

## Sicher zum Schein

Ein Viertel der Fahrschüler rasselt durch die Führerscheinprüfung. Das muss nicht sein! Mit der richtigen Vorbereitung kann es fast jeder auf Anhieb schaffen

TEXT: THOMAS PAULSEN

**V**irtuelle Welten in der Fahrschule: Der Bildschirm wird zur Windschutzscheibe, der Tacho am unteren Bildrand steht auf 80 km/h, im Rückspiegel taucht ein Transporter auf, setzt zum Überholen an, kurz bevor ein Fahrstreifen wegfällt. Dann bricht der Clip ab - und es wird ernst: Wie verhalten Sie sich in dieser Situation? Bei rasanten Computerspielen wie Need for Speed wäre es einfach - Vollgas. Aber in der Fahrschule? Abbremsen? Gleichmäßig weiterfahren? Oder beschleunigen, um den Transporter hinter sich zu lassen?

### LERNSTRESS

Um die theoretische Pkw-Prüfung zu bestehen, müssen Fahrschüler die Antworten auf

950

FRAGEN

kennen. Abgefragt werden davon allerdings nur 30.

In den letzten Jahren hat sich viel verändert in den Fahrschulen. Oft bereichern Filme die Theoriestunden, die Schüler können auf Internetportalen üben. Der viel beschworene Abschied junger Erwachsener vom Automobil lässt dagegen auf sich warten. Im Jahr 2013 wurden fast 960 000 Pkw-Führerscheine neu erteilt, gut 80 Prozent der 25-Jährigen können Auto fahren, bei den 35-Jährigen liegt die Quote über 90 Prozent.

Das eigene Auto hat vielleicht als Statussymbol Nummer eins ausgedient - einen eigenen Führerschein will trotzdem die Mehrheit. Einfach ist der



Mit Laptop und Leinwand. Autofahrer der Zukunft in einer Theoriestunde

## INTERVIEW MIT HOLGER WALTHER

### Du packst das!

#### Motorwelt: Warum leiden wir unter Prüfungsangst?

Diplom-Psychologe Holger Walther: Seit Urzeiten sind wir Menschen darauf geeicht, Gefahren zu erkennen – und dann vor ihnen zu flüchten. Leider kann unser Gehirn auch Prüfungen als bedrohliche Situation missverstehen und mit Angstzuständen beantworten.

#### Kann man diese Reaktion bekämpfen?

Die Art, wie wir denken, beeinflusst unseren Körper. Besinnen Sie sich also auf Ihre Stärken, sagen Sie sich: „Mein Fahrlehrer hat mich zur Prüfung angemeldet, also ist er sicher, dass ich es schaffe“ oder „Ich hatte genug Übungsstunden und bin auf jede Situation vorbereitet“. Vermeiden Sie negative Formulierungen wie „Reg dich nicht auf“ oder „Versuch, nicht durchzufallen“. Da bleibt nur Aufregen und Durchfallen hängen!

#### Können die Fahrlehrer beim Kampf gegen Prüfungsangst helfen?

Sie sollten den Ernstfall proben. Mit einer Fahrt, die der richtigen Prüfung so ähnlich wie möglich ist. Und einem Kompliment zum Abschluss: „Du packst das!“

#### Wie sollte der Tag vor der Prüfung aussehen?

Tun Sie sich etwas Gutes: mit einem Kinobesuch, einem Treffen mit Freunden. Wer bei Selbstzweifeln sofort hektisch in seinen Unterlagen herumwühlt, wird nur noch nervöser. Wenn Sie doch noch lernen wollen, müssen Sie das ernsthaft angehen: am Schreibtisch, ohne Musik und Smartphone. Denn eins ist sicher: Wer nicht vorbereitet ist, dem helfen auch keine positiven Gedanken gegen Prüfungsangst. Den eigenen Körper kann niemand betrügen.



**Holger Walther** ist Diplom-Psychologe und Autor des Ratgebers „Ohne Prüfungsangst studieren“

## PFLICHT UND KÜR

So läuft die praktische Fahrausbildung:

**Grundausbildung.** Einweisung in die Funktionen des Autos: Sitz und Rückspiegel einstellen, Anfahren, Lenken, Bremsen.

**Ausbaustufe.** Blinken, Einordnen, Abbiegen und die Grundfahrbübungen: Rückwärtsfahren, Wenden und Einparken.

**Leistungsstufe.** Verkehrs- und Vorfahrtsregeln werden gelernt, der Blick für die anderen Verkehrsteilnehmer geschärft.

**Zwölf Sonderfahrten.** Fünf Überland-, vier Autobahn- und drei Nachtfahrten.

**Reifestufe.** Jetzt geht es um den letzten Schliff: Gefahrenerkennung und Reaktion.

## GUT GESTARTET

Begleitetes Fahren ab 17 hat sich bewährt. Um

# 22

PROZENT

sinkt die Unfallhäufigkeit im Vergleich zu den Leuten mit „klassischem“ Führerschein

davor, sich vom Druck der Straße – dem alltäglichen Drängeln, Aufblenden, Hupen – zu hektischen Manövern hinreißen zu lassen. Als ständig eingreifende „Hilfsfahrlehrer“ sollten sich die Beifahrer aber nicht verstehen. Verunsicherung und Nervosität beim Führerschein-Neuling wären die Folge, kein Gewinn an Sicherheit und Gelassenheit.

## SCHRITT 3: UNTERLAGEN BESORGEN

Wer zur Prüfung zugelassen werden will, muss vorab einen offiziellen Führerscheinantrag stellen. Abhängig vom Wohnort beim Einwohnermeldeamt, der Kreisbehörde oder dem Straßenverkehrsamt. Dort müssen Personalausweis oder Reisepass, Bescheinigungen über einen Sehtest und die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs vorgelegt werden. Außerdem ein biometrisches Passbild und die Bestätigung der Meldebehörde für den Wohnsitz. Wer am Begleiteten Fahren mit 17 (BF 17) teilnehmen will, braucht eine Kopie von Personalausweis und Führerschein der Begleitpersonen – es dürfen beliebig viele sein – und deren Unterschrift auf einem Antragsformular, das meist die Fahrschule zur Verfügung stellt. Bis zu fünf Wochen kann es anschließend dauern, bis die Behörde die Genehmigung zur Prüfung erteilt.

## SCHRITT 4: DER PERFEKTE ZEITPLAN

Die Führerscheinprüfung sollte auf keinen Fall mit anderen wichtigen Terminen zusammenfallen, etwa Abitur oder Realschulabschluss. Schließlich verlangt die Vorbereitung auf den theoretischen Teil einigen Lernaufwand, und auch die praktische Prüfung erfordert volle Konzentration.

Auf der sicheren Seite ist, wer etwa vier Monate für die Vorbereitung einplant, zwei bis drei Wochen Puffer sorgen für die Extraportion Gelassenheit. Von Kompaktkursen für Eilige nach dem Motto „In einer Woche zum Führerschein“ oder sogenannten Ferienkursen rät ADAC Verkehrspsychologe Ulrich Chiellino ab: „Fahrkompetenz wird nur mit ausreichend Übung erworben, unter Zeitdruck ist das kaum zu schaffen.“

## SCHRITT 5: DIE RICHTIGE FAHRSCHULE

Trotz Google und Yahoo: Die besten Helfer bei der Suche nach der richtigen Fahrschule sind Freunde und Bekannte. Allein auf ihren Rat sollte sich allerdings niemand verlassen. Einige Fragen sind nur im Gespräch vor Ort zu klären. Wie hoch ist die Grundgebühr, was kostet eine Fahrstunde, wird nach nicht bestandener Prüfung ein weiterer Obolus fällig? Noch wichtiger: Kann ich alle Fahr- ▶



**Bereit zum Handeln.** Nur in Ausnahmefällen greifen Fahrlehrer ihren Schülern ins Lenkrad

**Herausforderung Verkehr.** Immer mehr Autos, immer mehr Stress – auf Fahranfänger kommt einiges zu

stunden beim gleichen Fahrlehrer absolvieren? Stimmt die Chemie? Ist der theoretische Unterricht abwechslungsreich und informativ?

### SCHRITT 6: DIE OPTIMALE VORBEREITUNG

Die Münchner Fahrlehrerin Jennifer Feyrer erlebt es immer wieder: „Die Anfänger kommen völlig gestresst von Schule, Nachhilfe, Sport zu uns.“ Ihr Rat: während der Vorbereitungsphase zwei oder drei Nachmittage pro Woche freihalten und ausgeruht zu den Übungsstunden antreten.

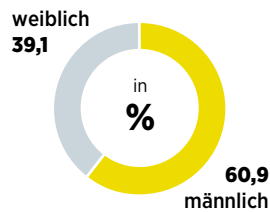
Die theoretische Prüfung bei TÜV oder DEKRA findet nur noch am Bildschirm statt, deshalb geht auch bei der Vorbereitung nichts mehr ohne Computer. Seit 2014 müssen sogar Fragen zu zwei kurzen Filmclips beantwortet werden. Zum Trainieren bieten die Fahrschulen PC-Programme an, über das Internet können die Lehrer den Wissensstand der Führerschein-Anwärter überwachen.

Wer sich mit minimalem Aufwand durch die Theorie mogeln will, darf schon mal für die Wiederholung planen. Zumindest die Woche vor dem Termin sollten zwei bis drei Stunden Übung täglich das Minimum sein. Schließlich müssen die Prüflinge die Antworten auf 950 verschiedene Fragen im Kopf haben – auch wenn nur 30 gestellt werden.

Heldensagen von Fahrschülern, die nach fünf oder sechs Fahrstunden die praktische Prüfung bestanden, mögen wahr sein – als Maßstab sollten sie nicht dienen. Inklusive zwölf Sonderfahrten sind 34 Fahrstunden der Durchschnitt (in Großstädten mehr). Meist ist es besser (und billiger), ein oder zwei zusätzliche Stunden zu absolvieren, als den Fahrlehrer zu einer voreiligen Anmeldung zu drängen. Übungsstunden auf eigene Faust, etwa auf ei-

### MANN FÄHRT GEFÄHRLICH

Bei den 18- bis 24-jährigen Führerscheinbesitzern sind deutlich mehr Männer als Frauen in Unfälle verwickelt. Die Gründe: Sie fahren schneller und risikobereiter als ihre weiblichen Altersgenossen.



Quelle: DESTATIS

**Hightech in der Fahrschule.** Simulatoren ermöglichen den gefahrlosen Start ins automobile Leben. Anschlappen muss man sich trotzdem: Sonst startet der virtuelle Motor nicht.



Erste Ausfahrt im Simulator

nem Volksfestplatz, sind verboten. ADAC Rechtsexperte Dr. Markus Schäpe warnt: „Wer vorher fährt, begeht eine Straftat und wird für die Führerscheinprüfung gesperrt.“ Die legale Alternative: üben mit Begleitung auf einem Verkehrsübungsplatz, etwa bei einem ADAC Fahrsicherheitszentrum.

### SCHRITT 7: DEN FÜHRERSCHEIN BEHALTEN

Auch wenn Fahranfänger es in der ersten Euphorie glauben: Die bestandene Führerscheinprüfung macht sie noch lange nicht zu guten Autofahrern. Auch deshalb gibt es die zweijährige Probezeit, striktes Alkoholverbot inklusive. Wer in dieser Phase einen schwerwiegenden Verkehrsverstoß begeht, muss zurück in die Fahrschule zum kostenpflichtigen Seminar, außerdem verlängert sich die Probezeit von zwei auf vier Jahre. Kommt es zu einem weiteren Verstoß, gibt es eine Verwarnung, beim dritten Vergehen wird die Fahrberechtigung für drei Monate entzogen.

Weil viele Fahranfänger zu Selbstüberschätzung neigen, empfiehlt Psychologe Chiellino, einige Monate nach der Prüfung ein weiteres Training zu absolvieren. Etwa eine Rückmeldefahrt, bei der ein Fahrlehrer auf Fehler aufmerksam macht. Die Alternative: ein Fahrsicherheitstraining, bei dem Gefahrensituationen simuliert, den Anfängern die Grenzen ihrer Fähigkeiten aufgezeigt werden. Chiellino: „Die jungen Leute dürfen nicht darauf vertrauen, jede Gefahr bewältigen zu können, sie müssen sie vermeiden.“ Und dafür braucht es manchmal einfach „Erfahrung“.

► Viele weitere Informationen zum Führerscheinwerb finden Sie unter [www.adac.de/fuehrerschein-info](http://www.adac.de/fuehrerschein-info)

# Wissen Sie die Antwort?

Aus 950 möglichen Fragen besteht die theoretische Pkw-Führerscheinprüfung. Hier finden Sie zwölf davon. Es können auch mehrere Antworten richtig sein

## 1. Welche Fahrzeuge dürfen neben anderen Fahrzeugen in zweiter Reihe halten?

- A Taxen, um Fahrgäste ein- oder aussteigen zu lassen, wenn die Verkehrslage dies zulässt
- B Alle Fahrzeuge, wenn das Warnblinklicht eingeschaltet ist

## 2. Wo ist das Überholen verboten?

- A An Fußgängerüberwegen
- B An unübersichtlichen Straßenstellen
- C An Bussonderfahrstreifen

## 3. An welchen Stellen ohne Vorfahrt regelnde Verkehrszeichen gilt die Regel „rechts vor links“?

- A An Straßenkreuzungen und Einmündungen
- B An Grundstücksausfahrten
- C Am Ende eines verkehrsberuhigten Bereichs



## 4. Was müssen Sie in dieser Situation beachten?

- A Den Bus so lange nicht überholen, wie er noch fährt
- B An dem haltenden Bus mit Schrittgeschwindigkeit vorbeifahren, wenn eine Gefährdung von Fahrgästen ausgeschlossen ist
- C Den Bus überholen, solange er noch fährt

## 5. Wovor warnt dieses Verkehrszeichen?



- A Vor Schleudergefahr bei verschmutzter Fahrbahn
- B Vor Schleudergefahr bei nasser Fahrbahn
- C Vor alkoholisierten Autofahrern



## 6. Sie wollen rechts abbiegen. Worauf müssen Sie sich einstellen?

- A Der Lkw wird anhalten
- B Der Fußgänger könnte den Lkw vorbeilassen und dann vor mir die Fahrbahn überqueren
- C Nach dem Abbiegen des Lkw könnten Fußgänger von der gegenüberliegenden Straßenseite kommen

## 7. Sie fahren auf einem Einfädelungstreifen. Wie verhalten Sie sich?

- A Immer bis zum Ende des Einfädelungstreifens fahren, dort anhalten und dann einfahren
- B An langsameren Fahrzeugen, die auf der durchgehenden Fahrbahn fahren, rechts vorbeifahren und vor diesen einfädeln
- C Angemessen beschleunigen, möglichst nicht anhalten, unter Beachtung der Vorfahrt einfädeln



## 8. Was müssen Sie hier tun, wenn Sie geblendet werden?

- A Zum rechten Fahrbahnrand schauen
- B Geschwindigkeit notfalls vermindern
- C Beschleunigen, um schneller aus dem Lichtkegel herauszukommen

## 9. Wo müssen Sie zum Parken die Parkscheibe benutzen?

- A An einer defekten Parkuhr
- B Wo es durch Verkehrszeichen angeordnet ist
- C Im eingeschränkten Haltverbot

## 10. Wie schnell darf ein Kraftfahrzeug mit Schneeketten höchstens fahren?

km/h



## 11. Wie verhalten Sie sich in dieser Situation?

- A Ich verzögere, damit der Transporter vor mir einscheren kann
- B Ich beschleunige, damit der Transporter hinter mir einscheren kann
- C Ich fahre gleichmäßig weiter, weil der Fahrer des Transporters abbremsen muss

## 12. Sie fahren auf einer sehr schmalen Straße und haben 50 m Sichtweite. Wie lang darf Ihr Anhalteweg höchstens sein?

m



► Die ADAC Führerschein-App zum Weiterüben gibt es kostenlos für iOS und Android. Im Internet finden Sie alle Fragen auf [www.jungesportal.de](http://www.jungesportal.de)

Lösungen: 1. A, 2. A, B, 3. A, 4. A, B, 5. A, B, 6. A, B, C, 7. B, C, 8. A, B, 9. A, B, 10. 50 km/h, 11. A, 12. 25 m