

# Inhalt

Vorwort 7

## Stadt der Autos

**Belastungen für Mensch und Umwelt** 10 / Der Lärm 12 /  
Die Schadstoffe 14 / Die Unfälle 18 / Der Flächenverbrauch 23 /  
**Kurze Geschichte der Automobilisierung** 26 / Die autogerechte Stadt  
in Politik und Planung 27 / Schiene oder Straße ? Die Wirtschaft  
setzt auf den motorisierten Individualverkehr 33 / Das Objekt  
unserer Begierde: Einsteigen und abfahren 34 / Mehr Straßen, mehr  
Autos, mehr Straßen... 36 / Die technische Illusion 37 /  
**Konzepte für einen stadtverträglichen Verkehr** 42 / Stadt der kurzen  
Wege 46 / Zufahrtsbeschränkungen und Verbote 50 / Parkraum:  
knapp und teuer 56 / Park and Ride : kein Wundermittel 58 /  
Attraktivitätssteigerung der öffentlichen Verkehrsmittel 62 /  
Mehr Raum für das Fahrrad 66 / Den Fußgängern Geltung  
verschaffen 71 /  
**Neue Trends in der Verkehrsmittelwahl: Vom überzeugten Autofahrer  
zum überzeugten Autolosen** 74

## Leben ohne Auto

**Der Traum der Mobilität** 82 / Die immobile Politik 82 / Die Geburt  
eines Experiments 84 / Die Freiwilligen 89 / Zur Ausgangslage:  
» Das Auto ist eh angemeldet « 91 /  
**Von alter Gewohnheit zu neuen Routinen** 97 / Das Einkaufen 97 /  
Das Mehl, der Regen und der Fahrradanhänger 100 / Weniger  
kaufen, häufiger laufen 101 / Die Transporte: »...zwei Torten,  
Teller und Bestecke « 103 / Der Arbeitsweg 104 / Die Fahrt ins  
Umland: » Es gibt keine öffentlichen Verkehrsmittel, die zu meiner  
Mutter fahren « 112 / Inter-City 116 /

**Learning by doing** 119 / Das Fahrrad: Durch Perspektivenwechsel zum Routinefahrzeug 120 / Der öffentliche Personennahverkehr: brauchbar, aber unbeliebt 124 / Das Gehen: Eine Selbstverständlichkeit wird bewußt 129 / Das Mitfahren: Gelegenheit auf freundschaftlicher Basis 133 / Das Automobil: kaum vermißt 136 / »Stadttauto« und Taxi: Wenn Autofahren sein muß 139 /

**Mobil ohne Auto: begrifflicher Widerspruch oder unbegriffene Wirklichkeit?** 141 / Was, wann, wo, wie oft 141 / Mobilität als Verfügung über den Raum 145 / Mit Kindern unterwegs 147 / Wegezeiten: verbrachte Zeit und verbrauchte Zeit 159 / Die Entstehung des Raumes in der Erfahrung 152 / Der Weg als sozialer Raum 155 /

**Von der Möglichkeit zur Wirklichkeit** 159

## **Einstieg in den Ausstieg**

**Auto adieu** 166 / Die Grundform der Fortbewegung: das Gehen 172 / Verknüpft und vernetzt: Busse und Bahnen 177 / Schnell, flexibel, individuell: das Fahrrad 187 /

**Inventur der eigenen Mobilität** 197 / Das Verkehrsbudget 197 / Was mache ich wo und wie gelange ich dorthin? 202 /

**Unterwegs zu neuer Mobilität** 207 / Modalitäten der Benutzung 208 / Mit welchen Veränderungen ist im Alltag zu rechnen? 209 / Der Umstieg 212

**Literatur** 218