

Angst beim Motorradfahren überwinden – was wirklich hilft

22. Oktober 2026 · Irene Seidler

Angst beim Motorradfahren ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Warnsignal – und sie lässt sich gezielt abbauen: mit sicherer Technik, klarer Blickführung, ruhiger Atmung und mentalem Training. Ob nach einer Schrecksituation, beim Wiedereinstieg nach Jahren oder in engen Kurven: Wer versteht, was im Kopf passiert, kann wieder entspannt und sicher fahren.



Bild 1: Angst und Freeze sind schlechte Begleiter! (Foto: Privat)

Woher die Angst kommt

Angst ist ein Schutzprogramm: Sie meldet, dass das Gehirn eine Situation als gefährlich oder unkontrollierbar einschätzt. Beim Motorradfahren entsteht sie meist dort, wo Können und Anforderung auseinanderklaffen. Typische Auslöser:

- **Ein Schreckmoment oder Sturz** – das Gehirn speichert die Situation als Gefahr ab.
- **Wiedereinstieg nach längerer Pause** – die Routine fehlt, die Unsicherheit ist groß.
- **Enge Kurven und Spitzkehren** – Der Kurvenradius fühlt sich oft riskanter an, als er ist; die Reserven von Wenderadius, Reifen und Fahrwerk bleiben häufig ungenutzt.
- **Gruppenfahrten** – der Druck, mithalten zu müssen.
- **Ungewohnte Bedingungen** – Nässe, Rollsplitt, Gegenverkehr in Kurven.

Entscheidend: Nicht die Situation selbst erzeugt die Angst, sondern ihre Bewertung. Und Bewertungen lassen sich verändern.

Was Angst mit dem Fahren macht

Angst verändert, wie wir wahrnehmen und handeln. Die Forschung zur Aufmerksamkeitskontrolle zeigt: Unter Angst lenkt das Gehirn die Aufmerksamkeit verstärkt auf die Bedrohung und weg vom eigentlichen Ziel (Eysenck et al., 2007). Auf dem Motorrad heißt das:

- **Der Blick klebt an der Gefahr** – am Leitpfosten, am Gegenverkehr, an der Kurvenaußenseite. Weil das Motorrad dem Blick folgt, fährt man genau dorthin.
- **Der Körper verkrampft** – steife Arme blockieren die Lenkimpulse, das Motorrad richtet sich auf.
- **Zu früh, zu hart oder zu spät bremsen** – die Bewegungen werden ruckartig statt dosiert.
- **Im Extremfall: Schreckstarre** – der kurze „Freeze“, in dem gar nichts passiert.

Daraus entsteht leicht ein Kreislauf: Angst führt zu unsauberem Fahren, unsauberes Fahren zu neuen Schreckmomenten – und die bestätigen die Angst.

Was hilft: 5 Schritte aus der Trainingspraxis

1. **Technik sicher machen.** Angst sinkt, wenn das Vertrauen in das eigene Können wächst. Bremsen, Ausweichen und Kurventechnik in einem geschützten Rahmen üben – am besten mit Rückmeldung von außen.
2. **Blick bewusst führen. Mit Plan in Sequenzen:** Mittelweit -besser als planlos weit- voraus, Blickführung mit dem gesamten Kopf. Bei Hindernissen in die freie Lücke schauen, nicht auf das, was man vermeiden will. Das ist die wirksamste Einzelmaßnahme gegen den Tunnelblick.
3. **Langsam ausatmen.** Ruhige, verlangsamte Atmung senkt nachweislich die Erregung und fördert Entspannung (Zaccaro et al., 2018). Vor der Kurve bewusst ausatmen, Schultern fallen lassen, Knie an den Tank.
4. **In kleinen Stufen steigern.** Erst auf dem Platz, dann auf bekannten Strecken, dann auf neuen. Jede gelungene Fahrt überschreibt ein Stück der alten Angsterfahrung. Sich selber feiern bestärkt!

5. **Den Kopf mittrainieren.** Schwierige Stellen in der Vorstellung durchspielen – mit der richtigen Reaktion. Mentales Training verbessert nachweislich die Leistung und ergänzt das praktische Üben (Driskell et al., 1994).

Wichtig: Wer nach einem schweren Unfall unter anhaltender Angst, Schlafstörungen oder belastenden Erinnerungen leidet, sollte sich zusätzlich ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung holen. Training ersetzt keine Therapie.

Häufige Fragen

Ist Angst beim Motorradfahren normal? Ja. Ein gewisser Respekt schützt. Problematisch wird Angst erst, wenn sie den Fahrspaß nimmt oder zu Verkrampfung und Fahrfehlern führt.

Wie werde ich die Angst vor Kurven los? Mit sauberer Blickführung, einer klaren Kurventechnik und Training in kleinen Schritten. Ein Kurventraining in Kleingruppen gibt dir die Rückmeldung, die du allein nicht bekommst.

Was hilft nach einem Sturz? Zuerst körperlich und technisch alles klären, dann behutsam wieder einsteigen – auf bekanntem Terrain, ohne Zeitdruck. Mentaltraining hilft, die Erfahrung zu verarbeiten und neues Vertrauen aufzubauen.

Kann Mentaltraining wirklich helfen? Ja – Studien zeigen, dass mentales Üben die Leistung verbessert. Es wirkt am besten in Kombination mit praktischem Fahrtraining.

Training dazu

- [Mentaltraining für Motorradfahrer](#) – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- [Motorrad-Einzeltraining](#) – ganz in deinem Tempo, auf dem Platz in Neuss oder auf der Straße
- [Fahrsicherheitstraining Motorrad](#) – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Buch: [Kopfsalat – Mentaltraining für Motorradfahrer und Lebensmutige](#)

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“, B. Sc. Psychologie (Angestrebter Abschluss). motorradtraining-mental.de

Quellen

- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., Calvo, M. G. (2007): [Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory](#). Emotion 7(2), 336–353.
- Zaccaro, A. et al. (2018): [How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing](#). Frontiers in Human Neuroscience 12:353.
- Driskell, J. E., Copper, C., Moran, A. (1994): [Does mental practice enhance performance?](#) Journal of Applied Psychology 79(4).