

Die praktische Fahrprüfung, der Prüfungstag (aus K. Müller: Autofahren ohne Angst)

Hier einige Ratschläge von Prüfern, Fahrlehrern und aus meiner Praxis:

- Nehmen Sie vor der Prüfung auf keinen Fall ein Medikament zur Beruhigung. Es wird Ihre Konzentration und Ihr Reaktionsvermögen erheblich beeinträchtigen und damit auch Ihre Chancen, die Prüfung zu bestehen.
- Tragen Sie an diesem Tag eher leichte Kleidung, besonders wenn es warm ist. Erfahrungsgemäß schwitzen viele Fahrschüler bei der Prüfung. Für Prüflinge, die mit dem Schwitzen ein besonderes Problem haben, empfiehlt es sich, ein kleines Handtuch mitzunehmen. Es wird die Stimmung entspannen, wenn Sie offen gleich zu Beginn äußern, dass Sie sich vermutlich den Schweiß abwischen müssen.
- Sie sollten darauf achten, möglichst flache und stabile Schuhe zu tragen.
- Nehmen Sie sich eine kleine Flasche zu trinken mit. Aufregung führt manchmal zu Mundtrockenheit. Bei passender Gelegenheit könnten Sie bitten, etwas trinken zu dürfen.
- Erscheinen Sie mindestens eine halbe Stunde vor dem Prüfungstermin in der Fahrschule. Sie kommen dann nicht unter Druck und geraten nicht unnötig in Stress. Für manche Prüflinge kann es sehr entspannend sein, wenn sie ein Schwätzchen mit anderen Fahrschülern oder mit dem Fahrlehrer halten können. Zudem haben sie dann noch die Gelegenheit (mehrmals) auf die Toilette zu gehen.
- Einige Prüflinge können sich nicht konzentrieren, wenn im Auto viel geredet wird, andere werden nervös, wenn es zu still ist. Bitten Sie – je nachdem, was für sie besser ist – vorher Ihren Fahrlehrer, entweder mit dem Prüfer zu plaudern oder möglichst still zu sein. Grundsätzlich gilt: Reden und zuhören lenkt vom Fahren und vom Verkehr ab.
- Der Prüfer wird Sie in der Regel freundlich begrüßen und sich vermutlich mit Ihnen unterhalten, er hat in seiner Ausbildung gelernt, solche Situationen zu entkrampfen.
- Auch Ihr Fahrlehrer hat ein Interesse daran, dass Sie die Prüfung bestehen. Es spricht sich schnell herum, wenn in einer Fahrschule viele Schüler durch die Prüfung fallen. Solche Fahrschulen werden dann eher gemieden.
- Die Prüfungsfahrt dauert in der Regel 45 Minuten. Darin eingeschlossen sind das anfängliche Gespräch mit dem Prüfer und das Abschlussgespräch. Das heißt, die reine Fahrzeit kann kürzer sein. Manchmal dauert die Prüfungsfahrt etwas länger – Ihr Prüfer gibt Ihnen dadurch vielleicht noch eine Chance, wenn etwas nicht so gut geklappt hat.
- Die Prüfungsrichtlinien schreiben vor, „vom Leichten zum Schweren“ überzugehen. Sie müssen also nicht befürchten, sofort auf die Autobahn gehetzt zu werden.
- Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, sollten Sie den Prüfer ruhig noch einmal fragen. In einem Merkblatt des TÜV Süd wird dies ausdrücklich vorgeschlagen.¹
- Wenn Sie zu nervös werden und sogar den Überblick verlieren, hilft manchmal eine kleine Pause. Optimal wäre es, wenn Ihr Fahrlehrer den Prüfer schon vor der Fahrt informieren könnte, dass Sie vielleicht eine Pause brauchen. Dazu ist es aber notwendig, dass Sie zuvor selbst mit dem Fahrlehrer reden. In dieser Pause können Sie um das Auto laufen, sich recken; Sie könnten auch kurz und unauffällig die in Kapitel 3.9 vorgeschlagene Atemübung durchführen.
- Vielleicht zittert und verkrampft Ihr linker „Kupplungsfuß“ in Stresssituationen? Auch bei

¹ TÜV Süd, Merkblatt 2007.

solchen Körpersymptomen wird von Prüfern vorgeschlagen, um eine kurze Pause zu bitten.² Sie sollten vor der Prüfung Ihren Fahrlehrer bitten, dass er das notfalls für Sie tut; er kennt die Prüfer. Sie sollten schon vor Ihrer Prüfungsfahrt Gegenstrategien einüben. Verkrampfung entsteht auch durch Schreckatmung. Üben Sie zu Hause und in allen möglichen Situationen zuvor die Entspannungsatmung: auf zwei zählen und einatmen, auf vier zählen und ausatmen; bei einer kurzen Fahrpause den Fuß kurz erst recht anspannen, z. B. auf das Bodenblech drücken oder den Spann überdehnen. Und dann wieder langsam entspannen. Wenn Ihnen der verkrampfte Fuß in den Fahrstunden große Probleme macht, könnten Sie gemeinsam mit ihrem Fahrlehrer einmal nur darauf achten, woran das liegt; manche Fahrschüler lassen z. B. ständig den Fuß auf der Kupplung liegen. Dann könnten Sie bei einer Fahrt nur darauf achten und lernen, den Fuß entspannt neben die Kupplung zu setzen.

- Vergessen Sie nicht, auch bei Ihrer Prüfungsfahrt auf das weite Vorausblicken zu achten. Sie könnten sich als Erinnerungshilfe ein kleines Zeichen auf den Fingernagel malen.

Sehr viel mehr über die Vorbereitung zur Fahrprüfung und über angstfreies Autofahren können Sie erfahren in dem Buch von Karl Müller: „Autofahren ohne Angst“, Huber Verlag. Erhältlich ab dem 5.9.2008 in jeder Buchhandlung.

² Ebd.