

# Eine Stadt nur für mich

Kann ein Urlaub allein genauso schön sein wie mit Freunden oder Familie? BRIGITTE WOMAN-Autorin Meike Dinklage hat es ausprobiert – an einem langen Wochenende in Lissabon

Text

Meike Dinklage

Foto

Anne Gabriel-Jürgens

Kleine Gespräche mit Fremden: 3. Mit Servicekräften, Verkäufern, Taxifahrern gewechselte Sätze: 14. Ein-Wort-Sätze, wie etwa die Antwort auf die Frage, ob ich mit der Bestellung auf jemanden warten möchte (nein) oder ob der Fahrstuhl nach unten fährt: 5. Gesprochene Sätze insgesamt: 22. So sieht sie aus, die Bilanz meines langen Lissabon-Wochenendes. Ich habe ungefähr 22-mal den Mund aufgemacht, um mit einem anderen Menschen in Kontakt zu treten. Ansonsten war ich allein. Mitten in einer trubeligen Stadt bin ich allein durch romantische Altstadtgassen gelaufen, habe allein am Tisch gesessen, habe allein unter einem schattenspendenden Baum im Park eine landestypische Puddingpastete gegessen. Es war schön. Und es war einsam.

Es war ein Versuch. Ich wollte solo reisen und es genießen. Dieses blöde Gefühl endlich überwinden, dass allein alles nur halb so viel Spaß macht und der stetigste Begleiter das Verlorenheitsgefühl ist. Bislang habe ich mich erfolgreich davor gedrückt, ich fahre zwar häufig allein auf Dienstreisen, aber da sage ich mir, dass die Einsamkeit mit dem Gehalt abgegolten ist. Aber Urlaub? Ohne Mann, ohne Freunde? Und es trotzdem schön haben?

Ich musste an meine Freundin Angelika denken, die sich bei ihrem ersten Urlaub ohne Familie in einem türkischen Hotel vergangenes Jahr aus lauter Alleinsein-Scham abends nicht mehr aus dem Zimmer gewagt hat und, trotz Vollpension, zum Überleben die Kekse aus dem Kiosk gegenüber gegessen hat. Oder an meine Freundin Claudia, die, wenn sie allein unterwegs ist, sich dauernd bewusst ist, dass sie eine Rolle spielt: die Flaneurin, die Neugierige, die coole Vielreisende – aber nie ist sie sie selbst.

Dabei kommt es genau darauf an, hatte mir Katrin Zita, Coach und Alleinreisen-Expertin, gesagt, mit der



Meike DinklageOvid quate poria digendant



Meike DinklagoOvid quate poria digendant



Keiner treibt mich an, ein Freiheitsgefühl steigt in mir auf, ich kann gehen, wohin ich will. Aber es teilt auch niemand mit mir, was ich sehe



Meike DinklagoOvid quate poria digendant Meike  
DinklagoOvid quate poria digendant

ich mich ein paar Wochen vor der Abreise getroffen hatte. Sie hatte mir geraten: „Bleiben Sie bei sich. Hören Sie auf Ihre Stimmungen. Tun Sie nur, was Sie glücklich macht. Lassen Sie sich nicht von einer inneren Stimme unter Druck setzen, die dauernd verlangt, dass Sie noch ein Museum anschauen, noch einen besseren Strand finden. Versuchen Sie, diese Stimme zu ändern, reden Sie mit sich wie mit einer guten Freundin.“ Denn allein zu reisen sei eigentlich eine lange, mobile Achtsamkeitsübung. Man nehme sich selbst anders wahr, ungefilterter, wenn niemand den Weg vorgibt. Wer allein reist, ist im 24-Stunden-Kommunikationsmodus mit sich selbst. Das ist der eigentliche Grund, sagt Katrin Zita, warum wir das Alleinreisen gern vermeiden: weil wir gezwungen sind, uns so sehr mit uns selbst zu beschäftigen, dass es ans Eingemachte gehen kann. Eine Überdosis Ich.

Lissabon also. Das ideale Ziel. Klein genug, um es sich in drei Tagen zu erschließen, schön und bunt genug, um überrascht zu werden. Und als wimmelige Touristenstadt auch eine Herausforderung: Denn Alleinsein in der Natur, auf einer Berghütte oder beim Wandern, das kann ich, das ist erprobt. Aber allein unter vielen Menschen – das ist ein ganz anderes Niveau. Katrin Zita hatte mir noch mitgegeben, dass ich tun soll, was ich auch daheim gern tue, und mich zu nichts zwingen soll. Wenn ich Parks mag, dann sollte ich dorthin gehen. Wenn ich es hasse, mir schon im Vorfeld einen detaillierten Aktivitäten-Plan zu



machen (wozu sie rät, weil eine feste Struktur gegen jede Art von Wankelmut hilft), muss ich es auch nicht. Ich finde das eine schöne Entlastung. Also los.

Ich habe mir ein Fünf-Sterne-Hotel in Zentrumsnähe gebucht, das überraschend günstig ist, 120 Euro kostet das Zimmer, das gönne ich mir. Dafür habe ich sauberste Bettwäsche und als Betthupferl jeden Abend eine Schokopraline. Etwas seltsam ist der riesige Spiegel, der das Zimmer dominiert. Egal wo ich bin, ich kann mich von überall beobachten: Frau vor leerer Fläche. Es ist später Nachmittag, ich setze mich mit Reiseführer und zwei Stadtplänen aufs Bett und verfluche mich dafür, dass ich nicht doch vorher einen Plan gemacht habe. Einfach, weil ich nicht weiß, wo ich starten soll, und niemand da ist, mit dem ich mich beraten kann. Es ist schwer, eine Stadt, die man nicht



Diese Seite: DinklageOvid quate poria  
digendant Meike DinklageOvid quatedfaas poria  
Rechte Seite: digendant Meike DinklageOvid  
quate poria digendant



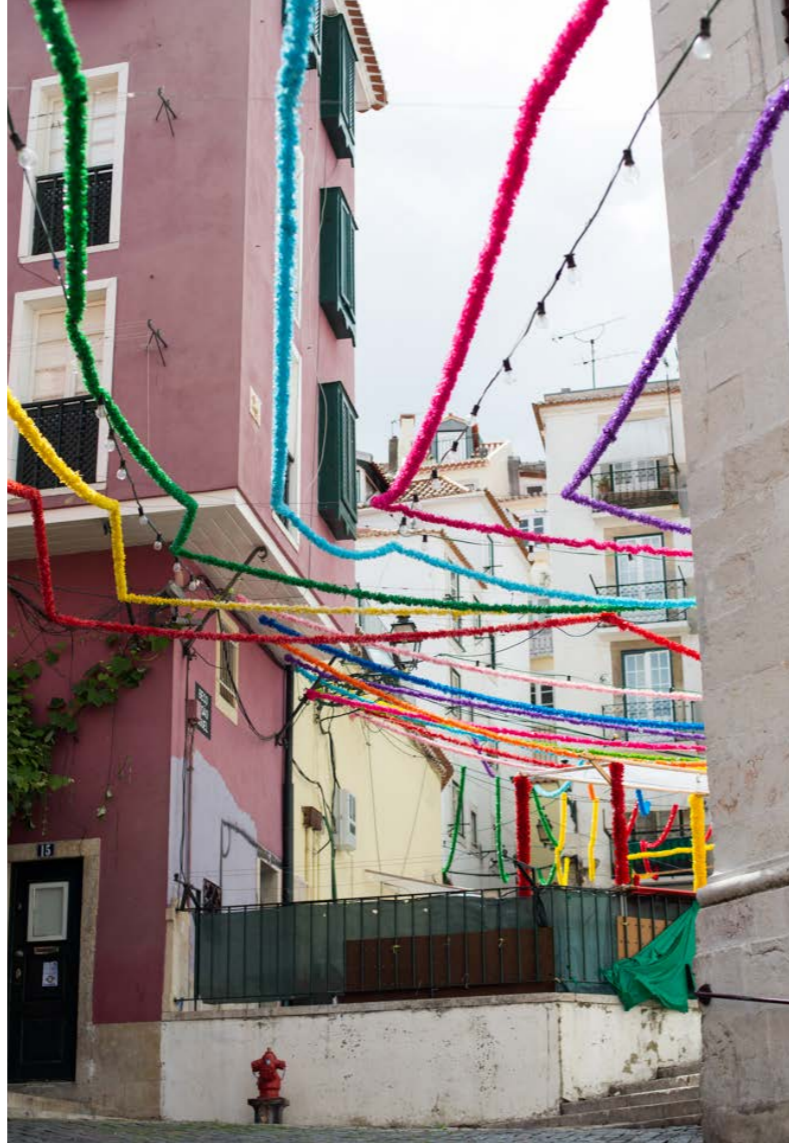
kennt, nicht touristisch anzugehen. Dabei stresst mich nichts mehr als Städtereisen, in denen ich Sehenswürdigkeiten abarbeite. Mein Gefühlsprotokoll vermerkt: Daumen runter. Bevor ich mich in meinem Zimmer festfruste, packe ich die Stadtführer ein, frage an der Rezeption nach der nächsten U-Bahn und fahre Richtung Wasser.

Wasser ist bei mir ein zuverlässiger Stimmungsaufheller. Ich kann den Atlantik fast riechen, die Luft ist klar, und die Straßencafés rund um den Praça do Comércio, Lissabons Hauptplatz, sind voller Menschen. Der Platz öffnet sich in einem prächtigen U zum Tejo-Fluss, ein perfekter Ort, um anzukommen und erst mal unauffällig ein bisschen allein zu sein. Ich hocke mich auf die Stufen, die zum Fluss hinunterführen, die Leute neben mir tippen in ihre Handys oder schauen wie ich aufs Wasser. Musik wummert herüber, es ist Freitag, und am Wochenende ist auf dem Praça Party. Eine erste Leichtigkeit erfasst mich. Den Ort mag ich. Ich beschließe, dass er mein Anker wird.

Ich schaue mich noch ein wenig in den Läden des Einkaufsviertels Baixa um, das oberhalb des Platzes beginnt, dann suche ich den berühmten Santa-Justa-Fahrstuhl, bis ich begreife, dass der Fahrstuhl kein Lift ist, sondern ein Turm, was naheliegt, weil ihn ein Schüler von Gustave Eiffel gebaut hat. Er führt von der Unter- in die Oberstadt, in das Ausgehviertel Bairro Alto. Girlanden sind über die Straßen gespannt, hinter vielen Türen, die jetzt noch verschlossen sind, verbergen sich Bars und Clubs, die die Gegend nachts in eine Feier-Zone verwandeln, aber das warte ich nicht ab. Wenn ich nicht gern spät ausgehe, hatte Katrin Zita gesagt, dann muss ich es auch im Urlaub nicht, nur weil Lissabon ein tolles Nachtleben hat. Ich kaufe mir ein Sandwich, gehe zurück ins Hotel, checke meine Mails und dann noch mal meine Gefühlslage, die im Bereich undefinierter Erwartung angesiedelt ist, und lege mich mit einem Buch ins Bett.

Ich kenne Frauen, für die ist es die größte Erfüllung, allein unterwegs zu sein. Meine Kollegin Caroline zum Beispiel fliegt, wenn ihr hier alles zu viel wird, mal eben für drei Wochen nach Kalifornien, fährt dort die Küste auf und ab, hat die Zeit ihres Lebens und hinterher 30 neue Nummern von interessanten Leuten im Handy. Caroline ist auch sonst eine eher extrovertierte Frau, die wunderbar in den Tag hineinleben und genießen kann. Ich finde das toll, kann es aber nicht. Ich muss mir was vornehmen, damit ein Tag schön wird.

Deshalb sitze ich am nächsten Morgen wieder über den Reiseführern. Ich ertrinke in Optionen, kriege Unentschlossenheitslaune, die Zeit verstreicht, ich merke: Der Druck muss weg. So wird das nichts mit dem Spaß. Also kreuze ich drei Orte im Stadtplan an,



Meike DinklagoOvid quate poria digendant



## Leben



Meike DinklagoOvid quate poria digendant  
DinklagoOvid quate poria digendant

die mir spannend erscheinen: die Altstadt Alfama, wo jetzt, am Samstag, ein riesiger Flohmarkt sein soll. Belém etwas außerhalb des Zentrums, wo eines der ältesten Klöster Portugals steht. Und den Startpunkt der historischen Tram-Linie 28.

Katrin Zita hatte auch gesagt, ich soll mich fühlen wie eine Abenteurerin, die einfach entdecken geht, sie glaubt, das kann man lernen. Also gehe ich los und packe unterwegs den Stadtpan weg – und verlaufe mich derartig, dass ich für die halbstündige Strecke bis zum Flohmarkt zwei Stunden brauche. Aber die Wege sind herrlich. Ich gehe bergauf, bergab – Lissabon ist auf sieben Hügeln gebaut –, folge den Tram-Schienen, die manchmal so nah an den Häusern vorbeiführen, dass sich die Bewohner erst mal an die gekachelten Fassaden ihrer Häuser pressen, wenn sie heraustreten. Laufe zum Castelo de São Jorge hinauf, umründe es, finde den Eingang nicht, aber dafür bezaubernde Aussichtspunkte mit Blick über die Gärten und Dächer bis hinunter zum Tejo.

Überall sind kleine Parks zum Abkühlen und Ausruhen, irgendwann werden die Gassen so eng, dass ich, wenn ich die Arme ausbreite, die Häuserwände links und rechts berühren kann. Der Alltag findet inmitten dieser Kulisse statt, Wäscheständer stehen auf dem Kopfsteinpflaster, Leute führen ihre Hunde an kurzen Leinen über die steilen Treppen, und in dem Restaurant, in dem ich mittags einen Salat bestelle, trifft sich



die ganze Familie des Wirts und isst gemeinsam Eintopf. Niemand treibt mich an, ein Freiheitsgefühl steigt in mir auf, ich kann gehen, wohin ich will. Aber es teilt auch niemand mit mir, was ich sehe. Das merke ich auf dem Antik-Flohmarkt mit seinen Unmengen an Silber, Porzellan, Spielzeug, Ledersachen, Platten. Jeder Stand ist eine Einladung, aber ich kaufe dann doch nichts. Flohmarkt-Käufe sind Stimmungskäufe, und die Verspieltheit, die es braucht, um im Kitsch zu stöbern, braucht ein Gegenüber, mit dem die Freude über kleine Entdeckungen geteilt werden kann.

Ich steige in die Tram-Linie 28, die quer durch die Innenstadt führt und berühmt ist, weil ihre ruckeligen



Keiner treibt  
mich an, ein Frei-  
heitsgefühl steigt  
in mir auf, ich  
kann gehen,  
wohin ich will.  
Aber es teilt auch  
niemand mit mir,  
was ich sehe



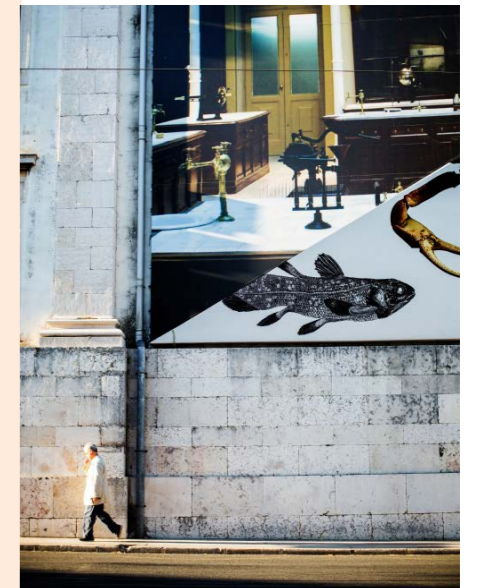
Leben

Altbauwagen auch Kurven mit engstem Radius nehmen. Die Wagen sind so voll, dass ich mich an die Sitzlehne der Tramführerin drücke und beobachten kann, mit wie viel Handarbeit sie über die Gleise navigiert. Immer wieder zieht sie den Hebel für die Hupe, die röhrend Passanten von den Schienen verscheucht. Ich beobachte das intensiv, überhaupt kann ich mich abends viel besser an Details erinnern als normalerweise. Der Kopf ist wie freigeräumt für neue Eindrücke.

Irgendwann merke ich, dass ich schon sieben Stunden gelaufen bin, womöglich gehe ich immer weiter, weil ich die Frage vermeiden will, was ich eigentlich danach tun soll. Dann, wenn es Zeit ist, ins Restaurant zu gehen und, später noch, einen Wein zu trinken. Der gemütliche, gesellige Teil eines Urlaubs, der Tagesausklang – allein? Es macht mir nichts, mit-tags im Café zu sitzen, aber abends im Restaurant? Im Allein-Reisen liegt auch der Verstoß gegen die soziale Norm, die sagt: Nur mit Anhang bist du vollwertig. Und nirgendwo wird das so offenkundig wie an einem Tisch allein. Lieber fahre ich wieder zum Praça, eine Schwulen-Lesben-Parade tanzt sich gerade warm, ich setze mich ans Wasser, höre die Musik, die Sonne geht gleich unter. Ich checke meine Gefühlslage, aber ich finde nichts Bestimmtes, außer dem Wunsch, dass ich jetzt einfach gern mit jemandem hier säße, den ich mag. Katrin Zita sagt, es ist wichtig, solche Momente zu erforschen, aber ich habe genug von dieser ständigen Achtsamkeit. Ich möchte raus aus meinem Kopf und statt der dauernden Selbstsuche einfach mal gar nichts suchen.

Sonntag, Tag drei meiner Reise. Mit der Tram fahre ich an die westliche Stadtgrenze, nach Belém. Ich habe ein Bild des Hieronymusklosters gesehen, es erhebt sich weiß vor blauem Himmel. Ich denke, es muss auch innen monumental und beeindruckend sein, und warte wie ein Schaf in voller Sonne mit hunderten Touristen fast eineinhalb Stunden auf den Einlass. Zu sehen gibt es dann nur den Kreuzgang des Klosters, der ist weltberühmt, aber seine Gediegenheit offenbart sich mir nicht recht. Ich kann nicht glauben, dass ich dafür so lange angestanden habe. Ich gehe nach zehn Minuten, trete hinaus in die Sonne, die Luft riecht frisch vom Hafen herüber, und ich fasse einen Entschluss: Ich habe die Selbsterforschung aufgegeben, und jetzt gebe ich den Tourismus auf. Ich will raus aus diesem unbeteiligten Betrachten und rein in die Stadt. Ich fahre zurück in die Altstadt, gehe in ein paar Boutiquen, kaufe mir zwei Shirts und in einer kleinen Bäckerei, die hier Pasteleria heißen, einen faustgroßen, rosa gefärbten Baiser. Dann gehe ich in den Botanischen Garten, ins Schmetterlingshaus, ich

Meike DinklagoOvid quate poria digendant Meike  
DinklagoOvid quate poria digendant



ZUM  
NACHLESEN

Lesen

Ratgeber für alle, die das Alleinreisen lernen wollen: „Die Kunst, allein zu reisen und bei sich selbst anzukommen“ von Katrin Zita (19,95 Euro, Goldegg Verlag); Kontakt zur Autorin: [www.katrinzita.com](http://www.katrinzita.com). Kompakter, aktueller Reiseführer von Jürgen Strohmaier: „Lissabon“ (16,99 Euro, Dumont)