

Beim Autofahren ist die **Blickführung beim Fahren** eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Sicherheit und Fahrspaß maßgeblich beeinflussen. Dabei geht es nicht nur darum, "wo" wir hinschauen, sondern vor allem *wie* wir das Blickfeld bewusst lenken und verarbeiten. Viele Fahrer verlassen sich heutzutage auf moderne Assistenzsysteme wie das Elektronische Stabilitätsprogramm (ESP) oder den Notbremsassistent, doch diese Systeme helfen nur im Notfall und ersetzen keinesfalls Aufmerksamkeit und Konzentration. Wer seine Reaktionszeit verbessern, Situationen besser bewerten https://www.speed-magazin.de/mix/news/infothema-fahrsicherheit-die-assistenzsysteme-helfen-%E2%80%93-der-mensch-entscheidet_92319.html und insgesamt sicherer unterwegs sein möchte, sollte gezielt an der Blickführung arbeiten.

In Zusammenarbeit mit den Experten von Speed-Magazin.de, dem ADAC und der Prüfgesellschaft DEKRA haben wir praxisnahe **Fahrtraining Tipps** zusammengestellt, die sich auch ohne Rennstrecke im Alltag leicht umsetzen lassen.

Warum Blickführung beim Fahren so wichtig ist

Die Blickführung prägt nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch die Reaktionszeit und die Fähigkeit, das Verkehrsgeschehen richtig einzuschätzen. Anders als teure Hochleistungs-Trainer oder exklusive Rennstreckenübungen soll unser Fokus auf einfachen, realistischen Mitteln liegen. Die meisten Unfälle entstehen durch Ablenkung, Fehlinterpretation oder späte Reaktion auf unerwartete Situationen.

Assistenzsysteme: Helfen, ersetzen aber nicht

Moderne Fahrzeuge sind mit diversen Assistenztechniken ausgestattet: ESP, Notbremsassistent oder Spurhalteassistent. Diese unterstützen den Fahrer, mindern Risiken und können in kritischen Momenten Leben retten. Doch wichtig ist: Sie sind keine Autopiloten oder Allheilmittel.

Der ADAC betont, dass Assistenzsysteme nur so gut funktionieren, wie der Fahrer sie überwacht. Bei fehlender Aufmerksamkeit können Systeme nicht immer eingreifen, oder sie reagieren zu spät. Deshalb bleibt die bewusste Blickführung und der Fokus auf der Straße unerlässlich.

Die Grundprinzipien der richtigen Blickführung

1. **Frühzeitige Übersicht:** Weit und weitwinklig schauen, um kommende Verkehrssituationen rechtzeitig zu erfassen.
2. **Gezielte Fixationen:** Nicht zu lange auf einem Punkt verharren, sondern dynamisch wichtige Verkehrselemente abtasten.
3. **Raum für Reaktionen schaffen:** Engpässe, mögliche Hindernisse und Nebensituationen antizipieren.
4. **Effiziente Informationsaufnahme:** Schnell entscheiden, was wichtig ist und was ignoriert werden kann.
5. **Kontinuierliche Anpassung:** Die Blickführung den wechselnden Verkehrsbedingungen anpassen.

Einfache Übungen für die Blickführung ohne Rennstrecke

Diese Übungen sind bewusst so gewählt, dass sie mit jedem Fahrzeug im Alltag umgesetzt werden können. Sie fördern sowohl das visuelle System als auch das kognitive Verarbeiten von Verkehrssituationen.

1. Weitwinkel-Scan

- Blick nach vorne richten und dann horizontal die gesamte Straße von links nach rechts absuchen.
- Danach leicht nach oben und unten schauen, um auch die Straßenseiten und Fußwege im Blick zu haben.
- Als Übung auf einer ruhigen Straße 2-3 Mal pro Sekunde wiederholen.

Das trainiert das periphere Sehen und beugt Tunnelblick vor. Laut Fachartikel auf Speed-Magazin.de ist dies wichtig, weil viele kurzfristige Gefahren seitlich kommen.



2. Fixationspunkt mit Blicksprünge (Sakkaden)

- Konzentrieren Sie sich auf zwei oder drei fixierte Punkte auf der Straße, z.B. Verkehrsschilder, Bordsteine oder einen anderen Verkehrsteilnehmer.
- Wechseln Sie bewusst den Blick zwischen den Punkten in kurzen Abständen, um die Dynamik zu trainieren.
- Zeitrahmen: 1 Minute während des normalen Fahrens.

Diese Übung trainiert die Fähigkeit, den Blick schnell auszurichten und die Situation mehrfach kurz zu beurteilen, ohne die Aufmerksamkeit zu verlieren.

3. Beobachtung von Verkehrssituationen 3-5 Sekunden voraus

Statt nur den unmittelbaren Bereich direkt vor dem Fahrzeug zu beobachten, sollten Sie die 3-5 Sekunden vorausliegenden Bereiche im Blick behalten. Dabei helfen diese Schritte:

1. Blick zum Horizont bzw. zur Kurvenvorschau richten.
2. Verkehrsschilder, Ampeln und Einmündungen erfassen.
3. Fußgänger, Radfahrer und andere Verkehrsteilnehmer bewerten.

In Trainings weist auch der ADAC darauf hin, dass diese Vorausschau essentiell ist, um frühzeitig und angemessen reagieren zu können.

4. Spiegel-Check-Routine

Regelmäßige Kontrolle der Spiegel (Rück- und Seitenspiegel) ist Teil der optimalen Blickführung. Wir empfehlen alle 5-8 Sekunden einen kurzen Blick in mindestens einen Spiegel. So behalten Sie den Verkehr im Rücken immer im Auge und können besser einschätzen, wie sich Situationen entwickeln.

5. Bewegte Objekte verfolgen

- Versuchen Sie, plötzlich auftauchende Fahrzeuge, Fußgänger oder Radfahrer gezielt mit den Augen zu verfolgen.
- Diese Übung schult die dynamische Anpassung des Blicks, die beim Abbiegen, Spurwechsel oder bei unübersichtlichen Kreuzungen wichtig ist.

Das Zusammenspiel von Aufmerksamkeit, Konzentration und Gesundheit

Die beste Blickführung hilft nichts, wenn der Fahrer müde oder abgelenkt ist. Aktuelle Zahlen der DEKRA zeigen, dass Müdigkeit am Steuer ein unterschätztes Risiko ist. Die Aufmerksamkeit lässt spürbar nach, Blicksprünge werden seltener und die Reaktionszeit verlängert sich.

Faktor Auswirkung auf die Fahrtüchtigkeit Empfohlene Maßnahmen Müdigkeit Verminderte Aufmerksamkeit, verlängerte Reaktionszeit Regelmäßige Pausen, kurze Bewegungspausen, ggf. Fahrt unterbrechen Stress Tunnelblick, Fehlinterpretationen Ruhe bewahren, Atemübungen, ggf. Fahrzeit anpassen Alkoholeinfluss Deutlicher Abfall der Fahrtüchtigkeit, Fehleinschätzungen Nulltoleranz, alternative Fahralternativen nutzen Medikamente Beeinträchtigte Wahrnehmung und Konzentration Vor Fahrtantritt Rechte und Risiken abwägen, ggf. Verzicht auf Fahren

Wer gesund unterwegs ist, hat durch konsequentes Blicktraining bessere Voraussetzungen, Situationen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren.

Warum ein aktives Fahrtraining sinnvoll bleibt

Das **Fahrtraining Tipps** von Experten wie ADAC oder DEKRA zeigt, dass regelmäßiges Üben in kontrollierten Situationen enorm hilft. Dort lernen Fahrer praxisnah, ihre Blickführung zu verbessern und ihre Aufmerksamkeit zu schärfen.

Auch wenn eine Rennstrecke nicht zugänglich ist, bieten Fahrsicherheitszentren entsprechende Trainings auf abgesperrten Übungsflächen an. Dort lassen sich erste Erfolge schneller feststellen, um diese dann auf den Straßenalltag zu übertragen.

Fazit: Blickführung lernen geht überall – mit den richtigen Übungen

Wer seine **Blickführung beim Fahren** aktiv verbessern will, muss sich nicht auf Rennstrecken oder teure Trainerstunden verlassen. Mit einfachen Übungen wie Weitwinkel-Scan, Blicksprünge, Vorausschau und Spiegelchecks lässt sich die Fahrwahrnehmung gezielt schulen.

Assistenzsysteme wie ESP oder Notbremsassistent unterstützen zwar, sind aber keine Freifahrtscheine für Unachtsamkeit. Gesundheit, Wachheit und Konzentration sind Grundvoraussetzungen für sicheres Fahren.

Regelmäßiges Training, auch im Alltag, kombiniert mit einem bewussten Umgang mit Ablenkungen, sorgt für mehr Sicherheit und entspanntes Fahren – ganz ohne Rennstrecke.

Weitere Tipps, Infos und praxisnahe Fähranleitungen finden Sie auf den Seiten von Speed-Magazin.de, dem ADAC und DEKRA.

