

Ansichten eines Alltagsfahrers

Lust oder Last?

Lust oder Last, Strafe oder Gnade, das ist für mich nicht die Frage. Radfahren ist für mich eine Leidenschaft, die keine Leiden schafft – im Gegenteil, Natur pur, Lebensqualität in Reinkultur, die beste Erfindung seit es Räder gibt.

TEXT: KONRAD WEYHMANN



FOTO: PAUL LANGE & CO., MARION GLASER

Fahren Sie immer noch mit dem Rad zur Arbeit, auch im Winter?“ „Ja, klar, und ich bin froh drum.“ Diesen Dialog habe ich schon oft geführt. Immer noch wundern sich Menschen, dass ich das ganze Jahr über täglich mit dem Rad zur Arbeit fahre und mir das (angeblich) auch noch gefällt. Ich fahre nicht Fahrrad, um meinem Leben Tage hinzuzufügen, sondern meinen Tagen Leben.

Diese Zeilen widme ich allen stressgeplagten Pendlern, die wie Lemminge morgens und

abends im Stau stehen und über den Verkehr schimpfen, von dem sie ein Teil sind. Motto: Sie stehen nicht im Verkehr – sie sind Verkehr! Gleich vorneweg, auch ich habe ein Auto und nutze es auch, aber eben da, wo es mir sinnvoll erscheint – 16 Kilometer im Stau stehen gehören definitiv nicht dazu.

Nach Daten des Statistischen Bundesamtes von 2012 brauchen über ein Fünftel der Berufstätigen 30-60 Minuten zur Arbeit. Bedenkt man, dass die innerstädtische Durchschnittsgeschwindigkeit mit etwas Glück bei circa

25 km/h liegt, kann sich jeder ausrechnen, wie weit man damit kommt. Mediziner listen die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden bei längerem Pendeln auf der Homepage der Gesundheitskasse AOK wie folgt: „Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen, Müdigkeit, Gelenk- und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Völlegefühl, Erschöpfung, Mattigkeit und Schwindelgefühl sind die häufigsten Beschwerdekompexe.“ Auch Bus & Bahn kriegen ihr Fett weg: „Vor allem im Winterhalbjahr müssen die Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel mit mehr Infektionen rechnen.“ Dass unzuverlässige Ab-

fahrtszeiten zusätzlichen Stress verursachen, kommt erschwerend hinzu.

Leben ist Bewegung

So weit, so schlecht, das Gegenmittel ist so einfach und (für manche) doch so schwer. Leben ist Bewegung! Das ist die Essenz aller Studien zum Thema Zivilisationskrankheiten, zu denen vermehrt auch psychische Störungen gehören. Ob Schwimmen, Laufen, Spazierengehen oder eben Radfahren ist relativ egal, Hauptsache man tut es, mäßig aber regelmäßig.



Radfahren oder Hindernisparcours?

Jeden Abend freue ich mich darauf, mich nach der (Büro-)Arbeit aufs Rad zu setzen und mir den Wind um die Nase wehen zu lassen. Die Temperaturen sind nebensächlich – für kalte Tage gibt es warme Kleidung. Nach ein paar Hundert Metern komme ich langsam in Tritt, genieße immer wieder die Geschwindigkeit und die (wunderbar erträgliche) Leichtigkeit des Radelns. Mit meinem Radweg zwischen Stuttgart und Ludwigsburg bin ich extrem privilegiert. Zuerst geht es etwa zwei Kilometer einen super asphaltierten Schnellweg am Neckar entlang – ja, auch in Stuttgart gibt es prima Wege ... Dann tauche ich in das Dunkel ein zwischen Neckar auf der einen und Weinhängen auf der anderen Seite. Der Schweinwerfer, der beste, den es in Verbindung mit Nabendynamos gibt, frisst sich in die Dunkelheit. Ich fahre, nein, subjektiv rase ich regelrecht durch einen Tunnel. Das motiviert ungemein.

Gutes Licht ist enorm wichtig, um rechtzeitig unbeleuchtete Fußgänger und Jogger mit/ohne

Hund erkennen zu können. Leider ist der Anteil der Radfahrer, die ohne Licht unterwegs sind, immer noch relativ hoch. Nervig sind auch falsch eingestellte oder billige Scheinwerfer und irrlichternde Helmlampen, die so stark blenden, dass man mal eben 30 Meter „Blindflug“ hat.

Die Beine kreiseln gleichmäßig, physisch und psychisch bin ich im „Feierabendmodus“ an-



So sieht's aus: Frontlicht, Bike und Schuhe sind total verdeckt, da konnte der Mud-catcher nicht viel ausrichten.

gelangt. Das Rad kennt den Weg, Mensch und Maschine verschmelzen, die Entspannung kommt, Sauerstoff in allen „Poren“. Ich lasse den Tag Revue passieren, was war gut/schlecht, was hätte ich anders machen können? Manchmal fällt mir ein, was ich bei dem Telefonat vor drei Stunden eigentlich hätte sagen sollen. Naja, besser jetzt, als gar nicht.

Die Schönheit des Alltags

Weiter geht die Fahrt durch das Naturschutzgebiet „Unteres Feuerbachtal“. Hier dürfen nur Anlieger fahren – das ist ein frommer Wunsch, aber die meisten (Nicht-)Anlieger passieren mich relativ langsam und halten genug Abstand. Ausnahmen bestätigen die Regel. Ich lasse die Seele baumeln, manchmal fliegt sie. Dann habe ich die besten Ideen und versuche sie bis nach Hause zu behalten.

Weiter geht es die Hügel hoch nach Kornwestheim. Wer einmal den Temperaturunterschied zwischen der Kühle im Tal und der Wärme in oberen Schichten erleben will, kann mich gerne begleiten. Manchmal ist der Unterschied so groß, dass plötzlich meine Brille beschlägt. Überhaupt Natur, wo oder wie kann man sie besser riechen, sehen, fühlen, als auf dem Rad? Im letzten Jahr hat es nach der Maisernte erstmals leicht geregnet. Ich hatte noch keine Schutzbleche montiert und sah aus wie ein Schlamm-Catcher. Die Angestellten an

der Tankstelle haben nur gelacht und mir den Euro für den Kärcher geschenkt. So spielt das Leben.

Wer noch nie morgens in frisch gefallenem Schnee gefahren ist, weiß nicht, wie schön Radfahren sein kann. Es ist still, einfach unglaublich still. Der Schnee stiebt durch den Lichtkegel, alles im Griff? Wenn der Untergrund anfängt zu knirschen, wird es ungemütlich ... Bei meinem Cyclocrossrad wechsele ich jahreszeitlich bedingt die Reifen von schmalen Slicks im Sommer über Cross im Frühjahr/Spätherbst zu Winterreifen. Und wenn es ganz hart kommt, müssen die Spikereifen ran. Damit hält sich der Fahrgenuss jedoch in Grenzen. Gewicht, Geräusch und das miserable Einlenken fordern ihren Tribut.

Ich habe Radfahren im Alltag verinnerlicht. Zumindest auf der Kurzstrecke gibt es für mich nichts Besseres. Statt (mit dem Auto) ins teure Studio zu fahren, um dort zu „spinnen“ oder Eisen zu stemmen, integriere ich meine körperlichen Aktivitäten lieber per Fahrrad in die täglichen Abläufe. Das hält mich fit und entspannt. Wer das ein paar Mal im Sommer gemacht hat, zum Beispiel im Rahmen der Aktion der AOK und des ADFC „Mit dem Rad zur Arbeit“ (www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de), findet häufig so viel Gefallen daran, dass er/sie (vielleicht) nicht mehr davon los kommt. Weitere Vor-

Die Kluft zwischen Wissen und Handeln ...



teile ergeben sich beiläufig. Man lernt seine Umgebung neu kennen, trifft unterwegs nette Menschen – you never ride alone –, ist zeitlich flexibler und man kann überall parken. Dass der Geldbeutel geschont wird, ist eine ebenso positive Begleiterscheinung – wie das gute ökologische Gewissen.

aber bisher Stückwerk, der innerstädtische Paradigmenwechsel pro Rad wie in Kopenhagen oder Holland ist noch fern. Verhaltensänderungen sind schwierig – die Kluft vom Wissen zum Handeln ist groß. Ungeachtet dessen, Radfahren fängt im Kopf an.

Der Großraum Stuttgart verfügt über ein sehr fragiles Verkehrssystem. Ein Unfall hier, eine Baustelle dort und das ganze System bricht mehr oder weniger zusammen. Der Ausnahmezustand ist praktisch zur Normalität geworden, der Blick auf die roten Pfade in Google Maps bietet wenig Alternativen. Sogar Metropolen wie London, New York und Paris, um nur einige zu nennen, begegnen mit Fahrradverleihsystemen und entsprechender Infrastruktur dem innerstädtischen Kollaps. Viele Initiativen der Länder, Städte und Gemeinden versuchen, die Bedingungen zum Radfahren zu verbessern. Das ist gut, bleibt



In Kopenhagen werden morgens zuerst die Radwege geräumt. In Stuttgart wird der Schnee von der Straße auf den Radweg geworfen.

Nach etwa 40 Minuten Radeln erreiche ich meinen Zielort, die RadKULTURstadt Ludwigsburg. Auf der autobahnähnlichen B 27, die Ludwigsburg durchschneidet wie ein heißes Messer die Butter, stehen die „Stehzeuge“ kilometerlang Stoßstange an Stoßstange. Ich fahre vorbei und denke an den Spruch von John F. Kennedy: „Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Rad zu fahren.“

KONRAD WEYHMANN IST PR-MITARBEITER BEI PAUL LANGE & CO



Lichtquelle?

IQ-PREMIUM-Technologie. 80 Lux. Großflächen-Lichtfeld. Nahfeld-Ausleuchtung. Gibt es für Fahrrad und E-Bike: als Dynamo-Scheinwerfer, als Akku-Scheinwerfer!



Mehr Infos: www.bumm.de



alle 5 Meter