

Ken Schönfelder

Kleine Schritte für das Klima



Ich habe in meinem Leben viel Zeit im Auto verbracht – insgesamt grob geschätzt 5.500 Stunden. Das sind mehr als 200 Tage, nonstop. Auf dem Weg zur Arbeit, zu Freunden, zu Veranstaltungen, fahrend oder stehend auf der A72. Aber so ist das auf dem Land. Ohne Auto geht es nicht. Und als Familie braucht man zwei Autos. Mindestens. Davon war ich fest überzeugt. Bis 2018.

In dem Jahr habe ich eine Veranstaltung der Fridays for Future besucht und kam ins Nachdenken. Ein glücklicher Zufall wollte es, dass sich mein Arbeitsweg kurz vorher von 60 Kilometer am Tag auf sechs Kilometer verkürzt hatte. Und nun saß ich da, mit Fakten zum Klimawandel und einem neuen Auto, das ich mir zum Abschluss der Ausbildung gerade erst „gegönnt“ hatte – natürlich mit ordentlich Leistung und allem Schnickschnack, den man so braucht. Oder eben auch nicht mehr. Mein tragender Rechtfertigungsgrund für das Auto – ich brauchte es ja für den Arbeitsweg – brach von heute auf morgen weg und das argumentative Konstrukt kam ins Wanken. Die entstandene kognitive Dissonanz nagte die folgenden Wochen am Gewissen. Moralische Überlegungen brachten mich dabei immer wieder an den Punkt: Ein Auto genügt uns. Es müssen nicht zwei sein.

Da der innere Spannungszustand zunahm und auch saloppe Selbstrechtfertigungen („Das Auto ist doch erst neu, der Wertverlust ist enorm.“; „Alle haben zwei Autos.“; „Das Familienauto hat weniger Komfort.“) nicht mehr ihren Zweck erfüllten, nutzte ich eine ruhige Minute, um den Status quo einmal genauer zu beleuchten und notierte meine Erwartungen (siehe Tabelle).

Ogleich die Zahl der Argumente für das Beibehalten bekannter Muster sprach und eine Gewichtung keine absolute Klarheit brachte, entschloss ich mich doch, das Experiment zu wagen.

Ein Jahr später zog ich dann Bilanz. Ich hatte circa 600 Kilometer mit dem Rad und circa 150 Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Alle „Chancen“ hatten sich bewahrheitet. Ein E-Bike oder Jahresticket habe ich bis heute nicht. Im ersten Jahr fielen Ausgaben in Höhe von circa 260 Euro für 51 Busfahrten und wettergerechte Kleidung für den Weg in die Praxis an. Die Freizeit verkürzte sich nur unmerklich, um etwa zehn Minuten am Tag, die Suche nach Parkplätzen hatte vorab mehr Zeit in Anspruch genommen als gedacht. Stattdessen ergab sich nun ein ungeahntes Zeitfenster, um Hörbüchern zu lauschen oder im Bus – der bisher immer zuverlässig war – doch einmal ein wenig zu lesen.

Chancen (+)	Risiken/Ängste (-)
mehr Sport	E-Bike-Anschaffung (ca. 2.500 Euro)
mehr frische Luft	oder Jahresticket Bus (362 Euro/Jahr) und Mietwagen Kosten für Vorträge/Seminare (ca. 500 Euro/Jahr)
Geld aus Autoverkauf	weniger Freizeit aufgrund längerer Fahrzeiten mit Fahrrad/zu Fuß
Einsparung Versicherung etc. (ca. 800 Euro/Jahr)	Streit um Familienauto
Einsparung Spritkosten	weniger Möglichkeit zum Treffen von Freunden (Ende Freundschaften?)
kleiner Beitrag für das Klima	Terminausfälle aufgrund unpünktlicher Öffis
	Gefühl, Autonomie abgeben zu müssen
	Befürchtung, die vogtländischen Berge nicht bewältigen zu können
	... oder dann doch ein Leasingwagen über die Praxis? (circa 5.000 Euro/Jahr)



Zu Beginn war es schwierig, die Terminplanung so zu organisieren, dass es keine Überschneidung bei der Nutzung des Familienautos gab. Mittlerweile hat sich das dank eines gemeinsamen Kalenders gut eingeepegelt. Hin und wieder ergeben sich auch Fahrgemeinschaften mit Nachbarn. Und Freunde besuchen geht natürlich auch problemlos – da stellt die Pandemie eine größere Hürde dar.

Manchmal kommt es vor, dass ich mich doch nach der Autonomie sehne, jederzeit entscheiden zu können, wann ich wohin fahre. Aber ich habe auch ein Gefühl schätzen gelernt: Entschleunigung. Nicht schnell-schnell von einem Event zum nächsten Rasen, sondern dem Tempo des eigenen Körpers folgen und Wege bewusster wahrnehmen. In den zurückliegenden Jahren habe ich nun die Strecke bis nach Rom und zurück per pedes absolviert. Seitdem habe ich auch kaum noch Rückenschmerzen. Da fällt es kaum ins Gewicht, dass im Sommer mehr Wäsche anfällt und man immer Sonnencreme dabei haben muss.

Vielleicht ändern sich irgendwann die Rahmenbedingungen und ich muss mich der Frage erneut stellen. Bis dahin ist es hoffentlich noch ein weiter Weg. Zu Fuß.

Egal, ob bei Schnee, Regen oder Sonnenschein, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Ken Schönfelder bestreitet seinen Weg in die Praxis zu Fuß oder mit dem Rad.



EGO-STATE-THERAPIE

Zertifizierte Fortbildung in Bonn
Susanne Leutner, Elfie Cronauer & Team



Unser **spezieller Qualitätsbonus:**
Wir unterrichten zu viert.
Vorträge im Wechsel,
lebendige Praxisdemos,
intensive Kleingruppen-
betreuung.

Sonderseminar 2022

Seminar mit Jan Gysi am 15.+16.05.22
Diagnostik und strukturierte Erfassung von
Traumafolgestörungen

*Die Seminare 1-9 sind Teil des anerkannten Ausbildungs-
curriculums zum: zur Ego-State Therapeut:in.*

Spezialseminare

**Seminar 9 Die Times Methode mit Silke Großbach
am 01.+02.04.22**
Kreative und gestalterische Interventionen in der Ego-
State-Therapie

Seminar 7 Spezial-EMDR/EST am 27.+28.01.23
Spezielle Techniken der Traumaintegration, Kombination
von Ego-State-Therapie mit Elementen des EMDR

Seminar 8 Spezial-Körpersprache am 24.+25.03.23
Die Körpersprache der Ego-States

Curriculum 2023-24

Seminar 1 am 13.+14.01.23
Basistechniken der Kontaktaufnahme und Arbeit mit
inneren ressourcenvollen Anteilen

Seminar 2 am 03.+04.03.23
Arbeit mit verletzten Ego-States und besondere Vorsichts-
maßnahmen in der Kontaktaufnahme mit traumatisierten
Klient:innen

Seminar 3 am 21.+22.04.23
Arbeit mit traumatisierten inneren Anteilen, Auflösung
einfacher traumatischer Erfahrungen, erste Schritte im Um-
gang mit kontrollierenden und beschützenden Anteilen

Seminar 4 am 18.+19.08.23
Kontaktaufnahme und Arbeit mit kontrollierenden Anteilen
bei komplex Traumatisierten und bei dissoziativen Sympto-
matiken

Seminar 5 am 20.+21.10.23
Vertiefte Arbeit bei Dissoziation, Verhandeln, Verbinden und
Kooperieren

Seminar 6 am 24.+25.11.23
Innere Kooperation und mögliche Integration der Ego-
States, posttraumatisches Wachstum, Integration des
neuen Wissens in die Behandlungsplanung

Alle Seminare umfassen 16 UE und werden akkreditiert bei der
PTK NRW mit 20 Punkten.

Teilnahmevoraussetzung: Approbation
Die Gebühren betragen pro Seminar
495 € inkl. Verpflegung.

Buchung per E-Mail bei:
susanne.leutner@t-online.de

www.EST-Rheinland.de

