

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 24.06.2025 1/3



Stau auf der Autobahn: Was nun?

ARAG Experten mit wichtigen Verhaltensregeln im Verkehrsstau

Im letzten Jahr gab es knapp **860.000 Kilometer Stau** allein auf deutschen Autobahnen. Bald sind Sommerferien und mit ihnen beginnt die Hauptreisezeit auf Deutschlands Straßen. Denn unzählige Urlauber starten oft gleichzeitig in die Ferien. Das Ergebnis: kilometerlange Staus, zähfließender Verkehr und nicht selten hitzige Gemüter. Doch wer die wichtigsten Verhaltensregeln kennt, bleibt auch im stockenden Verkehr sicher, regelkonform und gelassen.

Den Stau vorhersehen

Die meisten Navigationsgeräte sind mit einem sogenannten TMC-System (Traffic Message Channel System) ausgestattet. Laut ARAG Experten verarbeitet das TMC alle Verkehrsinformationen von Verkehrssendern und schlägt Alternativrouten vor, sobald auf der eingegebenen Strecke ein Stau gemeldet wurde. Dadurch können Staus umfahren werden. Theoretisch – denn das System ist nur so genau wie die Staumeldungen. Fazit: Entweder hat sich der Stau bereits aufgelöst und das Umfahren war womöglich sinnlos oder aber die Meldung kommt zu spät und man steckt plötzlich mittendrin im Stau.

Stau umfahren?

Selbst wenn es das Navi empfiehlt, ist das Ausweichen auf Nebenstraßen laut ARAG Experten nur dann sinnvoll, wenn sich Autofahrer in der Gegend besonders gut auskennen und von einer leistungsfähigen Umgehung wissen. Denn alle übrigen Verkehrsteilnehmer erhalten die gleiche Empfehlung und nutzen dieselben Ausweichrouten, die schnell überfüllt sind. Fazit der ARAG Experten: Auf der Autobahn bleiben und Ruhe bewahren.

Lückenhüpfen – selten ein Zeitgewinn

Vermeintlich clevere Autofahrer versuchen, die Wartezeit abzukürzen, indem sie fleißig auf die scheinbar schnellere Spur wechseln. Doch dieses „[Lane Hopping](#)“ ist laut ARAG Experten wenig sinnvoll. Stattdessen sollten Autofahrer auf der rechten Spur in den Stau hineinfahren, da sie in der Regel weniger stark befahren wird. Erst am Staukopf macht ein Spurwechsel auf die linke Spur Sinn, weil hier beim Auflösen des Staus zügiger gefahren wird. Doch die ARAG Experten warnen: Zwar sollte beim Spurenwechsel zügig beschleunigt werden, um hintere Fahrer nicht zum Bremsen zu zwingen, doch der nötige Sicherheitsabstand muss jederzeit eingehalten werden.

Aussteigen tabu

Sollte sich die Autoschlange gar nicht mehr fortbewegen, raten die ARAG Experten,

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 24.06.2025 2/3



den Motor abzustellen. Verlassen werden darf das Fahrzeug laut ARAG Experten nur zur Hilfeleistung oder Absicherung einer Unfallstelle. Selbst wenn die Blase drückt, ist das Aussteigen tabu und es droht ein Bußgeld. Wer im Notfall das Auto verlassen muss, sollte auf Motorradfahrer achten, die sich – auch wenn es unzulässig ist – am Stau vorbeischlingeln könnten. Das gilt übrigens auch bei einer Vollsperrung, etwa nach einem Unfall: das Aussteigen, das Wenden oder das Rückwärtsfahren sind untersagt. Selbst das Aussteigen zur besseren „Lageeinschätzung“ ist nicht erlaubt.

Staus vermeiden

Ziel, Zeit und Route sind laut ARAG Experten die entscheidenden Faktoren, ob man in einem Stau landet oder nicht. Während am Ziel meist wenig geändert werden kann, sind Route und Zeit durchaus flexibel. Wer kann, sollte Randzeiten nutzen, um loszufahren, z. B. spät abends oder früh morgens und eher am Wochenanfang als am Wochenende. Auch bei der Wahl der Route können Urlauber einige Vorbereitungen treffen, indem sie sich über aktuelle [Stauprognosen](#) informieren und mögliche Ausweichrouten einplanen.

Rettungsgasse bilden – sofort!

Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass das Bilden einer Rettungsgasse Pflicht ist, sobald der Verkehr ins Stocken gerät. Wer erst bei Blaulicht und Martinshorn reagiert, muss mit einem Bußgeld von 200 Euro, zwei Punkten und einem Monat Fahrverbot rechnen. Noch teurer wird es, wenn man eine außerorts bei stockendem Verkehr gebildete Rettungsgasse unberechtigt nutzt. Hier werden laut ARAG Experten mindestens 240 Euro und zwei Punkte fällig. Außerdem droht ebenfalls ein Monat Fahrverbot. Die Rettungsgasse wird immer zwischen dem linken und den übrigen Fahrstreifen gebildet. Autos auf dem linken Fahrstreifen müssen also an den linken Fahrbahnrand fahren, Fahrzeuge auf allen anderen Fahrstreifen müssen möglichst weit nach rechts ausweichen.

Platz lassen statt Lenkrad einschlagen

Der oft empfohlene Trick, im Stau das Lenkrad leicht einzuschlagen, um im Ernstfall besser rangieren zu können, ist laut ARAG Experten nicht immer sinnvoll. Insbesondere nicht bei Fahrzeugen mit automatischen Bremssystemen. Entscheidender ist es, ausreichend Abstand zum Vordermann zu halten und seitlich ein wenig Spielraum zu lassen. Das ermöglicht im Notfall ein Ausweichen oder Rangieren, ohne andere zu behindern.

Fahrfehler im Stau

Neben dem häufigen Fahrbahnwechsel gibt es weitere Fahrfehler, die den Stau nicht vermeiden, ihn aber deutlich anstrengender für alle Beteiligten macht. Dazu gehören beispielsweise zu dichtes Auffahren und unweigerlich darauf folgende Bremsmanöver. Gleichmäßiges und vorausschauendes Fahren hingegen ist nicht nur ungefährlicher,

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 24.06.2025 3/3



sondern grundsätzlich auch besser für den Verkehrsfluss. Auch Tagträumereien oder der Blick aufs Handy haben im Stau nichts zu suchen; die ARAG Experten mahnen zur Aufmerksamkeit, um jederzeit auf einen sich ändernden Verkehrsfluss reagieren zu können.

Der Reißverschluss ist keine Höflichkeit

Kommt es, etwa durch Baustellen, zu einer Spurverengung, regelt das Reißverschlussverfahren das den Verkehrsfluss. Ein frühzeitiges Einfädeln ist nicht notwendig und ist sogar kontraproduktiv, obwohl das viele denken und so praktizieren. Erst kurz vor der Engstelle sollen Fahrzeuge abwechselnd von beiden Spuren in die verbleibende Spur einfahren. So wird der Verkehrsfluss optimiert und Rückstaus werden reduziert. Wer das Verfahren missachtet, behindert nicht nur den gesamten Ablauf, sondern muss laut ARAG Experten auch mit Bußgeldern rechnen.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/rechtsschutzversicherung/verkehrsrechtsschutz/verkehrsrecht-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 20 Ländern – inklusive den USA, Kanada und Australien – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender (Vors.)

Vorstand Dr. Renko Dirksen (Sprecher) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·

Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995