

Urlaub trifft Gesundheit

Wenn „bloß erholen“ nicht mehr ausreicht

Die Kunst des Reisens

Entdecke, was du brauchst



Südengland

Familienurlaub einmal anders

Fernradwege

Auf dem Drahtesel durch Europa

DESTINATION
ICH

IM ALLEIN GANG



--DIE WELT
--SICH SELBST
--UND ANDERE ENTDECKEN

**Wie das Alleinreisen das Selbstvertrauen stärkt,
warum Einsamkeit ein wichtiges Gefühl ist und wie man
sich unterwegs mit anderen Menschen verbinden kann.**

MARIA KAPPELLER



Weitwandern in den Alpen, eine Auszeit im Wellnesshotel oder ein Rucksacktrip quer durch Europa: Sich beim Reisen allein auf den Weg zu machen, ist heute für viele Menschen ganz normal. Laut einer Umfrage der Bewertungsplattform TripAdvisor sind 74 Prozent schon einmal allein verreist oder planen dies. Eine Umfrage der Buchungswebsite Agoda zeigt: 61 Prozent der Befragten reisen lieber allein, weil sie dabei unabhängiger sind, sich besser entspannen und genau das machen, wonach

ihnen ist. Als wichtigster Grund für den Solo-Trip wird angegeben, neue Kulturen kennenlernen zu wollen.



Katrin Zita, Reisende, Coachin und Autorin

Alleine zu reisen ist zugleich eine Einladung, sich selbst besser kennenzulernen. An jeder Ecke lauern neue Gelegenheiten dafür. Das Gehirn orientiert sich außerdem unaufhörlich neu und ist viel aktiver als in gewohnter Umgebung. „Man ist sehr wach, muss ständig neue Informationen verarbeiten und rückfragen: Wie geht es mir und was brauche ich? Auch eine gewisse Nervosität kann die Aktivierung des Gehirns verstärken“, erklärt die Psychologin Sonja Unger, die immer wieder mal allein eine Reise unternimmt. Wer schon allein in der Welt unterwegs war, kann vermutlich unterstreichen: Man lernt die eigenen Bedürfnisse besser kennen und schärft die Entscheidungsfähigkeit, weil man auf sich gestellt aus der Komfortzone kommen muss und neue Herausforderungen im Alleingang meistert. „Wer sich auf das Alleinreisen einlässt, baut möglicherweise ein Stück weit die eigenen Ängste ab“, erklärt Unger. Das Vertrauen in sich selbst wächst, weil man erfährt: Egal, was passiert – ich finde einen Umgang damit. Diese Haltung mache Menschen auch im Alltag lockerer und trage dazu bei, auch daheim öfter Neues ausprobieren zu wollen. Auch die Reisende, Coachin und Autorin Katrin Zita schreibt in ihrem Buch „Die Kunst, allein zu reisen“: „Eine Reise mit sich allein spiegelt im Kleinen das große Potenzial wider, das wir aus uns selbst und aus der mit uns allein verbrachten Zeit gewinnen können: Klarheit, Mut und Raum für neue Ideen, was wir mit unserem Leben erreichen wollen.“

ALLEIN ODER EINSAM?

Sich beim Solo-Reisen zwischendurch auch mal einsam zu fühlen, ist normal. Allerdings heißt allein unterwegs zu sein nicht automatisch, einsam zu sein. „Alleinsein ist der neutrale Umstand, dass man niemanden direkt neben sich hat. Einsamkeit hingegen ist ein unangenehmes Gefühl, das sowohl allein als auch in der Umgebung anderer Menschen auftreten kann, mit denen man sich wenig verbunden fühlt“, erklärt Unger. Kommt beim Solo-Trip tatsächlich einmal Einsamkeit auf, ist das ein positives Signal – es zeigt, welche Menschen einem am Herzen liegen und macht ein Stück weit dankbar für sie. Freundinnen oder Freunde anzurufen oder in Erinnerungen an die Heimat zu schwelgen, kann in solchen Momenten kurzfristig helfen. Grundsätzlich liegt aber ein großes Potenzial darin, die eigene Einsamkeit auszuhalten. „Ich kann feststellen: Okay, es ist schmerzhaft, ich bin traurig, es ist schlimm. Trotzdem stehe ich am nächsten Morgen auf und die Emotion ist weg oder weniger intensiv geworden“, sagt Unger. Die eigenen Gefühle regulieren zu können und zu erfahren, dass auch negative Gefühle aushaltbar sind, macht insgesamt freier. Dann ist man nicht mehr so darum bemüht, solche Situationen möglichst zu vermeiden.

Noch etwas kann die Einsamkeit: Sie zeigt uns auf, dass wir uns nach der Verbindung zu anderen Menschen sehnen.

„Das Gefühl der Einsamkeit ist extrem schmerzhaft. Das soll es auch sein, damit wir den Kontakt zu anderen Menschen suchen, den wir aus evolutionsbiologischer Sicht auch brauchen“, erklärt Unger. In Situationen, in denen man nicht auf sichere Kontakte wie Freundschaften oder Familie ausweichen kann, geht man eher auf Fremde zu. Das kann im Urlaub in gewisser Weise sogar einfacher sein als daheim. Vor fremden Personen, die man vielleicht nie wieder sieht, kann man sich womöglich authentischer zeigen. In der alltäglichen Umgebung neigt man eher zur Anpassung, um anderen gerecht zu werden oder Freundschaften zu erhalten. Urlaubsbekanntschaften kommen und gehen – man ist weniger abhängig und verstrickt als in persönlichen, engen Beziehungen. Positive Erfahrungen mit der eigenen Authentizität können dazu ermutigen, auch daheim mehr von sich zu zeigen. >

FÜNF MAL IN VERBINDUNG TRETEN

Diese Online-Plattformen und Apps erleichtern es, sich mit Einheimischen und anderen Reisenden in Verbindung zu setzen.

SOFA SURFEN

Die etablierte Community „Couchsurfing“ hat weltweit elf Millionen Mitglieder in 150.000 Städten und jedem Land der Erde. Man kann nicht nur am Sofa von Locals übernachten, sondern sich mit Einheimischen und Reisenden vernetzen, auf einen Kaffee treffen oder an Gruppenaktivitäten teilnehmen.
[couchsurfing.com](https://www.couchsurfing.com)

MITEINANDER REDEN

Das Konzept von „TalkTalkBnB“ ist einfach: Reisende übernachten kostenlos bei Einheimischen vor Ort. Im Gegenzug dazu üben sie die eigene Muttersprache mit den Gastgebenden – ein Mehrwert für alle.
[talktalkbnb.com](https://www.talktalkbnb.com)

MITANPACKEN

Die Plattform „Workaway“ bietet mehr als 50.000 Möglichkeiten in 170 Ländern, um gegen Kost und Logis einfache Arbeiten zu erledigen und so Teil der lokalen Gemeinschaft zu werden. Mit Reisepartner-Funktion, um sich vor Ort mit wandernden Reisenden zu verbinden.
[workaway.info](https://www.workaway.info)

„SCHWESTERN“ FINDEN

Das weltweite Netzwerk auf Facebook für reisende Frauen: Hier können weibliche Reisende unkompliziert nach Reisepartnerinnen suchen oder ein sicheres Dach über dem Kopf bei einheimischen Frauen anfragen. Mehr als 17.000 Frauen nutzen den Service.
[facebook.com/hostasister](https://www.facebook.com/hostasister)

REISEPARTNER*IN SUCHEN

Wer allein aufbrechen mag, aber dann doch nicht die ganze Zeit nur mit sich selbst verbringen, kann sich schon vor der Reise nach Menschen umschauen, denen es ähnlich geht – und sich zusammenschließen. Ermöglichen tun das diverse Online-Plattformen.
[travel-friends.com](https://www.travel-friends.com)
[tourbar.com/de](https://www.tourbar.com/de)
[joinmytrip.com/de/reisepartner](https://www.joinmytrip.com/de/reisepartner)

Um auf Reisen mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, gibt es viele Möglichkeiten. Man schließt sich einer Stadtführung an, checkt statt im Hotel im Hostel mit Gemeinschaftsraum ein oder sucht über digitale Plattformen den Kontakt zu anderen Reisenden und Einheimischen (siehe Kasten).

Sich einfach mal auf einen Kaffee mit einer unbekanntenen Person zu treffen, kann eine lehrreiche Erfahrung sein. Man bekommt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, immerhin hat man den Kontakt hergestellt, ein gutes Gespräch geführt und auf-

merksam zugehört. Vielleicht lernt man dabei etwas über die eigenen Eigenschaften oder darüber, wie man bei anderen ankommt. Etwa, indem man ein Lächeln geschenkt oder eine interessierte Frage gestellt bekommt. „Im Endeffekt erfährt man auf diese Weise, dass man total in Ordnung ist und sich das ruhig öfter trauen kann“, sagt die Psychologin.

Coachin und Autorin Zita schreibt: Wenn Sie allein mit sich auf Reisen sind, haben Sie die einzigartige Chance, sich selbst zuzuhören. Sie können dem Menschen zuhören, der Ihnen am nächsten ist.“ ←

Sonja Unger ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin in Baden-Württemberg.

Die Autorin des Buches „Depression überwinden mit dem Konzept der inneren WG“ (Verlag Trias, 2022) bietet auch Online-Beratung an – für alle, die woanders leben oder gerade auf Reisen sind.
psychologie-to-grow.de
[instagram.com/psych.sonja.unger](https://www.instagram.com/psych.sonja.unger)



BUCH-TIPPS

DIE KUNST, ALLEIN ZU REISEN UND BEI SICH SELBST ANZUKOMMEN

Katrin Zita, Goldegg Verlag, 2014
 Die in Wien lebende Coachin, Journalistin und Reiseenthusiastin erzählt, wie das Solo-Unterwegssein zur Selbstfindung beiträgt. „Nach dem Lesen dieses Buches haben Sie nicht nur die Welt entdeckt, sondern auch Souvenirs wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstliebe sowie Entscheidungs- und Durchsetzungskraft im Gepäck.“

SOLOREISE. VOM ABENTEUER, DEM RUF DER FREIHEIT ZU FOLGEN

Guido Narberhaus, Eigenverlag, 2021
 In seinem Buch beschreibt der Reisende und Blogger (www.soloreise.eu) den Weg zur Selbsterkenntnis auf Reisen. Er berichtet über Unabhängigkeit, innere Ausgeglichenheit und Erkenntnis anhand selbst erlebter Reiseanekdoten.

FRAUEN REISEN SOLO 2.0

Carina Herrmann, CreateSpace Independent Publishing, 2016
 Einen praktischen, erfahrungsbasierten Ratgeber für allein reisende Frauen hat die Reisebloggerin (pinkcompass.de) herausgebracht: Ein Buch für alle, die gern individuell unterwegs sind – oder es gern wären.

SOLOTRIP. VOM GLÜCK DES ALLEINREISENS

Annika Ziehen, Rowohlt, 2017
 Die Reisebloggerin (midnightblueelephant.com) geht der Frage nach, warum es sich lohnt, allein die Welt zu entdecken. Sie sieht ihr Werk als Liebeserklärung an das Reisen und beschreibt, warum der Solotrip für sie für intensivere Erlebnisse sorgt.

Sich einfach mal auf einen Kaffee mit einer unbekanntenen Person zu treffen, kann eine lehrreiche Erfahrung sein.

