



# Allein um die Welt

Wenn Bloggerin **Ute Kranz** all ihre Reisen zusammenzählt, war sie schon mehr als vier Jahre solo unterwegs. Klar, dass sie anderen Frauen viele Tipps mit auf den Weg geben kann

**vital:** *Sie haben inzwischen rund 80 Länder allein bereist. Was hat Sie zu Ihrem ersten Solo-Trip bewogen?*

**Ute Kranz:** Kein schöner Grund: Mein Freund war fremdgegangen, und ich brauchte Abstand – den erhoffte ich mir von der Reise. Ich entschied mich für einen Club in der Türkei. Nicht die beste Idee. Entfachte aber meine Leidenschaft für das Unterwegssein.

**Hatten Sie Angst vor dieser Reise?**

**Kranz:** Mir war schon mulmig zumute. Allerdings sicherte ich mich durch Vorausbuchung aller Einzelheiten ab.

**Was erleben Sie als Alleinreisende im Gegensatz zu Paaren oder Gruppen?**

**Kranz:** Alle fünf Sinne sind ausgeprägter, ich nehme die Umgebung intensiver wahr. Außerdem knüpfen Alleinreisende schneller Kontakt mit neuen, meist interessanten Menschen. Ich erinnere mich sehr gern an einen fröhlichen Abend im Hochland Vietnams mit einer etwa 80-jährigen Lady. Wir kochten, wir tranken, wir lachten – ohne auch nur ein Wort des anderen zu verstehen.

**Zwischen 2016 und 2018 wuchs der Anteil der Unternehmen, die sich auf allein reisende Frauen spezialisiert haben, um 230 Prozent. Wie erklären Sie sich diese Entwicklung?**

**Kranz:** Frauen lieben einfach das Reisen und die Ferne, ob mit oder ohne Partner. Meiner Erfahrung und Beobachtung nach haben Frauen zudem weniger Probleme damit, längere Zeit allein zu sein. Das mag daran liegen, dass es Frauen leichterfällt als Männern, neue Kontakte zu knüpfen. Da Frauen immer selbstbewusster werden und das Alleinreisen

kein Hexenwerk mehr ist, machen sich auch mehr Frauen allein auf den Weg. Und das ist auch gut so.

**Können Sie für die erste Solo-Reise bestimmte Länder empfehlen?**

**Kranz:** Zum Reinschnuppern: ein verlängertes Wochenende in einer europäischen Großstadt. Wenn es gleich etwas weiter weg sein soll, eignen sich Länder, die unserer westlichen Welt ähneln, zum Beispiel Kanada.

**Welche Herausforderungen sind Ihrer Erfahrung nach die größten?**

**Kranz:** Die Einsamkeit jenseits der Komfortzone. Wir sind Langeweile oder Stille kaum noch gewöhnt. Allerdings lernen wir in diesem Zustand viel Neues über uns – die Einsamkeit verschwindet nach einiger Zeit von selbst. Männer können je nach Land problematisch sein. Ich rate dazu, sich vorher gut zu informieren, andere regelmäßig wissen zu lassen, wo Sie sich befinden, die Kleidung dem Ziel anzupassen und abends nicht allein durch Straßen zu laufen.

**Was hilft, um sich sicherer zu fühlen?**

**Kranz:** Ein Selbstverteidigungskurs schadet nie. Kleine Helfer wären zum Beispiel eine Trillerpfeife und ein rutschfester Türkeil für das Hotelzimmer. Von Pfefferspray rate ich ab, da der richtige Gebrauch geübt werden muss. Ein selbstbewusstes Auftreten und ein klares „Nein!“ reichen oft aus.

**Wer die Reise nicht allein antreten mag: Hilft es, eine Freundin mitzunehmen?**

**Kranz:** Definitiv! Sie können auch nach Reisepartnerinnen suchen, auf Facebook existieren viele solcher Gruppen.



**Ute Kranz, 41**

Seit 16 Jahren reist die Kommunikationswirtin solo, seit 2014 verzichtet sie auf eine Wohnung und lebt mit Hund in einem Camper. Ihre Erfahrungen teilt sie auf dem Blog [bravebird.de](http://bravebird.de) und im Buch „Brave Girl – Alles, was du wissen musst, wenn du als Frau allein reist“ (Riva, 256 S., 14,99 Euro)