

## „Das Risiko ist groß, auf der Jagd nach dem nächsten ‚Geheimtipp‘ enttäuscht zu werden“



Viele Menschen träumen von einer langen Reise, doch die Planung kann leicht überfordern. Expertin Ellen Kuhn erklärt, welche Routen sich besonders anbieten und wie man sein Budget berechnet.

*Interview von Linn Bertelsmeier*

18. April 2023 - 8 Min. Lesezeit

 Artikel verschenken

Wer durch die sozialen Medien scrollt, sieht sie überall: Pärchen, die im ausgebauten Bulli an Küsten entlang fahren, Influencer:innen, die in türkisblaues Wasser hüpfen und Digital Nomads, die mit Laptop am Strand sitzen. Von einer Weltreise träumen viele, allerdings setzen es nur die wenigsten in die Tat um. Wie wird aus dem Traum der Weltumrundung tatsächlich ein

durchgestempelter Reisepass? Und tun, wenn die Liste an Wunschzielen unendlich lang ist?

Ellen Kuhn, 36, plant und organisiert seit knapp zehn Jahren individuelle Weltreisen. Genauso lange ist sie auch selbst eine digitale Nomadin. Von Hawaii aus erklärt sie im Interview, warum es wichtig ist, die eigene Reispersönlichkeit zu kennen, welche Routen sich besonders anbieten und wie man sein Budget berechnet.

### **SZjetzt: Angenommen, man möchte eine Weltreise machen. Wo sollte man am besten mit der Planung anfangen?**

**Ellen Kuhn:** An erster Stelle steht das Warum: Will ich mich selbst besser kennenlernen? Will ich möglichst viel Zeit mit meinem Partner oder meiner Partnerin verbringen oder möchte ich besondere Erfahrungen machen? Aus der Motivation ergibt sich die Struktur der Reise: welche Länder man wählt, welchen Zeittakt man einplant und für welche Unterkünfte und Aktivitäten man sich entscheidet. Wer zum Beispiel Abstand vom Alltag sucht und sich für fremde Kulturen interessiert, sollte länger an einem Ort bleiben und versuchen, bei Einheimischen unterzukommen. Außerdem ist es zur Orientierung wichtig zu wissen, wie viel Zeit und Budget zur Verfügung stehen. Danach richtet sich nicht nur das Tagesbudget, sondern auch die Möglichkeiten der Reiseroute.

### **Was sollte man unbedingt bedenken, noch bevor man das erste Ticket bucht?**

Zunächst sollte man die eigene Reispersönlichkeit in Erfahrung bringen. Dazu gehört, ob man lieber spontan oder geplant reist und wie groß die Bedürfnisse nach Sicherheit oder Freiheit sind. Wer viel Sicherheit braucht, kann mit Ländern wie den USA, Kanada, Australien, Neuseeland und Singapur beginnen. Es gilt aber auch: Wer sich an bestimmte Regeln hält und nachts nicht in gefährliche Gegenden läuft, kann sich auch in Ländern wie Südafrika oder Brasilien sicher fühlen.

Doch unabhängig vom Reisetyp gilt, dass die Planung irgendwann gemacht werden muss: Wer flexibel und frei in die Reise startet, sitzt nachher auf Ko Samui am Strand und stellt erschrocken fest, dass die Flüge in den nächsten Tagen schon alle ausgebucht sind, während die Reisenden mit Plan entspannt den letzten Tag genießen können.

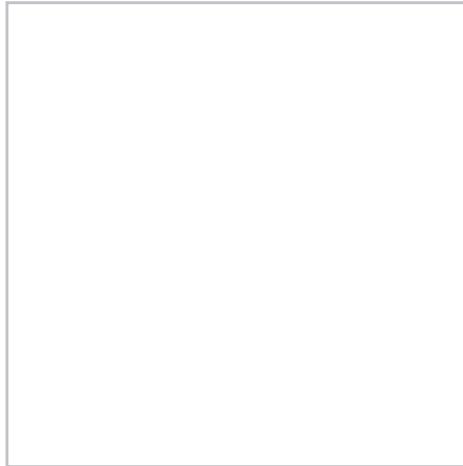
### **Angenommen, man ist eher Typ Planer:in – wo startet man?**

Es gibt zwei Möglichkeiten, eine Liste anzufertigen: Entweder geht man nach den Ländern und Traumreisezielen oder man schreibt alle Erfahrungen auf, die man machen möchte, und schaut erst im zweiten Schritt, wo man diese machen kann. Manche möchten gerne mal in einem Baumhaus schlafen, andere unbedingt Wale beobachten. Idealerweise beginnt man mit der Planung sechs bis neun Monate vor Reisestart, dann ist noch genügend Zeit, Dokumentationen zu schauen und mit Freunden oder Kolleginnen über mögliche Reiseziele zu reden. Das inspiriert und sorgt für Vorfreude.

## **Und was kann man tun, wenn die Wunschliste nach dem Brainstorming unendlich lang ist?**

Ohja, das passiert häufig! Dann denken sich viele: „Puh, 20 Länder in drei Monaten?“ Es hilft, einmal durchzurechnen. Das wären in diesem Fall vier-einhalb Tage pro Land. Das ist sehr wenig. Wenn man dann Peru erleben möchte, hat man mit An- und Abreise gerade mal zwei Tage dort. Das heißt, dass man weder auf die Hochebene noch auf den Machu Picchu kann.

ANZEIGE



## **Wie sollte man stattdessen vorgehen?**

Man sollte nach dem Brainstorming immer Prioritäten setzen: Was ist A, was ist B und was nur C? Damit kann man eine Struktur aufstellen: Wie viele Tage möchte ich reisen, wie oft mich erholen. In dieses Raster kann man dann die Priorität-A-Liste einfügen, wenn es die Zeit und das Budget erlauben, folgen die B- und C-Prioritäten. Bei längeren Reisen ist es aber auch sinnvoll, nur die ersten Monate zu planen und dann zu einem späteren Zeitpunkt mit der gewonnenen Erfahrung die weiteren Monate zu strukturieren. Vielleicht hat sich das angedachte Reisetempo als zu stressig erwiesen oder man möchte doch schneller die Orte wechseln.

## **Gibt es eine bestimmte Weltreise-Route, die besonders gerne gemacht wird?**

Eine Weltreise muss nicht immer gleich eine Weltumrundung sein. Wer aber einmal rum möchte, kann gut die Länder mitnehmen, die von Deutschland aus nicht gut mit einem Flug erreichbar sind: Wer zum Beispiel nach Australien möchte und noch nicht in Bali war, kann das gut verbinden. Wer Lust auf Sommer hat, sollte während der deutschen Winterzeit auf der Südhalbkugel unterwegs sein, zum Beispiel in Südafrika, Australien, Neuseeland oder Südamerika. Während der deutschen Sommerzeit bieten sich Ziele auf der Nordhalbkugel an, zum Beispiel in Kanada, USA, Japan, Korea, China, Mongolei. Je näher man an dem Äquator kommt, desto sicherer hat man über das ganze Jahr warme Temperaturen, gegebenenfalls aber auch mehr Regen.

## **Es gibt unzählige Versicherungen für Langzeitreisende – Unfall-, Haftpflicht und Gepäckversicherung sind nur ein paar Beispiele. Welche Versicherungen braucht man wirklich?**

Eine Reisekrankenversicherung ist sehr wichtig, meistens kann man die auch mit einer Reisehaftpflichtversicherung kombinieren. Ich empfehle immer, die Reisen im Vorfeld mit den bestehenden Versicherungen abzuklären und genau nachzufragen, was für diesen konkreten Trip übernommen wird und wie es mit Unfällen oder Krankenhausaufenthalten in anderen Ländern aussieht. Dann kann man gegebenenfalls den Versicherungsschutz ausweiten oder auf andere Versicherer ausweichen. Auch wenn alle hoffen, dass es nicht passiert: Wer beispielsweise im Himalaya klettern möchte, sollte beispielsweise die Übernahme von Bergungskosten abklären. Was auch nicht vergessen werden darf, sind Impfungen und die Reiseapotheke. Wegen der Impfungen kann man sich bei Tropenmediziner:innen beraten lassen, da das von den konkreten Reisezielen abhängt. Beim Zusammenstellen der Reiseapotheke hilft der Hausarzt oder die Hausärztin weiter.



**SZPlus Nachhaltiger Urlaub**

### **Wie man mit dem Zug Europa bereist**

Klimafreundlich und entspannt: So kann Zugfahren sein. Drei schöne Routen – und einige Tipps, wie man günstig und gut organisiert ans Ziel kommt.

**Jetzt lesen →**

### **Um schnell in ferne Länder zu gelangen, muss man meist fliegen. Aber gerade Langstreckenflüge belasten das Klima. Gibt es auch Wege, eine Weltreise nachhaltig zu gestalten?**

Wer nicht seekrank ist, kann die Atlantikpassage von Europa nach Amerika mit einem Segelschiff machen. Und vor Ort kann man statt Inlandsflügen den Zug nehmen. Es ist auch eine Möglichkeit, nicht die ganze Welt in einer Reise abzugrasen, sondern mithilfe von lokalen Verkehrsmitteln eine Region oder einen Kontinent zu fokussieren. Wer fliegen möchte, kann die durch den Flug entstandene Umweltbelastung mithilfe von Spenden für den

Umweltschutz kompensieren. Dafür gibt es online verschiedene Anbieter – obwohl es natürlich viel besser ist, erst gar nicht zu fliegen.

### **Angenommen, ich plane eine einjährige Weltreise. Mit welchen Kosten sollte man rechnen?**

Pauschal lässt sich das nicht sagen, aber man kann es einmal grob überschlagen. Am besten erstellt man dazu eine Übersicht und trägt folgende Kosten ein: Die Flugkosten, die Kosten für Unterkünfte, das Budget für Essen und Trinken und sonstige Ausgaben. Bei den Flugkosten kann man sich nach dem günstigsten „Round the World Ticket“ richten, damit kommt man oft besser weg, als wenn man viele Einzelverbindungen bucht. Die Konditionen der Anbieter variieren und hängen auch von der Anzahl an Zwischenstopps ab, die günstigsten Angebote liegen zwischen 2000 und 3000 Euro.

### **Was ist mit den restlichen Kosten?**

Hier muss man zwischen günstigen und teuren Reiseländern unterscheiden. Übernachtet man in Hostels, liegen die Kosten pro Übernachtung in günstigen Reiseländern bei 10 bis 30 Euro. Das ist in vielen Ländern in Asien zum Beispiel der Fall. In teuren Reiseländern wie Australien, Neuseeland, USA mit insbesondere Hawaii und Polynesien sollte man eher mit 30 bis 100 Euro kalkulieren. Manchmal ist es günstiger, sich über Airbnb kleine Wohnungen oder Zimmer zu suchen. Reist man ein Jahr und nimmt hier einen Mittelwert von 50 Euro, ergeben sich nach 365 Tagen etwa 18 000 Euro für Übernachtungen.

### **Und bei der Verpflegung?**

Hier gilt die gleiche Unterscheidung: In günstigen Reiseländern bekommt man eine Mahlzeit für 5 bis 20 Euro, also 15 bis 50 Euro pro Tag, in teuren Ländern muss man schon eher von 30 bis 50 Euro oder mehr pro Mahlzeit ausgeben. Nehmen wir hier mal einen günstigen Durchschnittsschätzwert von auch 50 Euro pro Tag, ergeben sich für 365 Tage ebenfalls etwa 18 000 Euro. Hinzu kommen dann noch die sonstigen Ausgaben, zum Beispiel für Versicherungen, Eintrittskarten, Leihroller, Andenken oder Kleidung. Das muss sich jeder individuell überlegen. Damit wären wir für eine einjährige Weltreise bei geschätzten Kosten von etwa 39 000 Euro plus sonstigen Ausgaben.

### **Das ist aber ganz schön viel Geld für die meisten.**

Man kann natürlich auch Couch-Surfing machen, sich auch mal mit Schlafsack an den Strand legen oder Pasta mit Tomatensoße essen, statt immer in ein Restaurant zu gehen. Es ist also auch möglich, mit 20 000 Euro oder weniger durch ein Jahr kommen. Mein Tipp: Die Rechnung umdrehen: Zu schauen, wie viel Geld man hat und dann auszurechnen, wie viel man dafür bekommt. Bei beispielsweise 15 000 Euro bleiben nach Abzug von Flügen für 3000 Euro noch 12 000 Euro über. Rechnet man mit den geschätzten 100 Euro pro Tag für Unterkunft und Verpflegung ergeben sich daraus 120

Tage. Nach dieser Rechnung könnte man also mit 15 000 Euro vier Monate lang um die Welt reisen.

**Sie sind selbst bereits viel gereist. Was ist der wichtigste Rat, den Sie für jemanden haben, der oder die zum ersten Mal lange vereist?**

Weniger ist mehr: Man sollte sich nicht zu viele Ziele vornehmen und nicht jeden Ratschlag aus dem Internet oder dem eigenen Umfeld berücksichtigen. Das Risiko ist groß, auf der Jagd nach dem nächsten „Geheimtipp“ enttäuscht zu werden. Statt Gefahr zu laufen, sich durch zu viel Input auf der Reise zu verlieren, sollte man sich lieber auf die eigene Motivation für die Reise besinnen und dieser bewusst folgen.

**Was darf in dem Gepäck keinesfalls fehlen?**

Ein Universaladapter und eine Kreditkarte – oder besser zwei, falls eine gesperrt wird.

**No-Go:**

„Sich nicht den Regeln und Gegebenheiten des Reiselandes anpassen“, sagt Ellen Kuhn. Als Reisende:r solle man sich bewusst sein, dass man zu Gast ist und sich entsprechend verhalten. Die Gepflogenheiten der jeweiligen Zielregion könne man im Internet schnell recherchieren oder klassisch im Reiseführer nachschlagen, sagt die Reise-Expertin.

**Medientipp:**

Bei akutem Fernweh kann der [Podcast „Explore“](#) von National Geographic helfen. Regionen auf der ganzen Welt werden unter den Aspekten „Land & Leute“ und „Wissenschaft & Natur“ vorgestellt. So kann man auch vom heimischen Sofa aus um die Welt reisen.

**Team**

<i>Text</i>	<i>Linn Bertelsmeier</i>
<i>Digitales Storytelling</i>	<i>SZ Jetzt</i>
<i>Symbolbild Homepage</i>	<i>freepik.com</i>

*Diese Geschichte teilen*





## **SZ Plus-Abonnent:**

[AGB](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz-Einstellungen](#) [Abo kündigen](#)

## **Vertrag mit Werbung:**

[Vertragsbedingungen](#) [Datenschutz](#) [Cookie Policy](#) [Vertrag mit Werbung kündigen](#) [Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)