

Reise kompakt

Tourismus: Mehr Ausgaben für den Urlaub

Der Urlaub ist den Menschen lieb und teuer. Weltweit gaben sie 2014 dafür 1,146 Milliarden Euro aus, eingerechnet sind Transport, Unterkunft, Verpflegung, Einkäufe, Unterhaltung und andere Dienstleistungen während des Urlaubs. Laut Welttourismus-Organisation der Vereinten Nationen (UNWTO) sind das vier Prozent mehr als im Vorjahr. Das meiste Geld ging in die USA. Auf Platz zwei folgte Spanien vor China und Frankreich. Das meiste Geld gaben die Chinesen aus. Die Zahl der Touristen war 2014 um 4,7 Prozent auf 1,1 Milliarden Menschen angestiegen, könnte sich in diesem Jahr allerdings wieder abschwächen. (li)

Arlberg: Abenteuer auf der Leinwand

Berge, Menschen, Abenteuer – das Motto des Filmfests in St. Anton ist Programm. Vom 26. bis 29. August kommen Filmemacher und Athleten aus aller Welt am Arlberg zusammen, um Abenteuer zu präsentieren und nachzuerleben. Mit dabei sind Peter Ortner, Seilpartner des weltbekannten Alpinisten David Lama, Ausnahme-Kletterin Barbara Zangerl, Kletterlegende Beat Kammerlander und auch der 1984 bei einem Bergunfall schwer verletzte Andy Parkin, der sich mittlerweile auch als Künstler einen Namen gemacht hat. Schwerpunkt des 21. Leinwandspetakels sind Reisen in unbekannte Terrains: Mountainbiken im Iran, Freeriden in Russland, „Balloonskiing“ oder die Suche nach dem höchstgelegenen Basejump. (li)

»info www.filmfest-stanton.at

Baden-Württemberg: Arbeiten wie im Mittelalter

Auf Handy und Laptop verzichten, leben wie im frühen Mittelalter – ohne Strom und fließendes Wasser: Für eine Auszeit können Interessierte in der Klosterstadt „Campus Galli“ in Meßkirch Hand anlegen. Ein Kloster wie im Mittelalter, gebaut nur mit den Händen, den einfachen Arbeitstechniken und Werkzeugen des 9. Jahrhunderts. Mit 40 Jahren Bauzeit wird gerechnet. Vorbild ist der St. Galler Klosterplan, der auf der Bodenseinsel Reichenau entstand und nun erstmals umgesetzt wird. Die freiwilligen Helfer können Holz bearbeiten, Steine behauen, Körbe flechten oder auf dem Acker helfen – und dabei eine Zeitreise ins Mittelalter machen. (li)

»info www.campus-galli.de/mitmachen

Allgäu Airport: Erfolg in Richtung Osten

Mit Flügen in den Osten hat der Allgäu Airport Erfolg. Für Mitte September war der Start eines Fluges nach Sofia geplant. Doch nach Bekanntgabe der neuen Flugverbindung von Memmingen in die bulgarische Hauptstadt war der Andrang so groß, dass die Premiere vorverlegt werden musste. Sofia ist das siebte Ziel in Osteuropa, das die Fluggesellschaft Wizz Air ab dem Allgäu Airport anbietet. Nummer acht – nach Vilnius, die Hauptstadt Litauens – startet im September. (li)

Zürich: Street Parade inzwischen zum 23. Mal.

23 Jahre alt ist die farbigste House- und Technoparade der Welt, und sie bringt immer noch Hunderttausende aus allen Kontinenten nach Zürich. Rund 30 „Love Mobiles“, farbenfrohe dekorierte Trucks bestückt mit riesigen Musikanlagen, DJs und Partypeople, werden am 29. August wieder im Schrittempo durch die Menschenmenge ums Zürcher Seebecken fahren. Die Welt und die Musik haben sich seit der ersten Street Parade 1992 verändert. Noch immer aber ist die Street Parade eine Demonstration für Liebe, Frieden, Freiheit, Großzügigkeit und Toleranz. Das Motto ist „Magic Moments“. (li)

»info www.streetparade.com/

Dieser Ort, sagt Iris nachdrücklich, sei ein „Kraftpunkt“. Die schlanke, sportlich wirkende Mittvierzigerin ist schon eine Woche da und muss es wissen. Neuankömmling Christoph hält die Bedingungen an diesem Ort für „ideal“, um wieder aufzutanken. Gemeinsam mit Iris und vier weiteren Frauen macht der junge Ingenieur „Urlaub der anderen Art“. Er will dem Burnout vorbeugen und wieder ins seelische Gleichgewicht kommen. Für eine Woche wird die Gruppe, liebevoll umsorgt und von professionellen Therapeuten angeleitet, ihre Wahrnehmung schärfen, Entspannung üben, den Körper trainieren – und einen Anstoß bekommen, das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Der Ort dafür könnte nicht besser gewählt sein: inmitten der idyllischen Hügellandschaft des steirischen Thermen- beziehungsweise Vulkanlandes in Österreich, südöstlich von Graz nahe Bad Gleichenberg gelegen. Ein „Gesundheitsgut“ mit nur elf Gästezimmern, umgeben von Wiesen und Wäldern, das ringsum Grün, absolute Ruhe und dazu den Kontakt zu vielen Tieren bietet. Wie wichtig das Naturerlebnis für stressgeplagte Menschen sein kann, ist hinlänglich bekannt. Und auch, was Tiere für die menschliche Gesundheit bewirken können. In der „Klause“, so der Name des Gutes, will man diese Faktoren gezielt für therapeutische Zwecke nutzen.

Hausherr und Chefarzt Dr. Dolf Dominik ist ein erfahrener Neurologe und Psychiater, aber auch naturverbunden und neugierig. Nach vielen Jahren in Klinik und Praxis hat er einen Hof gesucht und gefunden, um seine Vorstellung eines ganzheitlichen Konzeptes umzusetzen: ein Konzept, das Therapie und ökologische Landwirtschaft verbindet. Offensichtlich mit Erfolg: Als der „Relax Guide“ im Jahr 2012 „Burnout-Kuren“ testete, ging „Die Klause“ als Sieger aus dem Test hervor – „mit großem Abstand“, wie es vonseiten des Relax Guides heißt.

Für Iris und Christoph hat diese Bewertung keine Rolle gespielt: Iris leidet unter Panikattacken und ist auf Empfehlung eines Bekannten hierhergekommen. Christoph hatte selbst gemerkt, dass es mit ihm trotz seines jugendlichen Alters „abwärts“ ging, vielleicht, weil ihn sein Job oft 80 Stunden pro Woche beanspruchte. „Es ist mir immer schwerer gefallen, Entscheidungen zu treffen und Herausforderungen zu bewältigen“, erinnert er sich. Als er immer schlechter abschalten konnte,

Allein in Österreich eine Million Burnout-Gefährdete

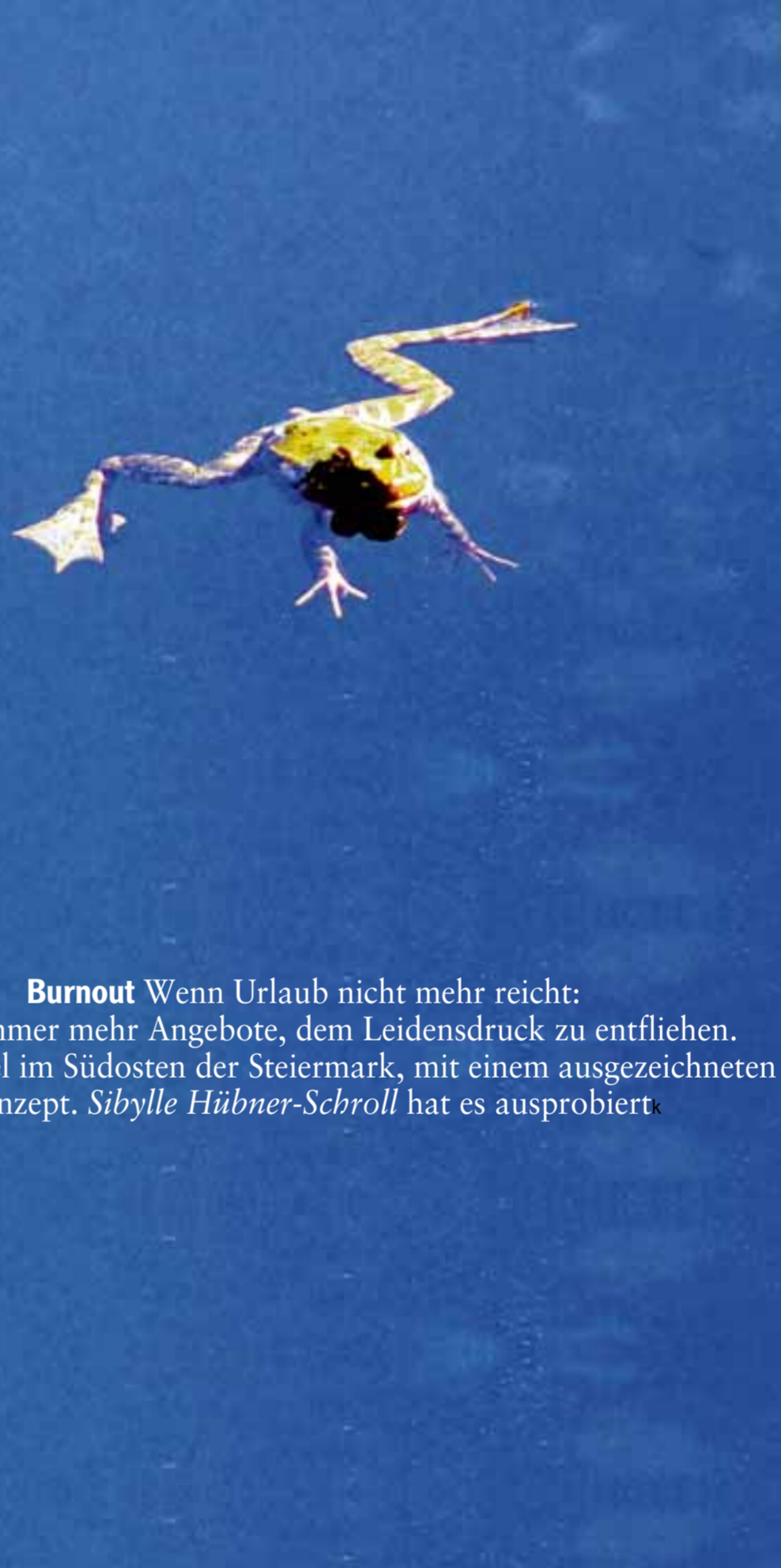
te, die innere Unruhe größer wurde, entschloss er sich gegenzusteuern.

Eine vernünftige Entscheidung – denn Burnout ist keine Krankheit, sondern ein durch Dauerstress verursachter Prozess, eine Abwärtsspirale des Ausbrennens, aus der man nicht mehr alleine herauskommt, wenn man erst mal zu tief drin ist. Dann droht die schwere Depression, erklärt Dr. Dominik. Deshalb: Je früher man eingreift, desto besser. Der Bedarf für Präventionskuren, für die es inzwischen einige Anbieter gibt, ist da: Allein in Österreich gebe es eine Million burnoutgefährdeter Menschen, so der Arzt – bei insgesamt sechseineinhalb Millionen erwachsenen Einwohnern. Dominik ist überzeugt, dass Urlaub allein gegen Burnout nicht helfe. Man müsse es vielmehr am eigenen Körper erleben, „wie es ist, in neue Denkmuster reinzukommen“, sagt er.

Die Gruppe, die das jetzt erleben will, ist bunt gemischt. Christoph ist mit 23 Jahren der Jüngste und der einzige Mann in der Runde; Annelies, die Älteste, hat früher als Friseurin gearbeitet und ist bereits in Rente. Die Zusammensetzung der Gruppe zeigt, dass nicht nur berufliche Probleme in den Burnout führen können. Der gemeinsame Nenner aber sei bei allen der Leidensdruck, sagt Psychotherapeut Dr. Michael Worsch, der während der Präventionswoche die „Werkstatt Lebenskunst“ leitet. Ein fixer Programmpunkt für alle: Er steht zweimal täglich, vormittags und nachmittags, in allen individuell zusammengestellten Behandlungsplänen.

Die Teilnehmer sollten wieder

Abtauchen statt Ausbrennen



Burnout Wenn Urlaub nicht mehr reicht: Es gibt immer mehr Angebote, dem Leidensdruck zu entfliehen. Zum Beispiel im Südosten der Steiermark, mit einem ausgezeichneten Konzept. Sibylle Hübner-Schroll hat es ausprobiert.

Am Naturbadeteich der Klause innehalten, den Fröschen zusehen und auch zuhören – das entspannt. Foto: Hübner-Schroll

Kurz informiert

- **Burnout** Anstrengende Lebensumstände können Individuen sehr belasten, bis sie schließlich das Gefühl haben, erschöpft, leer und ausgebrannt zu sein. Am Arbeitsplatz gelten hohe Arbeitsbelastung, mangelnde Wertschätzung, zuviel Verantwortung und mangelnde Fairness sowie anderes mehr als Risikofaktoren für einen Burnout. Erste Warnzeichen können körperliche Symptome wie Schlafstörungen sein. Experten empfehlen, frühzeitig einzugreifen, um die Abwärtsspirale des Ausbrennens zu unterbrechen. Auszeiten, ein „Innehalten“, können hilfreich sein.
- **Burnout-Kuren im Urlaub** Es gibt in Deutschland und Österreich einige Anbieter von Burnout-Kuren bzw. -Präventionskuren. Als der Hotelbewertungsführer „Relax Guide“ im Jahr 2012 ein Burnout-Special herausgab, testete er insgesamt 24 Anbieter in Deutschland und Österreich, wobei die österreichischen Anbieter deutlich besser abschnitten als die deutschen,

wie es heißt. Insgesamt seien die Unterschiede zwischen den einzelnen überprüften Kliniken groß gewesen.

- **Die Anbieterzahlen** haben sich seit 2012 kaum verändert, sie sind laut Relax Guide allenfalls leicht gestiegen.
- **Der Gutshof/das Gesundheitsgut** „Die Klause“ liegt in der österreichischen Südoststeiermark, eine knappe Autostunde von Graz entfernt:



Die Klause, Gesundheitsgut Dr. Dominik, Taxbergstraße 15/17/19, 8344 Bad Gleichenberg, Tel.: 0043/ 3159 44 915; www.die-klause.at

- **Die Region**, eine uralte Vulkanlandschaft, zeichnet sich aus durch sanfte Hügel, mildes mediterranes Heilklima, traditionelle Kurorte, zahlreiche Thermen sowie eine Kulturlandschaft mit zahlreichen Wein- und Obstgärten. Sie wirbt damit, dass das Thermalwasser Stresspegel senkt.
- **Anreise** Mit dem Auto von Graz kommend über die A2-Südautobahn – Abfahrt Gleisdorf-Süd, Richtung Feldbach/Bad Gleichenberg
- **Kosten** Eine Gesundheitswoche als Burnout-Präventionskur mit Diagnostik, Therapie, ärztlichem Abschlussgespräch und Beratung je nach Programm und Zimmer zwischen 1800 und 2400 Euro pro Person. (shs)

beginnen, ihr Leben aktiv zu gestalten. „Da muss man anfangen, wirklich Schritte zu setzen“, sagt Worsch; eine Lebenskorrektur sei zudem nicht möglich ohne Arbeit an der inneren Einstellung. In der „Werkstatt“ hält er keine Vorträge, sondern betraut die Teilnehmer mit immer neuen Aufgaben, die sie in Kleingruppen lösen sollen, zum Beispiel eine Fantasiegeschichte schreiben. Leute im Zustand des Burnouts haben aufgehört zu genießen, erklärt er weiter, und auch das sollen sie hier wieder lernen.

Die Gruppe findet schnell zusammen. Bei den Mahlzeiten, die unter freiem Himmel oder im Speiseraum mit dem offenen Kamin am großen runden Tisch eingenommen werden, wird viel gelacht. Und schon am zweiten Abend sind die Teilneh-

Zur Besinnung bringt oft die Wahrnehmung der Natur

mer überrascht, wie vertraut ihnen die Klause bereits geworden ist, wie heimelig sich der Aufenthalt anfühlt. Annelies, die anfangs sehr problembeladen und unglücklich erschien, erzählt beim Spazierengehen, dass sie nun am liebsten ganz hierbleiben würde.

Die täglichen geführten Spaziergänge gehen durch die Landschaft, die hier immer ein wenig an eine Modellbahnlandschaft erinnert mit ihren kleinen herausgeputzten Häuschen, die zwischen Feldern und Baumgruppen verstreut liegen, und Erhebungen, die manchmal den vulkanischen Ursprung noch erkennen lassen. Dabei sieht man auch gelegentlich die Riegersburg. Sie thront so imponierend auf einem einstigen Vulkankegel, dass sie zu einem Wahrzeichen der Gegend geworden ist, die damit wirbt, dass auch ihre Thermen den Stresspegel senken können.

Zu den Spaziergängen gehören stets Wahrnehmungsübungen. Immer wieder heißt es, stehenbleiben und sich fragen: Was höre, was sehe, was spüre ich? Ebenso bei der Trainingstherapie, die nicht nur im hellen Fitnessraum, sondern auch auf der großen Wiese vor dem Hof stattfindet. Physiotherapeutin Sandra fordert die Teilnehmer auf, die Luft zu riechen, den Wind auf der Haut zu spüren, die Naturgeräusche zu beachten, die hier unbeeinträchtigt von Verkehrslärm zu hören sind.

Wer will, kann die Übungen selbstständig ausdehnen und im Stall zum Beispiel feststellen, dass Esel ein ganz weiches, zartes Maul mit einigen langen Härchen haben, die kitzeln. Oder am von Schilf und Schwertlilien gesäumten Naturbadeteich, dass Frösche in Farbe und Oberfläche irgendwie an Essiggurken erinnern. Zudem sorgen sie gemeinsam mit anderen Teichbewohnern für Konzerte, wie man sie sonst nicht zu hören bekommt: eine Mischung aus zartem Hupen, Schnarren und einer Art Meckern.

Nein, Fernseher auf den Zimmern gibt es hier nicht, aber sie werden auch nicht vermisst – die beiden Fernseher in den Gemeinschaftsräumen bleiben während der gesamten Woche ungenutzt. Es gibt ja so viel „live“ zu sehen: die Sulmtaler Hühner, die die feinen Frühstückseier legen, Kärntner Brillenschäfe mit neugeborenen Lämmern, steirische Scheckenziegen (alles bedrohte Rassen), Rotwild oder gemütlige schottische Hochlandrinder. Wer möchte, kann sich zur Tierpflege einteilen lassen. Und: Irgendwo im weitläufigen Gelände findet sich immer ein Plätzchen, um in Ruhe zu reflektieren, im wahrsten Sinn des Wortes zur Besinnung zu kommen.

Am Ende der Woche ist die Meinung einhellig: Der Kurs war ausgesprochen hilfreich. „Obergenial“, sagt Iris, und Christoph, der junge Ingenieur, freut sich: Mit Hilfe von Psychologin Anna, die per Biofeedback auf einem Monitor Stressreaktionen sichtbar macht, hat er die Zahl seiner Atemzüge von über 20 pro Minute auf unter zehn senken können. Er hofft, auf das Erlernte zurückgreifen zu können, falls er eines Tages wieder anfangen sollte, „zappelig“ zu werden.

„In einer Woche können wir nur einen Impuls setzen“, sagt Dr. Dominik dazu. Den eingeschlagenen Weg müssen die Teilnehmer selber gehen.