

# Blicktechnik

---



Gute Spurhaltung gelingt, wenn volle **Aufmerksamkeit** vorhanden ist und **Richtige Blicktechnik, Lenken** und **Geschwindigkeit** gut aufeinander abgestimmt sind.

*Hier einige Tipps für Fahranfänger.*

## Einleitung

Während der Autofahrt erledigen wir ständig mehrere Fahraufgaben.

Wir **navigieren** (Orientierung und Routenwahl), **führen** (Fahrspur, Fahrtrichtung, Fahrgeschwindigkeit) und **stabilisieren** das Fahrzeug (geplante Fahrweise kontrollieren = Soll-Ist Vergleich).

Wir **überwachen** die Verkehrssituation um unvorhersehbare Ereignisse sofort wahrzunehmen. Wir **antizipieren** Gefahren, versuchen also aufgrund unserer Erfahrung Gefahrenstellen zu erkennen.<sup>1</sup>

Autofahren ist für unser Gehirn eine umfangreiche Angelegenheit, die dafür erforderlichen Informationen werden größtenteils über das Auge aufgenommen. Dazu macht der Lenker kurze und häufige Blicksprünge, da es dem Auge ist es nicht möglich ist den Blick fließend gleiten zu lassen.

Wo das Auge wirklich hinschaut ist stark situationsabhängig. Dem geübten Autofahrer ermöglicht seine Erfahrung Gefahrenstellen früh erkennen und sein Verhalten rechtzeitig darauf einzustellen. Der Anfänger muss diese Erfahrungen erst machen und soll dennoch dabei sicher unterwegs sein.

Wichtig ist auf der gerader Strecke wie auch in Kurven:

**"Schauen Sie konzentriert in Ihre Fahrtrichtung, also dorthin wo sie hinwollen! Lassen Sie sich durch nichts ablenken!"**

Tasten Sie den gesamten Sehraum mit kurzen Blicken immer wieder ab!

Auf gerader Straße immer wieder in die Nähe des Fluchtpunktes schauen und vergleichende Blicke an den Fahrbahnrand und die Bodenmarkierungen machen.

In langgezogenen Kurven weit vorausschauen und häufiger Blicke an den Fahrbahnrand (Tangentenpunkt) oder die Bodenmarkierungen machen.

In engen Kurven bevorzugt entlang des Fahrbahnrandes (Tangentenpunkt) schauen.

# Blicktechnik – Geradeausfahrt

Auf gerader Straße gehen die Blicke des erfahrenen Autofahrers genau in die Fahrtrichtung, in den Bereich des **Fluchtpunktes** der Fahrbahnränder, man bezeichnet dies auch als vorausschauendes Fahren. Diese Richtungsblicke führen das Fahrzeug, sie halten es in der gewünschten Spur und ermöglichen das rechtzeitige Erkennen von Richtungsänderungen, Gefahrenstellen uä.

Folgendes Bild zeigt die **Häufigkeit der Blicke bei der Geradeausfahrt**:

Der innerste rote Kreis markiert den Bereich mit den häufigsten Blicken.



Wie das Bild zeigt, machen Lenker immer wieder Blicksprünge um Informationen aus naher, mittlerer und großer Entfernung aufzunehmen.

Anfänger bevorzugen Blicke in den Nahbereich und haben somit Probleme das Fahrzeug richtig zu führen und Gefahrenstellen rechtzeitig zu erkennen, dies wird mittels Blicktraining gezielt erlernt.

## Training der Geradeausfahrt

Der Fahrschüler lernt das vorausschauende Fahren mittels **Blicktraining**, vorzugsweise auf verkehrsarmen geraden Freilandstraßen.

Er wird aufgefordert markante Gegenstände, sog. **Blickmarken**, wie Verkehrszeichen, Bäume oder ähnliches in einer Entfernung von ca. 10-20 Fahrsekunden aufzuzählen. Zudem soll er in der Lage sein, immer wieder Blicke in große Entfernungen (>20 sec.) zu werfen, so lernt er an die **Sichtgrenze** zu blicken und vorausschauender zu fahren.

# Training des Hintereinanderfahrens und der Blicksprünge

Kommt es zum Hintereinanderfahren mit anderen Fahrzeugen, dann neigen alle Lenker dazu ihre Blicke am Vordermann anzuhängen, trotzdem muss aber der Verkehrsraum in mittlerer Entfernung kontrolliert werden, geübte Autofahrer machen das unbewusst. Der Anfänger muss lernen einen gleichbleibenden ausreichenden Sicherheitsabstand zu halten und dennoch vor auszuschauen.

Trainiert wird dies durch das Aufzählen der **Blickmarken** (10-20 sec.) in Kombination mit dem **Sekundenzählen** zum Vordermann. Der Fahrschüler soll im Nahbereich (2 sec.) liegende Gegenstände erkennen und diese erst frühestens 2 sec. nachdem sie der Vordermann passiert hat selbst erreichen, dann ist der Sicherheitsabstand in Ordnung. Zudem sind **Längsblicksprünge** in die Tiefe des Raumes nötig um aus der **Sichtgrenze** Informationen für die Weiterfahrt zu bekommen.

## Blicktechnik - Kurvenfahren

Auch in Kurven gilt: "**Schauen Sie dorthin, wo sie hinwollen!**".

Einzelne **Punkte nicht lange fixieren!**

Ständig **Blicksprünge** machen.

## Orientierung am Tangentenpunkt

Lenkerinnen orientieren sich stark an Punkten an der Kurveninnenseite, den sog. **Tangentenpunkten**.

Die Orientierung am Tangentenpunkt ist am häufigsten im Kurveneingang von Rechtskurven der Fall, am wenigsten ausgeprägt ist sie im Kurvenausgang von Linkskurven.

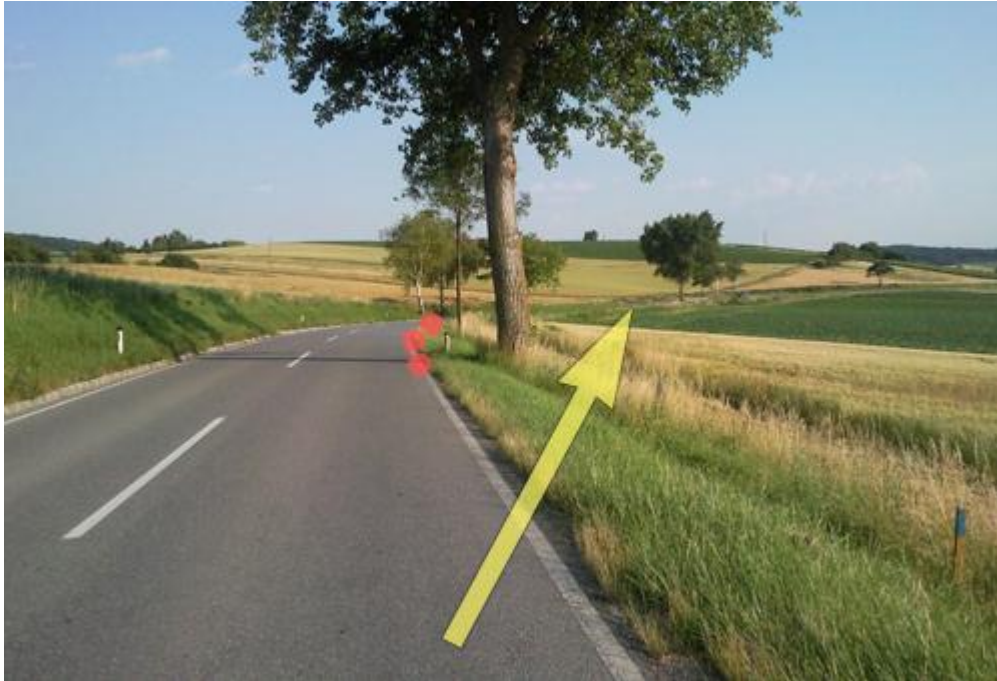
Am Kurveneingang sind die vermehrten Blicke zum Tangentenpunkt nötig, um den exakten Einlenkpunkt für die Kurve zu finden.

Umso unübersichtlicher die Kurve ist, umso wichtiger sind die Blicke zum Tangentenpunkt.

Wenn wegen schmaler Fahrspur und unübersichtlicher Kurve ein exaktes Halten der Fahrspur wichtig ist, dann sind die Blicke zur Kurveninnenseite am ausgeprägtesten. Wenn Kurvenschneiden möglich ist, oder das Fahrzeug sich bereits nach dem Scheitelpunkt befindet, dann verlassen die Blicke zunehmend den Tangentenpunkt und werden häufiger an das Ende der Kurve gerichtet.<sup>2</sup>

## Rechtskurven

In der Annäherungsphase an die Kurve häufen sich die Blicke zum Fahrbahnrand und in den rechten Bereich des eigenen Fahrstreifens, um den genauen Punkt für das Einlenken in die Kurve zu finden, teilweise erfolgen Blicke über die Kurve hinaus in eine Entfernung von ca. 20 sec..



# Linkskurven

In Linkskurven werden Blicke zu den Leitlinien und über die Kurve hinaus gemacht. Desto enger die Kurve und desto schmaler der Fahrstreifen, umso genauer werden die Tangentenpunkte an der Leitlinie beachtet.



1) Vgl. "Blicktechnik in Kurven", Cohen, Amos S.; Zwahlen, Helmut T., bfu-Report 13, Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung, Bern 1989

2) Vgl. "Car drivers attend to different gaze targets when negotiating closed vs. open bends", Kandil, F. I., Rotter, A., & Lappe, M. (2010), Journal of Vision (2010) 10(4):24, 1-11