

Die **Selbsteinschätzung beim Autofahren im höheren Alter** beschreibt, wie ältere Menschen ihre eigenen Fahrfähigkeiten beurteilen – also zum Beispiel, wie sicher sie sich fühlen, wie gut sie noch reagieren können oder ob sie sich bestimmten Verkehrssituationen noch gewachsen sehen.

Mit zunehmendem Alter verändern sich einige Fähigkeiten:

1. Körperliche Veränderungen

- Sehvermögen (z. B. schlechteres Nachtsehen, Blendempfindlichkeit)
- Hörvermögen
- Beweglichkeit (z. B. Schulterblick)
- Reaktionsgeschwindigkeit

2. Kognitive Veränderungen

- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Verarbeitungsgeschwindigkeit
- Multitasking-Fähigkeit
- Orientierung in komplexen Verkehrssituationen

Wie ältere Menschen sich selbst einschätzen

Die Selbsteinschätzung kann sehr unterschiedlich ausfallen:

✓ Realistische Selbsteinschätzung

Viele ältere Fahrer erkennen ihre Grenzen gut und passen ihr Verhalten an:

- Sie fahren langsamer.
- Sie meiden Nachtfahrten oder Autobahnen.
- Sie wählen bekannte Strecken.
- Sie verzichten bei Unsicherheit freiwillig auf das Autofahren.

Das nennt man **Selbstregulation** – ein wichtiger Schutzfaktor.

✘ Über- oder Unterschätzung

Manche Menschen:

- **Überschätzen** ihre Fähigkeiten (z. B. aus Gewohnheit oder Stolz).
- **Unterschätzen** sich und fühlen sich unsicherer, als sie objektiv sind.

Probleme entstehen besonders dann, wenn körperliche oder geistige Einschränkungen nicht wahrgenommen oder verdrängt werden.

Warum das Thema wichtig ist

Autofahren bedeutet:

- Selbstständigkeit
- Mobilität
- soziale Teilhabe

Deshalb ist es emotional sehr bedeutsam. Der Verzicht auf das Auto kann als Verlust von Freiheit erlebt werden. Das kann die Selbsteinschätzung beeinflussen („Ich fahre doch schon 50 Jahre unfallfrei“).

Gute Unterstützungsmöglichkeiten

- Regelmäßige ärztliche Untersuchungen (Sehtest etc.)
 - Freiwillige Fahrttests oder Fahrtrainings
 - Offene Gespräche mit Familie
 - Nutzung alternativer Mobilitätsangebote
-

Zusammengefasst:

Mit dem Alter verändern sich bestimmte Fähigkeiten, die fürs Autofahren wichtig sind. Eine realistische Selbsteinschätzung hilft, Risiken zu vermeiden. Viele ältere Menschen gleichen Einschränkungen durch vorsichtigeres Verhalten aus. Problematisch wird es, wenn Einschränkungen nicht erkannt oder nicht akzeptiert werden.

1. Spezielle Verkehrssicherheitsprogramme für ältere Menschen

„sicher mobil“ – Programm des Deutschen Verkehrssicherheitsrats

Ein kostenloses Seminarprogramm für Menschen ab ca. 65 Jahren, das Mobilität in unterschiedlichen Verkehrssituationen thematisiert.

Inhalte:

- Umgang mit Gefahrensituationen
 - Rechtliche Neuerungen im Straßenverkehr
 - Reflexion der eigenen Leistungsfähigkeit
 - Kompensationsstrategien für altersbedingte Einschränkungen
-

Informations- und Mobilitätstage

„Mobil bleiben, aber sicher!“

Veranstaltungen der **Deutschen Verkehrswacht (DVW)** mit Aktionen, Info-Ständen und Tests:

- Sehtests
- Hörtests
- Simulator-Übungen
- Tipps zur sicheren Mobilität im Alter

Solche Tage sind meist kostenlos und offen für alle Interessierten.

2. Fahr-Fitness-Checks und Rückmeldefahrten

ADAC Fahr-Fitness-Check

Ein praktischer Check der eigenen Fahrkompetenz mit einem qualifizierten Fahrlehrer im eigenen Fahrzeug. Ziel ist die neutrale Rückmeldung zur eigenen Fahrleistung – ohne Konsequenzen für den Führerschein.

Ablauf:

- Vorgespräch
- 45-minütige Fahrt
- Auswertung und individuelle Empfehlungen
- Kosten: 75€ (Mitglieder), 95€ (Nichtmitglieder)

Rückmeldefahrten

Diese sind standardisierte Fahrbeobachtungen mit anschließender Rückmeldung zu Fahrverhalten und Sicherheit (z. B. empfohlen vom DVR als freiwillige Maßnahme).

Weitere Möglichkeiten

- **TÜV NORD MobilityCheck:** Freiwilliger Leistungs- und Fahrtüchtigkeits-Check für ältere Fahrer*innen (u. a. Konzentration, Reaktionsfähigkeit). Termine werden über TÜV-Stützpunkte vereinbart.
 - **Fahrschulen / regionale Fahrtrainings:** Einige Fahrschulen bieten individuelle **Senioren-Fahrkompetenz-Checks** an – diese sind oft nicht behördlich, sondern rein präventiv zur Selbsteinschätzung gedacht.
-

3. Gesundheits- und Vorsorgechecks

Regelmäßige medizinische Untersuchungen können präventiv helfen, altersbedingte Einschränkungen früh zu erkennen:

- **Sehtests** (z. B. einmal jährlich, speziell auch Dämmerungssehen)
 - **Hörtests**
 - **Konzentrations- und Reaktionstests**
 - Abklärung von chronischen Erkrankungen oder medikamentösen Nebenwirkungen
-

4. Zusätzliche Tipps zur Prävention im Alltag

Neben organisierten Angeboten gibt es einfache Maßnahmen, um sicherer zu bleiben:

- **Routenplanung:** Bekannte, einfache Strecken bevorzugen
- **Dunkelheits- und Wettervermeidung:** nachts oder bei schlechten Sichtverhältnissen weniger fahren
- **Fahrassistenzsysteme nutzen:** z. B. Totwinkel-Assistent, Notbremsassistent (wenn im Fahrzeug vorhanden)
- **Regelmäßige körperliche Aktivität und kognitives Training,** z. B. Balance- und Konzentrationsübungen, unterstützen Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit

5. Fazit

Es gibt viele **freiwillige, präventive Angebote für ältere Autofahrerinnen und Autofahrer**, die darauf abzielen:

- ✓ die **eigene Fahrkompetenz realistisch einzuschätzen**
- ✓ praktische Fähigkeiten im Verkehr zu trainieren
- ✓ gesundheits- und fahrbezogene Risiken früh zu erkennen
- ✓ mobil zu bleiben und sicher am Straßenverkehr teilzunehmen

Diese Maßnahmen sind bewusst **nicht verpflichtend**, um die Selbstbestimmung zu wahren, aber sie bieten wertvolle Orientierung und Feedback.