

Josef Heindörfer



BLICKSCHULUNG IM PRAKTISCHEN UNTERRICHT

Pädagogisch-psychologisches und verkehrspädagogisches Professionswissen

1.1.1.3, 1.2.1.1, 1.2.1.2, 1.2.1.3 | Grundlagen der Fahranfängervorbereitung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

als Fahrlehrer/innen vermitteln Sie im theoretischen wie im praktischen Unterricht Fahrschülern die Kenntnisse und Fähigkeiten, die zum Erwerb einer Fahrerlaubnis und zum sicheren Führen eines Kraftfahrzeugs erforderlich sind.

Besonders im praktischen Unterricht kommt es darauf an, die besonderen Fähigkeiten und Einschränkungen Ihrer Schüler möglichst treffend einzuschätzen, um einerseits Überforderungen zu vermeiden und andererseits nicht selbst vom Schülerverhalten überrascht zu werden. Schließlich bewegen Sie sich während der praktischen Ausbildung mit Ihrem Schüler fast durchweg im öffentlichen Straßenverkehr, der auch versierte Fahrer von Zeit zu Zeit in brenzlige Situationen bringt.

Dass die „ausgelernten“ Fahrer in ihren Fahrzeugen häufig ein rücksichtsloses Verhalten gegenüber Fahrschülern an den Tag legen, so als hätten sie ihre eigene Ausbildung völlig vergessen, kann ein Problem in der praktischen Fahrausbildung sein. Inmitten der Nervosität des Alltags und der Anspannung der Fahrschüler müssen Sie als Ausbilder den Überblick behalten: Sie leiten Ihre Fahrschüler/innen an, beobachten das Fahrverhalten und greifen, wenn nötig, korrigierend ein. Gemeinsam üben Sie die mechanische Fahrzeugbedienung, das Anfahren, Kuppeln und Schalten, Kurvenfahren, sicheres Bremsen, Einparken, Abbiegen, Überholen und vieles mehr.

An dieser Stelle der komplexen praktischen Ausbildung setzt Josef Heindörfer mit seinen erprobten praktischen Übungen an. Hier werden wertvolle methodische und pädagogische Hinweise für den Umgang mit Fahrschülern und ihrem Fehlverhalten gegeben. Josef Heindörfer ist überzeugt: Wer als Ausbilder nachvollziehen kann, woher die Anfängerprobleme kommen, hält den Schlüssel zur Überwindung der Probleme in der Hand.

Neben praktischen Übungen und einem mentalen Training wird das wesentliche Mittel für eine nachhaltige Korrektur typischer Fahrfehler in diesem Buch klar und deutlich aufbereitet – die Blickschulung: Sie wirkt in alle Bereiche der praktischen Ausbildung hinein und ist unter anderem von zentraler Bedeutung für eine verkehrssichere Fahrzeugbedienung.

Exemplarisches durch Wiederholung vertiefen ist das Motto des Werkes von Josef Heindörfer. Das möchte ich auch jeder Fahrlehrerin und jedem Fahrlehrer empfehlen: Lesen Sie dieses Buch nicht einfach durch und legen es dann zur Seite, sondern nehmen Sie es immer wieder einmal zur Hand.

So vertiefen und ergänzen Sie Ihre Erkenntnisse zur praktischen Fahrausbildung.

Dieter Quentin

1. Vorsitzender des Fahrlehrerverbandes Niedersachsen

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

verkehrssichere Autofahrer unterscheiden sich von Anfängern in erster Linie dadurch, dass sie beim Autofahren ihre Sinne, also vor allem das Sehen, Hören und den Tastsinn optimal einsetzen. Als Fahrlehrer verfügen Sie über dieses Fahrgefühl. Jeder Fahranfänger muss sich dieses Fahrgefühl aber erst hart erarbeiten.

Ob Sie nun seit vielen Jahren als Fahrlehrer tätig sind oder erst am Anfang Ihrer Berufsausübung stehen, macht für die nachfolgenden Übungen keinen großen Unterschied.

Denn es geht darum, Ihr längst automatisiertes Wissen als Können dem Fahrschüler so zu vermitteln, dass er als Anfänger verstehen kann, worauf es ankommt.

Wer als Können nachvollziehen kann, warum sich ein Anfänger schwer tut, wer erkennt, woher diese Anfängerprobleme kommen und wie er seinem Schüler mit praktischen Übungen und mentalem Training dabei helfen kann, sie zu überwinden, hat doppelt gewonnen: Er verleiht seiner Ausbildung Struktur. Gleichzeitig wird diese Ausbildung menschlich, weil sie auf dem Wissen beruht, dass und warum ein Anfänger Fehler macht.

Ziel der nachfolgenden Übungen ist es deshalb, bei jedem Ausbilder, ob erfahren oder Berufsanfänger, Verständnis für die Nöte des Fahranfängers zu wecken. Gleichzeitig helfen diese Übungen dem Anfänger dabei, neben Fahrzeugbedienung, Fahrzeugbeherrschung und der Kenntnis von Verkehrsregelungen sein Fahrgefühl, sein Verkehrssehen und seine Sensomotorik so zu entwickeln, dass auch er zum Können werden kann. Ihre Fahrschüler werden Ihnen dieses Verständnis danken.

Hinweise des Autors

Dieses Buch ersetzt nicht den curricularen Leitfaden. Es ist als Ergänzung und Hilfestellung für den praktischen Ausbilder gedacht. In diesem Buch werden aus Gründen der Lesbarkeit die Bezeichnungen „Fahrer“, „Fahrlehrer“ und „Fahrschüler“ nur in der „männlichen“ Schreibweise verwendet. Bitte fühlen Sie sich, liebe Leserin und lieber Leser, dadurch gleichermaßen angesprochen.



Josef Heindörfer
Autor

1. Sensomotorik und Blickschulung in der Fahrausbildung – Eine Einführung	9
2. Vom „Sehen-Können“ zum „Sehen-Lehren“	
2.1 Das Verkehrssehen	12
2.2 Selbsterkenntnis schafft Verständnis	14
3. Kupplung und Lenkung	
3.1 Die Kupplung: Pedaldruck und Wirkung	20
3.2 Vorschlag für die Gestaltung der ersten Fahrstunde	22
3.3 Vorschlag für die Gestaltung der zweiten Fahrstunde	26
3.4 Vorschlag für die Gestaltung der dritten Fahrstunde	28
4. Vom ungeschulten zum geschulten Blick	
4.1 Beispiele aus der Praxis	30
4.2 Verkehrssituationen	32
5. Blickführung und „3-Sekunden Regel“	
5.1 Allgemeine Erklärung	34
5.2 Blickführung	36
5.3 Kombinierte Blicktechnik	42
6. Die Schwungübung	
6.1 Ablauf der Übung	52
6.2 Beispiele aus der Praxis	52
7. Mentales Training	
7.1 Mentales Training: Die 18- bis 20-Minutenregel	54
Vorbemerkungen zu den Übungen	60



Die Ausbildung von Fahrschülern ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Als Könner geben Sie Ihr Bestes. Trotzdem gehört die Ratlosigkeit zum Alltag, wenn ein Fahrschüler trotz aller Bemühungen und Erklärungen wieder einmal einen schwerwiegenden Fahrfehler begeht und Sie sich fragen, woran das liegen kann.

Dieses Buch versucht, die Frage nach möglichen Ursachen zu beantworten. Mit Hilfe theoretischer Erklärungen und ausgewählter praktischer Übungen wird erläutert, wie Sie sich und Ihren Schülern die Ausbildung durch die Schulung von Blick und Sensomotorik erleichtern können.

Strukturierte Ausbildung durch gezielte Schulung und Entwicklung der Sinneswahrnehmung

Fahren will gelernt sein. Für Sie als Könner ist die sichere Bedienung des Fahrzeugs unter gleichzeitiger Beobachtung von Verkehrszeichen, anderen Verkehrsteilnehmern und der Straßenführung zur Selbstverständlichkeit geworden. Die Frage lautet deshalb: Wie gelingt es Ihnen, einem Fahranfänger Ihr Wissen und Können optimal zu vermitteln?

Manche Fahrlehrer sind der Überzeugung, das „A und O“ einer guten Ausbildung sei konsequentes Training in Theorie und Praxis. Den guten Fahrer mache dann erst seine eigene weitere Erfahrung im Straßenverkehr aus.

Zahlreiche Untersuchungen haben aber gezeigt, dass verkehrssicheres und verkehrsgerechtes Verhalten viel mehr ist als die Kombination von Fahrzeugbedienung, Fahrzeugbeherrschung und Kenntnis der Verkehrsregeln. Verkehrssichere und verkehrsbewährte Fahrer unterscheiden sich von Anfängern vor allem dadurch, dass sie beim Fahren ihre Sinneswahrnehmung, vor allem das Sehen, Hören und den Tastsinn optimal einsetzen.

Wie Sie diese Erkenntnis bei der Ausbildung nutzen können und warum Sinneswahrnehmung im Straßenverkehr so wichtig ist

Zwischen der Funktionsweise von Auge, Ohr, Gleichgewichtssinn und Fahrverhalten besteht ein unmittelbarer Zusammenhang. Die Meisterung jeder Verkehrssituation, ob sie nun leicht oder schwierig ist, erfolgt zuerst über die Sinneswahrnehmung. Deshalb ist

das Erlernen des Autofahrens für den Fahranfänger buchstäblich „harte Arbeit“. Er muss umdenken und lernen, mit Hilfe seiner Sinnesorgane, also der Augen, des Tastsinns und des Gleichgewichtssinns, die auf der Straße und aus der Umgebung gewonnenen Informationen zu verarbeiten. Erst als Folge dieser Verarbeitung kann – je nach Verkehrssituation – die jeweils erforderliche angemessene Reaktion in Form von Muskeltätigkeit zur Bedienung von Lenkrad, Schaltung, Bremse oder Kupplung erfolgen.

Der Fahranfänger muss also sein Verkehrssehen und seine Sensomotorik entwickeln und trainieren, damit das Zusammenspiel zwischen Sinnen, Gehirn, Nervenbahnen und Muskeln funktionieren kann. Erst dann verfügt er über „Fahrgefühl“.

Je mehr Sie als Fahrlehrer Ihren Fahrschüler gezielt bei diesem Prozess unterstützen, desto erfolgreicher, strukturierter und effektiver wird Ihre Ausbildung.

Mit Hilfe der in diesem Buch vorgestellten Übungen werden Sie

- Verkehrssinn und Fahrgefühl Ihres Fahrschülers schulen
- seine Sensomotorik und sein Verkehrssehen entwickeln
- Ihre Ausbildung strukturieren und damit verbessern

Jede Wiederholung der Übungen verbessert automatisch den Lernerfolg.

Sie können die einzelnen Übungen immer wieder in die weitere praktische Ausbildung einbauen. Jede Wiederholung führt bei Ihrem Fahrschüler zu einer wertvollen Querverbindung im Gehirn, auf die er als gespeichertes Wissen bewusst und auch spontan zurückgreifen kann.

So schließt sich der Kreis: Eine Fahrausbildung, die auch die Sinne schult, erleichtert die Ausbildung und legt den Grundstein für verkehrsbewährtes Fahrverhalten.

Nutzen der Übungen – Erkenntnisse aus der Lernforschung

Mit der Erkenntnis, dass die Sinneswahrnehmung des Fahrschülers in die Ausbildung integriert und geschult werden muss, stellen sich weitere Fragen: Welche von den vielen auf einen Fahranfänger einströmenden Eindrücken vergisst er, welche behält er und warum?

Von welchen Einflüssen hängt die Fähigkeit ab

- zu kombinieren,
- im richtigen Moment richtig zu reagieren,
- Zusammenhänge zu erkennen,
- gefährliche Situationen zu vermeiden?

Die entscheidende Frage lautet:

Wie lernt der Fahrschüler und wie können Sie ihn dabei gezielt unterstützen?

Die Antwort ist spannend. Denn an die eigentlichen Lernvorgänge erinnert man sich nicht. Sie laufen unbewusst ab. Aus der Gehirn- und Lernforschung ist aber bekannt, dass sich die Speicherung jeder Wahrnehmung im Gehirn in **3 Stufen** vollzieht:

Stufen des Lernens

Die **erste Stufe** und damit der erste Wahrnehmungsfilter ist das **Ultrakurzzeitgedächtnis**. Jede Information, die durch Sinneswahrnehmung vom Auge, Ohr oder der Haut ankommt, bleibt als Impuls ca. 18 bis 20 Sekunden im Gehirn und klingt dann automatisch wieder ab. Wie Straßengeräusche oder Laute einer fremden Sprache gehen diese Wahrnehmungen auch am Fahranfänger vorbei und „verpuffen“.

Nur wenn genügend Aufmerksamkeit/Interesse vorhanden ist und eine neue Information mit schon bekannten und gespeicherten Erinnerungen in Verbindung gebracht werden kann, wird sie im **Kurzzeitgedächtnis** verankert. Je mehr dieser Verknüpfungen bzw. Assoziationen vorhanden sind, umso leichter kann der lernende Fahrschüler Neues mit Bekanntem verbinden und desto leichter fällt ihm das Lernen.

Anders ausgedrückt: Nur wenn ein flüchtiger Eindruck (Ultrakurzzeitgedächtnis) durch Verknüpfung mit Bekanntem im Kurzzeitgedächtnis festgehalten werden kann, kann er ins **Langzeitgedächtnis** gelangen und dort als abrufbares Wissen gespeichert werden.

Diese Vorgänge geschehen automatisch und damit unbewusst. Bevor ein Fahrschüler also in der Lage ist, Bewegungen, wie sie ihm gerade beim Autofahren abverlangt werden, automatisch auszuführen, müssen sie in seinem Kopf als „Programme“ fest verankert sein. Das geht allerdings nicht von einem Moment auf den anderen. Bevor solche **Automatis-**

men entstehen, müssen die entsprechenden Impulse immer wieder über die gleichen Bahnen laufen. Bewegungen werden deshalb auch beim Autofahren erst dann fließend, sicher und exakt, wenn sie wiederholt bzw. eingeübt werden.

Wie können Sie mit Ihrem Fahrschüler so üben, dass er möglichst effektiv lernt?

Entgegen landläufiger Meinung ist Lernen kein „rein geistiger Prozess“, sondern ein biologischer und damit ein an den Körper gebundener Vorgang. Geistige und körperliche Vorgänge beeinflussen sich hierbei gegenseitig.

Diese Erkenntnis können Sie in Ihrer praktischen Ausbildung dann optimal nutzen, wenn Sie auf den Lerntyp Ihres Fahrschülers Rücksicht nehmen. Denn es gibt keinen einheitlichen Lerntyp. Je nach Schwerpunkt, also eher körperlich oder eher geistig, unterscheidet man verschiedene Lerntypen:

- **abstrakter Lerntyp** – lernt anhand abstrakter Formeln über den Intellekt
- **visueller Lerntyp** – lernt durch das Auge, also optisch durch Zusehen, Beobachten und Experimentieren
- **haptischer Lerntyp** – lernt durch eigenes Erfahren, Handeln, Anfassen und Fühlen
- **auditiver Lerntyp** – lernt durch Kommunikation, durch Hören und Sprechen, Erklärungen, Argumente und Gegenargumente

Dieses theoretische Wissen können Sie sich für die praktische Ausbildung zunutze machen:

Für den Fahrschüler ist es wichtig, dass Sie mit ihm vor Beginn jeder neuen Übung anhand von Abbildungen theoretischen Ablauf, Sinn der Übung, mögliche Fehler und deren Vermeidung besprechen. Sprechen Sie bei der Informationsvermittlung möglichst viele Lerntypen an. Dann kann er die folgenden praktischen Übungen viel besser umsetzen.

Zum Beispiel die Torstangenübung (Seite 24 f.): Sie erklären zunächst anhand der Bilder Sinn und Zweck der Übung und sprechen damit den Intellekt des Fahrschülers an (**abstraktes Erlernen**). Bei jeder Übung beobachtet der Fahrschüler Torstange, Pkw und Bewegungen der Torstange (**visuelles Erlernen**).

Wenn er auf die Torstange zufährt, gegen die Torstange fährt, fühlt er den Schleifpunkt der Kupplung und den Anstoß mit dem Pkw (**haptisches Erlernen**). Wenn Sie mit ihm anschließend seine Erfahrungen, Fehler und Fortschritte besprechen (**auditives Erlernen**), runden Sie den Lernprozess ab.

ACHTUNG:

Jede Denkblockade führt zur Fahrblockade!

Ein Punkt ist noch besonders wichtig: Stress, Angst und unangenehme Gefühle unterbrechen und blockieren die Speichervorgänge im Gehirn. Fühlt sich Ihr Fahrschüler überfordert, ängstlich, gestresst oder einfach nur unwohl, blockiert ihn das zunächst beim Denken und dann automatisch auch beim Fahren. Wenn Sie diese Erkenntnis als Fahrlehrer berücksichtigen und auch bei Fahrfehlern geduldig bleiben, unterstützen Sie damit den Lernprozess Ihres Fahrschülers.

Anders ausgedrückt: Konstruktive Kritik fördert den Fahrschüler – destruktive Kritik sabotiert den Erfolg der Ausbildung.

Dieses Buch stellt Übungen vor, die die Sensomotorik und das Verkehrssehen des Fahrschülers gezielt schulen und gleichzeitig die Erkenntnisse aus der Lernforschung, vor allem über die Entstehung von Automatismen, nutzen. Damit Sie diese Übungen optimal einsetzen können, wird zuvor erklärt, was man unter Sensomotorik, Automatismen und Verkehrssehen versteht:

Sensomotorik

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 zum Beispiel die Wahrnehmung eines Hindernisses durch das Auge beim Radfahren eine bestimmte Lenkbewegung aus. Fast gleichzeitig wird diese Lenkbewegung von Auge, Ohr, Gleichgewichtssinn usw. registriert. Es folgt eine weitere Bewegungsänderung, die wiederum von den Sinnesorganen wahrgenommen und verarbeitet wird usw. Beim Fahrenlernen kann sich der Fahrschüler aller-

dings nicht auf seine gewohnte Sensomotorik verlassen. Denn das Fahrzeug wird nicht von seiner eigenen Muskelkraft bewegt, sondern über die Fremdmotorik des Fahrzeugs. Handgriffe und Fußbewegungen, die für die neue Art der Fortbewegung erforderlich sind, gehen oft in eine andere Richtung als die Bewegung selber. So bewegt der Autofahrer beim Gasgeben und Bremsen den Fuß von oben nach unten. Das Fahrzeug fährt aber vorwärts, rückwärts oder in eine Kurve. Außerdem werden mit dem Fahrzeug Wegstrecken viel schneller zurück gelegt als es die natürliche Sensomotorik bisher gewohnt ist.

Der Fahrschüler muss also mit Ihrer Hilfe lernen, seine eigene Kraft und das Schwungverhalten des Pkw in seine bisher gewohnte natürliche Sensomotorik einzubauen – bis ihm das Fahren sprichwörtlich in „Fleisch und Blut“ übergeht.

Automatismen

Das menschliche Gehirn ist eine unvorstellbar ausgefeilte Datenverarbeitungsanlage. Ständig werden wichtige Informationen herausgefiltert, mit vorhandenem Wissen verknüpft, verglichen und umgesetzt. Im Straßenverkehr ist diese Höchstleistung überlebensnotwendig.

Müsste der Fahranfänger über jede Wahrnehmung bewusst nachdenken, wäre eine Sofortreaktion unmöglich. Gerade beim Autofahren muss also eine Vielzahl von Wahrnehmungen sofort wieder vergessen werden. Erst automatisiertes Fahrverhalten ermöglicht, dass der Fahranfänger Verkehrszeichen, Ampeln, Fußgänger und sogar den Gegenverkehr beobachten, gleichzeitig schalten, lenken, abbremser und während des Fahrens sogar noch Radio hören und sich unterhalten kann.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen fördern auch eine **gezielte Entwicklung von automatisiertem Fahrverhalten**. Sie helfen dem Fahrschüler Muster für bestimmte Bewegungsabläufe, Verhaltensweisen und Reaktionen zu entwickeln. So lernt er alltägliche und kritische Verkehrssituationen ohne bewusstes Nachdenken routiniert zu meistern.

2.1 Das Verkehrssehen

Das Sehen-Können ist im Straßenverkehr überlebensnotwendig. Damit der Fahrschüler richtig reagieren kann, muss sich sein Auge völlig umstellen: Vom Alltagssehen zum Verkehrssehen.

Wer sich zum ersten Mal ans Steuer setzt, reagiert auf das Verkehrsgeschehen mit den Augen des Alltags. Beim Sehen aus dem schnell fahrenden Fahrzeug heraus kann der Fahrschüler bekannte alltägliche Erfahrungen nicht übertragen. Es ist deshalb ganz normal, dass er am Anfang wesentliche Vorgänge übersieht, falsch einschätzt und zu spät reagiert. Aus Angst und Unsicherheit fixiert er mit dem Blick verkehrsrelevantes Geschehen und verkehrsrelevante Gegenstände im Nahraum. Durch diesen „Hinschauzwang“ fährt er nun nach dem Grundsatz „Wo man hinschaut, da fährt man auch hin“ an Hindernisse, Gegenverkehr oder den Fahrbahnrand zu dicht heran oder zu nah an ihnen vorbei. Gleichzeitig übersieht er durch das Fixieren des Nahraums wesentliches Verkehrsgeschehen in der Ferne. Nur mit gezielter Blickschulung lernt der Fahrschüler allmählich zwischen zentralem und peripherem Sehen hin und her zu gleiten.

■ **Bild 1:** Verdeutlicht zentrales und peripheres Sehen

Zentrales Sehen

Zentrales Sehen ist gleichbedeutend mit dem, was

man als bewusstes Sehen bezeichnen kann. Es spielt sich in der Mitte des Gesichtsfeldes in einem Winkel von 8 bis 12 Grad ab und ist verantwortlich für alle aktiven Suchfunktionen, für das scharfe und deutliche Erkennen von Einzelheiten. Zentrales Sehen ist deshalb statisch.

Peripheres Sehen

Peripheres Sehen ist gleichbedeutend mit dem, was man als unbewusstes Sehen bezeichnen kann. Es findet in den seitlichen Bereichen des Gesichtsfeldes statt. Bildschärfe, Farbunterschiede und Details werden nicht mehr so genau wahrgenommen. Nur das periphere Sehen registriert Veränderungen in der Umgebung. Peripheres Sehen ist deshalb dynamisch. Beim Autofahren kommt es viel stärker auf dynamisches Sehen an als beim Alltagssehen.

■ **Bild 2:** Auf Bild 2 ist die Skizze aus Bild 1 auf eine alltägliche Situation im Straßenverkehr übertragen. Wie jeder Autofahrer sieht auch der Fahranfänger nur den erschreckend kleinen eingekreisten Teil der Fahrbahn zentral und damit scharf. Die Gefahr, dass er den Bus in der Peripherie übersieht oder ihn mit dem Blick fixiert und auf ihn zufährt, ist groß. Mit unseren gezielten Blickübungen lernt er allmählich zwischen zentralem und peripherem Sehen hin und her zu gleiten und die richtige Fahrtrichtung beizubehalten.

