

Travel Ist Me

Realität Nein Danke?

Über die
Backpacker-Depression
"DANACH"

Lisa Ritter

So dielst du mit der Backpacker-Depression nach deiner Reise!

Das Ende Deiner Reise Und NUN?

Auch Backpacking in Australien endet irgendwann. Die Backpacker Community redet immer von der Backpacker Depression „danach“. Eine Art Loch in das man fällt, wenn einen die sogenannte „Realität“ wieder einholt. Oder beginnt diese Depression vielleicht schon viel früher, nur unbemerkt?

Als ich meine Reise nach Downunder begann, wusste ich nicht was mich am Ende erwarten würde. Nur gut, dass ich das nicht wusste!

Alles hat ein Anfang und alles hat ein Ende, so sagt man.

Für mich begann mein Australienabenteuer am Frankfurter Flughafen. Meine Eltern verabschiedeten mich mit Tränen in den Augen. Ich konnte sie sehen und doch konnte ich es nicht begreifen. Vor dieser mir bis dato unbekanntem Aufregung lief alles in Slow Motion ab. Ich fühlte mich abgeschottet, wie im Traum... war das Realität oder lag ich in Wirklichkeit noch zu Hause im Bett? Träumte ich wie gewöhnlich von Australien? Schon saß ich im Flieger... Wie bin ich hier her gekommen? Das Ansnallzeichen leuchtet auf. Das Flugzeug startet. Langsam dämmert es mir.

***ES GEHT LOS! JETZT GEHT ES LOS! ICH BIN AUF DEM WEG NACH
DOWNUNDER...***

Ich frage mich wie wohl die Zeit vergehen wird. Sicherlich mal langsam und dann mal wieder rasend schnell wie im Flug. Ich schmunzle, weil ich es so witzig finde so einen Gedanken im Flugzeug zu haben. „Nein. Ich bin mir sicher. In einem Jahr, wenn mein Visum abläuft und ich heimkehren muss, da werde ich im Flieger sitzen, so wie jetzt, und werde alles noch einmal Revue passieren lassen. Werde denke: „*Die Zeit verging ja wie im Flug.*“

Ein genussvoller Augenblick war es. Ich tat so dies und das. Was Backpacker eben so tun. Zumindest glaube ich das. Die Monate verstrichen wie M&Ms die ich in die Finger bekommen hatte. Richtig! Ratzeputz waren alle weg. Nicht mal meine Finger waren bunt gefärbt von der warm gewordenen Schokolade; so schnell ging es. Weihnachten verbrachte ich in Munmorah an der Ostküste, Silvester in Sydney. Und schon lief der Countdown rückwärts.

Je weniger Zeit ich übrig hatte desto lustloser wurde ich. Nur schwer konnte ich mich zu Ausflügen aufraffen. Viel zu lange lag ich morgens im Bett und viel zu früh ging ich abends wieder schlafen. Still und heimlich bahnte sich unbemerkt eine Depression an.

Ende Juni würde mein Visum ablaufen, doch ich hatte keinen Bock mehr. Es war Mai und nach der Logik meiner Depression nicht mehr genug Zeit um irgend etwas cooles auf die Beine zu stellen, aber es war auch zu viel Zeit um einfach nur so herumzugammeln. Ich entschied kurzer Hand die Zelte abzubauen und Australien früher zu verlassen. Ich würde einfach nach Bali rüber fliegen. Anfang Juli wollte ich mich sowieso dort mit meinen Eltern auf einen gemeinsamen Urlaub treffen. So konnte ich die Zeit bis dahin nutzen mir Bali etwas anzusehen.

Gesagt getan. Der Tapetenwechsel tat gut, obgleich er nicht das Problem löste. Zwei Monate Indonesien und schwuppdwupp stand ich wieder im Frankfurter Flughafen... Moment. War da nicht was?

Ach ja... „DIE ZEIT VERGING WIE IM FLUG.“

Lach. Mh, ja ich gebe zu, mir war überhaupt nicht zum Lachen.

Hatte ich gerade eben nicht erst meine Reise nach Downunder begonnen? Und nun war ich bereits wieder zu Hause.

Ich kam mit meinen Gefühlen nicht hinterher. Bereits nach Silvester hatte ich gespürt, dass ich Australien vermissen würde und kam einfach nicht mit dem „Realitätsgefühl“ klar. Weder zusätzliche Ausflüge noch vielversprechende Abenteuer konnten da etwas ausrichten.

Ich hatte keinen Bock auf ein 0815 Normalo Leben, das angeblich realistisch sein soll. Und noch einige Monate nach meiner Ankunft in Deutschland tat ich einfach nichts. Ich hockte zu Hause rum und blies Trübsal. Schließlich suchte ich mir mehrere Nebenjobs um Geld zu verdienen. Ich wollte weiter reisen, aber bloß nicht Studieren. Allein der Gedanke für Stunden in einem Hörsaal zu sitzen bereitete mir starke Übelkeitsgefühle. Nicht, dass das grundsätzlich etwas schlechtes ist. Jeder Mensch hat andere Vorlieben, Prioritäten und Ziele. So gehen manche eben gerne studieren. Gratulation! Ich freue mich für dich, wenn dir das Spaß macht. Ja wirklich. Mir macht es nur keinen Spaß. Ja, wirklich.

Deshalb dachte ich mir... bevor ich jetzt mein Leben lang unglücklich bin und der Realität anderer Menschen folge, da kann ich ja auch etwas eigenes anfangen. Wenn ich genau dem Leben nachgehe, das mich unglücklich macht, dann wird meine Depression nie enden. Also lebe ich so, wie ich es will?

Was genau ist meine Motivation und mein Ziel?

Genau das sind die richtigen Fragen. Nur musst du diese dir selbst stellen.

Wie komme ich also nicht nur aus einer Depression heraus, sondern lebe mein Leben glücklich?

Ok, hier also Schritt für Schritt für dich zum mitmachen und anhand meines eigenen Beispiels, was du tun kannst.



1. Nimm dir einen Zettel und Stift und schreibe genau auf, was du willst im Leben.

Das könnte zum Beispiel so aussehen:

- Ich will unabhängig von anderen Menschen und Arbeitgebern Reisen und immer dort Leben, wo es mir gerade gefällt. Ergo: Ich will meine eigene Chefin sein.
- Ich will nicht so viel Krempel besitzen, das macht mich wahnsinnig.

Diese Liste kann natürlich viel, viel länger sein. Wichtig ist, das du positiv bleibst und Dinge aufschreibst die du erreichen willst. Aber nicht Dinge, die du nicht mehr tun möchtest.

2. Nun Machst du eine Liste von Ideen, wie du dein Ziel erreichen kannst.

- Ein eigenes Online Business aufbauen. (Ich brauche Geld zum Reisen. Ich will aber meine eigene Chefin sein. Also baue ich mir ein eigenes Business auf. Das muss ortsungebunden sein, damit ich problemlos reisen kann. Mir fällt da nur ein Online Business ein.)
- Ich sortiere meine Sachen durch und entlede mich der Sachen, die ich nicht benötige.
- ...

3. JETZT schreibst du auf, wie deine aktuelle Situation aussieht, aber bald nicht mehr aussehen wird.

- Ich habe kaum Geld.
- Ich habe kleine Nebenjobs.
- Mein Jugendzimmer quillt über vor Gerümpel.
- ...

Ok, jetzt weißt du, was du willst und durch Liste zwei, weißt du auch, wie du es erreichen kannst. Also keine Ausreden mehr, dass du nicht weißt wie. ;) Und du siehst durch Liste 3, wie sich deine jetzige Situation von deinem Ziel unterscheidet. Vielleicht stimmen ja auch einige Punkte bereits mit deinem Wunschleben überein?

4. Beginne ohne Wenn und Aber Veränderungen vorzunehmen.

Gesagt getan. So sah das ganze dann bei mir aus: Ich suchte mir anstatt meiner Nebenjobs einen Job und arbeitete Halbtags. Mein Gedanke dahinter war: Ich hatte noch kein online Business, aber zum Reisen braucht man Geld. Ich arbeite also um mir ein finanzielles Polster anzuschaffen, bis ich von meinem noch nicht existenten online Business leben kann. Ich werde nur Halbtags arbeiten, so habe ich die restlich Zeit um für mich selbst zu arbeiten.

Ich bekam einen Job ohne vorherige Ausbildung und ohne Studium. Das Geld sparte ich. Gleichzeitig entschied ich mich Bloggerin zu werden. Schreiben machte mir ohnehin Spaß und wenn ich mit meinem Business gleichzeitig Menschen helfen, unterstützen und unterhalten könnte, wäre das mein Traumjob schlechthin. Das Ergebnis meines Blogs ist das, was ihr heute sehen könnt und es verändert sich und wächst täglich.



Der nächste Schritt ist die Kündigung meines Halbtagsjobs. Nun je nachdem wann ihr das hier lest, stehe ich kurz vor der Kündigung oder habe bereits gekündigt. :)

Und dann heißt es einfach losziehen. Und das Leben konsequent so leben, wie du es dir erschaffen hast. Und wenn etwas zwischendurch nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast, dann tust du was notwendig ist um weiter zu machen.

Ich plane private Coachings für euch anzubieten. Wenn du also ein Problem hast bei dem du alleine nicht weiterkommst, oder du brauchst mal eine gleichgesinnte zum zuhören dann kannst du dich einfach bei mir melden und wir sehen uns das mal ganz individuell gemeinsam an. Es kann sehr hilfreich sein einen objektiven Blickwinkel zu bekommen, da man persönlich meist zu schonungsvoll mit sich selbst umgeht und gerne mal etwas übersieht. Wie auch immer.

Diese Vorgehensweise ist keineswegs etwas Neues. Sie ist allgemein bekannt, trotzdem tut es kaum jemand. Dabei ist es so effizient diese Methode zu nutzen um dir selbst vor Augen zu führen, was du sonst übersehen würdest. Ich rate dir, tu das.

Weißt du, diese Backpacker Depression von der alle Backpacker in Australien reden... Diese „Loch“ in das man fällt, wenn man nach Hause kommt. Erstens ist das kein Loch und zweitens beginnt sie schon viel früher und zwar wenn wir begreifen, dass das Leben das wir in begriff sind zu führen wenn wir wieder Heim kehren, uns nicht glücklich machen wird. Dabei kann es so einfach sein, deinen Traum aufleben zu lassen.

Der Anfang ist manchmal nichts weiter, als ein paar kleine Listen, mit einer umso größeren Bedeutung.

Und wenn du wie ich zu den Menschen gehörst, denen es leichter fällt Ziele zu erreichen, wenn sie Vorbilder haben, dann umgib dich mit gleichgesinnten Menschen. Menschen, die bereits erreicht haben, was du schaffen wirst. Das Zeitalter von Social Media ist wie geschaffen dafür und macht uns das ziemlich einfach.

Des Einen Realität ist nicht die deine, also schaffe dir eine eigene!

Bis dahin, alles Liebe, Eure Lisa von [Travel Ist Me!](#)

