

Susanne Flachmann

Solo VAN Life

Fahr los!
Sei frei!



Mut zum Aufbruch allein:
Solo-Geschichten, Interviews und Praxistipps

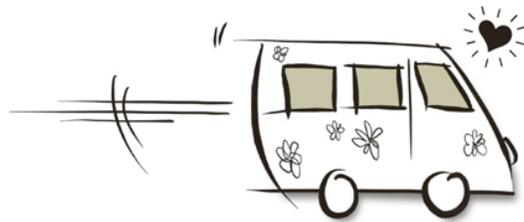


BRUCKMANN

Susanne Flachmann

Solo VAN Life

Mut zum Aufbruch allein:
Solo-Geschichten, Interviews und Praxistipps





Das Leben ist zu kurz, um vielleicht zu sagen

Inhaltsverzeichnis

ÜBER MICH

ÜBER FRANZ

1. RAUS VON ZU HAUS: WARUM ICH IMMER WIEDER WEG MUSS

IM GESPRÄCH mit Ulrich über das Immer-wieder-Losfahren

MEIN TIPP **Wie kommst du zum passenden Wohnmobil?**

- ★ Welches Wohnmobil passt zu dir?
- ★ So startest du am einfachsten
- ★ Wohnmobil-Vermieter: Meine Favoritenliste
- ★ Was du beim Mieten eines Wohnmobils beachten solltest
- ★ Was du beim Kauf eines gebrauchten Wohnmobils beachten solltest
- ★ Vom Traum, einen Bus selbst auszubauen

2. AUFBRUCH WAGEN! DER ERSTE SCHRITT ZÄHLT

IM GESPRÄCH mit Karin über das Immer-wieder-Anfangen

MEIN TIPP **Stromversorgung im Van oder Wohnmobil**

- ★ „Landstrom“ – die einfachste Stromversorgung
- ★ Wie verteilt sich der Strom im Wohnmobil?

- ★ Ausreichend Strom sorgt für komfortables Wohnen
- ★ Möglichkeiten zur eigenen Stromerzeugung
- ★ Stromsparhilfen als gute Investition

3. ABSCHIED INS NEUE

IM GESPRÄCH mit Patrick über den Aufbruch und das Zu-sich-Finden

MEIN TIPP **Entspannt weit weg: mit der Fähre**

- ★ Schöne Fährtrouten
- ★ Ticketkauf
- ★ Timing
- ★ Einchecken
- ★ „Camping on board“
- ★ An Bord
- ★ Meine Fährtipps „Extra“

4. SEHNSUCHT NACH MEHR

IM GESPRÄCH mit mir, Susanne, über die Sehnsucht nach mehr

MEIN TIPP **Gib deinem Bauchgefühl Zeit und höre ihm zu!**

- ★ Meine Sehnsuchts-Liste zum Abwägen

5. MUT IST DAS GEHEIMNIS VON FREIHEIT

IM GESPRÄCH mit Ingo, dass Mut vor allem etwas mit Wachstum zu tun hat

MEIN TIPP **Sicherheit im Wohnmobil für Alleinreisende**

- ★ Sicherheitsvorkehrungen innen
- ★ Sicherheitsvorkehrungen außen

6. BEWUSSTES SEIN

IM GESPRÄCH mit Viki über das Lernen, sich selbst zu spüren

MEIN TIPP **Zur Wahl des entspanntesten Freistehplatzes**

Einen guten Übernachtungsplatz finden

- ★ Hilfreiche Apps , Webseiten und Bücher

7. HILFE ANNEHMEN (DÜRFEN)

IM GESPRÄCH mit Christian über extreme Erfahrungen

MEIN TIPP **Die perfekte Starthilfe**

Deine Helfer bei einer Panne

- ★ Lächeln hilft immer
- ★ Ein Schutzbrief: verlässliche Hilfe

8. SELBSTWIRKSAMKEIT: EIN ERSTE-HILFE-KASTEN

IM GESPRÄCH mit Katrin über Selbstwirksamkeit

MEIN TIPP **Wirksame Helfer in allen Lebenslagen**

- ★ Technik- und Fahrzeugkram
- ★ Lebens- und Luxusartikel
- ★ Stromversorgung
- ★ Die richtigen Reifen

- ★ Hilfreiche Utensilien für Selbst- und Fremdbergung
- ★ Speziell für Alleinfahrer

9. EINSAMKEIT AUSHALTEN, ALLEINSEIN GENIEßEN

IM GESPRÄCH mit Elisa über das genießende Alleinreisen

MEIN TIPP **Kommunikation ist alles**

- ★ In Verbindung treten
- ★ Internet on the road

10. FACE YOUR FEARS: STÄRKER ALS DIE ANGST

IM GESPRÄCH mit Stefan über Ängste und die kleinen Schritte

MEIN TIPP **Entspanntes Fahren auf unbequemen Wegen**

Offroad-Tipps vom Enthusiasten

11. SELBSTFÜRSORGE: VERBUNDENHEIT MIT SICH SELBST

IM GESPRÄCH mit Rita über den Kontakt zu sich selbst

MEIN TIPP **Feuer als Kraftplatz**

- ★ Lagerfeuer für Ungeduldige
- ★ Alternative Feuerstellen
- ★ Die besten Holzsorten

Feuer-Tipps vom Experten

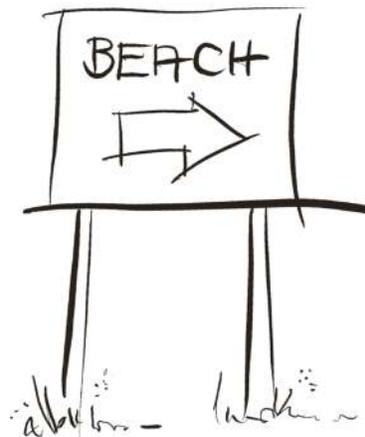
12. LASS DICH BERÜHREN! LEBE! LIEBE!

IM GESPRÄCH mit mir, Susanne, über das Reisen, um Begegnungen zu finden

MEIN TIPP „**Herzbegegnungen**“ suchen, sammeln, **bewahren**

INSPIRATIONEN

REGISTER







Über mich

LIFE BEGINS AT THE END OF YOUR COMFORT ZONE

Vor sieben Jahren bin ich gestartet. Überstürzt, planlos, völlig unerfahren. Es war einfach an der Zeit, mich aus dem alten Leben zu verabschieden, mich zu befreien von all dem Negativen, das sich um mich gesammelt hatte. Ich dachte nur noch diesen einen Gedanken: Ich muss raus, um wieder zurück zu meinem eigentlichen Sein zu finden, zum wirklichen Leben zu kommen. Raus in die Fremde, um bei mir zu landen.

Also habe ich ein Auto gekauft, Zeug reingeworfen, mich auf unbestimmte Zeit verabschiedet und bin in Richtung Süden gesteuert. Das erste Mal im Leben im großen Auto, das erste Mal ohne Plan, das erste Mal allein.

Schon ab den ersten Kilometern war ich eine genießende, glückliche Alleinreisende und wusste: Ich brauche das wochenlange Touren zum Ganz-Sein. Ich brauche die Stille, das Nur-für-mich-Sein. Ich höre mir zu, bin ganz in meiner Welt. Dieser Zustand macht mich gesund.

Und ich habe gelernt, dass ich überall zu Hause sein kann, weil ich mich oft wahrhaftig angekommen fühle. Dazu brauche ich nicht viel: Mein Auto (es darf aber auch mein Motorrad sein) steht ganz nah, ich atme ruhig, sitze barfuß,

ein Bier in der Hand, und blicke in die Ferne - ich kann mir nichts Schöneres vorstellen.

Komm mit und lass dir zeigen, wie schön es ist, die Welt alleine zu erkunden! Wie wenig du brauchst, um dich ganz zu spüren, und wie viel es dir gibt, dich alleine zu beweisen. Probiere sie aus, deine Reise inmitten einer wunderbaren Welt, die dich erwartet. Erlebe, wie positiv die Menschen auf dich reagieren, wenn du ihnen mit einem Lächeln und Augen voller Neugierde begegnest. Alles ist gut.

Life is fun.





Über Franz

EINE LIEBESGESCHICHTE

„Franz der Erste“ kam zu mir, wie man sich eine Lovestory vorstellt: In grimmigen Zeiten wünschte ich mir einen Fluchthelfer aus diesem Leben ... und da erschien, ganz plötzlich, erst wie eine Vision, dann immer klarer, leise durch die Nebelschwaden der Ferne eine leuchtend-strahlende Figur: mein Franz!

Ich habe mich sofort schockverliebt und deshalb alles falsch gemacht, was man beim Autokauf falsch machen kann: keine Fragen zur Technik, zum Zustand, zum Ausbau ... Ich habe Franz einfach nur tief in die Scheinwerfer geblickt, und er hat mich ohne zu zögern mit nach Hause begleitet.

Franz war der Kokon, den ich damals brauchte. Er hat mir Raum und Zeit zum Wachsen geschenkt und mich vor Heimweh, schiefen Blicken, dem anstrengenden Außen beschützt. Er hat mich die Welt entdecken lassen, mich tapfer und brummend über alle Straßen meiner Wahl getragen - und mir dabei nicht nur gezeigt, wie lustig Europas Mechaniker sind, sondern auch, wie entspannt freies Leben ist.

Doch meine erste Liebe musste sich (leider! Ich weine ihm noch heute nach) dem Alter beugen ... also habe ich mir einen Jüngeren angelacht: „Franz-Josef“. Er war eher eine

Kopffentscheidung über ein Dating-Portal (Autoscout24), trotzdem hat es sofort gefunkt! Äußerlich ist er zwar keine so charaktervolle Erscheinung wie mein Erster, aber mit Traummaßen und knuffig. Genug, um mein Lebensbegleiter zu sein. Seine inneren Werte (ein wunderschöner, hellblauer „Burow“-Ausbau) trösten mich sehr über die tragisch-schlechte Konstitution der Blechhülle hinweg. Ich werde noch mal (unfassbar) viel Geld in den Unterboden stecken, um mir mehr Zeit mit Franz-Josef zu erkaufen. Denn er soll mich weiter begleiten in meinem unverschämt-glücklichen Reiseleben, mich weiter die abgelegensten Pisten entdecken lassen und immer das sein, was ich an meinem kleinen Kastenwagen von ganzem Herzen liebe:

Heimat, Frieden, Abenteuer.







Was spricht eigentlich dagegen?

Klar spielst du mit dem Gedanken, alleine loszufahren, sonst hättest du dir dieses Buch nicht gekauft (wobei ich mich sehr freue!)

Bevor du die nächsten Seiten liest, Überleg doch mal, was deine WIRKLICHEN Gründe sind, warum du nicht einfach deine Sachen packst und losfährst? Notiere hier deine Gedanken – denn am Ende des Buches werde ich dich noch einmal fragen.

Was hindert dich an der Abfahrt?

.....

Wer hält dich ab? Und warum?

.....

Was meinst du alleine nicht zu schaffen? Wofür bräuchtest du Begleitung?

.....

Was bereitet dir grundsätzlich Sorgen vor einer Tour?

.....

Was wäre das Schlimmste, was dir unterwegs passieren könnte?

1.

2.

3.



1. Raus von zu Haus:
Warum ich immer wieder weg
muss

Freiheit ist etwas, das stirbt,
wenn du es nicht nutzt.

Hunter S. Tompson





Vorfreude ist die schönste Freude | Mir scheint, als sei dieser Spruch nur für mich geschrieben. Lebenszufriedenheit bedeutet für mich, stets irgendeinen Plan, ein Ziel und eine Reise im Blick haben zu dürfen. Ich brauche permanent die Vorfreude auf eine neue Tour. Mit dem Plan eines nächsten Ziels stecke ich Schlechte-Laune-Attacken viel lockerer weg, und die Erinnerungen an Momente „on the road“ machen mich sehr gelassen. Mit meiner Vorfreude auf die nächste Tour kann ich meinen schwarzen Gedanken und trüben Tagen einfach besser begegnen: Dann visualisiere ich mich in meinem Franz, sehe die Straßen vor mir und spüre diese zutiefst meditative Ruhe, die mich beim Fahren erfasst.

Nein, meine „Normalität“, mein Alltag ist gar nicht schrecklich. Ich habe ein insgesamt feines, sehr freies Leben – und vor allem lebe ich ausgesprochen gerne im Jetzt. Ich bin gerne zu Hause mit meinen Lieben um mich, in meiner schönen Umgebung. Aber ich brauche auch Abwechslung. Routine killt mich. Das Wiederholen von Gleichem lässt mich schnappatmen und gibt mir das Gefühl, gefangen zu sein, eingesperrt im Hamsterrad. Auch im normalen Leben versuche ich, immer wieder Neues zu erleben, mich neuen Herausforderungen zu stellen, um meine Sinne nicht verkümmern zu lassen. Ich suche neue Wege zu alten Zielen, schwierigere Aufgaben, andere (berufliche) Herausforderungen ...aber ich brauche auch die Bewegung durch die Welt, das Fahren, das Vorwärtskommen. Ich will das Neue sehen, will entdecken und erleben und immer neue Bilder in mir sammeln, um mein Herz zu füllen.

... FREIHEIT. UND ZWAR JETZT!
ICH WERDE NIE MEHR SEIN,
WAS ICH SOLL,
SONDERN WERDEN,
WIE ICH BIN.
ICH MACH DEN AUSBRUCH, DRÜCK RESET,
DENN DAS LEBEN IST NICHT MORGEN,
SONDERN JETZT ...

"JETZT" VON IRIE RÉVOLTÉS

Ich verinnerliche also meine Pläne zur nächsten Reise und bezeichne sie als „Fluchtpläne“. Nur mit dieser Vision habe ich das Gefühl, im Alltag zu bestehen und nicht gefangen zu bleiben. Und nur mit diesen Gedanken an eine schöne, nahe Zukunft kann ich völlig gelassen in der Gegenwart bleiben, im Jetzt sein.

Das Absurde ist: Die Vorfreude nimmt exponentiell zur Nähe des Abfahrtsdatums ab! Je mehr ich mich auf den geplanten, lang ersehnten, sehr vorgefreuten Termin der Abreise zubewege, desto mehr beginne ich mich daheim wohlfühlen. Je mehr ich mich dem Moment des Verabschiedens nähere und damit dem, worauf ich mich seit Monaten gefreut habe, desto wichtiger wird mir die Nähe meiner Lieben, der Genuss meiner schönen Wohnung. Selbst meine Stadt erscheint mir plötzlich als nicht verlassensfähig, der Alltag durchaus als golden. Verrückt, oder? In diesen Momenten frage ich mich wieder und wieder, was ich eigentlich will mit meinen Touren. Was bewegt mich, immer wieder allein in die Welt aufzubrechen? Allein zu sein, wochenlang in einem kleinen Kokon aus Stahlblech durch die Fremde zu zuckeln? Ist es inzwischen

ein Zwang, mich einmal im Jahr zu beweisen? Ein Ritual? Eine langweilige Gewohnheit? Mutiere ich (herrje!) mit dem sturen Beibehalten meiner gewohnten Lebensumgebung im Van etwa zu einem Spießbürger? (*„Als Spießbürger, Spießbürger werden in abwertender Weise engstirnige Personen bezeichnet, die sich durch geistige Unbeweglichkeit, ausgeprägte Konformität mit gesellschaftlichen Normen und Abneigung gegen Veränderungen der gewohnten Lebensumgebung auszeichnen.“* Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Spießbürger>)

Ich fahre trotzdem. Tief in mir weiß ich, wie beglückt ich von jeder Reise zurückkomme. Ich fühle mich so lebendig in fremder Umgebung, an neuen Orten, in mir unbekanntem Kulturen! Lebendig, weil ich mich zur Gänze spüre, alle meine Antennen auf meine Umgebung gerichtet sind und ich mich in dieser Fremdheit ganz genau einsortiere: Ich checke mich, meine Position, mein Verhalten und mein Umfeld. An allen Orten, in jeder Situation, bei jeder Person: Ich bin hellwach! Keinen Moment auf meinen Reisen lasse ich unbewusst verstreichen. Ich will aufsaugen, entdecken, erleben ... leben.

Und ich weise mich selbst auf die Schönheiten hin, staune stumm und mit vollem Herzen, schüttele ungläubig-bewundernd den Kopf über so vieles und packe diese Bilder in meinen Erinnerungskoffer, um sie mit niemandem so intensiv teilen zu können, wie ich sie erlebe. Bräuchte ich also nicht doch jemanden, der dieses Erleben mit mir teilt? Ist geteilte Freude nicht doppelte Freude? Wie oft habe ich mir diese Frage schon gestellt, nur um sie anschließend klar zu beantworten: nein. Ich brauche niemanden bei mir. Es ist einfach zu schön, eine Weile nur um mich selbst zu kreisen.

Es beglückt mich, nur auf meine Bedürfnisse achten zu müssen. Und ja: Es macht mich stolz und froh, dass ich ganz alleine für mich sorgen und auf mich aufpassen kann. Dass ich mich in der Welt problemlos zurechtfinde und immer weiß, wo ich wirklich bin, ohne mich auf die Navigation von Geräten oder Mitreisenden verlassen zu müssen. Dass ich mich ganz alleine in schöne Momente hinein- und aus hässlichen Situationen hinausführen kann. Und dass ich niemanden brauche, um die schönsten Momente teilen zu können (noch nicht einmal, um dort ein Foto von mir zu machen). Richtig: Manchmal läuft mein Herz fast über vor Freude und Glück über diesen Moment, und ich kann mich niemandem spontan zuwenden, um jubelnd meine Gedanken in Worte zu packen. Aber könnte diese Freude wirklich gesteigert werden, nur weil man zu zweit ist? Spürt man sich selbst mehr, wenn jemand anderer das Befinden kommentiert? Brauche ich eine „Zweitmeinung“, um mich zu vergewissern, dass das Erleben wirklich so fantastisch ist, wie es sich in meinem Herzen gerade anfühlt? Nein! Ich brauche in diesem Moment niemanden, der das Glück mit mir teilt, um es zu doppeln – ich habe die Zeit für mich, ohne Unterhaltung, ohne Ablenkung. Ich darf in mir spüren, was mich so erfreut. Was ich schmecke, rieche, spüre, höre. Ich beschreibe mir selbst diesen wunderbaren Moment und verinnerliche ihn in meinem ganz persönlichen Buch der Glücksmomente. Momente, zu schön, um sie zu „zerreden“. Oder um darüber zu diskutieren, wenn der eine bleiben und der andere weiter möchte.

Es hat eine andere Qualität, dieses Alleinsein. Man kann nicht werten, ob besser oder schlechter ... Ich kenne und liebe alle Formen des Reisens: zu zweit verliebt im Auto, als glückliche Familie im Wohnmobil, mit Freunden auf dem

Motorrad ... Aber allein unterwegs zu sein, ist etwas Besonderes, etwas Wichtiges - und wie ich immer wieder gerne behaupte: etwas Gesundes. Ja, Gesundendes, Heilsames. Tage- oder wochenlang nur für sich zu sein ist ein Zustand, der in all dem vollen, übermäßig anstrengenden und schnellen Alltag einfach nötig ist - für das Ankommen bei sich selbst.

Es geht mir nicht darum (wie ich meiner Familie und meinen Freunden immer wieder versichere), WEGzufahren. Es geht vielmehr um das HINFahren. Hin zur Freiheit. Hin zur Selbstbestimmung, zur Konzentration auf das Wesentliche. Ich flüchte nicht vor zu viel und zu buntem Leben (das ich ja sehr liebe), sondern cruise in das langsame, stille, geruhsamere Sein. Niemand ist mir näher und mit mir zufriedener als ich selbst (zumindest im Idealfall! Manchmal finde ich mich schrecklich und sehr anstrengend, aber das ist eine andere Geschichte). Und dieses heilsame Ganz-in-Ruhe-mit-mir-Sein finde ich in der Regel zu Hause nicht, weil alles drumherum so laut ist.

Wenn ich mich von außen betrachte, sehe ich mich in meinem Franz wie eine kleine Raupe in ihrem Kokon, geschützt vor dem Außen, ganz zufrieden, versorgt, in Ruhe gelassen ... und wachsend. Und auch wenn ich schon so viele Reisen alleine unternommen habe, ist es, als würde ich mit jeder Herausforderung, die ich unterwegs bestanden habe, strahlender. Gelassener. Mit der Welt zufriedener. Mit mir zufriedener.

Die Welt ist unfassbar wundervoll, freundlich und leuchtend bunt. Sie empfängt mich - und dich! - mit offenen Armen

und zeigt uns, wenn wir es zulassen, unser schönes Selbst
und das wunderbare Sein allein.

Fahr los! Sei frei!





RAUS VON ZU HAUS: WARUM ICH IMMER WIEDER WEG MUSS

Im Gespräch

... MIT ULRICH, ...MIT ULRICH, (ALLEIN-)REISENDER, FOTOGRAF, MEDIENSCHAFFENDER UND BULLI-TOURIST

Ulrich ist Bulli-Fan. Mit seinem Van (einem T6 mit Aufstelldach) fährt er in den weiten Süden durch Marokko bis zur Sahara oder in den hohen Norden durch Schnee und Eis bis zum Polarkreis. Allein oder mit seinem Sohn erkundet er gerne möglichst wilde Natur und restauriert nebenbei noch einen alten T3-Westfalia-Bus für zukünftige Abenteuer.



Ich folge dir schon ein ganze Weile auf deinem schönen Instagram-Feed, Ulrich. Dort scheint es, als würdest du

ziemlich häufig unterwegs sein: auf großen und vielen kleinen Trips - oder täuscht der Eindruck?

Täuscht nicht! Wenn du erst mal die Fünf vorne in der Zahl deiner Lebensjahre hast, kommst du viel klarer zu dem Punkt, dass man nichts mehr aufschieben darf. Du weißt aus Erfahrung: Wenn du deine Träume nicht realisierst, nur weil die Umstände nicht wirklich passen oder du niemanden als Begleitung findest, dann verpasst du einfach was. Deswegen: So oft wie nötig, so oft wie möglich ...

Gab es in deinem Leben einen konkreten Ausschlag zum Aufbruch, oder hat es sich einfach entwickelt, dass du immer wieder losziehst?

Es gibt einen Kalenderspruch, den ich eine ganze Weile gelebt habe: „Ein voller Terminkalender ist noch kein erfülltes Leben.“ — Der Terminkalender war wirklich voll und das Leben nicht wirklich erfüllt. Ich musste ausbrechen, die Routine durchbrechen, wollte mehr erleben, als Geld zum reinen Selbstzweck zu verdienen ...

Aber dazu muss man der Typ sein, glaube ich. Man muss tatsächlich einen großen Drang spüren, aus dem Alltag raus zu wollen, denn es ist oft schwierig, sich zu verabschieden.

Ja, man muss echt bereit sein, Risiken einzugehen. Du musst halt dieses „unternehmerische“ Denken in dir haben. Im Beruf, um dich organisieren zu können - aber eben auch draußen, um etwas unternehmen zu wollen.

Es gibt für mich oft viel Gegenwind aus meinem Umfeld für die Pläne, so oft und lange weg sein zu wollen ...