



Wie umgehen mit Stau? Das rät der Verkehrspsychologe

Aus SRF 4 News aktuell vom 19.01.2024.

Bild: KEYSTONE/AP/Luca Bruno

News >

Gesellschaft >

Internationale Staustatistik

Wo es am meisten Stau gibt und warum wir uns nicht daran gewöhnen

Ein neues Ranking zeigt, in welcher Stadt sich Autofahrer besonders gedulden müssen. Auch eine Schweizer Stadt mischt vorne mit. Was in Stausituationen zu tun ist, erklärt ein Verkehrspsychologe.

Freitag, 19.01.2024, 16:45 Uhr























Nichts geht mehr – gar nichts! Hupende Leidensgenossen, vielleicht schreiende Kinder auf der Rückbank: Stau kann unerträglich sein. In welchen Städten die Automobilistennerven besonders strapaziert werden, zeigt nun eine neue Statistik des Navierherstellers Tomtom. Tomtom hat dafür Daten aus über 600 Millionen Navigationssystemen und Smartphones in 387 Städten in 55 Ländern auf sechs Kontinenten ausgewertet.

Klarer europäischer Spitzenreiter dieser unrühmlichen Statistik ist London, gefolgt von Dublin und Mailand. Massgebend für das Ranking ist die durchschnittliche Fahrzeit, die für eine Strecke von 10 Kilometern benötigt wurde.

Stauranking Europa

Jahr 2023

RANG	STADT	DURCHSCHNITTLICHE FAHRZEIT FÜR 10 KILOMETER
1	 London	37 min 20 s
2	 Dublin	29 min 30 s
3	 Mailand	28 min 50 s
4	 Bukarest	27 min 40 s
5	 Brüssel	27 min
6	 Rom	26 min 30 s
7	 Bordeaux	26 min 30 s
8	 Paris	26 min 30 s
9	 Turin	25 min 40 s
10	 Wroclaw	24 min 40 s
11	 Genf	24 min 40 s
12	 Messina	24 min 30 s
13	 Hamburg	23 min 50 s
14	 Zürich	23 min 30 s
15	 Manchester	23 min 30 s
16	 Athen	23 min 10 s
17	 Liverpool	22 min 50 s
18	 Bristol	22 min 40 s
19	 Lodz	22 min 10 s
20	 Berlin	22 min

Quelle: [Traffic-Index](#)

Auch die Schweiz mischt im erweiterten Spitzenfeld mit. Genf hat einen Platz in den Top Ten nur knapp verpasst: In der Rhonestadt benötigen Autofahrerinnen für 10 Kilometer im Schnitt 24 Minuten und 40 Sekunden – Platz 11.

Zürcher Weltrekord

Nicht wesentlich schneller geht es in Zürich voran (23 min 30 s). Doch die Limmatstadt ist dafür in einer anderen Kategorie weltweiter Spitzenreiter: In keiner anderen Stadt verschlechterte sich die Stausituation mehr. So stieg die durchschnittliche Fahrzeit für die 10 Kilometer um fast zwei Minuten.

Insgesamt verloren die Genferinnen 91 Stunden im Stau, während die Zürcher 88 Stunden in einer Blechlawine verbrachten.

Hier gehts zur kompletten Statistik:

[Traffic Index von Tomtom](#)



Doch warum gewöhnen wir uns so schlecht an den Stau, wenn er – zumindest für viele Autofahrer – zum täglichen Leben dazugehört? Das sei für manche halt eine schwierige Sache, sagt der pensionierte Verkehrspsychologe Urs Gerhard. Ein Stau vereitle einen bestimmten Zeitplan, und das bringe die meisten Leute auf die Palme. «Solange es nicht absolute Gewohnheit ist, haben wir immer noch Hoffnung, dass heute gerade kein Stau ist.»

Mentale Vorbereitung und stoische Gelassenheit

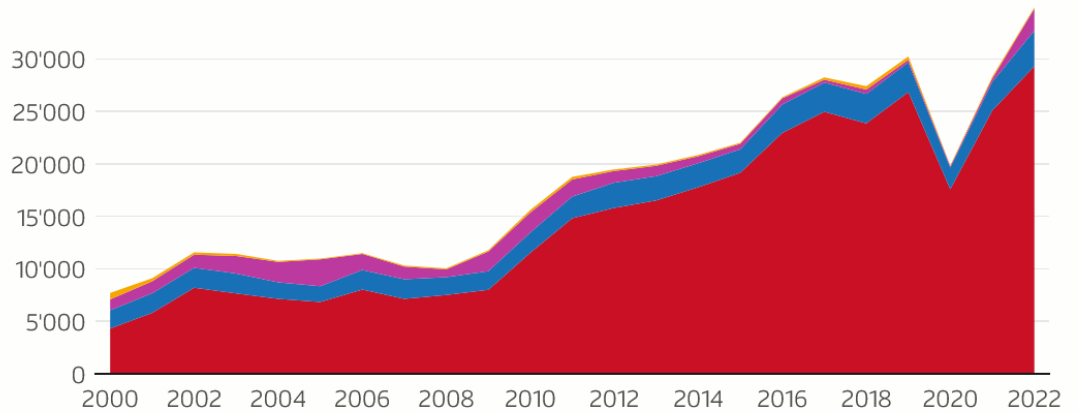
Doch was können Autofahrerinnen und Autofahrer für ihre Nerven tun, wenn sie trotzdem einmal im Stau festsitzen? Hier hat der Verkehrspsychologe zwei einfache Tipps auf Lager: Vor einer Ferienfahrt durch den Gotthard könne man sich geistig und seelisch gut vorbereiten, ist Gerhard überzeugt. «Wenn man sich mental darauf vorbereiten kann, ist es vielleicht einfacher.»

Man müsse sich aber auch mit der Situation abfinden, wenn man unvorbereitet auf einen Stau treffe. Der stoische Umgang mit solch unerfreulichen Situationen kann denn auch geübt werden. So wurden für Basler Buschauffeure spezielle Kurse eingeführt, in denen der gelassene Umgang mit Stausituationen trainiert werde, erklärt Gerhard.

Stausituationen trainiert werde, erklärt Gerhard.

Staubelastung auf dem Schweizer Nationalstrassennetz

■ Überlastung ■ Unfälle ■ Baustellen ■ anderes



Quelle: BFS / ASTRA

Aber was sollte man auf keinen Fall tun, wenn man im Stau steht? «Die Spur wechseln und aggressives Fahren bringt nichts, zehrt an den Nerven und macht die anderen Verkehrsteilnehmer wütend», mahnt der Verkehrspsychologe.

Wer es gar nicht so weit kommen lassen will, dem sei vielleicht ein Umzug ins süditalienische Taranto oder ins nordenglische Middlesbrough empfohlen. Dort steht man am wenigsten lang im Stau. Oder man sattelt um aufs Fahrrad oder die eigenen Füsse.



Aus dem Archiv: Rezepte gegen den Stau am Gotthard