

Freeze auf dem Motorrad: Was bei der Schreckstarre passiert – und wie Training hilft

22. Oktober 2026 · Irene Seidler

Freeze ist die kurze Schreckstarre, mit der das Gehirn auf plötzliche Gefahr reagiert – auf dem Motorrad kostet sie wertvolle Meter. Die Kurve zieht zu, der Puls schießt hoch, und plötzlich passiert: nichts. Arme steif, Blick klebt am Leitpfosten, das Motorrad richtet sich auf und läuft nach außen. Das ist kein Fahrfehler aus Unwissen, sondern eine uralte Schutzreaktion. Wer sie versteht, kann sie trainieren.



Bild 1: Bleibe reaktionsfähig! (Bild: Copyright PIXELrace)

Was im Körper passiert

Bei plötzlicher Gefahr läuft eine Abwehrkaskade ab: Aufmerksamkeit, Erstarren, dann Flucht oder Kampf (Kozłowska et al., 2015). Der kurze Freeze ist dabei kein Versagen, sondern ein „Anhalten zum Hinschauen“: Herzschlag und Bewegung werden kurz gebremst, die Wahrnehmung wird geschärft, der Körper bereitet die nächste Handlung vor (Roelofs, 2017).

Im Straßenverkehr ist genau dieses Anhalten das Problem. Bei 80 km/h legt das Motorrad rund 22 m pro Sekunde zurück – wer eine Sekunde erstarrt, ist 22 m weiter, bevor überhaupt gebremst wird. Gleichzeitig verengt Stress das Blickfeld (Tunnelblick), und die Muskulatur spannt sich an – vor allem in Armen, Schultern und Händen.

Was das auf dem Motorrad bedeutet

Der Freeze zeigt sich in drei typischen Mustern:

- **Blickfixierung:** Der Blick bleibt am Hindernis hängen – und wir fahren dorthin, wohin wir schauen.
- **Verkrampfung:** Steife Arme drücken ungewollt gegen den Lenker. Das Motorrad richtet sich auf, die Linie wird weiter statt enger.
- **Handlungslücke:** Die Bremse wird zu spät, zu zögerlich oder gar nicht betätigt, obwohl Technik und Haftung gereicht hätten.

Das Tückische: Gerade erfahrene Fahrerinnen und Fahrer erleben den Freeze oft als „Das Motorrad wollte nicht“. Meist hat es gewollt – der Kopf war nur kurz offline.

Was hilft

Den Freeze kann man nicht abschalten – aber man kann ihn verkürzen. Vier Bausteine haben sich im Training bewährt:

1. **Routinen schaffen.** Gefahrenbremsung, Ausweichen und Kurvenkorrektur so oft üben, bis sie ohne Nachdenken abrufbar sind. Unter Stress greift das Gehirn auf das zurück, was sitzt.
2. **Blick führen.** Bewusst zum Ausgang der Kurve oder in die Lücke schauen, nicht auf die Gefahr. Der Körper folgt dem Blick.
3. **Atmen und lockern.** Ausatmen, Schultern fallen lassen, Knie an den Tank. Ein lockerer Oberkörper lässt das Motorrad lenken.
4. **Mental trainieren.** Kritische Situationen in der Vorstellung durchspielen – mit der richtigen Reaktion. Mentales Training verbessert nachweislich die Leistung – es ersetzt das Üben auf dem Motorrad nicht, ergänzt es aber wirksam (Driskell et al., 1994).

Häufige Fragen

Was bedeutet „Freeze“ beim Motorradfahren? Die kurze Schreckstarre bei plötzlicher Gefahr: Blick, Muskeln und Handlung „frieren“ für einen Moment ein. Typisch sind Blickfixierung und/ oder zu kurzer Blick, steife Arme und unkoordiniertes Bremsen.

Kann man Freeze abtrainieren? Abschalten lässt er sich nicht, aber verkürzen: durch eingeübte Automatismen (Bremsen, Ausweichen, Kurvenkorrektur), gezielte Blickführung und mentales Training.

Welches Training hilft gegen Schreckstarre? Am wirksamsten ist die Kombination aus Fahrtechnik und Kopf: ein Fahrsicherheits- oder Kurventraining, in dem kritische Situationen gezielt und sicher geübt werden, plus Mentaltraining für den kühlen Kopf.

Training dazu

- [Mentaltraining für Motorradfahrer](#) – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- [Fahrsicherheitstraining Motorrad](#) – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- [Intensivtraining on Tour](#) – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Fazit

Der Freeze ist menschlich – und trainierbar. Wer seine Reaktionen kennt, sie im geschützten Rahmen übt und den Kopf mittrainiert, gewinnt im Ernstfall die entscheidenden Zehntelsekunden zurück. Motorradfahren beginnt zwischen den Ohren.

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

Quellen

- Kozłowska, K. et al. (2015): [Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management](#). Harvard Review of Psychiatry 23(4).
- Roelofs, K. (2017): [Freeze for action: neurobiological mechanisms in animal and human freezing](#). Phil. Trans. R. Soc. B 372.
- Driskell, J. E., Copper, C., Moran, A. (1994): [Does mental practice enhance performance?](#) Journal of Applied Psychology 79(4).