



## Rainer Graf – krachlederner Bayer auf barem Fuß

Posted on 16. November 2017 by Gastautor

### Barfuß, eine nicht gesellschaftskonforme Verhaltensweise

Nirgends hat Mann/Frau so viele „Erlebnisse“ mit anderen Menschen als durch nicht gesellschaftskonforme Verhaltensweisen.

Soll nicht heißen, das alles was man macht total schräg sein muss, aber es genügen Kleinigkeiten, um sich ein wenig von der Masse abzuheben und dadurch sein eigenes Leben ungemein zu bereichern.

## **Zu mir:**

Aufgewachsen in keinem vornehmen Viertel, g`scherte Leut` sagen „Glasscherbenviertel“ dazu.

Heute wohne ich dafür in einem sterilen Viertel, das nicht mehr „menschelt“, und ich vermisse mein Glasscherbenviertel.

Das wird weiter ein Grund dafür sein, dass in unserem Garten alles blüht, was ich irgendwie platztechnisch unterbringen kann und sich eine Vielfalt an Insekten bei uns tummelt. Im Gegensatz zu den meisten unserer Nachbarn, die mich dadurch natürlich noch mehr als etwas seltsam betrachten.



## **Gut so!**

Ich war durch meine Eltern schon immer sehr bodenständig. Als ich 2014 (mit 47 Jahren) in 7 Monaten 60kg abgenommen habe, ist es erst richtig ausgebrochen.

Abgenommen habe ich alleine durch Ernährungsumstellung. Jaaaaaa, ich esse jetzt im Wohnzimmer! – Scherz!!!

## Rainer Graf – krachlederner Bayer auf barem Fuß | 3

Nachdem ich fast das ganze Jahr in der Krachledernen und mit der Taschenuhr meines Opas unterwegs bin, passt das Barfußgehen genau ins Bild.

Für Preußen: Eine Krachlederne ist eine in Bayern hergestellte Lederhose aus Hirschleder, von Hand bestickt und viele Jahre getragen.



Mancher denkt jetzt wahrscheinlich: Au weh zwick, Midlife-Crisis!?! Dazu noch Old-school-Syndrom und Realitätsfremd!?!

Da mag was dran sein. Dem widerspricht allerdings, dass ich für CNC-Maschinen Programme schreibe und schon seit 1992 nebenbei eine Sattlerei betreibe. Was mich auch dazu veranlasst hat, eine eigene Tasche für Barfußgänger/innen zu entwerfen. 100% Büffelleder und in



meiner Sattlerei handgenäht im Stil der früheren Schweizer Armeetaschen. Quasi „unkaputtbar“ und jederzeit zu reparieren.



## **Es ist eher die Erkenntnis, was heute mit unserer Welt passiert!**

Meine Generation ist ziemlich belehrungsresistent geworden und nimmt alles bereitwillig an, was ihr die Industrie als „GUT und gesund“ vorgaukelt.

Und die junge Generation – erschreckend Smartphone abhängig.

In beiden Generationen regt sich allerdings immer mehr das „Erwachen“ über das, was wirklich wichtig ist im Leben.



**Wenn Du willst, dass sich die Welt verändert, belehre sie nicht, sondern lebe so, wie Du sie gerne haben möchtest.**

Auf meinen Unternehmungen begegne ich so vielen angenehmen, interessanten und auch positiven Menschen, dass ich sicher bin, das Richtige zu tun.

Auch wenn mich der ein oder andere für seltsam hält, so hoffe ich doch, dass meine Lebensweise der Grund ist, warum ich jemandem im Gedächtnis bleibe (schräg oder cool – egal) und diese den einen oder anderen positiv zum Nachdenken anregt. Ich denke, mehr kann ich nicht erwarten.

Ein Phänomen sei noch erwähnt: 2012 wurde am linken großen Zeh Gicht festgestellt und seit ich vermehrt Barfuß gehe, ist so gut wie nie etwas zu spüren.



## Cool, oder?!?



## Das neueste Projekt für 2024

<https://www.barfusserz.de/zsamm/>



<https://www.barfusserz.de/>



Viel Spaß mit dem Video!



### **Rainer Graf**

\*1967, Ur-Bayer, Kabarettist, Optimist. Werkstattleiter, Kräutersammler und Sattler mit eigener Lederwerkstatt. Nahm in 7 Monaten ohne Hilfe, allein durch Ernährungsumstellung, 60 kg ab. Gesund-/Allesesser sowie Krachlederne tragender Barfußgänger.

<https://www.barfussblog.de/>

Regt so manche/n die/der ihm begegnet, zum Nachdenken an – über sich, das Leben und was wirklich wichtig ist! Veröffentlicht Interviews und Berichte auf [krachlederne-tv.de](http://krachlederne-tv.de).

[barfussherz.de](http://barfussherz.de)