

Eine Sekunde Ablenkung

**50 KM/H = 14 METER BLINDFLUG**



 **RUNTER  
VOM GAS**

 Bundesministerium  
für Verkehr und  
digitale Infrastruktur

 **DVR**  
Deutscher  
Verkehrssicherheitsrat

## AUFMERKSAMKEIT IM STRASSENVERKEHR VERTRÄGT KEINE PAUSE, DENN ABLENKUNG KANN TÖDLICH SEIN



Ein schneller Blick auf das Handy, kurz das Navigationsgerät bedienen, ein Griff zum Handschuhfach, laute Musik oder intensive Telefonate – schon vermeintlich kurze Momente der Ablenkung können im Straßenverkehr fatale Folgen haben. Eine Sekunde Ablenkung genügt, um im Pkw bei 50 km/h 14 Meter im Blindflug zurückzulegen. Untersuchungen und Befragungen zeigen, dass Ablenkung im Straßenverkehr ein bisher allgemein unterschätztes Unfallrisiko darstellt. Laut Studien und einer Repräsentativbefragung des Allianz Zentrums für Technik (ATZ) wird jeder zehnte Verkehrsunfall maßgeblich durch abgelenktes Verhalten verursacht. Bei einem Drittel der Unfälle spielt Unaufmerksamkeit eine Rolle. Und nicht nur Autofahrer, sondern auch Fußgänger und Fahrradfahrer verursachen durch Ablenkung Unfälle bzw. bringen sich selbst und andere in Gefahr.

Außerdem belegt eine europaweite Studie des Automobilherstellers Ford die neueste gefährliche Mode: Jeder vierte Befragte zwischen 18 und 24 Jahren gab an, hinter dem Steuer zum Smartphone zu greifen, um Selfies zu machen. In Deutschland räumte fast ein Drittel der Teilnehmer/-innen ein, während der Fahrt solche Selbstporträts zu schießen. Und 35 Prozent öffnen sogar am Steuer die sozialen Netzwerke, um zu lesen, zu chatten und ihr Selfie ins Netz zu stellen.

**Experten sehen heute in Smartphones die Hauptursache für Unfälle durch Unaufmerksamkeit. Aber auch Tätigkeiten wie Essen, Trinken oder Schminken während der Fahrt können die Konzentration auf das Verkehrsgeschehen deutlich negativ beeinflussen.**

# ABLENKUNGSQUELLEN



Telefonieren



Stress und Emotionen



Gespräche



Navigationsgerät einstellen



Schminken und rasieren bzw. Körperpflege



Radio



Rauchen



Essen und trinken



Aufheben von Gegenständen



Texten, simsen und surfen



Lesen



Brille aufsetzen

## WAS IST ABLENKUNG?



**Die Bundesanstalt für Straßenwesen (BAST) spricht von „Ablenkung durch fahrfremde Tätigkeiten, wenn der Fahrer seine Aufmerksamkeit von der Fahraufgabe abwendet und zeitlich begrenzt auf ein Objekt, ein Ereignis oder eine Person richtet“.**

Experten unterscheiden drei Arten der Ablenkung: die visuelle, die motorische und die mentale. 90 Prozent aller Informationen werden über die Augen (visuell) wahrgenommen. Als motorische Ablenkung bezeichnet man Tätigkeiten, die einen körperlichen Einsatz erfordern, wie zum Beispiel Trinken und Essen, der Griff nach einem Gegenstand oder das Aufsetzen

einer Brille. Unterschätzt wird auch die mentale Ablenkung: Ein intensives Gespräch mit dem Beifahrer oder ein Telefonat, ein Tagtraum, große Freude ebenso wie Ärger oder Zeitdruck lassen uns gedanklich vom unmittelbaren Verkehrsgeschehen abschweifen.

Durch jede Art der Ablenkung steigt das Unfallrisiko drastisch in die Höhe – beim Telefonieren am Steuer zum Beispiel um das Zwei- bis Fünffache. Und das Lesen oder Schreiben einer Textnachricht ist noch gefährlicher, da dies alle Ablenkungsarten miteinander kombiniert: Die Augen starren auf das Smartphone, die Finger sind am Handy und der Kopf ist bei der Nachricht.

## MYTHOS MULTITASKING



Viele Autofahrer empfinden das Fahren als Routinetätigkeit, sodass ein Gefühl der Unterforderung und das Bedürfnis nach einer zusätzlichen Beschäftigung entstehen. Ähnliches gilt für Fußgänger oder Fahrradfahrer. Tatsächlich kann unser Gehirn jedoch nur eine bis maximal zwei komplexe Aufgaben gleichzeitig bearbeiten. Bei weiteren Anforderungen arbeitet das Gehirn die Informationen nicht parallel, sondern nacheinander ab und schaltet permanent zwischen den verschiedenen Vorgängen

hin und her. Die Annahme, dass der Mensch multitaskingfähig sei, ist also ein fataler Irrglaube, denn das Verkehrsgeschehen ist unberechenbar und wir müssen auf unerwartete Ereignisse permanent angemessen reagieren können. Dies erfordert eine hohe Aufmerksamkeit, denn schließlich müssen wir nicht nur eigene Fehler und Fehleinschätzungen vermeiden, sondern vorausschauend auch noch die der anderen Verkehrsteilnehmer kompensieren, um Unfälle zu verhindern.

## AUTOFÄHRER UND ABLENKUNG



Telefonieren während einer Autofahrt beansprucht die Konzentration deutlich stärker als eine Unterhaltung mit dem Beifahrer. Denn Mimik und Gestik müssen durch das Gehirn ergänzt werden und der sich nicht im Auto befindliche Gesprächspartner kann umgekehrt auch nicht wie ein Beifahrer wissen, wie sehr der telefonierende Verkehrsteilnehmer gerade mit einem komplexen Fahrvorgang beschäftigt ist oder warum es etwa eine Gesprächspause gibt.

Dennoch verharmlosen viele Menschen das Risiko von Ablenkung am Steuer, wie eine repräsentative Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrats zeigt: Nur jeder zweite Autofahrer verzichtet ganz auf das Telefon im Auto.

30 Prozent benutzen zumindest eine Freisprecheinrichtung. Mehr als 15 Prozent fahren trotz des Verbots mit dem Telefon in der Hand. Nach § 23 der Straßenverkehrsordnung (StVO) riskieren Kraftfahrer ein Bußgeld in Höhe von 60 Euro sowie einen Punkt in Flensburg. Kommt es darüber hinaus zu einem Unfall, kann die Kaskoversicherung die Übernahme der Schäden verweigern. Im Einzelfall kann das grob fahrlässige Verhalten auch rechtliche Konsequenzen haben.

## GILT FÜR ALLE: ABLENKUNG AUSSCHALTEN UND FINGER VOM HANDY IM STRASSENVERKEHR



Nicht nur Autofahrer lassen sich ablenken, sondern auch andere Verkehrsteilnehmer – sei es die Fußgängerin, die gebannt auf ihr Handy starrt und weder andere Passanten noch die S-Bahn wahrnimmt, oder der Radfahrer, der zu lauter Musik in Tagträumen versinkt und durch die Kopfhörer weder heran-nahende Fahrzeuge noch Martinshorn hört.

Fahrradfahrer sind flott unterwegs, doch sie haben keine Knautschzone. Daher ist es für sie enorm wichtig, beide Hände am Lenker zu lassen, um schnell auf Hindernisse und Gefahren reagieren zu können. Doch immer mehr Radler telefonieren oder texten während der Fahrt. Auch Ablenkung durch Kopfhörer birgt für Fahrradfahrer viele Gefahren. So verlängert sich laut einer Studie des Instituts für Arbeit und Gesundheit (IAG) die Reaktionszeit um ein Fünftel, wenn man Musik in

der Lautstärke eines normalen Gesprächs hört. Ist die Musik so laut wie ein mit 50 km/h vorbeifahrendes Auto, steigt die Reaktionszeit sogar um die Hälfte. Der Trend „Kopfhörer“, so die Expertenmeinung, hat 2014 zu einem deutlichen Anstieg der getöteten und verletzten Radfahrer/-innen geführt.

Laut Beobachtungen der Polizei verursacht die Generation „Kopf unten“, vor allem Fußgänger zwischen 12 und 18 Jahren, Verkehrsunfälle und ist gleichzeitig selbst besonders gefährdet. Eine US-Studie des Harborview Injury Prevention & Research Centers ergab, dass Passanten, die eine Nachricht tippen, ihr Umfeld fast vollkommen ausblenden und so viermal häufiger eine rote Ampel ignorieren als nicht simsende Fußgänger. Ferner benötigen sie etwa zwei Sekunden länger, um eine Straße zu überqueren.

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

Bundesministerium für Verkehr  
und digitale Infrastruktur  
Invalidenstraße 44  
10115 Berlin  
[www.bmvi.de](http://www.bmvi.de)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.  
Auguststraße 29  
53229 Bonn  
[www.dvr.de](http://www.dvr.de)

## STAND

Juni 2016

## KONTAKTBÜRO „RUNTER VOM GAS“

[kontakt@runtervomgas.de](mailto:kontakt@runtervomgas.de)  
[www.runtervomgas.de](http://www.runtervomgas.de)

**MEHR INFORMATIONEN UNTER  
[WWW.RUNTERVOMGAS.DE](http://WWW.RUNTERVOMGAS.DE)**