Wenn Ferien krank machen

Die Herbstferien gehen zu Ende, wer eine Auszeit nehmen konnte, hat sie in der Regel genossen. Für den modernen Menschen hat sich der Urlaub von seinem ursprünglichen Sinn - Regeneration von harter körperlicher Arbeit - entfernt. Wir machen häufiger, aber meist kürzer Urlaub, arbeiten manchmal im Urlaub oder nutzen „Brückentage" zwischen der Arbeit.
Urlaub ist für manche Menschen eine Frage des Prestiges geworden, ein zentrales Gesprächsthema. Heute verbringen viele den Urlaub aktiv mit Kultur, Sport oder Sightseeing gemeinsam mit anderen. Immer mehr werden der eher langweiligen Strände überdrüssig. Manche leben sogar so stark auf ihren nächsten Urlaub hin, dass sie dabei versäumen, ihren Alltag so zu gestalten, dass er sie zufrieden macht.

Urlaub kann Belastung sein

Aber nicht alle Menschen können Urlaub genießen. Zwei bis sieben Prozent aller Deutschen sind genau dann ernsthaft depressiv. Für diese etwa vier Millionen Menschen bedeutet Urlaub meist eine Belastung. Es muss gepackt, geplant, organisiert werden, Kinder und Tiere sind zu versorgen, Zeitungen müssen abbestellt, Gärten gepflegt und Wäsche gewaschen werden.

All dies kann eine Tortur, ja, eine unüberwindliche Hürde für Menschen sein, die aufgrund einer depressiven Antriebsschwäche manchmal kaum in der Lage sind, aus dem Bett aufzustehen. Dennoch treiben sich diese Patienten oft zum Urlaub, in der Regel, um dem Wunsch des Partners gerecht zu werden. Die Partner wiederum verausgaben sich bis zur Erschöpfung, um dem Depressiven zu helfen, „Kraft zu geben". Sie ahnen nicht, dass sie ihm damit eher schaden, da dieser dies sofort spürt und mit depressiver Denkstörung, schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen reagiert.

Der Patient denkt nun, er sei ein schlechter Mensch, da der Andere für ihn leiden müsse. Viele willigen dann gegen ihr Empfinden in die Urlaubswünsche des erschöpften Partners ein. Hinzu tritt der depressive Mangel an Widerstandskraft und Energie, was es den Betroffenen beinahe unmöglich macht, eigene Interessen zu vertreten. In meiner Praxis habe ich noch nie einen ernsthaft depressiven Menschen erlebt, dem es nach dem Urlaub wirklich besser ging als vorher, vielen ging es schlechter.

Sich zuhause erholen

Probleme haben auch manche Angstpatienten. Einige leiden unter Flugangst, Panikattacken oder Platzängsten. Diese Menschen bekommen teilweise schon beim Gedanken an einen Flug, eine Fahrt im Stau oder an eine frühere Panikattacke in einem stresserfüllten Urlaub so viel Angst, dass sie alles daran setzen, Urlaub oder zumindest bestimmte Verkehrsmittel zu vermeiden. Da dies alles in ihren Gedanken passiert, kann es sein, dass hinter dem Satz „ Ich liebe die Eifel" in Wirklichkeit eine Flugangst steckt, oder die Aussage „Ich kann den Garten nicht solange alleine lassen" eigentlich bedeutet, „Ich habe panische Angst davor, im Urlaubsstau stecken zu bleiben". Dies nennt man Rationalisierung und Vermeidungsverhalten.

Depressive und ihre Partner muss man in einem Paargespräch über die Zusammenhänge aufklären und ihnen die Hoffnung vermitteln, den nächsten Urlaub vielleicht schon wieder froh und aktiv gestalten zu können. Der Partner sollte lernen, sich auch zuhause zu erholen. So hilft er dem Depressiven (und sich selbst) mehr, als wenn er den Patienten in einen Urlaub zwingt. Die Angstpatienten sollten in einer Verhaltenstherapie - eventuell medikamentös unterstützt - lernen, richtig mit Angst und Panik umzugehen und sie so abzubauen.