

Ute (42) geht seit 15 Jahren allein auf Reisen

„Traut euch, die Welt zu entdecken!“



Ohne Begleitung in den Urlaub? Gerade uns Frauen kann das unheimlich bereichern, weiß Ute. Was genau es bringt – und wie wir uns am besten an das Abenteuer herantasten

Gewissermaßen wurde Ute zu ihrem Reiseglück gezwungen: Sie ist 27 Jahre alt, als sie herausfindet, dass ihr Freund sie betrügt. Für die Wahl-Kölnlerin bricht eine Welt zusammen. „Ich musste weg, raus aus dem Alltag und auf andere Gedanken kommen. Doch wo sollte ich jetzt alleine hin?“ Sie entscheidet sich für einen viertägigen Club-Urlaub in der Türkei. So ganz das Richtige ist die Reise für den frischgebackenen Single nicht: „Es war Schulferienzeit und ich folglich ausschließlich von glücklichen Familien und spielfreudigen, tobenden Kindern umgeben.“ Und doch: Sie findet Gefallen an den kleinen Herausforderungen ihres Kurztrips – und daran, keine Kompromisse machen zu müssen. Bei ihrer nächsten Reise springt der Funke dann endgültig über: „Ich bin allein für drei Wochen nach Costa Rica geflogen. Zuvor habe ich alles akribisch geplant.“

„Viele Frauen unterschätzen sich total. Solo-Reisen stärken das Selbstwertgefühl“

Vor Ort stellt Ute fest, dass sie hervorragend zurechtkommt und nicht etwa verzweifelt, nur weil sie die Haltestellenansagen im Bus nicht versteht. Sie findet für alles eine Lösung und verbringt eine wunderbare Zeit in dem mittelamerikanischen Land. Schon bald steht das nächste Ziel fest: Vietnam. „Auch diese Reise habe ich so exzellent geplant, dass ich mich bis heute an viele Stationen noch genau erinnern kann“, erzählt die 42-Jährige.

Neben den Erinnerungen bleibt ein Erkenntnis: Dass gerade Frauen sich oft völlig unterschätzen. Und dass Solo-Rei-



◀ Schmusen mit Kamelen: Den Schnappschuss hat die Autorin aus Indien mitgebracht

▼ Entspannen in der Südsee: Das Foto zeigt sie nach einer langen Reise im Inselstaat Fidschi

sen ihr Selbstwertgefühl stärken können. In den kommenden Jahren schreibt Ute, die ihre Erlebnisse und Tipps auch auf ihrem Blog www.bravebird.de teilt, sich deshalb auf die Fahne, Frauen zum Reisen zu ermutigen. Schritt für Schritt. „Wenn man ganz unerfahren ist, hilft es unheimlich, eine Reise genau zu planen, so wie ich es damals gemacht habe. Das steigert die Vorfreude, und man fühlt sich für alle Eventualitäten gewappnet.“ Keineswegs muss es aber gleich eine Fernreise sein. „Man kann sich auch mit Städtereisen innerhalb Europas herantasten und mit dem Zug für ein paar Tage nach Kopenhagen oder Amsterdam fahren oder Deutschland besser kennen lernen“, sagt die Bloggerin. Für den Anfang bietet es sich auch an, verschiedene Bausteine zu kombinieren, sich etwa zuerst einer Reisegruppe anzuschließen, um danach allein weiterzureisen. Auch wichtig: „Wer von sich weiß, dass er furchtbar ungerne allein ist, sollte sich am besten ein Hostel oder eine private Unterkunft suchen, wo man leicht mit Leuten in Kontakt kommt oder von vornherein ein Reiseland wählen, in dem viele Individualisten unterwegs sind – Thailand zum Beispiel.“

Eines ist Ute, die fast 90 Länder bereist hat, über die Jahre immer wichtiger geworden: der Umweltschutz. Sie selbst fliegt heute so selten wie möglich. „Man kann etliche Orte auch klimafreundlicher mit Bus und Bahn entdecken. Wichtig ist, dass Frauen sich überhaupt trauen“, sagt



sie. Das schenkt ihnen nicht nur Selbstvertrauen, sondern sorgt auch dafür, dass sie sich selbst besser kennen lernen. „Gerade bei längeren Reisen schaut man unterwegs auf sein Leben zu Hause und fragt sich: Was mache ich da? Passt das noch zu mir?“ Das gibt häufig den Anstoß für grundlegende Veränderungen.

Ute hat das selbst erlebt. Sie wollte freier leben, freier arbeiten und reisen – und hat vor vier Jahren ihre Festanstellung in einem Medizinkonzern gekündigt.



UNSER BUCH-TIPP:
Mehr Tipps gibt Ute Kranz in ihrem Buch „Brave Girl: Alles, was du wissen musst, wenn du als Frau allein reist“. 14,99 Euro. Riva

Sicher unterwegs: Wertvolle Tipps für uns Frauen

Die Frage „Ist das nicht zu gefährlich?“ hören alleinreisende Frauen häufig. Wichtig: immer aufs Bauchgefühl hören. Hilfreich sind auch diese Hinweise:

Selbstbewusst auftreten Bedenken beziehen sich oft auf den Umgang mit einheimischen Männern im Reiseland. Treten Sie sicher auf, wenn Sie belästigt werden. Sagen Sie deutlich Nein, seien Sie abweisend, greifen Sie zu Notlügen, wenn nötig. Unverheiratete können auch einen Ehering tragen, um Diskussionen zu vermeiden.

Angemessen kleiden Informieren Sie sich, wie Sie sich anziehen sollten. Schlichte, unauffällige und blickdichte Sachen minimieren vielerorts lästige Anmache.

Andere fragen Bei Facebook gibt es Gruppen, in denen alleinreisende Frauen

sich austauschen und einander Rat geben, etwa „Wenn Frauen solo reisen“ oder „Bravegirls – Frauen allein unterwegs“.

Sicher Taxi fahren Vermeiden Sie es, Ihr Reiseziel im Dunkeln zu erreichen. Teilen Sie kein Taxi mit Fremden. Nutzen Sie im Zweifel den Abholservice vom Hotel.

Bescheid geben Informieren Sie Angehörige daheim über jeden Ortswechsel.

Apps nutzen „GeoSure“ zeigt an, in welchen Gegenden welche Risiken bestehen. Richten Sie in Ihren Handy-Einstellungen auch die automatische Ortung ein.

Kleine Tools mitnehmen Eine Trillerpfeife ist im Notfall sehr effektiv. Rutschfeste Türstopper verhindern, dass jemand von außen Ihre Tür öffnet und eintritt.

Reiseveranstalter für Solisten

Allein aufbrechen, aber dann in einer Gruppe reisen – auch das ist eine tolle Möglichkeit. Längst haben sich viele Anbieter auf Alleinreisende spezialisiert:

- Radeln, Wandern, Segeltörn: Frosch Sportreisen bietet Aktivurlaub für Alleinreisende. www.frosch-sportreisen.de

- Bei „Me and more“-Reisen von Studiosus steht die Kulturvermittlung im Vordergrund. www.studiosus.de

- SKR verspricht Reisen in kleinen Gruppen für Solisten, auch speziell für 60 plus. www.skr.de

- Bei Adamare-Gruppenreisen für Singles sind drei Altersstufen wählbar. www.adamare-singlereisen.de



Utes Roadtrip auf der Route 66 führt sie auch an diesem alten Shop in Hackberry, Arizona, vorbei



Freiheit pur: mit dem Camper reisen und dort länger bleiben zu können, wo es einem gut gefällt



Unterwegs im grünen Camper: Hier macht die Bloggerin Pause in Land's End, England

Fotos: Ute Kranz/www.bravebird.de