

JULIA LASSNER
AUTORIN VON *globusliebe*

WIE UNS
REISEN GLÜCKLICH
MACHT

VOM
AUFBRECHEN,
LOSLASSEN
UND
ANKOMMEN

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Projektleitung: Fitore Brahimi & Carolin Schmeh
Lektorat: Sophie Raff, www.lektorat-raff.de
Umschlag, Layout: FAVORITBUERO, München
Coverbild: Patrick Endres
Bilder Innen: Julia Lassner, Patrick Endres, Jana Zieseniß,
S. 52: Emanuel Jöbstl, S. 130: Hannah Neuhuber
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: Graspo CZ a.s., Zlín
Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in the Czech Republic

ISBN: 978-3-451-03176-2

FÜR MEINE MAMA.
DANKE, DASS DU MIR WURZELN UND
FLÜGEL GESCHENKT HAST.

INHALTSVERZEICHNIS

Prolog 10

KAPITEL 1: TRÄUME VERWIRKLICHEN 14

Alles auf Anfang 16

Wir glauben, wir hätten ewig Zeit 21

So erstellst du deine eigene Bucket List 25

Meine Bucket List 28

Warum kein Traum jemals zu groß ist – Interview mit Gesa Neitzel 32

KAPITEL 2: AUFBRECHEN 36

Reisen als Lebensentwurf 38

Dorthin reisen, wo niemand hingeht –
Interview mit Martin Druschel 52

Ausreden, die dich vom Aufbrechen abhalten
(und überzeugende Gegenargumente) 57

KAPITEL 3: LOSLASSEN & ANNEHMEN 62

Ein Geschenk des Lebens 64

Warum das Alleinreisen eine bereichernde Erfahrung sein kann
(aber nicht muss) 73

10 Tipps für deine erste Solo-Reise 77

Erkenntnisse fürs Leben – Was du auf Reisen lernen kannst 90

KAPITEL 4: EINTAUCHEN 98

Kulturschock Indien 100

Was ein Kulturschock mit uns anstellt 109

10 Tipps, die dir das Eintauchen in fremde Kulturen erleichtern 113

Der Welt etwas zurückgeben – Interview mit Reiner Meutsch 118

KAPITEL 5: ANKOMMEN 122

Wie Reisen das Heimatgefühl verändert 124

Glücksliste – deine Bucket List für den Alltag zu Hause 128

**Reisen bedeutet nicht zwingend Ortswechsel –
Interview mit Anna Martina Nussbaumer 130**

Wie uns Reisen glücklich macht 133

Epilog 139

Danksagung 140



PROLOG

»Es ist so schrecklich, dass ich nicht weiß, wie ich es dir sagen soll.« Als ich die E-Mail meiner Mama mit dieser Betreffzeile in meinem Posteingang entdecke, wird mir schlagartig schlecht. Ich werde kreidebleich. Während ich die ersten Sätze lese, beginnen meine Hände zu zittern. Tränen schießen in meine Augen. Ich will schreien!

Du bist tot.

Nein, das darf nicht wahr sein! Das geht nicht! Ich glaube kein Wort von dem, was ich da lese. Reglos starre ich auf den Bildschirm, reibe mir die Augen, lese die E-Mail wieder und wieder. Ich klicke sie weg, stehe auf, setze mich wieder hin und rufe sie erneut auf, um zu überprüfen, ob es sie wirklich gibt.

Meine Kehle schnürt sich zu. Ich schnappe nach Luft, kann kaum atmen und spüre, wie heiße Tränen über meine kalten Wangen laufen. Mein Herz zerspringt in tausend Teile.

Ich verlasse das Büro und bewege mich wie ein ferngesteuerter Zombie über das Schiff. Die Welt um mich herum blende ich völlig aus. Menschen, die mir in den engen Gängen begegnen, nehme ich nur verschwommen wahr. Ich fühle, wie sie mich besorgt anstarren, doch ihre Stimmen klingen dumpf, als wären sie in weiter Ferne.

Mit einem lauten Rums lasse ich die Tür meiner Kabine hinter mir ins Schloss fallen. Ich betrachte mein Spiegelbild, schaue in meine eigenen Augen und sehe deine. Ich blicke durch mich hindurch und heule.

Du bist tot. Warum? Ich begreife es nicht.

Warum bist du gegangen? Du warst viel zu jung. Du hattest dein Leben noch vor dir!

Es gibt so viele offene Fragen, ungeklärte Gespräche, so viele Dinge, die ich dir noch sagen wollte, so viele unausgesprochene Worte, die nun für immer ungesagt bleiben.

Verdammst nochmal, vor sieben Wochen lagen wir uns in den Armen, redeten über vergangene Tage, über den alltäglichen Wahnsinn und tranken auf die Zukunft. Fast so wie früher.

Zwei, drei, vielleicht auch vier Stunden sitze ich auf dem kalten Fußboden meiner winzigen Kabine. Die Arme um meine Beine geschlungen starre ich ins Leere. Ich zittere am ganzen Körper. Es tut so unendlich weh.

Ich fühle mich alleine, eingeschlossen auf dem Schiff, irgendwo in Asien, mitten auf dem Meer. Ohnmacht und Hilflosigkeit machen sich breit. Was um Himmels willen soll ich jetzt tun? Meinen Job kündigen, den Einsatz abbrechen, das Schiff verlassen und nach Hause fliegen? Nächste Woche findet deine Beerdigung statt. Will ich, soll ich, muss ich da dabei sein?

Ich hasse Friedhöfe. Ich hasse Kirchen. Ich glaube nicht an Gott und überhaupt sträubt sich jede meiner Zellen dagegen, bei der Beerdigung dabei zu sein. Egal was ich tue, es macht doch alles keinen Sinn mehr. Was bringt es, jetzt alles hinzuschmeißen und nach Deutschland zu fliegen, wo dein toter Körper in der Leichenhalle liegt? Deine Seele hat die menschliche Hülle längst verlassen. Du bist weg!

Aber einfach so tun, als wäre nichts, und weitermachen wie bisher? Das kann ich auch nicht. Ich habe Angst. Was erwarten die anderen von mir? Was erwartest du? Was soll ich bloß tun? Ich möchte davonlaufen, doch auch das ist keine Lösung. Das Leben geht schließlich weiter.

Tagelang zerbreche ich mir den Kopf darüber, was ich machen soll, bis ich eine Entscheidung treffe. Ich bleibe. Ich arbeite weiter und fliege nach Ablauf meiner Dienstzeit auf dem Schiff nicht nach Hause, sondern wie geplant nach Sri Lanka.

Ich rechne fest damit, dass mir meine Entscheidung zum Vorwurf gemacht wird. »Warum brichst du nicht ab und nimmst den nächsten Flieger nach Hause? Du kannst doch jetzt nicht munter weiterreisen«, stichelt meine innere Stimme. Doch mein Herz sagt etwas anderes. Es zieht mich nach Sri Lanka, dem Land, in dem ich am ehesten einen Zugang zu dir finde und in aller Stille Abschied nehmen kann.

Ende Dezember fliege ich nach Sri Lanka.

Am Silvesterabend stehe ich am Strand von Hikkaduwa, blicke auf das dunkle Meer und beobachte die fröhlich feiernde Menschenmenge.

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge geht das Jahr zu Ende. Du erlebst es nicht mehr. Dabei hattest du noch so viele Pläne, Träume und Wünsche.

Erst zwei Wochen vor deinem Tod hast du deine Reise nach Indien gebucht, um dir endlich einen langersehnten Herzenswunsch zu erfüllen. Jahrelang hast du mir von deinen Träumen erzählt, die immer wieder wie Seifenblasen zerplatzten und nun endlich Wirklichkeit werden sollten.

Dein Flugticket nach Goa liegt jetzt zu Hause. »Flug gebucht«, war die letzte Nachricht, die du mir bei Facebook geschickt hast, »wir treffen uns in Indien!« Zehn Tage später warst du tot. Verfluchte Scheiße! Was soll das?

Am Tag deiner Beerdigung besteige ich den Adam's Peak. Dort oben auf dem heiligen Gipfel will ich Abschied von dir nehmen. Schon beim Aufstieg denke ich ununterbrochen an dich. Bunte Gebetsfahnen, Schreine mit Buddha-Figuren und Opfergaben säumen den Wegesrand. In Deutschland stehen jetzt alle um deine Urne herum, werfen Rosen in dein Grab und liegen sich trauernd in den Armen. Vielleicht erzählen sie sich Geschichten, die sie mit dir verbinden, reden über Momente, die sie mit dir erleben durften und sprechen darüber, welch ein toller Mensch du gewesen bist.

Ich bin nicht dabei, stehe nicht auf dem Friedhof und habe keine Rose in der Hand. Stattdessen kämpfe ich mich den steilen Berg hinauf. Bei jeder der 5.000 steinernen Stufen, die von heftigen Monsunregenfällen in der Vergangenheit bereits ausgewaschen sind, habe ich das Gefühl, dass du anwesend bist.

Während des Sonnenaufgangs auf dem Gipfel des Adam's Peak wird es plötzlich still um mich herum. Die ersten Sonnenstrahlen durchbrechen die Wolkendecke und der schwarze Nachthimmel verwandelt sich in ein Kunstwerk aus pink- und lilafarbenen Schlieren. Ich bin den Tränen nahe, habe einen fetten Kloß im Hals, möchte Abschied nehmen und loslassen, doch ich kann nicht. Ich schaffe es einfach nicht. Später, beim Abstieg, kullern heiße Tränen über mein Gesicht und ich beschließe, das mit dem Abschied sein zu lassen. Warum soll ich Abschied nehmen? Du bist allgegenwärtig und wirst es immer bleiben.

Du bist da. Bei jedem Rauschen der Wellen, bei jedem Windstoß, bei jedem Sonnenstrahl.

Was ich aus deinem Tod lerne? Eine ganze Menge.

Mir wird wieder bewusst, wie endlich unser aller Leben doch ist, wie schnell alles vorbei sein kann und dass jeder Mensch auf dieser Welt jeden einzelnen Tag so leben sollte, wie er es gerne möchte.

Dein Tod bestärkt mich darin, meinen Lebensstil genauso fortzuführen, wie ich es gerade tue. Er bestärkt mich, weiterhin meinem Herzen zu folgen. Wer weiß schon, wie lange ich noch zu leben habe? Wer weiß, wie oft ich noch morgens aufwache, atme, gesund bin, glücklich sein und reisen kann? Niemand! Und genau aus diesem Grund werde ich jeden verdammten Tag so leben, wie ich es für richtig halte.

Ich werde mir die Welt anschauen, versuchen, die Zeit mit meinen Herzmenschen noch bewusster zu genießen und ihnen jeden Tag sagen, wie sehr ich sie liebe. Ich werde mich wieder mehr an den kleinen Dingen freuen, Sonnenstrahlen und Glücksmomente sammeln.

Ich möchte mich weniger aufregen und ärgern, weniger stressen und streiten. Sterben muss ich sowieso irgendwann. Was ich bis dahin anstelle, bleibt einzig und allein mir überlassen. Ich werde jeden Tag das Beste aus meinem Leben machen.

Du hättest es genauso gemacht.



KAPITEL 1

TRÄUME VERWIRKLICHEN

KAPITEL 1

Alles auf Anfang

Wir glauben,
wir hätten ewig Zeit

So erstellst du deine
eigene Bucket List

Meine Bucket List

Warum kein Traum
jemals zu groß ist – Interview
mit Gesa Neitzel

ALLES AUF ANFANG

Freitagabend, 18 Uhr. Lustlos fuhr ich meinen Computer runter, räumte die Tasse mit dem kaltgewordenen Kaffee von meinem Schreibtisch in die Spülmaschine und schaltete den Anrufbeantworter ein. Ich war, wie so oft, die Letzte im Büro. Ich verschloss die Geldkassette mit den Tageseinnahmen im Tresor, schaltete das Licht aus und zog die Tür hinter mir zu.

»Endlich Wochenende!«, schrieb ich meiner Freundin. Endlich abschalten und aus dem Alltag fliehen. Die letzten 107 Stunden hatte ich dem Wochenende entgegen gefiebert. Endlich raus aus dem Büro. Endlich leben!

Doch worauf freute ich mich eigentlich so sehr? Auf die immer gleichen Partys? Und am Montag beginnt dann der gleiche Trott von vorne? Diese Gedanken kreisten schon seit Wochen in meinem Kopf herum. Auf dem Heimweg fragte ich mich, ob das schon alles gewesen sein soll. Sorgen, die mich innerlich auffraßen. Ich begoss sie mit Wodka und schickte sie in die Wüste.

Mit meinen Freunden feierte ich das ganze Wochenende durch. Viele Menschen, flackernde Lichter, wummernde Bässe – Electro-Partys von Freitag bis Sonntag. Ich vergaß meine Sorgen und den Ernst des Lebens. Ich genoss die Musik, die Gespräche und manchmal auch das Schweigen. Ich war glücklich. Halbwegs. Zumaldest für den Moment. Wir tanzten ausgelassen, tranken viel, schliefen wenig und dachten nicht an morgen, nicht an die Zukunft, nicht an unsere Ängste und Träume und vor allem nicht an die Arbeit.

Als ich am Sonntagabend völlig zerstört in meinem Bett lag, packten mich die Zweifel erneut. Gedanken, die ich seit Ewigkeiten weggeschoben hatte, ließen sich nun nicht mehr verdrängen. Was zum Teufel mache ich hier eigentlich? Bin ich überhaupt glücklich? Soll das wirklich schon alles gewesen sein? Soll ich diesen Job jetzt bis zum Ende meines Lebens machen? Für immer in dieser Stadt leben? Wie soll es weitergehen? Was wird von mir erwartet? Ich wälzte mich im Bett hin

und her und zerbrach mir den Kopf. Meine Gedanken drehten sich im Kreis. Mir war kotzübel. Ich konnte nicht richtig atmen und einschlafen konnte ich erst recht nicht.

Dabei hatte ich doch eigentlich gar keinen Grund unzufrieden zu sein. Ich war gesund, meinen Herzmenschen ging es gut, ich hatte eine eigene Wohnung. Eine mit begehbarer Kleiderschrank und Regendusche, aus der ich niemals ausziehen wollte. Ich hatte tolle Freunde, mit denen ich jedes Wochenende die Clubs in ganz Deutschland unsicher machte. Ich hatte einen festen Freund, den ich liebte, meine Familie in meiner Nähe und einen sicheren Job bei einem Zeitungsverlag, der mir einigermaßen Spaß machte. Eigentlich war alles perfekt. Eigentlich. Doch irgend etwas fehlte.

Ich musste raus. Raus aus dieser Stadt, raus aus diesem Job und raus aus diesem Leben. Ich wollte mehr! Ich wollte die Welt sehen und am Ende meines Lebens nicht sagen: »Ach, hätte ich doch bloß ...« oder: »Wäre ich nur damals ...« Ich wollte später nichts bereuen, vor allem keine verpassten Chancen. Chancen, die ich nicht wahrgenommen habe, weil ich zu bequem, zu faul, zu ängstlich oder zu vernünftig war. Plötzlich klingelte der Wecker und riss mich aus meinen Träumen. Montagmorgen. Ich fühlte mich gerädert, ausgebrannt, unmotiviert. Der Alltagstrott begann von Neuem. Ich duschte, frühstückte und ging wie ferngesteuert zu Fuß ins Büro. In der Mittagspause lungerte ich auf dem Marktplatz unserer langweiligen Kleinstadt herum. Nichts passierte hier. Dann und wann prügeln sich ein paar Kinder, ein Hund kackte vor die Sparkasse, sein Herrchen guckte peinlich berührt weg und ging weiter, ohne die Hundescheiße mit einer Plastiktüte zu entsorgen.

Der altbackene Friseursalon stellte ein neues Transparent mit den Angeboten der Woche auf. Es waren die gleichen wie in der vergangenen Woche. Ich hatte keine Lust mehr auf diesen Alltagstrott. Die Routine nervte mich. Selbst die Schokobrötchen aus meiner Lieblingsbäckerei ödeten mich an. Ich fühlte mich gefangen in einem goldenen Käfig. Die folgenden Tage liefen alle gleich ab: Aufstehen, arbeiten, essen, schlafen, aufstehen, arbeiten, essen, schlafen. Ich zählte die Stunden bis zum Wochenende, um dann wieder zwei Nächte lang durchzufeiern.

Ich hatte keinen Bock mehr auf dieses Hamsterrad. Ich wollte die Welt bereisen, Abenteuer erleben, in fremde Kulturen eintauchen, mich lebendig fühlen, Neues lernen, leben. Eine Veränderung musste her und zwar schnell, denn ich bin kein Mensch, der lange plant. Geduld zähle ich nicht zu meinen Stärken.

Ich bewarb mich für ein internationales Bachelor-Studium in den Niederlanden. Der Unterricht in den Unis unseres Nachbarlandes hatte den Ruf, viel persönlicher und praxisbezogener zu sein als in Deutschland. Er wurde auf Englisch abgehalten und die Themen wurden in kleinen Gruppen erarbeitet. Das sprach mich mehr an, als meine Zeit in überfüllten Hörsälen abzusitzen, in denen man sowieso meistens nur körperlich anwesend ist – wenn überhaupt. Der Hauptgrund für meine Entscheidung, in den Niederlanden zu studieren, war jedoch die Aussicht auf ein Auslandssemester an den beiden Partneruniversitäten in Indonesien und Thailand. Ob dieses Argument wohl im Motivations-schreiben überzeugen würde?

Wenige Wochen später brachte der Postbote tatsächlich eine Zusage. Überglücklich hielt ich das Ticket für ein neues Leben in den Händen. Ich konnte es kaum erwarten.

Gleich am nächsten Morgen bat ich meinen Chef um ein Gespräch unter vier Augen. Als ich in seinem Büro saß, wurde mir plötzlich ganz anders. Wie sage ich es bloß? Wo fange ich an? Ich war so nervös. Bin ich mir überhaupt hundertprozentig sicher, dass ich das hier wirklich durchziehen will? Und warum habe ich in der Schule eigentlich gelernt, wie ich monohybride von dihybriden Erbgängen unterscheide, nicht aber, wie ich einen Job kündige?

Plötzlich platzte es einfach aus mir heraus: »Ich kündige.« Aus und vorbei. War doch gar nicht so schwer.

Dank großem Verständnis für meine Entscheidung und einigen Tagen Resturlaub ging alles ganz schnell. Mein Weihnachtsgeld musste ich anteilig zurückzahlen. Danach war ich frei. Ich kündigte meine Wohnung, trotz begehbarem Kleiderschrank und Regendusche, verkaufte

mein Auto und zog nach Holland. Zwar war ich nur 400 Kilometer von meiner Heimat entfernt, aber dennoch war es ein Schritt nach vorne. Von nun an wohnte ich in Leeuwarden, einer schnuckeligen Studentenstadt in der Provinz Friesland mit kleinen Grachten und viel holländischem Flair. Hier begann ich mein Studium zur *Media & Entertainment Managerin*. Ich lernte wunderbare Menschen kennen. Einige, mit denen ich einfach eine gute Studentenzeit verbrachte, andere, die zu echten Freunden wurden und bis heute ein wichtiger Teil meines Lebens sind. Ich sammelte Erfahrungen, gute sowie schlechte, lernte für die Uni, aber vor allem fürs Leben.

Vieles veränderte sich. Meine Beziehung ging in die Brüche, Freundschaften ebenso. Meine alten Freunde machten dort weiter, wo ich aufgehört hatte. Wir lebten uns auseinander, brachen den Kontakt ab, nicht bewusst, aber dennoch irgendwie gewollt. Jeder ging seinen eigenen Weg. So läuft das im Leben nun mal. Ich für meinen Teil wählte den Weg, der mich hinaus in die große weite Welt führen sollte.



MAN BEREUT NIE,
WAS MAN GETAN,
SONDERN IMMER,
WAS MAN NICHT
GETAN HAT.

MARC AUREL



WIR GLAUBEN, WIR HÄTTEN EWIG ZEIT

Fühlst auch du dich manchmal in deinem Alltagstrott gefangen, hast die ermüdende Eintönigkeit satt und fragst dich, ob das schon alles im Leben gewesen sein soll? Dann hat das sogenannte Hamsterrad wohl auch dich fest im Griff.

Um etwas an deiner Situation zu ändern, solltest du dir zunächst bewusst machen, wie ein erfüllteres Leben für dich aussehen könnte und was du überhaupt bereit bist zu ändern.

Außerdem solltest du das Konzept des ewigen Aufschiebens, sprich heute Opfer bringen, um in der Zukunft ein besseres Leben zu haben, noch einmal überdenken, denn der vielleicht größte Fehler, den wir alle machen, ist zu glauben, wir hätten ewig Zeit. Zeit, um irgendwann einmal Freitag nachmittags nach Feierabend die Tasche zu packen und übers Wochenende ans Meer zu fahren, frische Seeluft zu atmen, den Kopf freipusten zu lassen und zum Sonnenuntergang barfuß am Strand entlangzulaufen. Wir sehnen uns danach, das Wasser zu spüren, wie es unsere Knöchel sanft umspült und die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut, die unsere Batterien aufladen. Wir wollen einfach mal so richtig abschalten, vom Alltag, vom Job, vom Leben.

Irgendwann kommt sicher der Zeitpunkt, aber gerade passt es einfach nicht, denn am Wochenende warten die Verpflichtungen: Die Hausarbeit, der Geburtstag des Arbeitskollegen, die Steuererklärung, und am Ende liegen wir doch nur vor der Glotze, die Chipstüte in der einen, die Fernbedienung in der anderen Hand und zappen durch die Programme auf der Suche nach – ja, nach was eigentlich?

Woche für Woche, Jahr für Jahr vergeht und oft merken wir nicht, dass uns unzählige verpasste Chancen wie Wüstensand durch die Hände rinnen. Dabei würden wir doch auch so gerne mal Wüsten durchqueren, über Ozeane reisen, in den Bergen wandern, exotische

Länder kennenlernen und echte Abenteuer erleben. Aber dafür fehlt einfach die Zeit.

Wir alle haben kleine und große Träume, doch nur die wenigsten Menschen lassen ihre Träume Wirklichkeit werden. Stattdessen verdrängen wir unsere eigene Vergänglichkeit und tun so, als würden wir ewig leben.

Irgendwann kommt allerdings der Tag, an dem unsere Zeit auf Erden abgelaufen ist. Der Tag, an dem wir uns wünschen, wir hätten Dinge anders gemacht, hätten mehr gelebt, wären doch endlich mal ans Meer gefahren, hätten öfter in der Sonne gesessen und Eis gegessen, die Nächte durchgefiebert und das süße Leben genossen. Doch dafür ist es dann zu spät.

Wenn du am Ende deines Lebens keine verpassten Chancen bereuen möchtest, dann stelle dir die entscheidende Frage: Worauf willst du am Ende deines Lebens zurückblicken?

John Strelecky animiert in seinem Buch *The Big Five for Life* dazu, sich sein eigenes Leben wie ein Museum vorzustellen. Jeder einzelne Tag wäre in diesem Museum dargestellt – in Bildern, Videos, Zitaten und Momentaufnahmen, die nicht die Dinge widerspiegeln, die wir uns erträumt haben, sondern die, die unser Leben tatsächlich ausmachen. Am Ende unseres Lebens dürften wir durch das Museum spazieren und all die Räume in Ruhe betrachten.

Wie würde dein Museum aussehen? Wäre es voller bunter Farben und Glücksmomente, voller Reisen und Eindrücke, lachender Menschen, berührender Begegnungen und toller Erlebnisse? Oder wäre das Museum vollgestopft mit Arbeit, Termindruck, Stress, Deadlines, Meetings, Ärger und unerfüllten Wünschen?

Niemand schreibt dir vor, wie du dein Leben zu leben hast, was du zu tun und zu lassen hast. Niemand entscheidet darüber, welchen Weg du einschlägst und niemand gestaltet deine Zukunft. Niemand außer dir. Du ganz alleine bist für dein Glück, deine Träume, dein Leben verantwortlich. Du hast es in der Hand. Du erstellst die Spielregeln.

Es muss ja nicht gleich eine Weltreise, die Besteigung des Kilimandscharos oder eine Polarexpedition sein. Ich sage auch nicht, dass du alles hinschmeißen musst, um glücklich zu werden. Job und Wohnung