



»OBSERVER«



LIEBE Reisen

Maxima

Position

www.observer.at

Die Besten Seiten der Frau
Wr. Neudorf, im August 2016, Nr: 8, 11x/Jahr, Seite: _
Druckauflage: 362 330, Größe: 96,32%, easyAPQ: _
Auftr.: 8466, Clip: 9936069, SB: Die Kunst alleine zu reisen

EINE REISE

nur für mich

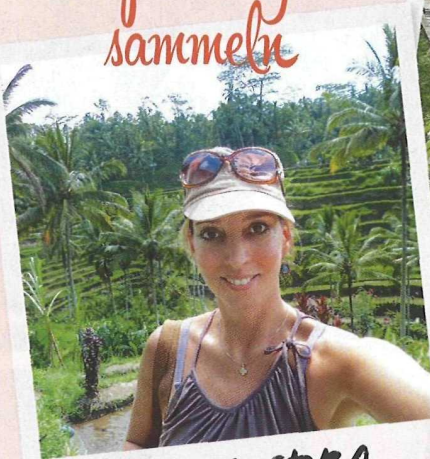
von Emily Walton

**VERREISEN ZÄHLT
ZU DEN SCHÖNSTEN
ZEITVERTREIBEN.**

Nicht immer aber
ist eine Reisebe-
gleitung zur Hand.
Oder man hat ein-
fach Lust, für sich
zu sein. Warum
also nicht mal
alleine verreisen?



Eigene Erfahrungen sammeln



ALEXANDRA

NEUE ABENTEUER

Allein zu reisen bietet die Chance, sich selbst besser kennenzulernen.



Das Fernweh war stark, die Unzufriedenheit groß, als Alexandra Bakir beschloss, sich allein nach Bali aufzumachen. „Ich war zu dem Zeitpunkt oft gestresst und gereizt, hatte Lust, mich von allen Verpflichtungen zu lösen und ein Abenteuer zu erleben“, erinnert sich die 42-Jährige. Sie sehnte sich nach Zeit für sich selbst. Plötzlich zu sagen: „Schatz, ich bin dann mal weg!“ ist aber in der Praxis gar nicht so einfach. „Unser Jahresurlaub war immer Partnerzeit“, sagt Bakir. Zunächst fand sie es egoistisch, allein wegzufiegen, dann aber ermutigte sie ihr Mann. Heute weiß sie, dass allein reisen etwas ganz Besonderes ist: Man findet den eigenen Rhythmus, lernt sich selbst besser kennen, muss keine Rücksicht nehmen und wird nicht abgelenkt. Das bedeutet aber auch, mit sich selbst in einen Dialog zu treten: Was passiert, wenn ich einsam werde? Wenn ich trotz Strand, Sonne, Meer plötzlich Heimweh habe?

Über den Schatten springen

Elisabeth Hacker wagte den Schritt: Gleich für mehrere Monate ging sie auf Weltreise. Zunächst lud sie Freunde ein, sie auf Etappen zu begleiten. „Je näher die Reise aber rückte, desto mehr habe ich gemerkt, dass ich für mich allein sein will und muss. Ich wollte mich selbst besser kennenlernen und eine ganz eigene Erfahrung haben“, sagt die 40-Jährige.

Vor der Abreise konnte sie nicht ahnen, wie schwierig es zunächst sein würde, allein zu genießen. „Zu Beginn der Reise war ich in Amerika am Strand. Ich war emotional überfordert, weil ich so glücklich war und zugleich so traurig, dass ich diesen Moment nicht teilen konnte.“ Je länger die Reise dauerte, desto mehr genoss sie es, allein zu genießen. Dazwischen mischte sie sich unter Leute, denn wer allein reist, knüpft schneller Kontakte.

Übung macht die Meisterin

Die Gefühle, die einen beim Reisen allein überkommen, kennt Katrin Zita allzu gut. Sie ist Autorin und Coach für Hochbegabte und hat sich für ihr Buch *Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen* allein aufgemacht. „Als ich den Vertrag für dieses Buch unterschrieb, hatte ich bereits viel Erfahrung“, sagt sie. „Allerdings wollte ich mich vor dem Schreiben noch einmal den Ängsten stellen, die viele vor ihrer ersten Reise allein beschleichen können.“ Deshalb verbrachte die 43-Jährige Weihnachten solo in New York. „Als die Lichter ausgingen, begann ich mich zu fragen: ‚Bin ich ein Restposten der Gesellschaft, wenn ich Weihnachten alleine bin?‘“ Sie ließ sich

TIPPS FÜR SICHERES REISEN

TAGSÜBER

Lieber untertags reisen als in der Nacht. Bahnhofsgemeinden in der Dunkelheit meiden.

NÄHE SUCHEN

Bei langen Busfahrten in der Nähe des Busfahrers sitzen, im Zug im Großraumwagen.

ZENTRALE LAGE

Hotels in zentraler Lage wählen, in Hostels und Jugendherbergen nach Frauenzimmern fragen.

NICHT BETRINKEN

Vorsicht beim Konsum von Alkohol!

INFOS WEITERGEBEN

Immer eine Person über den Reiseablauf informieren. Bei längeren Ausflügen an der Rezeption Bescheid geben, wo man sein wird.



SCHÖNE STUNDEN. Genießen sollte ganz oben auf der To-Do- Liste der Reisenden stehen. Auch wenn es zunächst schwerfällt.

von dem Gedanken nicht unterkriegen und fuhr ins jüdische Viertel, wo vom Feiertag wenig zu bemerken war.

Wer zum ersten Mal allein aufbricht, sollte nicht ausgerechnet Weihnachten oder den eigenen Geburtstag wählen. Denn gerade wer unerfahren ist, muss damit rechnen, dass schwierige Momente aufkommen, die erst später von lohnenden Erfahrungen abgelöst werden. Ein unbehagliches Gefühl, wenn man allein im Hotelzimmer sitzt, gehört dazu – wie eben Meinungsverschiedenheiten, wenn man in Begleitung unterwegs ist. Tagebuchschreiben kann die Gedankenspirale unterbrechen. Solo-Reiseexpertin Zita rät, sich „Anker“ mitzunehmen. Mit einem Lieblingsfoto oder einem Hörbuch kann man jedes Hotelzimmer zum eige-

nen Refugium machen. Genießen sollte ganz oben auf der To-Do-Liste der Reisenden stehen. Auch wenn es zunächst schwerfällt, kann man allein im Restaurant schöne Stunden verbringen. Natürlich ist es befremdlich, wenn der Kellner fragt, wo die Begleitung bleibt. „Sagen Sie selbstbewusst lächelnd: Ich verbringe heute einen schönen Abend mit mir“, rät Zita. Die Berlinerin Bakir sagt: „Mir hat es auch geholfen, vor der Reise Erfahrungsberichte im Internet zu lesen.“ Viele Weltenbummlerinnen führen inzwischen Blogs (siehe S. 60).

Vorfriede und Vorbereitung

Nicht für jedermann ist nachvollziehbar, warum man auf eigene Faust aufbricht: „Bekannte haben gefragt: ‚Was machst du denn dort ganz allein?‘“, erinnert sich Bakir. „Manche wollten wissen, ob zwischen mir und meinem Mann alles in Ordnung sei.“ ➡

NEUGIERDE

Erkundungslust und eine gesunde Portion Hausverstand sind wichtig beim Allein-Verreisen.

Schreiben kann
 Gedankenspirale
 Durchbrechen



ELISABETH

BUCH-TIPPS



Frauen Reisen Solo,
 Der Ratgeber für alleinreisende Frauen.
 Carina Herrmann.
 CreateSpace Independent Publishing,
 12,99 Euro



Die Kunst, allein zu reisen ... und bei sich selbst anzukommen.
 Katrin Zita. Goldegg Verlag, 19,95 Euro

LIEBE Reisen

Reisen nach dem Typ gestalten

Bevor man zu einer Reise alleine aufbricht, ist es ratsam zu hinterfragen, was man erwartet – und welcher Typ man ist. Lieber mit dem Rucksack durch Australien, zur Ayurveda-Kur nach Asien oder doch in ein schönes Hotel, um am Pool zu entspannen? „Als ich in einem All-Inclusive-Club ein paar Tage länger geblieben bin als meine Freunde, fand ich das Alleinsein viel unerträglicher als auf der Weltreise“, sagt Hacker. In Australien, Amerika und Asien ist sie Gleichgesinnten begegnet, während beim Cluburlaub alle in Begleitung waren.

Bei der Wahl der Destination ist es – gerade als Frau – wichtig, auf die Sicher-



heit zu achten. „Ich empfehle Länder, die aktuell keine politischen Konflikte aufweisen und in denen wir Frauen uns gut aufgehoben fühlen“, sagt Zita. Zudem ist es vorteilhaft, wenn der Tourismus gut erschlossen ist. Alleine auf Reisen gilt wie zuhause: vorsichtig sein. Wer zu Neugierde und Erkundungsdrang eine Portion Hausverstand mit auf die Reise nimmt, wird wundervolle Erlebnisse haben. ■

WEITERE INFOS

www.womenwelcomewomen.org.uk
Internationales Netzwerk für (allein)reisende Frauen
www.frauenreisen.at
Organisierte Reisen für alleinreisende Frauen
www.solotravel.cc
Hotelplattform für Alleinreisende
www.katrinzita.com
Reise- und Coachingtipps von Autorin Katrin Zita

BLOGS VON (ALLEIN) REISENDEN FRAUEN

www.pinkcompass.de
www.smaracuja.de
www.bravebird.de
www.justtravelous.com
www.planetbackpack.de