

Ein Wochenende Zeit für wahren Reichtum,
bewussten Verzicht, nachhaltiges Glück und sieben
Sachen, die nichts damit zu tun haben

FR7

03.06.2023



Einfach

Frankfurter Rundschau

eigenen Leib er-
s Weißflog einst
isse kommentier-
vor Lachen un-
herbeistelltisch.
nicht ernst ge-
ar ernst gemeint.
man sich daran,
mehr und mehr
Frankfurter Per-
eroberte, wa-
r. Dem kann man
kfordersch ent-
orsche." - „Mor-
se Zwiwwelle?“ -
orsche?“ - „Mor-
ae.“
furt. 3:2

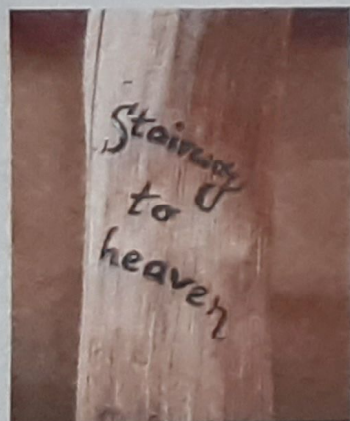
ch haben wir
ert. Die Zahlen
02. Mittlerweile
mit 1,6 Milliarden
is 2027. Nichts
ull. Da sind wir
licher. Wir haben
gehen trotzdem
für Frankfurt. 4:2

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie können wir so nachhaltig wie möglich leben? Das fragen sich wohl die meisten von uns, auch wenn die persönliche Bilanz oft deprimierend ist. Im Durchschnitt verbraucht jede und jeder von uns etwa 130 Liter Wasser pro Tag. Marc Freukes ist da eine Ausnahme: Er kommt zwei Wochen lang mit 30 Liter Wasser aus. Der 49-Jährige lebt im Wald und hat sich von vielem losgesagt, was unsere moderne Zivilisation ausmacht. Wenn es darum ginge, würde der Mann aus dem hessischen Odenwald jeden Nachhaltigkeitskontest gewinnen. Nun, uns jedenfalls geht es in diesem FR7 nicht darum. Wir wollen einfach einen besonderen Menschen vorstellen, den FR7-Redakteurin Regine Sempel und unsere Fotografin Salome Roessler ein paar Tage begleitet haben. Auch wenn so ein ganz anderes Leben für die meisten nichts wäre – vielleicht können Sie aus Freukes Geschichte die ein oder andere Inspiration für sich selbst mitnehmen.

Ziehen Sie mit uns hinaus!

JHRE FR7
fr7@fr.de



„Wo das Glück im Wesentlichen liegt.“

UNSER COVER
Was braucht man zum Leben? Einen Spiegel nicht unbedingt, nützlich und dekorativ ist er trotzdem auch in einer Jurte, wo Fotografin Salome Roessler diesen Blick auf Marc Freukes entdeckt hat.

Marc Freukes wohnt seit zehn Jahren im Wald. Erst im Tipi, dann in der Jurte bemüht er sich um größtmöglichen Einklang mit der Natur. Doch so leicht ist das einfache Leben nicht. Die Geschichte von einem, der dem Kapitalismus – fast – den Rücken kehrte

Von Regine Sempel (Text) und
Salome Roessler (Fotos)



„Es geht sichtbar um Wertschätzung.“

Es ist still an diesem frühen Morgen im Wald, obwohl das genaue Gegenteil nicht stimmt. Die Vögel haben längst vielstimmig losgelegt, doch der zivilisationsgewohnte Mensch empfindet ihr lautstarkes Konzert als die pure Abwesenheit von Lärm, genauso wie den sanften Lufthauch, der durch die frischen zartgrünen Blätter der hochgewachsenen Buchen rauscht. Einfach dastehen, die Ruhe genießen und den Schwarzspecht beobachten, der gerade an einem nahegelegenen Baumstamm landet. In solchem Ambiente wird der Gang zur Morgentoilette zum kontemplativen Erlebnis – bis eine Stimme aus der Jurte zu hören ist. Marc Freukes telefoniert, es gibt Ärger mit einer Bestellung, der Ton ist ungehalten. Auch im Wald holen einen die täglichen Geschäfte eben manchmal ein. Die frühe Stunde gehört der Büroarbeit, die erledigt Marc Freukes gern im Bett, da ist es gemütlich warm, Energie ist eine der Ressourcen, mit denen er sparsam umgeht. Die Nächte unter Bäumen sind kühl, der Holzofen wird erst für den Frühstücksbrei angefeuert.

Davor wollen wir uns frisch machen. Marc Freukes lebt in seinem Zuhause im südhessischen Odenwald ohne Wasseranschluss. Es fließt zwar, aber nur im Bach durch ein Bilderbuchtal, etwa zwanzig Minuten Fußmarsch entfernt, das sich Freukes mit Rothirschen, Feuersalamandern und tagsüber mit spazieren gehenden Naturfreunden teilt. An diesem Morgen sind wir allein, ein kleiner Sturm plätschert in eine Kühle. In der manchen Gäste zum Eisbaden eintauchen, ich wasche mir nur das Gesicht, die Temperatur ist unterhalb der Schmerzgrenze. Freukes geht gründlicher vor, reinigt Brust und Arme, schüttet sich reichlich Wasser über den Kopf. Luxus – in seiner Jurte kommt er mit 30 Litern Wasser eineinhalb bis zwei Wochen aus. Diese Menge, die zum Waschen, Kochen und Trinken reicht, holt er in Kanistern aus einer Quelle. Zugegeben, es kann vorkommen, dass Marc Freukes bei Freunden oder der Familie duscht und den heißen Strahl dann durchaus zu schätzen weiß. Er ist kein Einsiedler, obwohl er derzeit keine Beziehung hat, soziale Kontakte sind ihm wichtig.

Er hat nur vor zehn Jahren eine Entscheidung für sich und sein Leben getroffen: Raus aus der kapitalistischen Mühle, aus einem Wertesystem, das sich nur um Geld, Status und den Konsum überflüssiger Dinge dreht, aus entfremdeten Arbeitsbedingungen, die ihn krank gemacht haben – hin zu einem Leben im Einklang mit der Natur: der uralte Traum vom einfachen Dasein, in dem das Glück im Wesentlichen liegt. Inspiriert von der Lebensweise der Indigenen wollte er Teil eines Kreislaufr werden und möglichst wenig Ressourcen verbrauchen, nachhaltig und selbstbestimmt. Er kaufte sich ein Tipi, kündigte die Wohnung und zog in den

Endlich draußen



Alles ist selbstgemacht, sogar der Ofen. Aus zwei alten Gasflaschen zusammengebaut, steht er auf einer Metallplatte

Wald auf der Tromm, ein Gehirnszug, der zum Kreis Bergstraße gehört. Dort wurde er als „Odenwald-Tipianer“ bekannt – wohl auch, weil er kein Waldschut ist, sondern ein wortgewandter, gebildeter Mann mit ansprechender Erscheinung: kurze braune Haare, gepflegter Bart, schlanker muskulöser Körper, federnder Gang. Er weiß um seine Fähigkeit, unterhaltsam und interessant zu erzählen, die er in Talkshows, Fernsehsendungen und Vorträgen geschult hat. Kaum vorstellbar, dass er als junger Mann schon Bauchschmerzen bekam, wenn ein Referat anstand. Manchmal, die sich auch von der Zivilisation abwenden oder die seine Einstellung kritisieren, werfen ihm diese Medienpräsenz vor. Ein Leben im Wald als Marketing-Gag – so könnte man das sehen, wenn einer den Ausstieg nur für ein paar Monate ausprobiert. Doch Marc Freukes, inzwischen 49 Jahre alt, hat sich eingerichtet in dieser Lebensweise. Nach fast zehn Jahren will er auch nicht mehr zurück.

Wobei Leben Veränderung ist, das gilt natürlich auch im Wald. Freukes musste sich seine neue Existenz mühsam aufbauen, sich wieder anpassen, seine konsequenten Ansprüche zurückschrauben. „Ich habe viel von der Natur gelernt“, sagt er, und lacht fast schelmisch, wie immer, wenn er von den ersten vier Jahren erzählt, die sehr hart waren. Die Natur schickte ihm Moos auf die Tipi-Wände, das sich festkrallte und den Stoff porös machte. „Im nassen Bett schlafen ist nicht schön“, sagt er kopfschüttelnd, um mit den Mäusen fortzufahren, die überall ins Zelt und manchmal unter seine Decke krochen und die Vorräte fraßen. Dazu der Feuerqualm, der nicht abziehen wollte, wenn er bei Regen die Luftklappen schloss. „Ich hatte die Wahl zwischen nass und eingerauchert werden“, sagt er.

Diese Zeiten sind vorbei. Heute hat es sich Marc Freukes schön gemacht, ein kleines Anwesen mit rund 20 Quadratmetern Wohnfläche, zwei Zimmer sozusagen: die Hütte, über der ein knorriger vermooster Obstbaum blüht, ein paar Schritte auf festgetretenem Lehmbooden entfernt ein Bauwagen, früher ein Hühnerstall, den er zum romantischen Hexenhäuschen ausgebaut hat. Hier übernachten Gäste. Heimelig ist es drinnen, eine Sitzbank mit dicken blauen Polstern, am Boden ein Kufell, darauf ein Tisch mit einem Gestell aus Knorrigen,

glattgehobelten Ästen, der so wie die übrigen Möbel als rustikales Trendstück der Abteilung Alpenschick eines Designerladens durchgehen würde. Alles ist selbstgemacht, sogar der Ofen, zusammengebaut aus zwei alten Gasflaschen, der auf einer Metallplatte in der Ecke steht. Daneben hängt ein Pizzabrett. Eine steile Treppe führt hinauf zum Schlafboden, in dem ich mein Lager bereite. Hoch genug zum Sitzen, nach zwei Seiten freier Ausblick ins Grüne, zwei Menschen passen bequem nebeneinander, vielleicht auch zweieinhalb. „Hier könnte eine Familie wohnen“, findet Freukes. Mir fällt es schwer, sich in solche Dimensionen hineinzuversetzen. Schon für einen Hühnerstall wäre es nach meinem Gefühl zu eng. Wir sitzen am Abend mit dem Brett über den Knien auf der Couch und genießen eine fantastische neapolitanische Pizza aus dem Holzofen, deren Zubereitung Züge einer Performance zum Thema Entschleunigung trug: Der Hefeteig aus speziellem proteinreichen Mehl ging fast zwei Tage, am Morgen hat ihn Freukes mit viel Fingerspitzengefühl und Hingabe behutsam gefaltet, geschlagen und zu zwei Laiben geformt, die noch mal bis zum Abend ruhten. Der Aufwand wird mit exquisitem Geschmack belohnt.

Für die Zubereitung der Nahrung nimmt sich Freukes viel Zeit, er hat sie ja, zumindest kann er sie frei einstellen, das ist einer der Reize, die das einfache Leben auf viele ausübt: Geld gegen Zeit, wer weniger konsumiert, braucht weniger Erwerbsarbeit und kann sich erfüllenden Tätigkeiten widmen, so die Theorie, die angesichts der durch den westlichen Lebensstil bedingten Ausbeutung der Natur seit einigen Jahren eine wachsende Zahl von Menschen begeistert. Das Spektrum der minimalistischen Lebensweisen, die von diesen Grundgedanken ausgehen, ist groß: Es gibt Menschen, die ganz ohne Geld leben, andere kündigen ihre Wohnung und bauen sich ein Tiny House – oder einen Campingbus zum Mini-Zuhause aus. Viele bescheiden sich im Hinblick auf die Work-Life-Balance mit einem Teilzeitjob, sparen dafür lieber an Kleidung, Elektronik und teuren Urlaubsreisen, und wieder andere entrümpeln, inspiriert nicht nur durch Aufräumexpertin Marie Kondo, zumindest mal ihren Besitz auf der Suche nach dem, was wirklich zählt.

Freukes hat diese existenzielle Frage für sich ganz einfach beantwortet: „Satt und warm sein“, sagt er. Wer will ihm widersprechen? Daran hat es ihm in seinem alten Leben bestimmt auch nicht gemangelt, im Gegenteil. Freukes stammt aus einem wohlhabenden Elternhaus, die Familie verbrachte im Winter drei Monate zum Skifahren in Zermatt, ein Ferienhaus mit Pool auf Ibiza, eine eigene Jagd. „Wir hatten richtig viel Geld.“ Doch Kindheit und Jugend, so kann man es zumindest raushören, verliefen nicht so glänzend, dass er die materiellen Werte der Eltern übernehmen wollte. Es gab Probleme in der Schule, die Mutter bezahlte Nachhilfe. Er bestand das Abitur, fing ein Wirtschaftsstudium an, obwohl ihn Psychologie eigentlich mehr interessiert hätte. Weil er es schon immer liebte, draußen und sportlich zu sein, zudem gerne mit Menschen umging, brach er ab und wurde Golflehrer. Zunächst eine gute Entscheidung: Er hatte Erfolge, trainierte sogar Bundesliga-Mannschaften und bildete andere Golflehrer aus.

Heute fällt es schwer, ihn sich in diesem Milieu vorzustellen, nur der Lehrer klingt noch durch: Freukes erklärt gern und gut. Doch der radikale Bruch mit diesem Leben ist nicht richtig zu fassen. Freukes verlor seine Arbeit, er sei gemobbt worden, sagt er, und habe deswegen im Umkreis des Odenwaldes keinen Job mehr gefunden. Doch er wollte in der Gegend bleiben, weil es ihn schon damals immer häufiger in die Odenwälder Natur hinauszog. Er konnte nicht mehr schlafen,



„Wenn mich was interessiert, fuchse ich mich richtig rein.“

9200 Kilowattstunden
verheizen Alleinlebende in ihrer
Wohnung pro Jahr, das sind knapp
drei Viertel ihres Energieverbrauchs
fürs Wohnen.

Rund 480 Kilogramm
Haushaltsabfälle produziert
eine Person im Jahr, davon werden
134 Kilogramm als Biomüll
entsorgt.

Ein Singlehaushalt verbraucht
1400 bis 2700 Kilowattstunden
Strom im Jahr –
je nach Warmwasserbereitung
und Gebäudeart.

Jede Person nutzt
in Deutschland täglich knapp
130 Liter Trinkwasser im Haushalt,
davon etwa 30 Prozent für
die Toilettenspülung.

(Quellen: Durchschnittswerte laut Statistischem
Bundesamt, online und Umweltbundesamt)



„Er hat sogar eine Postadresse.“

hatte jeden Antrieb verloren, Depression, Burnout oder irgendwas dazwischen. „Es ging mir wirklich sehr schlecht.“ Noch schlimmer wurde es, als ihm beim Arbeitsamt geraten worden sei, Hartz IV zu beantragen. Darüber kann er sich heute noch aufregen, es war sein Tiefpunkt. „Ich war am Boden und habe gemerkt, dass ich was ändern muss.“ Dass er draußen zur Ruhe kommt, hatte er längst gespürt, schon in seiner Zeit als Golflehrer schiefte er an den Wochenenden manchmal im Wald. So reifte der Entschluss in der Krise, ganz hinauszuziehen. Es passt zu ihm, Freukes ist, ob er nun Pizza backt oder sein Leben auf den Kopf stellt, kein Mann der halben Sachen. Er formuliert das so: „Wenn mich was interessiert, fuchse ich mich richtig rein.“

Das gilt besonders für seine handwerklichen Fähigkeiten und das Improvisations-talent, beides ist in seinem Alltag allgegenwärtig. Die Holzschindeln zum Beispiel, die das Spitzdach des Bauwagens bedecken, hat er sich von den alten Höfen im Schwarzwald abgeschaut. Passgenau aufeinander geschichtet, halten sie ohne Imprägnierung und Beschichtung das Wasser ab. Die rund 1000 Schindeln, jede etwa halb so lang wie ein Unterarm, hat er selbst gezimmert, erst die Rohlinge aus einem dicken Nadelholzstamm gespalten und dann an der Schnitzbank, natürlich auch ein Eigenbau, in die exakte Form gebracht. Ich darf das mal probieren: das Ziehmesser, mit dem ich das Holz bearbeiten soll, ist ungefährlich, die Klinge abgerundet. Ich setze mich rittlings auf die Bank, vor mir die Halterung, in die der Rohling eingespannt wird. So lässt er sich mit dem Fuß fixieren, während ich das Ziehmesser an den beiden Griffen nehme und versuche, quer zum Holz ein paar Fasern abzutragen. Es gelingt mir erst nach mehreren Versuchen, immer wieder rutscht der Rohling weg, das Haltebein wird schwer, die Hände schmerzen und nur sehr spärlich fliegen ein paar dünne Späne. Etwa eine halbe Stunde dauert es, bis sich die Form sichtbar ändert. Freukes schafft etwa 60 Schindeln, wenn er sich einen Tag lang ganz auf diese Arbeit konzentriert. Warum tut man sich das an? Beinahe liebevoll streicht er mit der Hand über das Dach, es geht sichtbar auch um Wertschätzung, nicht nur für die eigene Leistung, sondern für die Kunstfertigkeit





„Alt werden ist eben nichts für Feiglinge, erst recht nicht im Wald.“



„Ich gebe meine Versuche schnell auf.“

solcher Handwerkstechniken, die im Zeitalter der gnadenlosen Effizienz nur noch als Liebhaberei überleben.

Dagegen erscheint das Sensen wie ein Kinderspiel. Freukes zieht die scharfe Klinge mit ausladendem rhythmischen Schwung durch das hohe Gras rings um die Jurte, als ob er schon immer ein Bergbauer gewesen wäre. Reihe um Reihe legen sich die Halme im Halbmond um, ich gebe meine ungelungenen Versuche schnell auf, die Sense bleibt im Boden stecken, mehr als ein paar abgenagte aussehende Zentimeter schaffe ich nicht, zurück bleibt der Duft des Gemähten, das bald zu Heu trocknen wird. Freukes sammelt es als Dämmmaterial. Grünfütter braucht er nicht. Abgesehen von seiner ständigen Gefährtin, der Mischlingshündin Rala, hält er keine Tiere. Auch von der gärtnerischen Selbstversorgung, die in den ersten Jahren noch auf dem Plan stand, ist er abgekommen. Zu mühsam war der Gemüseanbau, zu schlecht das Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag. Manchmal sammelt er noch Wildkräuter, Giersch oder Brennnesseln, für einen Salat. Und an einem Forellenteich in der Nähe, der einem Freund gehört, geht er angeln und trocknet Fisch auf dem Rost über dem Ofen, ansonsten beschafft er seine Nahrung wie Zivilisationsmenschen auch in den Supermärkten nahegelegener Dörfer.

Er sei kein Aussteiger, das betont Marc Freukes oft. Er versuche nur zum Wohle der Natur auf vieles zu verzichten, früher hat er noch Leder gegerbt und Seife gemacht, heute kauft er Kernseife. Tasche, Fellmütze und die warme Winterjacke sind eigene Handarbeit, die Outdoorhose und feste Wanderschuhe nicht. Seine Garderobe ist überschaubar und passt in eine halbhohle Kommode, in der auch Büromaterial untergebracht ist, außer ein paar Regalbretern und Klsten der einzige Stauraum in der Jurte. Das Hochbett unter der Dachluke bietet freien Blick in den Sternenhimmel, darunter eine gepolsterte Bank, daneben ein Kücheregal mit Arbeitsfläche, die nach der Essensvorbereitung sauber abgeschabt wird. Töpfe, Pflanzen, Holzlöffel und Käserelbe, jedes der wenigen Utensilien hat einen festen Platz an der Wand oder in den Fächern unter der Anrichte. Gespült wird selten: Das Frühstücksmüßli, ein schmackhafter Porridge mit Früchten, Nüssen und hartge-

kochten Eiern, der jeden Morgen auf dem Ofen köchelt, wird in einer selbstgeschnitzten Holzschale mit handgefertigtem Löffel serviert – Freukes leckt seine nachher zur Wiederverwendung sauber aus, Gäste bringen ihre eigene mit. Angst vor Bakterien passt nicht in dieses Leben, wer keimfreie Hygiene zum Wohlfühlen braucht, bucht wahrscheinlich keinen Wildniskurs.

Ich bin in Teilen noch abhängig von der Zivilisation“, sagt Freukes. Dafür muss er Geld verdienen, das Kurse, Vorträge und der Verkauf seiner mittlerweile sechs Bücher einbringen. Er hat sie im Selbstverlag herausgebracht, angefangen bei seinen Tipt-Tagebüchern bis zur Anleitung zum minimalistischen Waldleben mit vielen praktischen Tipps, sein Erfahrungsschatz aus zehn Jahren. Das Interesse an den Kursen sei groß. Zwei bis drei Tage pro Woche kommen Gäste, sagt er, ganz unterschiedliche Menschen: Viele Stressgeplagte, die sich vom einfachen Leben Linderung erhoffen, Sinnsuchende, Abenteuerlustige. Frauen und Männer in Lebenskrisen mit der Hoffnung auf Inspiration, aber auch Kindergeburtstage und sogar Junggesellenabschiede sind im Angebot.

Zu Tipt-Zeiten schauten Neugierige einfach vorbei, damals ließ sich ja noch nicht einmal eine Tür zuschließen. „Da kamen mehrere Tausend Menschen im Jahr“, sagt er. Heute gibt es einen Terminkalender, in dem er eine Woche pro Monat Waldruhe für sich einplant – und feste zweistündige Besuchstermine, die kostenlos sind. In den Ein- und Mehrtageskursen, die er von Frühjahr bis Herbst abhält, lehrt Freukes je nach Interesse Feuermachen, Fliegenfischen oder Schnitzen. Er hat ein Gewerbe angemeldet, zahle Steuern und könne sogar Geld sparen. 300 bis 400 Euro gebe er im Monat aus, Krankenversicherung und das alte Auto, das noch aus Golflehrerzeiten stammt, sind seine größten Ausgaben. Ab und zu gönnt er sich einen Restaurant- oder Kinobesuch, meist, um Freunde zu treffen. „Ich brauche nicht viel, ich habe hier alles, mir geht es gut.“

Das war auch im Wald nicht immer so. Vor knapp drei Jahren endete sein friedliches Leben auf der Tromm. Damals war das Tipt schon einer Jurte gewichen, eine Solaranlage lieferte Strom, damit Freukes seine Büroschäfte nicht mehr in dem nahegelegenen Gasthaus erledigen musste. Doch dann wurden die Behörden auf ihn aufmerksam. Das Kreisbauamt verfügte den Abriss der Jurte, Freukes weigerte sich, ein Zwangsgeld wurde verhängt. Abrissbagger rückten an, begleitet von einem großangelegten Polizeieinsatz und bundesweiter öffentlicher Aufmerksamkeit. Viele unterstützten ihn, die Frage, ob das strikte Vorgehen der Behörden notwendig war, wurde kontrovers diskutiert. Die Rechtslage für alternative Wohnformen wie etwa in Jurten, so wird es zumindest in einschlägigen Kreisen erläutert, sei noch nicht eindeutig geklärt und lasse durchaus Spielraum. Doch das Kreisbauamt sah das anders und blieb hart, schließlich gab Freukes nach und baute seine Jurte ab, die Wut auf die Behörden ist geblieben. In sein altes Leben wollte er nach diesem Rückschlag erst recht nicht mehr zurück. Der Rebell in ihm war geweckt, er überstand den Winter in einem winzigen Bauwagen, den ihm ein Unterstützer anbot. Vier Meter lang, 1,80 Meter breit und hoch. „Ich konnte nicht mal aufrecht darin stehen. Das war eine Durststrecke.“ Danach war wieder einmal klar, dass sein Leben so nicht weitergehen konnte, eine kapitalistische Lösung musste her. Seine Familie, die seine Lebensweise inzwischen akzeptiert, kaufte ein Grundstück, das sie ihm seitdem zur Verfügung stellt. Jetzt hat Freukes dort ein abschließbares Gartentor und am letzten Haus des unweit entfernten Dorfes sogar eine Postadresse samt Briefkasten. „Ich will von den Behörden nur noch in Ruhe gelassen werden“, sagt er.



Er sei kein Aussteiger, betont Marc Freukes. Er versuche nur, zum Wohle der Natur auf vieles zu verzichten.

Mit seinen Zweifeln am grenzenlosen Konsum ist er heutzutage längst kein weltfremder Spinner mehr

Trotzdem ist er ein bisschen auf der Hut, nicht nur wegen der Ämter. „Das macht das Leben in der Natur mit dir“, sagt er. Man werde wacher, aufmerksamer. Die neue Jurte, mit Wollfliz gedämmt, hat er so konstruiert, dass sie sich in zwei Stunden abbauen lässt. Passgenau fügen sich die Bodensteile in Tortenform ineinander, ein Deckel ist eingelassen, der zu seinem Kühlschrank führt: Ein altes Ölfass vom Schrott, 60 Zentimeter tief in die Erde eingegraben, darin ein Gestell, das einer übergroßen Etagere gleicht und sich hinausziehen lässt. Dort lagern Käse, Fleisch und Hundefutter, die traditionelle Methode der Erdkühlung funktioniert auch bei hohen Temperaturen, sagt Freukes. Dabei hätte er im Sommer wahrscheinlich sogar Strom genug für einen Kühlschrank.

Die Solaranlage auf dem Dach mit Speicher ist so groß dimensioniert, dass sie ihn zu jeder Jahreszeit auch bei trübem Wetter drei bis fünf Tage versorgt, sagt er. In der Jurte reicht es für Licht, Handy, Laptop und Drucker. 50 bis 100 Kilowattstunden brauche er im ganzen Jahr. Zum Vergleich: Ein durchschnittlicher Ein-Personenhaushalt kommt in Deutschland mit dieser Energiemenge gerade mal einen Monat aus. Auch sein Müllaufkommen ist konkurrenzlos niedrig. Plastikmüll und Dosen bringt er ab und zu zum Recyceln weg, Küchenabfälle wandern auf den Kompost. Restmüll fällt kaum an, sein Essen isst er fast immer leer. Der Mann hat einen Bedarf von 3500 Kalorien am Tag, wie er sagt, nicht nur wegen der anstrengenden körperlichen Arbeit. Seit gut einem halben Jahr macht er Krafttraining, viermal die Woche für je zwei Stunden. In der Nähe des Bauwagens steht das Fitnessgerät für Beinpresse, Rückenmuskulatur und Situps, dazu Gewichte bis zu 25 Kilogramm. Er hat es samt funktionierender Mechanik aus Holz selbst konstruiert und gebaut. Freukes musste sich wieder mal reinfinden, weil er gemerkt hat, wie sich der Körper mit den Jahren ändert, ein kleiner Bauchansatz, die Schmerzen im Rücken, gegen die auch Schwimmen und Yoga nicht half.

Alt werden ist eben nichts für Feiglinge, erst recht nicht im Wald. Wie stellt er sich das vor? Natürlich kann ein Unfall

FR7-Redakteurin Regine Selpel ist auch gern in der Natur. Etwas mehr Komfort darf es danach aber gern sein, zum Beispiel wenn sie großartige Geschichten wie diese schreibt.



FR7-Fotografin Salome Roessler ist eine gute und einfühlsame Beobachterin, die sich Menschen nicht nur im Wald behutsam nähert. Ihre Schwerpunkte sind Porträts, Reportagen und Kongresse. www.lensandlight.de



„Das Ambiente in der Komposttoilette ist ansprechender als ein Dixie-Klo.“

passieren oder eine schwere Krankheit ihn lähmen. Dann wird er wohl auf die Hilfe der Familie zählen, doch das ist nach einem solchen Schicksalsschlag in einem Leben in der Zivilisation nicht anders. Ansonsten, sagt Freukes, arbeite er daran, gesund und stark zu bleiben. In den vergangenen zehn Jahren habe er nie einen Arzt gebraucht, er ernähre sich gesund, kein Zucker, kein Alkohol, viel Gemüse, kein Stress. „Manche klettern noch mit 90 die Leitern rauf und runter.“

Die Natur härtet ab, schenkt elementaren Erlebnisse, Sturm, der um die Jurte pfeift, Regen, der aufs Dach prasselt, Donner, der einen erzittern lässt und dann die erste Frühlingssonne nach dem langen kalten Winter. „Das ist so intensiv, da schüttet der Körper Massen an Endorphinen aus, das entschädigt für alles.“ Solche intensiven Erfahrungen haben ihm auch gegen die Depressionen geholfen. Freukes sagt, er habe sie im Griff, könne die Stimmungsausschläge nivellieren und sich zurückziehen, wenn es nötig wird. Oder Büroarbeit verschieben, manchmal zwingt er sich aber auch. „Ich kann ganz schön hart mit mir sein.“

Trotzdem erlaubt er sich auch mal einen Filmabend am Laptop, er kann ausrechnen, ob sein Sonnenstrom reicht, was besonders in den kalten Monaten hilfreich ist. Dann hat er – wie es die Natur verlangt – Winterruhe: Keine Kurse, weniger Besuch, viel Schlaf – und viel Heizen, an frostigen Tagen brennt das Feuer durch. Wie es Jahrhunderte üblich war, muss dafür gut vorgesorgt werden. Zwei bis drei Kubikmeter Holz, so seine Rechnung, reichen im Jahr, um die Jurte zu wärmen und Essen zu kochen – alles Totholz, das er mit dem Handkarren im Wald zusammenträgt. Ein mühsames Geschäft, bei dem Freukes die Errungenschaften der Zivilisation besonders zu schätzen gelernt hat. Die ersten vier Jahre war er mit dem Fuchschwanz unterwegs, sägte beinahe täglich kleine Stämme und dicke Äste von Hand – bis er sich die akkubetriebene Kettensäge kaufte. „Ein Geschenk“, sagt er. Das einfache Leben definiert manchmal ganz neue Werte. Mit seinem Wägelchen zieht er immer noch los, doch jetzt dauert es höchstens eine gute Stunde bis er vollbeladen mit Geäst zurückkehrt. Und da die Hauptsaison beim Holz sammeln in die helle Jahreszeit fällt, reicht der Solarstrom bei guter Planung aus, um die Akkus der

Gesammelte Späne ersetzen die Spülung in der Komposttoilette, die Naturfreunden aus fernen Wandergebieten ein Begriff sein mag

Kettensäge zu laden. Oder um für das nächste Bauvorhaben den Akkuschrauber aufzutanken, der so ordentlich wie die Küchenutensilien mit dem anderen Werkzeug unter dem Vordach lagert. Jede Ablage, jeder Haken ist genau durchdacht.

Auf dem Holzbock liegen Stämme, die zu offenfertigen Stücken kleingemacht werden sollen. Freukes greift in ein Fach unter dem Werkzeug und zieht eine große Plane hervor, die er großflächig auslegt. Er betrachtet die Hölzer, legt ein kleines beiseite. „Ein schönes Stück, da könnte ich einen Löffel draus machen“, sagt er, setzt die Schutzbrille auf und führt die Säge mit geübtem Griff, bis die Scheite nur so fallen – und reichlich Sägespäne auf die Plane rieseln. Das ist keine Frage der Ordnung: Die aufgefangenen Späne ersetzen die Klopapierung in der Komposttoilette, die Naturfreunden auch aus entlegenen Wandergebieten ein Begriff sein mag. Das Ambiente ist deutlich ansprechender als ein



„Einen schönen Löffel machen.“

Dixie-Klo. Ein kleines Holzhäuschen, etwa zehn Meter von der Jurte entfernt unter hohen Nadelbäumen, mit hübschem holzgerahmtem Spiegel und Waschbecken, an dem ein Kanister mit Hahn befestigt ist – und zwei Holzimer mit passgenauen Deckeln: einer mit einer glattpolierten Klobrille, der andere voll mit Sägespänen, die man hinterherwirft. Die Hausordnung erlaubt maximal vier Blatt Klopapier und bittet um die Trennung von flüssigem und festen Geschäft. Ersteres sei im Wald zu erledigen. Wer das nicht schafft, kann mit dem Spaten außerhalb des Geländes losziehen.

Im Klohäuschen stinkt es nicht, wenn der handliche Eimer voll ist, wandert der Inhalt auf einen der beiden Kompostbehälter, die nach einer Zeit der Reife vermischt und der Natur zurückgegeben werden. Das Abwasser vom Händewaschen plätschert durch eine Leitung nach außen, wird dort von einem Topf aufgefangen und anschließend gefiltert. Sehr vorsichtig lasse ich Wasser über die Hände laufen, selbe sie kurz ein und spüle sie ab. Fühlt sich sauber an – und auch richtig angesichts der geringen Abwassermenge, die ich mir danach anschauen kann. Achtlosigkeit im Umgang mit knappen Ressourcen ist im einfachen Leben keine Option. Ich fasse gute Vorsätze.

Über solche Einsichten freut sich Freukes. Auch wenn er im Wald eigentlich einfach nur in Ruhe sein Ding machen will, gibt er – ganz der Lehrer – gern ein paar Anstöße für ein nachhaltiges Leben. Dabei ist ihm bewusst, dass es leichter fällt, auf Besitz und Wohlstand freiwillig zu verzichten, wenn man weiß wie er sich anfühlt. „Ich hatte ja alles, es hat mir nichts gegeben.“ Und mit seinen Zweifeln am grenzenlosen Konsum, mit der Einsicht, dass Verzicht nötig werden könnte, ist er heutzutage längst kein weltfremder Splinner mehr. Wer weiß in diesen Zeiten schon, was die Zukunft bringt? Trotzdem ist seine Lebensweise eine individuelle Entscheidung, ohne Anspruch auf Allgemeingültigkeit, den er sich auch nicht anmaßt. Das einfache Leben im Wald, das räumt er ein, kann wohl kaum ein Modell für alle sein, natürlich funktioniert das nicht. Eine Großstadt, die in Jurten zieht? Wer würde dann wohl die Kettensägen bauen?



„Außer Mischlingshündin Rala hält er keine Tiere.“