



*Für meinen Reisegefährten Stefan, du bist der Fels in meiner Brandung, der mich stets unterstützt und liebt, in guten und auch in herausfordernden Zeiten. Du machst dieses Abenteuer namens Leben zu etwas Besonderem, indem du es mit Liebe und Lachen füllst. Und für meine wundervollen Töchter Franziska, Sandrina und Katharina, ihr seid die Sonnenstrahlen in meinem Leben, die mein Herz zum Leuchten bringen.*

STEFANIE ABT

Mit Liebe  
DURCH DIE WELT

Das Reisetagebuch einer glücklichen Beziehung





© 2023 Stefanie Abt

Lektorat: Mara Zeiger

Coverdesign: Franziska Abt

Druck und Distribution im Auftrag von Abt Consulting, Stefan Abt:

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg,  
Deutschland

ISBN Softcover: 978-3-384-12188-2

ISBN E-Book: 978-3-384-12190-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag von: Abt Consulting, Stefan Abt, Schlehenweg 5, 78532 Tuttlingen, Germany.

# Inhaltsverzeichnis

Deutschland (1982) – Anfang .....	7
Schwarzwald (1983) - Aufbruch .....	13
Skandinavien (1987) – Freundschaft .....	21
Türkei (1989) – Gastfreundschaft.....	39
Kanada (1990) – Weite.....	61
Paris (1992) – Liebe .....	77
Iberische Halbinsel (1992) – Akzeptanz.....	89
Thailand (1993) – Respekt.....	109
Ägypten (1994) – Kommunikation .....	129
USA (1995) – Zusammengehörigkeit .....	141
Malediven (1996) – Vertrauen.....	163
Dubai (2012) – Ziele setzen.....	175
Griechenland (2014) – persönliches Wachstum .....	189
Frankreich (2022) – Grenzen überschreiten .	199
Deutschland (2023) – Dankbarkeit .....	213



## Deutschland (1982) – Anfang

Wann fängt eine Liebesgeschichte eigentlich an? Mit dem ersten Händchenhalten und dem ersten Kuss? Oder bereits vorher beim ersten verliebten Blick? Beim ersten Kennenlernen? Vielleicht sogar doch schon viel früher mit der eigenen Geburt? Denn eines ist klar: Ohne dieses Ereignis und alles, was danach stattfand, wäre ich Stefan wohl nie begegnet. Ein Schritt bedingt ja den nächsten und ich finde es immer sehr faszinierend, welche Auswirkungen unsere einzelnen Entscheidungen auf unser Leben haben. Schon wenn du dir überlegst, fünf Minuten später als üblich aus dem Haus zu gehen, können dir vollkommen andere Menschen begegnen und so deinem Leben möglicherweise eine ganz andere Richtung geben. Also fange ich nun einfach mit meiner Geburt an zu erzählen.

Hi, ich bin Steffi. Als Kind des Kohlenpotts kam ich 1966 in Essen-Steele zur Welt. Meine erste Unterkunft war ein warmer Brutkasten, in dem ich versorgt und aufgepäppelt wurde, nachdem ich beschlossen hatte, einige Wochen zu früh auf diese Erde zu kommen. Heute bin ich einen Meter fünfsundsiebzig groß, aber damals war ich wohl ein ziemlich dürres, zartes Geschöpf. Die Krankenschwestern meinten, da dürfte ich ruhig noch ordentlich zulegen. Das ist auch gelungen. Allerdings war ich als Kind immer sehr anfällig. Mich belastete der Krupphusten: ein fieser bellender Husten, der dir das Leben wirklich schwermachen kann. Hauptsächlich nachts denkst du, du erstickst, wenn dich wieder mal eine Hustenattacke schüttelt.

In meinen ersten Kindheitserinnerungen bin ich oft mit meinen Großeltern an der Nordsee, um meinen Atemwegen Erleichterung zu verschaffen. Mit der Zeit ging es dann langsam bergauf, vielleicht auch mit der Verbesserung der Luftqualität im

Ruhrgebiet. Nachdem die Kohlezechen, die dem Kohlenpott ihren Namen gaben, nach und nach ihren Betrieb einstellten, war die Luft längst nicht mehr so rußgeschwängert und schadstoffbelastet.

Mit sieben Jahren dann haben sich meine Eltern scheiden lassen, und so kam es, dass ich mit meiner Mutter zusammen etwa sechshundert Kilometer weiter im Süden in einer Kleinstadt an der Donau eine neue Heimat gefunden habe. Ich erinnere mich noch daran, wie ich zum ersten Mal in der neuen Schule saß: zurückhaltend, still und schüchtern – wie ein scheues Reh, für das außerdem der schwäbische Dialekt wie Chinesisch klang. Und von Dorf zu Dorf unterschied sich dieser Dialekt nochmals ziemlich stark. »Wie reden hier denn alle? Hilfe, ich kann gar nichts verstehen und überhaupt fühle ich mich sehr elend!«, waren ganz häufig meine verzweifelten Gedanken. Ich habe mich oft sehr alleine gefühlt, die alten Freunde, mein Vater und auch meine fürsorglichen Großeltern waren weit weg.

Das war am Anfang wirklich hart, aber im Lauf der Zeit habe ich die neue »Fremdsprache« doch ganz gut gelernt, tolle Freundinnen gefunden und meine kindlichen Freiheiten genossen. Mich zog es immer schon nach draußen und ich konnte mir als Kind nichts Schöneres vorstellen, als mittags nach der Schule mit meinen knallroten Rollschuhen loszuziehen und erst am Abend wieder nach Hause zu kommen - ab und zu mit aufgeschürften Knien, müde und schmutzig vom Straßenstaub, aber auf jeden Fall mit rosigen Wangen, glücklich und zufrieden.

Später entdeckte ich meine Liebe zum Rettungsschwimmen und mit zwölf Jahren wurde das städtische Hallenbad mein neues Zuhause. Leidenschaftlich und mit viel Motivation ließ ich kein Training aus und hier kommt nun Stefan ins Spiel. Auch er war Mitglied bei der DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.). Uns verband die Liebe zum Wasser, wir fanden eine wunderbare Gemein-

schaft aus Gleichgesinnten und hatten alle den Ehrgeiz, mit unserer Tätigkeit anderen Menschen helfen zu können. Vier Jahre zuvor verstarb meine geliebte Großmutter durch einen tragischen Unfall: Sie ertrank während eines Kuraufenthaltes in einem unbeaufsichtigten Hallenbad, die genauen Umstände konnten damals jedoch niemals wirklich geklärt werden. Ob dieses dramatische Ereignis nun aber letztlich der einzige Grund für mich war, Rettungsschwimmerin zu werden, kann ich gar nicht so genau sagen. Vielleicht aber schon.

Wenn man so viel Freizeit über und im Wasser miteinander verbringt wie wir damals, lernt man sich automatisch besser kennen und plötzlich verändert sich die Vereinskameradschaft zwischen Stefan und mir. Wer schon einmal verliebt war, kennt das Gefühl bestimmt: Auf einmal kannst du es gar nicht mehr erwarten, dich wiederzusehen. Es kribbelt im Bauch, alles ist wundervoll und voller Aufregung, als ob die Welt zum ersten Mal erlebt

würde. Das Leben fühlt sich unbeschwert, neu und unerforscht an und der Funke der Verliebtheit erleuchtet jeden einzelnen Moment. In einer lauen Sommernacht Mitte August beginnen wir unsere wunderbare gemeinsame Reise, begleitet von unzähligen Sternschnuppen, die die Perseiden jedes Jahr aufs Neue am Himmelszelt hervorbringen. Man sagt, wenn man eine Sternschnuppe sieht, dann darf man sich etwas wünschen. Jene kleinen glühenden Lichtpunkte, die so flüchtig am Firmament erscheinen und eine Feuerspur ins Dunkle brennen, geben uns das Gefühl, die Welt gehöre uns ganz alleine und alle aufrichtigen Wünsche würden wahr – wie ein Geschenk des Himmels.

## Schwarzwald (1983) - Aufbruch

Auf meine Frage, wie wir denn unseren allerersten gemeinsamen Urlaub verbringen wollen, meint Stefan: »Du Steffi, ich habe ein winziges Zelt!«

»Prima, die Unterkunft steht schon mal. Und wo fahren wir hin?«, möchte ich wissen, denn wir planen eine ganze Woche Auszeit vom Alltag. Wir wollen viel draußen sein, möglichst in der Natur und wir möchten uns aktiv bewegen. Die Lösung ist ganz einfach: Der Schwarzwald liegt fast direkt bei uns vor der Haustür und so starten wir eine Wanderung mitten durch den Südschwarzwald, von Königsfeld nach Titisee-Neustadt – ausgestattet mit Rucksack, Wanderschuhen und eben jenem winzigen Zelt. Die geplante Route ist ein klitzekleiner Teil des Europäischen Fernwanderwegs E1, der sich

über ungefähr siebentausend Kilometer vom Nordkap bis nach Sizilien erstreckt. Der Gedanke, Teil eines großen Ganzen zu sein, fühlt sich prima an. Voller Freude setzen wir einen Schritt vor den anderen und genießen dabei die saubere Waldluft. Die Bäume sind üppig und grün, voller Leben und Energie. Enge Pfade schlängeln sich über Hügel und Täler, Wasserläufe plätschern fröhlich vor sich hin und irgendwie haben wir manchmal auf unserem Weg das Gefühl, die dunklen, fast schwarzen Bäume verschlucken uns beinahe. Happs und weg! Wenn wir abends einen Übernachtungsplatz gefunden haben, kommt es uns so vor, als ob wir für die Welt unsichtbar wären. Versteckt zwischen dichten Nadelbäumen und auf weichem Moos gebettet, sind wir zu einem Teil des Waldes geworden, mit all seinen Geräuschen, Gerüchen und Geheimnissen.

Eines Abends, unser Zelt steht mitten zwischen paradiesischen Heidelbeersträuchern, fängt es an

zu gewittern und tatsächlich mache ich mir fast in die Hose vor Angst. Keine Sekunde halte ich es mehr in diesem Zelt aus und ich gebe keine Ruhe, bis wir nicht alles zusammengepackt und die Einsamkeit in Richtung Zivilisation verlassen haben. Ganz in der Nähe gibt es einen abseits gelegenen Bauernhof, bei dem wir unser Zelt glücklicherweise nah an der Hauswand aufstellen dürfen. Schade um die saftigen Heidelbeeren, die ich mir schon für das Frühstück vorgestellt hatte. Na ja, dann freuen sich jetzt eben die Waldtiere über diese Köstlichkeiten.

Da wir den Wanderweg nun schon verlassen haben, wollen wir unsere Lebensmittelvorräte wieder etwas auffüllen und einen kleinen Umweg in Richtung der Stadt Hornberg laufen. Puh, der »kleine Umweg« stellt sich im Nachhinein doch als ordentliche Wegstrecke heraus! Über die markante Burgruine des Schlossbergs steigen wir abgekämpft hinunter in die Stadt Hornberg und kühlen unsere

wunden Füße im klaren Wasser eines alten Brunnens. Seine Inschrift verrät uns, was es mit dem »Hornberger Schießen« auf sich hat: *Jedwedes Kind auf der weiten Erd v. Hornberger Schiessen schon hat gehört, das Pulver ging aus zur schönsten Stund, so dass man nicht mehr schiessen kunnt! Anno 1564.* Einig sind sich die Historiker nicht, aber möglicherweise ist folgende Begebenheit die Erklärung für die Redewendung »Das geht aus wie beim Hornberger Schießen!« Im Jahr 1564 sollte der Herzog Christoph von Württemberg in Hornberg zu Besuch kommen und die Hornberger Bürger wollten ihn mit Kanonschüssen willkommen heißen. Als sich aus der Entfernung ein Gefährt mit einer Staubwolke ankündigte, fingen die Bewohner an zu schießen, um kurz darauf zu merken, dass das Gefährt nur die Postkutsche war – von Herzog und Gefolge keine Spur. Noch einmal passierte ihnen das wenig später mit dem Wagen eines Händlers und ein drittes Mal mit einer Viehherde. Das ganze Pulver war verschossen und für den Herzog, der später wirklich

kam, war kein Pulver mehr übrig.<sup>1</sup> Heute benutzen wir diese Redewendung zum Beispiel, wenn man seine Energie schon vorher verbraucht hat und im entscheidenden Augenblick dann keine Kraft mehr für etwas Wichtiges übrig hat. Da wir im Moment auch gar keine Energie mehr haben, die vielen Höhenmeter zurück zu unserem Wanderweg aufzusteigen und unser Pulver auf keinen Fall vorzeitig verschießen wollen, nehmen wir das Angebot eines sehr freundlichen Ehepaars an, uns mit ihrem Auto ein Stück mitzunehmen. Dankbar fahren wir mit ihnen zur »Schönen Aussicht«, einem Hotel auf einem wunderschönen Aussichtsplateau, und nach einem fantastischen Blick auf die Wälder ringsherum tauchen wir wieder in die Ruhe und den Frieden der uns umgebenden Natur ein. Wie schön es doch ist, so viel Zeit zu haben. Zeit, um zu reden und uns gegenseitig unsere ganzen Lebensgeschichten zu erzählen, aber auch Zeit, unsere Gefühle, Wünsche und Ziele zu teilen sowie zu schweigen und die Gedanken zu ordnen. Am Ende

dieser Woche glauben wir, uns gegenseitig noch besser kennengelernt zu haben und sind gestärkt und zuversichtlich, den richtigen Partner an der Seite zu haben – und uns wurde vor Augen geführt, wie schön unsere Heimat ist.

### *Tipp 1:*

*In einer Beziehung bringt jeder Partner seine persönliche »Erbschaft« mit, seine eigene Vorgeschichte, die ihn genau an diesen Punkt gebracht hat. Nimm diese Erbschaft an und vertraue darauf, dass alles Bisherige wichtig war. Gestaltet werden kann das Leben aber nur im Hier und Jetzt, also grüble nicht über Vergangenes, sondern genieße das Leben und nutze die Chance des Augenblicks!*



