



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer



WISSEN & LEBEN

herausgegeben von Wulf Bertram

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer.

Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen Spaß machen muss und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«, in der mittlerweile mehr als 50 Bände erschienen sind. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Für seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit«, mit der er im Sinne des Stiftungsgedankens einen Beitrag zu einer humaneren Medizin geleistet hat, in der der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht, wurde Bertram 2018 der renommierte Schweizer Wissenschaftspreis der Margrit-Egner-Stiftung verliehen..

Daniela Pörtl

Fernweh

Die Psychologie des Reisens

Daniela Pörtl
Gerichtsweg 9d
04425 Taucha
Deutschland
dpoertl@t-online.de

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung. In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer
www.schattauer.de
J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH
Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart
Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

©2025 by J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und
Data Mining i. S.v. § 44b UrhG vorbehalten
Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg
Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart
unter Verwendung einer Abbildung von shutterstock/DOERS
Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten
Illustrationen: Christine Lackner, Ittlingen
Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck
Lektorat: Mihrican Özdem
Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani
ISBN 978-3-608-40196-7
E-Book ISBN 978-3-608-12427-9
PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20707-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar..

Das Buch gehört allen Neugierigen. Allen, die mit wachem Geist und offenen Augen durch die Welt schreiten wollen.

Los geht's ...

»What's the purpose of your visit?« – »Was ist der Grund für Ihren Besuch?«, fragt mich der Grenzbeamte bei Ankunft im Flughafen von Orlando. Ich bin gekommen, um einen Vortrag zu halten und im Anschluss noch einige Tage durch Florida zu reisen. Müde und gut gelaunt antworte ich: »I'm here on vacation« – »Ich mache Urlaub«, und ziehe dabei meine Kongressmappe aus dem Gepäck. Ich möchte meine Hoteladresse schnell zur Hand haben. Mein persönliches Nadelöhr. Denn 30 Jahre zuvor, bei meiner ersten Einreise in die USA, kündigte sich am Flughafen von Los Angeles mit der Frage »Where are you staying?« – »Wo wohnen Sie?«, schon ihr Ende an. Ich hatte keine Hotelbuchung. Nur eine private Adresse. Von einem Freund meiner Eltern: 400 North Camden Drive, Beverly Hills. Die Grenzbeamten überprüften meine Angaben und waren sich augenscheinlich nicht sicher: War ich *nur* verrückt oder doch gefährlich? Sie verweigerten mir die Einreise. Die Adresse gehörte Gene Autry. Einer damals schon betagten, mittlerweile verstorbenen Country-Star-Legende. Al, ein Bekannter unserer Familie, machte dort Housekeeping. Telefonisch war Al nicht erreichbar – damals, als noch kaum jemand ein Mobiltelefon besaß. War er doch gerade auf dem Weg, mich abzuholen. Bewacht von mehreren amerikanischen Grenzbeamten wurde ich vorerst in einen kleinen kahlen Raum geführt. Mir blieb nur das Warten. Auf was? Den Heimflug? Endlich, nach einer gefühlten Ewigkeit meldete Al sich auf den Lautsprecherausrufs des Personals: Ich durfte einreisen.

Ein harsches »You are here on business!« – »Sie sind auf Geschäftsreise!«, holt mich aus meinem Tagtraum zurück. Der Grenzer zeigt auf meine Kongressdokumente. Business? Ich

zahle einen Kongressbeitrag, verdiene nichts, rede 30 Minuten, um dann fünf Tage durch Florida zu reisen. Und überhaupt, meine wissenschaftliche Arbeit ist doch fast ein Hobby. Mein Geld verdiene ich als Psychiaterin und Psychotherapeutin. Ich erkläre mich, will nicht als Betrügerin dastehen. Merke, wie die Angst in mir hochkriecht, wieder nicht einreisen zu dürfen. Der Kongress poliere mein Image auf, es sei also geschäftsfördernd, beharrt der Grenzer. Ich füge mich seiner Ansicht. Er korrigiert sein Kreuz – business statt vacation: Ich darf einreisen.

Mir wird schlagartig klar: Reisen bedeutet, an Grenzen zu kommen. Die von Ländern, die der Fremden und der eigenen, die es allesamt zu überwinden gilt. Auch nach der Einreise hören die Fragen nicht auf. Über all die Jahrzehnte wird mir auf Reisen immer wieder die gleiche Frage gestellt: »Where are you from?« – »Woher kommst du?« Und: »Wohin willst du?« Wie ich heiße, was ich mache und wer ich bin, interessiert meist weniger.

Reisen heißt, den Alltag, das, was man alle Tage hat und tut, für einige Zeit zu verlassen, um sich über eine größere Entfernung hinweg zu einem anderen Ort zu begeben. Das Wort »Reise« entstammt dem althochdeutschen »reisa«, was Aufbruch und Fahrt bedeutet. Im Aufbruch lassen wir das Altbekannte hinter uns und schreiten fort. Fortschritt. Um Neues zu erleben. Reisen ist mehr als nur Bewegung durch Raum und Zeit. Reisen ist der Bogen, die Brücke, von dem uns Bekannten zu dem uns (noch) Unbekannten, dem Neuen. Reisen will diese unbekannte Leere füllen. Reisen ist Wissenwollen. Reisen braucht Neugier – die Gier nach dem Neuen. Neugier ist eine seelische Kraft, die uns antreibt, nach Verbindung zu suchen. Die bisher noch Unverbundenes zusammenfügen will. Zu neuen Landkarten und Wegen. So gesehen erklärt sich, warum Reisende vornehmlich nach ihrem Woher und Wohin gefragt werden. Und nicht nach ihrem Alltag. Auch nicht nach ihrem Reisealltag.

Dieses Buch soll vom Reisen berichten. Von meinen eigenen Reisen genauso wie von Reisegeschichten, die bereits Reisegeschichte schrieben. Wer praktische Reisetipps erwartet, wird leer ausgehen. Bezüglich Marschgepäck, Kauderwelsch, Vor- und Nachteilen von Solo- und Gruppenreisen oder Zimmern mit Meerblick wird nicht viel zu lesen sein. Das Buch will sich nicht der Frage widmen, wie wir bestmöglich reisen. Vielmehr soll uns beschäftigen, warum wir überhaupt reisen. Was uns dazu bewegt, aufzubrechen. Warum wir nach dem Neuem, nach Neuland suchen. Und wie und ob Reisen uns verändert. Den Einzelnen. Die Menschheit.

»Alle Welt reist« – das bekannte Zitat von Theodor Fontane (1894, o.S.) ist bereits 130 Jahre alt. Im Jahr 2019, noch vor der Corona-Pandemie, zählte die UNWTO (Weltorganisation für Tourismus, 2019) weltweit rund 1,46 Milliarden grenzüberschreitende Reiseankünfte. Und da sind Reisen im je eigenen Land noch nicht enthalten. Das weltweit beliebteste Reiseziel mit rund 117 Millionen Touristen im Jahr ist Frankreich. Und interessanterweise sind Franzosen mit 200 Millionen Auslandsreisen pro Jahr auch das reiselustigste Volk. Gefolgt von den Deutschen, die 2019 rund 178 Millionen Mal für mindestens eine Nacht ihr Land verließen. Bei Reiselust in Milliardenhöhe erscheint der Begriff »Massentourismus« durchaus gerechtfertigt. Aber das war nicht immer so.

Das Wort »Tourist« taucht erstmals um 1800 im Englischen, 1816 im Französischen und 1830 im Deutschen auf. Tourismus entstammt dem lateinischen »tornare« – umrunden – und deutet so an, dass Reisen auch zurückkehren, wieder heimkehren heißt; ja Reisen und Heimat unzertrennlich verbunden sind. Denn wohin wir auch reisen, es ist immer die Heimat anderer.

Die bisher älteste wissenschaftlich dokumentierte Reise erzählt von solch einem Aufbruch in die Fremde und der Heimkehr. Im heutigen White-Sands-Nationalpark in New Mexico

finden sich über eine längere Distanz die ca. 12 000 Jahre alten Fußspuren einer erwachsenen Person, die auf dem Hinweg mit einem Kind zielstrebig über den damals schlammigen Boden eilte und einige Zeit später allein zurückkehrte. Der Artikel über diese prähistorische Reise ist von Bennett et al. im Dezember 2020 veröffentlicht worden. Mitten im Lockdown der Corona-Pandemie als alle Grenzen geschlossen und Menschen weltweit in ihre eigenen vier Wände verbannt waren. Dem Notstand geschuldet. Denn Reisen ist ein Menschenrecht. In Artikel 13 der »Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte« heißt es wörtlich: »Jeder Mensch hat das Recht, jedes Land, einschließlich des eigenen, zu verlassen und in das eigene Land zurückzukehren.« Seit wir Menschen aufhörten, zu vagabundieren, und sesshaft wurden, scheinen wir zu reisen. Bewegen wir uns von zu Hause weg und kehren heim. Um Verwandte zu besuchen, Handel zu treiben, Wallfahrten zu unternehmen, uns im 5-Sterne-All-inclusive-Tempel in der Sonne zu suhlen oder aber im südamerikanischen Urwald tatsächlich verfallene Tempelanlagen per pedes und schweißnass zu erkunden.

Von der Antike bis in die Neuzeit war das Reisen eher der reichen Schicht vorbehalten und diente zunehmend der Bildung und Erholung. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg entwickelte sich der Tourismus langsam zum Massenphänomen. Reisen für alle. Individuell oder pauschal. Wer es sich leisten konnte, fuhr aber schon vor den Weltkriegen all-inclusive mit Thomas Cook, dem größten Reisekonzern der Welt, nach London, Paris oder Kairo. Dieser Thomas Cook gilt als Erfinder der Pauschalreisen. Cook wurde 1808 in England in die erste Phase der industriellen Revolution hineingeboren. Damals drängten Menschen zunehmend in die Städte und Fabriken, wo sie bis zu 16 Stunden am Tag arbeiteten, ohne Urlaubstage versteht sich. Die Arbeiter:innen lebten in kleinen, feuchten und kalten Wohnungen. Ihre sozialen Bedürfnisse stillten sie in Wirtshäusern. Der Elends-

alkoholismus nahm zu. Cook kam selbst aus ärmlichen Verhältnissen. Er musste bereits mit 10 Jahren die Schule abbrechen, um zum Familienunterhalt beizutragen. Als 14-Jähriger lernte er bei seinem alkoholabhängigen Onkel das Schreinerhandwerk. Später, als Laienprediger der Baptisten, setzte Cook sich dann vehement gegen die Trunksucht ein. So kam es, dass er am 5. Juli 1841 einen Zug charterte. Mit neun Waggons. Das neuartige Transportmittel sollte abstinenten Trunkenbolde 16 Kilometer von Leicester nach Loughbourogh zu einem Abstinenzlertreffen bringen. 570 Passagiere und eine Blaskapelle stiegen ein. Es gab alkoholfreie Getränke und Butterbrote. Ein voller Erfolg. Die Pauschalreise war geboren. 1845, kaum vier Jahre später, gründete Cook das erste Reiseunternehmen der Welt, das bis heute organisierte Reisen in alle erdenklichen Winkel der Erde verkauft.

Erfunden hat Cook die Pauschalreise aber nicht wirklich. Eher kopiert. Denn schon in den 1830er Jahren verkaufte die Eisenbahngesellschaft in England, dem Mutterland der Eisenbahn, günstige Tickets für organisierte Ausflugsfahrten – bevorzugt für Ausflüge zu Hinrichtungen. In Deutschland rollte ab 1839 die erste Ferneisenbahn zwischen Leipzig und Dresden hin und her. So wurde Reisen zunehmend für alle möglich. Der Begriff »Tourismus« wurde in Deutschland dann durch »Fremdenverkehr« ersetzt. »Fremdenverkehr« geht zurück auf das 1866 erschienene Buch »Recht der Frauen auf Erwerb« von Louise Otto-Peters (1866), sozialkritische Schriftstellerin und Mitbegründerin der deutschen Frauenbewegung. Sie schrieb: »In Städten mit starkem Fremdenverkehr, wie z. B. Dresden, ist es auch bereits ganz üblich geworden, daß alleinstehende Damen allein außer Haus speisen« (S. 58).

Da, wo fremde Menschen aus anderen Kulturen die Bräuche unserer Heimat aufweichen, ja vielleicht sogar mit ihnen brechen, da ist Aufbruch, ist Veränderung möglich. So können wir

erleben, dass es immer auch anders geht. Anders, als ich es kann, anders, als ich es kenne, anders, als ich es gewohnt bin. Auf Reisen ist mir erstmal alles fremd, ist alles neu und anders. Aber die andere, die Fremde bin ich – überall, sobald ich mein Land verlasse. Ich bin Gast und werde von und mit dem Fremden beschenkt. Und ich kann meine Sicht auf die Welt als Gastgeschenk anbieten. Reisen ist Wissenwollen. Wissen wollen, wie das Leben anderswo, bei anderen, ja wie mein Leben anders funktionieren kann. Reisen ist die Neugier darauf, was ich anders und besser machen kann.

Reisen bedeutet aber auch, eigene Ängste zu überwinden. Denn Fremdes bereichert uns nicht nur, es kann uns auch Angst machen. Besonders deutlich wird das, wenn Fremde zu uns kommen und dableiben. Dann fühlen manche Menschen sich verunsichert oder gar bedroht durch die fremden Bräuche, nach denen sie auf Reisen doch suchen. Woran liegt das?

Psychodynamisch betrachtet sind wir als Reisender der Akteur, der Autor, der Schöpfer unserer Reisegeschichte. Kommen dagegen Fremde in unsere Heimat, müssen wir reagieren. Das Fremde in der Heimat kann Angst machen. Xenophobie, die Angst vor dem Fremden. Sie zeigt sich bereits bei Säuglingen um den 8. Monat, wenn diese statt des vertrauten Gesichtes der Mutter ein unbekanntes erblicken. Das sogenannte Fremdeln. Doch handelt es sich dabei gar nicht um eine Angst vor dem Fremden an sich, sondern um die Angst vor dem Verlust der Mutter. Die Angst vor dem Verlust von Sicherheit, Geborgenheit und Zugehörigkeit. Menschen sind hochsoziale Säugetiere. Ohne die Fürsorge der Mutter, ohne soziale Bindungsperson, ohne unsere soziale Zugehörigkeit sind wir nicht lebensfähig (Bretherton, 1992). Erst eine sichere Bindungserfahrung erlaubt uns, uns aus dem Schutz der Familie zu lösen, um explorierend die Welt zu entdecken. Vielleicht boomt der Massentourismus seit den 1970er Jahren auch deshalb: Weil jetzt Menschen reisen,

die in einer sicheren Umgebung – ohne Krieg und in gesicherten wirtschaftlichen Verhältnissen – groß wurden.

Menschen haben Heimweh. Menschen kennen Fernweh. Wir reisen, ja flüchten manchmal geradezu in die Ferne, um zumindest temporär unserer sicheren Heimat mit ihrem oft erdrückenden Alltag zu entfliehen. So wie das Reisen uns begleitet, seit wir sesshaft wurden und über die Zeit zum Menschenrecht avancierte, so liegt es uns in den Genen – die Suche nach dem Neuen, unsere Neugier. Der amerikanische Psychologe Jaak Panksepp (1998), Begründer der affektiven Neurowissenschaften, beschrieb sieben genetisch bedingte Emotionssysteme, die unser Annäherungs- und Vermeidungsverhalten steuern. Führend ist das SEEKING-System. Unser Such- und Antriebssystem im Gehirn, das mittels Dopamin arbeitet, einem Botenstoff, der anregt und uns belohnt. Alles, was neu und gut, ja besser als erwartet ist, macht uns glücklich. Das »gefundene Fressen« schmeckt sprichwörtlich besser. Begeben wir uns daher immer wieder auf die Suche, auf die Reise? Ist Reisen auch Suche nach Glück?

Wir, der Homo sapiens, sind die einzig überlebende Menschenart. Das einzige Säugetier (neben den uns begleitenden Hund), das in allen Winkeln unserer Erde lebt. Homo sapiens ist der Mensch, der verrückt genug war, Meere zu befahren, ohne Land zu sehen. Der zu Ufern aufbricht, von denen er noch nichts weiß, von denen er allenfalls träumt. Homo sapiens bricht auf: Vor rund 120 000 Jahren wanderten wir von Afrika um die Welt, um in kürzester Zeit die Erde zu erobern. Mehr noch – um zum Mond zu fliegen und Reisen ins Weltall zu vermarkten. Der neugierige moderne Mensch wurde auf dieser Reise geboren.

An dieser Stelle erlaube ich mir einen kleinen Einschub. Menschen brechen nicht nur räumlich, sondern auch in ihrer Kultur und ihrem Miteinander immer wieder zu neuen Ufern auf. Ihre Sprachen verändern sich mit ihnen. So war bis vor wenigen Jah-

ren »vom anderen Ufer« eine gängige Umschreibung für Homosexualität, deren Handlungen zwischen Männern nach Paragraph 175 StGB noch bis 1994 strafbar waren. Frauen traute man damals anscheinend homosexuelle Neigungen erst gar nicht zu. Und das, obwohl Populationen von Menschen wie Tiere einen ungefähr gleichen Prozentsatz von Homosexualität aufweisen. Homosexualität also eine natürliche sexuelle Variation ist, keine Straftat. Glücklicherweise ist bereits ein Teil der Menschheit auch diesbezüglich zu neuen Ufern aufgebrochen und hat die Vielfalt menschlichen Daseins hinsichtlich der individuellen Sexualität und sexuellen Identität zu wertschätzen gelernt. Wie in der deutschen Grammatik haben wir jetzt drei Geschlechter: männlich, weiblich und divers. Sie stehen gleichberechtigt nebeneinander und drücken sich in der Sprache, liebe Leser:innen, in der mit einem Doppelpunkt verbundenen Schreibweise der männlichen und weiblichen Form aus. Ich schreibe für alle, die sich für die Psychologie des Reisens interessieren. Dabei spielen Haut- und Haarfarbe, Geschlechtsidentität und Sexualpraktiken, Anzahl von Armen, Beinen, Augen und Ohren keine Rolle. Nur eines möchte ich meine Leser:innen bitten mitzubringen – einen weltwachen Geist. Einen Geist, der menschliche Vielfalt liebt. Auch meine. Ich benutze im Text genderneutrale Sprache. Aber nicht zwanghaft. An Stellen, wo es den Lesefluss deutlich stört oder historisch nicht korrekt ist, erlaube ich mir das generische Maskulinum. Und meine damit alle den Text lesenden Menschen. Wie auch nicht.

Reisen ist Aufbruch. Reisen braucht Neugier und Wagemut. Bedeutet, seine Angst zu überwinden, die Heimat zu verlassen, den vertrauten Alltag loszulassen, Niederlagen zu ertragen und mit Mangel leben zu lernen. Reisen heißt, neue Verbindungen zu schaffen und neue Bindungen einzugehen. Andere Kulturen und Sprachen kennenzulernen. Reisen schenkt uns bleibende Erinnerungen, die uns nachhaltig erfreuen und bereichern, uns

den Mut schenken, es selbst auch mal anders zu machen. Reisen lässt uns wachsen, reifer werden. Lässt uns in Freundschaften global zusammenwachsen. Sensibilisiert für die unglaubliche kulturelle Vielfalt und die Schönheit der Natur. Fordert und fördert unseren Perspektivwechsel und die Bereitschaft, unsere wunderschöne und – im wahrsten Sinne des Wortes – einmalige Erde zu schützen.

Aber Reisen, der Massentourismus, zerstört auch unsere Umwelt, schadet der Menschheit. Reisen kann Pandemien beflügeln. Damals die Pest. Heute die Corona-Pandemie. Wenn Erreger auf Reisen gehen, müssen Menschen zu Hause bleiben. Trotzdem: Unser Fernweh bleibt. Der Mensch ist ohne Reisen nicht vorstellbar. Grund genug, der Psychologie des Reisens ein Buch zu widmen.

Schreiben ist, wie ein Film oder Theaterstück, ohne die Zusammenarbeit vieler verschiedener Menschen nicht möglich. Minutenlang rollt im Kino der Nachspann mit den Namen aller Mitwirkenden über die Leinwand. Auf dem Buchcover jedoch steht nur ein Name: meiner. Denn ich habe mich erdreistet, in die Tasten zu hauen und das weiße Papier mit schwarzen Buchstaben zu füllen. Gleichwohl sind Autor:innen keine einsamen Eremiten, sondern soziale Wesen, die gleich einer Spinne im Netz Anregungen, Geschichten und Inspirationen aus ihrer mitmenschlichen Umwelt filtern. »Jedes veröffentlichte Buch ist eine Gruppenleistung«, schreibt Margaret Atwood am Ende ihres Romans »Die Zeitzeugin«. Recht hat sie. Ohne den Schattauer Verlag mit der Reihe »Wissen & Leben«, herausgegeben von Herrn Dr. Wulf Bertram, wäre dieses Buch nie erschienen. Ich danke Herrn Dr. Bertram als Herausgeber und Frau Dr. Nadja Urbani als Projektleiterin für ihr offenes und fachkundiges Interesse an dem Thema Psychologie des Reisens. Frau Mihrican Özdem hat das Buch im Fachlektorat betreut und den Text mit ihrem Fachwissen, ihrer humorvollen und empathischen Leser-