



Hilfe, ich will doch nur Urlaub: Das sind die häufigsten Stressfaktoren auf Reisen

Der Urlaub gilt als die schönste Zeit des Jahres: durchatmen, entspannen und neue Kraft tanken. Das gelingt jedoch leider nicht immer. Denn nicht selten führen unterschiedliche Faktoren dazu, dass wir gestresster aus dem Urlaub zurückkommen, als wir in der Heimat gestartet sind. Was sind die häufigsten Stressfaktoren und wie lässt sich ihnen entgegenwirken? Wir geben die Antworten.

1. Ausfälle von Flügen oder Zügen

Die Angst vor einem Flug- oder Zugausfall ist für Deutschlands Reisende [der größte Stressfaktor vor oder während des Urlaubs](#). Mögliche Gründe sind Streiks, technische Problem oder – im Fall eines Fluges – schlechtes Wetter. Eine Reiseversicherung, die zumindest die Sicherheit gibt, im Notfall finanziell abgesichert zu sein, kann die Angst vor möglichen Ausfällen reduzieren. Außerdem trägt eine frühzeitige Anreise zum Flughafen oder Bahnhof dazu bei, sich besser auf Änderungen einstellen und eventuell mit einer alternativen Anreisemöglichkeiten reagieren zu können. Bei inländischen Flügen kann das zum Beispiel der Umstieg auf die Bahn sein.

Auch sollten Reisende bei der Reiseplanung immer abwägen, welches Transportmittel für sie stressfreier ist: Für manche ist es das Flugzeug, für andere das Auto oder die Bahn. Das Auto hat den Vorteil, dass die Abhängigkeit von äußeren Stressfaktoren gering ist – Staus und der unwahrscheinliche Fall einer Panne ausgenommen.

2. Überfüllte Strände oder Sehenswürdigkeiten

Strände und Sehenswürdigkeiten stehen bei Urlaubstouristen besonders hoch im Kurs. Das macht sich häufig leider auch an überfüllten Plätzen bemerkbar – der Stressfaktor Nummer zwei in der [„Hand in Hand on tour“ – HanseMerkur Reisestudie](#). Dem entgehen können Urlauber am besten, wenn sie Strände oder Sehenswürdigkeiten zu den Zeiten besuchen, an denen der Menschauflauf geringer ist. Das gilt für die frühen Morgen- und die späteren Nachmittagsstunden. Auch der Wochentag ist entscheidend: Unter der Woche ist es deutlich leerer als am Wochenende, insbesondere am Strand, wenn es auch die Einheimischen ans Meer zieht. Tipp: Wer die Möglichkeit hat, außerhalb der klassischen Urlaubssaison zu reisen, sollte dies ausnutzen. Die Touristenzahlen sinken deutlich, wichtige Plätze und Strände sind entsprechend leerer.

3. Politische Unsicherheit

In Zeiten von kriegerischen Auseinandersetzungen und Terroranschlägen steigt die Angst vor Gefahren in Folge politischer Unsicherheit.¹ In der „Hand in Hand on tour“ – HanseMerkur Reisestudie ist das der drittgrößte Stressfaktor unter den Befragten vor oder während einer Urlaubsreise. Grundsätzlich ist das Risiko, am Urlaubsort von Terroranschlägen oder Ausschreitungen betroffen zu sein, jedoch relativ gering. Trotzdem sollte die politische Lage im jeweiligen Urlaubsort bei der Planung berücksichtigt werden. Das gilt vor allem für jene Ziele, die in jüngster Vergangenheit von politischer Instabilität betroffen waren. Auf welche Länder das zutrifft, listet das Auswärtige Amt unter seinen [aktuellen Reise- und Teilreisewarnungen](#).

Wichtig ist außerdem, im Vorlauf auf die Reise über die aktuelle Lage vor Ort informiert zu sein – hier bieten sich neben dem Auswärtigem Amt nationale Sicherheitsbehörden und seriöse Nachrichtenseiten als Quelle an. Im Urlaub angekommen, empfiehlt das Auswärtige Amt, besondere Orte mit Symbolcharakter zu meiden. „Dazu gehören bekannte Sehenswürdigkeiten, Regierungs- und Verwaltungsgebäude, Verkehrsinfrastruktur (insbesondere Flugzeuge, Bahnen, Schiffe, Busse), Wirtschafts- und Tourismuszentren, Hotels, Märkte, religiöse Versammlungsstätten sowie generell größere Menschenansammlungen.“²

Wichtig: Häufig ist die Angst vor Terror unbegründet. Entspannungstechniken und Gespräche mit Freunden oder auch Therapeuten über die Angst, helfen, sie abzubauen. Übermäßiger Medienkonsum kann Ängste zusätzlich verstärken und sollte deshalb vermieden werden.

[1] Auf die Frage „Wie stark stressen sie die folgenden Dinge vor oder während einer Urlaubsreise?“ landete die Antwort „Terroranschläge am Urlaubsort“ auf Platz drei.

[2] <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/weltweiter-sicherheitshinweis/1796970>

4. Verlust oder Beschädigung des Reisegepäcks

Auf Platz vier bei den größten Urlaubsstressfaktoren landet der Verlust oder die Beschädigung des Reisegepäcks. Dass das Gepäck verloren geht oder beschädigt wird, ist vermutlich den meisten Urlaubern schon einmal passiert. Mit ein paar kleinen Maßnahmen lassen sich Risiken jedoch minimieren. Wer Koffer, Taschen und Rucksäcke mit einem Gepäckanhänger ausstattet, auf dem Name, Adresse und Telefonnummer notiert sind, hat bessere Chancen, es zurückzubekommen, sollte etwas verloren gehen. Auch neueste Technologie kann helfen: Über einen GPS-Tracker am Gepäck lässt sich dessen Standort ermitteln.

Grundsätzlich gilt, nur das mit in den Urlaub zu nehmen, was auch vor Ort benötigt wird, und teure Gegenstände wie beispielsweise einen Laptop zu Hause zu lassen. Im Flieger gehören elektronische Geräte ebenso wie wichtige Dokumente und andere teure Wertgegenstände ins Handgepäck. Tritt trotz aller Vorkehrungen doch der Worst Case ein, kann eine Reiseversicherung helfen, den finanziellen Schaden aufzufangen. Auch diese gute Gewissheit mindert den Urlaubsstress. Eine spezielle Reisegepäck-Versicherung der HanseMerkur gibt es [hier](#).

5. Das Verhalten anderer Mitreisender

Häufig als Stressfaktor im Urlaub unterschätzt, sind die Mitreisenden. Zum Beispiel, wenn sich andere Hotelgäste am Buffet schlecht benehmen oder durch ihre Lautstärke negativ auffallen. Wer das ausschließen möchte, wählt am besten eine Ferienwohnung statt eines Hotels als Aufenthaltsort.

Allerdings kann auch die eigene Familie zum Stressfaktor werden. Die Psychologin Dr. Elvira Buckard sagt: „Die Vermeidung fängt schon bei der Planung an! Als Paar oder Familie sollte man sich schon vor dem Urlaub gemeinsam überlegen, wie dieser aussehen soll. Besonders wichtig ist es, Erwartungen zu klären und offen auszusprechen – aber dabei immer realistisch bleiben! Es ist nicht zielführend, alle im Laufe eines Jahres aufgestauten Erwartungen auf den Urlaub zu projizieren. Liegen die Karten aller Beteiligten dann offen auf dem Tisch, können Pläne und erste Kompromisse geschmiedet werden.“ Weitere Tipps, wie die nächste Reise entspannter und konfliktfreier verläuft, verrät Dr. Elvira Buckard [hier](#).

Die neue Studie „Hand in Hand on tour“ – HanseMerkur Reisetagebuch zum Thema „Stressfaktor Urlaub?“ sowie weitere Themen rund um das Thema Reisen finden Sie im [HanseMerkur Newsroom](#).

Bildquellen

- [laura-heimann-gyLrgS00gww-unsplash.jpg](#): Bildquelle: unsplash.com