



Josef Heindörfer

Durchblick • Weitblick • Überblick

Ein Ausbildungswegweiser

VOGEL 
VERLAG HEINRICH VOGEL



© 2020 Verlag Heinrich Vogel, München,
in der Springer Fachmedien München GmbH

1. Auflage August 2020

Text: Josef Heindörfer

Redaktion: Ralf Vennefrohne

Druck:
Printed in Germany

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in den elektronischen Systemen. Für den Inhalt wird seitens des Verlages die Haftung für Schäden aller Art ausgeschlossen, es sei denn, es liegen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit vor.

Artikel-Nr. 27046

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

verkehrssicheres Fahren erfordert neben der Beherrschung des Fahrzeuges und den Regeln der Straßenverkehrsordnung vor allem Fahrgefühl. Fahranfänger müssen erst lernen, wie sie beim Autofahren Sensorik entwickeln und ihre Sinne, also Sehen, Hören und den Tastsinn optimal einsetzen.

Als Ausbilder stehen Sie dabei vor der Herausforderung, Ihr Wissen so zu vermitteln, dass der Anfänger versteht, wie er neben dem Beherrschen des Fahrzeuges im Straßenverkehr auch Fahrgefühl und Verkehrsehen entwickeln kann.

Dabei ist es hilfreich, wenn Ihnen bewusst ist, wie Fahranfänger lernen, womit sie sich schwer tun und wie Sie mit einer strukturierten Ausbildung, praktischen Übungen und mentalem Training eine optimale Unterstützung anbieten können. Dieses Buch trägt dazu bei, Ihnen und Ihren Schülern die Ausbildung zu erleichtern.

Außerdem wird jeder Fahrschüler, dem Sie mit einer strukturierten Ausbildung zum Führerschein verhelfen, lebenslang ein zufriedener Werbeträger für Sie und Ihre Fahrschule sein. Wenn Sie die Empfehlungen dieses Buches umsetzen, fördern Sie also dauerhaft auch Ihren eigenen Erfolg.

Beim Schreiben des Buches wurde ausschließlich aus Gründen der Lesbarkeit auf das Gendering verzichtet. Meine Wertschätzung gilt natürlich auch allen Fahrlehrerinnen und Fahranfängerinnen.

Hinweise des Autors

Dieses Buch ersetzt nicht den curricularen Leitfaden. Es soll diesen ergänzen und außerdem Hilfestellung für den praktischen Ausbilder sein.

Josef Heindörfer

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung: Sensomotorik und Blickschulung in der Fahrausbildung	6
2	Das Verkehrssehen	10
2.1	Verkehrssehen muss erlernt werden	10
2.2	Selbsterkenntnis schafft Verständnis	12
2.3	Selbstversuch zum seitlichen Gesichtsfeld (peripheres Sehen)	14
2.4	Der blinde Fleck	16
3	Blickphasen und „3-Sekunden-Regel“	17
3.1	Allgemeine Erklärung der „3-Sekunden-Regel“	17
3.2	Die 5 Blickphasen während der Ausbildung	18
3.3	Blickphase 1: Blickführung bei Ausbildungsbeginn	18
3.4	Blickphase 2: Einpendeln der Blickführung auf „3-Sekunden-Regel“	20
3.4.1	Fahrverhalten beim Geradeausfahren	20
3.4.2	Fahrverhalten beim Befahren von Kurven	22
3.4.3	Fahrverhalten beim Befahren von Linkskurven ohne Gegenverkehr	22
3.4.4	Fahrverhalten beim Befahren von Rechtskurven ohne Gegenverkehr	24
3.4.5	Fahrverhalten beim Linksabbiegen	26
3.4.6	Kombinierte Blicktechnik	28
3.4.7	Fahrverhalten beim Befahren von Kreisverkehren	30
3.4.8	Blickführung beim Abbiegen in eine Kreuzung mit mehrspurigen Fahrbahnen	34
3.4.9	Fahrverhalten beim Befahren von Engstellen	36
3.5	Blickphase 3	38
3.5.1	Blickphase 3 – Künstliche Verwirrung	40
3.6	Blickphase 4 – Blickkorrektur	41
3.7	Blickphase 5 – Blickschulung bei Dämmerung und Dunkelheit	41
4	Mentales Training	42
4.1	Die 18- bis 20-Minuten-Regel	42
4.2	Geradeausfahren bei „Vorfahrt gewähren“	47
4.3	Rechtsabbiegen bei „Vorfahrt gewähren“	50
4.4	Rechtsabbiegen bei „Vorfahrt“ oder grüner Ampel	54
4.5	Linksabbiegen bei „Vorfahrt gewähren“	58
4.6	Linksabbiegen bei „Vorfahrt“ oder an grüner Ampel	61
4.7	Linksabbiegen ohne Verkehrszeichen oder an grüner Ampel	64
4.8	Abknickende Vorfahrt	68
5	Rechts-Links-Schwäche	72
6	Hilfestellung beim Lernen – Auflösung von Lernblockaden	75
7	Ausbildungsfahrplan – Vorschläge für eine strukturierte Fahrausbildung	78
7.1	Lektion 1	79
	– Toter Winkel – Kupplung und Schaltung	79
	– Torstangenübungen – Lenkübung – Schaltübung mit Zielbremsung	82
	– Das Befahren von Engstellen	88

7.2	Lektion 2: Erste Fahrübungen zur Vorbereitung auf den Straßenverkehr	90
7.3	Lektion 3	90
	– Erste Einparkversuche und Vorbereitung der Grundfahrübungen (Wiederholung)	90
	– Übung zur Blickschulung	91
	– Rückwärtsfahren	92
	– Sensomotorisches Coaching von Zweiradfahrern	93
7.4	Lektion 4: Schwungübungen	94
7.5	Lektion 5: Praktische Anwendung des mentales Trainings	96
7.6	Lektion 6: Autobahn	96
	– Verpassen der richtigen Ausfahrt	98
	– Autobahnkreuz	102
	– Nothalt	103
	– Parkhaus und Tankstelle	103
	– Europäischer Unfallbericht	104
7.7	Lektion 7: Nachtfahrt	104
7.8	Lektion 8: Zielvorgabe ohne Gefahrenhinweis	105
7.9	Lektion 9: Die simulierte Nachtfahrt	105
7.10	Lektion 10: Die simulierte Prüfungsfahrt	105
7.11	Lektion 11: Hilfreicher Tipp für „zwischen durch“	106
8	Grundfahraufgaben	107
8.1	Fahren nach rechts rückwärts unter Ausnutzung einer Einmündung, Kreuzung oder Einfahrt	108
8.2	Rückwärts fahren nach rechts in eine Parklücke (Längsaufstellung) – Alternative 1	110
8.2.1	Korrekturzüge –Alternative 1	111
8.3	Rückwärtsfahren nach rechts in eine Parklücke (Längsaufstellung) – Alternative 2	112
8.3.1	Korrekturzüge –Alternative 2	113
8.4	Rückwärts fahren nach links in eine Parklücke (Längsaufstellung) in Einbahnstraße	114
8.5	Rückwärts in Queraufstellung rechts nach einem Auto einparken	116
8.6	Rückwärts in Queraufstellung rechts vor einem Auto einparken	118
8.7	Rückwärts in Queraufstellung links nach einem Auto einparken	120
8.8	Rückwärts in Queraufstellung links vor einem Auto einparken	122
8.9	Vorwärts in Queraufstellung nach rechts zwischen zwei Autos einparken	124
8.10	Vorwärts in Queraufstellung nach links zwischen zwei Autos einparken	124
8.11	Ausparken aus einer Lücke zwischen zwei Fahrzeugen rückwärts rechts oder links	125
8.12	Umkehren (nach Auswahl einer geeigneten Stelle)	126
8.13	Abbremsen mit höchstmöglicher Verzögerung	128

Einführung: Neue Generation „Handy“ – neue Herausforderungen

Die Ausbildung von Fahranfängern ist und war schon immer eine verantwortungsvolle Aufgabe. Neben den bekannten Hürden kommt seit Jahren eine stark veränderte Fahranfänger - Generation „Handy“ dazu. Viele Ausbilder schlagen Alarm und beklagen, dass es immer schwieriger werde, der Generation „Smartphone“ Wissen zu vermitteln. Es häufen sich sogar Berichte, wonach Fahranfänger zu Beginn der Ausbildung aus Angst vor dem realen Verkehrsgeschehen zunächst Übungsstunden mit dem Simulator einfordern, bevor sie sich an die ersten Fahrstunden wagen.

Dabei ist eine Generation „Handy“, die mit Handy, Tablet und Computer großgeworden ist, durchaus lernmotiviert. Trotzdem dauert der Weg zum Führerschein oft wesentlich länger als früher. Junge Leute brauchen heute durchschnittlich ca. 7-10 Fahrstunden mehr als noch vor 10 Jahren.

Das liegt unter anderem daran, dass die psychomotorischen Fähigkeiten junger Generationen nachgelassen haben. Der Blick für eine nicht virtuelle (Verkehrswelt) ist zu Beginn der Ausbildung oft regelrecht unterentwickelt. Deshalb dauert es auch länger, bis die Abläufe für eine gute Fahrzeugbeherrschung verinnerlicht werden und Fahranfänger ihr erlerntes Wissen routiniert anwenden können.

Sich auf die veränderten Bedürfnisse der Generation „Handy“ einzustellen und mit ihr angemessen umzugehen, stellt Ausbilder vor zusätzliche Herausforderungen.

So wird dem Fahrausbilder mehr und mehr abverlangt, zum „Lernprozessbegleiter“ zu werden. Denn die neue Generation erwartet trotz ihrer sensomotorischen Defizite neben der reinen Wissensvermittlung einen respektvollen Umgang auf Augenhöhe, viel Kommunikation und regelmäßiges Feedback, klare Strukturen, Spaß an der Zusammenarbeit – und das, obwohl sie mit herkömmlichen Lehrmaterialien und Lernverfahren nicht viel anfangen kann.

Wer also zeitgerecht, innovativ und qualitativ hochwertig ausbilden möchte, kommt nicht umhin, sich auch auf die geänderten Bedürfnisse einer neuen Fahranfänger- Generation einzustellen.

Gezielte Ausbildung der Sinneswahrnehmung

Für den Könnler ist die sichere Fahrzeugbedienung unter gleichzeitiger Beobachtung von Verkehrszeichen und Verkehrsaufkommen zur Selbstverständlichkeit geworden. Fahranfänger und vor allem diejenigen, die einen großen Teil ihres Alltages in virtuellen Welten verbringen, sind mit der realen Verkehrswelt zu Beginn der Ausbildung oft hoffnungslos überfordert.

Das „A und O“ einer guten Ausbildung ist deshalb weit mehr als nur konsequentes Training in Theorie und Praxis. Es ist notwendig, sich bewusst zu machen, dass Fahranfänger völlig umdenken müssen.

Denn sie müssen lernen, mit Hilfe ihrer Sinnesorgane, also den Augen, dem Tastsinns, dem Gleichgewichtssinn die aus einer realen „Verkehrsumgebung“ gewonnenen Informationen zu verarbeiten. Erst dann kann eine Muskeltätigkeit erfolgen, die es ermöglicht, auf unterschiedlichste Verkehrssituationen durch Lenken, Schalten, Bremsen oder Kupplung treten angemessen zu reagieren.

Für eine stressreduzierte und effektive Ausbildung ist es notwendig, dass Sie Ihre Fahranfänger von Anfang an bei diesem Lernprozess unterstützen.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen schulen und entwickeln Verkehrssinn und Fahrgefühl, Sensomotorik und Verkehrssehen. Dadurch gewinnt Ihre Ausbildung an Struktur und verleiht ihr Leichtigkeit, Erfolg und Freude.

Erkenntnisse aus der Lernforschung

Wiederholungen führen zum Lernerfolg

Mit jeder Wiederholung verankert sich eine wertvolle Querverbindung im Gehirn des Fahranfängers. Nach und nach kann er so gespeichertes Wissen auch spontan und unbewusst abgreifen. Regelmäßige Wiederholungen fördern den Lernerfolg:

Wie lernt der Fahranfänger – drei Stufen des Lernens

Lernen ist kein geistiger Prozess sondern ein vorrangig biologischer und damit an den Körper gebundener Vorgang.

Deshalb erinnert man sich nicht bewusst an Lernvorgänge. Sie laufen unbewusst ab. Aus der Gehirn- und Lernforschung ist bekannt, dass sich die Speicherung jeder Wahrnehmung im Gehirn in drei Stufen vollzieht.

Erste Stufe – Ultrakurzzeitgedächtnis

Die erste Stufe und damit der erste Wahrnehmungsfilter ist das Ultrakurzzeitgedächtnis. Jede Information, die durch eine Sinneswahrnehmung über Auge, Ohr oder Haut ankommt, bleibt als Impuls ca. 0,5 bis 2 Sekunden im Gehirn und klingt dann automatisch wieder ab. Am Fahranfänger gehen diese Wahrnehmungen zunächst wie Laute einer Fremdsprache vorbei und „verpuffen“, solange ihnen keine Bedeutung beigegeben wird.

Zweite Stufe und dritte Stufe - Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis

Nur wenn genügend Aufmerksamkeit/Interesse vorhanden ist, so dass eine neue Information mit schon bekannten und gespeicherten Erinnerungen in Verbindung gebracht werden kann, kann sie im **Kurzzeitgedächtnis** verankert werden. Für diesen Prozess steht eine Zeitspanne von 20 Sekunden bis 20 Minuten zur Verfügung.

Und nur dann, wenn ein flüchtiger Eindruck aus dem Ultrakurzzeitgedächtnis durch Verknüpfung mit Bekanntem im Kurzzeitgedächtnis festgehalten wird, kann er auch ins **Langzeitgedächtnis** gelangen und dort als abrufbares Wissen gespeichert und automatisch abgerufen werden.

Solche Automatismen entstehen nur, wenn die entsprechenden Impulse im Gehirn immer wieder über die gleichen Bahnen laufen.

Fazit: Geben Sie Ihrem Fahranfänger möglichst viele Gelegenheiten, Neues mit Bekanntem zu verbinden und lassen Sie ihn einzelne Übungen häufig wiederholen. Denn damit fördern Sie die Bildung von Automatismen als Voraussetzung für fließendes und sicheres Fahren.

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen sind Ihnen dabei eine unverzichtbare Hilfe.

Unterschiedliche Lerntypen

Eine effektive Ausbildung nimmt auch auf den Lerntyp des Fahranfängers Rücksicht. Eine strikte Trennung zwischen den nachfolgenden Lerntypen gibt es nicht. Denn jeder Mensch hat beim Lernen seine persönlichen Schwerpunkte:

- **abstrakter Lerntyp:** lernt durch theoretische Erklärung über den Intellekt
- **visueller Lerntyp:** Lernt über das Sehen, Zusehen und Beobachten
- **haptischer Lerntyp:** lernt durch eigenes Handeln, Experimentieren, Anfassen und Fühlen
- **auditiver Lerntyp:** lernt durch Kommunikation, Hören, Sprechen, Argumentieren

Fazit:

Um möglichst viele Lernkanäle zu nutzen und um die Verbindung von Bekanntem mit dem Neuen zu fördern, ist es wichtig, mit Ihrem Fahranfänger vor Beginn jeder neuen Übung anhand von Abbildungen den theoretischen Ablauf, den Sinn und Nutzen der Übung, mögliche Fehler und Strategien zur Fehlervermeidung zu besprechen. Dann fördern Sie die effektive Entstehung von automatisiertem Fahrverhalten.

Achtung: Jede Blockade unterbricht den Lernprozess

Ein weiterer Punkt ist besonders wichtig: Stress, Angst, Überforderung oder sonstige unangenehme Gefühle unterbrechen und blockieren die Speichervorgänge im Gehirn.

So führt jede Denkblockade automatisch zur Lernblockade.

Kritik und Ungeduld sind also kontraproduktiv. Nur wenn Sie gerade auch bei Fahrfehlern geduldig und wohlwollend bleiben, fördern Sie den Erfolg Ihres Fahranfängers. Anders ausgedrückt: Destruktive Kritik sabotiert den Erfolg Ihrer Ausbildung.

Bieten Sie Ihren Fahrlehrern daher immer Lösungen an, statt Fehler zu wiederholen. Schließlich soll sich der Fahrschüler nicht an seine Fehler, sondern an die richtige Verhaltensweise erinnern. Achten Sie darauf besonders bei simulierten Prüfungsfahrten!

Sensomotorik und Generation „Handy“

Unter Sensomotorik versteht man das Zusammenwirken der Wahrnehmung von Sinnesorganen (Auge, Ohr, Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Rezeptoren in Muskeln und Gelenken) mit dem motorischen Verhalten (Bewegung).

So löst z.B. die Wahrnehmung eines Hindernisses durch das Auge beim Fahren eine bestimmte Lenkbewegung aus. Fast gleichzeitig wird diese Lenkbewegung von Auge, Ohr, Gleichgewichtssinn usw. registriert. Es folgt eine weitere Bewegungsveränderung, die wiederum von den Sinnesorganen wahrgenommen und verarbeitet wird usw.

Zu Beginn der Fahrausbildung kann sich der Fahranfänger nicht (mehr) auf seine bis dahin gewohnte Sensomotorik verlassen. Denn das Fahrzeug wird nicht von seiner eigenen Muskelkraft bewegt, sondern über die Fremdmotorik des Fahrzeuges:

Zum einen sind Handgriffe und Fußbewegungen nicht konform mit der dadurch ausgelösten Fahrzeugbewegung. So bewegt der Autofahrer beim Gas geben und Bremsen den Fuß von oben nach unten. Das Fahrzeug kann dadurch aber vorwärts, rückwärts oder seitwärts bewegt werden. Außerdem werden mit dem Fahrzeug Wegstrecken viel schneller zurück gelegt, als es die bisherige Sensomotorik gewohnt ist.

Fahren lernen ist damit für den Fahranfänger eine völlige Umstellung.

Erst recht gilt das für Fahranfänger der neuen Generation, die zum Teil nicht einmal das Radfahren gelernt hat, die sich ab Kleinkindalter als Beifahrer während der Fahrt nur mit dem Handy beschäftigt hat, anstatt das Verkehrsgeschehen bewusst mit zu verfolgen und der virtuelle Bewegungen vertrauter sind als taktiles Wahrnehmen.

Diese sensomotorischen Defizite lassen sich durch die in diesem Buch vorgestellten Übungen hervorragend ausgleichen. Jeder Fahranfänger, auch derjenige der „Generation Handy“ lernt dadurch, seine eigene Kraft und Wahrnehmung und das Schwungsverhalten des Pkws einzuschätzen, bis ihm das Fahren sprichwörtlich in „Fleisch und Blut“ übergeht.

