

emotion

slow.

MEHR ZEIT FÜRS

WESENTLICHE

HAPPY HERBST

20
Glücks-Tipps
für die dunklen
Tage

BEAUTY-RITUALE

Heilsame
Selbstliebe-
Momente

MAYA LEINENBACH
Foodie-Talk mit
Bloggerin
@fitgreenmind

URBAN WALK

Der softe
Marathon für alle

RAN ANS WERKZEUG

Weil es so
guttut, Dinge
zu reparieren

SCHLUMMER-COACHING

Kann man besser
schlafen lernen?

Endlich Zeit für mich

Solo-Reisen, Soulfood & easy Minimalismus

EINE EDITION VON emotion



Das ganze Abenteuer zum Nachlesen: „Mein Glück hat vier Pfoten“ (Malik, 18 €)

man 50 Tage alleine unterwegs ist, alle Entscheidungen selbst trifft, die eigene Route aufgeht und das alles schafft, dann ist das obercool.

Gab es mentale Herausforderungen?

Ich bin ein absoluter Bergmensch – dort bin ich glücklich. Als wir die Dolomiten verlassen haben, wurde es waldiger und die Berge haben mir gefehlt. Dadurch hatte ich ein krasses Motivationstief und sogar ans Nachhausefahren gedacht. Aber der Hund hat das nicht zugelassen. Er wollte weiter, weil er nur den Weg nach vorne kennt.

Hast du einen Tipp an angehende Solo-Abenteurerinnen?

Ich glaube, man muss erst mal wissen, wer man selbst ist, was einem am Herzen liegt und was man gerne machen möchte. Und dieses Vorhaben sollte man nicht an einer anderen Person festmachen. Mit jeder Reise, jedem Abenteuer, das man alleine besteht, wächst man. ●

Für den Einstieg



Frauen sind alleine stark – und auch in Gruppen. Für manche kann das sogar das größere Abenteuer oder ein erstes Herantasten an Fernreisen sein: Rein in eine Dynamik, die man noch nicht kennt, zwischen Leuten, die einem fremd sind. Michaela Schiffer von Frauenreisen-weltweit (frauenreisen-weltweit.com) verbindet Frauen auf Gruppenreisen.

Vielen ist das große Wagnis der Solo-Reise zu krass. Wie kann man auch in einer Gruppe Abenteuer erleben?

Es braucht nicht immer das „große“ Einzelabenteuer wie einen Sprung aus dem Flugzeug, um über sich hinauszuwachsen. Wir hören immer wieder, das Frauen fasziniert sind von Destinationen wie Marokko, Nepal oder Indien, dass sie sich aber allein nicht trauen, eine Reise dorthin zu unternehmen – dann ist es ein großes Abenteuer, es zu wagen, diese Länder mit einer kleinen Gruppe gleichgesinnter Frauen zu entdecken. Sich auf das Leben, die Farben, die Begegnungen einzulassen – und sich danach viel mehr zu trauen als vor der Reise.

Was macht das Reisen in einer Gruppe so besonders?

Der Alltag ist endlich einmal außen vor. Jede kann nur für sich den Moment genießen, ohne auf eine*n Partner*in oder Familie Rücksicht nehmen zu müssen. Dass das „Ich“ im Mittelpunkt steht, kennen viele gar nicht mehr. Und wenn man spürt, dass es anderen genauso geht, stärkt das das Gemeinschaftsgefühl.

Was motiviert dich, Frauen bei ihren Reisen zu unterstützen?

Mir geht es darum, Frauen zu bestärken, sich ihre Wünsche zu erfüllen und ihre Grenzen zu überwinden. Und auch durch Begegnungen mit den Frauen an den Destinationen zu sehen, wie stark wir sein können. In Indien beispielsweise hat sich das Frauenunternehmen die Pink City Rickshaw Company in einer absoluten Männerdomäne durchgesetzt, in Nepal ermöglicht die Sasane Sisterhood Frauen eine Ausbildung und ein eigenes Einkommen. ●