

# Zurzeit nicht erreichbar

**Ablenkung durch das Smartphone ist eine Hauptunfallursache auf der Strasse. Gerade die Generation der Kleinkind-Eltern ist für diese Art der Ablenkung besonders gefährdet.**

Alexandra Breitenmoser und Esther Vogler

**B**uggy im Kofferraum verstaut, dem Grossen ein Apfelschnitzli in die Hand gedrückt, der Kleinen nochmals den Nuggi in den Mund gesteckt. Einsteigen, Kasperli anstellen und los. Bei der Ausfahrt aus dem Zoo-Parkplatz stockts. Ideal, um noch kurz eine Nachricht zu schreiben: «Hallo Schatz. Fahren jetzt los. 17 Uhr zuhause. Bis b...». Zeit ist bei Kleinkind-Eltern ein kostbares Gut. Familie, Karriere, Freundeskreis und im besten Fall noch etwas Zeit für sich sind unter einen Hut zu bringen. Das Smartphone hilft beim effizienten Koordinieren und ist im Elternleben omnipräsent. Auch am Steuer kann der elterliche Blick immer wieder «kurz» aufs Smartphone fallen. Kurz? Schreiben wir eine Nachricht, vergehen sieben Sekunden, bis wir reagieren. In dieser Zeit legt der\*die Lenker\*in innerorts knapp 100 Meter «blind» zurück.

Das Smartphone am Steuer zu benutzen, ist verboten, sei es um zu telefonieren, Nachrichten zu schreiben oder E-Mails zu lesen. Autofahrer\*innen müssen ihre Aufmerksamkeit jederzeit dem Verkehr zuwenden – so lautet das Gesetz. Dennoch ist Ablenkung durch das Smartphone eine Hauptunfallursache auf Schweizer Strassen. Ein Blick auf die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage von «Am Steuer Nie» im Jahr 2020 zeigt: 15 Prozent der Befragten geben das Smartphone als häufigste Ablenkungsquelle während der Fahrt an. Mehr als ein Viertel aller Autofahrenden telefonieren unterwegs mit der Freisprechanlage. Ab und zu eine Nachricht zu tippen oder zu lesen, kommt bei jeder 16. Autofahrt vor.

Doch stimmen diese Zahlen? Schauen wir im stockenden Verkehr ins Auto nebenan, lassen die Beobachtungen ein

anderes Ausmass vermuten. Von einer hohen Dunkelziffer gehen auch Schweizer Verkehrsexperten aus. Gerade die Generation der Smartphone-affinen Millennials, zu der auch Kleinkind-Eltern gehören, ist für Ablenkung während der Fahrt besonders gefährdet. Dies bestätigt auch eine aktuelle Harvard-Studie: Über 40 Prozent der jungen Eltern lesen Nachrichten am Steuer, während sie mit Kindern an Bord unterwegs sind. Das Unfallrisiko erhöht sich durch die Benutzung des Smartphones um mehr als das Dreifache – unabhängig davon, ob mit oder ohne Freisprechanlage telefoniert wird. Denn das Smartphone beansprucht uns stark: Das Schreiben einer Nachricht benötigt beispielweise unsere visuellen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten. Sitzen wir gleichzeitig hinter dem Steuer, fehlen uns diese Ressourcen, um sicher Auto zu fahren.

## Kinder an Bord

Gerade Kinder benötigen oft auch während der Fahrt die Aufmerksamkeit der Eltern. Viele Befunde weisen darauf hin, dass sich das Risiko eines Unfalls durch den Austausch mit Mitfahrenden erhöht. Aber: Kinder auf dem Rücksitz können auch einen protektiven Effekt auf die Lenkenden ausüben, wie eine Studie der Beratungsstelle für Unfallverhütung belegt. Das heisst, das Bedürfnis, seine Kinder zu schützen, ist grösser als die Versuchung, zum klingelnden Smartphone zu greifen.

## Augen auf die Strasse

Als Handlungsempfehlung gilt eine Maxime, die wohl allen Eltern bestens bekannt ist: konsequent bleiben. Wer Auto

fährt – ob Eltern oder nicht –, schaut auf die Strasse und hat die Hände am Steuer. Während der Fahrt werden weder Kinder noch elektronische Geräte bedient. Fällt unterwegs etwas Dringendes an oder schreit das Kind auf der Rückbank unentwegt, wird die Fahrt unterbrochen. Und: Auch am Steuer sind Eltern Vorbilder für ihre Jüngsten. Babys und Kleinkinder bekommen schon sehr viel davon mit, wie, wo und wann in der Familie Smartphones genutzt werden.

Übrigens, auch unsere Protagonisten auf dem Heimweg haben diese Tipps befolgt: Der nachfolgende Fahrer hupte ungeduldig. Das Smartphone flog in hohem Bogen bis unter den Beifahrersitz. Die Fahrt wurde kurz später unterbrochen, Telefon rausgefischt, Nachricht gesendet. Unfallfreie Ankunft zuhause: 17 Uhr.

**Alexandra Breitenmoser** studiert Gesundheitsförderung und Prävention an der ZHAW und arbeitet als Praktikantin bei der Fachstelle ASN.

**Esther Vogler** studierte Psychologie an der Universität Zürich und ist stellvertretende Geschäftsführerin und Kommunikationsverantwortliche von Am Steuer Nie.

## Keine Ablenkung

Gemäss Strassenverkehrsgesetz muss die Person am Steuer immer die Kontrolle über ihr Fahrzeug haben. Sie darf keine Handlungen vornehmen, welche diese beeinträchtigen könnten, und darf nicht abgelenkt werden.

Das Telefonieren mit einer Freisprechanlage ist nicht explizit verboten. Wenn die Person am Steuer jedoch aufgrund dieser Ablenkung ein unangemessenes Fahrverhalten zeigt oder darum einen Unfall verursacht, kann das Telefonieren Kürzungen der Unfallversicherungsleistungen, den Verlust des Führerscheins oder sogar eine Verurteilung zur Folge haben. Darum: für einen dringenden Anruf die Fahrt kurz unterbrechen.

pulse weniger gut kontrollieren können, eine höhere Smartphone-Nutzung aufweisen. Man kann selber an sich feststellen, wie gut die eigene Impulskontrolle ist. Müssen Sie bei jedem Pieps wissen, welche Nachricht auf dem Smartphone eingetroffen ist, oder können Sie warten?

**I & I:** Welche Empfehlungen würden Sie jungen Eltern aufgrund der Resultate generell geben?

**Von Wyl:** Es hilft sicher sehr, wenn sich junge Eltern schon vor der Geburt Gedanken über ihre Smartphone-Nutzung machen, obwohl nachher der Alltag sie wieder einholt. Empfehlenswert ist zudem – dies gilt aber auch wieder nicht nur für junge Eltern – keine oder wenige Push-Nachrichten einzurichten, sich Zeiten ohne Smartphone zu gönnen und abends das Gerät einfach mal ruhen lassen.

**I & I:** Finden Sie es wichtig, dass sich die Stellen für Suchtprävention Informationen und Angebote zum Thema Eltern am Smartphone anbieten?

**Von Wyl:** Ich denke, die Stellen für Suchtprävention haben grosse Erfahrungen, wie man präventiv ein Suchtverhalten abwenden kann. Ich stelle fest, dass ein grosser Teil der jungen Eltern sich ernsthafte Gedanken machen und froh sind, wenn sie von ausgewiesenen Fachleuten praktische Informationen erhalten, die sie einfach im Alltag umsetzen können. Die Stellen für Suchtprävention sind mit ihrem Netzwerk im Kanton Zürich eine bestens eingeführte Institution, die diese Informationen glaubwürdig vermitteln kann.



**Agnes von Wyl**, Prof. Dr., Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Psychologisches Institut. Sie leitet die Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie und ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin.

**Brigitte Müller**, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.

## FULL ATTENTION

