

Neuanfang auf dem Apfelhof in Sachsen

(Ausschnitt aus meiner unveröffentlichten Autobiographie)

Am 4. September beginnt mit dem Umzug von Hannover in den Landkreis Mittelsachsen mein neues Leben. Mit sehr viel Gepäck fahre ich morgens mit der Straßenbahn von Bella aus zum Hauptbahnhof. Und dann mit Fernbus nach Dresden. Nach 6 Stunden Busfahrt werde ich dort von Marcus und Jenny abgeholt. Um ca 20:40 Uhr kommen wir auf dem Hof in Halsbrücke an. Ich bekomme erstmal ein provisorisches Zimmer über dem Proberaum in der Scheune. Marcus und Jenny zeigen mir grob den Hof. Es ist allerdings schon dunkel und spät. Ich richte mich nur noch kurz in meinem Zimmer ein und schlafe dann.

Sport

Gleich am nächsten Morgen mache ich Frühsport und gehe wieder joggen. Erstmals seit langer Zeit. Seit diesem Tag mache ich das täglich. Ich möchte sehr bald wieder bei McFit trainieren. Ob ich wieder Krav Maga machen kann, weiß ich noch nicht.

In der nächsten Zeit werde ich sehr schnell wieder komplett gesund und fit.

Apfelhof

Der Hof von Marcus in der kleinen Ortschaft Halsbrücke ist ein ca. 300 Jahre altes Bauernhaus. Ein 3 Seiten Hof. Im Hauptgebäude ist im Untergeschoss das Zimmer von Nico mit seiner Freundin Lena. Die beiden sind aber nur sehr selten da. Es gibt einen Heizungsraum und ein Bad. Sowie den ehemaligen Stall, der jetzt als Apfellager dient. Oben ist der Wohn- und Schlafrum von Marcus. Dort ist auch gleichzeitig die Küche. Der Rest der Wohnung ist Baustelle. Der Dachboden ist riesig groß und fast leer. Das Nebengebäude ist eine große Scheune. In einem Teil ist der Proberaum von Marcus und seiner Band „Motherjuice“. In der Scheune sind viele Geräte, Werkzeuge und Holz. Es gibt ein Obergeschoss. Dort ist mein provisorisches Zimmer.

Die 2. Scheune befindet sich gegenüber vom Haupthaus. Vor diesem Gebäude steht zur Zeit ein Baugerüst. Das Dach soll demnächst erneuert werden. Dann gibt es noch einen Hühnerstall. Marcus hat etwa 10 Hühner. Die sind noch von seiner Oma und werden nicht geschlachtet.

Das Grundstück ist sehr groß. Es gibt viele Apfelbäume. Und einen Gemüsegarten. Dort ist ein kleiner Entenstall, in dem 2 Enten sind. Die laufen Tagsüber durch den Gemüsegarten und fressen die Nacktschnecken.

Das Leben auf dem Hof gefällt mir. Ich wohne dort zusammen mit Marcus und Jenny. Sie ist aber nur vorübergehend auf dem Hof.

Marcus ist tagsüber arbeiten. Ich kümmere mich gemeinsam mit Jenny um den Haushalt und die anfallenden arbeiten. Zur Zeit ist es hauptsächlich die Apfelernte. Und ich füttere täglich die Hühner und Enten. Außerdem arbeite ich auf der Baustelle. Marcus ist dabei, weitere Räume auszubauen. Ich übernehme in der nächsten Zeit den Trockenbau. Verkleide die Wände mit Rigipsplatten, tapeziere und verlege Laminat

Ernährung

Marcus und Jenny leben überwiegend Rohvegan. Es wird nicht gekocht. Wenn ich auf dem Hof bin, esse ich ebenfalls sehr viel Rohkost. Gemüse, Salat. Und Obst. Das meiste aus eigenem Anbau.

Morgens esse ich Haferflocken mit Hafermilch, Nüssen, Obst, (zuckerfreien) Kakao und Honig. Außerdem esse ich dank Markus sehr viel Buchweizen.

Damit ernähre ich mich automatisch ohne Milchprodukte und zuckerfrei. Gelegentlich esse ich mal ein Ei von den eigenen Hühnern. Anfangs esse ich noch normales Vollkornbrot. Steige aber nach einiger Zeit auf Buchweizenbrot um. Das esse ich mit Erdnussmus, Honig oder veganem Brotaufstrich.

Nach kurzer Zeit auf dem Hof wird mir immer klarer, wie wichtig gesunde Ernährung ist. Entscheidend ist es, schädliche Lebensmittel wegzulassen. Insbesondere Industriezucker! Aber auch Milch- und Milchprodukte. Und Weizen!

Ich merke durch eigene Erfahrung, dass es am besten ist, alles was in irgendeiner Weise industriell hergestellt oder verarbeitet wurde, wegzulassen. Und stattdessen durch naturbelassenes Obst und Gemüse zu ersetzen. Ich merke, wie gut es mir nach einem Salat mit frischem Gemüse aus eigenem Anbau geht. Es ist ein richtiger Energiekick, der durch meinen Körper fließt. Und ich merke wie schlecht es mir nach einem Döner mit Weißbrot und industriell hergestellter Sauce geht.

Aber die Ernährungsumstellung ist doch nicht so einfach wie ich anfangs dachte.

Sobald ich unterwegs bin, wird es schwieriger. Ich achte zwar darauf, dass es zumindest vegetarisch ist. In Freiberg was veganes und zuckerfreies zu bekommen ist so gut wie unmöglich. Da ich zuhause schon genug Salat esse, will ich unterwegs was „warmes“ essen. Anfangs meistens vegetarischen Döner oder Rollo. Später vegetarische Reispanne. Komplett Rohvegan ist (noch) nichts

für mich. Gerade weil ich körperlich sehr aktiv bin, brauche ich Kalorien. Und unterwegs ist die Verlockung zu groß. Das gute ist, dass ich kein Verlangen mehr nach Zucker habe. Das habe ich der langen künstlichen Ernährung zu verdanken.

Sobald ich bei Menschen bin, die nicht so sehr auf ihre Ernährung achten, wird es besonders mit „Zuckerfrei, MilCHFrei und Weizenfrei“ sehr schwer. Es ist „normal“ dass es zum Frühstück Brötchen mit Marmelade oder Käse gibt. Mittags ein gekochtes Gericht mit Fleisch. In dem meistens Käse ist. Und gekaufte Soße mit Chemie und Zucker. Nachmittags Kaffee mit Milch. Und Kuchen. Abends Brot mit Käse und Wurst. Es ist normal, dass es Softdrinks oder gar Cola gibt. Bestenfalls gezuckerte Säfte.

Da ich mich durch meinen Ernährungsstil nicht ausgrenzen will, mache ich immer noch sehr viele Ausnahmen. Esse immer wieder Käse oder Zuckerhaltige Lebensmittel. Obwohl ich weiß, dass es mir nicht gut tut.

Gesundheit

Mir geht es immer besser. So gut wie nie zuvor. Meine schwere Krankheit habe ich ohne Folgeschäden überstanden.

Ich hab keine Beschwerden, Bauchkrämpfe oder Schmerzen mehr. Und nehme keine Medikamente mehr. Durch mein tägliches Sportprogramm bin ich dabei wieder topfit zu werden.

Ich bin davon überzeugt, dass mein guter Gesundheitszustand nur durch meinen gesunden Lebensstil möglich ist.

Beste, gesunde Ernährung sowie viel Bewegung in der Natur und ein tolles soziales Umfeld mit lieben Menschen. Aber auch Stressvermeidung und das Weglassen von allem was schädlich ist.

Das sind die entscheidenden Faktoren für Gesundheit und Glück.

Gleich nach meinem Umzug fahre ich zu meinem neuen Hausarzt nach Freiberg. Ich brauche ja noch tägliche Verbandswechsel. Das soll ein Pflegedienst übernehmen. Dem Freiburger Pflegedienst ist es allerdings zu weit weg. Ich hab keine Lust, mich um einen anderen zu kümmern. Und wechsele in den nächsten Wochen den Verband selber. Bis das Verbandsmaterial aufgebraucht ist. Dann ist die Bauchwunde auch so weit verheilt, dass ich den Verband weglassen kann. Den Bauchgurt trage ich aber weiterhin und dauerhaft.

Klapprad

Der Ort Halsbrücke liegt in der Nähe von Freiberg im Landkreis Mittelsachsen.

Der Hof von Marcus gehört zum Ortsteil Krummenhennersdorf. Hier gibt es keine Einkaufsmöglichkeiten. Das nächste Geschäft ist in der knapp 10 km entfernten Kreisstadt Freiberg. Dort ist auch der nächste Bahnhof. Dresden ist etwa 35 km weit weg. Um mobil zu sein, kaufe ich mir Mitte September bei Ebay ein neues Klapprad. Für 200 €. Inklusiv Tasche und Versand. Ich erwarte nichts davon. Aber es ist der beste Kauf seit langem. Mit diesem Klapprad bin ich überall mobil. Ich kann es gratis in der Bahn mitnehmen. Und (in der Tasche) sogar im Fernbus. Wenn ich nach Hannover fahre nehme ich es immer mit. So spare ich das Ticket für die Stadtbahn. Auch im Landkreis Nienburg bin ich in Zukunft öfter damit unterwegs. Und natürlich zuhause. Ich fahre mehrmals in der Woche nach Freiberg.

Leben auf dem Hof

Ich lebe mich sehr schnell auf dem Hof ein. Wir sind eine tolle Gemeinschaft. Im Oktober haben wir für einige Zeit einen weiteren Mitbewohner. Wir erneuern gemeinsam das Dach von der Scheune, Sie wird mit neuen Wellblechplatten eingedeckt.

Wir arbeiten gemeinsam in der Baustelle von der Wohnung.

Wir bereiten oft gemeinsam unsere Mahlzeiten zu. Überwiegend Rohkost. Wir ernten immer noch Äpfel und verarbeiten die zu Saft. „Unser“ Saft ist der Beste den ich je getrunken habe.

Ich kümmere mich mit Jenny um den Haushalt.

Und nebenbei mache ich Sport. Außerdem arbeite ich an meiner Autobiographie.

Wohnwagen

Ende Oktober bin ich erstmals in der Scheune vor der Das Baugerüst steht. Darin steht unter anderem ein Wohnwagen. Der war ursprünglich als vorübergehende Unterkunft für mich gedacht. Kann aber zur Zeit nicht rausgezogen werden, weil das Tor durch das Gerüst blockiert ist. Anfang November bauen wir es ab. Und ziehen den Wohnwagen mit dem Auto von Marcus raus. Wir stellen ihn auf den Hof direkt vor die Tür. Und schließen Strom an.

Der Wohnwagen ist zwar etwas älter. Aber sehr gemütlich eingerichtet. Es gibt eine Küche mit Kühlschrank und Gasherd. Und ein kleines Bad mit Campingtoilette und Dusche. Aber wir füllen kein Wasser in den Tank. Ich kann ja jederzeit ins Haus. Geheizt wird mit Flaschengas.

Jetzt habe ich eine richtige Unterkunft für mich alleine. Ich bin glücklich. Ich habe sogar wieder eigene Schränke. Da meine Sachen ja noch in Hannover sind,

richte ich mich erstmal provisorisch ein.



Zuhause

Mir geht es auf dem Hof so gut wie nie zuvor.

Besonders seit ich im Wohnwagen untergebracht bin. Eigentlich ist es nur als vorübergehende Lösung gedacht. Bis das Zimmer für mich ausgebaut ist.

Aber ich kann mir ein dauerhaftes Leben im Wohnwagen vorstellen.

Ich schlage das Marcus und Jenny vor, Das ist beiden Recht. Dann können wir den für mich geplanten Raum anders nutzen. Wenn der Wohnwagen gebraucht wird, können meine paar Sachen ruckzuck rausgeräumt werden. Also bleibe ich dauerhaft ihm Wohnwagen. Dann brauche ich kaum Sachen und keine Möbel. Ich bin glücklich!

Umzug

Anfang November hole ich mit Marcus meine Sachen aus Hannover. Dafür leihen wir uns einen Anhänger. An einem Freitag fahren wir nach Hannover. Und bleiben übers Wochenende. Ich übernachtete bei Bella. Am Sonntag beladen wir den Anhänger mit meinen Kartons. Ich nehme nur das nötigste mit. Meine Möbel lasse ich in der Hütte. (Die bekommt Andre´ später). Auch die Küchenhexe bleibt dort. Ich weiß nicht was damit passiert.

Spät abends fahren wir zurück zum Hof. Dort kommen wir erst morgens um

halb 4 an. Da Marcus an diesem Montag wieder arbeiten muss und morgens den Anhänger mit nach Freiberg nimmt, lade ich ihn alleine ab. Morgens um halb 8 ist er leer. Grad noch rechtzeitig. Ich mache durch und sortiere den ganzen Tag meine Sachen und richte meinen Wohnwagen ein. Mein neues Zuhause gefällt mir. Ich bin glücklich. Und stolz auf meine Leistungsfähigkeit. Das beladen und entladen vom Anhänger war körperliche Schwerstarbeit. Und das ohne Schlaf! Ich bin nicht nur gesund sondern auch wieder topfit.

Minimalismus

Ich habe mich bereits in Hannover von sehr vielem was ich noch besaß, getrennt. Das meiste habe ich entsorgt oder in meinem Garten gelassen. Der Wohnwagen ist ja komplett eingerichtet. Und normale Alltagsgegenstände wie Geschirr kann ich in unserer WG nutzen. Im Wohnwagen habe ich nur eine minimale Grundausstattung. Dazu gehört neben einer begrenzten Auswahl an Bekleidung mein Laptop. Trotzdem ist mein Wohnwagen sehr gemütlich. Hier verbringe ich sehr viel Zeit und schreibe einen Teil von diesen Texten.



Alles andere was ich von meinen Sachen noch behalten möchte, aber zur Zeit nicht brauche, lagere ich dauerhaft auf dem Dachboden ein. Darunter meine Bücher, die verbliebenen CDs, Geschirr und die alten Heino Platten von meiner Mutter.

Gartenübergabe

Ende November bin ich nochmal für 2 Wochen in Niedersachsen. Diesmal fahre ich mit Marcus nach Hannover. Ich bin einige Tage bei Bella und kümmere mich um meinen Garten.

Ich entsorge den Müll. Tanja fährt mit mir zur Deponie. Ich räume den Garten und die Hütte auf.

Am 29. November bin ich zum letzten Mal in meinem Garten. und übergebe ihn an den Verein. Ich hab zwar den Müll entsorgt und grob aufgeräumt. Allerdings habe ich nicht alle Auflagen erfüllt. Unter anderem sind die Bäume nicht gefällt. Damit bleibt der Garten im Minus. Außerdem habe ich etwas Entscheidendes im Vertrag nicht bedacht. Es gibt keinen Nachpächter.

Deshalb bin ich verpflichtet für das nächste Jahr eine Nutzungsentschädigung zu zahlen! Oder ich muss sofort einen Nachpächter finden. Da ich so schnell keinen Nachpächter finde, zahle ich die Nutzungsentschädigung.

Das war mir eine Lehre. Niemals wieder werde ich einen Kleingarten pachten.

Im Dezember besuche ich einen Freund in Erurt. Dort verbringe ich einige schöne Tage.



Scheidung

Ich verstehe mich immer noch sehr gut mit Jessica.

Da sie mittlerweile ein Kind hat, wir aber noch verheiratet sind, gelte ich offiziell als Vater. Und müsste Unterhalt zahlen. Was aber nicht möglich ist.

Damit in Zukunft nichts mehr von mir gefordert werden kann, lassen wir uns scheiden. Am 18. 12. werden wir vom Amtsgericht in Stolzenau geschieden.

Da wir uns einig sind, dauert es nur wenige Minuten.

Ich verbinde diesen Termin mit meinem Weihnachtsurlaub in Niedersachsen.



2019

Tafel

Mitte Januar frage ich spontan bei der Tafel in Freiberg an, ob ich dort

ehrenamtlich tätig werden kann. Bereits am nächsten Tag fange ich an. Ich helfe beim Sortieren von Lebensmitteln. Anders als in Hannover ist die Zentrale auch die Ausgabestelle. Hier wird in der „Küche“ überwiegend Obst und Gemüse sortiert. Bis zum Frühjahr unterstütze ich die Tafel Freiberg 2 Mal pro Woche.

Planung für die Fahrradreise nach Hiroshima

Ich bin wieder gesund und fit.

Anfang des Jahres beginne ich ernsthaft, meine Idee aus dem Krankenhaus zu verwirklichen.

Ich will nächstes Jahr mit Fahrrad von hier aus bis nach Hiroshima fahren. Quer durch Asien. Bis nach Japan. Meine erste Überlegung ist, über Russland zu fahren. Ich recherchiere im Internet und entscheide mich dann die Route über die Ungarn /Türkei / Iran / Indien zu nehmen.

Und mir ist klar, dass ich nicht einfach so losfahren kann. Ich sollte erstmal eine längere Probetour in Deutschland machen. Ich überlege eine Zeitlang. Dann hab ich die Idee: Ich werde dieses Jahr vom Hof aus nach Niedersachsen fahren. Freunde besuchen. Und dann durchs Ruhrgebiet bis nach Bayern. Bis zur Zugspitze. Ich will die Zugspitze besteigen! Und dann über Thüringen zurück nach Sachsen fahren. Für diese Tour plane ich den ganzen Sommer ein.

Wenn ich das schaffe, schaffe ich es auch nach Hiroshima zu fahren!

