

# DRAN BLEIBEN

Hier haben wir für Sie einige Anregungen zusammengestellt, mit denen Sie ihr Interesse an der Thematik rund ums Autofasten vertiefen können:



## Klaus Gietinger: Vollbremsung, Warum das Auto keine Zukunft hat und wir trotzdem weiterkommen.

Wege in die Zukunft der Mobilität, in der wir ohne Auto weiterkommen. Das Auto tötet jährlich Millionen Menschen, zerstört die Umwelt und die Atmosphäre. Schuld daran ist eine allmächtige Autoindustrie, die die Welt jedes Jahr mit mehr KFZ zumüllt. Autofahren macht süchtig, wir sind die Junkies, die Konzerne, Politiker und Medien bilden

ein Drogenkartell, das uns Mobilität verspricht und Stau und Sterben beschert. Wollen wir nicht an die Wand fahren, ist es Zeit für eine Vollbremsung. Und nie war der Moment günstiger: Diesel-, Feinstaub-, Stickstoffgate, drohende Klimakatastrophe. Vor allem junge Menschen lassen sich dies nicht mehr gefallen. Sie schwänzen die Schule, um den Planeten zu retten. Dieses Buch zeigt, wie wir weiterkommen. Steigen Sie ein, springen Sie auf, gehen Sie ihren Weg!  
ISBN



## Petra Pinzler & Günther Wessel: Vier fürs Klima, Wie unsere Familie versucht, CO2-neutral zu leben

Diese Familie hat es ein ganzes Jahr lang ausprobiert, nachhaltig zu leben. Dabei ist es Ihnen gelungen, ihren CO2-Ausstoß um 30 Prozent zu senken. Das Buch verrät, wie die Familie das geschafft hat, wie es zu dem Selbstexperiment kam – und wie jeder von uns klimafreundlicher leben kann.

## FÜR EINE BESSERE WELT

[www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info)

Wer morgens die Zeitung aufschlägt oder im Internet surft, bekommt schnell den Eindruck, dass es mit unserer Welt bergab geht: Wir taumeln von Krise zu Krise. Kaum haben wir einen Schock überwunden, kommt die nächste Hiobsbotschaft. Doch so schwarzweiß lässt sich unsere Welt nicht zeichnen. »Die Menschen wollen ihre Gesellschaft heute positiv mitgestalten«, meinen die beiden Hamburger Journalisten Ilona Koglin und Marek Rohde. In ihrem Blog [www.fuereinebesserewelt.info](http://www.fuereinebesserewelt.info) zeigen sie deshalb Ideen, Menschen und Initiativen, die sich erfolgreich für eine bessere Welt einsetzen. Damit wollen sie auch andere zu Engagement ermutigen.

## Gehen ist gesund!

Es ist ein fast nie vergessener Wunsch zum Jahreswechsel, zu dem dieser Text entsteht, aber auch bei Geburtstagen: Mögest Du gesund bleiben! Gesundheit scheint nicht allzu selten sogar als Voraussetzung des Glücks zu gelten. Das soll hier nicht überdacht werden. Gesund zu sein ist allerdings ein Glück. Und zwar eines, das nicht immer in unserer Macht liegt. Es ist aber gleichzeitig ein Glück, dem wir mit eigenen Tun unter Umständen etwas „auf die Sprünge“ helfen können. Und zwar, indem wir mehr zu Fuß gehen.

Der Schriftsteller Johann Gottfried Seume war schon Anfang 1800 der Meinung, „dass alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge.“ Und weiter schreibt er: „Sowie man im Wagen sitzt, hat man sich sogleich einige Grade von der ursprünglichen Humanität entfernt ... Fahren zeigt Ohnmacht, Gehen Kraft.“ Heute wissen wir auch, dass regelmäßige Bewegung nicht nur Kraft verleiht, sondern vor vielen sogenannten Zivilisationskrankheiten schützt. Und da ist tägliches Gehen so etwas wie „erste Wahl“. Zunächst, weil es besser ist, sich im wahrsten Sinne des Wortes „alltäglich“ zu bewegen, als einmal in der Woche viel Sport zu treiben. Dazu ist es preiswert, nämlich bis auf den Schuhsohlenverschleiß völlig umsonst und wir sind zeitlich unabhängig: es gibt keine Öffnungszeiten fürs Rausgehen.

Gehen ist die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen. Gehen ist auch eigentlich nicht anstrengend. Sollte es das doch sein, dann sind Sie vermutlich nur aus der Übung. Mit dem Gehen wieder anzufangen, zunächst vielleicht kürzere Strecken, das hilft: es trainiert genau die Muskeln, die dafür notwendig sind. Sie können im Übrigen ja auch die Geschwindigkeit auf Ihr Trainingsniveau anpassen. Gehen zu können, macht Sie im Sinne von Johann Gottfried Seume auch frei: Sie brauchen dann kein Hilfsmittel, um von A nach B zu gelangen, kein Auto, keinen Bus, kein Fahrrad, die eigene Kraft reicht aus. Sie müssen auch kein Extremsportler werden, um etwas für die Gesundheit zu tun, im Gegenteil. Zügiges Gehen, so schreibt es „Die Welt“ auf ihrer Internetseite, sei zur Vorbeugung einiger Erkrankungen sogar besser als Joggen. Bei Bluthochdruck, hohem Cholesterin und Erkrankungen der Herzgefäße reduziere sich das Risiko durch zügiges Gehen deutlicher als durch Jogging.

Auch das Zentrum der Gesundheit nennt viele positive Effekte regelmäßigen Spazierengehens und meint damit fünf Mal pro Woche 30 Minuten unterwegs zu sein: Das Risiko für grünen Star, für Alzheimer, Diabetes, Osteoporose, Heißhungerattacken, Depression und sogar für Krebs, sinke.

Auch Gelenk- und Rückenschmerzen, die möglicherweise das Gehen beschwerlich machen, lindert es, wenn man sich dennoch regelmä-

ßig per pedes aufmacht, eben weil es genau die notwendige Muskulatur stärkt! Gehen trainiert darüber hinaus den Gleichgewichtssinn, stärkt das Immunsystem, verbessert die Herzgesundheit und senkt den Blutdruck, kurbelt den Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen, regt die Ausschüttung von Glückshormonen an. Und verlängert mit all dem insgesamt ihr Leben!

Wenn Sie also beim Autofasten mitmachen und nur einen der vielen kurzen Wege durch einen Fußweg ersetzen, die Sie sonst fahrend zurücklegen, dann haben Sie damit nicht nur etwas für die Umwelt, sondern auch viel für sich selbst getan. Und von diesen kurzen Strecken gibt es viele: Jede fünfte Autofahrt in Deutschland ist kürzer als zwei Kilometer, jede zehnte sogar kürzer als einen Kilometer. Dafür brauchen Sie zu Fuß 30 bzw. sogar nur 15 Minuten. Und es sind Strecken, auf denen unsere Autos besonders viel Sprit brauchen, wenn sie noch nicht warmgefahren sind, wo also der Effekt für die Umwelt besonders groß ist.

Auch die Verkehrslast der Städte ist derzeit Thema und Grund, umweltfreundliche Mobilität einzuüben. Nicht nur wegen Feinstaubbelastung und Fahrverboten arbeiten immer mehr Kommunen an alternativen Verkehrskonzepten, sondern wegen verstopfter Straßen und Verbesserung der Lebensqualität. Das evangelische Magazin Chrismon berichtet im Januar in seiner Titelgeschichte „Geht doch! Wenn das Auto nicht mehr die Hauptrolle spielt, kommen alle besser voran!“, dass einige Städte bereits erfolgreiche Konzepte umgesetzt haben. Zum Beispiel die Stadt New York, wo Autospuren verschmälert wurden oder ganz wegfielen, um geschützte Radwege zu schaffen: es haben sich nicht nur die Unfallzahlen halbiert, sondern der Verkehr läuft erstaunlicherweise auch flüssiger. In Wien, 2018 auf Platz eins einer Studie zur Bewertung der Lebensqualität von Städten, gibt es so gut wie keine kostenlosen Parkplätze mehr, fast überall Tempo 30, dafür eine ÖPNV-Jahreskarte für genau 365 Euro, also 1 Euro pro Tag. Außerdem kostenlose Stadtpläne mit Gehrouten, versteckten Schleichwegen und Abkürzungen durch Häuserblocks, die es den Fußgängern einfacher machen.

„Vielleicht sind mehr Menschen bereit für eine Verkehrswende, als die Regierung denkt?“, fragt Chrismon. Neben Anreizen, richtigen Rahmenbedingungen und vielen Ausprobiermöglichkeiten seien Vorbilder nötig. „Leute, die sagen: Guck mal, ich mach das so, und das geht wunderbar.“ Autofasten, das ist eine der vielen Ausprobiermöglichkeiten! Vielleicht sind Sie in diesem Jahr dabei? Und vielleicht berichten Sie uns und den potentiellen Mitmachern im kommenden Jahr davon, was Sie ausprobiert haben, was Sie dabei erlebt und gelernt haben?



[www.autofasten.de](http://www.autofasten.de)

# AN ALLE, DIE 2020 MITMACHEN

## Liebe Auto-Fasterinnen und -Faster,

wenn Sie dieses Grußwort lesen, gehören Sie wahrscheinlich nicht zu denen, die die Augen vor den Dingen verschließen. Ihnen ist vielmehr bewusst, dass der Klimawandel längst da ist und sich unsere Erde und damit unser Leben nachhaltig verändert. Die Brände in Australien, die Überschwemmungen in Italien vor zwei Jahren, ungewöhnliche schwere Wetterereignisse mit katastrophalen Folgen für die Menschen allenthalben: Das alles sind die Auswirkungen des Klimawandels. Und es ist Ihnen klar, dass wir Menschen mit unserem Ressourcenverbrauch und unserem Lebensstil dafür die Verantwortung tragen. Das ist die schlechte Nachricht: Wir Menschen sind das Problem. Das ist aber auch die gute Nachricht: Wir haben auch den Schlüssel zur Lösung! Wir müssen vermutlich nur unser Verhalten und unseren Lebensstil anpassen.

Aber genau das ist neu, das hat die Menschheit bisher noch nie gemacht, noch nie machen müssen: einen Gang zurückschalten, mit weniger zurechtkommen, freiwillig verzichten. Bisher hat sich die Menschheit in ihrer Geschichte verhalten, wie ein pubertierender Jugendlicher, der die Welt erobert, aggressiv, expandierend: weiter, schneller, höher. Es ging sozusagen immer nur bergauf. Grenzen des Wachstums? Das gab's ja noch nie. Freiwilliger Verzicht? Wie soll denn das gehen? Und die Arbeitsplätze? Wir müssen Neues wagen, uns freiwillig limitieren. Christen und Christinnen können dabei zurückgreifen auf eine uralte Tradition des freiwilligen Verzichtes: das Fasten. Um Gottes Schöpfung zu bewahren haben Sie sich entschlossen, die vorösterliche Fastenzeit bewusst zu gestalten.

Das Auto bewusst stehen zu lassen ist - das kann ich aus eigener Erfahrung sagen - eine gute, bereichernde und unter Umständen geradezu spirituelle Erfahrung. Mit Ihrer Beteiligung an der Aktion Autofasten

- setzen Sie ein Zeichen dafür, dass wir viele sind,
- können Sie exemplarisch erfahren, dass ein Leben mit weniger oder ganz ohne Auto möglich, ja sogar erstrebenswert ist
- lernen Sie, wieviel CO2 alleine Sie schon einsparen können.

Aber Achtung vor den Nebenwirkungen: Eventuell wird sich Ihr Leben auch über die Fastenzeit hinaus verändern. Es sind Fälle beobachtet worden, wo das Fasten der Einstieg war in ein verändertes, bewussteres Konsumverhalten. Damit sollten Sie rechnen!

**Hans Jürgen Gärtner,**  
Evangelische Kirche im Rheinland für die Aktion Autofasten.

## WAS HEISST AUTOFASTEN?

**Autofasten kann heißen**, überhaupt einmal Alternativen zum Auto auszutesten: Welchen Zug oder Bus könnte ich nehmen, wenn ich ohne Auto ans Ziel kommen möchte? Wo halten die öffentlichen Verkehrsmittel? Was kostet die Fahrkarte? Kann ich eventuell eine Teilstrecke mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrgemeinschaften zurücklegen?

Mobilitätsmix oder Multimodalität ist das Gebot der Stunde. Nutzen Sie dafür auch die Möglichkeiten, die uns Internet und Handy-Apps bieten. Auch wenn Sie am Ende vielleicht doch das Auto nehmen, prüfen Sie im Aktionszeitraum immer die Alternativen - Sie lernen in jedem Fall dazu. Und vielleicht klappt es ja das ein oder andere Mal, das Auto stehen zu lassen.

Und wenn nicht? Auch wenn Sie sich für das Auto entscheiden, weil es keine oder nur sehr umständliche und zeitraubende Alternativen gibt, können Sie beim Autofasten dabei sein. Setzen sie sich ein persönliches Tempolimit und fahren somit spritsparender und ökologischer. Nehmen Sie Mitfahrerinnen und Mitfahrer mit oder bilden von vorneherein Fahrgemeinschaften. Auch dies sind Wege und Formen zu einer veränderten Mobilität.

**Autofasten kann heißen**, statt dem Auto das Fahrrad zu nutzen oder zu Fuß zu gehen. Das braucht in jedem Fall mehr Zeit. Wenn Sie diese aber nicht als verlorene Zeit für Mobilität betrachten, sondern als gewonnene Zeit für Ihre Fitness, dann sind die eingesparten Kosten und der Beitrag zum Umweltschutz ein Reingewinn. Nicht große sportliche Leistungen halten uns nämlich fit, sondern gerade die regelmäßige Bewegung im alltäglichen Rahmen.

Auch die passiven Zeiten beim Warten auf den Zug oder während der Busfahrt können Sie als Gewinn verbuchen. In dieser Zeit können Sie Menschen kennen lernen, lesen, schlafen, Musik hören oder etwas ganz besonders wertvolles tun: bewusst einmal gar nichts tun, abschalten, meditieren, ganz bei sich selbst sein.

## GEBET FÜR UNSERE ERDE

**Allmächtiger Gott,  
der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist  
und im kleinsten deiner Geschöpfe,  
der du alles, was existiert,  
mit deiner Zärtlichkeit umschließt,  
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,  
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.**

**Überflute uns mit Frieden,  
damit wir als Brüder und Schwestern leben  
und niemanden schaden.  
Gott der Armen,  
hilf uns,  
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,  
die so wertvoll sind in deinen Augen,  
zu retten.**

**Heile unser Leben,  
damit wir Beschützer der Welt sind  
und nicht Räuber,  
damit wir Schönheit säen  
und nicht Verseuchung und Zerstörung.  
Rühre die Herzen derer an,  
die nur Gewinn suchen  
auf Kosten der Armen und der Erde.**

**Lehre uns,  
den Wert von allen Dingen zu entdecken  
und voll Bewunderung zu betrachten;  
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind  
mit allen Geschöpfen  
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.**

**Danke, dass du alle Tage bei uns bist.  
Ermutige uns bitte in unserem Kampf  
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.**

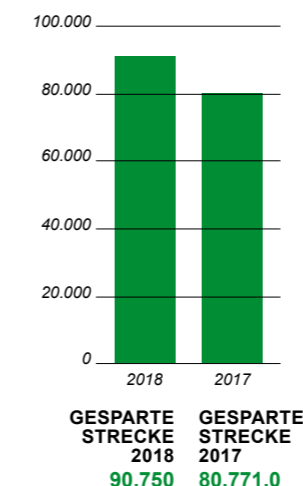
Enzyklika Laudato si

## DER KILOMETERSPARER

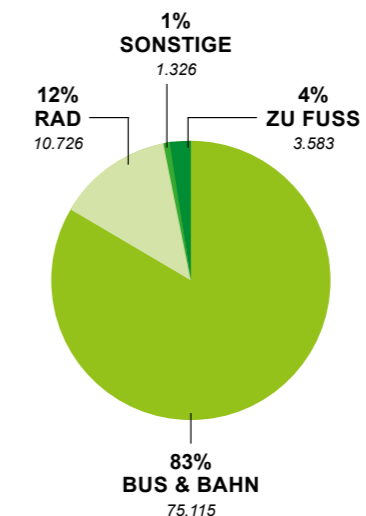
Mit dem Kilometersparer haben Sie die Möglichkeit, diejenigen Kilometer zu sammeln und online einzutragen, welche Sie auf andere Weise zurückgelegt haben als mit dem Auto. Wir zählen diese am Ende zusammen und schauen, welche Strecke dann insgesamt erreicht wurde. Hier sehen Sie noch einmal das Ergebnis aus dem letzten Jahr. Dieses wollen wir natürlich dieses Jahr toppen.

**Daher laden wir Sie herzlich ein mitzumachen unter:**  
[www.autofasten.de/kilometersparer/](http://www.autofasten.de/kilometersparer/)

ENDSTAND  
DER AKTION 2018



MOBILITÄTSMIX 2018



# AUTOFASTEN

Anmeldung im Internet unter:  
[www.autofasten.de](http://www.autofasten.de)



**Aktion Autofasten**  
Geschäftsstelle  
Waldstr. 50 | 66113 Saarbrücken  
Tel.: 0681 30 14 08 35  
Fax: 0681 30 14 08 36  
[info@autofasten.de](mailto:info@autofasten.de)



## Eine Aktion folgender Kirchen:



## Weitere Partner:



## Unterstützer:

