bei welchen der Sicherheitsgurt negative Folgen bei Unfällen hatte?

Willi Wismer: Die Idee ist gut! Wir haben in der CH nicht einmal die Pflicht eine Warnweste im Fahrzeug mitzuführen. Aber verboten ist es auch nicht. Warum also nicht einfach dabei haben – freiwillig. Was die Statistiken angeht, da findet man sicher bei der Bfu etwas. Nur finde ich die Fragestellung nicht die richtige. Für mich stellt sich die Frage: wie viele Leben haben Gurte bereits gerettet?

Mit 35 Jahren habe ich (56J) im 3ten Anlauf den PW- Ausweis geschafft. Mein Thema war&ist: Angst in längeren oder engen Tunnels, auf der Autobahn wenn die Spur eng ist. Ich schwitze und spüre meine Beine nicht mehr gut. Panik kommt auf. Dann singe ich laut und atme tief. Ich vermeide solche Situationen. Meine Angst ist Kontrollverlust. Es hat nichts mit den anderen Fahrern zu tun. Wer oder was könnte mir helfen?

Charlotte Wunsch: Das tönt nach einem Problem, das nicht nur mit Fahren zu tun hat. Ich würde Ihnen eine Psychotherapie empfehlen.

Weshalb tuen sich die Menschen den Autofahr-Stress an? Ich habe mich vor mehr als 30 Jahre auf die Kombination ÖV/Velo umorganisiert und mich vom stressigen «Bürgerkrieg auf vier Räder» verabschiedet. Mit meinem E-Liegetrike – ich bin doch nicht so blöd und reisse mir mein «edles Schoko-Praline» auf einem unbequemen Velosattel auf – habe ich jede Menge Spass am Velofahren, bin extrem mobil und tue etwas für meine Gesundheit. Autofahren hat eine starke, masochistische Komponente, die hinterfragt werden müsste.

Christina Breitenstein: Es freut mich zu lesen, dass Sie für sich eine Fortbewegungsform gefunden haben, die Ihnen Freude macht, Stress reduziert und Ihrer Gesundheit guttut. Mobilität kann sehr individuell gelebt werden und hängt von persönlichen Bedürfnissen, Lebensumständen und Vorlieben ab. Dass manche trotz Stress am Auto festhalten, andere es bewusst meiden, spiegelt diese unterschiedlichen Prioritäten wider. Entscheidend ist, dass Mobilität individuell als Gewinn und nicht als Belastung erlebt wird.

Seit Sommer fahre ich ein neues Auto. Einen kleinen SUV. Zuvor einen Kombi. Mir fällt nun auf, dass mir seltener die Vorfahrt genommen wird. Dafür fährt man mir nun eher zu nahe auf. Ist Ihnen ein Zusammenhang zwischen Autoform und Respekt bekannt? Gibt es dazu Daten?

Charlotte Wunsch: Oh ja sehr! Fahren Sie mal einen Sportwagen, da werden Sie ganz brutal zu Rennen aufgefordert. Mit dem etwas höheren Auto wird Ihnen immer mehr Respekt entgegen gebracht. Es gibt Studien die zeigen wie Testosteronspiegel mit Autotyp zusammenhängt.

Ich fahre seit bald 40 Jahren gerne und viel Auto, und habe einen sehr vor- und umsichtigen Fahrstil ohne dabei zu 'schleichen'. Mein oberstes Ziel ist einfach Sicherheit, ich nehme viel Rücksicht auf andere. Am Steuer fühle ich mich 100% sicher, vermeide aber wenn möglich stressige Situationen wie Städte im Feierabendverkehr. Mein grosses Problem ist aber das Mitfahren. Bei fast allen Lenkern leide ich extrem schlimme Ängste. Ich versuche mich damit auseinander zu setzen, mich irgendwie zu beruhigen, abzulenken und es wenn möglich den Lenker nicht spüren zu lassen. Die Ängste sind aber so intensiv, dass ich manchmal zusammenzucke oder auch anfange zu weinen. Ich bin jeweils total verkrampft, oft spielen sich in meinem Kopf die schlimmsten Unfälle ab. Ich habe immer das Gefühl, dass die Person am Steuer die Gefahren nicht oder zu spät sieht. Was kann ich dagegen tun?

Birgit Kleim: Danke für die offene und klare Schilderung. Das Beschriebene klingt sehr belastend- und gleichzeitig psychologisch gut verständlich. Sehr gut wirksam und empfehlenswert sind bei solchen Problemen (intensive Angst, katastrophale innere Bilder) Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) mit Fokus auf Angstsensitivität, Katastrophisieren, dosierte Exposition. Der Kopf und Körper soll lernen: Mitfahren bedeutet nicht akute Gefahr! Konkrete Strategien, die Sie selbst anwenden können wären: den Kontext der Fahrt bewusst zu wählen (weniger Verkehr, bekannte Strecken, ruhiger Fahrstil der Person). Eventuell könnte eine Klärung mit dem/r Fahrer:in hilfreich sein: «Ich habe beim Mitfahren oft starke Angst. Sag mir bitte früh, wenn Du etwas siehst oder bremsen willst – das hilft mir». Das reduziert das Gefühl «ausgeliefert» zu sein. Was die Katastrophenszenarios im Kopf angeht, sollten diese nicht bekämpft und unterdrückt werden, sondern es kann helfen diese bewusst neutral zu benennen als «Gedanke», «Film» oder «Alarm», um die Bilder langfristig zu schwächen. Nach der Fahrt könnten Sie sich nicht nur an die Angst Erinnerung, sondern sich bewusst sagen: «Es ist nichts passiert», «ich habe es ausgehalten». Was ich nicht empfehlen würde ist «Augen zu und durch» oder Vermeidung, sowie dauerhaft alles runterzuschlucken, um den Fahrer nicht zu belasten.

Ich habe eine Freundin im Aargau. Wenn wir unterwegs sind, sagt sie vielmals, fahre die Geschwindigkeit wo signalisiert ist. Ich fahre wie ein Opa und stresse die anderen Verkehrsteilnehmer. Dann habe ihr schon mehrmals gesagt, nimm die Zeit und nicht das Leben. Eines habe ich gelernt als pens. Polizist, man soll sich an die Strassenverhältnissen anpassen.

Willi Wismer: Das ist aufgrund der Beschreibung schwierig einzuschätzen. Ich würde ihnen empfehlen einen entsprechenden Kurs zu besuchen oder sich einmal die Meinung eines Fahrlehrers/einer Fahrlehrerin in ihrer Gegend einzuholen: Weiterbildung hat noch niemandem geschadet.

Guten Tag, Da ich an fremden Orten normalerweise mit dem Navigations-App Unterwegs bin, fällt mir immer wieder auf, dass die Angaben auf der Karte nicht mehr mit der Realität übereinstimmen. So sind dies falsche Einbahnen, Gesperre Strassen oder auch Tempos, welche nicht der Realität vor Ort entsprechen. Welche Navigationsprogramme können Sie empfehlen – und weshalb werden solche Informationen nicht von den Behörden so herausgegeben, dass diese direkt automatisiert von den Navigations- und Kartenanbietern eingelesen werden können – wäre das nicht Teil des Öffentlichkeitsprinzip?

Charlotte Wunsch zur ersten Frage: www.waze.com Navigation von Google könnte da Abhilfe schaffen.

Elisabeth Tribaldos zur zweiten Frage: Die vom Bund herausgegebenen Daten müssen einer anerkannten Norm entsprechen. Wie gut aber Ihr Hersteller die Daten nachführt, die er Ihnen zur Verfügung stellt, ist Teil des Vertrages zwischen Ihnen und dem Hersteller.

Während meines Italien-Urlaubs ist mir ein Fahrer in die Fahrerseite gefahren. Nun soll ich zur Hälfte Schuld daran haben. Was ich wirklich nicht hatte. Der Unfall passierte auf der Autobahn und der andere Fahrer fuhr sofort auf den Pannestreifen. In unserem Auto sassen Kinder, daher fuhren wir ebenfalls auf den Pannestreifen. Daher gibt es keine Fotos, die zeigen, wie die Autos nach dem Unfall standen. Die andere Partei stritt von Anfang an alles ab und wollte nicht mit uns sprechen. Wir haben die Polizei gerufen. Zum Glück war es „nur“ ein Blechschaden. Lohnt es sich hier überhaupt, weiterzustreiten, oder sollten wir es lieber akzeptieren und abhaken?

Elisabeth Tribaldos: Die Missachtung der Vorfahrt kann zu hohen Bussen führen, die – soweit mir bekannt – sofort durch die Polizei erhoben werden. Wenn das bei Ihnen auch so passiert ist, ist der Entscheid vermutlich inzwischen rechtskräftig? Falls nicht, müssten Sie sich bei einem Anwalt für italienisches Recht erkundigen.