

SOLO

unterwegs

 Allein zu reisen tut gut: dem Selbstbewusstsein,
 der Persönlichkeit und dem eigenen Ich, das sonst
 manchmal beinahe untergeht.

TEXT: Maria Kapeller

Eigentlich sind wir es gewohnt, Dinge allein zu tun. Nur wenn es ums Reisen geht, haben wir Hemmungen. Allein Urlaub machen – das tut doch nur, wer sonst niemanden hat, oder? Dieses Vorurteil hält sich hartnäckig. Dabei entdecken immer mehr Menschen, wie erfüllend es ist, sich allein auf Reisen zu begeben. „Allein ist heute nicht mehr gleichbedeutend mit einsam, sondern auch mit selbstbestimmt, unabhängig und frei“, sagt die in Wien lebende passionierte Solo-Reisende Marisa Mühlböck. Das belegen auch aktuelle Studien. Der Reiseanbieter GAdventures berichtet von einem 134-prozentigen Anstieg seit dem Jahr 2008. Vor allem Frauen würden vermehrt allein reisen. Bei einer Umfrage der Onlineplattform TripAdvisor gaben 74 Prozent der Teilnehmerinnen an, schon einmal allein verreist zu sein oder es zu planen.

Reise-Enthusiastin Mühlböck hat in Zusammenarbeit mit dem Zukunftsinstitut die Beweggründe allein reisender Frauen im Rahmen eines Studienprojekts untersucht. Neben dem Streben nach Unabhängigkeit und der Veränderung der Geschlechterrolle nennt sie neue, multigrafische Lebensverläufe als Begründung, warum immer mehr Frauen ohne Begleitung aufbrechen. „Aus der Biografie wird eine Multigrafie, die von Brüchen, Umwegen und Neuanfängen geprägt ist“, erklärt Mühlböck. Das wirke sich auch auf das Reiseverhalten aus.

FOTO: Getty Images



Vielleicht verreisen Frauen auch deshalb allein, weil sie sich auf etwas einlassen möchten: auf ein kleines Abenteuer. Und eine Reise zu sich selbst. Vielleicht, weil im Alltag meistens zu wenig Zeit bleibt, um sich auf sich selbst zu besinnen, zu reflektieren, in sich hineinzuhören, ganz bei sich zu sein. Wer allein reist, der weiß: Es tut gut, sich manchmal auszuklinken. Sich von den inneren Gedanken leiten zu lassen, anstatt vom niemals endenden Strom an Gesprächsfetzen, Fragen, Entscheidungen und Dialogen, der uns meistens umgibt. Allein zu reisen, das heißt, sich abzuschotten. Und sich gleichzeitig so weit zu öffnen, wie man es nur selten tut. Das Abschotten blendet den Alltag aus: vertraute Gesichter, gewohnte Umgebung. Das Öffnen ermöglicht Neues: neue Bekanntschaften, unbekannte Landschaften, frische Eindrücke.

KOMFORTZONE ADE. Wer allein unterwegs ist, muss die eigene Komfortzone verlassen. Ständig und überall. Das fängt bei praktischen Dingen an, wie auf eigene Faust den richtigen Weg zu finden. Weil man wieder in Eigenregie zum Ausgangspunkt zurückfinden muss, bewegt man sich automatisch bewusster durch das Neuland. Herausforderungen wie diese können abschreckend wirken. Aber Alleinreisende beschreiben diesen Schritt aus der Komfortzone häufig als Vorteil: Man kann tun und lassen, wonach einem ist. Man muss sich mit niemandem absprechen. Man lernt, noch mehr auf eigenen Beinen zu stehen und sich zurechtzufinden – überall auf der Welt. Man versinkt stundenlang in Gedanken. Oder in eine Unterhaltung mit einer Zufallsbekanntschaft. Und: Man spürt regelrecht, dass man etwas für sich selber tut.

NEUE BEKANNTSCHAFTEN. Etwa im Gespräch mit Menschen, die man sonst nie kennengelernt hätte. Man unterhält sich plötzlich mit Wildfremden und wundert sich selbst, wie einfach und vertraut so mancher Dialog verläuft. Man erweitert den eigenen Horizont und lässt andere Ansichten auf sich wirken. Das verändert von innen heraus. Man wird selbstbewusster. Plötzlich schlüpft man spielerisch leicht aus jener Rolle, die einem daheim seit Langem zugeschrieben ist, entwickelt sich weiter, entfaltet sich frei und legt das manchmal zu enge Korsett des eigenen Ichs ab. Man spürt, dass fremde Menschen in einem viel mehr sehen als das, was man selbst bereits weiß, und nimmt diese neuen Eigenschaften an, blüht auf, entfaltet seine Persönlichkeit. Sogar das eigene Spiegelbild erscheint einem plötzlich anders.

KEINE ANGST VOR DER EINSAMKEIT. Egal, für welche Art der Solo-Reise man sich entscheidet: Der erste Urlaub allein kostet fast immer eine große Portion Überwindung. Es hilft, sich den Einstieg so angenehm wie möglich zu machen. Zum Beispiel mit einem schönen Hotel in Strand-

lage oder indem man einen Sprachkurs bucht, um Anschluss zu finden. Apropos: Anschluss finden, das ist fast nie das Problem. Davon können Alleinreisende ein Lied singen. Die Angst vor der Einsamkeit löst sich nach Reiseantritt oft in Luft auf. Fast überall trifft man auf Menschen: im Bus, in der Unterkunft, am Strand, im Restaurant, am Markt. Manchmal können es sogar zu viele Begegnungen werden, die zu wenig Zeit für den eigentlichen Wunsch lassen: Zeit mit sich selbst zu verbringen. Meist empfindet man die zahlreichen Begegnungen aber als Bereicherung, die einen kostbaren Einblick in die Lebenssituation und Gedankenwelt anderer bietet.

HÜRDEN ÜBERWINDEN UND WEITER WACHSEN. Wer noch nie allein gereist ist, sollte sich wappnen. Viele wunderschöne Dinge werden passieren. Es kann aber auch der Moment kommen, in dem man sich fragt: Warum mache ich das eigentlich? Unsicherheit, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit können vorkommen, vielleicht sogar Heimweh oder die Sehnsucht nach dem oder der Liebsten. All das sind Gefühle, mit denen man sich manchmal ganz unverhofft auseinandersetzen muss. Das Gute daran liegt auf der Betonung des Wortes „muss“: Man hat keine andere

LEBENSPHASEN: WARUM FRAUEN HEUTE SOLO REISEN

Die Multigrafie vieler Frauen ist von Brüchen, Umwegen und Neuanfängen geprägt. Gerade entlang dieser Brüche suchen immer mehr Frauen Abstand, wollen sich neu orientieren oder sich einfach etwas Gutes tun.

POSTADOLESCENZ (Anfang 20 bis Anfang 30)

Motivation: Vom Elternhaus emanzipieren und die Welt entdecken.

RUSH-HOUR DES LEBENS (Anfang 30 bis Anfang 50)

Motivation: Alleinreisen als Entschleunigung und Belohnung.

ZWEITER AUFBRUCH (Anfang 50 bis Ende 60)

Motivation: Neuorientierung und neue Freiheiten auskosten.

(UN-)RUHESTAND (ab Ende 60)

Motivation: Identitätsfindung und loslassen, genießen können.

Für absolute Sauberkeit



Machen Sie die Toilettenroutine zu Ihren besonderen Pflegemomenten und gönnen Sie sich mit unseren Hakle® Varianten das Beste. Unsere Empfehlung für rundum perfekte Pflege und Reinigung: Kombinieren Sie trockenes und feuchtes Toilettenpapier. So wird die sensible Haut am Po gleichzeitig sanft und gründlich gereinigt. Und Sie genießen Tag für Tag das wunderbare Gefühl absoluter Sauberkeit und Frische.



Fühlen Sie sich schon **Hakle®** sauber?

www.hakle.at

Natürlich bin ich schön!



Die Beauty-Kur zum Einnehmen für

- ✓ straffe Haut*
- ✓ glänzendes Haar*
- ✓ feste Nägel*



silicea Gel (500ml)



**Silicea Softgel
(30 Kapseln)**

Straffes, gesundes Bindegewebe, kräftige Haare, schöne, gesunde Haut und feste Nägel sind äußere Kennzeichen der Schönheit, die von innen gestärkt werden müssen.

Führen Sie Ihrem Körper wichtige Spurenelemente zu und unterstützen Sie damit Ihre Schönheit nachhaltig von innen.

Silicea-Produkte enthalten u.a. Silicium in reiner, natürlicher Form als Kieselsäure. Es ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element der Erde und in jeder Zelle unseres Körpers zu finden. Ab dem 20. Lebensjahr verliert der Körper die Fähigkeit, Silicium zu speichern.



* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.
Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei.

hübner
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
Schloßstraße 11-17
D-79238 Ehrenkirchen
www.huebner-vital.de



Wahl, als Gefühle wie diese zuzulassen, auszusitzen – und zu überwinden. Danach ist man wieder ein Stückchen gewachsen. Ist ein bisschen runder. Ein bisschen mehr man selbst. Es ist keine Schande, sich an solchen Tagen ins Hotelzimmer zurückzuziehen und die Welt hinter dem Vorhang auszublenden. Vielleicht traut man sich aber trotzdem hinaus und lässt sich davon überraschen, was der Tag noch bringt. Man wird das tun, was man in diesem Moment für richtig hält. Denn beim Solo-Reisen lernt man, auf sein Inneres zu hören. Alleine zu reisen heißt auch immer wieder, seine eigenen Grenzen kennenzulernen und, ohne es zu merken, über sie hinauszuwachsen.

BEFREIENDE WIRKUNG. All das wirkt befreiend. Und macht auch ein bisschen stolz. Es nimmt die Angst, etwas nicht zu können oder nicht zu wissen, die Angst vor dem, was noch kommt. Schließlich weiß man, dass man stets seinen Weg machen wird – auch im Alleingang. Allein zu reisen ist kein Muss. Aber es kann eine immense Bereicherung sein. Viele Solo-Reisende haben damit begonnen, weil zum geplanten Reiseterrain einfach niemand Zeit hatte, sie sich aber trotzdem nicht abhalten lassen wollten. Einige sind dabei geblieben, zumindest hin und wieder ohne Begleitung unterwegs zu sein, um wieder mal auszuweichen aus dem vorgefertigten Ich. Und um den Luxus zu genießen, etwas ganz für sich allein zu haben. Der wichtigste Schritt ist, sich etwas zuzutrauen. Dann kann man sich einfach auf den Weg machen. —

FOTOS: Getty Images, beige stellt



Beim Alleinreisen erlebt man alle Eindrücke pur und unverfälscht. Man lernt, seinem eigenen Urteil zu vertrauen.

BUCH

Eine Frauenfahrt um die Welt. Ida Pfeiffer ist eine Vorreiterin der heutigen Solo-Reisenden. Als eine der ersten Frauen Österreichs unternahm sie im Jahr 1846 eine Weltreise. Verlag: Europäischer Literaturverlag



BUCH

Die Kunst, allein zu reisen ... und bei sich selbst anzukommen. Katrin Zita hat in mehr als 50 Ländern Eindrücke als Alleinreisende gesammelt. In ihrem Buch verrät sie, wie das Solo-Reisen die Persönlichkeitsentwicklung fördert. Verlag: Goldegg



Sonnige Aussichten für Ihre Haut



- mit Vitamin E, Panthenol und Aloe Vera
- hoher/sehr hoher, ausgewogener UVA/UVB-Breitbandschutz
- frei von Parfum und Mineralöl
 - wasserfest
 - vegan



jetzt neu in der Babypflege

PAEDIPROTECT
medizinische Hautpflege

www.paediprotect.de