



Walter Altmannsberger

Der MPU-Ratgeber

Hilfe bei Führerscheinentzug und MPU

2., aktualisierte Auflage

HOGREFE



Der MPU-Ratgeber

Der MPU-Ratgeber

Hilfe bei Führerscheinentzug und MPU

von

Walter Altmannsberger

unter Mitarbeit von

Susanne Altmannsberger

2., aktualisierte Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Dipl.-Psych. Walter Altmannsberger, geb. 1962. 1988–1995 Studium der Psychologie in Regensburg und Berlin. 1995–1997 Tätigkeit als Psychotherapeut und 1997–2002 stellvertretender therapeutischer Leiter einer Fachklinik für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Seit 2002 freie Praxis als Psychologischer Psychotherapeut, Dozent und Verkehrstherapeut in Leipzig und Berlin (www.der-MPU-Ratgeber.de).

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handle.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2008 und 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © Bildagentur Mauritius, Mittenwald

Satz: Beate Hautsch, Göttingen

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2361-6

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und aller dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhalt

Einführung	11
------------	----

I. Allgemeiner Teil: Informationen über „MPU-Delikte“

1	Delikt mit Folgen	17
1.1	Was passiert nach einem Verkehrsdelikt?	17
1.2	Absolute Fahruntauglichkeit (bei Alkohol- und Drogenfahrten)	18
1.3	Zum Begriff der Fahreignung	19
1.4	Was nun?	20
1.5	Widerspruch einlegen?! Thema: Verkürzung der Sperrfrist	20
1.6	Welche weiteren Folgen kann eine „Trunkenheitsfahrt“ noch haben?	21
2	Nichts ohne Grund	23
2.1	Ärger bewältigen – Ursachen erkennen	23
2.2	Wie Lernen abläuft – drei psychologische „Lerngesetze“	24
2.3	Zur Bedeutung von Gewohnheiten	26
2.4	Die Entwicklung schädlicher Gewohnheiten im Straßenverkehr	27
2.5	Die Bedeutung unmittelbarer Konsequenzen	27
2.6	Die Sperrfrist nutzen	28
3	Die MPU	31
3.1	Kurze Geschichte der MPU	31
3.2	Informationen über die MPU	33
3.3	Ablauf und Aufbau einer MPU	33
3.4	MPU – der medizinische Teil	34
3.5	Abstinenznachweis bei Alkoholdelikten	35
3.6	Abstinenznachweis bei Drogendelikten	36
3.7	MPU – der leistungsdiagnostische Teil	37
3.8	MPU – die psychologische Befragung	37

4	Veränderung – aber richtig	43
4.1	Exkurs „Rückfall“	44
4.2	Bedingungen für dauerhafte Veränderung	44
4.3	Einsicht	45
4.4	Veränderungsmotivation	46
4.5	Veränderungskompetenz	46
4.6	Seriöse Verkehrstherapie	49
4.7	Woran erkennt man einen seriösen Verkehrstherapeuten?	50
4.8	Inhalt und Ablauf einer guten Verkehrstherapie	50
4.9	Exkurs: EU-Führerschein	52

II. Spezieller Teil: MPU-Untersuchungsanlässe und therapeutische Strategien

5	Untersuchungsanlass Alkohol	57
5.1	Unfallzahlen und MPU	57
5.2	Promillegrenzen	59
5.3	Moderater Alkoholkonsum oder Abstinenznotwendigkeit? . . .	60
5.4	Basisinformationen zum Thema Alkohol	61
5.4.1	Wirkungsweise des Alkohols	61
5.4.2	Konsumverteilung	62
5.4.3	Wirtschaftsfaktor Alkohol	63
5.4.4	Zur „Bio-Chemie“ des Alkohols	63
5.4.5	Alkohol-Folgeschäden	64
5.4.6	Diagnose Alkoholabhängigkeit	65
5.4.7	Gesellschaftliche Probleme durch Alkoholmissbrauch	67
5.5	Alkohol und Straßenverkehr	67
5.5.1	Bestimmung der Alkoholisierung	69
5.5.2	Rekonstruktion der Trinkmenge	69
5.5.3	Warum getrunken?	70
5.5.4	Warum zu viel getrunken?	72
5.5.5	Zum Problem der Alkoholgewöhnung	73
5.5.6	Warum ist man mit dieser Trinkmenge noch gefahren?	74

5.5.7	Selbstdiagnose	75
5.5.8	Zum Problem des „Kontrollverlustes“	77
5.6	Vom Wollen zum Tun (1): „moderates Trinken“	78
5.6.1	Was bedeutet moderates Trinken?	78
5.6.2	Normales im Gegensatz zu moderatem Trinken.	79
5.6.3	Zum Thema „Änderungsmotivation“	80
5.6.4	Eigene („gesunde“) Trinkregeln aufstellen.	82
5.6.5	Risiko	84
5.6.6	Subjektive Bewertung („negatives Denken“)	86
5.6.7	Nutzen der Rückfallvorbeugung.	88
5.6.8	Ausrutscher bewältigen	89
5.6.9	Ursachenanalyse	91
5.7	Vom Wollen zum Tun (2): „alkoholfrei leben“	92
5.7.1	Warum Abstinenz?	92
5.7.2	Abstinenzentscheidung.	94
5.7.3	Selbsteinschätzung	97
5.7.4	Umstellungsprobleme meistern	99
5.7.5	Zum Verlangen	100
5.7.6	Zum Ablehnen von Trinkaufforderungen	102
5.7.7	Alkoholfreier Genuss	103
5.7.8	Umfeld ändern	106
5.7.9	Persönlichkeitsspezifische Ursachen von Alkohol- problemen.	106
5.7.10	Zur Veränderung negativer Denkgewohnheiten	108
5.7.11	Das ABC der rational-emotiven Verhaltenstherapie.	109
5.7.12	Das Selbstbild ändern.	110
5.7.13	Das Verhalten ändern	112
5.7.14	Rückfällen vorbeugen.	112
5.7.15	„Ausrutscher“ und Rückfall	114
5.7.16	Was kann helfen, einen Ausrutscher zu begrenzen?	115

6	Untersuchungsanlass „Punkte“ (Verkehrsvergehen und/oder Straftaten)	118
6.1	Ausgangslage	118
6.2	Basisinformationen zum Thema Verkehrssicherheit	121
6.2.1	Das Flensburger Verkehrszentralregister (VZR)	121
6.2.2	Flensburger Statistik	123
6.2.3	Punkttilgung und Tilgungshemmung	124
6.2.4	Zur Bedeutung von Verhaltensmustern.	125
6.3	Verhaltensänderung: Sicher und gelassen im Straßenverkehr.	127
6.3.1	Veränderung von Verhaltensmustern	127
6.3.2	„Egoismus“ oder „Anpassung“?	128
6.3.3	Sich „sein Recht“ nehmen	129
6.3.4	Fahren ohne Fahrerlaubnis	130
6.3.5	Selbstkontrolle	131
6.3.6	Realistische Zeitplanung	132
6.3.7	Rückfallgefahren	134
6.3.8	Fazit	135
7	Untersuchungsanlass Drogen (und Medikamente)	136
7.1	Basisinformationen zum Thema Drogen	137
7.1.1	Begriffsbestimmung und Wirkungsweise.	138
7.1.2	Probierverhalten versus Missbrauch oder Abhängigkeit	139
7.1.3	„Polyvalente(r)“ Gebrauch/Missbrauch/Abhängigkeit.	140
7.1.4	Beeinträchtigung der Fahrtauglichkeit	141
7.2	Drogenbesitz, -konsum und MPU?	142
7.2.1	Exkurs Cannabis.	143
7.2.2	Cannabiswirkung	143
7.2.3	Konkrete Konsequenzen nach einer „Cannabisfahrt“	144
7.2.4	Zu den „Richtwerten“	145
7.3	Problembewusstsein	146
7.4	Selbstdiagnose	147

7.5	Verhaltensänderung: drogenfrei leben	148
7.5.1	Änderungsmotivation	148
7.5.2	Umstellungsprobleme	150
7.5.3	Einstellungen ändern	151
7.5.4	Verlangen bewältigen	152
7.5.5	Alternativen einüben, den Lebensstil ändern	153
7.5.6	Ausrutscher bewältigen, Rückfälle stoppen	155
	Literatur.	159
	Anhang.	161
	Literaturempfehlungen	163
	Wichtige Adressen	163
	Liste der wichtigsten MPU-Stellen	164
	Sachregister.	165

Einführung¹

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen entspannt am Steuer Ihres Wagens, die Sonne scheint und Sie lassen die Landschaft auf fast menschenleerer Straße an sich vorüberziehen. Ist das nicht ein gutes Gefühl?

Nicht zuletzt wegen derartiger (Wunsch-) Bilder übt Autofahren auf viele Menschen eine so starke Faszination aus. Immerhin sind für die Mehrheit der Deutschen Mobilität und Unabhängigkeit am Steuer wesentliche Teile ihres Selbstverständnisses.

Umso ernüchternder ist es, wenn man von einem Tag auf den anderen auf diese Freiheit verzichten und sich mit den Einschränkungen des öffentlichen Personennahverkehrs arrangieren muss. Jetzt ist es erst einmal vorbei mit der (mobilen) Selbstbestimmung: Jetzt beginnt ein Leben mit Kompromissen und Erschwernissen. In manchen Fällen kann es sogar zu erheblichen beruflichen Nachteilen kommen, schließlich ist der Führerschein nicht selten eine wichtige Voraussetzung für die berufliche Existenz. Mit jedem Tag der führerscheinlosen Zeit wird deutlicher, wie kostbar die Fahrerlaubnis ist, die bisher doch so selbstverständlich war.

Statt nun über eigene Fehler nachzudenken, wächst bei vielen Betroffenen der Ärger auf die staatlichen Stellen, die so unverhältnismäßige Strafen für „diesen einen dummen Fehler“ verhängen. Viele fallen aus allen Wolken, wenn sie erfahren, dass es mit Strafe und Sperrfrist immer noch nicht getan ist, sondern auch noch ein „Idiotentest“ auf sie wartet. Keine Frage: „Pure Willkür und Abzocke“!

Auch wenn diese Reaktion durchaus verständlich sein mag, hilft sie doch keinem weiter. Ganz im Gegenteil wird dadurch alles nur noch schlimmer. Viele Betroffene „vergeuden“ aus Unkenntnis zu viel Zeit und warten die Sperrfrist einfach ab.

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch auf die jeweilige Nennung der weiblichen und männlichen Form verzichtet. Natürlich bedeutet das nicht, dass nur männliche „Verkehrssünder“ oder Gutachter gemeint sind.

Verlieren Sie keine Zeit mehr und nutzen Sie schon die Sperrfrist als das, wofür sie vom Gericht verhängt worden ist, nämlich als Maßnahme der „Sicherung und *Besserung*“. Denken Sie zunächst einmal in Ruhe nach: Für den Führerschein müssen Sie nicht nur die Verkehrsregeln kennen und ein Auto „beherrschen“. Vor allem müssen Sie über die „charakterliche Reife“ verfügen, am Straßenverkehr teilnehmen zu dürfen. Warum meinen Sie, ist der Führerscheinwerb an die juristische Volljährigkeit gebunden (einmal abgesehen von den Versuchen des „Führerscheins mit 17“)?

Selbst Kleinwagen ermöglichen heutzutage Geschwindigkeiten von 180 km/h (und mehr). Auf Deutschlands Straßen sind weit über 50 Millionen Autos unterwegs. Kommt man bei dieser hohen Verkehrsdichte nicht sicherer ans Ziel, wenn sich die *Verkehrsteilnehmer* an die „Spielregeln“ der Straßenverkehrsordnung halten (können)?

Diese Einsicht hält sich leider in Grenzen. Auch wenn die Unfallzahlen insgesamt sinken, gibt es pro Jahr immer noch über 5.000 Tote, werden fast 77.000 Personen bei Verkehrsunfällen schwer verletzt, alleine 10% davon bei Alkohol- und Drogenunfällen (Stellen Sie sich nur einen Moment lang vor, in der Tagesschau käme die Meldung, beim Afghanistan-Einsatz der Bundeswehr gäbe es 500 Tote: Meinen Sie nicht auch, dass das der Anfang vom Ende des deutschen Auslandseinsatzes wäre?).

Die Freiheit des Einzelnen findet dort ihre Grenze, wo die Freiheit des anderen verletzt wird, ein Grundsatz, der im Straßenverkehr nicht selten missachtet wird. Kein Wunder, dass aus behördlicher Sicht der *Fahreignung* eine so hohe Bedeutung beigemessen wird. Und lässt nicht jemand, der andere durch Alkohol- und Drogenfahrten oder massiv verkehrsfährdendes Verhalten in Gefahr bringt, Zweifel an seiner Eignung aufkommen?

Sicherlich haben sich die meisten von Ihnen vor Ihrem Delikt noch nie ausführlich und bewusst mit den massiven Konsequenzen von Alkohol-, Drogen- oder Punktefahrten beschäftigt. Wenn Betroffene das wirklich tun, sehen sie es auch nicht länger als „Kavaliersdelikt“. Dann merken sie oft erst, welches Glück sie hatten, dass nichts „passiert“ ist, d. h. keine anderen Menschen verletzt oder gar getötet wurden.

Der vorliegende MPU-Ratgeber ist aus der verkehrstherapeutischen Praxis heraus entstanden und soll genau diese Auseinandersetzung fördern. Sie sollen (im besten Fall) durch die Lektüre dazu angeregt werden, sich von einer eher egoistischen Sichtweise zu lösen und dabei unterstützt werden, Ihre Einstellungen und Ihr (Problem-) Verhalten konkret zu verändern.

Im *ersten – allgemeinen – Teil* finden Sie grundlegende Informationen und Anregungen. Beschäftigen Sie sich so früh wie möglich mit den Ursachen Ihres Deliktes und versuchen Sie, die Phase der Frustration oder des Ärgers so rasch wie möglich hinter sich zu lassen. Es geht in diesem Buch vor allem um Delikte, die zu einer MPU führen, Sie werden deshalb auch über den viel gescholtenen „Idiotentest“ informiert. Halten Sie sich nicht zu lange damit auf, sich über die Notwendigkeit einer MPU zu ärgern. Bei näherer Betrachtung werden Sie feststellen, dass Ihnen damit die Chance auf Rehabilitation geboten wird. Allerdings nur, wenn Sie in der Lage sind, die MPU als Chance zu sehen.

Im *zweiten – spezifischen – Teil* steht der Aspekt der Veränderung im Mittelpunkt. Dieser Teil folgt in seiner Gliederung den wichtigsten Untersuchungsanlässen für eine MPU (Alkohol, Punkte (Straftaten) und Drogen). Sie werden die Hürde MPU überwinden, wenn Sie Ihr (Problem-) Verhalten entschlossen, umfassend und tiefgründig verändert haben. Fangen Sie noch heute damit an! Die praktischen Tipps und Informationen in diesem Ratgeber sollen Ihre (Selbst-) Veränderung anregen und begleiten.

Wenn Sie zukünftig möglichst unfall- und rückfallfrei am Straßenverkehr teilnehmen möchten, dann halten Sie das richtige Buch in der Hand. Wenn Sie aber ausschließlich Tipps erwarten, wie Sie bequem durch den „Idiotentest“ kommen, dann werden Sie ziemlich sicher enttäuscht werden. Dieses Buch ist eben keine eindimensionale „MPU-Vorbereitung“, bei der Sie „trainiert“ werden, bestimmte Fragen „richtig“ zu beantworten und danach alles wieder „wie früher“ ist.

Möglicherweise wird Ihnen dieser MPU-Ratgeber bei den ersten Veränderungsschritten nützlich sein, die Hilfe eines Verkehrstherapeuten kann er jedoch nicht ersetzen. Erfahrungsgemäß ist es nicht leicht, eingefleischte Gewohnheiten nachhaltig zu ändern und durch gesunde Gewohnheiten zu ersetzen. Das zeigt auch die Geschichte von Präventionsprogrammen, z. B.