Stille mit Stil: Der 1838 errichtete Arkadenbau ist ein Wahrzeichen im bayerischen Staatsbad Bad Kissingen, wo man auf Heilwasser (l.) und Meditation (r.) setzt

DOMINIK MARX

HEJI SHIN (2)

Auch das Reisen macht GESUND

Die einen sind zermürbt vom Lockdown und am Ende ihrer Kräfte, andere kommen weitgehend stabil durch die Pandemie. Warum ist das so? Und was kann uns stärken? Hans-Peter Selmaier, Chefarzt einer psychosomatischen Klinik in Bad Kissingen, weiß Rat

Er ist ein ausgewiesener Fachmann für die komplizierten Wechselwirkungen von Psyche und körperlicher Gesundheit – Hans-Peter Selmaier, Chefarzt an der Parkklinik Heiligenfeld im Kurort Bad Kissingen. Der 63-Jährige war zuvor viele Jahre in der deutschen Dependance der Betty-Ford-Klinik in Bad Brückenau tätig, die sich um Suchtkranke kümmert. In der Parkklinik liegt dagegen der Schwerpunkt auf der Behandlung von Burnout-Erkrankungen – ein Thema, das an Brisanz gewinnt. So betreuen Selmaier und sein Team mittlerweile immer mehr Patienten, die an den psychosozialen Auswirkungen der Corona-Pandemie und des Post-Covid-Syndroms leiden.

VON BETTINA LAUDE

Der Deutsche Heilbäderverband listet mehr als 360 Kurorte auf. Sie bieten nicht nur Idylle und Betulichkeit, sondern auch jede Menge moderne Gesundheitseinrichtungen. Kurhotels, Wellnessanlagen oder Thermen sind derzeit zwar geschlossen, medizinische Einrichtungen aber nicht. Sogar die berühmte Fastenklinik Buchinger am Bodensee ist geöffnet. Und was für alle Menschen zugänglich ist und laut Selmaier auch große Heilkraft in sich birgt, ist der Wald. Wir sprachen mit dem Arzt über das Potenzial von kleinen und großen Auszeiten in Lockdown-Zeiten.

WELT: Corona-Burnout – haben wir das mittlerweile nicht fast alle in Deutschland?
HANS-PETER SELMAIER: Nein, es leiden ja auch nicht alle Menschen an Burnout, die ein anstrengendes oder forderndes Berufsleben haben.

Was genau ist unter Corona-Burnout eigentlich zu verstehen?
Das Grundmuster ist ähnlich wie beim klassischen Burnout. Es spielen aber noch weitere Faktoren eine Rolle, die neu sind. Etwa die zusätzliche Belastung durch Kinderbetreuung und Homeoffice, schlechte Abgrenzbarkeit, die Folgen von Social Distancing, etwas weniger tragfähige Kontakte zu Angehörigen und Freunden. Dazu kommt eine große Verunsicherung, da keiner genau weiß, wie es mit der Pandemie weitergeht. Wann bekomme ich den Impfstoff? Wie lange gehen die Lockdowns noch? Welche Folgen hat das alles für mein Leben? Das macht Menschen Angst.

Wie hoch schätzen Sie den Faktor Angst ein?
Angst spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle: Vieles in der aktuellen Situation kann ich nicht selbst steuern. Ich bin Einflüssen ausgesetzt, die nicht meiner Kontrolle unterliegen. Gleichzeitig stehen die üblichen Absicherungs- und Kompensationsmaßnahmen durch die vielen Beschränkungen nicht zur Verfügung. Ich kann nicht in den Sportverein, ins Hotel, ins Theater oder auf eine Feier mit Freunden. Wichtige Ressourcen zur Angstbewältigung fehlen. Es entsteht ein Gefühl von Ohnmacht und Kontrollverlust, während gleichzeitig Ausgleichsmöglichkeiten schwinden. Irgendwann halten Körper und Psyche dem Stress sowie der Überforderung nicht mehr Stand.

Welche Auswirkungen können die Reisebeschränkungen auf unsere Psyche haben?
Unsere Einengung nimmt weiter zu, da eine wichtige Ressource und Ausgleichsmöglichkeit wegfällt. Assoziationen zu Eingesperrtsein können hochkommen. Manche Menschen kennen Mauern zur Genüge, Unfreiheit ebenso.

Menschen haben eine große Sehnsucht, ihren Wohnort für kleine Auszeiten zu verlassen. Das haben wir im vergangenen Sommer gesehen, als Reisen innerhalb Deutschlands wieder möglich waren. Können Ziele im eigenen Land diese Sehnsucht kurz- oder mittelfristig überhaupt stillen?
Auch näher gelegene Ziele können diese Sehnsucht stillen; es muss nicht immer die große Reise sein, die Abstand schafft, zumal die Heimat oft gar nicht so gut bekannt ist und vielleicht noch entdeckt werden muss. Das kann auch bei der eigenen Verwurzelung helfen.

Welche Altersgruppen dominieren bei Ihnen in der Klinik?
Es ist oft die mittlere Generation, die die Doppelbelastung mit Homeoffice und Homeschooling hat. Da entsteht erhöhter Sozialdruck zu Hause. Aber es trifft auch ältere Leute, die allein leben und schon chronische Erkrankungen gehabt haben. Ein klares, prägnantes Muster lässt sich nicht erkennen.

Bricht in der Corona-Pandemie etwas auf in der Gesellschaft, das vorher durch Konsum, Reisen und Ablenkung verdeckt war?
Es geht eher um die Fähigkeiten und Kräfte, die man mitbringt. Resilienz ist hier ein wichtiges Stichwort. Resiliente Menschen vertrauen darauf, dass Lebenskrisen und Belastungen bewältigt werden können. Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebenskrisen, auch bei Krankheiten. Wenn die gut gefestigt ist, bin ich nicht so sehr auf äußere Stützfaktoren angewiesen.

Können Reisen uns helfen, resilienter zu werden, widerstandsfähiger?
Sie helfen dabei, wirklich Abstand zum vereinnahmenden Alltag zu bekommen. Wir öffnen und weiten uns für „andere Welten". Reisen schaffen Verbindungen zu Menschen und Kulturen. Schöne Eindrücke können gewonnen und verankert werden. Eigene Kreativität und Flexibilität werden angeregt. Letztlich gewinnt auch das Zuhause wieder an Wert.

Kann man Resilienz lernen?
Man kann lernen, die Resilienz zu fördern. Auch bei uns in der Parkklinik Heiligenfeld. Viele unserer Programme bauen darauf auf, gerade in der Kurzzeittherapie von zwei oder vier Wochen.

Wann sollte man Hilfe suchen oder sich in Behandlung begeben?
Wenn die Schlaflosigkeit zunimmt oder gar andauert, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen auftreten. Merkmale einer Depression wie Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Selbstzweifel und allgemeiner Rückzug sind auch Warnzeichen. Und natürlich der Rückgriff auf Suchtmittel.

Gibt es noch Wege raus aus der Krise, wenn einige der von Ihnen genannten Symptome bereits spürbar sind?
Das kommt darauf an, welche Stufe man schon erreicht hat. In einer frühen Phase kann man aber noch viel bewirken und sogar vorbeugen. Ab einer gewissen Stufe kann ich mich aber nicht mehr wie Münchhausen am eigenen Schopf rausziehen. Dann ist professionelle Hilfe notwendig.

Wie kann man psychischen Erkrankungen vorbeugen?
Mit Bewegung und Sport in jeder Form. Gerade wenn man viel sitzt, sollte man sich zwei- bis dreimal pro Woche an die frische Luft begeben. Noch besser in die freie Natur. Schon eine Stunde im Wald stärkt unser Immunsystem ungemein. Ich bin ein großer Fan des Waldbadens. Dazu muss man keine Bäume umarmen. Aber sich auf die Natur einlassen. Das geht überall. Und in einem neuen Umfeld bin ich eher offen für Veränderungen. Auch hilfreich: achtsam essen, auf Industriezucker verzichten. Aber nicht auf Genuss! Ein gutes Essen, angenehme Musik – das ist immer förderlich.

Aber war all das nicht schon immer empfehlenswert?
Ja, aber jetzt bekommen die einzelnen Bestandteile neue Bedeutung. Etwa dem Alltag eine Struktur zu geben, auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung zu achten. Bewusst kleine positive Inseln schaffen, etwa für Gespräche mit anderen Menschen. Das geht auch über Telefon oder Internet. Letztlich bietet die Corona-Krise auch eine Chance, sich auf seine Gesundheit und seine Werte zu fokussieren.

Glauben Sie, es entsteht auch ein neues Bewusstsein für Gesundheitsurlaub?
Die Bedrohung durch Corona führt dazu, dass die Bedeutung der Gesundheit stärker wahrgenommen wird, ebenso wie der Schutz vor Krankheit. Die Menschen werden neben Erholung stärker auf Prävention und Selbstfürsorge setzen. Das ist außerhalb des häuslichen Umfelds leichter umzusetzen.

Bekommen Kurorte jetzt neue Anziehungskraft, weil das Bewusstsein für Gesundheit wächst?
Ja, die Nachfrage nach gesunden Auszeiten und Angeboten wird steigen.

Was geben Kurorte den Menschen?
Kurorte haben zwar oft etwas Betuliches, aber sie sind auch ein geschützter Raum. Und unser Bedürfnis nach Schutz ist gestiegen durch die Pandemie. Gute Luft, Wald, schön gestaltete Parks bieten Ruhe, aber auch Anregung. Wir können hier unsere Sinne schulen und das Heilen mit dem Erleben verbinden.

Und wie?
Kurorte verfügen häufig über ein Reizklima. Unabhängig davon bringen sie atmosphärische Abwechslung mit ganz neuen Sinneseindrücken und Erlebnismöglichkeiten. Meist sind natürliche Heilmittel vorhanden, heiße Quellen, Mineralstoffe im Wasser, ein besonderes Klima. Das alles verbindet sich zu einer medizinischen Kur- und Heillandschaft.

Und welche Rolle spielen Meditation, Yoga und Achtsamkeit?
Die gesamte Infrastruktur ist wichtig. Viele Angebote eines Ortes wie zum Beispiel Bad Kissingen stärken die Resilienz. Sie fördern nicht nur die innere Stärke, sondern letztlich die Fähigkeit eines Menschen, sich selbst zu führen. Denn viele Lösungen tragen wir in uns.

Urlaub in deutschen Kurorten – fünf Beispiele

Bad Neuenahr Das Städtchen im Weinanbaugebiet von Rheinland-Pfalz ist vom Europäischen Tourismus Institut als bester deutscher Kurort in der Kategorie „Mineral- und Moorbäder" ermittelt worden. Die Hotelgruppe Steigenberger betreibt hier eine Privatklinik (steigenberger.com) und die Dorint-Gruppe ein Haus, das auf Bewegungsangebote wie Walking und Medical Fitness setzt (hotel-bad-neuenahr.dorint.com).

Bad Reichenhall Das Königlich Bayerische Staatsbad im Berchtesgadener Land heilt mit Salz und Sole. Für sein Alpensalz ist Bad Reichenhall bundesweit bekannt. Tourismusdirektorin Brigitte Schlögl setzt mit Kunstakademie und Seilbahnen auf einen Mix aus Kultur und Bergaktivitäten – und auf geschlechtsspezifische Erholungsprogramme für Frauen oder Männer (bad-reichenhall.de).

Bad Wörishofen Wer hat das Kneippen erfunden? Nein nicht die Schweizer, sondern ein Pfarrer aus dem Allgäu – vieles, was heute zum allgemeinen Wellnesswissen gehört, stammt aus den Heilschriften von Sebastian Kneipp, der vor 200 Jahren geboren wurde. Wasser, Kräuterkraft, Bewegung, Naturheilkunde – seine Ideen sind heute aktueller denn je (bad-woerishofen.de).

Baden-Baden In Schönheit schwelgen, das gelingt besonders gut dort, wo sich seit über hundert Jahren (Geld-)Adel und Künstler treffen – und neuerdings auch die hippe Bohème, etwa im Designhotel „Roomers" (roomers-hotel.com).

Juist und Norderney Durchatmen in stürmischen Zeiten – die ostfriesischen Inseln punkten mit reiner, salzhaltiger Meerluft, deren Aerosole besonders Asthmatikern und Allergikern guttun, und der mineralhaltige Schlick aus dem Watt lindert Hautirritationen (strandhotel-kurhaus-juist.com).

Hans-Peter Selmaier, Chefarzt an der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen

KAI FRAASS

ANZEIGE

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN AUSLAND

ITALIEN

A'Cràpa Mangia
– Hofanlage in idyllischer Natur
mit 9 Ferienwohnungen für 2-8 Personen.
Alle mit eigener Terrasse und Blick über's Meer –
Ideal für Entspannung, Studium und Smart Working.
Tel. 030 7940 3412 – www.crapa.de –

welt-anzeigenservice@axelspringer.de

SPANIEN

FeWo Cala Fornells Paguera Mallorca 1. Linie zum Meer , Meerzugang, Pool, 3 Personen, von privat frei ✉ we@nicmartens.de

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT
sos-kinderdoerfer.de
DANKE THANKS gracias merci
2016/1

FERIENHÄUSER / -WOHNUNGEN INLAND

SYLT

Keitum/ Sylt/ Watthaus
traumhafte Ferienwohnungen unter Reet direkt am Wattenmeer, ruhig, herrlicher Meeresblick, teilw. Kamin, exkl. Ausstattung, Hunde erlaubt, vom Eigentümer
☎ 0173 - 311 87 87
www.sylt-watthaus.de

Sorgen schon vor dem Urlaub für Entspannung:
WELT AM SONNTAG und DIE WELT.
WELT AM SONNTAG DIE WELT