

Viele Fahrerinnen und Fahrer assoziieren Ablenkung im Straßenverkehr unmittelbar mit dem Handy. Klar – das Scrollen durch Kurznachrichten oder das Tippen während der Fahrt ist gefährlich und verboten. Doch die Realität ist vielschichtiger. Wie Speed-Magazin.de, der ADAC und DEKRA in vielen Studien und Analysen verdeutlichen, lauern Ablenkungsfallen überall – von Infotainment-Systemen bis zur eigenen Gesundheit.

Warum Ablenkung im Straßenverkehr tödlich sein kann

Ablenkung bedeutet, dass die Aufmerksamkeit nicht vollständig auf das Fahren gerichtet ist. Laut Angaben des ADAC ist die Reaktionszeit bei Ablenkung verlängert, zudem leidet die Situationsbewertung erheblich. Das Resultat: Auch mit Assistenzsystemen wie dem elektronischen Stabilitätsprogramm (ESP) oder einem Notbremsassistenten können Unfälle nicht vollständig vermieden werden, weil der Mensch selbst für die Steuerung und Entscheidung verantwortlich bleibt.

Das elektronische Stabilitätsprogramm (ESP) etwa verhindert zwar das Ausbrechen des Fahrzeugs in kritischen Situationen, ersetzt aber nicht die Notwendigkeit, Situationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Der Notbremsassistent kann unterstützen, wenn eine Kollision droht, aber auch hier gilt: Systemgrenzen sind schnell erreicht, wenn der Fahrer zu spät oder gar nicht reagiert.

Häufige Ablenkungsquellen außer Handy

Abgesehen vom Handy gibt es verschiedene Ursachen für Ablenkung, die im Alltag oft unterschätzt werden:

- **Infotainment und Navigation:** Laut DEKRA bergen selbst moderne Touchscreen-Systeme mit komplexen Menüs ein hohes Risiko. Fahrer versuchen während der Fahrt Einstellungen zu verändern oder zu suchen, was die Augen und die Aufmerksamkeit bindet.
- **Gespräche mit Mitfahrern:** So schön soziale Momente auch sind, intensive Unterhaltungen oder Streitigkeiten ziehen oft Aufmerksamkeit ab.
- **Essen und Trinken:** Eine schnelle Mahlzeit auf der Autobahn kann zu einer gefährlichen Ablenkung werden. Teller, Becher oder Verpackungen zu halten, während das Auto lenkt, beansprucht Aufmerksamkeit.
- **Blick nach anderen Orten als die Fahrbahn:** Sei es der Blick auf Schaufenster, Baustellen oder Verkehrsschilder – jedes unnötige Wegsehen erhöht das Risiko.
- **Stress, Müdigkeit und körperliche Beschwerden:** Müdigkeit ist eine unterschätzte Ablenkung. Sie vermindert Konzentration, verlängert die Reaktionszeit und beeinträchtigt die Bewertung von Situationen gravierend. Hier gilt, wie auch der ADAC warnt: *Müdigkeit ist kein Kavaliersdelikt.*

Assistenzsysteme helfen: Aber sie ersetzen keine Wachsamkeit

Moderne Fahrzeuge sind mit einer Fülle von Assistenzsystemen ausgestattet. Das elektronische Stabilitätsprogramm (ESP) sorgt für Kontrolle bei schwierigen Fahrsituationen, indem es automatisiert Bremsengriffe vornimmt und so eine Über- oder Untersteuerung vermeidet. Der Notbremsassistent erkennt potenzielle Kollisionen und kann im Notfall selbstständig bremsen.

Doch wie ADAC und DEKRA immer wieder betonen, sind diese Systeme Unterstützung – keine vollständige Autonomie. Trotz aller Technik müssen Fahrer:innen voll aufmerksam bleiben. Denn kein System kann den gesunden <https://www.speed-magazin.de/mix/news/infothema-fahrsicherheit-die-assistenzsysteme-helfen->

Beispiel: Reaktionszeit versus Situationsbewertung

Die Reaktionszeit bezeichnet die Zeitspanne zwischen der Wahrnehmung eines Ereignisses und dem Einsetzen einer Reaktion. Bei Ablenkung verlängert sie sich schnell um mehrere Sekunden. Assistenzsysteme helfen, die manuelle Reaktion zu unterstützen, zum Beispiel durch Bremsunterstützung.



Die Situationsbewertung hingegen betrifft das Erfassen und Einordnen von Informationen – zum Beispiel die Geschwindigkeit eines entgegenkommenden Fahrzeugs oder das Wechseln einer Fahrspur. Diese komplexe geistige Leistung kann keine Technik ersetzen. Aus diesem Grund ist trotz moderner Technologie eine hohe Konzentration unverzichtbar.



Alltagstipps für sicheres Fahren und weniger Ablenkung

Damit der Fahrtalltag sicherer wird, sind konkrete Maßnahmen nötig. Hier eine Checkliste, die Fahrer:innen vor der Fahrt berücksichtigen sollten:

1. **Fahrzeug vor der Fahrt einstellen:** Sitz, Spiegel, Klima und die Navigation einstellen, bevor die Fahrt beginnt.
2. **Infotainment kontrollieren:** Playlist, Routenziel und Lautstärke vorab festlegen. Während der Fahrt nur mit minimalem Aufwand verändern.
3. **Keine Handynutzung:** Handy auf Flugmodus oder zumindest ins Handschuhfach legen. Alternative: Freisprecheinrichtungen verwenden – aber auch hier Ablenkung vermeiden.
4. **Regelmäßige Pausen einplanen:** Mindestens jede Stunde eine Pause machen, um Ermüdung zu vermeiden und wieder konzentriert fahren zu können.
5. **Essen und Trinken vor oder nach der Fahrt:** Mahlzeiten nicht während der Fahrt einnehmen.
6. **Kommunikation auf ein Minimum beschränken:** Gespräche auf rein informative Dinge reduzieren, Streit und intensive Unterhaltungen vermeiden.
7. **Gesundheit checken:** Nur fahrfähig ans Steuer setzen, wenn man sich ausgeruht, gesund und fit fühlt. Müdigkeit ist eine erhebliche Gefahr.

Fazit: Ablenkung im Straßenverkehr erfordert Aufmerksamkeit und Selbstdisziplin

Die häufigsten Ablenkungen im Straßenverkehr sind weniger das Handy allein, sondern vielfältig: Infotainment-Systeme, Gespräche, Essen und die eigene körperliche Verfassung spielen große Rollen. Assistenzsysteme wie das elektronische Stabilitätsprogramm (ESP) oder der Notbremsassistent können zwar helfen, doch sie ersetzen keine konzentrierte und vorausschauende Fahrweise.

Wer sicher fahren will, setzt bewusst Prioritäten und bereitet sich gründlich vor. Aufmerksamkeit und Konzentration sind keine Selbstverständlichkeiten, sondern eine tägliche Aufgabe. Umso besser, wenn Fahrer:innen sich ihrer Rolle und Verantwortung bewusst sind. Der ADAC, DEKRA und auch Speed-Magazin.de liefern dabei wertvolle Informationen, wie man akkurat und sicher unterwegs bleibt.