

GEO

AUSGABE 02 2021

# GEO

Die Welt mit anderen Augen sehen



## Einfach WENIGER HABEN UND GLÜCKLICH SEIN leben

Wie finden wir die Balance aus Wohlstand und Wohlfühl?

**EXTRA**

**CORONA:**  
Der Impfstoff,  
der alle  
Rekorde bricht

**WELTERNÄHRUNG**  
Öko und Gentechnik  
gehen Hand in Hand

**JAGD IN TEXAS**  
Wo das Zebra um  
sein Leben rennt

**BERGSTEIGEN**  
»Vom Scheitern lernt  
man am meisten«

Deutschland 8,50 € Schweiz 13,60 sfr Österreich 9,70 €  
Benelux 10,20 € Griechenland 11,00 € Italien 11,00 € Portugal (cont.) 11,00 € Spanien 11,00 € Tschechien 320,00 CZK



02

4 190249 808508

Als der Fotograf und ich vom Nahverkehr im Odenwald buchstäblich im Regen stehen gelassen werden, schreibt Freuke seine Textnachricht: „Ich hole euch ab.“ Ich bin irritiert. Womit will der Aussteiger uns abholen?

**F**R KOMMT mit einem Auto. Noch auf der Fahrt in den Wald reden wir darüber: Marc Freukes: „Ja, wenn man mal in der Scheife sitzt wie ihr, ist es doch ganz gut, wenn jemand ein Auto hat.“

Seit sieben Jahren lebt Marc Freukes im Wald. Seit 2018 in einer selbstgebauten Jurte. Seine Lebensweise bezeichnet er als naturverbundenen Minimalismus, flexibel, nicht konsequent. Er sagt: „Ich bin nicht ausgestiegen, ich bin in etwas eingestiegen.“

Sein Zelthaus ist ein Meisterwerk der Handarbeit. Bett, Sofa, Regal und Schrank hat er selbst gezimmert, er hat den Ofen geschmiedet, das Leder geegerbt, Salben gerührt. Aber im Zelt stehen auch Feuerföcher und Verbandskästen. Freukes

hat ein Handy, einen Laptop und eben das Auto für besondere Fälle. Er gibt Wildniskurse, verdient damit Geld, bezahlt Krankenversicherung und Steuern.

Das einfache Leben von Marc Freukes besteht darin, am Morgen mit einem Bollerewagen durch den Wald zu ziehen. Er erreicht einen Holzstapel und schiebt ein paar zugeschnittene Stämme auf den Wagen. Dann zert er ihn fluchend durch Laub und Matsch beifahrer zur Jurte.

Er spaltet mit einer Axt die Stämme zu Holzscheiten und stapelt sie unter einem Vordach zum Trocknen. Er sammelt die Holzspäne ein und bringt sie zur Komposttoilette. Dann schnappt er sich ein paar trockene Scheite und nimmt sie mit in das Zelthaus, um den Ofen damit zu füttern. Dritten sagt er: „So, jetzt kann ich mich waschen.“

Das Ganze hat eineinhalb Stunden gedauert. Wenn ich es zu Hause am Morgen warm haben möchte, drehe ich am Thermostat der Heizung. Marc Freukes führt ein anstrengendes Leben. Jede scheinbare Kleinigkeit bedeutet viel Arbeit.

Aber er schafft etwas mit seinen eigenen Händen. Das macht sein Leben sehr viel einfacher. Psychologen sprechen von Selbstwirksamkeit und davon, sich einer Sache ganz zu verpflichten. Es ist das Gegenteil der Belanglosigkeit der vielen Möglichkeiten, die Stend Brinkmann beschreibt. Wenn bei Freukes das Holz im Ofen knistert, weiß er genau, was er dafür getan hat.

**D**IE MEISTEN Menschen besitzen ein verschommenes Gefühl dafür, dass gelingendes Leben mehr sein müsste als das, was man kauen kann. Als der erste Corona-Lockdown das Leben ausbremste, schnupfte bei so manchem die To-Do-Liste: keine Geburtstagsfeier, kein Elternabend, kein Zahnarzttermin, kein Werkstattbesuch mit dem Auto. Stattdessen kamen die Menschen auf andere Ideen: Sie räumten auf. Sie bepflanzten die Rabatten am Straßenrand oder zogen Tomaten auf dem Balkon. Sie reparierten ihr Fahrrad. Biken Brot-Spazierer mal wieder durch den Wald. Das

alles fühlte sich trotz Corona gut an. Als der Lockdown beendet war, wurde dieses Gefühl rasch wieder begraben unter dem „Höher, schneller, weiter“ des Alltags. Das liebevoll angelegte Straßenbeet vor meiner Haustür vertrocknete.

Der Waldwohner Marc Freukes ist vor diesem Alltag so weit weg geflohen wie möglich. Er war mal professioneller Golflehrer und sagt, er stand kurz vor dem Burnout. Die Zivilisation habe ihn krank gemacht. Nicht Mut hat ihn in den Wald getrieben, sondern Verzweiflung.

Wenn man Freukes nach seinem wertvollsten Besitz fragt, antwortet er: „Mein Ofen und mein Dach.“ Diese Dinge halten ihn warm und trocken. Marc Freukes hat gelernt, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden.

Aber er hat es auf die harte Tour gelernt. Er hat sich so weit von der Zivilisation entfernt, dass er sich gar nicht mehr jeden Tag für den Verzicht entscheiden muss.

Außerdem ist ein Leben wie das von Freukes in Deutschland gar nicht vorgesehen. Im August

## Weniger war schon immer mehr



Minimalismus ist kein neuer Trend. In den Weltreligionen war Askese seit Jethen verankert. Philosophen prielen den Verzicht als Schlüssel zur Freiheit. Die alten Ideen überlebten die Jahrtausende und fanden immer wieder neue Anhänger – bis in das 21. Jahrhundert

**4. JAHRHUNDERT V. CHR.**  
**Dogenes von Sinope**  
„Geh mir nur ein wenig aus der Sonne.“ Diesen Satz soll Dogenes von Sinope zu Alexander dem Großen gesagt haben, als im dieser nach seinem Willenschen frage. Dogenes brauche nur die Sonne – und seine Tonne, in der er anapell schliefe. Er gehörte zu den Kynikern, diese glaubten, das Besitz und Reichtum nicht zum Glück beitragen. Ja sogar hinderlich sein können. Also obte sich Dogenes, selbst Sohn einer reichen Familie. Im Verzicht Das macht ihn zum ersten Bekannten Minimalisten der Geschichte.

**2. JAHRHUNDERT**  
**Mark Aurel**  
Lange bevor er römischer Kaiser wurde, fiel Mark Aurel wegen seines Interesses für Philosophie auf. Kaiser Hadrian schrieb an seinen späteren Nachfolger: „Ich habe gesehen, wie du mit Hingabe die Schriften der Philosophen liest, dich mit roher Wollkleidest, auf dem bloßen Fußboden schließt.“ (...) Schon als junger Mann war Mark Aurel Stoiker. Diese verzichteten nicht nur auf Luxus, sondern auch auf allzu enge Bindungen zu Menschen. Als Kaiser blieb Mark Aurel dem Verzicht treu. An seinem Hof war Prunk verpönt.

**3. JAHRHUNDERT**  
**Antonius aus Ägypten**  
Antonius gilt als Begründer des christlichen Mönchtums. Er wurde um 250 in Ägypten geboren und wuchs bei wohlhabenden Eltern auf. Als junger Mann gab er seinen Besitz seiner Dorfgemeinde und zog sich in eine Wüste bei Kairo zurück. Askese bedeutete für Antonius, frei werden für ein gottgefälliges Leben. Die Wüstenväter des 3. bis 6. Jahrhunderts, zu denen er gehörte, nutzten Minimalismus nicht, um mehr Zeit und Freude am Leben zu haben. Sie wollten alle Abenteuer ausschalten – und sich nur Gott zuwenden.

**13. JAHRHUNDERT**  
**Franziskus von Assisi**  
Ein Familienstreit im Jahr 1207. Auf dem Domplatz im italienischen Assisi über-gibt Giovanni di Piero di Bernardone sein Geld und seine Kleider seinem Vater und verzichtet auf sein Erbe. Als Jugendlicher hatte er vom Geld seiner Familie gut gelebt. Später berichtete er von Gottes-erscheinungen und nannte sich Franziskus. Er trug eine Kutte, lief barfuß, betete um Essen und schlief in Scheunen. Mitglieder des von ihm gegründeten Franziskanerordens legen noch heute das Armutsgelübde ab.

**18. JAHRHUNDERT**  
**Die Amischen**  
Im 18. und 19. Jahrhundert flohen einige Hundert Mitglieder einer Täuferbewegung vor Verfolgungen und Kriegen in Europa nach Nordamerika. Sie nannten sich die „Amisen“ nach dem Kirchenältesten Jakob Ammann. Heute leben in den USA mehr als 300.000 Amische „alter Ordnung“. Sie führen ein stark in der Landwirtschaft verwurzertes Leben und legen großen Wert auf Familie und Abgeschlossenheit. Die Amischen akzeptieren Technologie. Neuerungen nur sehr sparsam. So hart und ausdauernd leben, dass alles was nicht Leben war, in die Flucht geschlagen wurde.

**19. JAHRHUNDERT**  
**Henry David Thoreau**  
Im Sommer 1845 zog der Schriftsteller Henry David Thoreau in eine Blockhütte in den Wäldern von Massachusetts, um der zunehmenden Industrialisierung seines Landes zu entgehen. Er gab die Parole aus: „Vereinfachen, Vereinfachen.“ Die Erfahrungen aus seinem etwa zweijährigen Selbstversuch schrieb er nieder in den Büchern „Walden“ oder „Leben in den Wäldern“. Es heißt darin: „Ich wollte, tief leben, alles Merk des Lebens aussaugen, so hart und sparsam leben, dass alles, was nicht Leben war, in die Flucht geschlagen wurde.“

**20. JAHRHUNDERT**  
**Leo Tolstoj**  
In seinen Romanen „Krieg und Frieden“ und „Anna Karenina“ geht es um die Frage nach dem richtigen Leben. Im Alter beantwortete der russische Schriftsteller Leo Tolstoj diese Frage mit der Erkenntnis: „Nichts fördert die Annäherung der Menschen mehr als Einfachheit.“ Tolstoj trug also Bauernkleid, als vegetarisch und abteuferte auf den Feldern seines Guts. Seiner Familie gelte diese Wendung nicht. Nach einem Zerwürfnis mit seiner Ehefrau begab sich Tolstoj 1910 auf eine Pilgerfahrt, während der er verstarb.

**20. JAHRHUNDERT**  
**Die Wandervögel**  
Die Härte und Disziplin des deutschen Kaiserreichs machte aus vielen jungen Menschen vermeintlich gute Staatsbürger und Soldaten. Sie führte aber auch im Jahr 1901 zur Gründung der „Wandervögel“, Studenten und Schüler schlossen sich zusammen und unternahmen Ausflüge. Der Name war Programm. Sie wollten schweifen, erleben und frei sein. Sie übernahmen im Freien oder bei Bauern, kochten über dem Laagerfeuer. Übermäßiger Besitz – so hieß es – enge nur die persönliche Freiheit und Freude ein.

**21. JAHRHUNDERT**  
**Joshua Becker**  
Der neue Hype des Minimalismus begann in den USA, bekannt als „Simplify“-Bewegung. Ein gleichnamiges Buch stammt von Joshua Becker. Als er 2008 an einem Samstag die Garage aufräumte, sah er nach eigener Darstellung zum ersten Mal klar: „All die Besitztümer, die ich besaß, brachten keine Freude in mein Leben.“ Becker, bis dahin als Pastor tätig, sagt er habe sich von 60 Prozent seines Besitzes getrennt. Er veröffentlichte seine Strategien zum Verzicht oft und online. Millionen Menschen folgten ihm.

Konsumieren. Ein Kleiderkauf – Kick. Neuer Mietvertrag – Kick. Neues Smartphone – Kick. Das Gehirn gewöhnt sich an den Glücksrausch und will dann beim nächsten Mal noch mehr. Die Menschen sind für die Gier geschaffen. Nicht für den Verzicht.

Genau das habe ich Svend Brinkmann erzählt. Er lachte leise und sagte, diese Annahme sei weit verbreitet, aber grundfalsch.

**B**RINKMANN IST Professor der Psychologie an der dänischen Universität Ålborg und Buchautor. Im Gespräch erzählt er von einem Experiment, bei dem Einkäufer zwischen 24 Sorten Marmelade auswählen konnten. Eine andere Gruppe sollte sich für eine von sechs Sorten entscheiden. Es stellte sich heraus, dass die Menschen aus der zweiten Gruppe am Ende deutlich zufriedener mit ihrer gewählten Marmelade waren als diejenigen, die viel mehr Auswahl hatten. Die Einkäufer aus der ersten Gruppe, so Brinkmann, hadernten vor allem damit, was sie wohl mit den vielen anderen Marmeladen verpasst haben könnten.

Laut Brinkmann ist es diese große Auswahl an Möglichkeiten, die das Leben kompliziert macht. Nicht nur beim Marmeladenkauf, sondern immer und überall. Wenn ich einen Film schaue, könnte ich neberhei auch noch E-Mails checken. Ich könnte weiterhin schreiben und damit mein Geld verdienen. Oder noch einmal etwas Neues lernen. Ich könnte vielleicht woanders leben, mit jemand anderem. Die aufwärts strebenden Linien des Lebens werden angetrieben von der Furcht, etwas zu verpassen.

**E**S GAB eine Zeit, da standen nicht 24 Sorten Konfitüre im Supermarktregal. Das ist noch gar nicht so lange her. Svend Brinkmann sagt, erst seit etwa 150 Jahren würden die Menschen Fortschritt denken und Konsum meinen. „Wir sollen dies konsumieren, das erfahren, dorthin reisen, etwas kaufen, uns optimieren. Aber wir müssen Möglichkeiten auch einmal nicht wahrnehmen, sonst wird unser Leben beliebig.“

Brinkmann sagt also, die Konsumgesellschaft sei fast wie eine Gehirnwäsche für alle. Sie funktioniert jetzt seit mehreren Jahrzehnten. Und sie führt zu einem Paradoxon. Wir spüren, was uns gut tut: weniger Besitz, weniger Termine, weniger Zeit an kleinen und großen Bildschirmen. Aber wie trotzige Kinder kaufen wir Dinge, die wir nicht brauchen. Und vertragen uns im sozialen Netzwerk. Und unterschreiben den Arbeitsvertrag für den

## »Jeder Müllmann tat etwas Sinnvolleres als ich«

MARC FREUKES, 46 JAHRE  
JURTENBEWÖHNER IM ODENWALD

„Ich war mal Gefflehner und trainierte eine Bundesligamannschaft. Allerdings kam dann immer öfter das Gefühl auf. Jede Krankenschwester und jeder Müllmann tut etwas Sinnvolleres als ich. Als ich dann noch meinen Job verlor und von ehemaligen Kollegen gemobbt wurde, war ich am Ende. Ich wollte einfach nur noch weg und zog im Herbst 2013 in ein Zelt im Wald.“

Die ersten Wochen dort hatte ich das Gefühl, ständig in ein schwarzes Loch zu schauen. Jeder Tag war eine Herausforderung. Aber ich habe gelernt, wie man Holzmöbel schneidert, einen Ofen zusammenschweißt, Holz hackt, Messer schmiedet. Jeder gerbt. Ich habe Leute befragt, Videos geschaut, neue

Techniken immer wieder ausprobiert. Irgendwann klappte es dann. Diese Dinge selbst herzustellen war sehr heilsam für mich.

Seit Herbst 2017 wohne ich in einem selbst gebauten Zelthaus. Ich habe hier alles, was ich zum Leben brauche. Durch eine Öffnung in der Decke kann ich in den Himmel schauen, das ist purer Luxus. Viele finden mein

Leben extrem. Für mich ist das ein Kompromiss. Ich möchte unseren Planeten nicht weiter zerstören. Aber ich besitze auch ein paar Krücken der Moderne, einen Laptop und ein Handy, um meine Wildniskurse anzubieten zu können. Damit verdiene ich hier draußen Geld. Ich möchte niemandem auf der Tasche liegen.“



Am Morgen holt Marc Freukes zugeschnittene Stämme von einem Lagerplatz im Wald (u.), dann spaltet er sie zu Holzschichten für den Ofen. Erst danach ist Zeit für die Morgentollette (l.)



Job, der mehr Geld verspricht, uns aber nicht glücklich machen wird.

Die Sehnsucht nach einem einfacheren Leben mag groß sein. Aber die Furcht, eine Marmeladesorte zu verpassen, ist größer. In Wirklichkeit stehen in einem großen Supermarkt ja nicht 24 verschiedene Marmeladen zur Auswahl, sondern mehr als 100.

**D**IE KRAFT des Konsums ist so stark, dass er auch die Idee des Minimalismus längst gekapert hat. Das Wort „einfach“ war im Jahr 2017 der am zweit häufigsten verwendete Begriff in deutschsprachigen Weblogs. Der Discounter Aldi warb mit dem Spruch „Einfach ist mehr.“ Die Firma Vorwerk preist das Küchengerät Thermomix an mit den Worten: „So einfach und lecker war es noch nie.“ Die Maschine kostet 1300 Euro. Auch Cornelia Urtrata hat für ihr Tiny House ein paar neue Möbel gekauft. Sie brauchte ja schließlich alles eine Nummer kleiner.

Seitdem der Psychologe Svend Brinkmann Bücher veröffentlicht, ist er ein gefragter Mann. Zu gefragt: Er hat sich angewöhnt, sein Handy in einiger Entfernung zum Arbeitsplatz abzulegen. So kann er nicht mehr reflexhaft danach greifen. Er sagt, wenn er das Mobiltelefon wieder stets bei sich tragen würde, würde er vermutlich in alte Routinen zurückfallen.

Verzicht bedeutet eigentlich, etwas nicht zu tun. Wie schwierig kann das schon sein? Es ist nicht einfach, weil es bedeutet, dem Impuls zum kurzen Kick zu widerstehen und sich dagegen zu entscheiden. Nur dann kann aus dem Hyper-Konsum ein Sinn-Konsum werden. Es gibt ein paar Menschen, die sind auf diesem Weg schon weit gekommen.

Ich schreibe eine E-Mail an Marc Freukes. Die Antwort kommt schnell, sie wurde automatisch versendet. „Digitales Fasten ist Psychologie! Bitte haben Sie Verständnis, dass ich nicht sofort antworte und meist sehr knapp.“ Freukes meldet sich einen Tag später. Er sagt, der Fotograf und ich könnten ihn gern im Wald besuchen.

**M**ARC FREUKES ist bekannt als der „Odenwald-Trippler“. Ein Mann, der der Zivilisation den Rücken gekehrt hat. Ich stelle ihn mir als Aussteiger vor, der in einem Zelt lebt, alle Pflanzen und Tiere des Waldes und den Sternenhimmel auswendig kennt. Wenn einer weiß, wie einfaches Leben funktioniert, dann er.