

# Allein rund um die Welt

**ALLEIN, ABER NICHT EINSAM.** Ja, es gibt sie, die glücklichen Solo-Lebenden. Sie schätzen ihre autonome Lebensweise nicht nur im Alltag: Auch der Urlaub allein wird immer beliebter. Übrigens auch bei Nicht-Singles.



**TEXT:** CARINA SLAVINEC/CORNELIA STIEGLER

**D**erzeit gibt es einen regelrechten Single-Reisen-Boom: Rund 10 % aller Reisenden entscheiden sich für einen Urlaub im Alleingang; die Nachfrage ist damit gleich hoch wie nach organisierten Gruppenreisen. Aber was macht das Reisen ohne Mitreisende eigentlich so interessant?

**Allein auf Erkundungstour.** Nicht ohne Grund ist der Urlaub oft eine Beziehungsprobe für Paare. Ständige Zweisamkeit auf engem Raum in einer völlig fremden Umgebung ist selbst für die stabilste Beziehung eine Herausforderung. Dasselbe gilt auch bei Reisen mit Freunden. Schon vor dem eigentlichen Reiseantritt können Probleme auftreten, wenn Reiseziel-Wünsche, Hotelansprüche oder die Vorstellungen von Aktivitä-

ten nicht übereinstimmen. Kompromisse bleiben Single-Reisenden dagegen erspart. Dem pflichtet auch die Psychologin Rosemarie Sedlacek, die ihren Schwerpunkt dem Single-Dasein widmet, bei: „Menschen, die sich bewusst dafür entscheiden, alleine zu verreisen, haben damit überhaupt keine Probleme. Im Gegenteil, sie genießen ihre Unabhängigkeit und ihre Offenheit für Neues.“

**In fremde Kulturen eintauchen.**

Auch während der Reise genießen Alleinreisende durchaus Vorteile. Eine Einzelperson tritt beispielsweise leichter mit den Einheimischen in Kontakt, da die klassische Grüppchenbildung und die Fixierung auf die Begleitung wegfallen. Stattdessen ist man bei Fragen oder Unklar-

heiten auf Einheimische angewiesen. Erfahrungsberichten zufolge empfinden Alleinreisende ihren Urlaub häufig auch als Reise zu sich selbst. In völlig fremder Umgebung und ohne den Druck des Alltags werden eigene Wünsche und Bedürfnisse klarer wahrgenommen. Das Phänomen der alleinreisenden Pilger, die allesamt von ihren wertvollen Begegnungen erzählen, funktioniert genauso ohne religiösem Bezug. Sedlacek unterstreicht das: „Reisen ist eine wunderbare Möglichkeit der Selbsterfahrung – und ein gelungener Alleintrip tut dem Selbstwertgefühl enorm gut.“

**Gender.** Naiv wäre jedoch, das erhöhte Sicherheitsrisiko bei Frauen zu ignorieren. Hier gibt es nach wie vor einen deutlichen Geschlechterunterschied, wie auch die Psycholo-



gin bestätigt: „Single-Frauen erhalten auf Reisen mitunter Beziehungsangebote, die sie nicht wollen und die sie eher unangenehm stressen. Bei Männern wird eine Alleinreise entweder nicht wirklich als etwas Besonderes gesehen oder sogar eher positiv mit Abenteuerlust und Unabhängigkeit tituliert.“ Sie rät dazu, die Reise selbstbewusst anzutreten. Und natürlich gilt auch: Gefährliche Regionen sollten gemieden werden – unnötigen Risiken muss sich kein Alleinreisender und keine Alleinreisende aussetzen. Erfahrungsberichte und Gespräche mit Personen, die die geplante Reise destination bereits besucht haben, helfen dabei, sich ein realistisches Bild der Situation vor Ort zu machen und mögliche Risiken richtig abschätzen zu können.

**Singlereisen.** Um dem möglichen Gefühl von Einsamkeit oder gar Hilflosigkeit zuvorzukommen, kann ein Single auch in Form von organisierten Singlereisen die Welt erkunden. Wichtig ist, bei den Anbietern zu unterscheiden, welche Intention hinter diesen Angeboten steckt. Denn Single-Gruppenreisen können auch als Partnerbörse fungieren und entsprechende Aktivitäten fokussieren. Kein Wunder: Im Urlaub ist man entspannter und gemeinsame Erlebnisse beschleunigen die Kennenlernphase. Hierbei warnt die Psychologin aber: „Reiseangebote, die explizit die Möglichkeit bieten, jemanden für eine Partnerschaft kennenzulernen, werden auch gerne genützt. Hier




---

**„Singles sollten ihre Urlaubszeit genussvoll und ohne irgendeinen Druck verbringen. Nicht selten werden reisende Singles von Gemeinsamreisenden beneidet, denn leidige Entscheidungsdiskussionen und stressige Beziehungsaltsaten entfallen für sie einfach.“**

**Rosemarie Sedlacek**, klinische Psychologin, Wien, [www.lebensthemen.at](http://www.lebensthemen.at)

---

muss man sich jedoch klarmachen, dass es vielleicht nicht gleich klappt mit der neuen Partnerschaft. Dann sollte man sich diesbezüglich keinen Druck aufbauen und den Urlaub trotzdem voll genießen.“ Andere ➤

**Einfach ins Blaue fahren und selbst bestimmen, wohin die Reise führt: Singlereisen werden immer beliebter.**

Singlereisen-Anbieter weisen dagegen dezidiert darauf hin, keine Verknüplungsreise zu organisieren.

**Große Auswahl.** Schon viele internationale Agenturen haben ihr Segment auf Singlereisen erweitert. Der Umbruch bei den österreichischen

Reiseanbietern ist allerdings noch im Entstehungsprozess, da es bisweilen nur wenige gibt, die speziell auf Alleinreisende mit preiswerten Angeboten eingehen. Stattdessen locken Reiseveranstalter damit, dass der übliche Zuschlag bei nur einer Person wegfällt.



**Anika Landsteiner**  
Autorin

## Interview

### Sie sind öfter allein unterwegs. Was halten Sie von Alleinreisenden?

Ich war kürzlich alleine in der Karibik, letzten Sommer alleine in Italien, vor einigen Jahren ohne Begleitung auf dem Jakobsweg ... Alleinreisende sind vor allem in erster Linie mutig, denn sie lassen sich nicht davon abhalten, für sich selbst den Schritt zu gehen und alleine den Koffer zu packen. Sie verdienen also immer Respekt. Ich reise gerne zu zweit, gerne aber auch alleine, da es sich sehr voneinander unterscheidet.

### Hatten Sie je Erfahrung mit Heimweh, Einsamkeit oder Angst?

Natürlich. Ich habe grundsätzlich öfter Fernweh als Heimweh, weil ich am Stück meist nicht über drei bis vier Wochen unterwegs bin, aber ich kenne auch das Heimweh-Gefühl, vor allem nach Alltäglichem wie einem guten Kaffee, Schwarzbrot oder dem

eigenen Bett. Einsamkeit kann ebenfalls ein Begleiter sein, vor allem wenn man alleine unterwegs ist, wobei man hier zwischen Einsamkeit und Alleinsein einfach unterscheiden muss. Manchmal neigt man gerne dazu, sich in ein Gefühl hineinzusteigern, doch dann sitzt man plötzlich mit zwei anderen Reisenden bei einem Bier am Abend zusammen und die Sache mit der Einsamkeit ist schon wieder weggeblasen. Auch mit der Angst ist es so eine Sache: Angst spielt sich nur im Kopf ab und auch die lässt sich in den Griff bekommen. Den gesunden Menschenverstand einschalten und achtsam agieren sollte man jedoch immer auf Reisen.

### Warum empfehlen Sie zu reisen?

Um über den eigenen Tellerrand zu schauen, um Unbekanntes kennenzulernen und zu Hause in einen neuen Kontext zu bringen, also um aus Din-

**Erwartungen und Bedürfnisse.** Wer sich selbst allein on tour wagen möchte, sollte sich vorab über folgende Dinge im Klaren sein: Bin ich abenteuerlustig und anpassungsfähig? Wie weit möchte ich die Reise von zu Hause aus planen, welche Dinge vor Ort? Möchte ich meine Reise selbst gestalten oder verlasse ich mich lieber auf eine Agentur? Wie gut kann ich mir bei unvorhergesehenen Ereignissen (etwa beim Verlust des Reisepasses oder einem Unfall) selbst helfen? Fest steht aber: Mit einer guten Vorbereitung und genügend Selbstbewusstsein kann der Urlaub allein mindestens ebenso so schön werden wie der Urlaub zu zweit. ●

gen zu lernen und sie besser zu verstehen. Reisen ist meiner Meinung nach die beste Schule, um sich selbst und seine Umwelt kennenzulernen und das auf eine Weise, die ungemein viel Spaß bereitet.

## Buchtipps

Anika Landsteiner  
**„Gehen, um zu bleiben. Wie ich in die Welt zog, um bei mir anzukommen“**  
Goldmann  
10 Euro



Das Vertraute verlassen und rein ins Ungewisse! Über Highways oder Dschungelpfade lädt das Buch zur abenteuerlichen Reise.

