

AUTOFAHREN IM ALTER Die Kontrollfahrt ist das Ende für manche Autofahrkarriere

Vorbereiten auf die Kontrolle – und aufs Aufhören

An wessen Fahreignung Zweifel bestehen, der muss zu einer Prüfung antreten; das betrifft vor allem über 75-Jährige.

ANDREAS HIRSBRUNNER

Kontrollfahrt tönt harmlos. Doch wer von den Behörden zu einer solchen Fahrt aufgeboten wird, der hat nur eine einzige Chance. Besteht er oder sie die etwa einstündige Verkehrstauglichkeitsprüfung nicht, ist der Führerausweis für immer weg. Gerne hätten wir jemanden begleitet, der sich für so eine Kontrollfahrt vorbereitet, doch niemand bot Hand. Aus Sicht des Rieherer Fahrlehrers René Rickli (55) ist das verständlich, denn die Leute seien im Vorfeld und an der Prüfung selbst oft «supernervös und ängstlich».

Rickli muss es wissen, denn die Vorbereitung auf unfreiwillige Kontrollfahrten sowie die Durchführung von freiwilligen Auffrischkursen für ältere Automobilisten – «die jüngsten sind bei mir 55, der älteste war knapp 100 Jahre alt» – ist eines der drei Standbeine seiner Fahrschule Drive Fit. Die anderen beiden sind Fahrstunden für Angestellte von Firmen von der Spitex bis zum Pharmaunternehmen, die firmeneigene Fahrzeuge nutzen, sowie Fahrstunden für Handicaperte, also Leute mit einer angeborenen oder unfallbedingten Behinderung oder einer Krankheit. Daneben unterrichtet der frühere Primarlehrer Rickli auch an der grössten Fahrlehrer-Berufsschule in der Deutschschweiz in Wohlen und schult im Auftrag der Vereinigung der Strassenverkehrsämter angehende Verkehrsexpertinnen und -experten im Fach Verkehrssinnbildung.



Er sorgt für die richtige Einstellung, unter anderem auch bei der Vorbereitung auf die Kontrollfahrt – der Rieherer Fahrlehrer René Rickli. Foto: zvg

Nur ein Bruchteil verzichtet freiwillig

Doch zurück zur Kontrollfahrt, die Rickli als «ernste Geschichte in erster Linie für 75-Jährige plus» bezeichnet. Es gibt vor allem zwei Gründe für ein Aufgebot zu einer solchen Fahrt. Einer ist medizinischer Natur. Seit ein paar Jahren müssen sich alle Autofahrenden mit 75 Jahren – früher mit 70 – zum ersten Mal und danach alle zwei Jahre bei einem dafür registrierten Arzt auf ihre Fahreignung untersuchen lassen. Zweifelt der Arzt daran, muss er das der zuständigen Administrativbehörde, die in den beiden Basel der Kantonspolizei angegliedert ist, melden. Diese Behörde bietet dann zur Kontrollfahrt auf. Ein zweiter Grund für eine Kontrollfahrt ist ein Unfall, bei dem Zweifel an der Fahrfähigkeit des Verursachers bestehen.

Erster Schritt der Kontrollfahrt ist ein Gespräch mit Rolf Müller, Bereichsleiter Führerprüfungen bei der Motorfahr-

zeugprüfstation beider Basel in Munchenstein. Müller informiert dabei, wie die Kontrollfahrt abläuft und rät, sich mit einem Fahrlehrer oder einer Fahrlehrerin darauf vorzubereiten. Bei einer Kontrollfahrt sind immer zwei Experten oder ein Experte und ein Arzt dabei, je nachdem, was genau der Grund für die Kontrollfahrt ist. Nach dem Gespräch muss sich die aufgebotene Person entscheiden, ob sie zur Prüfung antreten oder den Fahrausweis freiwillig abgeben will. Nur ein kleiner Bruchteil verzichte freiwillig, sagt Müller.

Auch für Fahrlehrer gefährlich

In der Zeit zwischen Gespräch und Kontrollfahrt – das sind in der Regel drei bis vier Wochen – kommen also im Normalfall die Fahrlehrerinnen und -lehrer zum Zug. Rickli sagt zu seinem Vorgehen: «Wir machen eine Probefahrt und ein Gespräch als Standortbestimmung. Wenn ich Defizite bei der Fahrkompe-

tenz feststelle und die Zeit reicht, versuchen wir, diese mit weiteren Fahrstunden zu beheben.» Das ist für ihn nicht ganz gefahrlos, denn die Fahrten – und nachher auch die Prüfung – erfolgen mit dem Privatwagen der Kundin oder des Kunden, bei dem Rickli nur beschränkte Eingriffsmöglichkeiten hat. Er sagt denn auch: «Manchmal ist mein Job gefährlich. Dies vor allem dann, wenn die Lenker mit einer Verkehrssituation überfordert sind und unerlegte Entscheidungen treffen. Dank meiner Erfahrung merke ich aber, wenn etwas schief zu gehen droht. Im Notfall greife ich dann ins Steuer.» Einen Unfall habe es dabei noch nie gegeben, jedoch erhöhten Pulsschlag. Er wolle niemandem vor der letzten Chance stehen, aber er sehe es auch als seine Pflicht an, die Betroffenen auf ein Leben ohne Auto vorzubereiten. «Sonst ist der Schnitt nach nicht bestandener Kontrollfahrt noch bitterer.» Rickli bereitet jährlich zwei Dutzend Personen auf die Kontrollfahrt vor, drei bis fünf fielen durch.

Insgesamt absolvierten im letzten Jahr in den beiden Basel 76 Personen eine Kontrollfahrt, 42 aus Basel-Stadt, 34 aus Baselland. Von den Baselerinnen hielten 85, von den Baselerinnen 69 Prozent die Prüfung bestanden, sagt Rolf Müller. Hauptgrund fürs Scheitern sei gewesen, dass die Prüflinge überfordert gewesen seien, für mehrere gleichzeitig auftretende Probleme schnell eine Lösung zu finden und dann Elementares wie die Gewährung des Rechtsvortritts missachtet hätten.

Wer nun meint, dass ihm nach einem erfolgreichen ärztlichen und unfallfreier Fahrt nichts mehr passieren kann bis zur nächsten Vorladung zur medizinischen Kontrolle, der irrt. Fahrlehrer Rickli weist darauf hin, dass laut Gesetz eine Privatperson eine andere Privatperson der Administrativbehörde melden dürfe, wenn sie Zweifel an deren Fahr-

eignung habe – und dies auch anonym. Das könne zum Beispiel ein Nachbar sein, der eine Autofahrerin bei ungeschickten Fahrmanövern aus der Garage beobachtet. Dann beginne das ganze Prozedere mit ärztlicher Abklärung und je nach Resultat Angebot zur Kontrollfahrt ebenfalls zu laufen.

Zehn Anläufe bis zur Vollbremsung

Darum gebeten, ein Beispiel eines besonderen Erlebnisses bei der Vorbereitung auf eine Kontrollfahrt zu erzählen, erwähnt Rickli einen «reifen Herrn». Wie mit allen Prüflingen habe er auch mit ihm eine Notbremsung durchführen wollen, weil das Teil der Prüfung sei. Aber der Herr habe sich nicht getraut, weil er Angst gehabt habe, der Airbag könnte explodieren. Rickli erklärte ihm, dass dies bei einer Notbremsung nie der Fall sei, sondern nur bei einem Aufprall mit mindestens 40 Stundenkilometern. Der Herr wollte das nicht so recht glauben und Rickli musste mit ihm zehnmal üben, bis er eine wirkliche Notbremsung zustande brachte. Die Kontrollfahrt hat er danach bestanden. Aber Rickli sagt: «Das gibt einem schon zu denken, wenn einer, der schon Jahrzehnte mit dem Auto unterwegs ist, keine Notbremsung wagt.»

Und wann ist der Zeitpunkt gekommen, mit dem Autofahren aufzuhören? Rickli: «Das ist eine schwierige und sicher keine reine Altersfrage. Als wichtigsten Zeiger sehe ich das Umfeld, und zwar das wohlgesinnte Umfeld. Wenn dieses kritische Rückmeldungen gibt, sollte man darauf hören.» Und Rickli ergänzt das mit einer interessanten Beobachtung: «Seniorinnen und Senioren akzeptieren Kritik eher von ihren Enkeln als ihren Kindern. So stelle ich fest, dass oft Enkel ihren Grossmüttern oder Grossvätern Gutscheine für Fahrauffrischstunden schenken.»

MÄNNERGESUNDHEIT Marcel Heizmann berichtete über Süchte

Ältere greifen vermehrt zur Flasche

Das Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt versuchte kürzlich in Riehen etwas Neues: Es wandte sich mit einer öffentlichen Veranstaltung unter dem Titel «Männergesundheit» ausschliesslich an Männer. Und entgegen aller Unkenrufe im Vorfeld, dass wahrscheinlich mehr Frauen als Männer im Publikum sitzen würden, weil Männer Fragen um ihre Gesundheit gerne an ihren weiblichen Part delegierten, sass ausschliesslich Männer und das mit knapp 30 erst noch in ansehnlicher Menge im Bürgersaal des Gemeindehauses. Organisator Marco Oesterlin, Leiter Programm Alter und Gesundheit beim Kanton, wertete den Anlass denn auch als Erfolg. Ansonsten könne man mit Anlässen zum Thema Gesundheit vor allem Frauen und kaum Männer ansprechen.

Inhaltlich ging es um Fragen rund um die Behandlung einer grösseren wachsenden Prostata, um Männerbilder und um Männer und Sucht. Bei Letzterem steht der Alkohol im Vordergrund und das vor allem bei Männern im Alter von 55 bis 75 Jahren. Bis zu acht Prozent der Männer in diesem Alterssegment konsumierten chronisch risikant, während es bei der Gesamtbevölkerung ab 15 Jahren durchschnittlich drei Prozent seien, sagte der Referent Marcel Heizmann; der Sozialarbeiter leitet die Suchtberatung beim Basler Gesundheitsdepartement.

Heizmann beleuchtete zuerst einmal die Grenzen vom Genuss zum problematischen Konsum. Grundsätzlich steigerten psychoaktive Substanzen wie Alkohol, Tabak oder Drogen mit Genuss verbundene Eigenschaften wie Tatendrang, Selbstvertrauen, Gelassenheit, sexuelle Lust oder angenehmes Körperempfinden und minderten gleichzeitig negative Erscheinungen wie Antriebslosigkeit, Ängste oder Schmerzen. Die Menge der konsumierten Substanz, die Häufigkeit, aber auch der Konsum als Bewältigungsstrategie zum Beispiel zum Abbau von Ärger oder Stress sowie als Kompensation gegen Einsamkeit könnten den Genuss zum Risiko werden lassen. Dazu Heizmann: «Wer sich



Marcel Heizmann leitet die Suchtberatung beim Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. Foto: Andreas Hirsbrunner

zum Beispiel daran gewöhnt, Einsamkeitsgefühle mit Alkohol zu überdecken, sucht weniger soziale Kontakte und erfährt so weniger Gemeinschaftsgefühl und Solidarität – ausser vielleicht in der Stammbiz.»

Sich hingeben statt aufgeben

Von Abhängigkeit spricht die Weltgesundheitsorganisation WHO laut Heizmann dann, wenn drei von den folgenden sechs Punkten erfüllt sind: starker Wunsch nach Substanz; Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren; anhaltender Konsum trotz schädlicher Folgen; Zurückstellen anderer Aktivitäten und Verpflichtungen; Toleranzsteigerung, das heisst, man braucht immer mehr von einer Substanz, um eine Wirkung zu erzielen; und körperliches Entzugssymptom. Nebst der Sucht nach einer bestimmten Substanz gibt es auch Verhaltenssüchte. Hier erwähnte Heizmann etwa Glücksspiel, Kaufen, Sex und Onlinekonsum.

Sowohl bei den Substanz- wie auch bei den Verhaltenssüchten gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. So greifen Frauen eher zu Medikamenten zur Beruhigung oder gegen Schmerz und leiden mehr unter Kaufsucht,

während Männer bei der Sucht nach Alkohol, Drogen und Medikamenten als Aufputzmittel obenaus schwingen und mehr dem Glücksspiel verfallen. Heizmann erklärte diese Unterschiede unter anderem mit der höheren Impulsivität bei Männern: «Suchtmittel können sehr effizient und schnell zur Beeinflussung der Stimmung eingesetzt werden. Und weil Männer oft impulsiver sind als Frauen, nutzen sie diese Regulierungsmittel häufiger.» Die Impulsivität der Männer hänge sowohl mit sozialen als auch mit biologischen Faktoren wie zum Beispiel dem Testosteronspiegel zusammen.

Beim Weg zurück von der Sucht zum genussvollen Konsum oder zur Abstinenz empfahl Heizmann, mit einer der diversen Suchtberatungsstellen in der Region vom Blauen Kreuz bis zu jener des Kantons oder mit dem Hausarzt Kontakt aufzunehmen. Zudem verwies er auf die Online-Beratungsstelle Safezone.ch. Und Heizmann schloss mit den Worten: «Genuss ist immer endlich. Denn auch bei der köstlichsten Speise wird man irgendwann satt. Beim bewussten Geniessen geben wir uns hin, aber wir geben uns nicht auf.»

STIMMTRAINING Die Sprechstimme kräftigen

Das hauseigene Instrument nutzen

Der Kurs beinhaltet leichte Bewegungsübungen für das Bewusstsein um unseren Körper. Gezieltes Atem- und Zwerchfelltraining sind Basis für das Sprechen. Phonetische Sprechübungen für Vokale und Konsonanten machen Spass und bringen wiederum das Bewusstsein für das hauseigene Instrument, das wir bestmöglich nutzen lernen. Stimmübung bringt die Erfahrung, wie wir unseren inneren Klangraum stärken und die Resonanzen besser einsetzen. Geistig-seelische Stärkung bringt dann die angewandte Technik an herrlichen Texten und Gedichten der klassischen Weltliteratur. Fröhlicher, aber auch besinnlicher Austausch gehören zu dem Kurs, der uns stärken soll, uns weiterhin bestmöglich verständlich zu machen, uns mit unserem Sprechen auszudrücken bis ins hohe Alter hinein.

Dozentin: Judith Vera Bützberger, Kulturschaffende, Rezipientin, Erwachsenenbildnerin SVEB. **Kurstag:** Grundkurs I Mittwoch 10–11 Uhr, Grundkurs I 15–16 Uhr oder nach Anfrage. **Kursort:** Haus der Vereine, Riehen oder nach Absprache. **Kurskosten:** Gruppe (ab fünf Teilnehmern) Fr. 35.– inkl. Material und Saalmiete pro Lektion à 60 Minuten. 6er-Abo: Fr. 210.– Einzellektion à 60 Minuten: Fr. 90.– Zweiergruppe Fr. 45.– Dreiergruppe Fr. 40.–

Sprechchor

Nach Absolvieren des Grundkurses I gibt es die Möglichkeit, sich dem laufenden Kurs «Sprechchor» anzuschliessen. Hier wird in laufendem Training an den gesundheitlichen Punkten (siehe Grundkurs I) weitertrainiert. Im Zentrum steht jedoch auch die Pflege von Texten der Weltliteratur, Lyrik, Prosa, Theater im Sprechchor.

Kurstag: Mittwoch, 17–18 Uhr. **Kursort:** Haus der Vereine, Riehen. **Kurskosten:** Quartalarstarif: Fr. 100.– (zahlbar bei Kursbeginn). **Teilnehmerzahl:** ab fünf Personen. **Anforderungen:** absolvierter Grundkurs I, regelmässiger Besuch, Interesse für klassische Literatur

Kontakt: LOGOS Bildung und Kultur–Bützberger Judith Vera Bützberger Bahnhofstrasse 54, 4125 Riehen Telefon Büro: 061 535 77 17 E-Mail: jvbpr@gmail.com **Bürozeiten:** Montag und Dienstag, 10–12 Uhr (Informationen und Anmeldungen)



Arbeiten an der eigenen Stimme macht Freude, wie man sieht. Foto: AdobeStock

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt dieser Seite sind Andreas Hirsbrunner (Autor) und Lia Meister (Leiterin Abteilung Gesundheit und Soziales). Die nächste Seite *Leben in Riehen 60 plus* in der Rieherer Zeitung erscheint am 9. Dezember 2022. Veranstaltungen, Aktuelles und sonstige Inputs für ältere Menschen melden Sie bitte per E-Mail an lia.meister@riehen.ch oder telefonisch über die Nummer 061 646 82 67.