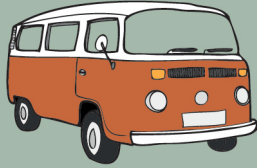


ANNABEL BREITKREUZ



WILD. FREI.

Authentisch.



AUFBRUCH INS
ABENTEUER FAMILIE

BRUNNEN

ANNABEL BREITKREUZ

WILD.
FREI.
Authentisch.

AUFBRUCH INS
ABENTEUER FAMILIE

ANNABEL BREITKREUZ, Jahrgang 1993, ist verheiratet und Mutter von 2 Kindern. Sie lebt mit ihrer Familie in Süddeutschland. Nach dem Studium (Empirische Kulturwissenschaft und Soziologie) hat sie als Redakteurin für Radio, TV und Online gearbeitet. Auf ihrem Blog brezelzeit.com schreibt sie regelmäßig über die Höhen und Tiefen ihres Lebens als Mama. Sie sagt über sich selbst: „Ich liebe es, Menschen zu begegnen. Bei Wein oder Kaffee und vor allem bei ehrlichen, tiefgehenden Gesprächen. Ich schaue gern hinter die Oberfläche und fasse Erkenntnisse in Worte.“

© 2023 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Lektorat: Stefan Loß

Umschlagfotos: Christina Weitze (Lichtglück Fotografie), Annabel Breitkreuz

Umschlagillustrationen: AdobeStock

Fotos Kapitelanfänge: Annabel Breitkreuz

Fotos Interviewpartner: Alyssa Schwarz: © Christina Weitze (Lichtglück Fotografie); Flo Mack: privat; Franziska Klein: © Sarah Bergfeld Photography; Gero Dusil: © Stefanie Hanke; Jenni Terlitzki: © josylous; Katharina Mutzbauer: © Tiffany Maaßen; Manuela Bischof: privat; Marlena Garnich: privat; Mirjam Eisenhardt: privat; Rebecca Schönheit: privat; Timo Scheven:

© gella&timo

Gestaltung und Satz: Daniela Sprenger

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN Buch: 978-3-7655-2158-4

ISBN E-Book: 978-3-7655-7698-0

www.brunnen-verlag.de



Für dich.

FÜR DEINEN AUFBRUCH.

FÜR DEIN NÄCHSTES ABENTEUER.





Inhalt

VORWORT: LASS MAL AUFBRECHEN	9
1. WERTE: ZWISCHEN DEM, WAS ICH MÖCHTE, UND DEN ERWARTUNGEN ANDERER	15
Von alten, grimmigen Damen und durchstochenen Knut-Reifen	16
ZUM WEITERDENKEN: Fokussiert auf das, was dir im Leben wichtig ist	23
2. FREIZEIT: ZWISCHEN GRENZEN UND FREIHEIT	29
Ein Angeltrip mit Überlänge	31
ZUM BEISPIEL: Freiheit spüren – trotz und mit Familie	36
ZUM WEITERDENKEN: Wenn FOMO kickt – von der Angst etwas zu verpassen	41
3. WOHNEN: ZWISCHEN TRÄUMEN UND REALITÄT	47
Mehrparteienhaus – happyness	49
ZUM BEISPIEL: Zuhause kennt kein Schema F	55
ZUM WEITERDENKEN: Wohnst du nur oder lebst du auch?	64

4. FREUNDSCHAFT: ZWISCHEN DEM, WIE ES MAL WAR UND DEM, WIE ES WEITERGEHEN KANN	69
Freunde auf ewig ...	
bis der Job, das Kind, der Partner uns trennt?	71
ZUM BEISPIEL: Lass mal zusammenbleiben. Für immer.	77
ZUM WEITERDENKEN: Drei Tipps, um Freundschaften trotz Erwachsenen-Kram lebendig zu halten	82
5. FAMILIENPLANUNG: ZWISCHEN WUNSCH UND WUNDER	87
Eine lebensverändernde Momentaufnahme vom Wohnmobilstellplatz	88
ZUM BEISPIEL: Elf Jahre bis zum Traum Familie	94
ZUM WEITERDENKEN: Drei Tipps, um loszulassen. Und Platz für Neues zu schaffen.	99
6. PARTNERSCHAFT: ZWISCHEN NÄHE UND VERTRAUEN	102
Eine Schlauchbootfahrt mit Folgen	105
ZUM BEISPIEL: Kinder als Beziehungskiller?	110
ZUM WEITERDENKEN: Bye, bye Sofaeinsamkeit	114
7. URLAUB: ZWISCHEN ABENTEUER UND ERHOLUNG	119
Das geplatzte Albanien-Abenteuer	121
ZUM BEISPIEL: Die besten Momente im Leben kosten etwas	127
ZUM WEITERDENKEN: Ein Alltag so schön, dass du keinen Urlaub davon brauchst	130

8. KRISEN: IRGENDWO ZWISCHEN LEBEN UND ÜBERLEBEN 135

Advent, Advent, das grelle Krankenhauslicht brennt 137

ZUM WEITERDENKEN: Drei Tipps für den Umgang mit Krisen 143

NOCH ETWAS ZUM WEITERDENKEN: Was tun, wenn die Hütte brennt? 145

9. VERÄNDERUNG: ZWISCHEN DAMALS UND HEUTE 149

Zurück in die Vergangenheit: Mein 30. Geburtstag allein am Strand 151

ZUM BEISPIEL: Selbstfürsorge als Konstante 157

ZUM WEITERDENKEN: Lass mal das Gute in den Veränderungen entdecken 162

NACHWORT: Weiter geht die wilde Fahrt 165

DANKE 169







Vorwort:

LASS MAL AUFBRECHEN

Ich trinke nie meine Kaffeetasse leer. Niemals. Auch, wenn der Kaffee noch so gut ist. Es bleibt immer ein kleiner Schluck am Boden der Tasse übrig. Mein Mann, in diesem Buch trägt er den charmanten Titel „Ehemann T“, schüttelt darüber regelmäßig verständnislos den Kopf. Für mich ist das nicht bloß eine schlechte Angewohnheit. Ganz im Gegenteil: Ich mache das bewusst so. Denn ich liebe das Gefühl, den Kaffee-Moment dadurch nicht beenden zu müssen, noch etwas länger einfach dasitzen, nachdenken und genießen zu können. Besonders dann, wenn ich dabei den Blick in die Natur schweifen lassen kann und keine Häuser oder Mülltonnen in meinem Sichtfeld sind. Und ganz besonders dann, wenn es der allererste Kaffee am Morgen ist: Wenn alles um mich herum ruhig und der Kopf noch leer ist. Wenn der Tag frei vor mir liegt und nur darauf wartet, von mir gefüllt zu werden. Wenn der Boden vom Tau noch feucht ist und die Sonnenstrahlen schwach, aber spürbar sind. Dieses Gefühl ist es mir wert, dass ich morgens vor allen anderen Familienmitgliedern aus dem gemütlichen, warmen Bett in unserem Camper-Van schlüpfе, die Schiebetüre leise aufschiebe und

mich mit dem heißen Kaffeebecher in der Hand in die Kühle nach draußen setze.

Ich kann nicht genau sagen, wie viele Tassen ich in den letzten Jahren in dieser Perfektion genossen habe. Es waren definitiv sehr viele: Sehr viele frühe Morgenstunden, sehr viel feuchter Tau an meinen nackten Füßen und entsprechend viele Nächte, die wir in unserem Van mit dem grandiosen Namen Knut geschlafen haben.

Knut, das ist ein Fiat Ducato Kastenwagen, den ich und Ehemann T zu einem Wohnmobil ausgebaut haben. Mit Knut sind wir in das Abenteuer Familie gestartet. Wir sind mit ihm innerhalb der ersten Lebensmonate unseres ersten Sohnes Klein P durch insgesamt zehn Länder gereist. Nicht an einem Stück, sondern immer wieder in Etappen: Mal nur übers Wochenende für einen kurzen Tapetenwechsel; mal als längere Urlaubsauszeit und mal viele Wochen am Stück in unseren Elternzeitmonaten. Ich habe in dieser Zeit mehr von meiner Umgebung und von Europa gesehen als in all den Jahren zuvor. Doch mehr als jeder noch so besondere Ort, den wir entdecken durften, hat mich beeindruckt, welche innere Reise wir als Familie in dieser Zeit hinter uns gebracht haben.

Besonders unsere allererste Elternzeitreise werde ich so schnell nicht vergessen. Klein P war damals knapp zwei Monate alt, als wir einmal quer durch Schweden und Norwegen, vorbei an Rentieren und Fjorden, über den Polarkreis und zurückfuhr. Wir waren neu im Eltern-Business, hatten wenig Ahnung und uns kein Know-how angelesen. Dieser Roadtrip ist mir als eine Reise in Erinnerung, in der wir uns als Eltern einfach ausprobiert haben. Das tat so gut! Und hat uns eine ordentliche Portion Vorfreude auf eine Zukunft als Familie gegeben. Oder anders gesagt: Wir bekamen einen Vorgeschmack davon, wie viele wunderschöne Möglichkeiten der neue Lebensabschnitt für uns bereithält, wenn wir uns

erlauben, den eigenen Weg einzuschlagen.

Dieser skandinavische Aufbruch in das Abenteuer Familie liegt nun über zwei Jahre hinter uns. Mittlerweile ist auch Mini O, unser zweiter Sohn, Teil der Travel-Crew. Neulich mussten wir schmunzelnd feststellen, dass wir neuerdings sogar gerne mal ein Wochenende zu Hause

verbringen, anstatt auf den Straßen Europas. Und uns wurde dabei bewusst, dass es keine große Reise braucht, um das Schöne, den Genuss, die Leichtigkeit und die Freude in dieser Lebensphase zu entdecken. Was es wirklich braucht, ist die Bereitschaft, den Start in das Familienleben als eine Chance zu sehen: Die Chance, das Leben frei zu gestalten, alle Schubladen, die im Zusammenhang mit diesem Kapitel stehen, geschlossen zu halten und sich nicht von den Erfahrungen oder Meinungen anderer entmutigen zu lassen. Und es braucht Zeit. Zeit, um Schritt für Schritt in die Veränderungen hineinzuwachsen, die Kinder ebenso mit sich bringen. Und Zeit, um zu entdecken, was die eigenen Werte und Vorstellungen im Kontext Familie sind.

WIR BEKAMEN EINEN VOR-
GESCHMACK DAVON, WIE VIELE
WUNDERSCHÖNE MÖGLICH-
KEITEN DER NEUE LEBENSAB-
SCHNITT FÜR UNS BEREITHÄLT,
WENN WIR UNS ERLAUBEN,
DEN EIGENEN WEG
EINZUSCHLAGEN.

Ich würde es feiern, wenn dir mein Buch diese Zeit schenkt. Zeit, um dich kennenzulernen. Zeit, um herauszufinden, was dir im Leben wichtig ist. Zeit, um zu erkennen, wie du leben möchtest. Zeit für neue Perspektiven und andere Meinungen. Zeit zum Reflektieren und Ausprobieren. Und vielleicht hilft es dir auch dabei, eine fast leere Kaffee- oder Teetasse in der Hand zu halten und konsequent einfach nicht leer zu trinken.

Du kannst das Buch allein lesen oder gemeinsam mit deinem

Partner. Du kannst es von vorne nach hinten durchblättern oder dir gezielt das Thema raussuchen, das dich gerade bewegt: Such dir gerne deine eigene Route raus.

Ich freue mich sehr darüber, dass du dieses Buch in den Händen hältst!

Unabhängig davon, ob du bereits Kinder hast, das erste gerade erwartest oder dir grundlegend Gedanken darüber machst, ob dieser Schritt in Zukunft etwas für dich sein könnte oder nicht: Ich wünsche dir eine wunderbar wilde Reise – hin zu einem Leben, das sich für dich authentisch und frei anfühlt.

Lass mal das Schöne in dieser Zeit finden.

Lass mal aufbrechen.

Deine Annabel

Schwäbisch Hall, Mai 2023

PS. Neben Ehemann T, Klein P, Mini O und Knut ist da noch jemand, der von Anfang an bei unseren Familienreisen dabei war: Das ist Gott. Ich glaube, dass meine Existenz und unsere Familienkonstellation kein Zufall sind. Ich glaube an einen Gott, der mit uns auf den Straßen Europas unterwegs ist und mit mir meinen Morgenkaffee genießt. Es gibt ein paar Seiten in diesem Buch, da erzähle ich etwas mehr, was ich damit meine. Wenn dir das komisch vorkommt: Nimm es gern als Anlass, dir eine eigene Meinung zu bilden oder selbst Erfahrungen mit Gott zu sammeln. Vielleicht schwebst du aber auch auf einer ähnlichen Glaubenswelle wie ich: Dann wünsche ich dir, dass diese Zeilen dir und deiner Beziehung zu Gott Rückenwind geben.

PPS. Last, but not least sind da noch ein paar wunderbare Menschen, die mir ihre Worte für dieses Buch geliehen haben. Alyssa, Flo, Franziska, Gero, Jenni, Katharina, Manuela, Marlena, Mirjam, Rebecca und Timo: Eure Erfahrungen, Gedanken und Anregungen sind Gold wert! Danke, dass ich sie teilen darf.



Werte:

ZWISCHEN DEM, WAS ICH MÖCHTE, UND DEN ERWARTUNGEN ANDERER

„Du bist also auch so eine, die das Klopapier im Wald liegen lässt?!“, meint er mit Blick auf Knut. Autsch, das saß! Nein, so eine bin ich nicht. Ich nutze das Klo im Van, denke ich verärgert. Obwohl die Aussage eigentlich nichts mit mir zu tun hat, trifft sie mich. Es lässt mich nicht kalt, wenn mir jemand unterstellt, ohne Umweltbewusstsein unterwegs zu sein. Und mir mit einer solchen Aussage spiegelt, dass es ihm nicht gefällt, wie ich Urlaub mache. Ich kann es generell nur schwer aushalten, wenn andere nicht mögen, wie ich lebe, und das, was mir wichtig ist, kritisieren.

Die folgenden Zeilen sind eine Ermutigung für dich und mich. Eine Ermutigung, den Fokus darauf zu legen, was uns im Leben wichtig ist, anstatt uns von der Meinung anderer abhängig zu machen. Eine Ermutigung, uns nicht durch Ablehnung und Gegenwind von dem abhalten zu lassen, was wir wollen. Auf geht's!

VON ALTEN, GRIMMIGEN DAMEN UND DURCHSTOCHENEN KNUT-REIFEN

Letzte Parklücke: Die schnapp ich mir! Siegesbewusst rangiere ich Knut in die freie Bucht am Straßenrand. Da reißt jemand neben mir die Haustür auf. Eine alte Dame läuft mit hochrotem Kopf zielstrebig auf mich zu: Das hier sei ihr Parkplatz. Sie möchte nicht so ein Riesending vor ihrer Tür stehen haben. Außerdem habe sie ein Geschäft im Haus, das könne niemand erkennen, wenn ich mit dem Monstrum davorstehe. Sie wedelt wild gestikulierend ihre Hände durch die Luft und gibt mir damit das Gefühl, dass ich gerade etwas sehr „Un-erhörtes“ tue, indem ich meinen Van auf einem öffentlichen Parkplatz abstelle. Ihre herrische unfreundliche Art schüchtert mich ein. Und da ich konfliktscheu bin, fahre ich weiter. Ohne eine Diskussion mit ihr darüber anzufangen, dass es eigentlich mein Recht ist, dort mein Auto zu parken. Schon wieder so eine doofe Situation, in der ich mich mit Knut ungerecht behandelt fühle. Erst neulich kam eine andere alte Dame ähnlich aufgebracht auf mich zugelaufen. Ich war gerade dabei, Knut auszuladen. Sie meinte, dass mich die Polizei suche. Ich war schockiert und fühlte mich ertappt und schuldig zugleich, ohne einen Grund dafür zu wissen. Das Gefühl verflog jedoch schnell wieder, als ich begriff, dass hinter der Aussage nichts als heiße Luft steckte. Das Gespräch mit der Dame verlief ungefähr so:

Ich: Warum sucht mich denn die Polizei?

Sie: Na, weil Sie hier einfach so parken.

Ich: Komisch, wo soll ich denn sonst parken? Das ist doch ein normaler öffentlicher Parkplatz.

Sie: Ja, aber nur für Menschen, die hier wohnen.

Ich: Das stimmt so nicht. Davon abgesehen: Ich wohne hier. Direkt gegenüber.

Sie: Ahhhh oohhhhhhhh aha.

Ich: Ich verstehe nicht, warum die Polizei nicht einfach bei mir geklingelt hat.

Sie: Wie soll denn die Polizei wissen, dass Sie hier wohnen?! Sie haben doch kein Kennzeichen von hier!

Ich: Hä? Das ist doch die Polizei! Wenn die das nicht wissen, wer sonst?

Und sie so: Ich wollte Sie nur warnen. Ich denke, es liegt daran, dass Ihr großes Auto andere Bewohner in der Straße stört.

AHA! Das war also der springende Punkt: Bewohner in dieser Straße – allen vorneweg mit hoher Wahrscheinlichkeit die Seniorin selbst – störten sich an meinem Auto. Ja, es ist groß. Ja, es sieht vielleicht nicht immer sehr gepflegt aus. Und ja, es ist ein Wohnmobil, in dem man übernachten kann. Aber das alles ist doch nicht die Legitimation dafür, mich so dreist anzulügen oder mir einen Parkplatz streitig zu machen. Ich fühlte mich nicht wohl dabei zu wissen, dass mich meine Nachbarschaft aufgrund meines Autos nicht zu mögen schien. Gleichzeitig ärgerte ich mich: Diese Polizeigeschichte war völliger – sorry für die Wortwahl an dieser Stelle – Bullshit. Knut durfte dort stehen. Keiner suchte mich. Ganz im Gegenteil: Kurz darauf – ich hatte mich noch nicht von dem Alten-Dame-Schreck erholt – war ich diejenige, die die Polizei einschalten musste. Denn eines Morgens fand ich den Autoreifen hinten rechts von Knut in einem sehr platten Zustand vor. Der Grund: zersto- chen. So was passiere öfters in dieser Wohngegend bei großen Autos, meinte der Beamte nur achselzuckend. Na, Halleluja. Wir zogen einen neuen Reifen drauf, der kurz darauf wieder zersto- chen wurde. Ich fühlte mich zunehmend unwohl. In dieser Zeit

lernte ich in meiner Nachbarschaft ein Paar kennen, denen bereits acht Reifen an ihrem Wohnmobil zerstoichen wurden. Ich war entsprechend nicht allzu traurig, als wir kurz darauf in eine andere Straße zogen.

Mir gingen die Reifengeschichte und auch die unfreundlichen Begegnungen mit den beiden Damen sehr nahe. Ich fühlte mich unglaublich ungerecht behandelt. Schlimmer als all die Arbeit und Kosten, die wir mit den neuen Autoreifen hatten, war für mich jedoch das Gefühl, das durch diese Ereignisse bei mir zurückblieb: Wir wollen dich hier mit deinem Wohnmobil nicht!

DAS PEOPLE-PLEASER-DILEMMA

Knut war zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben mein ganzer Stolz: unser wunderschön ausgebautes Zuhause auf vier Rädern. Knut war als leerer, alter Kastenwagen in unsere Familie gekommen. Die Pläne für den Innenausbau hatte ich gemeinsam mit meinem Mann ausgetüfelt. Über Monate hinweg recherchierten wir dafür, trieben uns in Onlineforen herum und lasen Produktbewertungen. Wir sägten Fensterlöcher aus dem Blechdach, konzipierten ein Abwassersystem, isolierten die Wände, verlegten einen Fußboden, überlegten uns ein Duschsystem, nähten Vorhänge, installierten eine Solaranlage auf dem Dach und lernten, wie ein Stromkreislauf funktioniert. Jeden Nagel in diesem Auto schlugen wir selbst ein, jedes Stück Holz sägten, schliffen und strichen wir. Wir bauten Schubladen, ein Bett, eine Küchenzeile und einen ausziehbaren Esstisch. Dieser Ausbauprozess dauerte über ein Jahr. Jeden Samstag standen wir dafür in der Werkstatt und opferten auch unsere Urlaubstage sowie Feierabende für dieses Projekt. Das alles hätte ich niemals gemacht, wenn ich es nicht wirklich ge-

wollt hätte. Doch Knut war genau das, was ich wollte, nämlich autark und frei reisen zu können und trotzdem meinen Wohlfühl-Ort immer dabeizuhaben.

Knut ist deshalb so viel mehr als bloß ein Reisemobil für mich. Er verkörpert ziemlich vieles von dem, was mir im Leben wichtig ist: Kreativität und Einfachheit, Abwechslung und Geborgenheit, Aufbrechen und Ankommen. So gesehen drückt Knut irgendwie auch ein bisschen aus, wer ich bin und für was ich stehe. Entsprechend tief war die Wunde, als mir diese Damen und der anonyme Reifenzerstecher klarmachten, dass ich so, wie ich bin, mit all dem, was mir wichtig ist, hier nicht gewollt war. Das tat weh.

Am Anfang war ich sehr bemüht, den Konflikt mit meiner Nachbarschaft nicht noch mehr eskalieren zu lassen. Ich parkte Knut zum Beispiel nur dort, wo er am wenigsten auffiel. Ich bin ein People-Pleaser. Ich würde es am liebsten jedem recht machen, sogar den grimmigsten Damen dieser Welt. Selbst solchen Menschen, die mir unhöflich und gemein begegneten.

Doch bei diesem Konflikt musste ich irgendwann feststellen, dass ich Knut nicht vor den Augen der Nachbarschaft verstecken konnte. Er war einfach zu groß. Und auffällig. Und ich begriff, dass ich es in diesem Konflikt nie schaffen würde, jedem zu gefallen, wenn ich mir selbst treu bleiben wollte. Eine

ICH BEGRIFF, DASS ICH ES IN DIESEM KONFLIKT NIE SCHAFFEN WÜRDEN, JEDEM ZU GEFALLEN, WENN ICH MIR SELBST TREU BLEIBEN WOLLTE.

gute Gesprächspartnerin half mir letztlich dabei, meine Perspektive auf diese Situation zu ändern: Nämlich den Blick von dem wegzunehmen, was ich ändern könnte, hin zu dem, was ich nicht ändern muss. Ich kann keine Verantwortung dafür

übernehmen, was mein Handeln oder in diesem Fall mein Besitz für Gefühle bei anderen auslöst. Vielleicht war es Unmut, Neid, Angst vor etwas Neuem oder die Sorge, zu kurz zu kommen: Irgendetwas schien Knut und ich bei den Menschen in meiner Nachbarschaft zu triggern. Doch all diese Emotionen hatten in ihrem Ursprung nichts mit mir und Knut zu tun. Dafür konnte ich keine Verantwortung übernehmen und musste auch keine Lösung finden. Das waren Themen, die die Damen und Herren selbst für sich klären mussten. Dieser Gedanke befreite mich ungemein. So kam ich langsam Schritt für Schritt wieder zurück zu der Überzeugung, dass ich genauso sein darf, wie ich bin. Und dass ich Knut nicht im letzten Eck der Straße verstecken muss.

WAS PASSIERT, WENN ICH NICHT ALLEN GEFALLEN MÖCHTE

Manchmal stelle ich mir vor, ich hätte mich von den „Waldverschmutzer“-Vorurteilen gegenüber Campern, von den zerstochenen Reifen oder der fehlenden Wohnmobil-Toleranz in meiner Straße abschrecken lassen. Dann hätte es dieses wunderschöne, einzigartige Vanlife-Kapitel in meinem Leben womöglich nicht gegeben. Dann wäre ich nicht abends in eiskalte Fjorde gesprungen und hätte so viele wunderbare unterschiedliche Menschen kennenlernen dürfen. Dann wäre ich nicht über den Polarkreis gefahren, hätte nicht dort den Sommer verbracht, wo die Sonne niemals untergeht, hätte nicht zufällig atemberaubende Wasserfälle in Kroatien entdeckt oder die erste Erdbeerernte in Montenegro genießen können. Ich wäre keinen Rentieren auf der Straße begegnet, wäre nicht die Schweizer Berge runtergeheizt oder hätte nicht auf Sardinien in einsamen Buchten übernachtet. Wäre es nicht zutiefst schade und beschämend zugleich gewesen,