

STRESS IM URLAUB

Statt sich zu erholen, brechen viele Menschen im Urlaub zusammen. Der Psychotherapeut Götz Mundle, der Urlauber mit Burn-out behandelt, verrät, wie man in den Ferien wirklich entspannt.

TEXT SUSANNE SCHÄFER

Wer von einer Sehenswürdigkeit zur nächsten hetzt, erleidet im Urlaub schneller ein Burn-out. Erschöpfung und Schlafstörungen, die länger als eine Woche anhalten, sind Warnzeichen.

H

err Professor Mundle, Sie behandeln Menschen, die ihre Ferien als Stress empfinden. Wie macht sich das bei denen bemerkbar?

Die meisten erwarten den Urlaub mit Freude, doch am Reiseziel geht ihre Stimmung in den Keller. Egal ob sie am Strand liegen, Kirchen besichtigen, Leute kennenlernen oder Zeit mit der Familie verbringen – sie können sich an nichts erfreuen. Stattdessen fühlen sie sich völlig erschöpft, viele haben auch Schlafstörungen.

Muss es ein Burn-out-Syndrom' sein, wenn man im Urlaub müde ist oder schlecht schläft?

Natürlich nicht, in den ersten Tagen sind solche Symptome ganz normal. Der Körper braucht Zeit, um sich zu erholen. Aber wenn es nach einer Woche nicht besser wird, sollte man Hilfe suchen.

Welche Menschen sind vor allem vom Burn-out im Urlaub betroffen?

Die meisten sind zwischen 35 und 55 Jahre alt, grundsätzlich kann es aber jeden treffen. Die Menschen, die wir behandeln, kommen zwar aus ganz unterschiedlichen Berufsgruppen, aber viele von ihnen sind Mittelständler und für ihre Unternehmen allein verantwortlich. Oft kommen sie jahrelang nicht aus der Firma raus, erlauben sich nicht einmal einen Wochenendurlaub. Sie schalten oft nicht nur zeitlich, sondern auch innerlich nicht mehr ab.

Und ausgerechnet wenn sie doch einmal Urlaub machen,

brechen sie zusammen. Warum gerade dann?

Es ist ja häufig so, dass man krank wird, wenn extremer Stress nachlässt. Dahinter steckt ein uralter Mechanismus, der im Lauf der Evolution entstanden ist: Unseren Vorfahren brachte es einen Überlebensvorteil, bei Gefahr zu flüchten und auf der Flucht nicht müde oder krank zu werden. Deshalb schüttet der Körper in einer Extremsituation Stresshormone² aus und mobilisiert Kräfte, damit er rennen kann.

Vor etwas davonlaufen müssen wir aber heutzutage nicht mehr so oft ...

... aber viele Monate am Stück leistungsfähig bleiben. Dann ist der Spiegel an Stresshormonen im Blut dauerhaft leicht erhöht. Fällt die Anspannung ab, ist auch das Immunsystem nicht mehr hoch stimuliert, und man wird leichter krank.

Verursacht denn die Pause das Burn-out-Syndrom?

Nein, durch die Entspannung machen sich lediglich die Auswirkungen der Überlastung bemerkbar: Viele bekommen klassische, stressbedingte Leiden wie Konzentrations- oder Schlafstörungen oder auch körperliche Symptome wie Bluthochdruck oder Magen-Darm-Beschwerden. Die Menschen, die vor ihrem Urlaub lange durchgehalten haben und dann diese völlige Erschöpfung erfahren, erinnern mich an Marathonläufer, die am Ziel zusammenbrechen. Bei denen ist

ja auch nicht die Entspannung am Ziel das Problem, sondern die Belastung davor.

Das heißt, die Betroffenen werden zwar im Urlaub krank, aber nicht durch den Urlaub?

Den meisten wird tatsächlich erst dann bewusst, wie ausgelaugt sie sind – und auch schon vorher waren. Aber einige gestalten den Urlaub selbst auch zu stressig.

Was machen die falsch?

Viele planen ihren Urlaub so stramm durch wie ihren Arbeitsalltag, besichtigen eine Sehenswürdigkeit nach der anderen, ohne mal richtig zur Ruhe zu kommen. Andere nehmen ihren Laptop oder ihren Blackberry sogar mit an den Strand, haben also ihren Arbeitsplatz immer mit dabei. Die kennen gar nicht mehr das Gefühl, nicht erreichbar zu sein. Und wer gar nicht mehr offline gehen kann, ist hochgradig burnoutgefährdet.

Kommen heute mehr Patienten zu Ihnen als früher?

Ja, es sind in den vergangenen Jahren immer mehr geworden. Ich vermute, dass das einerseits daran liegt, dass der Druck in der Arbeitswelt zugenommen hat, und andererseits eben daran, dass sich neue Medien wie Blackberrys durchgesetzt haben – die ohne Frage eine tolle Erfindung sind, solange man sie ab und zu ausschaltet.

Wie behandeln Sie die gestressten Urlauber?

In der Regel bleiben sie sechs Wochen lang stationär bei uns

1 BURN-OUT-SYNDROM Emotionale und körperliche Erschöpfung. Der Begriff wurde vor 30 Jahren von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägt. Manche Wissenschaftler behaupten, das Syndrom sei identisch mit der Depression, denn die Symptome beider Krankheiten – Frustration, Gefühl der Machtlosigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit – sind fast deckungsgleich. Nur haftet dem Burn-out nicht der Makel des Versagens an, sondern wird vielmehr mit besonderem Fleiß assoziiert.

2 STRESSHORMONE Botenstoffe, die ursprünglich dafür sorgten, dass Energie reserven des Körpers freigesetzt werden, um eine Flucht oder einen Kampf durchzustehen. Bei Lärm, Sport oder geistiger Belastung werden unter anderem Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Sie sorgen dafür, dass Puls und Blutdruck steigen, die Muskulatur besser durchblutet wird und der Körper die Aktivität von Magen und Darm herunterfährt.

PROF. DR. GÖTZ MUNDLE

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Oberbergklinik Berlin-Brandenburg.

Er behandelt unter anderem Burn-out-Patienten, von denen viele gerade aus dem Urlaub zurückgekehrt sind. Außerdem hat sich Mundle auf die Therapie von Suchtkranken spezialisiert.

DAS WICHTIGSTE

Die meisten Patienten, die im Urlaub ein Burn-out erleiden, haben sich schon vorher zu viel zugemutet. Doch viele gestalten auch die Ferien selbst zu

stressig. So wird der Urlaub entspannt: Nicht so weit nach Osten oder Westen reisen, um den Jetlag zu vermeiden, einen freien Tag vor der Abreise und Ru-

hepausen im Urlaub einplanen, besser selbst die Reise organisieren, als sich von einem Pauschalprogramm fremdbestimmen zu lassen, rät der Experte.

3 **STRESSOR** Faktor, der Stress auslöst. Der Mediziner Hans Seyle unterschied schon in den dreißiger Jahren zwischen positivem und negativem Stress. Negativ bewertete Reize, die bedrohlich und überfordernd wirken. Diese können auf Dauer zu körperlicher Anspannung und geminderter Leistungsfähigkeit führen, wie neuere Studien bestätigt haben. Positiv sind Stressfaktoren, die die Aufmerksamkeit erhöhen und motivieren. Dazu gehört zum Beispiel das Gefühl, gebraucht zu werden.

in der Klinik. In der ersten Phase steht die körperliche Erholung im Vordergrund. Die Patienten essen und schlafen regelmäßig, damit sie wieder zu Kräften kommen. In der zweiten Phase versuchen wir, mit ihnen zusammen herauszufinden, welche äußeren und inneren **Stressoren**³ sie belasten.

Was ist da der Unterschied?

Äußere Stressoren sind Zwänge, die etwa vom Arbeitgeber ausgehen, und innere bezeichnen den Druck, den sich jemand selbst macht. Denn für Burn-out-Patienten ist es typisch, dass sie nie mit dem zufrieden sind, was sie erreicht haben, und deshalb immer noch mehr machen. Bei uns bekommen sie die Möglichkeit, neu zu erfahren, wo ihre Potenziale, Bedürfnisse und Grenzen liegen.

Welche Methoden wenden Sie dazu an?

Jeder hat täglich Gesprächstherapie. Zusätzlich zeigen wir den Patienten Yoga- und Meditationsübungen. Am Anfang werden viele dabei sehr unruhig. Einfach nur still zu sitzen fällt vielen schwer. Ihre Gedanken beginnen zu kreisen, und sie bemerken ihre Unzufriedenheit. Mit der Zeit werden sie ruhiger und bekommen wieder ein Gespür für sich selbst.

Wie oft braucht man Urlaub, um gar nicht erst krank zu werden?

Ideal ist es, mehrmals im Jahr wegzufahren, einmal davon mindestens zwei Wochen lang. Denn in der Regel braucht man schon allein drei bis fünf Tage, um auch innerlich am Urlaubsort anzukommen. Und um sich richtig gut zu erholen, sollte man am besten drei Wochen einplanen.

Auch wenn man in der dritten Woche ständig denkt, man sollte eigentlich arbeiten?

Nein, bloß nicht. Ein schlechtes Gewissen ist sehr ungünstig,

»MAN KANN JA MIT DER FIRMA VEREINBAREN, DASS MAN JEDEN TAG EINE STUNDE ERREICHBAR IST UND DANN MAILS CHECKT.«

daran arbeiten wir auch hier mit den Betroffenen. Dann lieber zwei Wochen, die man wirklich genießen kann.

Und wie sollte der Urlaub aussehen?

Ob Meer oder Berge, Lesen oder Wandern, muss jeder für sich selbst herausfinden. Wichtig ist, dass man erkennt, was seine eigenen Wünsche sind und was von außen kommt: Will ich wirklich durch Südostasien fahren? Oder denke ich nur, ich müsste dahin, weil alle anderen auch Fernreisen machen?

Ist es entspannender, eine organisierte Reise zu machen?

Nicht unbedingt. Oft kann das sogar einen negativen Effekt haben – wer »USA in vierzehn Tagen« bucht, ist wahrscheinlich ständig in einer Gruppe unterwegs, fliegt von Stadt zu

Stadt und hat mit dem Jetlag zu kämpfen. Und gerade das Gefühl, von einem festen Programm fremdbestimmt zu sein, kann ungünstig sein.

Worauf sollte man achten?

Wenn möglich, sollte man einen Puffertag zwischen Arbeitsende und Abflug legen, um Tempo herauszunehmen, idealerweise einen weiteren zwischen die Rückreise und den Neustart im Büro. In jedem Fall sollte man im Urlaub Ruhepausen einplanen, also bloß kein Programm gestalten, bei dem durchgehend eine Besichtigung auf die nächste folgt. Generell gilt: Neue Eindrücke von außen müssen innerlich verarbeitet werden. Fernreisen nach Südamerika oder Asien kann man natürlich machen, muss sich aber im Klaren darüber sein, dass dort ein anderes Klima herrscht und man sich an die Zeitumstellung anpassen muss. Entspannender ist es da, nicht so weit nach Osten oder Westen zu fliegen, um den Jetlag zu vermeiden.

Darf der Blackberry denn überhaupt mit?

Ja, schon. Aber er sollte die meiste Zeit ausgeschaltet sein. Man kann ja vorher in der Firma vereinbaren, dass man zum Beispiel jeden Tag eine Stunde lang erreichbar ist und dann auch Mails checkt. So verpasst man nichts Wichtiges, ist aber auch nicht ständig auf Abruf.

Ist es auch in Ordnung, zu Hause zu bleiben?

Viele Leute können leichter abschalten, wenn sie eine neue Umgebung um sich haben. Andererseits ist es natürlich ganz wichtig, dass man auch lernt, sich zu Hause zu entspannen. Man sollte ja auch am Wochenende abschalten können, ohne dass man extra dafür wegfahren muss. Insofern ist Urlaub auf dem Balkon eine gute Übung. ■

MEHR ZUM THEMA:

Miriam Meckel:

»Brief an mein Leben«

Die erfolgreiche Wissenschaftlerin und Autorin erzählt, wie sie sich in einer Klinik im Allgäu von ihrem Burn-out-Syndrom erholte. ROWOHLT VERLAG > 224 SEITEN > 18,95 EURO

Matthias Burisch:

»Das Burnout-Syndrom«

Was ist Burn-out? Wie reagiert der Körper auf Dauerstress? Wie kann man vorbeugen, und wie werden Betroffene wieder gesund? Der Psychologe Burisch beantwortet häufige Fragen. SPRINGER WISSENSCHAFTSVERLAG > 306 SEITEN > 27,95 EURO