



Ressort

Du befindest dich hier: Home > Leben > Reise

Alleinreisen: So gelingt das Abenteuer Solo-Travel

Totale Freiheit oder Langeweile? Wie der Urlaub mit dir selbst ein voller Erfolg wird, wie du dich darauf vorbereitest und was hilft, wenn du dich doch mal einsam fühlst. Hier lang ...

von Laura Holzinger am 03.08.2021, 8:03



© Filippo Bacci

Backpacken in der Natur, den ganzen Tag am Strand liegen oder ein cooler Städtetrip? Frei sein, tun und lassen, was man will? Sich auf niemanden einstellen müssen, **in den Tag hinein leben** und einmal nur die Zeit mit sich selbst genießen? Allein reisen kann genial sein!

Immer mehr Leute – übrigens nicht nur Singles – entscheiden sich dafür, mal solo wegzufahren. Gerade nach diesem doch sehr schrägen letzten Jahr inklusive Reisebeschränkungen ist die Lust, **endlich wieder Urlaub** zu machen, umso größer.

Auch wenn **totale Freiheit und Unabhängigkeit** ganz schön verlockend klingen, kann die Vorstellung, ohne Begleitung zu reisen, trotzdem einschüchternd sein. Wird es komisch sein, alleine im Restaurant zu sitzen? Was, wenn mir langweilig wird? Wie damit umgehen, wenn ich mich einsam fühle?

Gemeinsam mit Mentalcoach Roman Braun (trinerogy.at) haben wir ein paar spannende Infos und wichtige Tipps zusammengetragen, wie man sich **am besten auf die Solo-Reise vorbereitet**, was man tun kann, wenn man sich doch mal einsam fühlt und was es mit dem berühmten „Selbstfindungstrip“ eigentlich auf sich hat.

Warum verreisen Menschen alleine?

"Eine Reise alleine schafft die Möglichkeit, sich ohne den Einfluss der Mitmenschen neu zu erfahren", weiß Braun. Wir sind im Alltag meist rund um die Uhr von ArbeitskollegInnen, Freunden, Familie oder PartnerIn umgeben. "Man stellt sich also die Frage, wer man **jenseits des Mitmensch-Seins** ist. Der Urlaub alleine bietet einen guten Rahmen, um dieser Frage auf den Grund zu gehen und sich mit der eigenen Selbstfindung auseinanderzusetzen."

Welche Vorbereitungen muss man treffen?

Zu Beginn sollte man sich über zwei Dinge klar werden: Zum einen darüber, ob man überhaupt der Typ fürs Alleinreisen ist. So ein Urlaub fordert ein **gewisses Maß an Selbstvertrauen**, das man nicht erst "on the Road" entwickeln kann. "Hier geht es um das Vertrauen, sich selbst zu führen und für Menschen aus anderen Kulturkreisen sowie neue Begegnungen offen zu sein. Die Priorität ist, Spaß an der Reise zu haben", so Braun. "Zum anderen sollte man den **Grund hinterfragen**, warum man alleine verreisen möchte. Wenn sich dahinter der Gedanke versteckt, dass man einer bereits vorherrschenden Einsamkeit entfliehen möchte, rate ich von so einer Reise ab – denn das funktioniert nicht."

Mach dich außerdem mit dem Urlaubsland vertraut, buche zumindest die erste Unterkunft schon von zuhause aus und überleg dir ein **Programm für die ersten Tage**. Such dir coole Museen heraus oder melde dich für einen Surfkurs an. Das sorgt für Vorfreude und beugt Langeweile vor.

Welche Art von Urlaub sollte man wählen?

Laut dem Experten gibt es nicht "die eine" perfekte Urlaubsdestination. Es hängt von der individuellen Persönlichkeit ab, welche Reise mit den jeweiligen Charakterzügen harmoniert. Wer die **Ruhe der Natur** sucht und sich nach Abgeschiedenheit sehnt, wird bei einem klassischen Strand-Urlaub am Meer mit vielen Touristen nicht glücklich sein. Für Naturgenießer wäre daher eher ein Camping- oder Wander-Urlaub die geeignetere Wahl. Wer sich auf der Solo-Reise jedoch gerne mit anderen Menschen umgibt und **neue Leute kennenlernen** möchte, dem wird ein Städtetrip die ideale Abwechslung vom Alltag bieten. "Falls man bei der Wahl des Reiseziels unschlüssig ist, kann das 'Self Modelling'-Modell helfen", rät Braun. "Dabei denkst du an deine drei **glücklichsten Urlaubsmomente** zurück - auf Grundlage dieser Erlebnisse planst du deine nächste Reise."

Auch das hängt natürlich vor allem von den persönlichen Präferenzen ab. Egal, ob man sich einen Aufenthalt im Luxushotel gönnt oder ein kleines Apartment bucht - wichtig ist, dass **man sich wohlfühlt**. Hostels eignen sich übrigens ideal für Alleinreisende, weil man automatisch von anderen Leuten in den verschiedensten Altersgruppen umgeben ist, die teilweise ebenfalls alleine unterwegs sind. Neue Leute kennenzulernen ist so besonders einfach.

Wer bei "Hostel" jetzt an ein heruntergekommenes Gebäude mit riesigen Schlafsälen denkt - keine Sorge! Mittlerweile gibt es total viele schöne, moderne Hostels, in denen man sich übrigens genau so ein eigenes Zimmer buchen kann.

Digital Detox - aber in Maßen

Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer und einfach mal offline sein. Völlig verständlich und natürlich empfehlenswert - schließlich ist es nicht der Sinn der Sache, alleine wegzufahren und dann erst nur auf Instagram & Co. zu hängen. Trotzdem sollte man **nicht gänzlich auf sein Handy verzichten** - informiere jemanden daheim über deine Reiseroute und melde dich regelmäßig, damit deine Liebsten wissen, dass alles okay ist. Wer nicht in die Social-Media-Falle tappen will, löscht die Apps einfach für eine gewisse Zeit vom Handy.

Was tun, wenn man sich einsam fühlt?

"Wenn man sich alleine auf eine Reise begibt, kann es durchaus vorkommen, dass man in gewissen Momenten oder an manchen Tagen einsam ist", sagt Braun. Trotzdem sollte man nicht gleich in der ersten Sekunde zum Handy greifen und auf Social Media nachsehen, was die Freunde zuhause gerade machen. "Denn man begibt sich **nicht grundlos auf eine Solo-Reise**", so Braun. "Man möchte etwas Neues erleben und zu sich selbst finden." Ein kleiner Tipp, der gegen plötzliche Einsamkeit hilft: "Finde einen **vertrauten Lieblingsplatz** auf deiner Reise, an dem du dich gerne aufhältst und der dir als Kraftanker Sicherheit gibt. Egal, ob das ein kleines Café, eine gemütliche Parkbank oder eine belebte Promenade ist."

Wer ohne Begleitung reist, ist nicht automatisch die ganze Zeit auf sich gestellt. Neue Bekanntschaften zu knüpfen ist schließlich eine enorme Bereicherung. "Dafür muss man sich **aus der eigenen Komfortzone** herausbewegen", meint Braun. "Das gelingt bei ganz gewöhnlichen Situationen wie zum Beispiel beim Essen im Restaurant oder beim Warten auf den nächsten Bus. Dafür braucht es keine wohlüberlegten Sprüche. Es reichen auch einfache Fragen wie 'Welche Speise kannst du mir empfehlen?', 'Wie komme ich am besten zu...?', 'Fährst du auch nach...?' und schon ergeben sich Gespräche. Wenn man sich einen Großteil des Urlaubs mit dem Handy beschäftigt, bringt man sich selbst um viele unvergesslichen Erfahrungen."

Angst vor Langeweile?

"Für Menschen, die viele Termine haben und permanent unter Zeitdruck stehen, kann Langeweile beunruhigend sein", erklärt Braun. Was man laut dem Experten tun sollte: Man sitzt die Langeweile aus. Hinsetzen und gar nichts tun. **Einfach mal in die Luft schauen**. "Du wartest ab und lässt dich überraschen, was dich nach einer gewissen Zeitspanne bewegt und welcher Impuls aus deinem Innersten kommt. In so einem Moment kann Selbstfindung passieren." Denn man ist **nicht von außen** - von Reizen und Angeboten, die auf einen hereinprasseln - gesteuert. "Auf einer Solo-Reise hat man die Zeit, sich selbst zu erleben. Wenn man sich dem Zustand der Langeweile und dem 'Dopamin-Detox' stellt, kann man viel über sich selbst erfahren."

Stichwort Selbstfindungstrip ...

"Man kann sich selbst finden, indem man aus dem alltäglichen Hamsterrad aussteigt. Ein Urlaub ohne Begleitung schafft den Raum, um sich zu fragen: Wer bin ich **abseits von meinem Terminkalender**? Wer bin ich, wenn nicht der / die MitarbeiterIn der Firma xy bin? Nicht Mutter oder der Vater, nicht EhepartnerIn oder beste/r FreundIn?", fasst es Braun noch einmal zusammen.

Diese Artikel könnten dich auch interessieren:

- [Werden wir im September noch reisen können?](#)
- [Diese 7 Tipps fürs Alleinreisen solltest du dir zu Herzen nehmen](#)
- [Mykonos: Reisetipps für die Trauminsel und die schönsten Fotos der Stars](#)

Laut dem Psychologen ist die Selbstfindung eine spannende Phase, die zwar **lebensverändernd sein kann**, aber meistens nicht dauerhaft. In der Regel kehrt man nach dem Urlaub wieder in sein gewohntes Umfeld zurück und übernimmt wieder die zuvor gelebten Rollen - was ja nicht immer schlecht sein muss. Schließlich ist es schön, die Mutter, der Vater oder die beste Freundin zu sein.

"Manche Menschen sehen den Solo-Trip auch als eine therapeutische Maßnahme zur Vorbereitung darauf, um sich dauerhaft von **gewissen Rollen im Leben loszulösen**, zum Beispiel um sich danach vom Partner zu trennen oder beruflich neu zu orientieren", sagt Braun. Solche Pläne für gravierende Lebensänderungen werden aber nicht erst im Urlaub geschmiedet - diese **Absichten bestehen schon** davor. "In diesen Fällen ist der Urlaub der letzte Schritt, um sich darüber klar zu werden, ob man sich tatsächlich verändern möchte."

Wie hole ich das Beste aus meinem Urlaub heraus?

"Reisen hat nicht nur einen Bildungseffekt auf das Allgemeinwissen, sondern auch auf die eigene Persönlichkeit. Umgib dich mit Menschen aus anderen Kulturkreisen, die dir unterschiedliche Werte, Gewohnheiten und Perspektiven auf die Welt vermitteln", so der Experte. Sei flexibel, mutig und traue dich, deine Komfortzone zu verlassen. Nur so wachsen wir über uns hinaus. Und das Wichtigste: Genieße die Zeit.