



I nformations *mail*

Polizeipräsidium Münster
Direktion Verkehr
Verkehrsunfallprävention

24. Juni 2019 ♦ Nr. 92

„Fahr Dich runter“

Warum Aggressionen im Straßenverkehr so gefährlich sind

Aggressionen im Straßenverkehr nehmen zu. Immer häufiger wird die Polizei auf den Autobahnen zu Einsätzen gerufen, bei denen es um „Drängelei“, aggressivem „Rechtsüberholen“, gefährlichen Ausbremsaktionen oder Raserei geht. Oft werden die Fahrzeugführer in solchen Situationen als aggressiv und aufbrausend beschrieben.

Doch gerade als Fahrer sollte ich stets einen „kühlen Kopf“ bewahren, um in Extremsituationen angemessen zu reagieren.

§ 1 StVO Grundregel

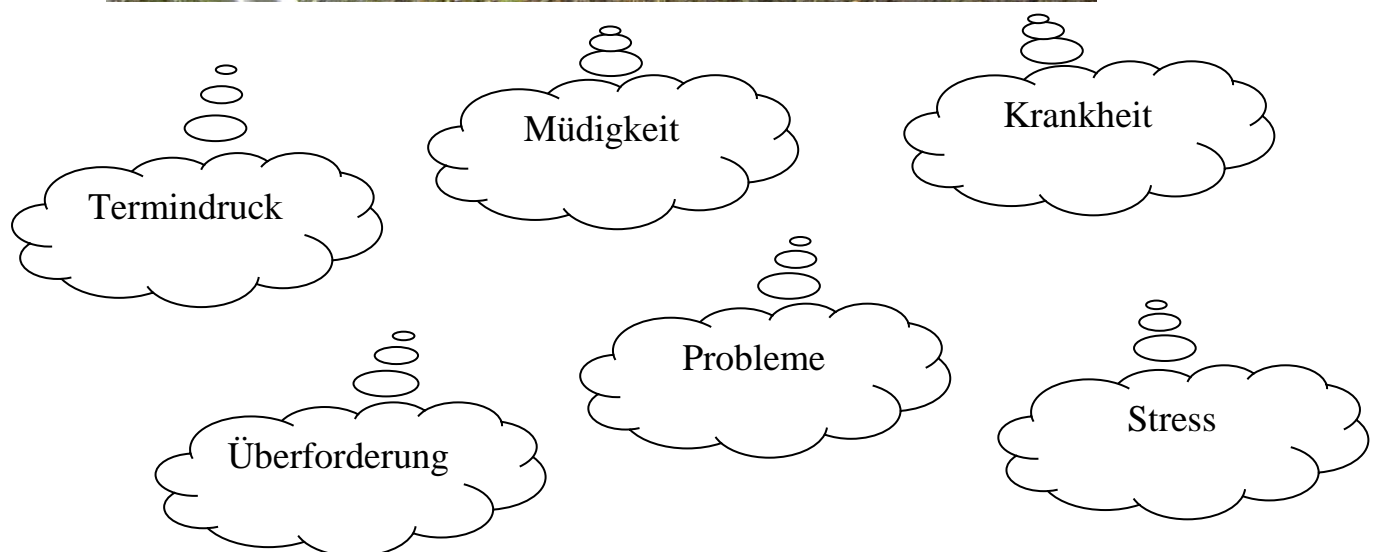
1) Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.

(2) Wer am Verkehr teilnimmt, hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder, mehr als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.



Oft wird aggressives Verhalten auf zu viel „**Stress**“ zurückgeführt. Stress bedeutet laut Definition (Duden) eine erhöhte Beanspruchung, Belastung physischer oder psychischer Art. Dabei reagiert der Mensch auf zu viel oder sehr starken Stress i.d.R. mit Angriff, Flucht oder „totstellen“. Auf der körperlichen Ebene werden in diesen Ausnahmesituationen die Muskeln angespannt und das Herz- Kreislaufsystems aktiviert. Auf der emotionalen Ebene kann es zu starken Gefühlsreaktionen kommen.

Bin ich dauerhaft gestresst, reichen kleine Auslöser (Verzögerung durch Stau, langsames Fahren usw.) aus, um eine Überreaktion auszulösen. Das ist der so genannte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. In dem Moment besteht die Gefahr, dass ich „überreagiere“ und die Kontrolle verliere (dichtes Auffahren, Drängeln, Lichthupe usw.) mit oft fatalen Folgen:



Präventionstipp bei Stress/Überforderung

- Gut strukturierter Tagesablauf.
- Zeitliche Reserven wenn möglich einplanen.
- Nicht mehrere Sachen zur gleichen Zeit bearbeiten.
- Außen veranlasste Reize minimieren.
(z.B. nicht zeitgleich telefonieren, fahren, Navi bedienen, Radio hören, Lieferpapiere durchsehen usw.).
- Viel Bewegung.
- Ggf. Beruhigung durch richtige Atmung, Entspannungsübungen.
- Schöne Gedanken machen (Familie, Urlaub usw.)

Präventionstipp bei Müdigkeit

- Achtung Sekundenschlaf (bei ersten Anzeichen sofort pausieren).
- Fahrzeug verlassen, Bewegung und frische Luft helfen.
- Wenn möglich anhalten und kurz schlafen (höchstens bis 20 Minuten).
- Auf die richtige Ernährung achten. Besonders fettreiche Mahlzeiten führen oft dazu, dass der Körper alle Reserven für die Verarbeitung braucht und man sich dadurch noch müder fühlt.
- Ruhezeiten wirklich zur Erholung nutzen.

Achtung: Kaffee, laute Musik oder Ablenkung sind ungeeignet, um sich wach zu halten.

Lerne Dich selber kennen!

- Selbsteinschätzung, eigne Warnsignale bzw. Hemmschwelle kennen und sich im Vorfeld Bewältigungsstrategien überlegen.
- Temperamentvolle Charaktere sind oft schneller „risikofreudig“ und lassen sich hinreißen.
- Bei defensiven Charaktere baut sich Frust langsamer auf, kann jedoch irgendwann zu einer „Explosion“ führen.

Achtung: Alkohol ist ein „falscher Helfer“. Abends etwas zu trinken, um besser einschlafen zu können, ist in der Regel kontraproduktiv. Der Alkohol macht schnell müde, führt aber dazu, dass durch die Wirkstoffe eine Tiefschlafphase, und damit die eigentliche Erholung für den Körper, zu kurz kommt.

Foto:
<https://www.drogenhilfe-koeln.de/>



Problemfall Vorsatz

Aggressives Verhalten auf den Straßen sollte auf jeden Fall vermieden werden. Ein Problem sind die Fahrer, die sich geplant und vorsätzlich mit dem Ziel, möglichst riskant unterwegs zu sein, auf die Straßen begeben.

Zu dieser Gruppe gehören die Teilnehmer von illegalen Autorennen. Daher hat der Gesetzgeber im Oktober 2017 einen neuen Straftatbestand eingeführt:

§

§ 315d StGB: Verbotene Kraftfahrzeugrennen

§

Hier macht sich strafbar, wer ein nicht erlaubtes Rennen ausrichtet oder durchführt, teilnimmt oder sich als Kraftfahrzeugführer mit nicht angepasster Geschwindigkeit und grob verkehrswidrig und rücksichtslos fortbewegt, um eine höchstmögliche Geschwindigkeit zu erreichen.

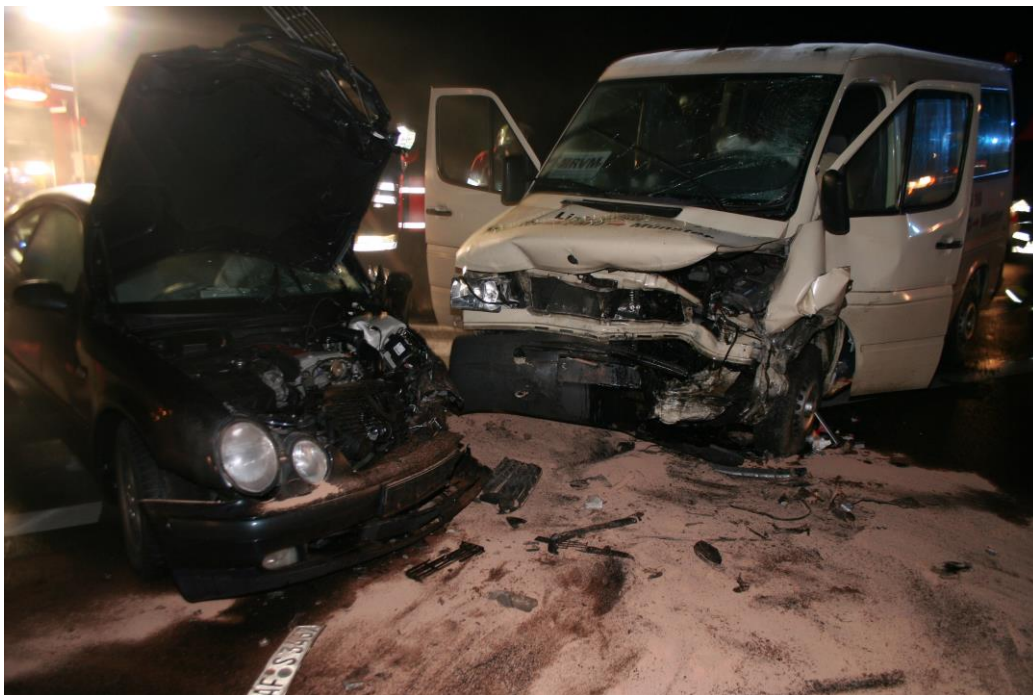
Weitere mögliche Tatbestände:

- § 29 StVO Übermäßige Straßenbenutzung (z.B. Autorennen, nicht genehmigte Schwerlastfahrten oder Konvoifahrten u.Ä.)
- §240 StGB Nötigung
- §142 StGB Unerlaubtes Entfernen von der Unfallstelle

Im Ordnungswidrigkeitenbereich:

Abstandverstöße, Geschwindigkeitsverstöße, Rechtsfahrgebot, Überholverbot, Vorfahrtsverstöße, sonstige Pflichten des Fahrzeugführers usw....

Vorrausschauende Fahrweise, defensives anstatt aggressives Verhalten und Fehler anderer Verkehrsteilnehmer „verzeihen“, schafft mehr Verkehrssicherheit für alle!



<https://www.runtervomgas.de/news/artikel/lieber-mal-in-den-beauty-salon-bevor-es-zu-spaet-ist.html>

Haftungsausschluss

Die Herausgeber der „I-mail“ haben diese mit großer Sorgfalt erstellt. Alle Inhalte sind zur allgemeinen Information bestimmt und stellen keine geschäftliche, rechtliche oder sonstige Beratungsdienstleistung dar. Das Polizeipräsidium Münster und damit auch die Herausgeber von „I-mail“ übernehmen keine Gewähr und haften auch nicht für etwaige Schäden materieller oder ideeller Art, die durch Nutzung der Informationen verursacht werden. Für die Inhalte von verlinkten Internetseiten sind die Herausgeber nicht verantwortlich. Für die Angebote Dritter wird keine Haftung übernommen. Etwaige Rückfragen oder Anregungen sind an die unten angegebene E-Mail-Adresse zu senden.