

Allein, aber nicht einsam

Immer mehr Frauen reisen allein. Nicht als Notlösung, sondern aus eigenem Antrieb. Sieben Destinationen zeigen, wie unterschiedlich das aussehen kann.

Allein zu verreisen, bedeutet oft auch, anders zu reisen. Niemand, mit dem man Routen, Essenszeiten oder Tagespläne abstimmen muss. Entscheidungen fallen spontaner, Wege lassen sich kurzfristig ändern, Pausen so setzen, wie es zum eigenen Rhythmus passt. Für viele Frauen liegt genau darin der Reiz. Alleinreisen ist für sie längst kein Ausnahmefall mehr, sondern eine bewusste Entscheidung. Laut [TUI Solo Female Travel Index](#) haben rund 40 Prozent der deutschen Frauen bereits Erfahrung mit Solo-Reisen, jede Dritte zwischen 25 und 44 Jahren plant eine Reise ohne Begleitung. Was sie suchen, ist weniger Abenteuer im klassischen Sinn als Verlässlichkeit, Eigenständigkeit und die Möglichkeit, den eigenen Rhythmus zu bestimmen. Sicherheit, Orientierung und die Option, Kontakte zu knüpfen, aber ohne Verpflichtung. Solo-Reisen ist damit kein Randphänomen mehr, sondern Teil eines veränderten Reiseverhaltens. Die folgenden Destinationen stehen exemplarisch für unterschiedliche Formen des Alleinreisens, von alpinen Regionen bis zu Fernzielen.

Tiroler Zugspitz Arena: Kurze Wege, wenig Planung

Schuhe schnüren, Tür zu und los. In der [Tiroler Zugspitz Arena](#) braucht es keinen Anlauf. Kein Transfer, keine Akklimatisierungsphase, [kein Orientierungsmarathon](#) am ersten Tag. Genau das macht die Region zu einem guten Ausgangspunkt für Frauen, die zum ersten Mal allein in die Berge reisen. Hier geht es nicht darum, weit zu kommen, sondern überhaupt erst loszugehen. Wege sind gut markiert, Orientierung bleibt überschaubar, Entscheidungen entstehen unterwegs. Man kann spontan umdrehen, verlängern oder einfach an einem der vielen Bergseen stehen bleiben und genießen. Die Region macht es leicht, allein unterwegs zu sein, ohne sich verloren zu fühlen.

Auch [kulinarisch](#) ist die Region darauf eingestellt. Von einfachen Hütten bis zu klassischen Gasthäusern, Orte, an denen man auch allein einkehrt und bleibt, ohne dass es irgendjemandem auffällt. Vielleicht ist es genau diese Ruhe, die den Unterschied macht. Ein Ort, an dem Alleinreisen nichts ist, worüber man nachdenkt. Es passiert einfach.

Naturpark Ammergauer Alpen: Weitwandern im eigenen Rhythmus

Wer sich an das Alleinwandern herangetastet hat, will irgendwann nicht nur los gehen, sondern weiter gehen. Fernwanderwege sind oft der nächste Schritt: Sie geben Richtung vor und lassen zugleich Raum, um im eigenen Rhythmus unterwegs zu sein. Der [Naturpark Ammergauer Alpen](#) zeigt, wie gut das funktionieren kann: Der rund 85 Kilometer lange [Meditationsweg Ammergauer Alpen](#) führt in fünf Tagesetappen durch den Naturpark und verbindet insgesamt 15 kulturelle Sehenswürdigkeiten und Kraftorte in der Natur – vom UNESCO-Weltkulturerbe Wieskirche über Kloster Rottenbuch, die Ammerquellen und das Passionstheater Oberammergau bis hin zu Schloss Linderhof, das ebenfalls UNESCO-Weltkulturerbe ist. Die Sorge um die Streckenplanung entfällt, denn der Weg ist durchgehend markiert und jede Etappe endet in einem Ort mit Unterkünften und Gastronomie. Ob in einer geführten Gruppe oder ganz allein mit gebuchtem Gepäcktransport, der Meditationsweg lässt sich flexibel gestalten. Die Wege führen durch belebtes Gebiet, nicht durch alpine Einsamkeit, in der man auf sich allein gestellt wäre. Weit genug weg vom Alltag, um den eigenen Rhythmus zu hören. Nah genug an der Zivilisation, um sich auch als alleinreisende Frau keine Gedanken machen zu müssen.

Erlebnisregion Graz: Genuss ohne Begleitung

Samstagmorgen, acht Uhr, Kaiser-Josef-Markt. Dampf steigt aus Kaffeebechern, Stimmengewirr und ein Standbetreiber erklärt auf Steirisch, warum sein Käse der beste der Region ist. Vielleicht versteht man nur die Hälfte, aber das Gefühl, willkommen zu sein, stellt sich sofort ein. [Graz](#) braucht keine große Inszenierung. Die [Altstadt ist UNESCO-Weltkulturerbe](#), alles liegt fußläufig beieinander. Wer allein unterwegs ist, kann sich treiben lassen, ohne ständig planen zu müssen. Ein Museum, ein Café, ein kurzer Weg zum nächsten Ort. Die Stadt ist lebendig, aber selten hektisch.

[Kulinarisch](#) reicht das Angebot von Bauernmärkten und traditionellen Wirtshäusern bis zum Fine Dining. Für Alleinreisende bedeutet das vor allem Flexibilität. Man kann spontan entscheiden, bleiben oder weitergehen. Und wer die [Stadt hinter sich lassen will](#), um in der Natur aktiv zu werden, ist in zehn Minuten im Grünen.

Solo nach Irland: Allein unterwegs, aber nie einsam

Ein Pint an der Theke, der Blick schweift durch den Raum. Wer in [Irland](#) allein einen Pub betritt, bleibt meistens nicht lange allein. Es ist diese Mischung aus diskreter Zurückhaltung und entwaffnender Offenheit, die die Insel zum Sehnsuchtsort für Solo-Reisende macht. Der Spirit endet nicht an der Pub-Tür. Entlang des [Wild Atlantic Way](#), auf Wanderwegen mit Blick auf Atlantikklippen oder in kleinen Orten an der Westküste entstehen Begegnungen beiläufig: ein kurzer Gruß, ein gemeinsames Stück Weg, ein spontaner Tipp für den nächsten Stopp. Genau diese Balance aus Nahbarkeit und Distanz macht Irland für Solo-Trips so reizvoll – sozial, ohne aufdringlich zu sein. Auch in puncto Sicherheit überzeugt die Insel: Laut [Global Peace Index](#) und [Rough Guides](#) zählt Irland zu den besten Reisezielen weltweit für Alleinreisende. Die Kriminalitätsrate ist vergleichsweise niedrig. Allein unterwegs zu sein ist dort keine Mutprobe, sondern schlichtweg Alltag.

Singapur: Unterschiedliche Welten auf engem Raum

Sechs Millionen Menschen, vier Amtssprachen, über 10.000 Hochhäuser – und das auf einer Fläche, die kleiner ist als Berlin. Wer in [Singapur](#) zum ersten Mal alleine aus dem Flughafen tritt rechnet mit allem, nur nicht damit, wie schnell sich die Stadt erschließt. Die Schilder: Englisch. Die MRT (U-Bahn): pünktlich und farbcodiert. In knapp einer Stunde lässt sich die Insel durchqueren. Und wer sich doch verläuft, fragt einfach nach dem Weg. Aber Singapur kann noch etwas, das für eine Stadt dieser Dichte ungewöhnlich ist: Es ist nicht nur übersichtlich, sondern sicher. Im Global Peace Index 2025 belegt der Stadtstaat weltweit Platz sechs und ist damit das am höchsten platzierte Land Asiens. Wer nachts allein durch die Straßen läuft, versteht warum. Sie sind beleuchtet, belebt und überwacht. Die Kriminalitätsrate gehört zu den niedrigsten der Welt.

Was die [Stadt auf kleinem Raum versammelt](#), ist dabei kaum zu überschätzen. Morgens Dim Sum in Chinatown, mittags Roti Prata in Little India, abends Satay im Hawker Centre [Lau Pa Sat](#). Zwischen den Vierteln wechseln Sprache, Küche und Architektur – manchmal sogar innerhalb einer einzigen MRT-Station. Wer zwischendurch Ruhe braucht, findet sie im [Sungei Buloh Wetland Reserve](#). Und wer Inszenierung sucht, wird in den [Gardens by the Bay](#) fündig. In Singapur muss man sich nicht für das eine oder das andere entscheiden.

Australien solo – Freiheit mit Struktur

Alleinreisen in [Australien](#) bedeutet vor allem: Die Freiheit, das Tempo der eigenen Intuition anzupassen. Auf den 243 Kilometern der [Great Ocean Road](#) beispielsweise entscheidet keine Gruppen-Dynamik über den nächsten Stopp, sondern das Licht für das nächste Foto. Wer die Route allein fährt, nutzt die verlässliche Basis aus Camper-Stationen und Roadhouses und ist trotzdem vollkommen frei. Es ist dieses Zusammenspiel aus organisierter Struktur und der grenzenlosen Weite, das Solo-Reisende hier suchen. Und wer zwischendurch Gesellschaft sucht, findet sie: Melbourne empfängt Solo-Reisende mit seiner Café- und Barkultur. Sydney setzt den Kontrapunkt mit Outdoor-Leben zwischen Bondi und den Harbour Walks. Und die australische [„No worries“-Mentalität](#) entschleunigt und sorgt gleichzeitig dafür, dass man schnell ins Gespräch kommt – wenn man das möchte.

Fiji: Wo Gastfreundschaft keine Floskel ist

Bula. Das Wort hört man auf [Fiji](#) ständig, vom Taxifahrer, der Marktverkäuferin, dem Nachbarn im Resort. Es bedeutet so viel wie Willkommen, und es klingt nie wie eine Pflicht. Auf Fiji gehört es zum Alltag, Gäste offen zu empfangen. Gäste werden nicht selten spontan zum Essen eingeladen. Nicht als touristische Geste, sondern weil Gastfreundschaft dort keine Dienstleistung ist. Reisebloggerin Nina Habicht vom [Reiseblog Soul Travelista](#), seit über zehn Jahren Alleinreisende, schreibt über Fiji: „Ich hatte auf Fiji nie Sicherheitsbedenken. Auf den kleinen Inseln sowieso nicht.“ Ein gut ausgebautes Netz aus Fähren, Wassertaxis und Busverbindungen macht die Mobilität zwischen den Inseln unkompliziert, Englisch ist Amtssprache, auch auf abgelegeneren Inseln. In den Tauchresorts oder auf kleinen Kreuzfahrtschiffen ergibt sich Kontakt von selbst. Wer lieber allein am Riff taucht und abends zusieht, wie die Sonne ins Meer fällt, kann auch das haben.