



## Urlaub 2.0: Teil 5

### Abschalten, um abzuschalten

**Handy und Laptop können im Urlaub zum Fluch werden. Wer immer erreichbar ist, kann den Alltagsstress nicht hinter sich lassen. Im letzten Teil der WDR.de-Serie erklärt Psychotherapeut Karl Werner Ehrhardt die Folgen des digitalen Fortschritts und wie es gelingt, wirklich abzuschalten.**

Urlaub 2.0 - das heißt auf der ganzen Welt ständig erreichbar zu sein, per Internet. Aber muss das eigentlich sein? Kommen die Facebook-Freunde oder der Chef im Büro nicht auch zwei Wochen alleine zurecht? Karl Werner Ehrhardt ist Diplom-Sozialpsychologe und approbierter Psychotherapeut - sein Spezialgebiet ist das Burnout-Syndrom. Seine Philosophie: Nur wer wirklich abschaltet, kann dauerhaft Höchstleistungen bringen - und gerät nicht in einen Strudel von negativen Gedanken.

**WDR.de:** Wie sinnvoll ist es, auch im Urlaub ständig erreichbar zu sein?

**Karl Werner Ehrhardt:** Das ist der Tod des Urlaubs! Dabei ist es nicht einmal so schlimm, wenn das Handy dann wirklich klingelt und ich rangehe. Viel stressiger ist die Tatsache, dass ich durch die ständige Erreichbarkeit immer auf schreckliche Nachrichten warte. Man erwartet förmlich, dass zu Hause oder auf der Arbeit etwas schief geht. Und dadurch gerät man automatisch in eine Daueranspannung. Der Kopf wird nicht frei, die negativen Gedanken drehen sich im Kreis - und die Probleme von daheim sitzen plötzlich im Urlaub mit am Tisch.



Psychotherapeut Dr. Karl  
Werner Ehrhardt

**WDR.de:** Kann es zur Sucht werden, ständig die E-Mails abzurufen oder auf das Handy zu schauen?

**Ehrhardt:** Ja, denn das kann regelrecht einen Adrenalin-Ausstoß befördern. Man selbst begründet die Lust, alle 15 Minuten bei Facebook nach neuen Nachrichten zu schauen, ja eher positiv. Nach dem Motto: Was gibt es Neues? Aber eigentlich ist es jedes Mal ein kleiner Adrenalin-Kick. Und wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, wird es zu einer Sehnsucht nach der nächsten Möglichkeit, auf sein Handy zu gucken.

**WDR.de:** Wie gefährlich kann das werden?

**Ehrhardt:** Je länger ich in diesem Zustand der ständigen Erreichbarkeit verharre, umso weniger kann ich in Zukunft abschalten. Früher oder später kann es dadurch sogar zu einem Burnout kommen. Das fängt meist ganz schleichend an, mit dem Gefühl unentbehrlich zu sein, was viel Stress auslöst. Im allerschlimmsten Fall, der letzten Phase des Burnouts, hat der Betroffene keine Lust mehr zu essen oder zu trinken. Er wünscht sich nur noch, dass alles zu Ende geht.



Emotional ausgebrannt: Das Burnout-Syndrom

**WDR.de:** Kann ein Mensch das innerliche Abschalten verlernen?

**Ehrhardt:** Ja, obwohl das Abschalten als solches eigentlich beim Menschen programmiert ist. Im Normalfall geht das ganz einfach: Man guckt ins Lagerfeuer oder hört dem Meer zu und schon ist man weg. Wenn man aber irgendwelche Probleme hat, die man unbedingt lösen will, dann kommt man sehr schnell in eine Gedankenschleife - wie bei einer gesprungenen Schallplatte. Die Gedanken wiederholen sich immer und immer wieder. Um dieses

Gefühl zu betäuben, will der Betroffene dann alles unter Kontrolle haben: Mit Handys, E-Mail und Co.

**WDR.de:** Wie schafft man es, im Urlaub richtig abzuschalten?

**Ehrhardt:** Man muss sich erst einmal selbst die Erlaubnis dazu geben und sich sagen: "Diese Zeit ist für nur mich. Was passiert ist, ist passiert." Wichtig ist es auch, darüber zu reden.

Gemeinsam mit dem Partner lassen sich manche Probleme leichter lösen. Dabei stellt sich oft heraus: Viele Dinge haben auch noch 14 Tage Zeit. Ein weiterer Tipp: Ausschlafen. Und auch ganz einfache Dinge wie Musik hören oder Bücher lesen können zum Abschalten beitragen. Wer einmal runtergekommen ist, kann dann die schönen Dinge des Urlaubs angehen und den Tag bewusst

planen. Dadurch beschäftigt man sich automatisch nicht mehr mit den Problemen, sondern mit dem, worauf man sich freut. Das können auch Kleinigkeiten sein. Wer sich im Bett drei Minuten über das Rührei zum Frühstück Gedanken macht, der ist in einer ganz anderen Welt - abseits vom Stress.



Abschalten geht ohne Internet oft einfacher

**WDR.de:** Sollte ich also Handy und Laptop lieber Zuhause lassen?

**Ehrhardt:** Eigentlich wäre das besser, aber wer macht das schon? Ein Handy ist ja auch einfach praktisch im Urlaub. Man kann es also schon mitnehmen, sollte es aber vielleicht auch mal ausgeschaltet im Hotelzimmer liegen lassen und lernen, Stück für Stück loszulassen.

*Das Gespräch führte Franziska Fiedler.*

---