

Was zieht uns

Welchen Nutzen haben Abenteuer in der Fremde für die Persönlichkeitsentfaltung? Gedanken nach der Lektüre der Dissertation «Reisen und seelische Gesundheit» und weiteren tourismuspsychologischen Büchern.

Von Monika Wimmer

Der Klimawandel macht uns Sorgen, Attentate auf Ferienparadiese machen Schlagzeilen, und das Reisen ist nicht billiger geworden. Dennoch lassen wir uns nicht abschrecken. Frohen Mutes plündern wir unsere Ersparnisse, stehen stundenlang im Stau oder lassen uns den Schlaf vom Jetlag rauben. Und das alles nur, um auf einem Kamel durch die Sahara zu reiten, für ein paar Wochen pauschal nach Palma de Mallorca zu fliegen oder unsere Zelte auf einem idyllischen Campingplatz am Meer aufzuschlagen. Drei von vier Deutschen und Schweizern packen, oft mehrmals jährlich, ihren Koffer oder Rucksack, um zu verreisen. Doch was zieht uns in die Ferne?

«Erst wenn wir uns von den äusseren Taktgebern unseres zivilisierten und verregelten Normallebens verabschieden, bekommen wir wieder ein Gespür für unsere Bedürfnisse.»

Von der «Grand Tour» bis zur einsamen Berghütte

Unsere Vorfahren hatten sehr konkrete Gründe, die heimischen Gefilde zu verlassen. Zum Beispiel wollten sie neue Seewege und Kontinente entdecken – wie etwa der genuesische Seefahrer Christoph Columbus. Handwerker begaben sich auf Wanderschaft, um die Fertigkeiten ihrer Zunft zu erwerben. Und die Söhne von Adligen wurden von Ihren Vätern zur höheren Bildung auf «Grand Tour» durch Europa geschickt. An den ausländischen Höfen sollten sie Fremdsprachen lernen, aber auch ihre Reit- und Fechtkünste vervollkommen.

Die heutigen Touristen jedoch reisen freiwillig und aus purem Eigennutz. Die meisten, um sich zu entspannen, Zeit zu haben und frische Kraft zu tanken, andere suchen die Abwechslung, wollen neue Leute kennenlernen – oder einfach ihren Teint auffrischen. Und sie alle wollen zumindest für einige Wochen im Jahr dem Alltag entfliehen.

«Das Reisen um des Reisens willen nahm seinen Anfang im späten 18. Jahrhundert», erzählt der Berliner Tourismushistoriker Hasso Spode. Die Welt veränderte sich so schnell wie kaum je zuvor. Fabriken wurden gebaut, die Städte wucherten. Technische Errungenschaften, von den ersten Eisenbahnen bis zum Elektromotor veränderten den Alltag aller. Und die aufstrebenden Bürger mussten immer neue Umgangsformen erlernen – vom richtigen Benimm bei Tisch bis hin zum Umwerben einer Dame.

«Die Menschen mussten sich immer mehr Kulturtechniken aneignen», erklärt Spode. «Verstand und Selbstkontrolle waren gefragt, Emotionen und Spontaneität blieben immer mehr auf der Strecke.»

Reisen boten die Möglichkeit, sich zumindest vorübergehend von den Zwängen der Zivilisation zu befreien.

Es waren Reisen in die Vergangenheit. «Sie führten einerseits in die vorindustrielle Zeit und andererseits in die Jugend der Reisenden, die noch frei von Verpflichtungen war», so Spode. Man fuhr in die Schweizer Alpen, an die Ufer des Rheins oder zu den Steilküsten Schottlands und ergötzte sich an der unberührten, ungezähmten und erhabenen Wildnis. Man bewunderte das einfache Leben der «edlen Wilden», die im Einklang mit der Natur lebten und genoss den Blick in den Urzustand der Welt.

Noch heute zieht es vier von fünf zivilisationsgeplagten Feriengemuteten zurück zur Natur. Die Tourismusindustrie hat dieses Bedürfnis gut vermarktet. Reiseveranstalter vermieten einsame Berghütten ohne fließendes Wasser, und zahlungskräftige Urlauber können sogar auf Expedition durch das ewige Eis der Antarktis gehen. Damit die Illusion unberührter Wildnis keinen Kratzer bekommt, halten die Kapitäne der Passagierschiffe über Funk Kontakt zueinander und vermeiden so, dass man sich begegnet. In Folkloreshows demonstrieren Maori, Indios und andere Urvölker ihre traditionellen Tänze. Und auf den Campingplätzen simulieren Touristen ein Nomadenleben im Einklang mit der Natur: Sie grillen über offenem Feuer, essen unter freiem Himmel und schlafen in Zelten.

Doch wozu das Ganze? «Erst wenn wir uns von den äusseren Taktgebern unseres zivilisierten und verregelten Normallebens verabschieden, bekommen wir wieder ein Gespür für unsere Bedürfnisse», sagt die Berliner Psychologin Bettina Graf, die kürzlich Ihre Dissertation zum Thema «Reisen und seelische Gesundheit» veröffentlichte.

Neue Realität punkto Umwelt und Innenleben

Normalerweise sind unsere Sinne darauf ausgerichtet, die Hürden des Alltags zu bewältigen. Auf dem Weg zur Arbeit müssen wir auf Ampeln und Verkehrsschilder achten und haben keinen Blick für die liebevoll restaurierten Fassaden der Stadthäuser. Im Büro setzen wir alle unsere Anstrengungen daran, den nächsten Termin einzuhalten, und haben kein Gefühl mehr dafür, ob uns die Arbeit überhaupt Spass macht. Abends sinken wir müde ins Bett und fragen uns, wohin bloss wieder die Zeit verschwunden ist.

Anders in den Ferien. «Verjüngung, Verstärkung, Verlangsamung unseres Zeiterlebnisses und damit die Erneuerung unseres Lebensgefühls ist der Zweck des Orts- und Luftwechsels», schrieb schon Thomas Mann in seinem Roman «Zauberberg». Und tatsächlich scheint die Zeit an so manchem Urlaubstag langsamer zu verrinnen als sonst. Denn es sind gerade die intensiv erlebten Zeiten unseres Lebens, die die stärksten Spuren in unserem Gedächtnis hinterlassen – das Gehirn tickt eben anders als das Herz, das immer dem gleichen Rhythmus folgt.

«In den Ferien diktieren nicht mehr unsere Terminkalender, sondern unsere lange zu kurz gekommenen körperlichen Bedürfnisse den Rhythmus der Tage», hat Bettina Graf festgestellt. Wir schlafen bis mittags, gehen ins Bett sobald wir müde sind und essen

«Verjüngung, Verstärkung, Verlangsamung unseres Zeiterlebnisses und damit die Erneuerung unseres Lebensgefühls ist der Zweck des Orts- und Luftwechsels», schrieb schon Thomas Mann im «Zauberberg».

in die Ferne?

«Reisende haben eine ähnliche Wahrnehmung wie Künstler. Sie nehmen Teile der wirklichen Welt aus ihrem gewohnten Zusammenhang und kombinieren sie zu einer neuen Realität.»

dann, wenn wir Hunger haben. Und wir können endlich herausfinden, was uns wirklich wichtig ist im Leben. Gefällt es uns tatsächlich, unsere Wochenenden immer in Gesellschaft zu verbringen? Oder wären wir glücklicher, wenn wir einfach in Ruhe ein Buch lesen könnten? Passt unser Beruf noch zu uns? Oder sollten wir uns endlich selbstständig machen?

Während wir unser Innenleben erforschen, verändert sich auch der Blick auf unsere Umwelt. «Reisende haben eine ähnliche Wahrnehmung wie Künstler», schreibt der Sozialwissenschaftler Christoph Hennig in seinem Buch «Reiselust». «Sie nehmen Teile der wirklichen Welt aus ihrem gewohnten Zusammenhang und kombinieren sie zu einer neuen Realität.» Oft spiegeln sich in dieser neuen Realität kollektive Phantasien wieder. So setzt sich das Toskana-Bild der meisten Reisenden aus zypressenbedeckten Hügeln, Kathedralen und mittelalterlichen Städten zusammen. Und die Inseln der Südsee bestehen in den Augen der Touristen aus weissen Stränden, Kokospalmen und fröhlichen Eingeborenen.

«Unsere Umwelt wird aber auch zur Projektionsfläche für ganz persönliche Bedürfnisse und Wünsche», sagt Bettina Graf. Wer Ruhe sucht, erlebt zum Beispiel auf einer Wanderung in Südtirol die Stille der Wälder besonders intensiv, während ein Kunstliebhaber bei dem gleichen Spaziergang fast nur Augen für die reich verzierten Bildstöcke am Wegesrand hat.

Manchmal dient unsere Umgebung auch als Kulisse, vor der wir uns als Helden unserer eigenen Geschichte erleben. Etwa dann, wenn wir uns in einem Beduinenzelt als enger Freund der Familie fühlen und dabei vergessen, dass wir nur hereingebeten wurden, um einen Teppich zu kaufen. Oder dann, wenn wir uns als Entdecker eines unberührten Urwalds erleben und dabei ausblenden, dass sich nur wenige Kilometer weiter eine gut ausgebaute Strasse durch die Wildnis zieht.

Nach dem Lustprinzip leben

Tourismuskritiker echauffieren sich immer wieder über die «blinden» Reisenden. «Der Tourist sieht nichts, und wenn, dann nur durch die Brille des Klischees», lautet ihr immer gleicher Tenor. Doch Psychologen halten die durch den Filter der eigenen Bedürfnisse verzerrte touristische Wahrnehmung für einen wirksamen Seelenbalsam. «Endlich lebt der Mensch wieder nach dem Lustprinzip», meint Bettina Graf. «Die Wunsch- und Traumwelt der Ferien entschädigt für Frust und Schmerz im Alltag und kann über manche Enttäuschungen hinweg trösten.»

Und nicht nur das: Reisen kann uns auch helfen, einen menschlichen Urkonflikt besser zu bewältigen. «Einerseits suchen wir Geborgenheit und Nähe, andererseits streben wir nach persönlicher Weiterentwicklung und Autonomie», umreisst Bettina Graf den inneren Zwiespalt, in dem wir von unserem ersten Lebensjahr an stecken. Als Kinder wollen wir uns von unserer Mutter lösen und fürchten gleichzeitig, sie dann für immer zu verlieren. Im Erwachsenenalter stürzt uns die Möglichkeit umzuziehen, oder den Job zu wechseln, in Entscheidungsnot. Sollen wir die Sicherheit unseres alt vertrauten Lebens aufs Spiel setzen, um neue Erfahrungen zu machen?

Die richtige Balance zwischen dem Bedürfnis nach Geborgenheit und dem Wunsch nach Autonomie zu finden, gelingt nicht immer. Die Folge kann eine psychische Erstarrung sein: Wir verharren in den immer gleichen Denkstrukturen und Verhaltensmustern, sind kaum offen für Veränderungen. «Auf Reisen können wir jedoch nachholen, was im Normalleben zu kurz kommt.», sagt Bettina Graf. Bloss wie?

Die Berliner Psychologin hat die Kompensationsstrategien von zwei gegensätzlichen Gruppen von Reisenden ergründet – von Rucksackreisenden und Wohnwagenurlaubern. Dafür reiste sie nach Indien und legte sich auf deutschen Campingplätzen auf die Lauer. Dort beobachtete und befragte sie ihre Forschungsobjekte.

«Wohnwagenreisende suchen vor allem Geborgenheit», hat sie dabei festgestellt. Wie die meisten Reisenden wollen sie sich geistig und körperlich regenerieren. Ausserdem suchen sie eine Gemeinschaft, die ihnen Halt gibt.

Auf dem Campingplatz sorgen sie dafür, dass sie sich «wie zu Hause» fühlen und befreien sich dennoch vom Druck ihres alltäglichen Lebens. Auf komfortable Möbelstücke wie Kleiderschrank und Sonnenliege wird nicht verzichtet. Die Wände des Wohnwagens zieren Familienfotos, und sogar der selbst gebackene Marmorkuchen ist der Gleiche, der sonst in der Stadtwohnung serviert wird. Und dennoch: Ein Telefon gibt es im Wohnwagen nicht, gegessen wird aus Plastiktellern und der Jogginganzug zum gesellschaftsfähigen Kleidungsstück erklärt.

«Die Camper ziehen sich in eine kindgerechte Welt zurück, in der das Verhalten weitaus weniger Regeln unterworfen ist als im normalen Alltag», erzählt Bettina Graf. Auch der Beruf, die Grösse der Wohnung oder der Stand des Bankkontos interessiert in der Welt der Wohnwagenreisenden niemanden. So schwinden soziale Hemmschwellen und der Kontakt zu den Wohnwagnachbarn ist schnell geknüpft. Nun ist die Bühne frei, um von der Alltags- in eine Ferienrolle zu schlüpfen: Der farblose Buchhalter mutiert zum Frauenschwarm, der Frührentner entwickelt sich zum Organisator der Grillfeste und Radtouren und der Langzeitarbeitslose entpuppt sich als kreativer Bastler. «In ihren Ferienrollen erfahren die Wohnwagentouristen oft die Anerkennung, die ihnen im Alltag kaum jemand zollt», meint Bettina Graf.

Nur auf Reisen haben wir spielerisch die Möglichkeit, vorübergehend in eine andere Identität zu schlüpfen.

Andere Seiten der Persönlichkeit ausleben

Aber auch bei gut situierten Cluburlaubern, Bildungsreisenden und Rucksacktouristen sind Rollenspiele populär. Ein Coiffeur wird zum Regisseur im Theater des Ferienclubs, ein Ingenieur spielt Arzt, wenn er seiner Wanderbekanntschaft den verstauchten Knöchel bandagiert und eine arme Studentin gibt sich beim Flirt mit dem Kellner als Millionärstochter aus. Nur auf Reisen haben wir spielerisch die Möglichkeit, vorübergehend in eine andere Identität zu schlüpfen. Vielleicht entdecken wir dabei, dass die eine oder andere Rolle tatsächlich gut uns passt. Dann müssen wir uns überlegen, ob wir tatsächlich den Beruf wechseln oder uns bei «Wer wird Millionär?» bewerben sollen.

In den Ferien können wir verborgene Seiten unserer Persönlichkeit ausleben. Wir können aber auch ganz neue Fähigkeiten entwickeln – zum Beispiel dann, wenn wir uns auf Abenteuerurlaub

begeben. Wer den Thrill sucht, kann eine Rafting-Tour oder einen Bungee-Sprung buchen. Oder er reist mit schwerem Gepäck auf dem Rücken durch Länder fernab der westlichen Zivilisation – wie zum Beispiel die Rucksackreisenden in Indien, die Bettina Graf für ihre Dissertation befragt hat.

Doch welchen Nutzen haben Abenteuer in der Fremde für die Persönlichkeitsentfaltung? «Die Intuition wird gestärkt», hat die Berliner Psychologin festgestellt. Der Grund: Wer durch Indien reist, kann sich auf das Regelgerüst, das unser Verhalten hierzulande bestimmt, nicht mehr verlassen.

Auch neue, nützliche Verhaltensweisen können durch Grenzerfahrungen gelernt werden.

Und auch die Gepflogenheiten des Gastlandes bleiben ihm unverständlich. Was bleibt ihm anderes übrig, als seinem Bauchgefühl zu vertrauen?

Auch neue, nützliche Verhaltensweisen können durch Grenzerfahrungen gelernt werden. Der Schüchterne,

der seine Einsamkeit inmitten von Menschen einer fremden Kultur nicht mehr erträgt, lernt plötzlich, auf andere Reisende zuzugehen. Wer sich einem penetranten Strassenhändler nicht mehr anders zu erwehren weiss, begreift auf einmal, dass er mit diplomatischer Höflichkeit nicht weiter kommt und nur ein entschiedenes Nein ihn vor weiteren Fehlkäufen bewahren kann.

Durchhaltevermögen, Kreativität und Teamfähigkeit fördern

«Dabei laufen ganz ähnliche Mechanismen ab, wie während einer Gestalttherapie», sagt Bettina Graf. Der Reisende gerät in eine für ihn neue, beängstigende Situation, der Adrenalinpegel im Blut steigt und gleichzeitig der Handlungsbedarf. Da das bisherige Verhaltensrepertoire nicht ausreicht, müssen neue Strategien erprobt werden.

Auch die Veranstalter von Weiterbildungsseminaren für Manager haben diesen Mechanismus für sich entdeckt. Seit den 70er Jahren werden Führungskräfte mitsamt ihres Teams auf mehrtägige Survivaltrips geschickt – zum Beispiel in die unwirtliche Bergwelt der Alpen. Dort müssen sie sich an Felswänden entlang hangeln oder ein Floss bauen, um einen reissenden Fluss zu überqueren.

Fähigkeiten wie Durchhaltevermögen, Kreativität und Teamfähigkeit sollen so trainiert werden. «Vor allem sollen die Teilnehmer die Erfahrung für sich verbuchen können, dass sie Extremsituationen gewachsen sind», sagt Rüdiger von der Weth, Professor für Angewandte Psychologie an der Fachhochschule Stuttgart. Das stärkt das Selbstvertrauen, Probleme zu lösen – egal ob sie nun an der Felswand oder in der Firma auftreten.

«Allerdings müssen die Survivaltrips anschliessend gut aufgearbeitet werden», meint von der Weth. Wie haben die Kollegen unter extremer Belastung reagiert? Wie gut lief die Kommunikation untereinander? Welche Stärken und Schwächen sind zu Tage getreten? Und vor allem: Wie können diese Erfahrungen im Firmenalltag genutzt werden? Diese Themen sollten die Teilnehmer mit einem psychologisch geschulten Trainer besprechen.

Jedoch was passiert, wenn das geplante Erfolgserlebnis ausbleibt? Wenn es die Mannschaft trotz vereinter Kräfte nicht schafft, das Floss fahrtauglich zu machen, oder wenn ein Teilnehmer am Seil über dem Abgrund hängt und es ihm nicht gelingt, die Felswand herauf zu klettern? Sicherlich wird der Bergführer schnell zur Hilfe eilen. Und dennoch: Im Kopf bleibt der Gedanke hängen, man habe versagt. «Im schlimmsten Fall können solche Erlebnisse zu scheinbar unbegründeten Ängsten im Berufsleben führen», meint Rüdiger von

der Weth. Man trifft auf einen Kollegen, der auch beim Training dabei war, sieht einen Rucksack oder die Postkarte einer Berglandschaft und gerät in Panik. Der Grund: klassische Konditionierung. «Die Betroffenen verknüpfen diese Reize mit der Gefahrensituation während des Survivaltrainings und reagieren entsprechend», erläutert Rüdiger von der Weth.

Auch für Rucksackreisende ist der Entdeckertrip nicht automatisch eine seelische Bereicherung. «Manche Reisende sind dem Kulturschock in fernen Ländern nicht gewachsen», meint Bettina Graf. Um einen körperlichen oder psychischen Zusammenbruch zu verhindern, hilft manchmal nur der Rückzug ins Hotel oder gar eine verfrühte Heimreise.

«In den Ferien diktieren nicht mehr unsere Terminkalender, sondern unsere lange zu kurz gekommenen körperlichen Bedürfnisse den Rhythmus der Tage.»

Weiterentwicklung durch neue, andere Erfahrungen

«Zu psychischen Belastungen können Reisen auch dann werden, wenn wir sie nicht als Chance für ein Gegenprogramm zum Alltag nutzen», glaubt die Berliner Psychologin. Wenn wir im Job von Meeting zu Meeting hetzen, werden wir uns beim Cluburlaub mit Rundum-Animation kaum erholen. Und wer schon zu Hause unter seinem Dasein als einsamer Wolf leidet, wird sich an einem menschenleeren Strand erst recht alleine fühlen.

Die meisten Reisenden können jedoch noch zu Hause von ihren Reiseerfahrungen zehren. Vielleicht fühlen wir uns entspannter, weil wir mittags Siesta halten – wie in den Ferien. Möglicherweise kann uns unser indisches Bauchgefühl fortan dabei unterstützen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Oder aber wir setzen uns plötzlich besser durch, wenn uns jemand etwas aufdrängen will, woran wir gar nicht interessiert sind.

«Um möglichst lange von unserer Auszeit zu profitieren, müssen wir uns unsere Erlebnisse immer wieder ins Gedächtnis rufen», meint Bettina Graf. Zum Beispiel, indem wir immer mal wieder unser Reisetagebuch lesen oder in den Fotoalben blättern und auch indem wir anderen davon erzählen, wie die letzte Reise unser Leben verändert hat.

wimmer@berliner-journalistenbuero.de

LITERATUR ZUM THEMA

- Bettina Graf: «Reisen und seelische Gesundheit. Erfahrungs(r)äume zwischen Autonomie und Geborgenheit.» (Profil Verlag, München Wien, 2002).
- Christoph Hennig: «Reiselust.» (Suhrkamp, Frankfurt, 1999).
- Hasso Spode: «Reif für die Insel». Prolegomena zu einer historischen Anthropologie des Tourismus. In: Cantauw, Christiane (Hrsg.): «Arbeit, Freizeit, Reisen. Die feinen Unterschiede im Alltag.» (Münster/New York, 1995).
- Tobias Gohlis, Christoph Hennig, Dieter Richter, Hasso Spode (Hrsg.): «Voyage. Jahrbuch für Reise- & Tourismusforschung, Band 1: Warum reisen?» (DuMont Reiseverlag, Köln, 1997).
- Heinz Hahn (Hrsg.): «Tourismuspsychologie und Tourismussoziologie: ein Handbuch zur Tourismuswissenschaft.» (Quintessenz, München, 1993).

Internet: www.fur.de; Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V.