

# Nicht auffällig fahren

Ratgeber  
für Autofahrende  
über 65  
oder mit  
geringer Fahrpraxis

Alfred Trachsler  
Franz Neff



# Nicht auffällig fahren

Ratgeber für  
Autofahrende  
über 65  
oder mit geringer  
Fahrpraxis

Alfred Trachsler  
Franz Neff

Für einen besseren Lesefluss wird oft nur die männliche Form verwendet. Wo nicht ausdrücklich erwähnt, sind aber immer beide Geschlechter gemeint.

# Impressum

Alfred Trachsler und Franz Neff  
Nicht auffällig fahren  
Ratgeber für Autofahrende über 65  
oder mit geringer Fahrpraxis

[www.imverkehr.ch](http://www.imverkehr.ch)

© 2018 Mensch im Verkehr, Bern (Eigenverlag)  
Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die  
Wiedergabe des Ratgebers oder Teile davon.

ISBN 978-3-033-06550-5

Lektorat: Gabriela H. Venetz, [focus-lingua.ch](http://focus-lingua.ch), Meilen  
Druck: Stämpfli AG, Bern

# Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	5
Die Kontrollfahrt	9
Beispiel einer Kontrollfahrt	19
Fahrkompetenzen einschätzen	39
Begleitete Übungsfahrten	47
Checkliste Verkehrssehen	57
Checkliste Verkehrsdynamik	63
Checkliste Verkehrsvorgänge	75
Regelkenntnisse auffrischen	91
Nicht auffällig fahren	97

## Vorwort

Schuld an diesem Buch ist eine Ärztin. Längst könnte sie ihren Ruhestand geniessen, begleitet aber immer noch einige Patienten. Sie war sehr in Eile, als sie nach einem Hausbesuch vom Parkplatz wegfahren wollte. Sie schaute sich um, liess sich aber kurz vom Telefon ablenken und fuhr anschliessend langsam rückwärts aus der Parklücke – direkt in ein in der Zwischenzeit herangefahrenes Auto. Der Schaden war nicht gross, Pech nur, dass es ein Fahrzeug der Polizei war. Die Beamten mussten den Fall dem Strassenverkehrsamt melden, worauf die Ärztin ein Aufgebot zur Kontrollfahrt erhielt.

Sie wandte sich ziemlich verzweifelt an den ebenfalls bereits pensionierten Fahrlehrer, der ihren Töchtern das Fahren beigebracht hatte. Die Ärztin konnte sich nicht vorstellen, von einem Tag auf den anderen den Führerausweis zu verlieren und damit auch die Möglichkeit, ihre Patienten zu betreuen. Der Fahrlehrer schlug vor, sie auf einer Fahrt zu begleiten, um Mängel zu erkennen, die bei der Kontrollfahrt problematisch sein könnten. Die Ärztin konnte an Schwachstellen feilen und sich auf die Kontrollfahrt vorbereiten, die sie auch bestand.

Ein Missgeschick kann auch Ihnen passieren. Aber Sie haben die Möglichkeit, regelmässig zu testen, ob Sie die praktische Prüfung nochmals bestehen würden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich vorbereiten können.

# Einleitung

**Dieser Ratgeber richtet sich einerseits an ältere Fahrzeuglenker, die damit rechnen müssen, zu einer Kontrollfahrt aufgeboten zu werden. In zweiter Linie werden auch Personen angesprochen, die trotz geringer Fahrpraxis weiterhin sicher ein Fahrzeug lenken möchten.**

## Warum ein Ratgeber und für wen?

Dieser Ratgeber hilft bei der Vorbereitung auf eine Kontrollfahrt. Ältere Fahrzeuglenker müssen damit rechnen, dass sie dazu vom kantonalen Strassenverkehrsamt aufgeboten werden. Wieder eine praktische Fahrprüfung zu bestehen, ist auch nach vielen Jahren vielleicht unfallfreien Fahrens nicht einfach.

Gelingt das nicht, muss man den Führerausweis abgeben oder darf nur noch in einem eingeschränkten Bereich fahren, denn die Kontrollfahrt kann nicht wiederholt werden. Routinierte, gesunde Fahrzeuglenker können die Herausforderungen einer solchen Prüfungssituation durchaus bewältigen, sofern sie sich vorbereiten.

Auch jüngere Menschen mit wenig Fahrpraxis müssen bewusst dafür sorgen, fahrfähig zu bleiben. Schnell kann man die Übung verlieren und sich beim Fahren unsicher fühlen. Der Ratgeber spricht deshalb auch Menschen an, die kein eigenes Auto besitzen, nur ab und zu ein Fahrzeug mieten oder teilen, aber trotzdem jederzeit sicher und guten Gewissens Auto fahren möchten.

# Das können Sie erwarten

Das Ziel dieses Ratgebers besteht darin, Ihnen aufzuzeigen, wie Sie ein realistisches Bild Ihrer Fahrkompetenzen erhalten, Lücken erkennen und Defizite systematisch bearbeiten können. Im Mittelpunkt steht der Vorschlag, mit einer vertrauten Person Übungsfahrten durchzuführen, sich beobachten zu lassen und Rückmeldungen zum Fahrstil und zu Fahrmanövern zu erhalten.

Der Ratgeber ist wie folgt aufgebaut:

- Im ersten Kapitel erfahren Sie mehr über die Kontrollfahrt, insbesondere weshalb Sie dazu aufgeboten werden können und welche **Anforderungen** gestellt werden.
- Im zweiten Kapitel sehen Sie, wie eine **Kontrollfahrt** ablaufen könnte.
- Im dritten Kapitel lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um herauszufinden, wie es um Ihre **Fahrkompetenzen** steht. Das setzt die Bereitschaft einer kritischen Selbstbetrachtung voraus.
- Im vierten Kapitel wird das Konzept begleiteter **Übungsfahrten** vorgestellt. Wie planen Sie solche Fahrten? Wie wählen Sie die Begleitperson aus? Wie hält diese ihre Beobachtungen fest, und welche Voraussetzungen müssen für wertschätzende Rückmeldungen gegeben sein?





## Beispiel einer Kontrollfahrt

**Damit Sie sich die Herausforderungen einer Kontrollfahrt besser vorstellen können, zeigen wir Ihnen, wie sich eine solche Fahrt in der Umgebung von Bern abspielen könnte. Steigen Sie bitte ein, und erleben Sie die Fahrt aus Ihrer Sicht.**



## Vorbereitungen

Auf dem Beifahrersitz nimmt der Verkehrsexperte Platz und erklärt Ihnen den Ablauf der Kontrollfahrt. Er gebe Ihnen die Richtung an, wenn nicht, sollen Sie geradeaus fahren. Das erste Ziel ist Ostermundigen.

Sie sind sich bewusst, dass der Verkehrsexperte genau beobachtet, was Sie wie tun oder lassen. Deshalb kontrollieren Sie (auch im eigenen Fahrzeug!) die Sitzposition und die Einstellung der Spiegel. Mit sauberen Scheiben haben Sie bereits für eine klare Sicht gesorgt.

## Wegfahren

Vor dem Wegfahren kontrollieren Sie mit deutlich sichtbaren Blicken zur Seite, nach hinten und in die Spiegel die Situation rund um das Auto sowie das Geschehen auf dem Parkplatz. Dann fahren Sie los, sehr langsam, wegen der fehlenden Übersicht auf dem Parkplatz. Sie achten auf dem Parkplatz auch auf den Rechtsvortritt, schauen also vor dem Linksabbiegen deutlich nach rechts. Weil die Strasse schmal ist, fahren Sie rechts auf Ihrer Fahrbahnhälfte.



### Richtiger Fahrstreifen?

Bei der Wegfahrt vom Parkplatz müssen Sie rasch entscheiden, welcher der beiden Fahrstreifen links nach Ostermundigen führt. Sie orientieren sich an den Wegweisern, wählen den rechten Fahrstreifen und halten beim Lichtsignal an der Haltelinie. Die Zeit reicht gerade für einen Blick auf die Einspurtafeln, denn schon wird es grün. Sie stellen den Blinker nach links, blicken zur Kontrolle nach hinten, fahren zuerst geradeaus und dann auf dem rechten Fahrstreifen weiter.



### Grüner Pfeil

Vor dem nächsten Lichtsignal verlangsamen Sie frühzeitig. Doch schon wechselt es auf Grün. Mit einem weiteren Kontrollblick auf die Einspurtafeln prüfen Sie, ob Sie sich auf dem Fahrstreifen nach Ostermundigen befinden. Das Lichtsignal zeigt einen grünen Pfeil. Es sollten keine Fahrzeuge von links, rechts oder vorn kommen. Sie haben Vortritt. Einen Kontrollblick nach rechts geben Sie aber trotzdem.



### Nebenstrasse innerorts

Am weissen Signal «Ortsbeginn» haben Sie gerade bemerkt, dass Sie auf einer Nebenstrasse fahren, wo Rechtsvortritt gilt. Sie passen auf, nicht schneller als 40 km/h zu fahren. Vorn beginnt eine Einbahnstrasse. Es ist mit entgegenkommenden Radfahrern zu rechnen. Etwa alle 30 Sekunden beobachten Sie im Innenspiegel den nachfolgenden Verkehr. Auch bei Verzweigungen ohne Rechtsvortritt schauen Sie kurz nach rechts, jedoch ohne zu verlangsamen.



### Kreisverkehr

Sie sehen eine Bushaltestelle vor dem Kreisverkehrsplatz und beobachten, ob Fussgänger herannahen. Sie wissen, auf dem Fussgängerstreifen sind Fussgänger vortrittsberechtigt. Im Kreis schauen Sie zuerst nach links, weil von links kommende Fahrzeuge vortrittsberechtigt sind. Sie geben aber beim Einfahren auch einen Kontrollblick nach rechts. Ab hier gilt generell 50 km/h. Vor der zweiten Ausfahrt stellen Sie den Zeiger nach rechts.



## Fahrkompetenzen einschätzen

**Versuchen Sie zu erfahren, wie es um Ihre Fahrkompetenzen steht, bevor Sie sich auf die Kontrollfahrt vorbereiten. So können Sie gezielt an den Defiziten arbeiten und sich auf die Prüfungssituation einstellen.**

## Wie erfahren Sie, wo Sie stehen?

Haben Sie keine gesundheitlichen Probleme, können Sie die Kontrollfahrt dank Ihrer Erfahrung im Strassenverkehr und mit guter Vorbereitung bestehen. Keine Frage. Trotzdem sollten Sie wissen, wie es um Ihre Fahrkompetenzen steht. Sie stehen auf der sicheren Seite, wenn Sie dazu die Dienste einer Fachperson in Anspruch nehmen.

Am einfachsten wäre, bei einer Fahrlehrerin oder einem Fahrlehrer eine Stunde zu buchen, verbunden mit der Bitte, während der Fahrt genau hinzusehen, wie Sie das Fahrzeug lenken.

### **Fahrberatung**

Sie können auch eine Fahrberatung in Anspruch nehmen und sich von einer für diese Aufgabe geschulten Fachperson begleiten lassen. In der Schweiz gibt es rund 200 Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer, die Fahrberatungen durchführen und dafür eine sechstägige Ausbildung absolviert haben.

Die Fahrberatung kostet 120-150 Franken. Nach einer Fahrt werden Fahrprobleme identifiziert, Schwächen und Fehler angesprochen, Tipps zum sicheren Fahren erteilt. Es würde auch offen angesprochen, wenn die Fahrmängel schwerwiegend und kaum zu korrigieren



# Checkliste Verkehrssehen

**Das Verkehrssehen steht im Mittelpunkt der ersten Feedbackfahrt. Um Verkehrspartner, Sicht-, Strassen- und Verkehrsverhältnisse richtig einzuschätzen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und vorausschauend zu fahren, braucht es die richtige Blicktechnik.**

## Wegfahren

### Vorbereitung

---

Sitzposition und Lenkrad einstellen

---

Spiegel entsprechend der Sitzposition ausrichten

---

Scheiben sind gereinigt

---

Licht einstellen

---

### Losfahren

---

Seitlich beobachten

---

Das Umfeld im Spiegel und rundherum beobachten

---

Lenkrad korrekt halten

---

Richtungszeiger setzen

---



## Navigieren

### Orientierung

---

Möglichst weit vorausschauen

---

Vor Verzweigungen frühzeitig Wegweiser und Einspurtafeln beachten

---

### Vorschriften

---

Signale, Markierungen und Lichtsignale beachten

---

Vortrittsrechte erkennen

---

### Im Verkehr mithalten

---

Höchstgeschwindigkeit kennen und laufend kontrollieren

---

Richtigen Fahrstreifen wählen

---

Wechsel von Lichtsignalen voraussehen, rechtzeitig verlangsamen bzw. beschleunigen

---

### Verzweigungen

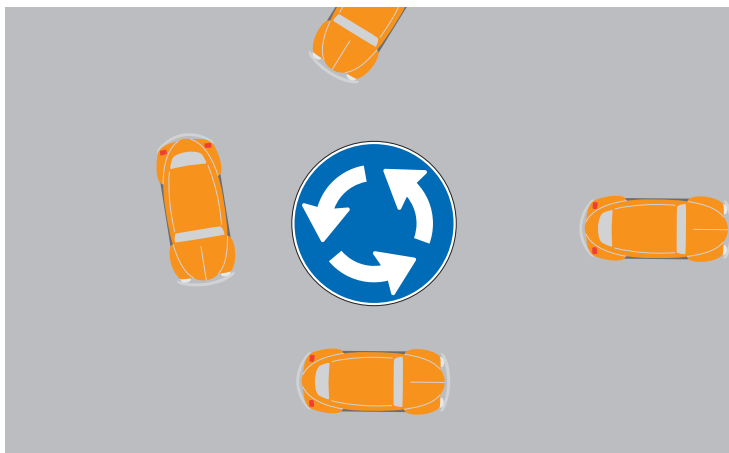
---

Vor Verzweigungen am richtigen Ort halten (Haltebalken)

---

Position im Fahrstreifen (mit oder ohne Radstreifen) beachten

---



## Regelkenntnisse auffrischen

**Bei der Besprechung der Übungsfahrten werden Sie bemerken, dass Sie gewisse Verkehrsregeln nicht (mehr) genau kennen. Wollen Sie Ihre Regelkenntnisse auffrischen, lernen Sie Vorschriften und Signale am besten in konkreten Situationen zu verstehen.**

## E-Learning-Lehrmittel

Damit Ihnen das Auffrischen der Regelkenntnisse etwas leichter fällt, erhalten Sie als Leserin oder Leser dieses Ratgebers kostenlos Zugang zu einem Lehrmittel, das ursprünglich für Neulenker entwickelt und in einer eigenen Version für Personen angepasst wurde, die bereits seit längerer Zeit einen Führerausweis besitzen.

Der rote Faden des E-Learning-Lehrmittels ist eine Fahrt, auf der Sie die unterschiedlichsten Situationen nacherleben und Erklärungen zu den jeweiligen Verkehrsregeln erhalten. Sie können bei Bedarf die Vorschriften auch im Originaltext nachlesen und Ihr Wissen mit Kontrollfragen überprüfen. Ob Sie das Lehrmittel von A bis Z durcharbeiten oder als Nachschlagewerk benutzen: Es ist rund um die Uhr via Internet kostenlos zugänglich und kann auch mit mobilen Geräten genutzt werden.

Sie erhalten ohne Passwort Zugriff auf das Lehrmittel, wenn Sie den Link [www.ratgeber.imverkehr.ch](http://www.ratgeber.imverkehr.ch) wählen.



## Nicht auffällig fahren

**Mit einer den Strassen-, Verkehrs- und Sichtverhältnissen angepassten Fahrweise werden Sie höchstwahrscheinlich sicher und unauffällig unterwegs sein. Ein paar Gedanken zum Schluss, wie Sie dieses Ziel besser erreichen können.**

# Wie Sie unauffällig bleiben

Wir könnten die Empfehlung auf einen Satz beschränken: **Widmen Sie während der Fahrt Ihre ganze Aufmerksamkeit dem Strassenverkehr.** Das ist die Voraussetzung, dass Sie immer darüber im Bild sind,

- was in Ihrem Umfeld geschieht,
- wo Gefahren entstehen könnten,
- wie Sie sich orientieren und
- wie Sie Ihr Fahrzeug führen.

Auf diese Weise werden Sie Ihre Fahrmanöver bewusst und der Situation angepasst ausführen. Sie bewältigen komplexe Situationen leichter, weil sie diese dank vorausschauendem und vorausdenkendem Fahren früher erkennen und sich darauf einstellen können.

## **Störquellen ausschalten**

Das bedeutet nicht, dass Sie nun ab sofort nicht mehr mit Ihren Mitfahrenden sprechen oder Radio hören dürfen. Es ist aber sicher ratsam, im Vorfeld von anspruchsvolleren Aufgaben wie einem Kreisverkehr oder einer Autobahneinfahrt das Gespräch kurz zu unterbrechen oder die Musik leiser zu stellen.

## **Kein Multitasking**

Sässe auf jeder Fahrt ein Verkehrsexperte neben Ihnen, würden Sie beim Fahren nicht telefonieren – auch nicht