RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Lenkerschlagen und Pendeln: Ursachen und richtiges Verhalten

Das kleine Koalamädchen legt jedem, dessen Lenker zu flattern beginnt, ganz unschuldig eine Pfote auf die Schulter, damit er locker lässt und das Motorrad sich von selbst beruhigt.

Beginnt der Lenker zu schlagen oder das Motorrad zu pendeln, hilft meist: Griffe locker halten, sanft Gas wegnehmen, nicht abrupt bremsen und Gewicht ruhig am Tank halten. Das Motorrad ist ein schwingungsfähiges System. Verkrampfst du dich, kann sich das Schwingen verstärken, bleibst du locker, beruhigt es sich oft von selbst.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Mögliche Ursachen

- **Reifen:** falscher Druck, ungleichmäßiger Verschleiß, Unwucht
- **Lager:** Lenkkopflager oder Radlager mit Spiel
- **Beladung:** ungünstig verteilt oder zu schwer am Heck
- **Fahrwerk:** falsche Einstellung, defekte Dämpfer
- **Anbauteile:** große Windschilder oder Koffer verändern das Fahrverhalten
- **Äußere Einflüsse:** Seitenwind, Längsrillen, Sog großer Fahrzeuge

Das hilft im Moment

1. **Locker bleiben.** Hände leicht am Lenker, Ellbogen entspannt. Nicht dagegenhalten.
2. **Gas sanft wegnehmen.** Kein abruptes Gaswegnehmen und keine Vollbremsung.
3. **Knie an den Tank,** Gewicht ruhig lassen.
4. **Blick weit voraus.**
5. **Danach Ursache klären.** Reifen, Lager, Beladung und Fahrwerk prüfen lassen.

Die Brücke zum Kopf

Der Reflex, den Lenker festzuhalten, ist verständlich: Der Körper will Kontrolle. Beim Pendeln ist Loslassen aber oft die bessere Antwort. Das lernt man nicht aus Büchern, sondern durch Erfahrung in einem sicheren Rahmen. Ein Training, in dem du das Gefühl kennenlernst, nimmt dem Ernstfall den Schrecken.

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Warum pendelt mein Motorrad?

Häufige Ursachen sind falscher Reifendruck, Lagerspiel, ungünstige Beladung oder Fahrwerkseinstellung. Lass es prüfen.

Was tun, wenn der Lenker schlägt?

Griffe locker halten, Gas sanft wegnehmen, nicht heftig bremsen und ruhig bleiben.

Wann muss ich zur Werkstatt?

Immer, wenn das Problem wiederkehrt oder du die Ursache nicht kennst.

Fazit

Loslassen statt festhalten. Das ist ein Satz, der beim Pendeln oft mehr bringt als jede Kraft.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

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

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Lenkerschlagen Ursachen Motorrad
- Motorrad pendelt was tun
- Lenkkopflager Radlager Spiel Motorrad

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de