

Wege zum guten Leben

Susanne Wolf

Inhalt

Einleitung

Wenn wir als Menschheit auf diesem Planeten überleben wollen, sind wir gefordert, Ansprüche zu hinterfragen und uns darauf zu besinnen, welche Werte wirklich zählen. Was genau bedeutet ein gutes Leben? Und gibt es dafür eine Gebrauchsanweisung?

1. Minimalismus

Tiny Houses oder Baumhäuser: Das Glück auf wenigen Quadratmetern

2. Tauschen und teilen

Homeexchange, Couchsurfing, Mithilfe am Biohof oder Wohnen gegen Hand: ein schönes Leben (fast) ohne Geld

3. Zusammen ist man weniger allein

Leben in Gemeinschaft: Wie wir mit Gleichgesinnten die Welt verändern

4. Selbstversorgung

Autark sein: Der Traum vom ungebundenen Leben

5. Naturverbundenheit

Das alte Wissen von Menschen, die im Einklang mit der Natur leben

6. Blue Zones

Nirgendwo leben die Menschen so lange und zufrieden wie an diesen Orten

7. Ausstieg aus dem Hamsterrad

Unkonventionelle Lebensmodelle: Von Freigeistern und Lebenskünstlern

Einleitung

Vor meinem Fenster streiten die Kohlmeisen und Buchenfinken sich um ihr Frühstück, ihr aufgeregtes Zwitschern übertönt die Musik aus meinem Radio. Aus dem Nachbarsgarten kommt Katze Mia zu Besuch und die Vögel stieben in alle Richtungen davon. Die ersten Schneeglöckchen haben ihre Köpfe herausgestreckt, eine Ahnung von Frühling liegt in der Luft.

Wenn mir vor zwei Jahren jemand gesagt hätte, dass ich das Stadtleben mit Freude gegen ein Leben auf dem Land tauschen würde, hätte ich wohl herzlich gelacht. Ich bin in der Großstadt geboren und aufgewachsen und habe mich immer als Stadtkind betrachtet. Ich liebte die Möglichkeiten, die die Stadt bietet, die Anonymität, die Vielfalt und das kulturelle Angebot. Doch seit einigen Jahren wächst meine Sehnsucht nach Natur im selben Maße wie der Widerwillen gegen Autolärm und Beton. Die Spaltung der Gesellschaft, die Abgetrenntheit der Menschen von der Natur erscheint mir nirgendwo so ausgeprägt wie in der Stadt.

Mit jedem längerem Aufenthalt in der Natur wächst der Wunsch danach, dem Stadtleben endgültig den Rücken zu kehren. Die Stille genießen, Kraft tanken im Wald, nachts mit offenem Mund in den Sternenhimmel starren.

Es mag mit meinem fortgeschrittenen Alter zusammen hängen, oder auch mit dem Wissen um den Zustand unseres Planeten – ich brauche immer weniger zum Zufriedensein.

Kultur? Gibt es überall. Vielfalt? Finde ich in der Natur. Auch die Anonymität hat ihren Reiz verloren – immer wichtiger wird der Austausch mit Nachbarn, die irgendwann zu Freunden werden. Je mehr ich mich mit der Bedeutung der Natur und des Waldes für uns Menschen beschäftige, desto weniger möchte ich darauf verzichten.

Da ist eine leise, aber hartnäckige Stimme in mir: Geht da noch mehr – oder vielleicht weniger? Meine kleine Wohnung am Stadtrand ist der erste Schritt zu einem reduzierten Leben und ich spüre, dass ich bald weiterziehen werde.

Und so begeben sich auf die Suche nach dem Leben, das zu mir passt. Alleine oder in Gemeinschaft, auf kleinem Raum oder eingebunden in etwas Größeres. In meinem Geburtsland oder an einem anderen Ort. Was brauche ich für ein gutes Leben?

Ich mache mich auf die Reise und treffe Menschen, die ihre Vorstellung vom guten Leben bereits umgesetzt haben. Menschen, die in Tiny Houses oder in Gemeinschaftsprojekten wohnen, ihre Jobs gekündigt haben, sich selbst versorgen oder ihre Kinder zuhause unterrichten. All diese Menschen eint eines: Sie leben ihre Werte und möchten unserer konsumgesteuerten Gesellschaft etwas entgegensetzen. Die Geschichten dieser Menschen sollen inspirieren und dazu ermutigen, ausgetretene Pfade zu verlassen und den anstehenden Wandel mitzugestalten.

Ich mache mich auf die Reise und gehe neue Wege, die Wege zum guten Leben.

Wo Ameisen Oregano lieben

Die Wühlmäuse waren wieder da und haben an der Zitronenmelisse genascht. Biobauer Stefan hat bereits alles probiert, um sie davon abzuhalten: Schafwolle, ätherischer Fichtenduft, eine Stange für Greifvögel - die sich die Wühlmäuse schnappen sollen. Es sind besonders hartnäckige Wühlmäuse. Da in der Biolandwirtschaft chemische Mittel gegen Schädlinge verboten sind, kommt nun der nächste Trick: Tonkugeln werden in die Erde gemischt, an denen sich die Nagetiere die Zähne ausbeißen sollen. Oder besser den Zahn: Wühlmäuse haben einen einzigen, langen Zahn, mit dem sie kräftig zubeißen können. Ich helfe Stefan dabei, die Tonkugeln in die Erde zu mischen. Es ist trotz des frühen Vormittags bereits sehr warm und wir kommen schnell ins Schwitzen.

Es ist mein zweiter Tag als Wwooferin am Lebensgut Miteinander, ich kann gegen Mithilfe am Hof kostenlos hier wohnen. Wir Wwoofer und Praktikanten sind in einem Nebengebäude des Lebensguts untergebracht: Gemeinschaftsküche, WC am Gang, eine Dusche für alle – ich fühle mich an meine Studentenzeit erinnert.

Stefan führt mich in die Gemeinschaft ein, beim Mittagessen lerne ich die restlichen Bewohner des Lebensgutes kennen. Da ist Mitgründer Peter mit seiner Frau Sandra, Biobauer Simon, Student Markus, die Kinderbetreuerin Gabriela. Am Lebensgut gibt es eine eigene Kindergruppe, die bei den Menschen in der Umgebung sehr beliebt ist. Und eine Gruppe langwimpriger Esel für tiergestützte Therapie. „Uns war wichtig, auch einen sozialen Aspekt ins Lebensgut zu bringen“, erklärt Sandra. Ein weiteres Anliegen ist es den Gründern, einen Raum für kleinteilige Biolandwirtschaft zu bieten. Das Unternehmen Pflanzner Naturkosmetik ist Teil des Lebensguts, Stefan und seine Frau Anna haben hier ein Stück Grund für ihre Wildkräuter gepachtet.

Am nächsten Morgen wecken mich die Esel mit einem Geschrei, das nach eingerostetem Husten klingt, gleich darauf höre ich vor dem Fenster Kinderstimmen. Der Tag beginnt früh am Lebensgut. Draußen vor der Türe wartet Hütehündin Coco auf Streicheleinheiten.

Wenig später stehe ich im Kräutergarten, wo Stefan mich in die Kunst des Unkrautjärens einführt. Das Oregano-Feld ist mit Gräsern überwuchert, die kleinen Oregano-Pflänzchen verschwinden beinahe darunter. Ich mache mich mit Handschuhen und einer Harke ans Werk und merke bald: das Wühlen in der Erde hat etwas Beruhigendes. Ich versinke in einen meditativen Zustand, der abrupt von einem aufgeregt schwänzenden Regenwurm unterbrochen wird. Stefan erklärt mir, dass dies ein gutes Zeichen für eine gesunde Erde sei. Auch Ameisen laufen mir über den Weg. „Ameisen lieben Oregano“, lautet Stefans lapidare Erklärung. In unseren langen Gesprächen erzählt er mir, dass er in seiner Jugend sehr rebellisch gewesen sei. „Bis ich mich dazu entschlossen habe, mich lieber für etwas einzusetzen als immer gegen alles zu sein.“ Nach einer Ausbildung zum Chemiker hat er sich für die Biolandwirtschaft entschieden.

In ihrem Kräutergarten bauen Stefan und Anna neben Zitronenmelisse, Thymian oder Schokominze auch Ringelblumen und Baldrian an. Ihr Anliegen: Das Wissen um die heilsame Wirkung von Pflanzen und Kräutern wieder ins Bewusstsein der Menschen zu bringen. Die gesamte Herstellung vom Anbau der Pflanzen bis zur Produktion wird in Eigenregie betrieben, nach dem Grundsatz „Nachvollziehbar von der Pflanze bis zum Tiegel“.

Nach getaner Arbeit mache ich einen Spaziergang über das Gelände des Lebensguts. Vorbei am Schwimmteich in den Wald, wo ich mich auf einem Baumstumpf niederlasse. Ich atme tief die Waldluft ein und stelle fest, dass die Tage sich am Lebensgut anders anfühlen als in der Stadt. Langsamer, entspannter. Ich erinnere mich an mein erstes Gespräch mit Stefan, in

dem er mir erzählt hat, dass in ihrer Gemeinschaft die Bewohner einander unterstützen. Die gegenseitige Wertschätzung ist spürbar.

Am nächsten Tag sind Stefan und ich zum Kochen eingeteilt, es gibt Pizza. Für 22 Personen in einer Großküche zu kochen ist eine Premiere für mich, ich überlasse Stefan das Kommando. Ich werde beauftragt, Salat und Mangold vom Feld zu holen und wir belegen Annas Pizzateig mit Gemüse und Käse.

Nach dem Essen helfe ich beim Einpacken der Naturseifen. Mit Hilfe ihrer Mutter hat Anna kleine Papiertaschen angefertigt, deren Ränder liebevoll zugenäht wurden. „Wir wollen wegkommen von der Schnelllebigkeit von Produkten, die keinen Wert mehr haben“, sagt Anna. Dafür ist hier genau der richtige Ort: Im Lagerraum duftet es nach Orangen und Lavendel, die Zeit scheint still zu stehen.

Am Abend sitze ich mit einigen anderen am Lagerfeuer. Simon hat seine Gitarre dabei und beginnt zu singen, Coco liegt zu seinen Füßen. Ein paar andere stimmen ein. Ich starre ins Feuer, summe die Melodie mit, Raum und Zeit verschwimmen. Markus übernimmt mit seiner Gitarre, führt die Melodie fort.

Ich lege den Kopf zurück und schaue in den prachtvollen Sternenhimmel, der Große Wagen direkt über uns.