

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-warten-erfordert-disziplin-ablenkung-erhoeht-unfallgefahr-77798710>

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

ÖAMTC: Warten erfordert Disziplin – Ablenkung erhöht Unfallgefahr

Langeweile und Beschäftigung können subjektives Warte-Zeitgefühl beeinflussen

Für mobile Menschen gibt es viele Situationen, in denen sie warten können müssen, z. B. vor roten Ampeln, an Haltestellen, in Bahnhöfen, im Stau, auf Parkplatzsuche. "Warten will niemand gerne, es erfordert Disziplin sowie die Fähigkeit der eigenen Impulskontrolle", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Selbst eine kurze Wartezeit, noch mehr aber das Warten bei langen, vorher kommunizierten Verzögerungen, z. B. bei einem Reisestau oder Baustellen, kann rasch ein Gefühl der Langeweile auslösen. Im langen Stillstand kann es zur verzerrten Zeitwahrnehmung kommen. Das lässt bei manchen den Stresspegel ansteigen. Daraus resultierende Ärgernisse und mögliche Aggressionen sind weder der Sicherheit noch dem guten Miteinander im Straßenverkehr förderlich."

Beschäftigungen während einer Wartezeit können die tatsächliche Verzögerung kürzer erscheinen lassen. Unbeschäftigt neigen wir während einer Wartezeit zur Überschätzung der Standzeit. "Das bedeutet: Wer sich langweilt, empfindet die verstrichene Zeit als länger. Noch fehlerhafter, nämlich länger, schätzen wir laut einer Studie* die Wartezeit ein, wenn wir es eilig haben. Somit klaffen die subjektive Empfindung zur Wartezeit und die objektiv gewartete Zeit stark auseinander", erklärt die ÖAMTC-Verkehrspsychologin. (*Quelle: M. Sucala, Interval Length Judgments and Subjective Passage of Time Judgments", 2011)

"Um dem unangenehmen Gefühl der Langeweile beim Warten zu entfliehen, wenden manche rasch eigene Bewältigungsstrategien an, wie z. B. Überholen, Vorbeischlängeln, Spurenspringen bis hin zum Befahren der Rettungsgasse", weiß die ÖAMTC-Expertin. Andere versuchen, die Wartezeit mit Aktivitäten wie Podcasts/Musik hören, Texten von Nachrichten, Videoschauen oder Telefonieren subjektiv bestmöglich zu verkürzen. "Durch die Ablenkungen kann es aber auch passieren, dass man eine wieder mögliche Weiterfahrt verpasst, was zu weiterer Wartezeit oder gar Unfällen führen kann. Eine Hauptrubrik in der Unfallstatistik ist 'Unachtsamkeit und Ablenkung'. Für solche Unfälle könnten Langeweile und Unterforderung in Wartesituationen eine nicht zu vernachlässigende Rolle spielen, ebenso wie Ignoranz, mangelndes Regelbewusstsein und fehlende Fahrzeugbeherrschung", so Seidenberger.

Zudem kann auch eine optimal abgestimmte Infrastruktur – wie gute Baustellenplanungen, perfekte Ampelschaltungen, leicht erfassbare Anzeigen, klare Beschilderungen, korrekte Garagen-Freiplatzanzeigen – Warte- und Ablenkzeiten verhindern und die fließende Mobilität begünstigen.

ÖAMTC-Tipps für Wartezeitoptimierung im Straßenverkehr

- Terminplanungen mit Zeit-Reserven gestalten, aktive Routen-Information einholen (Navifahrzeit, Staustatus, Verkehrsfunkmeldungen), Zeitfenstertermine angeben.

- Kurze Wartezeit zum Innehalten/Durchatmen nutzen, nicht gleich nach diversen elektronischen Ablenkungen suchen.
- Lange Fahrzeitverzögerung mit Stillstand sinnvoll nützen (Telefonate, Podcasts, organisatorische Arbeit), Beschäftigung für Kinder einplanen.
- Kindern beibringen, dass es zu Wartezeiten kommen kann; Vorbild sein in der Wartesituation (Beschäftigung, gute Laune).
- Zukünftig neue Mobilitätsform und/oder Mitfahrgelegenheiten ausprobieren