



Sabine Beyer

unternahm ihre erste Reise mit den Eltern ins spanische Lloret de Mar. Noch heute – und viele Flugmeilen später – erinnert sich Sabine Beyer an die salzige Meerluft auf ihrer Haut, an den Duft von gegrillten Minisardinen – und die sensationelle Auswahl an Schuhen in den Schaufenstern. 1989 machte sie ihre Neugier auf andere Länder zum Beruf und gründete den Reiseveranstalter „Stop Over Reisen“ (www.malediven.de), der sich vor allem auf Fernreisen spezialisiert hat.

Unsere Expertin finden Sie in jeder Ausgabe von SEASON. Wenn Sie ihr eine Frage stellen möchten, mailen Sie an reise@season.de

Urlaub nur für mich

Allein zu verreisen, ist das nicht langweilig oder gar unangenehm? Nein, sagt unsere Expertin Sabine Beyer, im Gegenteil: In der Ferne kann man sich selbst ganz nahe kommen

Nach einer stressigen Zeit im Büro war es nur so ein Gefühl. Der Gedanke daran, mich selbst in den Mittelpunkt zu rücken, Kopf und Seele zu entrümpeln. Der beste Anfang dafür, dachte ich mir, ist eine Reise für mich selbst.

Ganz allein unterwegs, ist das nicht furchtbar langweilig?, werden Sie sich vielleicht fragen. In der Tat, es ist eine ganz andere Form des Reisens, eine ganz andere Art der Selbstwahrnehmung, so intensiv und ungewöhnlich. Ein Abenteuer, bei dem ich mich nur auf mich selbst verlassen kann. Aber auch ein Erlebnis, bei dem ich zu mir selber finde. Vor allem aber ist es eine Reise ohne Kompromisse!

Ich stieg ohne Begleitung ins Flugzeug nach Gozo, der kleinen Schwesterinsel von Malta, und dachte: „Na, das kann ja was werden. Eine Woche allein am Meer, hoffentlich fällt mir der Himmel nicht vor Langeweile auf den Kopf!“ Fiel er nicht, ganz im Gegenteil. Denn Gozo war genau der richtige Ort, um Ruhe zu finden. Eine kleine Insel mit schöner Landschaft, alten Kirchen und bunten Fischerbooten – und auch im Herbst noch herrlich warm. Endlich konnte ich einmal tun, worauf ich gerade Lust hatte – ohne Rücksicht auf andere. Ich schlief aus, auch wenn ich das Frühstück verpasste. Ich ging durch lila Lavendelfelder, die rund um das wunderschöne Hotel „Kempinski San Lawrenz“ blühten, freier und gelassener als je zuvor.

Es kostet ein wenig Überwindung, das erste Mal allein zu verreisen, anfangs ist es ungewöhnlich und anstrengend, vielleicht schämt sich auch manche Frau, ohne Mann, Freundin

Familie unterwegs zu sein. Aber das vergeht ganz schnell. Mir setzte eine innere Zufriedenheit ein, die sich so ruhig angenehm anfühlte, dass ich Ihnen nur empfehlen kann, aber auszuprobieren.

zu reisen bedeutet, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken, in einem Maße, wie man es sich das ganze Jahr über erlauben darf – und auch gar keine Zeit dafür hat. Die Entscheidung dafür schenkt einem etwas ganz Wichtiges; das Gefühl der Freiheit, das in den Routinen des Alltags so schnell abhandelt. Ich traue mich was, ich wachse über mich hinaus – das bringt mir Glücksgefühle und Klarheit, wo vorher viel nur Chaos oder Überforderung war. Loslassen, zwei Tage runterschalten, den Gedanken freien Lauf lassen – und einmal ist sie da, die Ruhe. Die Freude am Alleinsein und Genuss, sich selbst genug zu sein. So erging es mir auch in Gozo. Als ich am zweiten Abend allein beim Essen saß, fiel es mir plötzlich bewusst: Es ist doch ganz einfach! Es hätte ich diese Erfahrung gebraucht.

das erste Mal allein verreisen möchte, dem rate ich, erst mal klein anzufangen. Buchen Sie ein langes Wochenende für sich. Und haben Sie keine Angst davor, allein im Speiseraum zu sitzen. Mein Tipp: Nehmen Sie sich ein Buch oder ein Heft zum Abendessen mit. Sie müssen ja nicht lesen, sie können auch herrlich hinter den Seiten ihren eigenen Gedanken nachhängen – das hilft gegen Nervosität, außerdem werden Sie so nicht angesprochen.

Dann trauen Sie sich richtig: eine Reise, am Meer oder in den Bergen. Lassen Sie sich darauf, diese Auszeit so zu gestalten, wie Sie es wollen. Den nächsten Tag im Strandkorb Zeitschriften lesen – wen stört es? Yoga morgens, entspannen und abends? **Auf dieser Reise werden Sie alles sein:** Sportlerin, Entdeckerin, Faulenzerin. Kreativ oder entspannt, in Bewegung, auf dem Gipfel, am Wasser oder ganz in sich verloren. Wohin die Reise gehen soll, entscheiden nur Sie. Trauen Sie sich, werden sehen, wie gut das klappt. □

ERST DAS FRÜHSTÜCK VERSCHLAFEN, DANN NUR IN ZEITSCHRIFTEN BLÄTTERN – WEN STÖRT'S?

• Sie: die schönsten Ziele für Alleinreisenden

Hotel San Lawrenz – Gozo ist die Schwesterinsel von Malta und ebenfalls idyllisch. Hier gibt es auch Ayurveda-Anwendungen. Ab 75 Euro pro Person Frühstück; www.kempinski.com/en/gozo/hotel-san-lawrenz/welcome
Longevity Wellness Resort, Monchique, Algarve, Portugal. Auftanken und entspannen am Strand, fernab der Touristenströme. Ab 100 Euro pro Person mit Frühstück; www.longevitywellnessresort.com

Swaswara, Indien. Hier kann man Yoga, Meditation und Ayurveda buchen – perfekt für Frauen sehr angenehm zu bereisen. Ab 160 Euro pro Person mit Frühstück; www.swaswara.com

Walters Hof auf Sylt. Perfekt: stundenlang im Strandkorb dösen oder lesen. Ab 100 Euro pro Person ohne Verpflegung, www.walters-hof.de

Meine Lektüre empfehle ich: Patrick Modiano, z.B. „Die kleine Bijou“ oder „Die verlorenen Jugend“



Mein Schiff.

Schon mal auf die Bordrechnung gefreut?

PREMIUM ALLES INKLUSIVE

bietet viel Genuss ohne Extrakosten.

Das bietet nur *Mein Schiff*: Wohlfühlen mit Premium Alles Inklusive. Neben Speisen und einem umfangreichen Getränkeangebot sind auch die Trinkgelder und ein vielfältiges Unterhaltungsprogramm den ganzen Tag inklusive. Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Reisebüro oder unter www.tuicruises.com

Mein Schiff 1

Karibik

November 2012 bis März 2013

7 Nächte ab **695 €***



TUI Cruises

* Flex-Preis (limitiertes Kontingent) p. P. bei 2er-Belegung einer Innenkabine ab/bis Hafen.