

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-sicheres-verhalten-im-tunnel-tunnelfahrangst-gut-bewaeltigbar-61490685>

Datum: 25.04.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# ÖAMTC: Sicheres Verhalten im Tunnel – Tunnelfahrangst gut bewältigbar

Abstand vergrößern, Tempo anpassen, konzentriert und ablenkungsfrei durchfahren

Aktuell sind im hochrangigen österreichischen Straßennetz 166 Tunnelröhren in Betrieb, darüber hinaus eine Vielzahl an Tunnels, Galerien und Unterführungen im niederrangigen Netz (Quelle: Asfinag). Objektiv betrachtet ist die Tunnelsicherheit auf Österreichs Straßen sehr hoch. Tunnelbetreibende Unternehmen erhöhen die Sicherheitsniveaus ihrer Anlagen seit Jahren stetig. "Dennoch beobachten wir immer wieder, dass Lenkende ein unangenehmes Gefühl beschleicht, wenn sie sich einem Tunnel nähern", erklärt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Die veränderten Sicht-, Licht- und Geräuschbedingungen machen so manchem zu schaffen: "Die Anspannung, die manche vor Einfahrt in den Tunnel empfinden, aktiviert jedoch auch die Aufmerksamkeit. Der positive Nebeneffekt: Man ist fokussierter und konzentrierter beim Lenken."

## *Tipps der ÖAMTC-Verkehrspsychologin für eine sichere und angenehme Durchfahrt*

- Vor der Einfahrt: Sonnenbrille abnehmen, Abblendlicht einschalten, auf Ampeln und Verkehrszeichen achten und das Radio mit Verkehrsfunk einschalten. "Wer Nervosität verspürt, kann entspannte Musik einlegen. Aber auch Ruhe seitens des:der Beifahrer:in hilft, besser mit der gefühlten Anspannung umzugehen", rät Seidenberger.
- Im Tunnel; Ein großer Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug sowie die geltenden Tempolimits sind unbedingt einzuhalten. "Außerdem sollte man niemals wenden oder rückwärtsfahren und wirklich nur im Notfall in der Pannenbucht anhalten. Erhöhte Aufmerksamkeit ist ebenso gefragt", so die ÖAMTC-Verkehrspsychologin.
- Verhalten im Notfall: Im Falle einer Panne oder eines Unfalles gilt es, Ruhe zu bewahren, den Warnblinker einzuschalten und das Auto in einer Pannenbucht oder möglichst nah an den rechten Rand zu steuern – und den Motor abzustellen. "Die Warnweste sollte stets griffbereit sein. Am besten führt man diese im Handschuhfach mit sich. Das Auto nur mit angezogener Warnweste verlassen", erinnert Seidenberger. Beim Verlassen des Fahrzeuges sollte man seine Beifahrer:in und den Verkehr niemals aus den Augen lassen. Die Rettungskräfte müssen schnellstmöglich alarmiert werden. Notruftelefone sind in Tunnels alle 250 Meter verfügbar. Danach gilt es, verletzten Personen zu helfen.
- Bei Unbehagen: "Sollte man die Unruhe stärker spüren, kann 'Autosuggestion' helfen, also laute oder gedankliche positive Affirmationen während der Tunnelfahrt. Sätze wie 'Ich bin eine gute Lenkerin; ich halte meine Spur; der Tunnel hat ein Ende' können helfen", so die ÖAMTC-Verkehrspsychologin. Neigt

man trotz einiger Selbsthilfeversuche weiterhin zu starkem Unbehagen, können begleitende Fahrten mit einem Fahrcoach helfen, negative Emotionen zu dämpfen bzw. sie zu überwinden.

- Im seltenen Falle eines Brandes: Seidenberger: "Ist es nicht mehr möglich bei einem Brand aus dem Tunnel zu fahren, gilt es, den Warnblinker einzuschalten und den Motor abzustellen, dabei aber den Zündschlüssel stecken zu lassen. Danach sollte man über eines der Notruftelefone die Rettungskräfte informieren. Den Brand sollte man nur im Anfangsstadium selbst zu löschen versuchen." Generell gilt es, den Tunnel so schnell wie möglich über die Notausgänge zu verlassen.

### ***Unfälle in Tunnels und Durchführungen***

Im Jahr 2022 ereigneten sich 293 Unfälle mit Personenschaden in den Durchfahrtsarten auf Österreichs Straßen. 403 Personen verunglückten dabei, neun Personen tödlich. Die häufigsten Ursachen bei Tunnelunfällen sind zu geringen Sicherheitsabstandes (43 Prozent), Unachtsamkeit bzw. Ablenkung (18 Prozent), gefolgt von Unfällen aufgrund nicht angepasster Geschwindigkeit (12 Prozent). (Quelle: Statistik Austria; Bearbeitung ÖAMTC Unfallforschung)