

Nebenkostenrückforderung

Kaum bin ich zuhause, habe ich Ärger mit dem Amt.

Die Stadt Hannover hat mich aufgefordert meine Nebenkostenabrechnung von 2015 einzureichen. Dazu bin ich als Bezieher von Grundsicherungsleistungen verpflichtet. Ich habe im Sommer eine stattliche Rückzahlung von 601,91€ erhalten.

Mit dem Abrechnungsbescheid gehe ich am 24. November zum Amt. Der Sachbearbeiter weist mich darauf hin, dass ich verpflichtet bin, diesen Betrag an die Stadt Hannover zurückzuzahlen!

Ich raste aus! Bin kurz davor, mich mit dem Sachbearbeiter anzulegen...

2 Sicherheitsbeamte begleiten mich dann hinaus...

Am nächsten Tag kriege ich die Rückzahlungsforderung schriftlich:

„... Diese Abrechnung schloss mit einem Guthaben. Da wir in ihrer Leistungsberechnung die vollen Unterhaltskosten einschließlich der Betriebskosten berücksichtigen, steht uns auch das Guthaben zu. Wir müssen prüfen, ob unsere Bescheide...zu Unrecht ergangen sind. Und ob geleistete Zahlungen in Höhe von 601,91€ von ihnen zu erstatten sind. ...“

Ich bin wütend! Brauche lange, um mich wieder abzureagieren.

Aber ich lehne ja mittlerweile Gewalt jeder Art ab. Und versuche eine vernünftige Lösung zu finden. Meine erste Anlaufstelle ist der Sozialverband

Aber im Beratungsgespräch mit dem SoVD wird es ganz klar bestätigt:

Die Rückzahlungsforderung vom Grundsicherungsamt ist berechtigt. Und das Amt ist auch berechtigt bis zu 30% von meiner monatlichen Grundsicherung einzubehalten.

Nein...ich rege mich nicht mehr auf.

Ich verfasse einen Brief an den zuständigen Sachbearbeiter:

*„Frank Zunk
XXXXXX Str. XX
XXXXXX Hannover*

Hannover, 08.12.2016

*Stadt Hannover
Zu Hd. Herrn XXXX*

Betreff: 5XXXXXXXXXXXX

Sehr geehrter Herr XXXX,

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist

Verpflichtung aller staatlichen Gewalt. (Artikel 1 des deutschen Grundgesetzes)

Die nach der aktuellen Gesetzgebung leider berechnete Rückzahlungsforderung verletzt meiner Meinung nach die Menschenwürde.

Es ist unverantwortlich und unmenschlich einem Menschen die ohnehin schon erbärmliche

Existenzsicherung zu kürzen.

Dafür sollten sich die verantwortlichen Politiker in Grund und Boden schämen!

Ich als Betroffener bin gezwungen, den geforderten Betrag von 601,91€ zurückzuzahlen.

Ich biete ihnen hiermit eine Ratenzahlung von monatlich 5,-€ an.

Sie können diesen Betrag von meiner laufenden Grundsicherungsleistung einbehalten.

Ganz klar: Es ist eine Schande, das so etwas in einem reichen Land wie Deutschland passiert.

Deshalb werde den Vorgang veröffentlichen. Um andere Menschen auf diese Ungerechtigkeit hinzuweisen.

Da ich nichts gegen sie persönlich als Mensch habe, werde ich fairerweise ihren Namen unkenntlich machen.

Sie als Beamter können nichts dafür. Es ist ihre Aufgabe die Gesetze umzusetzen.

Aber denken sie mal über ihren Job und den Fehler im System nach.

FXXXX ZXXXX

PS: Das Gute ist, das wir jetzt nicht mehr in unserer Wohnung frieren müssen. Wir können ja in Zukunft 600,-€ mehr an Heizkosten verbrauchen.“

Ich bekomme nie eine Antwort. Aber auch keine weiteren Schreiben mehr dazu.

Damit ist diese Angelegenheit erledigt.

Minimalismus und Konsumverweigerung

Für mich ist das einer der Gründe meinen Plan schneller als gedacht umzusetzen.

Ich verweigere den Konsum!

Werde noch mehr darauf achten, so minimalistisch wie möglich zu leben.

Möglichst autark und möglichst unabhängig.

Langfristig ist ein geldfreies Leben mein Ziel.

Nur wenn ich Dinge NICHT kaufe und NICHT mit Geld bezahle, kann ich als normaler Bürger etwas erreichen.

Gleich am nächsten Tag beginne ich meine umfangreiche CD Sammlung aufzulösen.

Ich verkaufe und verschenke viele CDs. Den Rest gebe ich Meiko. Er soll die auf

dem Flohmarkt verkaufen. Ich behalte nur einige wenige CDs. Die mir etwas bedeuten. Darunter sind alle Alben von den Onkelz, Rammstein und AC/DC sowie einige mit Autogramm der Musiker.

Auch meine umfangreiche Büchersammlung reduziere ich.

Ich stelle sehr viele Bücher in den Bücherschrank am Herrenhäuser Markt. Zum Verschenken. Nach kurzer Zeit sind die meisten weg. Ich fühle mich sehr gut und befreit.

Außerdem werde ich jetzt noch mehr darauf achten, möglichst wenig zu kaufen.

Und ich nehme mir fest vor, wieder mehr auf meine Ernährung zu achten. Vor allem will ich auf Industriezucker verzichten! Und industriell hergestellte Lebensmittel möglichst vermeiden.

Insbesondere will ich noch mehr auf Müllvermeidung achten. Und ich versuche möglichst plastikfrei zu leben. So nach und nach ersetze ich die alltäglichen Dinge durch plastikfreie Alternativen. Oder verzichte ganz darauf.

Ich bestelle mir gemeinsam mit Jenny Bambuszahnbürsten im Internet.

Ich kaufe grundsätzlich keine Reinigungsmittel mehr. Essig – Zitronenreiniger stelle ich aus Zitronenschalen und Essig selbst her.

Das ist meine persönliche Antwort auf den Wahnsinn unserer Zeit.

Ich umgehe das System weitestgehend. Indem ich genau das, was von mir als normaler Bürger und Konsument erwartet wird, bewusst NICHT mache. Indem ich bewusst so wenig Geld wie möglich ausbe.

Trotzdem nutze ich das System zu meinem Vorteil. Aber (teilweise) anders, als es von mir erwartet wird.

Aber ich lasse mir den Spaß am Leben nicht nehmen. Ich „gönne“ mir gelegentlich mal was, wenn mir danach ist.

Es ist mir ganz wichtig, ein aktiver Teil der Gesellschaft zu sein. Ich liebe mein Partyleben in Hannover. Ich verzichte zwar auf viel...Aber trotzdem nutze ich die Möglichkeiten unserer modernen Zeit. Insbesondere Öffentliche Verkehrsmittel und das Internet.

Wenn ich alles, was ich besser nicht machen oder nicht kaufen sollte, konsequent umsetzen will, müsste ich als nackter im Wald leben. Das ist nicht mein Ziel!

Es ist eine Gratwanderung.

Einen wirklichen Plan zur Umsetzung von einem geldfreien Leben habe ich noch nicht...

Zurück im Leben

Stoma

Ich bin sehr schnell zurück in meinem normalen Leben.

Dank der Reha komme ich sehr gut mit meinem Stoma zurecht.

Ich bekomme über die Krankenkasse Stoma Beratung. Die Stoma Therapeutin besucht mich in den nächsten Wochen mehrmals zuhause. Ich werde per Post mit dem notwendigen Material versorgt. Und komme erstaunlich gut damit zurecht.

Sport

Schon am 25. November gehe ich wieder joggen. Ich schaffe 3 km am Stück durchzulaufen. Ich gehe wieder regelmäßig joggen und werde immer besser. Ins Fitnessstudio gehe ich allerdings noch nicht.

Party

Ebenfalls am 25. November bin ich das erste Mal wieder im Dax.



Und am 3. Dezember bin ich mit Vanessa & Deborah wieder bei der VOLUME® Party im Funpark. Kerstin Ott tritt auf.



Es ist ein sehr schöner Abend mit guten Freunden.

Tafel

Ab dem 28. November bin ich wieder ehrenamtlich bei der Tafel tätig. Ich werde 1 bis 2 Mal pro Woche als Beifahrer eingesetzt.

Mein neuer Garten

Meine Krankheit hat meine Pläne mit dem Garten zerstört!

Die Hütte ist sehr sanierungsbedürftig. Insbesondere das Dach muss komplett erneuert werden. Das hatte ich für die Zeit nach meinem Aufenthalt auf dem Hof Schwarzes Moor geplant. Durch meine Krankheit hat sich das erledigt. Auf Anraten vom Gartenverein habe ich den Garten abgegeben. Meine persönlichen Gegenstände wurden im Geräteschuppen vom Verein zwischengelagert.

Ab Januar habe ich einen neuen Garten.



Ich kann aber schon Anfang Dezember rein. Es ist genau das Grundstück daneben! Dieser Garten ist zwar auch verwildert. Aber die Hütte ist nicht so marode wie meine alte.



Zumindest ist der erste Eindruck besser. Später stelle ich fest, dass es doch sehr viel mehr Arbeit ist...

Ich finde diesen Garten auf Anhieb toll. Es gibt einen kleinen Teich und einen Brunnen mit Schwengel Pumpe. Die allerdings nicht funktioniert. Auch die Hütte ist besser. Sie hat einen Vorbau. In dem die Küche ist. Einen Hauptraum. Und ein Obergeschoss! Das ist ein ideales Schlafzimmer. Dann gibt es noch einen kleinen Nebenraum. Sowie einen WC Raum.

Bestandsaufnahme

Nach einer Bestandsaufnahme fange ich noch im Dezember an die Hütte zu sanieren. Ich stelle schnell fest, dass besonders der Vorbau sehr marode ist. Ich entferne die äußere Bretterverkleidung.



Dahinter ist alles total verrottet. Außerdem beginne ich damit, dass Efeu vom Dach zu entfernen. Das Dach von der Hütte ist zwar noch dicht. Aber die Stirn Bretter sind in einem schlechten Zustand. Außerdem sind die Dachrinnen durchgefaut. Und fehlen teilweise. Das Dach vom Vorbau scheint ebenfalls marode zu sein. Ich habe sehr viel Arbeit mit dieser Hütte. Aber ich bin zuversichtlich, dass ich es schaffen werde.

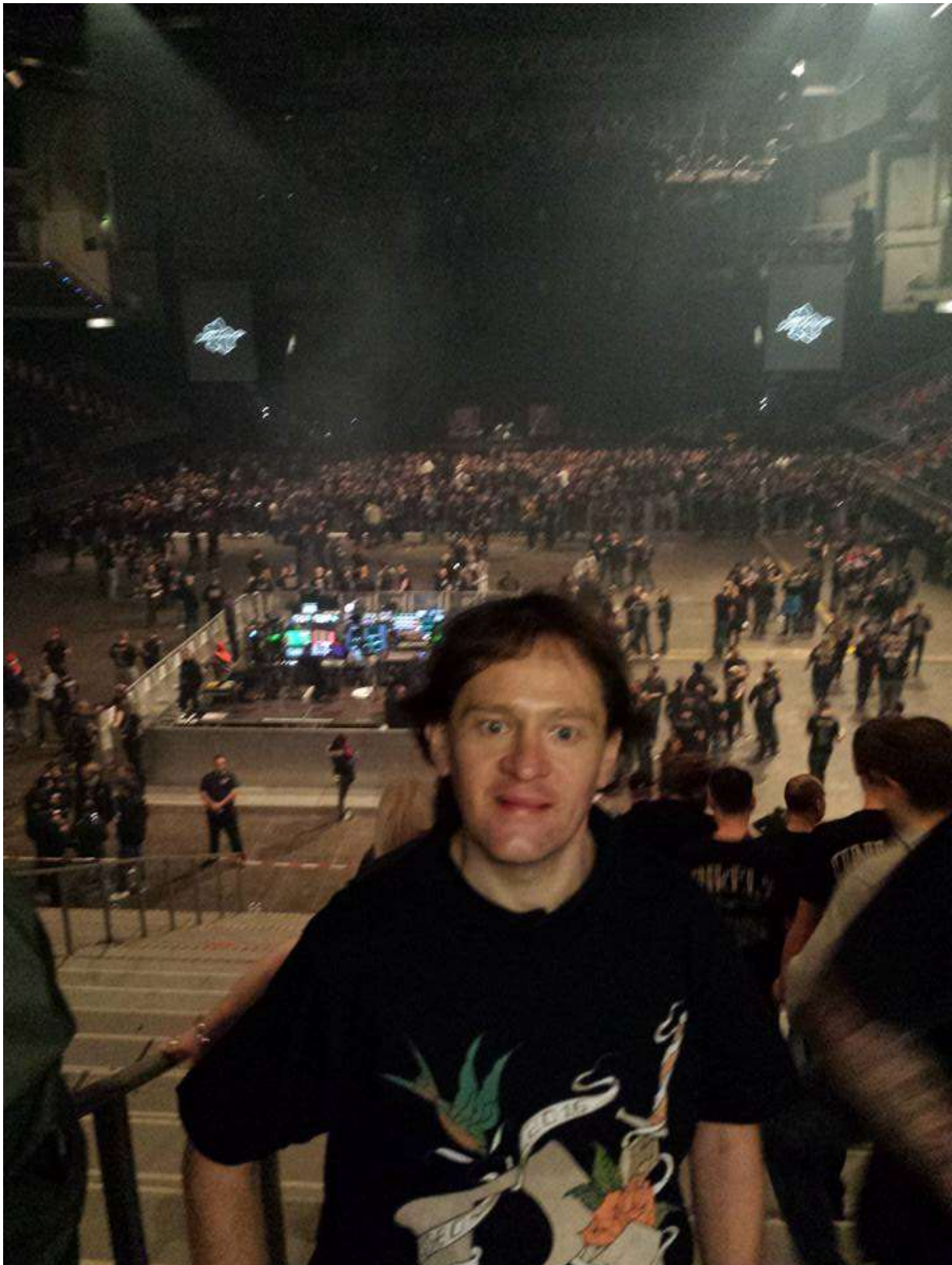
Pläne

Ich will nächstes Jahr meine Wohnung komplett untervermieten. Und dann im Garten „wohnen“ Außerdem will ich mit gesammelten Kernen mein eigenes Obst und Gemüse anbauen. Und mich damit weitestgehend selbst versorgen.

Onkelz Konzert in Hannover

Am 6. Und 7. Dezember spielen die Onkelz in der ausverkauften TUI Arena in Hannover. Ich habe über einen Bekannten eine Karte für das 1. Konzert bekommen.

Dieser Dienstagabend ist für mich der Höhepunkt von einem krassen Jahr! Ich bin nach 11 Jahren wieder auf einem Onkelz Konzert. Zum 5. Mal.



Die Halle ist mit 11.000 Onkelz Fans gefüllt. Da ich früh genug da bin, schaffe ich es trotz meiner körperlichen Einschränkungen in die erste Reihe!

Die Böhsen Onkelz stellen "Memento" vor. Das erste Album nach ihrer Wiedervereinigung 2014.

Gleich mit dem ersten Titel „Gott hat ein Problem“ vom neuen Album bin ich

wieder mal im Onkelz Fieber! Es wird ein unvergesslicher Abend. Die Onkelz spielen Klassiker wie „Nie wieder“ aber auch viele neue Titel. Besonders die Zugaben „Wir ham' noch lange nicht genug, Kirche, Mexico“ und natürlich „Erinnerungen“ sind bombastisch! Ein Kracher nach dem anderen. Diese Lieder begleiten mich seit über 20 Jahren. DAS ist mein Leben!

Die Onkelz sind ein extrem wichtiger Teil davon!

Besonders bei „Erinnerungen“ muss ich an die Zeit im Januar 2000 denken. Dieses Lied hat mich damals auf meinem Weg zurück ins Leben begleitet. Der Text hat mir die Erinnerungen meiner Vergangenheit zurückgebracht. Und der Gedanke „Ich will noch einmal auf ein Onkelz Konzert“ hat mich in Hessisch Oldendorf am Leben erhalten.

Und ich habe es seitdem noch 4 Mal auf ein Onkelz Konzert geschafft!

Ich habe alles gegeben! Und bin am Ende immer noch fit.

Auch dieses Konzert in Hannover ist genial!

Trotzdem ist es kein Vergleich zum Abschiedskonzert auf dem Lausitzring.

Dieses Wahnsinnskonzertwochenende wird niemals zu toppen sein!

Den Jahreswechsel verbringe ich mit meinen Freunden im Kreis Nienburg. Wir feiern eine Silvesterparty bei Vanessa & Deborah. Anschließend sind wir in der Weserlust. Bis zum Feierabend. Ich bin wieder in meinem alten Leben angekommen. Und ich freue mich auf das neue Jahr.



2017

Blutdruck

Am 3. Januar verfasse ich einen Facebook Post zu diesem Thema:

Ich hatte ja im Krankenhaus sehr hohen Blutdruck.

Wurde mit Tabletten behandelt, die ich auch nach der Entlassung weiter nehmen sollte.

Ich habe diese allerdings entgegen dem Rat meiner Hausärztin abgesetzt.

Natürlich kontrolliere & protokolliere ich regelmäßig meine Blutdruckwerte.

Die sind ohne Tabletten im guten Normalbereich.

Ich erreiche das durch meine gesunde Lebensweise:

- gesunde Ernährung mit viel Obst & Gemüse
- sehr wenig Fleisch, Milch & Eier
- sehr wenig Industriezucker
- sehr wenig Fertigprodukte & fast Food
- sehr wenig Salz & industriell produzierte Gewürze
- viel Bewegung an der frischen Luft

Mein Sportprogramm fange ich langsam wieder an

- Stressvermeidung, Ruhe & Gelassenheit sowie ausreichend Schlaf
- grundsätzlich nicht rauchen & kein Alkohol
- keine Medikamente & Nahrungsergänzungsmittel
- eine positive Lebenseinstellung
- kein TV Konsum und auch die täglichen schlechten Nachrichten ignoriere ich
- nichts erzwingen oder unter Druck

Ich muss nichts. Brauche auch niemanden etwas beweisen. Alles was ich mache ist freiwillig. Weil ich es möchte. Es geht mir so gut wie nie zuvor“

Sport

Anfang des Jahres starte ich mein Training bei McFit wieder. AB jetzt bin ich wieder regelmäßig beim Sport. Ich bin sehr schnell wieder richtig fit und belastbar.

Gartensanierung

Ich arbeite mit Hochdruck an der Sanierung meiner Gartenhütte.

In der Kolonie wird in der Nähe von meinem Garten ein Haus abgerissen. In Absprache mit dem Gartenverein darf ich mir dort „Brennholz“ wegholen. Es sind unter anderem richtig dicke und lange Dachbalken dabei. Und Fenster. Bestes Baumaterial. Ich schaffe alles alleine zu meinem Garten. Das ist körperliche Schwerstarbeit! Manch gesunder Mensch hätte das nicht geschafft. Ich sehe es als Herausforderung, die schweren Balken zu tragen.

Küchenhexe

Gleich am Jahresanfang mache ich in dem Abbruchhaus einen Zufallsfund. Ich entdecke eine originale Küchenhexe – einen gut erhaltenen Küchenofen.



Nur die obere Platte fehlt. In Absprache mit dem Gartenverein darf ich sie haben. Genauso einen Ofen habe ich gesucht. Im Internet werden die richtig teuer gehandelt. Und ich krieg sowas umsonst. Auch diesen Ofen schaffe ich alleine mit der Karre zu meinem Garten. Dieser Transport bringt mich an meine absolute körperliche Belastungsgrenze! Aber ich schaffe es! Darauf bin ich stolz!

Wohnraum

Ich räume den unteren Raum meiner Hütte aus und putze. Andre hilft mir, meine zwischengelagerten Möbel in die Hütte zu schaffen.

Willi schenkt mir seinen alten Ofen. Ein Anschluss ist vorhanden. Pünktlich zu meiner Geburtstagsfeier ist der Wohnraum schon eingerichtet. Und heizen kann ich auch.



Sanierung

Ich beginne mit Aufräumarbeiten und reiße eine marode Bretterwand ab.



Der obere Raum wird ja mein Schlafzimmer. Allerdings ist die Holzvertäfelung teilweise weiß gestrichen.



Tagelang schleife ich mit der Flex die Farbe ab. Es ist eine sehr staubige Arbeit!



Aber dafür ist die originale Holzvertäfelung danach richtig schick.



Den Vorraum räume ich komplett leer. Die Küchenschränke schenke ich Andre. Ich reiße die marode Vertäfelung ab.



Dahinter ist alles total verrottet. Es ist viel mehr Arbeit als ich dachte. In den nächsten Wochen und Monaten entkerne ich diesen Raum bis aufs Mauerwerk.

Plastikvermeidung

Bei der Einrichtung meiner Gartenhütte achte ich darauf, möglichst wenig

Plastik zu verwenden. Ich bin dabei, so nach und nach das Plastik in meinem Alltag zu vermeiden.

Es gibt für fast alles eine Alternative. Alles was geht, ersetze ich durch Holz, Glas oder Metall. Vieles lasse ich ganz weg.

Plastikvermeidung ist ein Teil meines alternativen Lebensstils & eines meiner Hauptziele.

Auch wenn es sehr schwer ist, plastikfrei und gleichzeitig vegan zu leben. Aber ich sehe das als Herausforderung.

Mein Geburtsstein

Ich bin in der 1. Dekade des Sternzeichens Wassermann geboren. Mein Geburtsstein ist ein blauer Labradorit. Der schillernde Labradorit unterstreicht das facettenreiche Wesen der Wassermänner der ersten Dekade. Er lässt sie den wahren Gehalt der Dinge erkennen und zeigt ihnen, welche ihrer ungewöhnlichen Pläne und Ideen in der Realität Bestand haben.

Kurz vor meinem Geburtstag kaufe ich mir gemeinsam mit Jenny in einen Steinladen einen blauen Labradorit Und trage ihn an meiner Halskette. Ich habe das Gefühl, das dieser Stein mir Kraft, Selbstvertrauen und das nötige Durchhaltevermögen gibt. Er hilft mir, meine vielen Ziele nacheinander zu verwirklichen. Ohne dabei den Blick für die Realität aus den Augen zu verlieren. Leider verliere ich ihn eines Tages beim Sport.

Mainstream

Ich lasse meine Haare und den Bart wachsen. Weil ich keine Lust habe mich täglich zu rasieren. Und vor allem will ich kein Geld für einen Friseur ausgeben. Allerdings merke ich, dass ich mir mit meinem „wildem“ Aussehen Probleme schaffe. Je länger die Haare werden, desto öfter kriege ich Sprüche zu hören „Geh doch mal zum Friseur“

Das nervt mich. Es erinnert mich an meine Ausbildung. Als Herr Arnold mich zum Rasieren gezwungen hat. Weil ich ja mit meinem wildem Aussehen die Kunden vergraulen könnte. Jetzt merke ich, dass ich von einigen Menschen nicht mehr ernst genommen werde. Ich kann förmlich ihre Gedanken lesen. „Was will denn der Penner hier?“

Ich verfasse einen Facebook Post dazu:

„Wenn jemand nicht das macht, was der "Norm" - dem Mainstream entspricht, ist derjenige in der Gesellschaft abgehängt - ein Außenseiter.

Auch wenn jemand nicht die Klamotten trägt, die grad angesagt sind...wenn jemand seine Haare wachsen lässt wie sie wollen, oder sich nicht täglich rasiert hat derjenige von vornherein schlechte Karten bei seinen Mitmenschen.

Weil die allermeisten gehen nur nach dem Aussehen.

*Jemand kann es voll drauf haben. Aber wenn er nicht so aussieht, wie es der
Mainstream vorgibt, wird er nicht ernst genommen“*

Stoma Rückverlegung

Am 1. Februar werde ich erneut operiert. Der künstliche Darmausgang wird zurückverlegt. Damit habe ich den Darmverschluss überstanden. Ich bin dank gesunder Ernährung, sehr viel Bewegung und Sport auf dem besten Weg, wieder so fit zu werden wie vorher.

Blutdruck

Im Krankenhaus wird täglich mein Blutdruck gemessen. Alle Werte sind im guten Normalbereich.

Für mich die Bestätigung, dass es die richtige Entscheidung war, die Tabletten abzusetzen.

Ich denke jetzt noch mehr nach als sonst. Mir ist bewusst, dass ich es durch meinen starken Überlebenswillen mal wieder geschafft habe, (nicht nur) zu überleben. Ich werde wieder ganz gesund und fit.

Ich schreibe einen Facebook Post dazu:

„Der Mensch als hochentwickeltes Lebewesen ist durchaus in der Lage etwas zu erreichen.

Auch wenn es unmöglich oder alternativlos ist.

Wenn er es wirklich will.

Für mich persönlich ist es durch eine vernünftige Lebensweise möglich, wieder gesund & fit zu werden.

Für die Menschheit ist es möglich,

- weltweit in Frieden zu Leben*
- ein weltweites BGE einzuführen*
- weltweit alle Atomanlagen abzuschalten*

Wenn wir es wirklich wollen!“

Am 6.2. verfasse ich mal wieder einen längeren Facebook Post.

(Ihr findet ihn in einer extra Datei)

Mitte Februar fange ich an, die ersten Pflanzen zu ziehen.



Ich erneuere die maroden Stirnbretter vom Giebel der Hütte.



Und dichte auch das Dach ab.



Sanierung der Küche – Abriss

Im März saniere ich die Küche. Der Raum wird bis auf die Mauern entkernt. Ich reiße auch das marode Dach komplett ab.













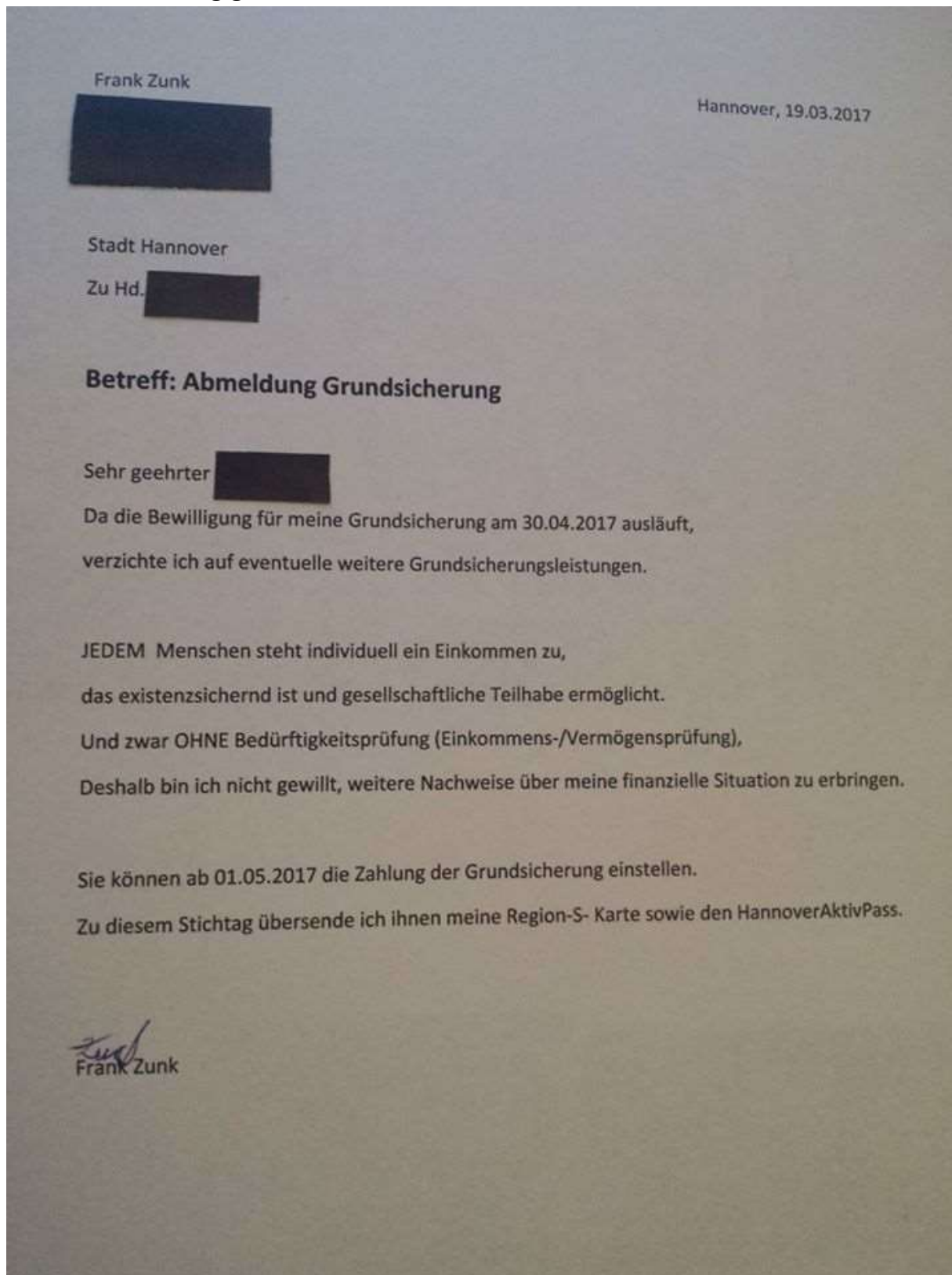
Bündnis Grundeinkommen

Eigentlich wollte ich ja keine Partei mehr unterstützen. Dann erfahre ich von Freunden von der neu gegründeten Partei Bündnis Grundeinkommen. Die ist auch in Hannover aktiv. Mit Freunden schließe ich mich dem Landesverband Niedersachsen an. Ich unterstütze den Landesverband bei der Sammlung von Unterstützer-Unterschriften, die für die Zulassung zur Teilnahme an der Bundestagswahl 2017 benötigt werden.

Abmeldung der Grundsicherung

meine Grundsicherung läuft zum 30.4. aus. Für eine Weiterbewilligung müsste ich wieder Einkommensnachweise erbringen. Nach den Erfahrungen vom letzten Jahr möchte ich dem Amt keine Rechenschaft mehr über mein Einkommen ablegen. Also melde ich mich am 19.3. von der Grundsicherung ab. Dadurch verzichte ich monatlich auf etwa 150€, die mir zustehen. Aber das ist mir egal. Mir ist es wichtiger, dass ich mich nicht mehr vor dem Amt rechtfertigen muss. Und Geld ist für mich bedeutungslos. Nachdem ich diesen Brief eingeworfen habe, fühle ich mich befreit. Ich werde niemals wieder Leistungen vom Staat beantragen. Diese Entscheidung ist für mich ein weiterer

Schritt in Richtung geldfreies Leben.



Ich erhalte nie eine Antwort darauf. Die Zahlung der Grundsicherung wird eingestellt. Ich lebe zwar jetzt von weniger Geld. Was mein Leben nicht einfacher macht. Es funktioniert auf Dauer nur, wenn ich meine Ausgaben

reduziere. Ich will ja meine Wohnung komplett untervermieten. Und in meinem Garten leben.

Ich arbeite mit Hochdruck daran, die Hütte bewohnbar zu machen.

Sanierung der Küche – Wiederaufbau

Im April beginne ich mit dem Wiederaufbau. Aus den Balken die ich von dem Abbruchhaus geholt habe, baue ich eine Konstruktion für ein neues Dach.



Wasserfilter und Trinkwasserversorgung

Ich kaufe schon lange kein Mineralwasser mehr. Ich trinke Leitungswasser. Freunde von mir vertreiben Wasserfilter von Aqua Global. Ich bestelle mir einen. Das gefilterte Wasser ist nicht nur nahezu ohne Schadstoffe. Es schmeckt auch viel besser.

Für mich hat der Filter den Vorteil, dass ich damit das Oberflächenwasser in meinem Garten filtern kann. Ich hab zwar einen Brunnen mit einer alten Schwengel Pumpe. Aber die funktioniert nicht. Über Freunde aus dem Gartenverein bekomme ich ein kaputtes Hauswasserwerk geschenkt. Ich baue es aus Schrotteilen wieder auf. Und investiere viel Zeit, bis es funktioniert. Und ich damit Wasser hochpumpen kann. Das ist allerdings nur Oberflächenwasser. Und es ist sehr schlammig. Und sehr kalkhaltig. Was da sonst noch für

Schadstoffe drin sind, möchte ich gar nicht wissen. Ich schließe den neuen Wasserfilter an und filtere es. Gefiltert und abgekocht ist das Wasser trinkbar.



Allerdings hab ich später massive Probleme mit der Trinkwasserversorgung.

Am 27.5. nehme ich mit dem PETA 2 Streetteam an der Demo für die Schließung aller Schlachthäuser teil.



Paletten Upcycling

Der Wiederaufbau meiner Küche geht langsam voran. Von Gartennachbarn bekomme ich Paletten geschenkt. Die zerlege ich und schleife die Bretter.



Dann verwende ich sie als Dach für die Küche.



Umzug in den Garten

Am 1.7. zieht Anna zu ihrem Freund nach Bergisch Gladbach.

Ich nutze diese Gelegenheit. Und vermiete die ganze Wohnung an eine Bekannte. Dem Vermieter teile ich telefonisch mit, dass ich jetzt eine neue Mitbewohnerin habe. Jessica zahlt die ganze Miete direkt an den Vermieter. Ich ziehe in meinen Garten. Offiziell bleibe ich dort wohnen. Wegen der Meldeadresse.

Ich zahle nur die jährliche Pacht für den Garten. Und spare meinen Mietanteil. Dadurch lebe ich sehr günstig. Nur so ist es möglich, mit meiner geringen Rente auszukommen.

Allerdings ist das Leben in Leben in der Gartenhütte grenzwertig. Die Hütte ist ja noch Baustelle. Wenn es regnet, läuft das Wasser ins Wohnzimmer, da ja auf dem Vorbau noch kein Dach ist. Das mit der Trinkwasserversorgung klappt auch nicht so wie gedacht. Das Hauswasserwerk ist sehr störanfällig.

Und ich hab zwar eine Campingtoilette. Aber noch keine Dusche. Zum Duschen fahre ich immer zu McFit. Aber da bin ich ja eh fast jeden Tag.

Es ist ein hartes Leben. Aber erstmal wird es gehen. Diesen Monat fahr ich ja wieder für 2 Monate auf den Hof Schwarzes Moor.

Anfang Juli arbeite ich mit Hochdruck daran, das Dach dicht zu kriegen. Ich hole mir mit Fahrrad & Anhänger noch Paletten von einem Freund.



Die sind aber kleiner. Die Bretter reichen nicht. Mir bleibt nichts anderes übrig, als Bretter zu kaufen. Die hole ich auch mit Fahrrad und Anhänger vom Baumarkt. Außerdem Dachpappe.



Innerhalb weniger Tage bekomme ich das Dach zu und abgedichtet. Damit läuft

mir zumindest kein Regenwasser mehr durch die Tür ins Wohnzimmer.



Die harte körperliche Arbeit tut mir gut. Außerdem trainiere ich jetzt jeden Tag bei McFit. Ich mache aus der negativen Situation ohne Dusche etwas Positives. Mittlerweile bin ich schon wieder so fit wie vor meiner Krankheit.

Hof Schwarzes Moor

Am 21.7. fahre ich mit Fahrrad in den Kreis Nienburg. Dipsy nehme ich im Anhänger mit.



Ich bin wieder für 2 Monate Haushüter auf dem Hof Schwarzes Moor.
Heidi und Stephan fahren wieder mit Big Blue nach Albanien. Es läuft alles so

wie letztes Jahr. Ich lebe auf dem Hof. Und kümmere mich um alles.



Am 11. August fällt mir morgens beim Aufstehen mein Smartphone runter. Das Display ist kaputt. Die Reparatur lohnt sich nicht. Ich bin verzweifelt und auf der Suche nach Ersatz. Gewöhne mich aber so nach und nach an das Leben ohne Smartphone. Ohne Handy. Auf dem Hof fällt es mir leichter als ich dachte. Hab da ja sowieso nur sehr begrenzten Handy Empfang. Fürs Internet hängt mein Laptop ja am Kabel. Telefonisch bin ich über das Festnetz vom Hof erreichbar. Außerdem hab ich ja genug Arbeit.

Und ich beginne es positiv zu sehen. Ich gucke nicht mehr alle 2 Minuten aufs Handy. Auf einmal habe ich viel mehr Zeit. Hab viel mehr vom Tag. Bin nur noch online, wenn ich am Schreibtisch sitze. So wie „früher“

Am 27.8. bin ich beim Zytanien Festival.



Es ist ein toller Abend mit Freunden.

Am 7.9. verfasse ich mal wieder einen längeren Facebook Post zu meinem Leben ohne Smartphone:

„ *Ich hab ja schon einige Wochen kein Smartphone mehr. Und zur Zeit auch*

kein Handy.

Auf das Smartphone verzichte ich freiwillig & dauerhaft. Ein herkömmliches Handy schaffe ich mir wieder an.

Mein Leben ist nicht grad einfacher geworden. Ich kann mir nicht mal eben schnell ne Bahnverbindung per App raussuchen. Hab kein Navi mehr. Kein mobiles Internet. Keine Taschenlampe im Handy. Keine Kamera. Bin nicht mehr ständig erreichbar...usw.... Aber auf all das kann ich verzichten.

Ich bin vor 20 Jahren alleine und ohne Navi & Handy mit Auto nach Jugoslawien gefahren. In der heutigen Zeit ist es für die meisten Menschen nicht Mal möglich ohne Handy aus dem Haus zu gehen - Warum eigentlich nicht?

Ich genieße es unterwegs nicht mehr ständig aufs Handy gucken zu müssen.

Ich werde (wieder) aufmerksamer...achtsamer. Mache mir bevor ich das Haus verlasse, Gedanken über den Weg und was ich vorhabe. Habe mehr Zeit. In der Bahn lese ich ein Buch.

Und mir fällt auf das die allermeisten anderen Menschen mit ihrem Smartphone beschäftigt sind

Mir fallen wieder Dinge und Menschen auf, die ich vorher übersehen habe.

Der "Verzicht" auf ein Smartphone ist ein Teil von der positiven Veränderung meines Lebens.

So nach und nach lasse ich bewusst immer mehr von den modernen Dingen & Gewohnheiten weg.

Ich besitze seit Jahren kein Auto mehr. Und das, obwohl ich Autoschlosser bin. Und Autos "früher" ein sehr wichtiger Teil meines Lebens waren.

Ich besitze seit Jahren keinen Fernseher mehr. Und gucke keine Nachrichten, Sendungen oder Filme. Videos im Netz gucke ich nur sehr selten,

Auch meine Ernährung habe ich in den letzten Jahren immer mehr in Richtung vegane Rohkost umgestellt.

"Früher" war ich fast jeden Tag bei MC Donalds.

Ich esse zwar gelegentlich noch Fleisch. Aber sehr selten. Und immer seltener.

Auch auf Milch und Käse verzichte ich fast komplett.

Ganz wichtig ist mir das Weglassen vom Industriezucker.

Ich esse auch fast keine industriell hergestellten Lebensmittel mehr.

Alkohol trinke ich seit fast 18 Jahren grundsätzlich gar nicht mehr. Ich habe auch niemals eine Ausnahme gemacht.

Das gleiche gilt auch für rauchen oder sonstige Drogen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Konsumverweigerung.

Ich kaufe fast gar nichts mehr.

Lebensmittel krieg ich von Freunden oder von der Tafel. Und ich ernte was grad

reif ist.

Kleidung hab ich mehr als genug. Und bekomme ich gebraucht.

Möbel oder Einrichtungsgegenstände habe ich, oder bekomme ich auch von Freunden. Werkzeug genauso.

Ich brauche kein schickes Haus um anzugeben.

Ich muss nicht jedes Jahr in Urlaub fliegen.

Ich brauche kein tolles Auto oder teures Smartphone mehr um cool zu sein.

Was soll ich also noch kaufen?

Der freiwillige "Verzicht" auf materielle Dinge hat für mich nur Vorteile. Ich brauche z.B. keine Versicherungen mehr.

Ich befreie mich von den Zwängen. Ich muss NICHTS.

Ich habe mein Leben entschleunigt.

Ich bin glücklich mit dem was ist und was ich habe“

Ich genieße das Leben auf dem Hof. Arbeite. Und grille hin und wieder mit den Feriengästen.

Im September helfe ich in der Nachbarschaft mit einer Freundin beim Schmücken vom Erntewagen für das Erntedankfest in Dolldorf.



Am 22.9. kommen heidi und Stephan aus Albanien zurück. Stephan schenkt mir sein altes Smartphone. Aber ich benutze es nicht.

Am nächsten Tag fahre ich zurück nach Hannover.

Zuhause in meinem Garten merke ich schnell, dass es ohne Telefon nicht geht.

Ich hab ja auch keinen Festnetzanschluss mehr.

Tanja hilft mir bereits 3 Tage später. Sie (bzw. ihre Tochter Lea) schenkt mir ein minimalistisches Handy. Ein altes Samsung Modell. Ohne Internetzugang. Ich hab kein WhatsApp mehr. Aber bin wieder telefonisch erreichbar. Und kann so wie „früher“ SMS schreiben. Ich bin total glücklich und zufrieden damit!

Sicher...mit Smartphone ist das Leben leichter. Mal eben schnell eine Bahnverbindung oder eine Route raussuchen geht jetzt nicht mehr.

Aber ich hab mich sehr schnell daran gewöhnt. Und ich merke wie gut es mir tut, nicht ständig online zu sein. Ich denke wieder selber. Gucke in den Fahrplan oder ganz herkömmlich in eine Straßenkarte. Und ich frage einfach mal nach dem Weg.

Ich gucke zum Beispiel in der Bahn nicht ständig aufs Handy. Sondern lese stattdessen ein Buch. Und ich bin nur noch sehr begrenzt online. Wenn ich mal zuhause am Laptop bin. Das erspart mir viel unnötigen digitalen Input. Ich bin froh, über alles was ich NICHT weiß. Ich habe mein Leben entschleunigt.

Manowar Konzert in Essen

(Ausschnitt aus meiner unveröffentlichten Autobiographie)

Am 1. Dezember fahre ich mit Mandy zum Manowar Konzert nach Essen.

Wir fahren an diesem Freitag mit ihrem Auto nach Essen.

Manowar spielen im Rahmen ihrer Welttournee „The Final Battle World Tour“ in der ausverkauften Gruga Halle in Essen. 10.000 Metal Fans wollen (so wie wir) noch einmal auf ein Manowar Konzert.

Eine Vorband gibt es nicht. Manowar starten allerdings mit einer Verspätung von knapp 20 Minuten in ihre zweistündige Show. Dafür wird es ein unvergesslicher Abend. Los geht's mit der Bandhymne „Manowar“ Es folgt ein Kracher nach dem anderen. Bei „Fighting The World“ muss ich an meinen 18. Geburtstag denken. Damals habe ich mit diesem Lied in voller Lautstärke die ganze Potsdamer Str. beschallt. Bei „Warriors Of The World United“ bekomme ich Gänsehaut. Dieser Titel ist eines meiner absoluten Lieblingslieder.

Ich sehe Manowar ja bereits zum 2. Mal. Und da es ihre Abschiedstournee ist, wohl nie wieder. Nach dem Konzert fahren wir nachts direkt zurück.

Am nächsten Abend bin ich mit Vanessa & Deborah im Funpark bei der VOLUME® Party. Das ist ein krasser Gegensatz nach einem Metal Konzert.



Sanierung der Gartenhütte

Ich arbeite wieder an meiner Hütte. Setze eine „neue“ Haustür ein.



Und ganz alleine eine große Glasscheibe. Anfang November ist dieser Bauabschnitt fertig.



Am 30.10. verfasse ich einen Facebook Post über mein neues, entschleunigtes Leben. *(Den Text findet ihr in einer Extra Datei)*

Bella

Anfang November lerne ich Bella kennen. Ich besuche sie oft in Hannover Döhren. Wir werden sehr gute Freunde. Und sind auch zeitweise zusammen.

Kurz vor Weihnachten wird mein Fahrrad geklaut.

Dann kommt der Winter....

2018

Winter in der Gartenhütte – Kälte und Wassermangel

(Ausschnitt aus meiner unveröffentlichten Autobiographie)

Das Leben in meiner Gartenhütte wird immer beschwerlicher. Im Januar und Anfang Februar ist es zwar nicht sehr kalt. Aber besonders nachts sinken die Temperaturen unter 0. Das bedeutet, ich muss immer aufpassen, dass mein Hauswasserwerk nicht einfriert. Ich lasse fast jeden Tag das Wasser ab. Und befülle es neu, wenn ich Wasser brauche. Und ich habe immer mehr Probleme mit der Wasserförderung. Das was aus dem Hauswasserwerk kommt ist rostbraun und sandig. Es ist absolut nicht trinkbar! Mein Wasserfilter funktioniert seit dem Herbst ja nicht mehr richtig. Er ist total verstopft. Ich fülle mir immer wenn ich unterwegs bin, Trinkwasser in Flaschen ab. Manchmal fahre ich zum nahegelegenen Aegi. Und fülle mir da vom Waschbecken im WC Wasser ab. Und von McFit bringe ich mir auch immer was mit. Da mein Wasser nicht mal mehr zum Händewaschen taugt, stapelt sich das schmutzige Geschirr. Von Zeit zu Zeit nehme ich mal ein bisschen was zu Jenny mit. Und stelle es bei ihr in die Geschirrspüle. Das ist aber auch sehr beschwerlich. Ich packe es in meinen Rucksack und die Sporttasche. Muss damit erstmal bis zur Bahn gehen. Und beim Aegi umsteigen...An waschen oder Zähneputzen ist nicht zu denken. Alleine das ist ein Grund jeden Tag zu McFit zu fahren.

Irgendwie schaffe ich es trotzdem jeden Morgen zu duschen. Meistens Bei McFit. Oder bei Bella. Außerdem habe ich wieder mal kein trockenes Holz zum Heizen. Sogar trockenes Papier zum Anfeuern wird knapp. ALLES was in der Hütte ist, wird klamm...feucht. Und in der Hütte ist es genau so kalt wie draußen. Der Wind pfeift durch jede Ritze. Nachts ziehe ich dicke Pullover an und decke mich mit 2 Decken zu. Oben unterm Dach ist es noch kälter als unten. Der Wind pfeift mir um die Ohren...Ich hoffe, dass es nicht richtig kalt wird! Bei Dauerfrost oder sogar -20 Grad kriege ich ein ernsthaftes Problem! Es erinnert mich sehr an den Winter 2012 / 2013 in meinem Haus in Liebenau... Es mangelt mir an fast allem. Da ich kein Fahrrad mehr habe, muss ich mehrmals täglich von der Bahnhaltestelle zu Fuß zum Garten gehen. Und wieder zurück.

Ich habe auch kaum Geld. Kann mir nicht mal ein Monatsticket kaufen. Ich sammle Pfandflaschen, um mir täglich eine Fahrkarte zu kaufen. Wenn das

Geld nicht reicht, fahre ich schwarz.

Aber wenigstens habe ich genug zu Essen. Da ich ja auch keinen Herd habe, esse ich meistens Brot. Ich esse bei einer Mahlzeit locker 8 Scheiben Brot oder Toast. Mit Paprika, Gurke oder Tomaten. Und jeden Morgen Müsli. Mit Hafermilch und ganz viel Obst. Ich mache mir auch fast jeden Tag eine riesige Schüssel Obstsalat. Und trinke immer noch jeden Morgen meine heiße Zitrone. Das ist mein Lebenselixier!

Zumindest „zu Hause“ lebe ich bis auf das Brot fast rohköstlich und weitestgehend Industriezuckerfrei.

Arbeit bei McFit als Hausmeister

Im Herbst 2017 hatte ich beim nächtlichen Trainieren bei McFit in der Südstadt die nächtliche Servicekraft Kerstin kennengelernt. Sie hatte mal so nebenbei erwähnt, dass der Hausmeister in diesem Studio sehr oft krank ist. Es wird eine Krankheitsvertretung gesucht. Ich frage Ende 2017 beim Studioleiter nach. Und bekomme ohne weitere Bewerbung einen Aushilfsjob als Krankheitsvertretung. Auf 450,-€ Basis. Im Januar ist der Hausmeister mal wieder krank. Ich werde vom Hausmeister aus dem Studio Hildesheim eingearbeitet.

Am 15. Januar ist mein erster Arbeitstag als Hausmeister bei McFit. Der Job macht mir sehr viel Spaß. In der nächsten Zeit bin ich täglich bei McFit. Zum Arbeiten, trainieren oder duschen. Mein Trainingsvertrag ist jetzt gratis. Da ich ja zurzeit keine Dusche habe, ist dieser Job das Beste was mir passieren kann. So ganz nebenbei fülle ich mir täglich Trinkwasser ab.

Ich bin für die Wartung der Trainingsgeräte zuständig. Und für die Technik im Studio. Es ist einiges an notwendigen Arbeiten liegen geblieben. Ich warte und überhole die Laufbänder. Repariere defekte Geräte. Und überprüfe sämtliche Spind Türen. Tausche Türen und Schlösser aus. Und ersetze defekte Glühbirnen von der Studiobeleuchtung.

Leider arbeite ich nur knapp einen Monat bei McFit. Dann kommt ein unerwarteter Schicksalsschlag dazwischen....