



## „Wozu eigentlich Urlaub?“ – Dem Burn-out-Syndrom entgegenwirken

Von labor3

Erstellt am 21 Jul 2011 - 16:34

Nach einer Emnid-Umfrage von 2010 kommen wir vom Büroalltag nicht los: 52 % rufen im Urlaub ihre geschäftlichen E-Mails ab. Etwa 18 % nehmen das Notebook, Smartphone oder ein internetfähiges Handy ihres Arbeitgebers mit in den Urlaub, um geschäftliche E-Mails zu bearbeiten.

Wird Urlaub damit zum Stressfaktor? Vorher muss der Schreibtisch für „die schönste Zeit des Jahres“ freigeschaufelt werden. Am Urlaubsort ruft man mit schlechtem Gewissen E-Mails ab und sorgt dafür, erreichbar zu sein. Wieder zurück muss all das bearbeitet werden, was liegen geblieben ist. Also besser zu Hause bleiben?

„Nein, Urlaub ist wichtig.“ sagt Prof. Dr. Götz Mundle. „Er dient dazu, sich bewusst eine Auszeit vom Stress und Alltag zu nehmen.“ Der ärztliche Geschäftsführer der Oberbergkliniken und Chefarzt der Klinik Berlin/Brandenburg in Wendisch Rietz, die auf die Behandlung von Patienten mit Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, Burn-out, Angst- und Panikstörungen spezialisiert ist, weiß, wer auch im Urlaub ständig auf Hochtouren läuft, verpasst die große Chance, sich einmal auszuklinken, Stress abzubauen und so dem Burn-out-Syndrom entgegenzuwirken.

Mundle empfiehlt, den Start und das Ende des Urlaubs „sanfter“ zu gestalten: anstehende Aufgaben rechtzeitig delegieren, eine ordentliche Übergabe organisieren und den offiziellen Abreisetag einen Tag vor, den Rückreisetag einen Tag nach hinten zu verlegen.

Im Urlaub sollte man abschalten – ruhig auch das Smartphone. Mundle findet, dass man auf die mobilen Helfer nicht komplett verzichten muss. Hin und wieder nicht erreichbar und online zu sein, entlaste aber den Kopf und unterbricht den permanenten Dauerstress, der zu Erkrankungen wie Burn-out, Bluthochdruck oder Depression führen kann. Wenn das Smartphone mit in den Urlaub fährt, sollte es nur kurz, zu festen Zeiten für Telefonate und zum Abrufen der E-Mails genutzt werden. Für Notfälle kann auch immer die Nummer des Hotels weitergegeben werden.

„Es geht nicht darum, für andere nicht erreichbar zu sein, sondern Zeit für sich zu haben, um auf die eigene Stimme zu hören“, so Mundle. Urlaub sollte eine Auszeit sein, in der man mit sich selbst „Kontakt aufnimmt“. Dabei können achtsamkeitsbasierte Übungen helfen, die Bestandteil der Therapie in den Oberbergkliniken sind. Diese Übungen ermöglichen mit Stress, Angst, Depressionen, Wut oder Schmerz umzugehen. „Man kann mit kleinen Dingen beginnen“, rät Mundle, „sich zum Beispiel ein schönes Plätzchen am Strand oder auf dem Berg suchen und einfach 10 Minuten dort still zu sitzen, in sich hinein zu hören und beobachten, was passiert. Wer festgestellt hat, wie positiv sich diese Übung auf das Wohlbefinden auswirkt, wird motiviert, diese auch im Arbeitsalltag fortzuführen.“

Den Körper und Geist entspannen heißt auch, gesund und bewusst zu essen. Der Einfluss einer gesunden Ernährung auf das seelische Wohlbefinden geht über den Wohlfühlfaktor hinaus: sie spielt bei der Prävention und Therapie von seelischen Erkrankungen eine wichtige Rolle. Dr. med. Edda Gottschaldt, Aufsichtsratsvorsitzende der Oberbergkliniken, weiß, dass Essen nicht einfach nur Nahrungsaufnahme bedeutet. „Mahlzeiten sind vor allem zum Genießen da. Viele von uns haben das verlernt und essen nebenbei oder vor dem Fernseher. Besonders im Urlaub besteht die Möglichkeit, sich genügend Zeit fürs Essen zu nehmen und bewusst wahrzunehmen, was man isst.“

Die Oberberg-Akutkliniken bieten Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen, Depression, Angst und Burn-out psychosomatische Soforthilfe. Neben der intensiven stationären Psychotherapie findet in den internistischen Abteilungen auch eine professionelle Behandlung der somatischen Leiden statt. Die drei Privatkliniken liegen in naturbelassenen Regionen in



Berlin/Brandenburg, im Schwarzwald und im Weserbergland. Jede Klinik verfügt über 60 Einzelzimmer und einen hohen Ausstattungsstandard. Eine Aufnahme ist zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich. Darüber hinaus wird in den zentral gelegenen City-Ambulanzen in Berlin, München und Trier zusätzlich eine prä- und poststationäre psychotherapeutische Behandlung angeboten.

Pressekontakt:

Oberbergkliniken

Charlottenstrasse 60/Gendarmenmarkt

10117 Berlin

[www.oberbergkliniken.de](http://www.oberbergkliniken.de) [1]

Heike Weber

E-mail: [heike.weber@oberbergkliniken.de](mailto:heike.weber@oberbergkliniken.de) [2]

Tel.: (030) 319 85 04 05?

Fax: (030) 319 85 04 00

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:07):** <http://www.medkom24.eu/node/14738>

**Links:**

[1] <http://www.oberbergkliniken.de>

[2] <mailto:heike.weber@oberbergkliniken.de>