

MEHR ABENTEUER, BITTE !

Irgendwas muss passieren, sagt das Gefühl.
Alles ist so eingefahren.
Man müsste etwas Verrücktes tun, Neues wagen.
Der Haken ist nur: Wir tun es nicht.
Weil wir ständig mit angezogener Handbremse
durchs Leben fahren. Warum eigentlich?
Drei Frauen berichten, wie befreiend es sein kann,
die Alltagsroutine zu durchbrechen



UNSER LEBEN VERLÄUFT IN ZYKLEN, so viel ist klar. In

unseren Zwanzigern irren wir im Zickzackkurs umher – mal himmelhochjauchzend, mal zu Todebetäubt. In den Dreißigern kommt die Zeit des Aufbaus: Jobfindung, Nestfindung, Ich-Findung. Mit Glück kommen wir irgendwann an den Punkt, an dem wir erstaunt feststellen: Ich kriege mein Leben tatsächlich auf die Reihe. Mit der gewonnenen Sicherheit macht sich eine wohlig-warme Routine breit, die glatt ein, zwei Jahrzehnte andauern kann. Spätestens aber, wenn sich der Nachwuchs das letzte Mal am Kühlschrank bedient, holt es uns ein – das Gefühl, an einem neuen Wendepunkt zu stehen.

In vielen Fällen ist dann mehr Zeit verfügbar und – wenn man es vorher klug angestellt hat – auch etwas Geld. Man könnte jetzt also noch mal in die Vollen gehen. Etwas Verrücktes wagen. Beruflich umsatteln? Den Halbmarathon laufen? Eine offene Beziehung? Endlich den Amazonas sehen oder mit der Transsibirischen Eisenbahn nach Wladiwostok? Ist 50 nicht das neue 30? Alles ist möglich. Oder etwa nicht?

Denn das, was wir denken, tun zu wollen, ist oft ganz anders als das, was wir tatsächlich zu tun bereit sind. Weil das mit dem Sabbatical in Argentinien oder dem eigenen Start-up zwar verlockend klingt, sich in der Umsetzung aber doch als schwierig herausstellt: zu kompliziert, zu anstrengend, zu risikoreich, zu viele Verpflichtungen, die dagegen spre-



chen, oder vielleicht doch eine Nummer zu aufregend. Und schon degradieren wir das große Abenteuer zu einem Abenteuerchen, mal am Wochenende vielleicht. Wie kann es sein, dass wir einerseits das Bedürfnis spüren, jetzt den ganz großen Wurf zu erleben und uns andererseits genau das nicht zutrauen?

„EIN DRANG NACH PSEUDOABENTEUER“ nennt Motivationstrainer Christo Foerster das

neuartige Phänomen. Dieses Möchtegern-Ungewisse, das durch den anhaltenden Trend der sogenannten Abenteuerreisen bedient wird. Und durch die ständigen Facebook-Posts der ach so aufregenden Leben der anderen. „Ich will auch!“, schreien wir dann – was grundsätzlich etwas Gutes ist, weil es uns anspornt. Frauen, beobachtet Foerster, sind oft veränderungslustiger als Männer, allerdings sind gerade Frauen auch Meisterinnen darin, sich selbst zu bremsen. Auf den Spuren von Pablo Escobar durch Kolumbien ist zwar nett, aber kann man da nicht auch mit Neckermann hin?

„SO FUNKTIONIERT DAS NICHT“, sagt Foerster, für den der

wichtigste Bestandteil eines echten Abenteuers das Verlassen vertrauter Wege ist – inklusive der Option, „dass es vielleicht nicht klappt“. Den Outdoor-Boom und kompakte Adrenalin-Wochenenden in Seilgärten oder im Jeep sieht er vor diesem Hintergrund kritisch: „Das sind eher Kulissen, durch die man sich da in klimatisierten Fahrzeugen bewegt, um dann abends in feinen Hotels zu logieren.“ Bereit sein zum Wandel und gleichzeitig derselbe bleiben wollen, das ist und bleibt ein Widerspruch – einer, in den man im Jahr 2019, da selbst entlegenste Wanderwege GPS-Koordinaten und einsame Inseln WLAN haben, leicht zu geraten scheint.

„Lasst die Kinder frei“ titelte vor Jahren die „Zeit“. Untersuchungen hatten gezeigt, dass sich Kinder in Deutschland in den 60er-Jahren in einem Radius von mehreren Kilometern frei bewegen konnten, während sie sich heute allein kaum noch 500 Meter vom eigenen Zimmer entfernen dürfen. Lassen also wir Eltern, die wir uns für jung geblieben und wagemutig halten, nicht heute auch über uns selbst zuweilen den Helikopter kreisen? Wir wollen alles im Griff haben – für den teils längst erwachsenen Nachwuchs genauso wie für uns selbst. Abenteuer? Klar, aber bitte nur, wenn die Haustiere vorher wegorganisiert sind, der Partner informiert ist und die Arbeitsstelle sicher bleibt.

NUR WENN WIR AUSFLÜGE AUS DER KOMFORTZONE *IN DIE RISIKOZONE* WAGEN, KÖNNEN WIR WACHSEN

Bei seinen Vorträgen fordert Christo Foerster die Besucher gern mal dazu auf, sich zu fragen, ob sie sich in der Lage fühlen, sich unkontrolliert auf etwas einzulassen. Sich einer Herausforderung zu stellen, die vielleicht zunächst Angst macht, weil nicht absehbar ist, wie es ausgeht, weil es kein Sicherungsnetz gibt. Viele bekommen bereits bei der bloßen Vorstellung Schweißperlen auf der Stirn. Die Persönlichkeitstrainerin Sabine Asgodom erzählt in ihren Seminaren die Geschichte von Forschern, die Flöhe in ein Gefäß geben. Die Flöhe springen daraufhin so hoch, dass sie weit über den Rand kommen, ab und zu hüpfen sie sogar darüber hinaus. In einem zweiten Schritt legen die Forscher Glasplatten auf das Gefäß. Die Flöhe hüpfen und – autsch – schlagen sich den Kopf an. Sie lernen. Hüpfen bald nur noch bis zur Hälfte. Kluge Flöhe. Nach einiger Zeit entfernen die Forscher die Glasplatte wieder. Jetzt könnten die Flöhe erneut hoch springen. Doch was geschieht? Sie bleiben bei den vorsichtigen, den halben Hüpfern. „Wie wir Menschen“, sagt Asgodom.

IN DER KOMFORTZONE HABEN WIR ES KUSCHELIG. Wir brauchen sie, als Basis. Hier haben wir alles ausprobiert, hier wissen wir, was uns erwartet, fühlen uns sicher. Aber es geschieht nichts Neues. Anders in der Risikozone: Nur in ihr können wir grandiose Erfolge erleben – aber dafür auch grandios scheitern. Gerade darin liegt das

Potenzial fürs Größer- und Freierwerden. „Nur wenn wir immer wieder einen Ausflug in die Risikozone wagen, erobern wir uns zusätzliches Terrain und erweitern unseren Aktionsradius und dadurch uns selbst“, sagt Asgodom.

Was einfach klingt, kollidiert mit einem Trend, der uns seit Jahren unterbewusst bremst: die omnipräsente Mindfulness. Denn der Trend der Achtsamkeit, die zu Stille und Besinnlichkeit mahnt, hat auch einen einlullenden Effekt. „Die Leute haben da irgendwas falsch verstanden“, sagt Christo Foerster. „Es kommt mir vor, als würde man ihnen einreden, sie könnten nur entweder das eine oder das andere haben: Action oder Achtsamkeit.“ Dabei geht doch gerade beides Hand in Hand. Foersters Erweckungserlebnis war eine Fahrradtour, die er vor Jahren unternahm. Der Hamburger hatte mit einem Freund in Berlin telefoniert und sich spontan zum Frühstück am nächsten Morgen verabredet. Also setzte er sich abends auf sein Rad und fuhr durch die Nacht. Nach dem Frühstück setzte er sich mitsamt Fahrrad in den Zug und fuhr müde, aber beerauscht zurück nach Hause. Die nächtliche Tour war beides: Adrenalin pur, aber gleichzeitig auch „ein intensives Wahrnehmen und innerliches Stillwerden“. Kleine Ausbrüche aus dem Alltag können eine riesige Wirkung haben. Foerster hat über diese „Mikroabenteuer“ ein Buch geschrieben („Raus und machen“, HarperCollins Verlag). Sein Credo: Man

muss nicht den Himalaja besteigen, um Abenteuer zu erleben. Außergewöhnliche Erlebnisse in der Natur kann man auch am Wochenende oder schlicht nach Feierabend suchen. Vorausgesetzt, man hält sich an die Spielregeln: Auto, Flugzeug oder Hotel sind tabu, Distanzen überwindet man zu Fuß, geschlafen wird unter freiem Himmel. Viele fühlen sich als neuer Mensch, wenn sie am nächsten Tag im Büro stehen.

HAUPTSACHE, WIR MACHEN UNS NICHTS VOR.

„Es wäre eine Illusion zu glauben, Veränderungen würden nur zu Wohlfühl führen“, sagt Foerster. Mag sein, dass der ersehnte Flirt auch schmerzhaft Konsequenzen mit sich bringt. „Mit jeder Entscheidung setzen wir den Fifty-fifty-Joker ein“, glaubt Sabine Asgodom. Damit haben wir eine 50-prozentige Chance aufs Glück, immerhin. Ein Abenteuer mit Fangnetz und doppeltem Boden ist und bleibt nunmal ein Widerspruch in sich. Oder, um es mit Clint Eastwood zu sagen: „Wenn du eine Garantie haben willst, kauf dir einen Toaster.“ ▷

WAS WAR IHR LETZTES, RICHTIGES ABENTEUER?

Wovon träumen Sie?

Welchen verrückten Plan schieben Sie seit Jahren auf?

Und was hält Sie davon ab?

*Wir freuen uns auf Ihre Mails:
mail@brigitte-woman.de*

„DANKE FÜRS FREMDGEHEN“

Diesen Satz können viele im Umfeld von Katja (34), freie Autorin, nicht nachvollziehen. Sie aber ist dankbar für diesen Einschnitt, weil so etwas komplett Neues losgetreten wurde

Die nächsten 50 Jahre nur mit einem einzigen Mann schlafen zu dürfen, das war für mich schon immer eine erdrückende Vorstellung. Aber so sah Liebe nun mal aus, dachte ich. Durch mein Hadern stellte ich eher mich selbst infrage als das Ehekonzept. Aber das lernte ich erst, als mich vor fünf Jahren ein Mann anrief und mir eröffnete, seine Freundin würde mit meinem Ehemann schlafen. Für mich ist zunächst eine Welt zusammengebrochen. Eigentlich hätte da alles vorbei sein können, unser Familienleben. Doch stattdessen haben mein Mann und ich angefangen, ehrlich über unsere Wünsche zu reden – und über unsere Ängste: Was würde passieren, wenn alles so bliebe wie es ist? Was, wenn wir alles änderten?

Wir wussten beide, wie wichtig wir uns sind, aber auch, dass sich etwas ändern musste, weil uns die Paar-Routine erstickte. Also

fassten wir einen radikalen Entschluss: eine offene Beziehung. Eine, die uns nicht nur Sex, sondern auch emotionale Nähe zu anderen erlaubt. Einzige Regel: Unsere Partnerschaft muss immer an erster Stelle stehen, denn wenn es uns mit dieser Freiheit nicht gut miteinander geht – wozu dann das Ganze? Natürlich hatten wir anfangs mit Eifersucht zu kämpfen, mussten Grenzen ausloten, einen Schritt vor und zwei zurück gehen. Trotzdem war diese Öffnung das Beste, das unserer Beziehung passieren konnte. Nicht nur wegen der neuen Freiheit, sondern weil wir uns durch die regelmäßige Reflexion um die Frage, was wir brauchen und wie wir leben wollen, als Paar viel nähergekommen sind. Lustigerweise hatten wir gerade am Anfang unserer offenen Beziehung viel mehr Sex miteinander als vorher. Vermutlich machte uns die Konkurrenz auch spannender füreinander. Dazu kam das Bedürfnis,

zu versichern: Ich bin bei dir, auch wenn ich gerade bei jemand anderem war. Neue Menschen bedeuten neuen Input. Sie gehen in andere Restaurants, schauen andere Serien, denken andere Gedanken, fassen anders an. Der Horizont weitet sich. Davon profitieren wir beide – jeder für sich, aber auch gemeinsam als Paar, denn wir teilen dieses Neue untereinander. Es mag verrückt klingen, aber es ist wunderschön, wenn wir uns beide nach gelungenen Fremd-Dates wiedersehen und uns von unseren Erlebnissen erzählen.

Ich fühle mich heute freier als früher und genieße das gegenseitige Gönnen-Können. Ich weiß, dass dieses Konzept für die meisten nichts ist, aber für uns funktioniert es. Unser Leben ist heute aufregender, glücklicher und gleichzeitig auch geerdeter als vorher. Warum? Weil wir wissen, dass unsere Beziehung nicht einmal an Gefühlen für andere Menschen zerbricht. ▶

„EINFACH AUF PAUSE DRÜCKEN“

Das Leben von Daniela* (43), Lektorin, ist komplett durchgetaktet: Kinder, Job, Mann. Wenn sie aus der Routine ausbricht, macht sie das auf der Tanzfläche, mit ihren Freundinnen – und ja: auch mit Drogen



Es ist nicht so, dass ich das planen würde: Morgen Abend schieße ich mich so richtig ab. Dafür habe ich in meinem Alltag mit zwei Kindern und 40-Stunden-Woche nicht mal gedanklich den Raum. Bei mir ist alles von vorn bis hinten durchorganisiert: Broteschmierer, Deadlines im Job, Hausaufgaben, Nachhilfe, Schulfest. Oft bleibt nicht mal Zeit für einen Kaffee mit einer Freundin. Vielleicht brauche ich gerade deshalb ab und zu eine Auszeit vom Kontroll-Wahnsinn. Alle paar Monate ergibt es sich fast schon regelmäßig, dass ich mich in gewissen Situationen mitreißen lasse. Wenn ich mal tanzen gehe und mir jemand eine Pille anbietet, oder ich auf einer Party bin, bei der sich die Gastgeber um einen zusätzlichen Spaßfaktor gekümmert haben. Keine Junkies, sondern ziemlich normale Leute, Kolleginnen oder Bekannte. In meinem Umfeld gibt es viele Kreative, Lehrer, Schneiderinnen, sogar Hebammen, die zu einer Smoothie-Bowle mit der Party-

droge MDMA nicht Nein sagen würden. Und auch mein Kopf macht dann schnell einen Vereinbarkeits-Check: Sind die Kinder morgen versorgt, kann mein Mann übernehmen? Kann die Arbeit noch einen Tag warten? Wenn alles stimmt, werde ich ganz aufgeregt und bin bereit, mal für einen Moment den großen Pauseknopf zu drücken. Die Kontrolle abzugeben. Nicht mehr nachzudenken. Keine To-do-Listen abzuarbeiten. Einfach nur zu tanzen. Ein MDMA-Rausch ist eine völlig andere Erfahrung als einen Abend mit einem gewissen Alkoholpegel zu verbringen. Im Vergleich zum Betrunkensein fühlt sich alles leichter an: Man ist wach, euphorisiert, empathisch. Ich freue mich dann immer unfassbar über jeden, dem ich begegne, möchte die Welt umarmen und tanze bis zum nächsten Morgen. Sogar, wenn ich zum Familienfrühstück zu Hause aufschlage, bin ich trotz der durchtanzten Nacht noch total präsent. Die Kehrseite kommt dann im Laufe des Vormittags: Dann muss

ich mich für fünf, sechs Stunden ins Bett legen – und bin leider auch hinterher zu nichts zu gebrauchen. Das ist der Nachteil an der Sache: Für meine Regeneration geht meist ein ganzer Tag drauf, meist bin ich auch zwei Tage später noch lädiert. Ich habe zwar flexible Arbeitszeiten, regelmäßige Ausfälle kann ich mir trotzdem nicht erlauben. Darum habe ich hinterher auch das obligatorische schlechte Gewissen, dass ich mich für ein bisschen Spaß meiner Produktivität beraube. Und dann lasse ich mich ein paar Monate später doch wieder voller Vorfreude von dem hibbeligen Gefühl des Verbotenen mitreißen. Jahrelang habe ich mit meinem Bedürfnis nach Exzess gehadert. Ich dachte, dass es sich nicht mit meiner Erwachsenenrolle – schon gar nicht als Mutter – vereinbaren lässt. Inzwischen weiß ich aber, dass diese Seite genauso zu mir gehört wie mein durchstrukturierter Alltag. Und beides macht mich erst zu dem Menschen, der ich bin. ▷

TSCHÜS, CHEFPOSTEN. HALLO, PRAKTIKANTIN

Neue Horizonte? Gern. Aber Auswandern war für Chef-Produktdesignerin Eva (53) keine Option. Sie tat es trotzdem, auf Zeit. Und fand als Praktikantin im tiefsten Asien zu sich

Weder ausgebrannt noch überarbeitet war ich damals vor drei Jahren, es war etwas anderes, was mich trieb. Vor 25 Jahren hatte ich mit zwei Partnern meine Firma gegründet; über 30 Mitarbeiter waren wir jetzt, die meisten davon halb so alt wie ich. Und weil die Welt der Produktdesigner schnelllebig ist, rückten gefühlt täglich neue Generationen nach.

Abgeklärt kam ich mir vor, wenn mir Ideen präsentiert wurden, besserwisserisch fast. Vielleicht frustriert? Ich nehme den jungen Kollegen eine Chance, dachte ich. Und auch mir nahm ich etwas. Denn irgendwas fehlte, das spürte ich. Noch mal raus? Umsatteln? Mich auszahlen lassen? Wollte ich das? Mein eigenes Geschäft aufgeben? Zu radikal? Und dann noch mein Umfeld verlassen? Das Haus, den Mann, die Kinder? Viele Fragen, und den-

noch war klar: So wie jetzt wollte ich nicht mehr. Also ließ ich mir meine Anteile als festes Gehalt auf Zeit auszahlen und ging als Praktikantin für eine Wohltätigkeitsorganisation nach Kambodscha.

Ganz bewusst habe ich nur für die ersten Nächte ein Hotel gebucht. In einem Tuk-Tuk, einer Art motorisierten Rikscha, ließ ich mich durch die Stadt fahren, hielt Ausschau nach einer Bleibe. In der Frühstückspension, die ich fand, lebte ich wie in dem Land üblich: ohne Garantie für Strom, fließendes Wasser oder WLAN.

Das Projekt, für das ich tätig war, unterstützte junge Kambodschaner dabei, eine Ausbildung zu finden. Und ich? War plötzlich in einem engen, heißen Büro Mädchen für alles – und übte mich bewusst im Perspektivwechsel. Mein Chef, ein junger Typ, wirkte sichtlich gehemmt, mir einfache Aufgaben zu übertragen. Hey, du bist der Boss, sagte ich ihm. Es war mir wichtig, als

das behandelt zu werden, was ich hier offiziell war. Sonst hätte ich schließlich zu Hause bleiben können. Mit der Zeit klappte es, ich konnte endlich wieder eine Lernende sein. Meine Augen für neue Aufgaben öffnen, neue Herausforderungen, das Verständnis für ganz neue Probleme, die vor 25 Jahren einfach anders angegangen wurden als jetzt. Die Sprachbarriere sorgte dafür, dass ich mich ständig neu zurechtfinden musste: beim Einkaufen, Essen gehen, Mopedtanken. Mit Letzterem fuhr ich überallhin. Zu Hochzeiten, auf die Kolleginnen mich einluden, zu Karaoke-Abenden, zu Ausflügen aufs Gerätewohl, bis der Sprit alle war.

Seit ich zurück bin, bin ich eine andere. Du kannst es, sag ich mir jetzt oft – neue Wege bestreiten nämlich. Jederzeit könnte ich das Netz, das mich vermeintlich trägt, wieder verlassen. Das lässt mich fürs Erste gern in der Routine weitermachen. **— BW**