

# Autofasten in Hamm



7 Wochen (fast) ohne Auto  
Hintergründe - Erfahrungen - Ergebnisse  
2014



Gleich zu Beginn dieser Dokumentation ist ein herzliches „Dankeschön!“ angebracht, denn ohne die finanzielle Unterstützung und der tatkräftigen Mitarbeit so vieler Menschen wäre die Aktion „Autofasten“ zum Scheitern verurteilt gewesen.

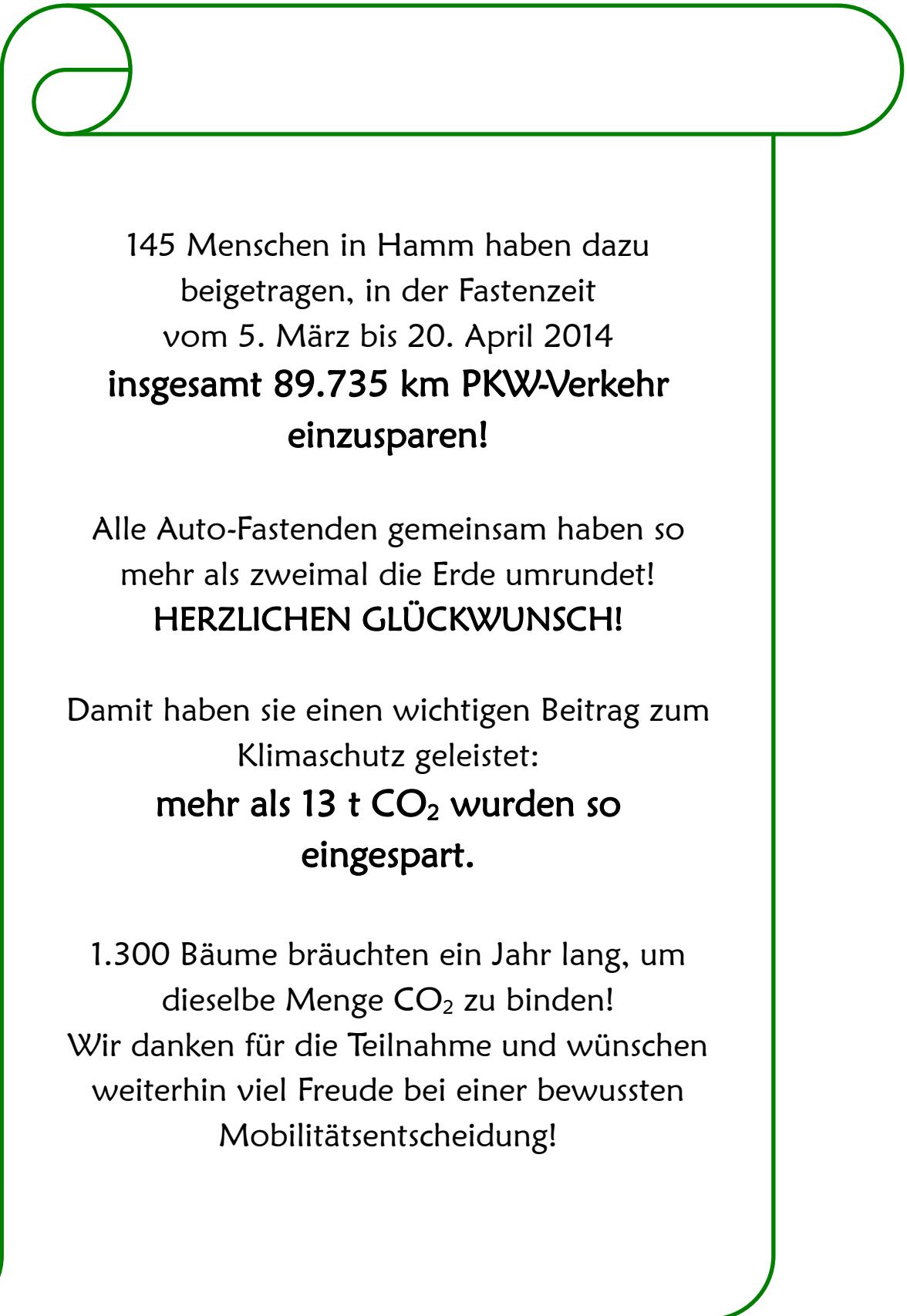
Mein Dank gilt:

- Matthias Eichel, Elke Herold, Michael Bertelt und Ingrid Schmidt und damit dem kleinen Vorbereitungsteam, das viele Stunden seiner Freizeit für die Aktion „opferte“,
- Michael Herold für die Programmierung und Pflege unserer Internetseite „[www.autofasten-hamm.de](http://www.autofasten-hamm.de)“,
- Andreas Khong für die Gestaltung unsere Logos, dem kleinen roten Auto,
- der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW, die das Gesamtprojekt „Zukunftsfähig mobil in Hamm“ fördert,
- dem Evangelischen Kirchenkreis Hamm für die Übernahme von Druckkosten und anderer logistischer Unterstützung,
- den Stadtwerken Hamm für das besondere Schnupper-Abo für Teilnehmer und den Aushang unserer Plakate in den Bussen,
- der Verkehrswacht Hamm für die großzügige finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung von 100 Warnwesten für die Autofaster,
- Cornelia Winkelmann vom Stadtplanungsamt der Stadt Hamm für ihre Beratung und Vermittlung von Kontakten,
- den 145 Teilnehmern, die die Aktion mit Leben gefüllt haben,
- Michael Thon und Auto Müller, die das Auto für die Presseaktion im Vorfeld zur Verfügung gestellt haben,
- Anna Hübsch und den Schülerinnen und Schülern der Mark-Twain-Schule, die das „Fastenauto“ gestaltet haben,
- den vielen Menschen im Hintergrund und nicht zuletzt der Presse, die diese Aktion so toll begleitet hat.



## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Dankeschön   | 2  |
| Die Ergebnisse 2014  | 4  |
| Autofasten - 7 Wochen „ohne“                               | 5  |
| Die Vorbereitungen   | 6  |
| Der Auftakt  | 8  |
| Die Presse zum Auftakt                                     | 10 |
| Es ist soweit - Start der Fastenzeit                       | 16 |
| Presse zum Verlauf des Autofastens                         | 18 |
| Teilnahmebescheinigung und Anschreiben der Teilnehmer      | 20 |
| Fasten-Café beim Frühlingsfest                             | 22 |
| Fazit  | 23 |
| Und was meinten die Teilnehmer?                            | 24 |
| Und was uns Pfarrer Matthias Eichel mit auf den Weg gab... | 32 |
| Teilnehmer nach Gemeinden                                  | 34 |
| Altersverteilung beim Autofasten                           | 35 |
| Und zum Abschluss...                                       | 36 |
| 2015 geht das Autofasten in die zweite Runde               | 38 |



145 Menschen in Hamm haben dazu  
beigetragen, in der Fastenzeit  
vom 5. März bis 20. April 2014  
**insgesamt 89.735 km PKW-Verkehr**  
**einzusparen!**

Alle Auto-Fastenden gemeinsam haben so  
mehr als zweimal die Erde umrundet!  
**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

Damit haben sie einen wichtigen Beitrag zum  
Klimaschutz geleistet:  
**mehr als 13 t CO<sub>2</sub> wurden so**  
**eingespart.**

1.300 Bäume bräuchten ein Jahr lang, um  
dieselbe Menge CO<sub>2</sub> zu binden!

Wir danken für die Teilnahme und wünschen  
weiterhin viel Freude bei einer bewussten  
Mobilitätsentscheidung!

## **Autofasten – 7 Wochen „ohne“**

Von Matthias Eichel und Claudia Kasten

*„Handeln ohne eine Vision bedeutet nur Zeitvertreib,  
eine Vision ohne Handeln ist hingegen ein reiner Tagtraum,  
aber eine Vision mit Handeln zu verbinden kann die Welt verändern.“*

*(frei nach Nelson Mandela)*



Als FUGE 2012 ein Projekt für eine klimafreundliche Mobilität in Hamm plante, schlug Pfarrer Matthias Eichel vor, während der Fastenzeit gemeinsam mit dem Evangelischen Kirchenkreis Hamm und Christen anderer Konfessionen die Aktion „Autofasten“ zu starten. Sie sollte eine Säule des Gesamtprojekts werden und zu einem bewussten Umgang mit der eigenen Mobilität beitragen. Der Weg, aus dieser Vision Wirklichkeit werden zu lassen, war jedoch länger als zunächst erwartet. Schnell war klar: hierfür bedarf es mehr als nur ein paar Tage Vorbereitungszeit.

### **Wie passen Klimaschutz und Fasten zusammen?**

Die Passionszeit ist eine christliche Fastenzeit, in der der bewusste Verzicht auf allzu lieb gewordene Dinge – wie zum Beispiel Fleisch, Nikotin, Alkohol oder Süßigkeiten – dazu helfen soll, sich auf Wesentliches im Leben zu konzentrieren. Die Frage nach dem eigenen Lebensstil, nach Werten und Wertigkeiten im Leben rückt dabei in den Fokus. Die Aktion „Autofasten“ greift die Frage nach einem bewussten Verzicht und die Neuorientierung des Verhaltens auf mit dem Appell, für einige Wochen etwas auszuprobieren, was man für sich gerne neu entdecken und einüben möchte. Dazu gehört ein klimafreundliches Mobilitätsverhalten – das zugleich für Gesundheit und Geldbeutel gut ist.

### **Visionen und Handeln verbinden**

Die größte Sorge des kleinen Vorbereitungsteams war, dass die Idee vom „Autofasten“ nicht auf Resonanz stößt. Wie man sich doch täuschen kann. 145 Menschen machten mit! Sie ließen ihr Auto so oft wie möglich stehen. Denn das war von Anfang an die Option: niemand muss komplett auf sein Auto verzichten, aber jeder Teilnehmer sollte versuchen, dies so oft wie möglich zu tun und sich damit bewusst für ein Verkehrsmittel entscheiden. Es ist enorm, wie viele Kilometer dabei „gefastet“ wurden. Der öffentliche Nahverkehr und die Fuß- und Radkilometer hielten sich dabei die Waage. Die eingesparten PKW-Kilometer hätten schon in den ersten vier Wochen einmal die Erde umrundet! Am Ende waren es sogar zwei Mal. Dabei wurden 13.000 kg CO<sub>2</sub> eingespart. Eine tolle Leistung und ein wertvoller Beitrag zum Klimaschutz! Ebenso schön ist jedoch, dass etliche Teilnehmer für sich entschieden haben, diesen Weg weiterzugehen und damit auch langfristig etwas für sich und den Klimaschutz zu tun.

## Die Vorbereitungen

Was hilft die schönste Idee für eine Mitmach-Aktion, wenn niemand davon erfährt? Also hieß es neben all den inhaltlichen Planungen auch für Werbung zu sorgen. Pünktlich zur Sommersynode des Evangelischen Kirchenkreises Hamm waren die Flyer gedruckt - leider noch ohne das kleine rote Auto, das erst später zum Logo der Aktion wurde.

Nach der innerkirchlichen Werbung im Juni 2013 trat das Vorbereitungsteam auch beim Bahnhofsfest und Eine-Welt- und Umwelttag in Aktion. Ein Plakat verwies auf das Autofasten, und schwarze Ballons symbolisierten den CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Doch die Fastenzeit war noch weit weg und das Wetter schlecht. So wurde die Werbung für die Aktiven zu einer schwierigen Aufgabe. Doch an Aufgeben dachte zu diesem Zeitpunkt noch niemand. Allen wurde aber bewusst, dass das Autofasten kein Selbstläufer werden würde.

Von nun an traf sich das Team in kurzen Abständen. Es wurde hin und her überlegt, wie die gefasteten Kilometer gesammelt und erfasst werden und wie überhaupt Menschen für die Aktion gewonnen werden können. In den Söhnen von Familie Herold fand das Team dann eine richtige Unterstützung. Während Michael Herold eine Internetseite für die Aktion „bastelte“, kreierte Andreas Khong wenig später das kleine rote Auto, das die Aktion von da an begleitete.

**Das Auto – unser liebstes „Kind“**

Statussymbol, Fortbewegungsmittel, Freiheit und Mobilität. Aber:

- Wir wissen, wie sehr der Verkehr zur Klimaverwärmung beiträgt.
- Wir fühlen uns als Christen verantwortlich für diese Schöpfung.
- Wir wollen konsequenter und gesünder leben.
- Wir suchen nach Alternativen.

Machen Sie mit bei der Fastenaktion 2014: „7 Wochen umsteigen – Autofasten“

Während der Passionszeit 2014 ermutigen wir jung und alt, vom 5. März bis 20. April möglichst viele Strecken ohne PKW zurückzulegen. Auch Schüler/-innen können sich beteiligen und auf das „Taxi Mama“ verzichten. Sie müssen nicht vollständig auf die Nutzung des PKWs verzichten – jede Strecke, die Sie umsteigen, zählt! Jeder kann mitmachen!

Steigen Sie um – auf Fahrrad, Bus und Bahn oder gehen Sie mal wieder zu Fuß!

**Wir bieten Ihnen:**

- Visualisierung aller eingesparten PKW-Kilometer (online)
- Kostenünstiges 2-Monate-Ticket für den Busverkehr Hamm (Stadtwerke)
- Vorträge und Informationen
- Ermittlung der klimafreundlichsten Gemeinde\* im Kirchenkreis Hamm
- Teilnahme an der Gewinnverlosung aller „Umsteiger“

**Fakten:**

- Fast ein Viertel aller Autofahrten ist kürzer als zwei Kilometer.
- Knapp die Hälfte kürzer als sechs Kilometer.
- Wenn nur ein Drittel der Strecken bei sechs Kilometer mit dem Rad anstelle des Automobilverkehrs gefahren würde, wären jährlich 7,5 Millionen Tonnen Kohlenstoffdioxid eingespart.

**Klimawandel und Verkehr**

Der vom Menschen verursachte Klimawandel ist in vollem Gang. Klimawechsel verschonen sich nicht. Menschen und Natur leiden unter ihm. Zu verantwortlich für diesen gefährlichen Prozess ist das Treibhausgas Kohendioxid (CO<sub>2</sub>), das bei der Verbrennung von Kohle, Gas und Öl entsteht. Gerade der Verkehrssektor heizt dem Klima gewaltig ein. Ein Fünftel des in Deutschland ausgestoßenen CO<sub>2</sub> geht auf das Konto des Ver-

  
Foto: © bit\_ukf photocase.com





Oben: Faltblatt zum Autofasten

Mitte und unten: Werbung beim Bahnhofsfest mit Eine-Welt und Umwelttag am 14.09.13 in der Hammer Innenstadt.



Nach unzähligen Korrekturen stand fest, das Plakat würde rechtzeitig fertig werden.

Anfang Dezember 2013 geriet das Projekt „Autofasten“ nochmals ernsthaft in Gefahr. Die Terminflut vor Weihnachten nahm zu, und das „Autofasten“ fand bestenfalls höfliches Interesse. Sollten wir es also trotzdem wagen? Würden überhaupt ein paar Menschen mitmachen? Zu diesem Zeitpunkt überwogen die Zweifel, und so wurde beschlossen, Anfang Januar 2014 zu entscheiden, ob es überhaupt weitergehen soll.

Das neue Jahr brachte dann auch neuen Schwung ins Geschehen. In vielen Gesprächen wurde klar: es gibt Menschen, die bereit wären, ihr Gesicht zu zeigen. Auch Fahrradhändler, Firmen und Institutionen erklärten ihre Unterstützung. Und so startete die nächste Phase des Projekts mit der Gewinnung von Unterstützern. Es eilte, denn natürlich sollten alle Sponsoren mit auf das Plakat. Zum Glück wurde alles noch rechtzeitig fertig, und die Plakate fanden ihren Weg in zahlreiche Schaufenster und als Aushang in die Busse der Stadtwerke.

Dank der großartigen Unterstützung aus den unterschiedlichsten Bereichen waren wir schließlich in der Lage, unter den Teilnehmern der Aktion „Autofasten“ nicht nur attraktive Preise zu verlosen, sondern auch schon während der Fastenzeit konnten die Teilnehmer von der Aktion profitieren. So boten die Stadtwerke für die Teilnehmer ein auf zwei Monate verkürztes Schnupper-Abo an, bei der „Kleinen Radwerkstatt“ konnten Teilnehmer vergünstigt E-Bikes ausleihen und Fahrrad Niehues bot Rabatte auf Fahrrad-Neukäufe und Reparaturen an.

Bei einer reinen Plakatierung und dem Verteilen von Prospekten sollte es aber doch nicht bleiben, schließlich fand das Autofasten in Hamm zum ersten Mal statt und da hieß es: Aufmerksamkeit gewinnen. Und so wurde beschlossen, bereits vier Wochen vor der Fastenzeit eine erste öffentliche Veranstaltung und damit auch einen ersten Pressetermin zu organisieren.



## Der Auftakt...



... startete an einem windigen 5. Februar 2014 mit vielen erstaunten Blicken von den Passanten. Was hatten die da bloß vor der Pauluskirche mitten in Hamm mit dem Auto vor? Warum wurden die Reifen abmontiert?



Die Firma Müller stellte das Auto für eine Woche zur Verfügung. In dieser Zeit nahmen sich viele Menschen die ausgelegten Faltblätter mit und informierten sich über die Aktion.

Das Foto auf der rechten Seite wurde über die Stadtgrenzen hinaus „berühmt“.

Am 5. Februar 2014 und damit exakt vier Wochen vor der eigentlichen Fastenzeit startete das Team mit einer ersten Öffentlichkeitsoffensive. FUgE-Vorstandsmitglied Michael Thon hatte seine Kontakte spielen lassen und über die Firma Auto Müller einen alten PKW organisiert, der für eine Woche vor der Pauluskirche stehenbleiben sollte. Natürlich nicht einfach so, sondern mit abmontierten Rädern und geschmückt mit den frisch gedruckten Plakaten. Der Wagen sollte ein Hingucker sein, aber auch dazu aufrufen, den eigenen PKW einfach mal stehen zu lassen.

Für die siebenwöchige Fastenzeit konnten sieben Paten gewonnen werden, die sich erfreulicherweise auch bereit erklärt hatten, am Pressetermin am 5.2.14 teilzunehmen. Keine Selbstverständlichkeit, stehen die meisten doch schließlich mitten im Berufsleben. Bei der Auswahl der Paten war es uns wichtig zu zeigen, wie breit das Spektrum jener ist, die mitmachen. Doch nicht nur an diesem Tag zeigten Superintendent Frank Millrath, die Bürgermeisterinnen Ulrike Wäsche (CDU) und Monika Simshäuser (SPD), Volker Burghard von den Grünen, Karl Faulenbach (FUgE), Gerd Heistermann (Radio Lippewelle Hamm) und Stadtbaurätin Rita Schulze Böing ihr Gesicht, sie begleiteten die Fastenzeit auch ganz aktiv. Beim Pressetermin auch mit dabei: FUgE-Geschäftsführer Marcos da Costa Melo, Elke Herold und Michael Bertelt vom Vorbereitungsteam, Sponsor Bernhard Lülf von der Kleinen Radwerkstatt und Cornelia Winkelmann, die als Verantwortliche für die städtische Kampagne „Hamm klimafreundlich mobil“ die Aktion begleitete.





Ein großes Dankeschön gebührt auch der Verkehrswacht in Hamm, die uns ermöglichte, 100 Warnwesten mit dem Aufdruck „autofasten-hamm.de“ zu versehen. Eine tolle Werbemaßnahme für die Kampagne und gleichzeitig ein wichtiger Beitrag zur Verkehrssicherheit der Teilnehmer. Im Februar hätten wir nie gedacht, dass die Westen nicht für alle Teilnehmer reichen würden...

## Die Presse

Gerd Heistermann von der Lippewelle Hamm nutzte nicht nur die Auftaktveranstaltung für Interviews. Er begleitete mit seiner Redaktion die Aktion sehr intensiv über den gesamten Zeitraum. Aber auch überregionale Medien wurden auf das Autofasten aufmerksam.



WA 6.2.14

INTERVIEW

# „Gewohnheiten in Frage stellen“

Pfarrer Frank Millrath über das Autofasten

HAMM • Sieben Wochen so weit wie möglich auf sein Auto verzichten möchte der Superintendent der evangelischen Kirchengemeinde Hamm, Frank Millrath. Als einer von sieben prominenten Unterstützern nimmt er an der Aktion Autofasten teil. WA-Mitarbeiter Eike Rüdebusch hat ihn nach seinen Beweggründen und seinen persönlichen Zielen dabei gefragt.

Wie kommt es dazu, dass sie sieben Wochen auf ihr Auto verzichten wollen?

Millrath: Ich hatte mir schon vorher privat überlegt, so weit wie möglich auf mein Auto zu verzichten. Man nutzt das Auto ja viel zu viel, auch wenn es gar nicht wirklich nötig ist. Darauf auch mal zu verzichten, ist natürlich gut für die Umwelt. Auch gesundheitlich schadet es ja nicht, sich weniger mit dem Auto fortzubewegen.

Welche Alternative zum Auto nutzen sie dann?

Millrath: Öffentliche Verkehrsmittel sind nicht so meins. Ich fahre lieber mit dem Fahrrad. Im Moment fahre ich täglich von zu Hause zur Arbeit, etwa drei Kilometer. Längere Strecken sind an sich ja eher im Sommer zu



Superintendent Frank Millrath wirbt für die Aktion „Autofasten“. ▪ Foto: Mroß

meistern, aber auch die möchte ich während der Fastenzeit in Angriff nehmen. Davor scheue ich nicht zurück.

Finden Sie die Aktion wichtig, um auch andere zum Verzicht zu motivieren?

Millrath: Ich finde schon, dass man ein Zeichen setzen sollte, gerade wir als Kirche. Allerdings wollen wir dabei nicht den Zeigefinger erheben, sondern lieber freundlich zum Verzicht einladen. Komplett ist das nicht zu schaffen. Das wollen wir auch nicht. Aber es ist durchaus wichtig, seine Gewohnheiten einmal in Frage zu stellen, auch wenn es um das eigene Fahrverhalten geht.

## „Autofasten“

Samstag-Rundblick 9.3.14  
So oft wie möglich!

HAMM. Autofasten – so oft wie möglich! Nicht nur evangelische Christen will der Kirchenkreis Hamm in der Fastenzeit 2014 ermutigen, so oft wie möglich das Auto stehen zu lassen.

Mit der Aktion „Autofasten“ ruft der Kirchenkreis in Zusammenarbeit mit dem Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung und der Stadt Hamm im Rahmen der Kampagne „klimafreundlich mobil“ dazu auf, das gewohnte Mobilitätsverhalten auf Umweltverträglichkeit zu überprüfen. „Man muss nicht komplett auf das Auto verzichten, aber jeder Kilometer, der nicht mehr per PKW zurückgelegt wird, kann eingereicht werden“, erläutert Pfarrer Matthias Eichel. Wer zum Beispiel als Schüler zu Fuß oder per Rad zur Schule komme, statt auf das „Taxi Mama“ zu bauen, könne ebenso dabei mitmachen wie Erwachsene, die für die tägliche Fahrt zur Arbeit auf den Bus umsteigen. Die Aktion „Autofasten“ greift die Frage nach einem bewussten Verzicht und die Neuorientierung des Verhaltens auf mit dem Appell, für sieben Wochen vom 5.3. (Aschermittwoch) bis 20.4. (Ostern) etwas auszuprobieren, was man für sich gerne neu entdecken und einüben möchte.

Mitmachen geht dabei ganz einfach: Unter [www.autofasten-hamm.de](http://www.autofasten-hamm.de) melden sich Teilnehmende, gerne auch aus den Nachbarkommunen Ahlen, Bönen, Sendenhorst, Werl und Werne an. Die persönlich „eingesparten Kilometer“ können online eingegeben werden. Ein Balken auf der Internetseite veranschaulicht, wie weit alle gemeinsam schon gekommen sind. Am Ende wird die Gemeinde ausgezeichnet, die am meisten Menschen zur Teilnahme motivieren konnte.

Seit 1981  
zufriedene Kunden

**HAMBROCK**

Umweltschutz  
mit einem starken Partner



Hamm Tel. 7 29 54





Um für die Aktion „Autofasten“ zu werben, haben die Veranstalter gestern extra vor der Pauluskirche ein Auto teilweise demontiert.  
▪ Foto: Rother

# Sieben Wochen ohne Auto

Kirchenkreis, Fuge und Stadt rufen zum „Autofasten“ auf / Bus und Rad fahren

HAMM ▪ Sieben Wochen weitgehend auf das Auto zu verzichten, das ist das Ziel der Aktion „Autofasten“ vom 5. März bis zum 20. April. Ausrichter der Aktion sind der Kirchenkreis Hamm, das Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung (Fuge) und die Stadt Hamm.

thias Eichel vom Kirchenkreis Hamm.

Ziel sei es, in den sieben Wochen „einmal um die Erde zu fahren“, sagte die Fuge-Projektleiterin Claudia Kasten. Die Kilometer, die mit dem Rad, dem öffentlichen Nahverkehr oder zu Fuß statt mit

„Es geht darum, ein Bewusstsein für unsere Gewohnheiten zu schaffen und diese in Frage zu stellen.“

Prominente Unterstützung erfährt die Aktion durch Bürgermeisterin Monika Simshäuser (SPD), Stadtbaurätin Rita Schulze Böing, Bürger-

Für alle Teilnehmer gibt es während der Fastenzeit die Möglichkeit, ein zweimonatiges Schnupper-Abonnement der Stadtwerke-Verkehrsbetriebe zu beziehen sowie Vergünstigungen auf E-Bikes-Ausleihen bei der „Kleinen Radwerkstatt“ in Rhynern.

## Sieben Wochen ohne Pkw

Hamm (sas). Sieben Wochen weitgehend auf das Auto zu verzichten, das ist das Ziel der Aktion „Autofasten“ vom 5. März (Aschermittwoch) bis zum 20. April (Ostern). Ausrichter der Aktion sind der Kirchenkreis Hamm, das Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung (Fuge) und die Stadt Hamm. Der Verzicht auf das Auto ist laut Pfarrer Matthias Eichel vom Kirchenkreis Hamm an die christliche Fastenzeit angelehnt, in der der Verzicht auf lieb gewordene Dinge das Bewusstsein für den eigenen Verbrauch schärfen soll. Ziel sei es, in den sieben Wochen „einmal um die Erde zu fahren“, erklärte Fuge-Projektleiterin Claudia Kasten. Die Kilometer, die statt mit dem Auto

mit dem Rad, dem öffentlichen Nahverkehr oder zu Fuß zurückgelegt werden, werden gesammelt. So sollen insgesamt 40 000 Kilometer zusammenkommen. Kasten betonte, dass das Auto nicht verteuft und ganz verboten werden soll. „Es geht darum, ein Bewusstsein für unsere Gewohnheiten zu schaffen und diese in Frage zu stellen.“ Für alle Teilnehmer gibt es während der Fastenzeit die Möglichkeit, ein zweimonatiges Schnupper-Abonnement der Stadtwerke-Verkehrsbetriebe zu beziehen sowie Vergünstigungen auf E-Bikes-Ausleihen bei der „Kleinen Radwerkstatt“ in Rhynern. Unter den Teilnehmern werden außerdem Preise verlost.

Mitmachen geht dabei ganz einfach: Über die Internetseite [www.autofasten-hamm.de](http://www.autofasten-hamm.de) oder beim Kooperationspartner FUGE (Email: [kasten@fuge-hamm.de](mailto:kasten@fuge-hamm.de)) melden sich Teilnehmende, gerne auch aus den Nachbar-Kommunen Ahlen, Bönen, Sendenhorst, Werl und Werne, an. Die persönlich „eingesparten“ Kilometer können online eingegeben und wenn gewünscht auch einer Kirchengemeinde gutgeschrieben werden. Ein Balken auf der Internetseite veranschaulicht, wie weit alle gemeinsam schon gekommen sind.

Anmeldungen sind bis zum 15. Februar im Fuge-Büro möglich, oder auf der Internetseite [www.autofasten.de](http://www.autofasten.de)

WA 6.2.14

Stadtanzeiger, 9.2.14

# Anders mobil werden

**AKTION** Kirchenkreis ruft in der Fastenzeit zum Verzicht auf das Auto auf – so oft es geht

Olivero Kreis  
Vorstand  
16.-22.02.2014

HAMM – Nicht nur evangelische Christen will der Kirchenkreis Hamm in der Fastenzeit 2014 ermutigen, immer öfter das Auto stehen zu lassen. Mit der Aktion „Autofasten“ ruft der Kirchenkreis in Zusammenarbeit mit dem Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung und der Stadt Hamm im Rahmen der Kampagne „klimafreundlich mobil“ dazu auf, das gewohnte Mobilitätsverhalten auf Umweltverträglichkeit zu überprüfen. „Man muss nicht komplett auf das Auto verzichten, aber jeder Kilometer, der nicht mehr per PKW zurückgelegt wird, kann eingereicht werden“, erläutert Pfarrer Matthias Eichel, Klimaschutzbeauftragter und gemeinsam mit Michael Bertelt und Elke Herold aus dem Kirchenkreis-Ausschuss für gesellschaftliche Verantwortung und Umwelt Initiator der Aktion. Wer zum Beispiel als Schüler zu Fuß oder per Rad zur Schule komme, statt auf das „Taxi Mama“ zu bauen, könne ebenso dabei mitmachen wie Erwachsene, die für die tägliche Fahrt zur Arbeit auf den Bus umsteigen.

Die Aktion „Autofasten“ greift die Frage nach einem bewussten Verzicht und die Neuorientierung des Verhaltens auf mit dem Appell, für sieben Wochen vom 5.3. (Aschermittwoch) bis 20.4. (Ostern) etwas auszuprobieren, was man für sich gerne neu entdecken und einüben möchte. Dazu gehört

einfach: Über die Internetseite [www.autofasten-hamm.de](http://www.autofasten-hamm.de) oder beim Kooperationspartner FUGE (E-Mail: [kasten@fuge-hamm.de](mailto:kasten@fuge-hamm.de)) melden sich Teilnehmende, gerne auch aus den Nachbarkommunen Ahlen, Bönen, Sendenhorst, Werl und Werne, an. Die persönlich „eingesparten Kilometer“ können online eingegeben und wenn gewünscht auch einer Kirchengemeinde gutgeschrieben werden. Ein Balken auf der Internetseite veranschaulicht, wie weit alle gemeinsam schon gekommen sind. „Vielleicht schaffen wir es ja einmal rund um

die Erde“, hofft Matthias Eichel darauf, dass am Ende 40 000 Kilometer erreicht werden könnten. Auch Vernetzung und Austausch erfolgen über das Internet, ergänzend ist ein wöchentliches „Fastentreffen“ angedacht. Am Ende wird die Gemeinde ausgezeichnet, die am meisten Menschen zur Teilnahme motivieren konnte. Darüber hinaus hat jeder Teilnehmer die Chance auf einen von vielen Gewinnen, die durch verschiedene Sponsoren zur Verfügung gestellt wurden.

■ Weitere Infos: [www.autofasten-hamm.de](http://www.autofasten-hamm.de)

FOTO: TILMAN WALTHER-SOLICH



Die Aktion „Autofasten“ wird unter anderem von sieben prominenten Hammern unterstützt: OB-Kandidat Volker Burgard, Dr. Karl Faulenbach (Vorsitzender FUGE), Lippewelle-Chefredakteur Gerd Heistermann, Superintendent Frank Millrath, Baudezernentin Rita Schulze-Böing, Bürgermeisterin Monika Simshäuser und Bürgermeisterin Ulrike Wäsche.

## Kraftstoff statt Kalorien sparen

Kirchenkreis wirbt für „Autofasten“

**AHLEN / HAMM.** Nicht nur evangelische Christen will der Kirchenkreis Hamm in der Fastenzeit ermutigen, so oft wie möglich das Auto stehen zu lassen. Mit der Aktion „Autofasten“ ruft der Kirchenkreis in Zusammenarbeit mit dem Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung und der Stadt Hamm im Rahmen der Kampagne „klimafreundlich mobil“ dazu auf, das gewohnte Mobilitätsverhalten auf Umweltverträglichkeit zu überprüfen.

„Man muss nicht komplett auf das Auto verzichten, aber jeder Kilometer, der nicht mehr per PKW zurückgelegt wird, kann eingereicht werden“, erläutert Pfarrer Matthias Eichel, Klimaschutzbeauftragter und gemeinsam

mit Michael Bertelt und Elke Herold Initiator der Aktion.

Wer zum Beispiel als Schüler zu Fuß oder per Rad zur Schule komme, statt auf das „Taxi Mama“ zu bauen, könne ebenso dabei mitmachen wie Erwachsene, die für die tägliche Fahrt zur Arbeit auf den Bus umsteigen.

Die Aktion „Autofasten“ greift die Frage nach einem bewussten Verzicht und die Neuorientierung des Verhaltens auf mit dem Appell, für sieben Wochen vom 5. März (Aschermittwoch) bis 20. April (Ostern) etwas auszuprobieren, was man für sich gerne neu entdecken und einüben möchte. Dazu gehört ein klimafreundliches Mobilitätsverhalten – das zugleich für die Gesundheit



Der Evangelische Kirchenkreis ruft auf zur Teilnahme an der Aktion „Autofasten“. Warum nicht hin und wieder den Wagen mal stehen lassen?

und den Geldbeutel gut ist.

„Die Notwendigkeit, unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu verringern, ist mittlerweile allgemein anerkannt – und zwingend erforderlich, um den Klimawandel in einem halbwegs beherrschbaren Rahmen zu halten“, führt Pfarrer Eichel die Gründe für diese Initiative aus.

Mitmachen geht dabei ganz einfach: Über die Internetseite [www.autofasten-hamm.de](http://www.autofasten-hamm.de) oder beim Koop-

rationspartner FUGE (E-Mail: [kasten@fuge-hamm.de](mailto:kasten@fuge-hamm.de)) melden sich Teilnehmende, gerne

auch aus Ahlen. Die persönlich „eingesparten Kilometer“ können online eingegeben und wenn gewünscht auch einer Kirchengemeinde gutgeschrieben werden. Ein Balken auf der Internetseite veranschaulicht, wie weit alle gemeinsam schon gekommen sind. „Vielleicht schaffen wir es ja einmal rund um

die Erde“, hofft Matthias Eichel darauf, dass am Ende 40 000 Kilometer erreicht werden können.

Auch Vernetzung und Austausch erfolgen über das Internet, ergänzend ist ein wöchentliches „Fastentreffen“ angedacht. Am Ende wird die Gemeinde ausgezeichnet, die am meisten Menschen zur Teilnahme motivieren konnte. Darüber hinaus hat jeder Teilnehmer die Chance auf einen von vielen Gewinnen.

# „Sich selbst neu kennenlernen“

Claudia Kasten spricht über das „Autofasten“

**HAMM** ▪ Zum „Autofasten“ laden der Evangelische Kirchenkreis, das Forum Umwelt und gerechte Entwicklung (Fuge) und weitere Kooperationspartner ein: Sieben Wochen lang – vom 5. März bis zum 20. April – sollen Teilnehmer nach Möglichkeit ihr Auto stehen lassen – für die Gesundheit, für die Umwelt und für den Geldbeutel. Über Hintergründe und den aktuellen Stand sprach WA-Redakteur Gisbert Sander mit Projektleiterin Claudia Kasten.

Wie viele „Autofaster“ haben sich bis jetzt angemeldet? Glauben Sie das Ziel 100 zu erreichen?

Kasten: Bislang haben sich rund 70 Personen angemeldet. Das freut uns sehr, zumal viele Menschen dabei sind, die wir bislang nicht persönlich kennen. Wir hoffen, dass das derzeit gute Wetter noch mehr Menschen Mut macht, vom Auto auf Fahrrad, Bus und Bahn umzusteigen oder einfach auch mal zu Fuß zu gehen. Über Plakate, Gespräche und Gottesdienste, aber auch durch die Medien haben die Menschen von der Aktion erfahren. Auf diesem Wege hoffen wir noch mehr Interessierte zu erreichen.

Ist es nicht zu optimistisch gedacht, „7 Wochen ohne“ Auto durchzuhalten?

Kasten: Nicht umsonst werben wir darum, möglichst oft das Auto stehen zu lassen. Uns ist sehr wohl bewusst, dass es in manchen Situationen schwierig ist, ohne Auto Dinge zu erledigen. Da sollte auch niemand ein schlechtes Gewissen haben, wenn er in bestimmten Situationen doch mal das Auto nutzt. Aber oft ist es pure Gewohnheit, ins Auto zu steigen.

Und wenn man an Großinkäufe inklusive Getränkekisten oder Familien mit Kindern denkt?

Kasten: Wie wir bei den Anmeldungen sehen können, sind auch Familien bereit, es einfach einmal auszuprobieren. Das Argument „Kinder“ als Grund für die Nutzung des Pkw reicht hier nicht aus. Vielmehr sollte sich jeder fragen, ob es nicht reicht, ein oder zwei Mal pro Monat einen Großeinkauf zu machen und die restlichen frischen Einkäufe mit dem Rad. Können nicht Fahrgemeinschaften zu Sportveranstaltungen gebildet werden und dauert es wirklich immer länger, wenn man auf das Auto verzichtet? Ich bin mir sicher, dass es sich lohnt, einmal die eigene Mobilität zu hinterfragen und neue Wege kennenzulernen.



Claudia Kasten leitet das Projekt „Autofasten“. ▪ Foto: Rother

zulernen. Das kann auch Spaß machen.

Könnte man das Autofasten als Alternative für ein gutes Gewissen werten, wenn man in der Fastenzeit nicht auf Essen, Süßes oder Alkohol verzichten will?

WA 26.02.14

Kasten: Beim Fasten geht es mittlerweile weniger um den oft negativ besetzten „Verzicht“, sondern darum, neue persönliche Wege auszuprobieren und sich damit auch selber neu kennenzulernen. Es ist doch schön, wenn man feststellt, dass ein Mehr an Bewegung nicht nur lästig ist, sondern man merkt, dass die Fitness steigt und man sich dabei sogar entspannt. Das ist quasi wie ein „Fasten im Kopf“. So ist das Autofasten, ähnlich wie eine positive Nahrungsumstellung, vor allem ein persönlicher Gewinn – und dazu schont man die Umwelt und schützt das Klima.

Wird es einen besonderen Auftakt geben?

Kasten: Ja. Am 5. März möchten wir vormittags mit einer Kunstaktion unter der Leitung von Anna Hübsch vom Atelier Arto den Startschuss für das Autofasten geben. Ein Auto wird da natürlich im Mittelpunkt stehen. Dafür suchen wir noch ganz dringend einen Pkw, der bemalt werden darf. Die Farbe wird haltbar sein und das Auto in seinen Funktionen nicht eingeschränkt.

Wird jeder „Autofaster“ Einzelkämpfer sein oder gibt es Kontakte untereinander?

Kasten: Mit denjenigen, von denen wir eine E-Mail-Adresse haben, werden wir auf diesem Wege in Kontakt bleiben, auf Termine und Angebote aufmerksam machen. Darüber hinaus haben wir einen Blog geschaltet. Unter [www.autofasten.wordpress.com](http://www.autofasten.wordpress.com) veröffentlichen wir kurze Berichte von Teilnehmern und geben so jedem die Chance zum Austausch. Und natürlich wird es auch beim Frühlingsfest am 6. April auf der Klimameile einen Treffpunkt für Autofaster geben.

## DER AUFTAKT

### Kunstaktion zu Fastenbeginn

Pünktlich zu Fastenbeginn am Aschermittwoch findet vor der Pauluskirche eine Kunstaktion zum Start des Autofastens statt. Gemeinsam mit der Hammer Künstlerin Anna Hübsch und Schülern der Mark-Twain-Schule wird am Vormittag ein Pkw neu gestaltet. Gleichzeitig soll die Kunstaktion noch einmal dazu anregen, sich mit dem Thema Mobilität und Umwelt auseinanderzusetzen. Mit der Umgestaltung des Fahrzeugs zu einem Kunstobjekt wird das Auto aus seiner gewohnten Umgebung geholt und in einen neuen Kontext gesetzt – doch die Fahrtüchtigkeit bleibt erhalten. So soll deutlich werden, dass das Auto an sich nicht „verdammmt“ wird. Doch möglichst jeder soll sich über die Häufigkeit der Nutzung und damit die Auswirkungen auf Umwelt und Klima aber auch auf Fitness und den eigenen Geldbeutel Gedanken machen. So kann der Verzicht in der Fastenzeit in einen persönlichen Gewinn umgewandelt werden.

Wer das Kunstprojekt noch unterstützen möchte, kann sich unter [kasten@fuge-hamm.de](mailto:kasten@fuge-hamm.de) melden. Anmeldungen zum Autofasten sind unter [www.autofasten-ham.de](http://www.autofasten-ham.de) oder im FUGE-Weltladen möglich.



von Michael Girkens

**Hamm.** Am Aschermittwoch ist nicht nur alles vorbei, sondern Mittwoch geht's los: Am ersten Tag der 40-tägigen Fastenzeit beginnen rund 80 Hammer mit dem „Autofasten“. Das heißt: Sie verzichten nicht (nur) auf Fleisch, Schokolade oder Alkohol, sondern aufs Auto. Den einen fällt das schwer, andere müssen gar nicht so viel ändern.

Das gilt zum Beispiel für Britta und Johannes Kothes. Vor dem Haus der Familie im Hammer Osten steht fast immer das Auto vor der Tür. Der Tierarzt und die Lehrerin machen schon vieles mit dem Rad – und ihre drei Kinder zwischen vier und acht Jahren sitzen dann ebenfalls im Sattel. Ein Mal in der Woche wird der Mini van genutzt – beim Großeinkauf am Samstagmorgen, und das soll auch so bleiben: „Das können wir mit dem Rad gar nicht alles transportieren“, sagt Britta Kothes.

Die Veränderungen im Leben der Kothes' sind so unspektakulär, dass ein TV-Team des WDR abwinkte, und am Donnerstag lieber bei Katharina Eßer drehte. Die 36-Jährige ist Pfarrerin in Pelkum-Wiescherhöfen und ständig unterwegs: Gottesdienste, Versammlungen oder Besuche bei Trauern den. „Ich weiß noch gar nicht, ob ich da immer mit dem Fahrrad kommen kann“, sagt Eßer, „denn ich kann ja nicht mit hochchromtem Kopf zum Gottesdienst

kommen.“ Den schönsten Weg nach Pelkum hat sie schon gefunden und freut sich darauf – wenn denn die Sonne scheint. Ihr Motiv: Etwas für die Umwelt tun und einen Grund zu haben, wieder öfter Rad zu fahren.

Franz Josef Nordhaus dagegen ist regelrechter Fastenexperte: „Ich habe von Kindesbeinen an gefastet“, sagt der Katholik, „und das Autofasten hat mich in den vergangenen Jahren stets interessiert.“ Aber wegen seines Berufs als KAB-Sekretär konnte er das nicht durchführen – wegen zu vieler zu weiter Wege. Er will auch in die Pedalen treten, setzt aber stärker auf Busse und Bahnen. Damit er schon angefangen: Der Rentner schaut auf die Stadtwerke-Homepage, um Abfahrtszeiten zu erfahren und organisiert seine Reisen.

Auch Claudia Amelong muss sich jetzt noch besser organisieren. Sie arbeitet als Leiterin des Studienkreises in Werries und zwei Mal in der Woche bei Buch und Kunst in Heessen. „Dann habe ich eine halbe Stunde, um von der einen Arbeit zur anderen zu kommen“, sagt die 47-Jährige. Neben gesundheitlichen Aspekten sieht sie vor allem die Umwelt: „Ich bin schon häufiger mit dem Rad gefahren, im Buchladen frage ich die Kunden, ob sie eine Plastiktüte wollen und kaufe saisonale Produkte aus der Region“, sagt sie. Und sie hat einen Vorteil: Der Studienkreis hat ihr ein Dienstfahrrad zur Verfügung gestellt.



Britta und Johannes Kothes machen gemeinsam bei Autofasten mit, Franz-Josef Nordhaus und Katharina Eßer geben allein ihr Bestes. Claudia Amelong fährt in einem ihrer beiden Jobs sogar ein Dienstfahrrad (großes Foto).

Fotos: Rother, Girkens

## **Es ist soweit - Start der Fastenzeit**

Seit der Auftaktveranstaltung am 5. Februar 2014 hatte sich viel getan. Vor allem stieg die Zahl der Teilnehmer/innen stetig an. Mitte Februar waren bereits über 40 Interessierte am Autofasten angemeldet, am 25. Februar 2014 waren es dann schon über 70 Menschen. Die Werbung über die Medien zeigte hier Wirkung. So veröffentlichte der Westfälische Anzeiger auch eine Passantenumfrage in der Stadt, die zeigte, dass ein Großteil der befragten Menschen der Idee positiv gegenüber stand, und am 01. März strahlte die WDR Lokalzeit Dortmund ein Portrait über zwei Autofaster aus. Danach stieg die Zahl dann rasant auf insgesamt 145 Autofaster an. Ein toller Start, der uns viel Mut für die weitere Aktion machte.

Unser Minimalziel war mehr als erreicht. Trotzdem wollten wir noch einen „richtigen“ Auftakt für den Start der Fastenzeit. Mit der Künstlerin Anna Hübsch vom Atelier Arto fanden wir schnell die richtige Person hierfür. Spontan erklärte sie sich bereit, gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern der Mark-Twain-Schule ein Auto zu gestalten. Einziges Problem: es gab einfach kein geeignetes Auto. Trotz zahlreicher Aufrufe platzte am 4. März auch noch die letzte Hoffnung. So musste das Auto der Projektleiterin Claudia Kasten „herhalten“. Trotz Wind und Nieselregen startete die Aktion wie geplant. Auch einige Autofaster nahmen an der Bemalung teil. Kaffee und heißer Kakao für die Künstler hielten die Hände warm und die Motivation hoch. Rund eine Woche blieb das Auto noch nach der Bemalung vor der Kirche stehen und wurde später noch bei weiteren Veranstaltungen als Werbemittel eingesetzt. Mittlerweile ist das Fastenauto in Hamm bekannt wie der sprichwörtliche „bunte Hund“.





## Presse....



Auch zum Start der Fastenzeit wurde das Autofasten intensiv von der Presse begleitet. Allen voran berichteten Radio Lippewelle Hamm, aber auch WDR 2, der Stadtanzeiger und der Westfälische Anzeiger über die Aktion. Aber auch über Zeitungen aus Ahlen, Kirchenzeitungen und nicht zuletzt die WDR Lokalzeit und WDR Servicezeit sowie SAT 1 wurde das Autofasten ins Land getragen.



### Künstler lackieren Sondermodell zum Autofasten

Ein ganz spezielles Pkw-Sondermodell steht seit gestern vor der Pauluskirche. Die Natur-Motive auf dem Auto sollen auf das Thema Mobilität und Umwelt aufmerksam machen. Mit Beginn der Fastenzeit startete gestern auch das Autofasten in Hamm. Dazu bemalte die

Künstlerin Anna Hübsch gemeinsam mit Schülern der Mark-Twain-Schule den Opel Corsa von Claudia Kasten, Sprecherin des Forums Umwelt und gerechte Entwicklung (Fuge). Sieben Wochen lang versuchen 116 Hammer, ihren Pkw so oft wie möglich stehen zu lassen. „Mit

der Aktion vor der Pauluskirche wollen wir die Menschen auf die Verbindung von Auto und Umwelt aufmerksam machen. Nachdem vor vier Wochen noch ein fahrunftiges Auto hier stand, soll jetzt der bemalte Pkw für Aufmerksamkeit sorgen“, so Kasten. Dass die

Motive auch nach der Aktion ihr Auto zieren werden, sah Kasten anfangs skeptisch. „Ich habe mein Fahrzeug kurzfristig zur Verfügung gestellt. Je mehr Gestalt das Ganze annimmt, desto besser gefällt es mir.“ Ihr Auto soll bis zum Wochenende auf dem Marktplatz stehen.

„Wie jeder andere auch, komme ich nicht darum herum, es für längere Strecken zu nutzen“, ergänzte Kasten. Mit der Aktion glaubt Fuge, einen Nerv getroffen zu haben, der dazu anregt einfach mal der Umwelt zuliebe das Auto stehen zu lassen. ■ mk/Foto: Rother

Westfälischer Anzeiger 6.3.14

# Gute Erfahrungen mit Autofasten

**FASTENZEIT** Rund 140 Teilnehmende machen aktiv bei der Aktion mit

HAMM – „Das Frühlingswetter macht es mir leicht, das Auto stehen zu lassen!“ Oder: „Per Fahrrad nimmt man Wind und Sonne ganz anders wahr. Ich suche mir schöne Strecken, begegne unterwegs Menschen, mit denen ich gerade mal ein Wort wechseln kann und staune, dass ich gar nicht so viel langsamer bin als mit dem Auto.“ Die ersten Erfahrungen mit dem Autofasten sind durchweg positiv, berichtet Pfarrer Matthias Eichel. Gemeinsam mit dem Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung (FUGE) in Hamm hat der Klimaschutzbeauftragte des Kirchenkreises Hamm in der Fastenzeit bis Ostern dazu aufgerufen, so oft wie möglich das Auto stehen zu lassen. Rund 140 Teilnehmende haben sich dazu bislang angemeldet und berichten auf der Internetseite [www.autofasten-hamm.de](http://www.autofasten-hamm.de) von ihren Erfahrungen.

Darunter sind ganze Familien, die nun die Wege zur Kita und

Schule, zum Einkauf oder zur Arbeit anders zurücklegen – zum Beispiel mit dem Laufrad. Andere wollten einfach mal wieder den inneren Schweinehund überwinden und haben sich nach langer Zeit zum ersten Mal wieder aufs Fahrrad gesetzt. „Die Vorgabe, nicht komplett auf das Auto zu verzichten, hat sich bewährt“, zieht Matthias Eichel, der selbst nach Möglichkeit das Auto stehen lässt, eine erste positive Zwischenbilanz. Denn es gab immer wieder zwingende Gründe, bei denen es ohne Auto nicht gegangen wäre: Wie sonst kommt man mit krankem Kind zur Kinderärztin? Oder kann beim Umzug der Eltern helfen?

Sinn der Aktion Autofasten, so Eichel, ist es nicht, das Auto zu verfeuern und auf radikale Lösungen zu setzen, sondern „möglichst viele Menschen dazu zu motivieren, das eigene Mobilitätsverhalten zu überprüfen“: Also nicht „auto-ma-

tisch“ zum Auto-Schlüssel zu greifen, sondern den Weg zum Bäcker, zur Schule, zum Einkauf auch anders zu bewältigen. „Die Hälfte aller PKW-Fahrten ist kürzer als sechs Kilometer – ein riesiges CO<sub>2</sub>-Einsparpotenzial, wenn wir auf diesen kurzen und mittleren Strecken das Auto stehen lassen!“ Denn ein Fünftel aller umweltschädlichen CO<sub>2</sub>-Belastungen gehe in Deutschland auf das Konto des Verkehrs.

Eine Grafik auf der Internetseite der Aktion zeigt, wie viele Kilometer alle Autofastenden gemeinsam schon ohne Auto bewältigt haben. Auch wer sich jetzt noch der Aktion anschließen möchte, kann dies online tun. Am 1. Mai sind alle Autofastenden zu einem Abschluss-



**Aufakt der Aktion Autofasten:** Am Aschermittwoch gestalteten Mitinitiator Matthias Eichel und Schüler der Mark-Twain-Schule vor der Pauluskirche in Hamm ein Auto künstlerisch.

FOTO: CLAUDIA KASTEN

fest eingeladen. Dann wird auch die Gemeinde ausgezeichnet, die am meisten Menschen zum Mitmachen bewegen konnte. „Aber schon jetzt ist klar, wer gewonnen hat: Das Klima!“, freut sich Matthias Eichel.

me

Unsere Kirche 23.03.14

## In 30 Tagen um die Welt

Durch die Aktion „Autofasten“ haben Hammer bisher 40000 Pkw-Kilometer gespart

**HAMM** • Die Aktion „Autofasten Hamm“ hat ihr Ziel früher erreicht, als gedacht: Nach vier Wochen Autofasten ist die Erde einmal umrundet worden: mehr als 40 000 Pkw-Kilometer sind von den rund 140 Autofastenden in dieser Zeit eingespart worden. Übrigens teilen sich die Kilometer fast gleichmäßig auf Bus und Bahn einerseits und Fahrrad, Inliner oder Fußgänger andererseits auf.

Zu der Aktion Autofasten aufgerufen haben der Evangelische Kirchenkreis Hamm und das Forum Umwelt und gerechte Entwicklung (Fuge). Dass es dabei nicht um mühsamen Verzicht und Quälerei geht, machen viele Einträge auf der Internet-Seite „autofasten-hamm.de“ deutlich: „Es fällt nicht schwer, das Auto stehen zu lassen und die Frühlingssonnen zu genießen“, schreibt Claudia Ame-

long. Wo nötig, darf das Auto auch eingesetzt werden. Gerd Heistermann erklärt beispielweise, dass der Transport von 25-kg-Säcken oder des alt gewordenen Vaters doch den Einsatz des Autos erforderte. „Alles in allem ein Verzicht, der auch noch gute Laune macht“, resümiert Erika Bansimir. Und Ulrike Wäsche will bis Ostern ihr persönliches Ziel von 500 Radkilometern erreicht haben.

Wer Lust bekommen hat, selber das Auto stehen zu lassen, kann das immer noch tun und seine Kilometer beisteuern – die Fasten-Aktion läuft noch bis zum Ostermontag. Welche Kirchengemeinde am Ende mehr Menschen zur Teilnahme motiviert hat, darüber geben Claudia Kasten und Pfarrer Matthias Eichel, spätestens bei einem gemeinsamen Abschluss am 1. Mai Auskunft. ▀ WA

Westfälischer Anzeiger 2.4.14



FUGE e.V. · Widumstraße 14 · 59065 Hamm

XX

XX

XXXXX Hamm

Forum für Umwelt und  
gerechte Entwicklung  
e.V.

Widumstraße 14  
59065 Hamm

Telefon 0 23 81 / 41 51 1  
Telefax 0 23 81 / 43 11  
52

fuge@fuge-hamm.de  
[www.fuge-hamm.de](http://www.fuge-hamm.de)

Hamm, 19.02.2014

**Autofasten**

**Eine Aktion von:**



**Teilnahmebescheinigung „Autofasten 2014“**

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit bestätigen wir, dass sich Herr XXX (ID 55) für die Aktion „Autofasten – 7 Wochen ohne“ vom 05.03. – 20.04.2014 bei FUGE und dem Kirchenkreis Hamm angemeldet hat.

Mit freundlichen Grüßen

Claudia Kasten  
Projektleiterin  
Zukunftsfähig mobil in Hamm

Lieber Teilnehmer und liebe Teilnehmerin am Autofasten,  
wir freuen uns sehr, dass Sie an der Aktion „Autofasten – 7 Wochen ohne“ teilnehmen und damit Ihr Auto möglichst häufig stehen lassen wollen.

Als Teilnehmer der Aktion haben Sie zu Ihrem persönlichen Erfahrungsgewinn noch weitere Vorteile:

- **2-monatiges Schnupper-Abo der Stadtwerke.**

Im Anhang finden Sie ein Anmeldeformular für das Schnupper-Abo der Stadtwerke. Für Sie als Teilnehmer der Aktion Autofasten ist dieses Abo ausnahmsweise zwei statt der üblichen drei Monate gültig und gilt somit für den März und April 2014. Bitte lassen Sie sich von den unterschiedlichen Angaben auf dem Formular nicht irritieren. Wir versichern Ihnen, dass Sie nur ein zweimonatiges Abo abschließen.

Die weiteren Angaben zu Tarifen und einer Verlängerung des Abos behalten jedoch die von den Stadtwerken angegebene Wirksamkeit. Alle Abo-Bedingungen und Tarifzonen finden Sie unter [www.stadtwerke-hamm.de](http://www.stadtwerke-hamm.de) oder lassen Sie sich in der „Insel“ persönlich beraten.

**Um das verkürzte Schnupper-Abo in Anspruch nehmen zu können, bitte unbedingt eine Kopie der Teilnahme-Bescheinigung, die Sie erhalten haben, beifügen.**

Die **Anmeldung** muss zwingend **bis zum 15.02.14** erfolgen, da den Stadtwerken sonst nicht ausreichend Zeit zur Bearbeitung und Zusendung des Tickets bleibt.

- **Günstige Ausleihe eines E-Bikes im Aktionszeitraum** bei „**Die Kleine Radwerkstatt**“, Alte Salzstraße 32, Hamm-Rhynern, Tel. 02385 7090300.

Öffnungszeiten:

Montags – freitags von 9 – 12.30 Uhr und 14 – 18 Uhr sowie samstags von 9 – 13 Uhr

- **Rabatte auf Fahrradreparaturen und Fahrrad-Neukauf** im Aktionszeitraum bei „**Zweirad Niehues**“

Dasbecker Weg 3, 59073 Hamm-Heessen, Telefon 02381 32447

Öffnungszeiten:

Montags – freitags von 9 – 13 und 14 – 19.30 Uhr sowie samstags von 9 – 14 Uhr

und:

Oststraße 25 (Im Klosterdrubbel), 59065 Hamm , Tel. 02381 / 3731813

Öffnungszeiten:

Montags – freitags von 10 – 18.30 Uhr sowie samstags von 10 – 14 Uhr.

Um die Vergünstigungen in Anspruch nehmen zu können, bitte unbedingt die Teilnahmebescheinigung vorlegen.

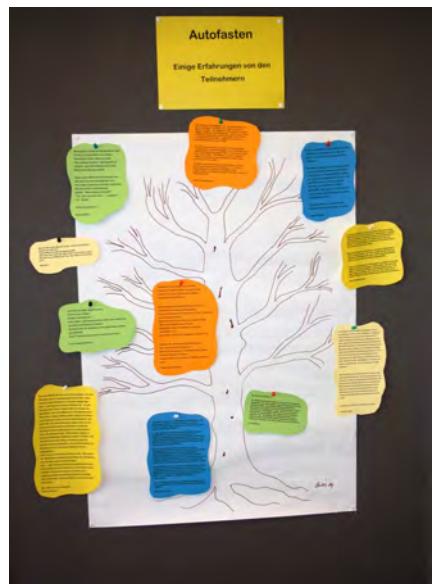
Weitere Informationen zur Eintragung der Kilometer, unserer Verlosung von Sachpreisen unter den Teilnehmern und unserer Abschlussveranstaltung am 01. Mai 2014 erfahren Sie kurz vor Beginn der Aktion.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Aktions-Team „Autofasten“

## Fasten-Café beim Frühlingsfest

Nachdem der Kontakt zu den Teilnehmern bis dahin weitestgehend über E-mail verlief, nutzten wir die Chance, bei einem Fasten-Café während des traditionellen Frühlingsfestes auch einmal Autofaster persönlich kennen zu lernen. Bei fairem Kaffee und selbstgebackenen Kuchen nutzten einige Faster und Interessierte die Möglichkeit zum Gedankenaustausch. Auch Hamms Oberbürgermeister Thomas Hunsteger-Petermann sowie einige Lokalpolitiker kamen vorbei, um mehr über die Aktion zu erfahren. Gleichzeitig konnten auf diesem Wege auch die bereits gefassten Kilometer visualisiert werden. So wurde nach vier Wochen Fastenzeit die Erde bereits ein Mal umrundet. Und alle waren guter Dinge, dass auch eine zweite Erdumrundung mit dem Rad, zu Fuß und dem Öffentlichen Nahverkehr möglich sei.



## Fazit

# Zwei Mal den Äquator entlang

145 Hammer sparen 19 Tonnen CO2

HAMM • Zwei Mal den Äquator entlang – sogar noch ein bisschen länger ist die Strecke, die die Teilnehmer des Autofastens innerhalb der vergangenen sieben Wochen zurückgelegt haben, zu Fuß, auf dem Rad oder mit Bus und Bahn.

145 Hammer ließen während der Fastenzeit, vom 5. März bis zum 20. April, ihr Auto stehen, um die Umwelt zu schonen und etwas für ihre eigene Gesundheit zu tun. 89735 Kilometer haben die Teilnehmer des Autofastens in dieser Zeit hinter sich gebracht, auch ohne in den Wagen zu steigen: 45304 Kilometer davon zu Fuß oder mit dem Rad, 44431 wurden statt mit dem Auto mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt. Zu dem Projekt Autofasten hatten der evangelische Kirchenkreis Hamm und das Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung (FUGE) aufgerufen – mit derart regem Interesse hatten sie jedoch nicht gerechnet: „Obwohl wir zu Beginn noch skeptisch waren, ist es ein gelungenes Projekt geworden“, sagt FUGE-Leiter Karl Faulenbach.

Auch Faulenbach hat den Selbsttest gemacht und bemerkt: So schwer ist gar nicht. Statt mit dem Auto hat er seine Einkäufe mit dem Rad erledigt. „Das geht auch. Ich habe dann sogar Wasserkästen auf dem Rad transportiert“, berichtet Faulenbach. Sogar für einen Osterausflug nach Wernigerode stieg er aufs Fahrrad.

„Wir haben viel Rückmel-

dung von Leuten bekommen, die das Fahrrad auch weiterhin stärker in ihre eigene Mobilität einbauen wollen“, sagt Claudia Kasten von FUGE. „Viele fühlen sich außerdem fitter als vorher.“

19 Tonnen CO2 haben die Teilnehmer des Projekts auf diese Weise eingespart. „Um der Umwelt die gleiche Menge CO2 zu entnehmen, müssten 1900 Bäume ein Jahr wachsen“, erklärt Matthias Eichel vom evangelischen Kirchenkreis. Das Umsteigen auf den Bus habe jedoch weniger gut funktioniert, sagt Eichel. Trotz eines vergünstigten Zwei-Monats-Tickets, das die Hammer Stadtwerke zur Verfügung gestellt hatten. „Da stellt sich die Frage, ob der öffentliche Personennahverkehr in Hamm gut aufgestellt ist, oder ob sich die Fahrt mit dem Bus wegen ungünstiger Fahrzeiten und Anbindungen nicht lohnt“, so Eichel.

Bei einem Treffen am 1. Mai um 15 Uhr am Lippepark können sich die Projektteilnehmer untereinander und mit interessierten Besuchern über ihre Erfahrungen austauschen. „Vielleicht ergeben sich aus diesem Treffen auch Empfehlungen für die Stadt, wo Radwege fehlen oder ausgebessert werden sollten oder an welchen Stellen Busse nötig wären“, sagt Kasten.

Auch im nächsten Jahr soll das Projekt stattfinden, berichtet Eichel: „Das Ergebnis zeigt, dass die Leute Spaß hatten und zum Umdenken bereit sind, wenn es um die eigene Mobilität geht.“ • fmh



Zogen ein Fazit von „7 Wochen ohne Auto“: Claudia Kasten (Fuge) und Pfarrer Matthias Eichel (Kirchenkreis Hamm) • Foto: Rother

# Sieben Wochen aufs Auto verzichtet

Katharina Eßer zieht positives Fazit

Hamm (kol). 89735 Kilometer waren 145 Hammer vom 5. März bis zum 20. April unterwegs – jeder im Schnitt 618,86 Kilometer. Das Besondere: Auf Initiative vom evangelischen Kirchenkreis Hamm und des Forums für Umwelt und gerechte Entwicklung (FUGE) haben sie für ihre Strecken den Wagen stehen lassen. Unter dem Stichwort Autofasten griffen sie stattdessen auf Fahrrad und den Bus zurück.

Eine von ihnen war Katharina Eßer, Pfarrerin in Pelskum und Wiescherhöfen. Die 36-Jährige erklärt: „Mein persönlicher Rekord lag bei mehr als 40 Kilometern am Tag. Durchschnittlich bin ich rund 30 Kilometer am Tag gefahren. Mein Ziel, 500 Kilometer in der Zeit zu schaffen, ist krankheitsbedingt leider ausgefallen.“

**Mehr erreicht als anfangs gedacht**

Dennoch zieht sie ein gutes Fazit: „Meine Erfahrungen waren überwiegend positiv. Rad fahren macht einfach Spaß. Und es ist toll, mit Hilfe des Radstadtplans auf ganz neuen Wegen jenseits der großen Straßen ans Ziel zu kommen.“

Aber nicht alles sei unkompliziert verlaufen: „Negativ sind mir nur wenige Begegnungen mit unaufmerksamen Autofahrern in Erinnerung, die die Vorfahrt nehmen oder auf dem Parkstreifen neben dem Radweg beim Türen öffnen nicht auf die Radfahrer achten. Anstrengend war es nur, wenn Termine im Nacken saßen.“

Viele Orte seien in Hamm auch gut mit dem Bus zu erreichen. Jedoch sei sie mit dem Fahrrad viel flexibler und auch schneller, befindet die Pfarrerin. „Vom Bus abhängig zu sein, kann ich mir im Berufs- und Familienalltag nicht vorstellen. Das Strahlensystem des Busfahrrplans missachtet die Querverbindungen zwischen den Ortsteilen, auf die ich im Wesentlichen angewiesen bin.“

An den Radwegen der Stadt hat sie nur dann Kritik, „wenn Radfahrer und Fußgänger sich einen Weg teilen, der auch noch Parkstreifen ist – wie an der Kamen Straße“.

Eßer gibt aber auch ehrlich zu, dass sie hier und da doch zum Auto griff. Dann sei sie aber sofort von den Nachbarn darauf angesprochen worden. Aber: „Ich habe mehr mit dem Rad erreicht, als ich anfangs gedacht habe.“ Mit Hilfe ihrer Satteltaschen konnte sie auch schonmal viel Material oder die Einkäufe mitnehmen, stellte sie fest.

Und auch die Familie machte mit. „Unser jüngster Sproß ist in der Zeit auf dem Laufrad sicher geworden und nach der Hälfte der Zeit aufs Fahrrad umgestiegen.“

Nach Ostern sei für die gebürtige Leipzigerin, die seit elf Jahren in Hamm lebt, das Autofasten nun aber definitiv nicht vorüber. Das Radfahren mache ihr mittlerweile einfach zu viel Spaß. „Warum sollte ich nun auf diese Freude verzichten? Ich bin froh, mit dieser Aktion aufgerüttelt worden zu sein.“

WA  
29.04.14

<—

Stadtanzeiger  
14.5.14

—>



Zum Start der Aktion Handyfasten drehte sogar das Fernsehen einen Beitrag über Katharina Eßer.  
Foto: Girkens

## Und was meinten Teilnehmer?

Ja, da bin ich dabei, dass ist prima,  
nicht nur für's Klima,  
sondern auch für mich,  
mehr Gehen, mit Fahrrad und Bus fahren, das werde ich,  
die Aktion ist wirklich ein Gedicht.

So werden mit der Fastenzeit verbundene Werte wieder neu entdeckt,  
diese 7 Wochen hatten schon immer ihren Zweck.

**Franz-Josef Nordhaus**

Meine große Tochter ist überglücklich,  
denn sie hat zur Fastenaktion einen Tacho bekommen und der  
zählt nun schon über achtzig Kilometer. Jetzt begreift sie langsam, was km/h bedeutet  
und wieviel Meter einen Kilometer machen. Sogar unser I-Männchen fachsimpelt über  
Strecken und Geschwindigkeiten. Und die Jüngste saust mit ihrem Fahrrad (Kleiner  
Donner) mit der Tachoinhaberin parallel: "Wieviel fahren wir jetzt?!" "13!", gibt noch  
mehr Gas, "...und jetzt?" "15". "Boah!"

Helm auf und durch...

**Britta Kothes**

Alle Zitate aus unserem Blog unter <http://autofasten.wordpress.com>

„Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden, wie beim Fahrrad“. Dieser Satz stammt von Adam Opel und ist heute zutreffender denn je.

9 Tage Autofasten und 160 km mit dem Rad liegen jetzt hinter mir und ich habe jeden einzelnen Kilometer genossen. Zugegebenermaßen hat Petrus einen nicht unerheblichen Teil dazu beigetragen. Es fällt nicht schwer, das Auto stehen zu lassen und die Frühlingssonne zu genießen.

Auch an arbeitsreichen Tagen hat man dazu Gelegenheit, wenn man für den Weg zur Arbeitsstelle das Fahrrad nutzen kann. Was morgens etwas Überwindung kostet – aber Autoscheiben kratzen macht ja auch keinen Spaß – ist auf dem Rückweg ein Genuss. Von Verzicht kann bisher noch keine Rede sein. Aber der große Regen kommt ja bestimmt noch.

Mein Resumee für diese Woche: mir haben die ersten Fastentage viel Spaß, Entspannung und gute Laune bereitet und obwohl ich auch vorher schon gerne Rad gefahren bin, spornt das gemeinsame Fasten noch mehr an, den Alltag umweltfreundlicher zu organisieren.

In der Hoffnung auf einen weiterhin wohlgesonnenen Petrus grüße ich alle Autofaster auf unserer Reise um die Welt.

**Claudia Amelong**

Noch ein kurzes Fazit zum Abschluss der Autofastenaktion: Mir ist noch einmal sehr klar geworden, wie hoch wertzuschätzen ein zentrales Wohnen mit kurzen Wegen zum Arbeitsplatz und zu den Einkaufs- und Freizeiteinrichtungen doch ist! Eine passionierte Zugfahrerin bin ich ja schon, mein Fahrrad will ich jetzt aber auch wieder häufiger in meine Alltagsmobilität integrieren! Dank an FUgE und den evangelischen Kirchenkreis für die erfolgreiche Organisation der Aktion!

**Monika Simshäuser**

Verehrte Damen und Herren,

nun läuft das "Autofasten" an – das praktiziere ich schon seit über 30 Jahren! Vor allem, seit ich in Rhynern wohne. Die Busfahrt in die Stadt ist einfach billiger als Benzin und Parkplätze. Jetzt ist mein Auto 14 Jahre alt geworden und hat gerade die 100.000 km-Grenze überschritten – gekauft wurde es mit einem km-Stand von gut 42.000. Ich denke, da habe ich mit meinen Fahrradfahrten, u.a. täglich zur Autobahnkapelle, sehr viel Benzin und Luftverschmutzung gespart! Wenn ich andere Leute sehe, die für 600 – 1000 Meter das Auto anwerfen müssen – und das nur zum Brötchen kaufen, dann geht mir der Hut hoch!

Ich fahre auch manchmal zum Einkaufen mit dem Auto, dann brauche ich mindestens 2 – 3 Kisten Mineralwasser und ebenso viel Milch, alles andere geht viel schneller mit dem Fahrrad, weil der Weg kürzer ist!

In diesem Sinn herzliche Grüße

**Hella Döring-Reinold**

Ich fahre ja täglich meine gewohnte Strecke an den Ahseteichen am OLG vorbei zur Lippewelle, und jetzt bei dem sonnigen Frühlingswetter tut sie besonders gut. Morgens ist es kalt, am Nachmittag 15 Grad wärmer: Schal und Mütze verstaut ich im Rucksack. Und die Jacke lasse ich offen...

Mein Auto habe ich benutzt, um meinen 86-jährigen Vater mitzunehmen. Ihm wird selbst die Strecke zur nächsten Bushaltestelle weit. Und 25 kg Gartenkalk habe ich auch mit dem Auto transportiert. Dafür bin ich abends 12 Kilometer zu meiner Freundin gefahren, schön mit gelber Warnweste. Die Strecke hätte ich ohne das Fasten wohl bequemerweise mit dem Wagen erledigt. So war sie in der klaren und kühlen Nacht mit dem Fahrrad ein sinnliches Erlebnis.

**Gerd Heistermann**

Hallo Leute,

Nun ist die erste Woche schon vorbei und Radeln macht uns alle frei.

Gesundheit schafft die Muskelkraft.

Holt raus den Esel aus dem Stall und dreht ein paar Runden durch den Wald und Flur, das ist Erholung pur.

Gruß an alle Teilnehmer

**Michael**

### Bei Wind und Wetter

Am Aschermittwoch habe ich mit guten Vorsätzen begonnen, bin dann gleich mal zum Augenarzt in die Stadt geradeln und auf dem Hinweg pitschnass geworden, die guten Vorsätze wankten etwas. Aber seitdem war das Wetter super schön und bis jetzt konnte ich durchhalten, alle Wege mit dem Rad zu machen, bis Herringen oder Wiescherhöfen, es kommen ganz schön Kilometer zusammen. Alles in allem ein Verzicht, der auch noch gute Laune macht.

Freundliche Grüße

*E. Banismir*

Die erste Woche ist rum und ich bin erstaunt, wie viele Kilometer schon zusammengekommen sind. Leider habe ich wohl nicht ganz so viel dazu beigetragen, denn – auch wenn ich absolut motiviert bin – es gab Grenzen beim Fahren mit dem Rad. So musste das Rad gleich nach dem WDR-Dreh in die Radwerkstatt, denn meine Gangschaltung wollte einfach nicht mehr und fertig war es dann erst am Aschermittwoch. Um 18.00 Uhr. Am Donnerstag dann ging es los und ich wurde mir doch recht schnell meiner schlechten Kondition bewusst. Bergauf ist ja so anstrengend. – Dann die nächste Hürde. 100 Brötchen wollten zu meinem Arbeitsplatz befördert werden. Ich habe mich mit dem Rad auf den Weg zum Bäcker gemacht, musste dort aber feststellen, dass ich diese Masse an Brötchen nicht ans Fahrrad bekomme und bin umgestiegen ....

Eine Fahrt nach Dortmund mit dem Auto – das Nutzen der öffentlichen Verkehrsmittel hätten mir mindestens zwei Stunden mehr Zeit abverlangt.

Aber ... jede Fahrt zum Einkauf zwischendurch habe ich entweder mit dem Rad oder zu Fuß mit dem Hund erledigt. Und auch die näheren Fahrten in die Umgebung habe ich per Rad gemeistert und fühle mich schon fitter. Bei dem Wetter war das aber auch echt klasse.

Mal sehen, wie es weitergeht.

*Sabine Heynen*

Da kommt Franz Josef ja mit dem Bus,  
lautet es in letzter Zeit bei manchem Gruß,  
doch auch zu Fuß, mit Fahrrad und Bahn  
steuere ich meine Ziele an.

Nicht mitgerechnet sind Strecken, die ich von anderen im Auto werde mitgenommen,  
nur je nach fremder Fahrweise bin ich dann manchmal doch etwas benommen.

Selten und nur durch Zeiten und Lasten Zwang,  
setze ich das eigene Auto in Gang.

Selbst unser Papst Franziskus macht beim "Autofasten" mit,  
das Foto war schon im vergangenen Jahr der Hit.  
So bietet mir die Fastenzeit Besinnung pur,  
was mache ich nach Ostern nur?

Wünsche einen guten 3. Fastensonntag aus dem schönen Norden von Hamm,  
welcher jeder auch ohne Auto vielfältig erreichen kann.

*Franz-Josef Nordhaus*

Als ich mich zum Autofasten anmeldete, war ich zunächst nicht sicher, ob es richtig ist. Ich fahre ja seit Jahren fast nur mit dem Rad. Es macht mir einfach Spaß und es tut mir gut. Anfangs wurde ich dafür belächelt und teilweise verwundert betrachtet. Bei Wind und Wetter mit Schlipps und Kragen auf dem Rad. Begleitet von offenen und versteckten Fragen, ob ich wohl den Führerschein abgeben musste, oder ob sich der Anwalt denn kein Auto leisten könne. Inzwischen ist es aber fast eine Art Markenzeichen. War es da also richtig, das alltägliche Verhalten als Fasten zu deklarieren, wo ich doch auf gar nichts verzichte?

Aber Fasten ist ja nicht nur Verzicht. Es ist ja auch ein bewusstes Verhalten, eine spirituelle Erfahrung. Und wenn einem nochmals bewusst wird, dass es ja gar kein Verzicht bedeutet, wenn man mit dem Rad fährt und man seine Kilometer einträgt und sieht, dass auch andere diese Erfahrung machen und dabei dann auch noch etwas Gutes für alle bei rauskommt, ist der Sinn der Fastenzeit doch wohl erfüllt.

In dem Sinne: Für mich, für Dich, fürs Klima!

Liebe Grüße

*Volker Burgard*

Klingelingeling, „mit dem E-Bike bin ich schneller“.

Eine Fahrradstreife der Polizei schiebt sich an uns vorbei. „Und Sie habe ich schon vor 800 Metern gesehen“, spricht er mich an.

Verfolgt er uns, was kann ich nur falsch gemacht haben? Wir fahren zwar nebeneinander her, aber ansonsten ist kein Mensch weit und breit zu sehen.

Dann zeigt er grinsend auf meine Signalweste mit „autofasten-hamm.de“ und zu meiner Frau: „Sie habe ich gar nicht gesehen“ und weg ist er. „Das habe ich verstanden,“ war ihr Kommentar und ich war etwas stolz, dass ich mir morgens das Teilchen übergestreift hatte.

Sehen und gesehen werden, vielleicht manchmal ein diskussionswürdiger Satz, aber nicht auf dem Rad.

**Rudi Franke-Herold**

Seit Aschermittwoch „strampele“ ich bei Wind und Wetter zu verschiedenen Zielen. Da kommen in der Tat schon einige Kilometer zusammen.

Wir hatten seit Langem einen Urlaub geplant, der in die aktuelle Fastenzeit fällt. Obwohl wir bereits ein Auto gemietet hatten, haben wir es so oft wie möglich stehen gelassen. Mit dem ÖPNV sind so 154 km zusammen gekommen, zu Fuß haben wir 33 km geschafft. Jetzt sind wir zurück in Hamm und der Tacho weist bereits schon wieder 139 gefahrene km auf. Bis Ostern hoffe ich, mein selbstgestecktes Ziel von 500 km zu erreichen.

Liebe Grüße

**Ulrike Wäsche**

Gerne habe ich mich bereit erklärt, in den sieben Wochen vor Ostern so weit wie möglich auf das Auto zu verzichten. Innerhalb von Hamm habe ich dann im Regelfall das Fahrrad benutzt und in meinem Stadtteil habe ich die kurzen Wege zu Fuß erledigt. Über die Stadtgrenzen habe ich immer mal wieder das Auto benutzen müssen, für weite Strecken die Bahn. Im Vorfeld hatte ich zwei Sorgen: Kostet es nicht zu viel Zeit? Wie ist das mit dem Klamotten, wenn man sich so mit Schlipps und Kragen fein machen muss?

Beide Sorgen haben sich mehr oder weniger als unbegründet erwiesen. Die Klamottenfrage erledigte sich ganz schnell: Anzug und einen Anorak oder Mantel drüber, kein Problem. Auch mit einem Schwarzen Anzug, Talar in der Tasche zum Beispiel zum Jubiläum des Katharina-Luther-Centrum. Was den Zeitaufwand anbelangt: der tägliche Weg zum Büro von drei Kilometern war mit dem Fahrrad genauso schnell wie mit dem Auto. Und die längeren Strecken, nach Stockum, nach Heessen und Herringen – da habe ich die Zeit genutzt, dem einen oder anderen Gedanken nachzuhängen oder mich auf den nächsten Termin vorzubereiten. Und auf dem Rückweg nach Hause war das Radfahren eine gute Möglichkeit zur Ruhe und in den Feierabend zu kommen. Auch seltene Genüsse wurden mir geschenkt. Als ich vor einer Woche gegen 22.00 Uhr von der Presbyteriumssitzung in Herringen nach Hamm-Norden fuhr, verbreiteten die Blumen, Büsche und Bäume einen herrlichen Geruch, es roch nach Frühling und weckte die Sehnsucht nach dem Sommer. Ich fragte mich, wann ich zum letzten Mal so bewusst den Frühling gerochen habe.

Es ließen sich noch viele Details erzählen. Mein persönliches Fazit: Für mich war es eine gewinnbringende Aktion und ich werde dem Fahrrad soweit wie möglich treu bleiben. Also nicht wundern, wenn Sie demnächst einen Menschen mit schwarzem Anzug und Helm auf dem Rad sehen, dann könnte das der Superintendent sein. Aber ich weiß auch: Ich bin nicht der einzige, der mit Schlipps und Kragen im dunklen Anzug auf dem Rad unterwegs ist. Mir würde es gefallen, wenn sich noch mehr Menschen darauf einlassen könnten.

**Frank Millrath**, Superintendent im Evangelischen Kirchenkreis Hamm



Diese Woche hat das Wetter es den Autofastern nicht wirklich leicht gemacht. Als am Montag der Regen geradezu waagerecht an meinem Fenster vorbei sauste, saß ich in Gedanken bereits in meinem Auto, um wenigstens trocken zum Pressetermin zu erscheinen. Bis 10.30 Uhr hatte ich mir die Entscheidung offen gelassen. Und siehe da, pünktlich um halb elf schien die Sonne. Ich also rauf aufs Rad und ab in Richtung Innenstadt. Nach wenigen Hundert Metern bereute ich dies allerdings schon wieder. Puh, was für ein Wind. Irgendwie kam ich zwar mit kirschrotem Gesicht aber doch noch pünktlich am Parkplatz an Pohls Mühle an. Hier wurde unser zweites Stadtteilauto für Hamm vorgestellt. Ein Ereignis, bei dem ich unbedingt dabei sein wollte. Schließlich hatte Michael Walterscheid lange dafür gekämpft und nun sollte das Carsharing-Angebot in Hamm tatsächlich um 100% erweitert werden.

Eine Stunde später dann schnell ins Allee Center. Die Heimreise verzögerte sich dann doch etwas, weil der Himmel wieder seine Türen geöffnet hatte. Dafür ging es dann ganz schnell nach Hause. Angesichts dieser Wetterkapriolen, die nun wirklich den Spaß am Radfahren mindern, bin ich umso glücklicher, dass Ihr und Sie alle auch in den letzten Tagen so viele Kilometer gefastet habt. Respekt!

Oder wie Matthias Eichel so schön schreibt: ich bin stolz auf die schöne, gelungene Demonstration alternativer Mobilität! Ihr/Sie habt/haben in den letzten 6 Wochen bewiesen, dass es möglich ist: Umzusteigen. Es muss nicht komplett sein, es muss nicht immer sein – aber eine bewusste Entscheidung für das Verkehrsmittel, bzw. gegen den PKW - hat einen großen Effekt:

- Für die eigene Gesundheit (ich fühle mich definitiv fitter als vor ein paar Wochen!).
- Für den Geldbeutel (Tankstelle? Nicht einmal gesehen!).
- Und für die Umwelt! 14,8 t CO<sub>2</sub> haben wir bislang eingespart!

Der Bericht zur Entwicklung des Weltklimas in dieser Woche hat noch einmal und wieder einmal deutlich gemacht, dass es 5 vor 12 ist – höchste Zeit, unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß nachhaltig und drastisch zu senken, wenn wir das so wichtige Zwei-Grad-Ziel der Klimaerwärmung erreichen wollen. Auch so schon werden die Folgen der abschmelzenden Polkappen, der gestiegenen Meeresspiegel, der Extremwetterlagen für viele Menschen schmerhaft spürbar werden.

Die letzten Wochen haben wir beispielhaft gezeigt, dass es auch anders geht. Allein die 150 Fastenden in Hamm haben in diesem Zeitraum bis heute 14,8 t CO<sub>2</sub> eingespart. Wenn wir das anschaulich machen wollen, müssen wir es in Bäume umrechnen. Ein Baum muss 80-100 Jahre wachsen, um eine Tonne Kohlendioxid zu binden. Wollten wir die Menge an CO<sub>2</sub>, die wir eingespart haben, innerhalb eines Jahres mit Bäumen binden, dann müssten wir etwa 1.200 Bäume pflanzen!!

Stellen Sie sich 1.200 Bäume vor – ein halber Wald! – der innerhalb eines Jahres die Menge CO<sub>2</sub> bindet, die wir durch bloßes Umsteigen innerhalb von 7 Wochen eingespart haben! Respekt und herzlichen Glückwunsch!

**Claudia Kasten** und **Matthias Eichel**

## Und was Pfarrer Matthias Eichel den Autofastern mit auf den Weg gab...

Der Countdown läuft!

Morgen also starten wir mit fast 100 motivierten Menschen in die 7 Wochen ohne Auto. Zumindest: Weitgehend ohne Auto.

In einer langsam aufsteigenden Torschlusspanik habe ich heute vorsichtshalber noch einige Hamsterkäufe getätigt: Schweres (Getränke) und Sperriges (Toilettenpapier) mit dem Wagen transportiert... Und: Das Fahrrad noch mal gecheckt, das Licht will noch nicht so ganz. Der Helm ist vielleicht auch nicht mehr voll funktionstüchtig... Aber: Ich bin in den Startblöcken!

Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass es manch anderem in Hamm vielleicht jetzt ähnlich geht. Und: dass wir gemeinsam durch diese Wochen gehen / radeln / uns im Bus chauffieren lassen.

Eine Spannung bleibt: wie viele Kilometer werden wohl die ersten Tage zusammen kommen? Starten wir gleich richtig durch, oder geht es doch nur im Schneekentempo los? Helfen Sie mit, dass wir schon am ersten Tag einen schönen Start hinlegen! Die Zugangsdaten für die Eintragung gehen jedem persönlich per E-mail zu.

Gruß an alle Mit-Engagierten!

Liebe Mitreisende um den Globus! Seit Mittwoch sind wir unterwegs, die Erde zu umrunden. Auch wenn sicher noch nicht alle Teilnehmer/innen tagesaktuell ihre eingesparten Kilometer eingetragen haben, sind wir doch schon seit Mittwoch 1.200 km vorwärtsgekommen – das bringt uns etwa bis Budapest! Ich finde, das ist gar nicht so schlecht – ohne Auto! Allen Mitstreiter/innen viel Freude an frischer Luft und Sonne!

China oder Florida?

Liebe Mitfastende! Je nachdem, in welche Himmelsrichtung Sie am Aschermittwoch gedanklich gestartet sind, sind wir mittlerweile im Süden der USA in Florida angelangt oder bereits in China (Luftlinie...). Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung der ersten Woche! Mit 7.700 km Gesamtstrecke haben wir eine echte Chance, am Ende die Erdumrundung zu schaffen – wenn unsere Motivation auch bei schlechterem Wetter anhält...

Liebe Grüße an alle!

Liebe Mitfastende!

Ich bin begeistert! Nicht nur, dass wir fast 150 Menschen in Hamm und Umgebung sind, die sich buchstäblich auf den Weg durch die Fastenzeit gemacht haben – wir kommen auch richtig gut voran! Die Hälfte unseres Gesamtziels ist nach 2 Wochen bereits erreicht: über 20.000 km!

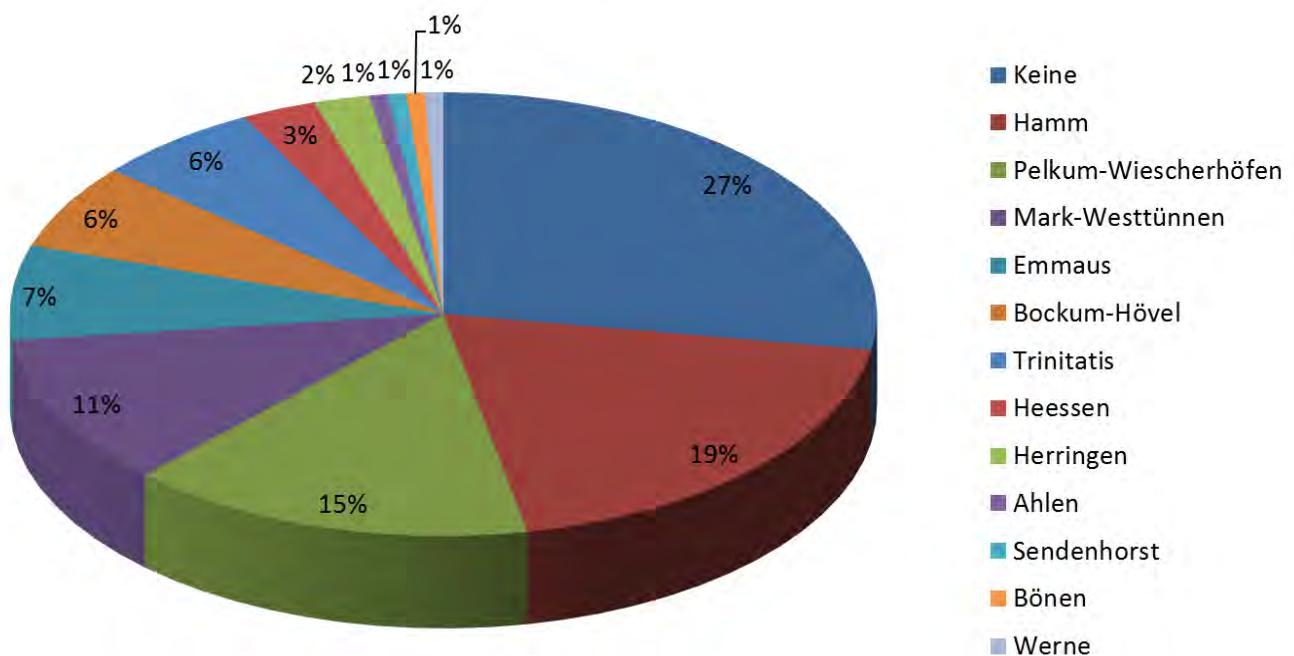
Anscheinend entwickelt sich unsere Fastenaktion zu einem kleinen Wettstreit zwischen Bus/Bahn auf der einen und Fuß/Rad auf der anderen Seite. Bus und Bahn haben die letzten Tage sehr aufgeholt – ein Ehepaar war zum Beispiel im Urlaub in Österreich und hat das Auto zu Hause stehen lassen. Das hat den Kilometerstand für Bus/Bahn ordentlich nach oben gedreht.

Aber 11.000 km für die Fuß/Rad-Fraktion kann sich auch sehen lassen; noch liegen sie vorne!

21.000 km ohne Auto! Je nach Fahrzeug hätten wir damit schon 3.500 kg bzw. 3 ½ Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart. Für den Fahrradfrühling am 6. April rechne ich das mal in Bäume um...!

Jetzt freue ich mich auf den sonnigen Donnerstag und wünsche allen Fahrrad- und Freiluftfreunden und allen, die sich in den Pedalen quälen, naßregnen lassen, mit Gegenwind kämpfen, auf den Bus warten oder mit Fahrplänen herumschlagen eine gute und gelingende und gesegnete dritte Fastenwoche.

**Teilnehmer nach Gemeinde**



Frohe Ostern!

Herzlichen Glückwunsch, liebe Autofastenden, wir sind am Ziel!

Heute, am Ostertag, endet das Fasten - und das mit einem Riesensprung der Kilometer-Leistung: Wir haben tatsächlich allein mit Fahrrad, zu Fuß oder Inlinern es geschafft, die Erde einmal zu umrunden! Fast ein zweites Mal auch mit Bus und Bahn! Sie glauben/Ihr glaubt gar nicht, wie froh mich dieses Ergebnis macht!

Wir haben ja schon ausgerechnet, wie hoch die CO<sub>2</sub> Ersparnis dabei ist. Es ist eine Bilanz, die sich sehen lassen kann und die ermutigend ist. Auch im Bereich Mobilität sind echte Einsparungen möglich! Und das ohne hohe Investitionskosten, wie bei einer Haus-Wärmedämmung oder Heizungserneuerung.

Ein junger Mann, den ich beim Frühlingsfest traf, rechnete mir vor, wie viel er sparen würde durch den Verzicht auf einen eigenen PKW; seit 7 Jahren lebt er "ohne". Und wer nicht ganz darauf verzichten kann, hat jetzt immerhin den zweiten Carsharing-Wagen in Hamm, der nutzbar ist. Eine Idee, die sich noch viel mehr verbreiten kann, damit wir überall in erreichbarer Nähe darauf zurückgreifen könnten, wenn der PKW nun doch nötig ist.

Ich habe aus vielen Gesprächen den Eindruck gewonnen, dass etliche unter uns auf den Geschmack gekommen sind - wenn sie nicht eh schon zu den Autoverzichtern gehört haben. Die Erfahrung "Es geht oft auch ohne PKW!" nehmen wir mit, auch über Ostern hinaus. Und das es richtig Spaß machen kann, sich wieder mehr zu bewegen (Regen und Wind mal nicht mitgerechnet).

Also: BLEIBEN SIE DABEI - auch über Ostern hinaus!

Ich würde mich sehr freuen, wenn wir uns am 1. Mai über Ihre Erfahrungen mit dem Autofasten austauschen könnten und uns untereinander kennen lernen. Dann verlosen wir unsere Sachpreise und geben kund, welche Gemeinde die meisten Menschen motivieren konnte und wer am weitesten geradelt ist.

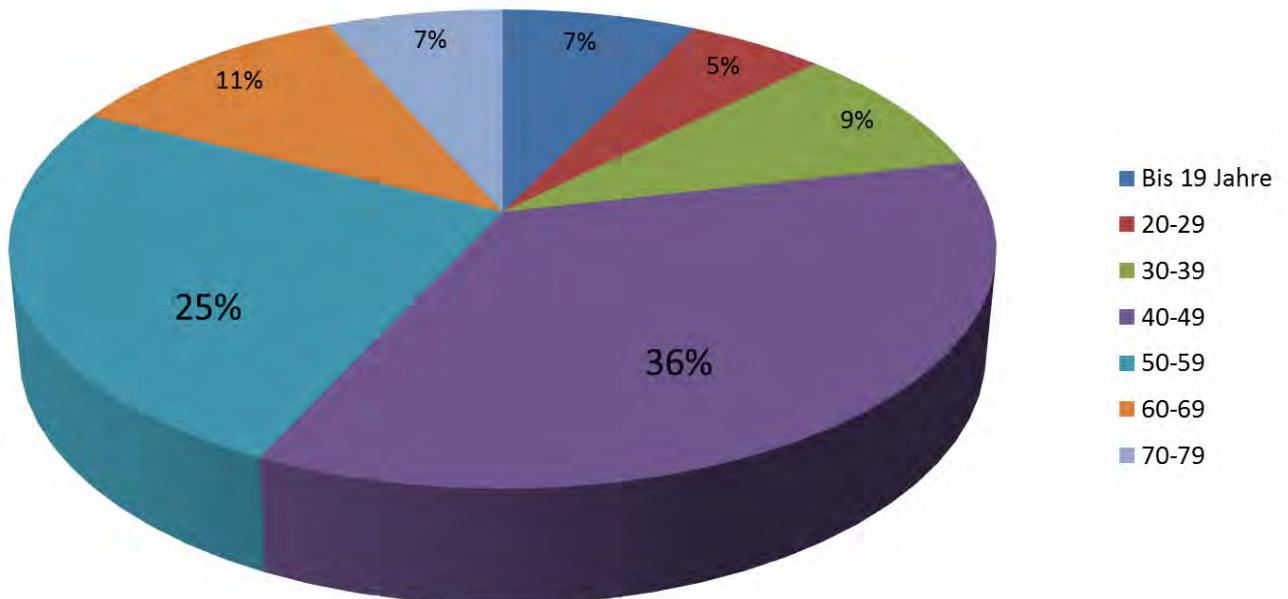
Geben Sie uns doch kurz Rückmeldung (wenn Sie es noch nicht getan haben), ob Sie dabei sein werden.

Und nun: einen sonnigen, erholsamen, schönen Ostertag!

Mit herzlichen Grüßen

**Matthias Eichel**

## Altersverteilung beim Autofasten



## Und zum Abschluss....

Bei strahlendem Wetter feierten wir am 1. Mai 2014 unseren Abschluss des Autofastens im neuen Lippepark. Im Laufe des Nachmittags hatten wir fast 60 Gäste. In der naheliegenden Ulu-Moschee durften wir Kaffee und Tee zubereiten und für das sonstige leibliche Wohl sorgten die Autofaster mit einem Mitbring-Buffet selber. Es fanden viele Gespräche statt und am Ende stand der Wunsch: Bitte 2015 wieder.

Und so starteten im Oktober 2014 die ersten Vorbereitungen für die Fastenzeit 2015.



## Autofasten mächte Teilnehmern Spaß

Nach sieben Wochen konsequenterem Verzicht Abschlussveranstaltung als Dankeschön

HAMM ▪ Nach sieben Wochen konsequenterem Verzicht auf das Auto als alltägliches Fortbewegungsmittel im Zuge des Projektes „Autofasten“, begrüßten die Veranstalter rund 30 der insgesamt 145 Teilnehmer am Donnerstag am Ort der Begegnung im neuen Lippepark zum abschließenden Picknick. Für sie gab es als Dank zahlreiche Gutscheine.

Pfarrer Matthias Eichel von der Evangelischen Kirchengemeinde Hamm-Wiescherhöfen und Claudia Kasten vom Forum für Umwelt und ge-



Nach dem Autofasten gab es für die Teilnehmer ein Frühstück. ▪ Foto: Zimmermann

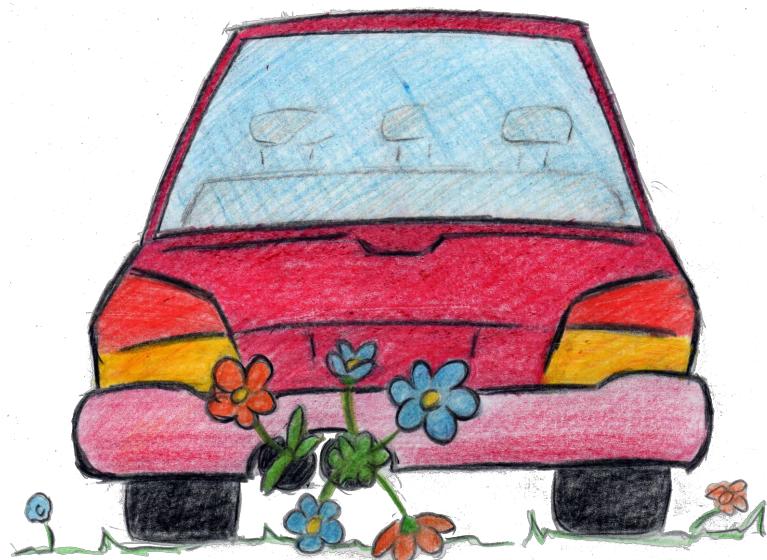
rechte Entwicklung (Fuge) zeigten sich stolz über die große Resonanz auf das Projekt. Dass sich am Ende so

viele Teilnehmer für das Projekt begeistert hätten, damit habe er selbst nicht gerechnet, so Pfarrer Eichel. Beson-

ders freue ihn die positive Rückmeldung vieler Autofaster: „Es ist kein fasten, sondern macht Spaß“. ▪ WA

# Urkunde

## über die Teilnahme am autofasten-hamm 2014



---

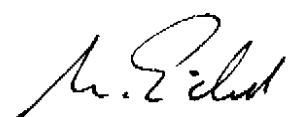
hat dazu beigetragen, in der Fastenzeit vom 5. März bis 20. April 2014  
**insgesamt 89.735 km PKW-Verkehr einzusparen!**

Alle 145 Auto-Fastenden gemeinsam haben so  
mehr als zweimal die Erde umrundet!  
**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

Damit haben Sie einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz geleistet:  
**mehr als 13 t CO<sub>2</sub> wurden so eingespart.**

1.300 Bäume bräuchten ein Jahr lang, um dieselbe Menge CO<sub>2</sub> zu binden!  
Wir danken für die Teilnahme und wünschen weiterhin viel Freude bei einer  
bewussten Mobilitätsentscheidung!



  
M. Eichd

Klimaschutzbeauftragter  
Ev. Kirchenkreis Hamm

  
C. Oes

Projektleiterin  
Forum Umwelt und gerechte Entwicklung

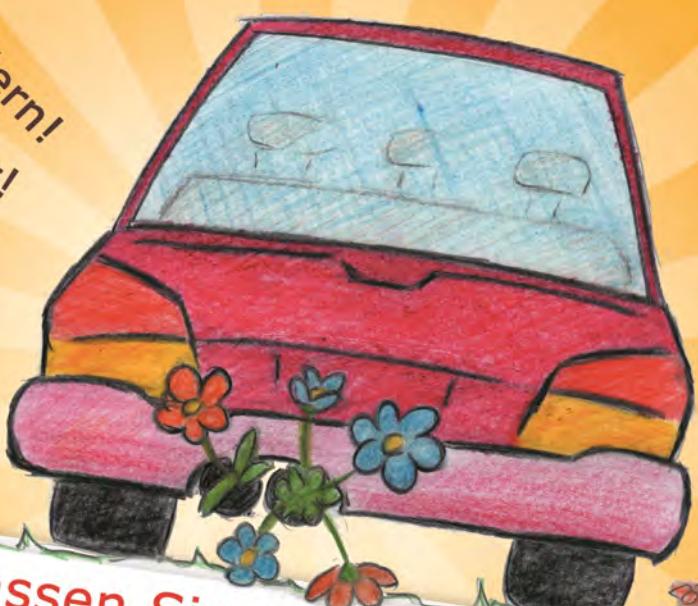


Und 2015 geht das Autofasten in die zweite Runde!

7 Wochen  
**umsteigen!**

# Autofasten

... für ein Projekt mit Kindern!  
... für die Gesundheit!  
... für den Geldbeutel!  
... für das Klima!



Lassen Sie das Auto stehen  
- möglichst oft! -  
in der Fastenzeit vom  
**18.2.-4.4.2015**

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

Eine Aktion des  
Ev. Kirchenkreises Hamm e.V. und FUGE

evangelischer  
kirchenkreis hamm

FUGE

Webedanken uns für die freundliche Unterstützung

wiese

Fit und Aktiv

WIESE

FITNESS | FUGE

ORTHOPÄDIE/REHA

STRESSMANAGEMENT

Alten Herrenweg 53 • 59071 Hamm • 02383 - 870700

www.wiese-fitness.de

Sparkasse Hamm

175 GUT.

elephantastisch Hamm:

STADTWERKE HAMM GmbH

VERKEHRS WACHT HAMM

### **Impressum**

Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung (FUGE) e.V.  
Widumstraße 14  
59065 Hamm  
E-Mail: fuge@fuge-hamm.de

Redaktion und Layout: Claudia Kasten  
Fotos: Claudia Kasten  
Druck: Ulrich Schölermann Werbung und Druck  
Druckauflage: 200 Stück,  
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Der Druck erfolgt mit freundlicher Unterstützung der



# Zukunftsfähig mobil in Hamm

Ein Projekt vom Forum für Umwelt  
und gerechte Entwicklung e.V.



Gefördert durch:

