

Autor: Rainer Hoff

Erschienen in: März – Mai 2022
„7 Wochen weniger“



Autofasten – wie kann das funktionieren?

Es ist schon mutig, mich als bekennenden Radfahrer zu bitten, einen Artikel zum Thema „Autofasten“ zu schreiben. Da ist die Lage doch klar: „Leute, lasst die Dreckschleuder stehen, schwingt euch auf den Drahtesel, das tut uns und vor allem euch selbst in vielfältiger Weise gut! – Ende der Ansage, nächster Artikel!“

Nein, so einfach mache ich es mir nicht. Jeder weiß, dass Heilfasten, also der zeitweise Verzicht auf bestimmte Lebensmittel unserem Körper sehr guttun kann, trotzdem fällt es uns meist schwer, dies umzusetzen. Allein das Wissen über einen Sachverhalt verhilft uns nicht zur nötigen Motivation, es auch zu tun. Zudem ist der Sachverhalt alles andere als einfach, denn das Auto ist schon eine geniale Erfindung: Es ist ein universelles, mächtiges, kraftvolles, fahrendes kleines Häuschen, das einem Schutz vor Witterungseinflüssen und einen individuellen Schutzraum bietet. Es gibt viele gute Gründe mit dem Auto zu fahren und wenige, aber sehr (!) gute

Gründe, es nicht zu tun. Der Siegeszug dieser Maschine ist absolut nachvollziehbar und wäre gar nicht zu kritisieren, gäbe es da nicht ein paar Schwierigkeiten: Das Auto und seine Straßen sind teuer, verbrauchen viel Platz, also Lebensraum, das Auto ist unmittelbar gefährlich für Mensch und Natur und trägt ganz erheblich zu gefährlichen Abgasen und zum CO₂-Ausstoß und damit zum Klimawandel bei. Dass die Alternativen zum Auto wie Zufußgehen, Radfahren und der öffentliche Personennahverkehr in den genannten Punkten deutlich besser abschneiden, ist bekannt und ich werde es hier nicht detailliert darlegen. Nur eines: Es gibt Studien zum regelmäßigen Radfahren, die belegen, dass man beim Zurücklegen einer Strecke mit dem Fahrrad nicht nur wesentlich weniger CO₂ produziert, sondern, dass man über die positiven gesundheitlichen Aspekte der Bewegung insgesamt sogar CO₂ einspart, da man weniger auf medizinische Versorgung angewiesen ist.

In der Diskussion stoße ich bis an diese Stelle meist auf große Zustimmung, das Aber folgt auf dem Fuß: „Ja, du bist sportlich, dir macht das nichts aus!“, „Du hast einen Arbeitsplatz in der Nähe, da kannst du leicht täglich hinradeln!“, „Du musst beruflich nicht so viel herumfahren und transportieren wie ich, für mich kommt das gar nicht in Frage!“ „Ich liebe einfach das Autofahren!“ Das stimmt alles und es gibt wirklich sehr gute Gründe mit einem Auto zu fahren und auch Situationen, die als Zwänge empfunden werden, Auto fahren zu müssen. Ich selbst bin froh und dankbar, dass ich in meiner glücklichen Lage bin und viel Radfahren kann. Aber, man muss es auch wollen und langfristig anstreben. Einfach nur zu sagen „Bei mir geht das nicht!“, greift auf die Dauer zu kurz. Gleichzeitig möchte ich betonen, dass es kein Menschenrecht auf Autofahren gibt, ja nicht einmal ein Menschenrecht auf unbeschränkte Mobilität egal mit welchem Transportmittel, auch wenn uns der westlich geprägte Freiheitsgedanke hier etwas anderes suggerieren möchte, aber das ist ein anderes Thema.

Wie kann nun Autofasten trotzdem funktionieren? Einfach ein paar Wochen lang auf die eine oder andere Fahrt verzichten? Ja, wenn es geht, wenn es sich einrichten lässt, gerne, aber nachhaltig, sprich langfristig, wird

es so meist nicht bleiben. Solange ich auf eine Fahrt nur „verzichte“, werde ich gefühlsmäßig tatsächlich einen Mangel erleben und das baut keine dauerhafte Verhaltensänderung auf. Die Alternativen zum Auto sind meist deutlich langsamer, benötigen also mehr Zeit, sind oft weniger komfortabel und, wenn es dumm läuft, kosten auf den ersten Blick auch noch mehr Geld. Wenn ich dies alles beim Fasten = Verzichten so erlebe, ist es sachlich betrachtet lobenswert, aber ein dauerhaft positives Gefühl zu einer Alternative wird sich nicht einstellen. Wie also dann?

Die Alternativen haben neben den Nachteilen auch andersgelagerte, große Vorteile. Machen Sie sich daher diese positiven Aspekte Ihres Handelns jederzeit und immer wieder bewusst und erleben Sie diese aktiv. Ein Beispiel vom Radfahren: Es ist schön auf dem Fahrrad zu erfahren, wie die Natur heute riecht. Es ist ein Erlebnis, den täglich neuen Fahrtwind immer wieder anders zu erleben und freundlich zu begrüßen. Es ist eine Zeit für mich, wenn ich täglich in die Arbeit pendle, ich erlebe mich und meinen Körper - mal negativ, mal positiv, aber ich erlebe mich und bin Herr meiner eigenen Tätigkeit. Zudem lässt sich so herrlich über den Tag sinnieren und Probleme verarbeiten. Bis ich von der Arbeit daheim bin, hat sich meine Sicht

der Dinge oft entscheidend entspannt. Und ja, ich bin oft länger unterwegs, werde nass und kalt oder schwitze, aber dies ist meine Zeit, die ich positiv erleben kann, wenn ich nur will und ich mach es gerne und freue mich darauf. Das Zufußgehen entschleunigt deutlich stärker und man kann die Umwelt noch intensiver wahrnehmen oder den Gedanken freien Lauf lassen. Bei Bahn- oder Busfahrt kann ich die Zeit zum Lesen, Arbeiten oder für entspannte Gespräche nutzen. Sicherlich lassen sich noch viele weitere ebenso freudvolle Erlebnisse und Vorteile finden. Sich beim Autofasten nur über die Nachteile zu ärgern ist genauso schlecht wie diese zu ignorieren. Wenn ich die Vorteile aber bewusst

positiv gewichte und erlebe, können sie vieles andere ausgleichen oder sogar überwiegen.

Und nun möchte ich Sie zum **Autofasten** einladen: Ersetzen sie eine, besser mehrere Autofahrten durch eine andere Bewegungsform oder sparen Sie sie durch geschickte Organisation gänzlich ein: Welche auch immer, eine Besorgungsfahrt, eine Fahrt zur Arbeit, eine Fahrt zu einem persönlichen Treffen oder sogar eine Urlaubsfahrt. Was auch immer Sie machen, erleben Sie es als geglücktes Erlebnis für sich selbst, betonen Sie die schönen Dinge Ihrer gewählten Alternative.

Ich wünsche gute Fahrt (ohne Auto) und schöne Erlebnisse
Rainer Hoff

Und wer es doch haben möchte:

Vorteile des Radfahrens gegenüber dem Autofahren

(Gilt fast alles auch für den ÖPNV)

1. Kein Stau
2. Keine Parkplatzsuche
3. (Fast) Keine verursachten schweren Unfälle
4. Radfahren hält körperlich und geistig fit und ist gesund. Es ersetzt das Fitnessstudio
5. Keine schädlichen Abgase
6. Sehr kleiner oder sogar negativer CO₂-Fußabdruck
7. Entspannung statt Stress
8. Meist viel geringere Kosten
9. Fahrräder lassen sich mit anderen öffentlichen Transportmitteln kombinieren
10. Viel kann man am Fahrrad selbst reparieren