

Stress und Aggressionen im Straßenverkehr

Wer schreit hat unrecht!

Vieles im Straßenverkehr stresst uns: Staus, Verzögerungen, lange Rotphasen an Ampeln, ein Fahrer, der bei Grün nicht gleich losfährt – und vieles mehr. Stress führt bei vielen Menschen zu Ärger und Aggressionen. Aggressives Verhalten kann eine Art der Stressbewältigung sein, weil wir die innere Spannung, die durch den Stress entsteht, nach „außen“ ableiten können - durch Schimpfen, Hupen, dichtes Auffahren, Schneiden, Ausbremsen usw.

Dabei gehen Psychologen davon aus, dass ein großer Teil des Stressses, den wir erleben, von uns selbst produziert wird. Nämlich durch die Art wie wir über einen Sachverhalt denken. Wenn ich z.B. akzeptiere, dass jeder im Straßenverkehr mal einen Fehler macht – auch ich selbst – werde ich auf den Fehler eines anderen Verkehrsteilnehmers weit weniger genervt reagieren als wenn ich überzeugt bin, dass vor mir gerade ein einmaliger Trottel fährt, dem man am besten das Fahren verbieten sollte.

Dieser Art der Bewertung eines Sachverhalts liegt der so genannten "fundamentale Zuschreibungsfehler" zugrunde: Die Ursache für ein (Fehl-)verhalten bei einem anderen Verkehrsteilnehmer wird nicht einem situativen oder zeitweiligen Faktor (wie z.B. Müdigkeit, "schlechter Tag" in Bezug auf die Person oder einer unklare Verkehrslage in Bezug auf die Situation) sondern einer zeitübergreifenden Persönlichkeitseigenschaft ("Penner", "Verkehrsröwdy") zugeschrieben. Unsere eigenen Fehler dagegen schreiben wir meist eher kurzfristigen und wandelbaren Faktoren zu.

Der Gedanke, dass Stress oft „hausgemacht“ ist, lässt sich auch anhand rein situativer Stressfaktoren nachvollziehen: Wenn ich z.B. akzeptiere, dass ein Stau in unserem dichten Straßenverkehr eher normal als ungewöhnlich ist und ich die Möglichkeit dafür schon beim Losfahren einkalkuliere, werde ich wahrscheinlich weitaus weniger gestresst sein wie wenn ich jede Verkehrsstockung als Verschwörung gegen mich oder als nicht vorhersehbare Katastrophe einordne.

Auch die Idee, andere Fahrer durch aggressives Verhalten belehren oder es ihnen heimzahlen zu wollen, entbehrt allein schon deswegen jeder Sinnhaftigkeit, weil ich dieser Person wahrscheinlich nie wieder begegnen werde. Ich kann dann nur für mich festhalten, dass ich erstens meinem Ärger in unangemessener Weise Luft gemacht und zweitens die Wahrscheinlichkeit, dass der andere Fahrer aufgrund der durch mich erfahrenen Aggression seinerseits später aggressiv reagieren wird, erhöht habe. Dann darf man sich aber auch nicht darüber wundern, dass das Klima im Straßenverkehr scheinbar immer aggressiver und unangenehmer wird.

Zwischen einfachen Regelübertretungen und aggressiven Delikten liegt oft nur ein schmaler Grat. Zu dichtes Auffahren wird zumeist als Ordnungswidrigkeit geahndet. Ein Folgeabstand unter 0,8 Sekunden aber kann als Nötigung gewertet und strafrechtlich verfolgt werden. Und das kann mit einem Führerscheinentzug enden.