

# Das Tief nach dem Urlaub

**Frage:** Ich habe Schwierigkeiten, nach dem Urlaub wieder in den Alltag hinein zu finden. Die Ferien sind vorbei, der erste Arbeitstag steht an... und es überfällt mich die „Null-Bock-Stimmung“. Ich habe schon wieder vergessen, die Rückkehr zur Arbeit besser zu planen. Am liebsten würde ich alles hinschmeißen, aber das geht nicht.



**Antwort:** Das kleine Down nach den schönsten Wochen im Jahr betrifft sehr viele Menschen beim Wiedereinstieg ins „Hamsterrad unserer Leistungsgesellschaft“ und wird auch als Post-Holiday-Syndrom bezeichnet. Sehr oft hat es damit zu tun, dass wir unseren Lebensrhythmus zu wenig ernst nehmen und unsere tägliche „Freizeit“ nicht sinnerfüllend zu nützen wissen. Freizeit bedeutet eigentlich: die Freiheit zu haben, das zu tun, was uns wirklich wichtig ist. Dies kann ein Hobby sein oder auch zusätzliche Arbeit, die richtig Spaß machen kann. Nur selten bedeutet es, auf der faulen Haut zu liegen, so wie am wellenrauschenden Meeresstrand.

Die berühmte Formel: 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden frei verfügbare Zeit, 8 Stunden erholsamen Schlaf beginnt bezeichnenderweise mit der Pflicht und endet mit der wohlverdienten Erholung. Leider plagt viele Menschen aber der erholsamen Zeit gegenüber ein schlechtes Gewissen.

So kennen viele die Beschwerden, die nach einem Urlaub oder nach einer Auszeit auftreten. Drei Tage lang dauert es in der Regel, bis wir nach einem Urlaub wieder in die Gänge kommen. Bei Berufstätigen ist das oft abhängig vom Stress, der im Alltag wieder auf sie wartet. Im Urlaub versuchen viele dem Bürotrott zu entfliehen, unsere Seele erholt sich - und dann fällt es uns schwer, wieder zurückzukehren. Das kleine Tief danach nennt sich auch bezeichnend Post-Urlaubsdepression.

Das Urlaubsglück beginnt mit der Vorfreude und endet oft schon mit dem ersten Arbeitstag. Nach der Auszeit vom Job sind sowohl Lang- als auch Kurzzeiturlauber meist gleichermaßen gestresst, erforschte die niederländische Psychologin Jessica de Bloom: „Dadurch, dass wir alle eine deutliche Arbeitsverdichtung haben, wird es uns nach dem Urlaub noch mehr bewusst, dass jetzt wieder alles anders ist“.

Mittlerweile gibt es Urlaubsforschung, die sich mit dem Verhalten der Menschen vor, im und nach dem Urlaub widmet. Sie untersucht, wie sich die schönsten Tage des Jahres auf den Organismus des Menschen auswirken und hat Strategien entwickelt, um die Erholung auch im Arbeitsalltag zu „konservieren“.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

## Tipps, zur Rückkehr in die Normalität:

- Es lohnt sich, den ersten Arbeitstag nicht gleich auf den Montag zu legen, sondern beispielsweise den Mittwoch als Einstieg zu wählen. So ist das Wochenende schon wieder in greifbarer Nähe.
- Weiters sollte vor dem Urlaub bereits die geordnete Rückkehr geplant werden, so dass danach nicht 2.000 E-Mails auf Antwort warten. Setze vorher schon klare Prioritäten, verplane den ersten Tag nicht komplett. Erstelle dafür eine gute Aufgaben-Liste.
- Man kann den Urlaub in den Alltag integrieren: Nach dem Urlaub sollte man nicht sofort mit voller Kraft loslegen, sondern langsam starten und nicht alles sofort erledigen. Gehe nach der Arbeit noch eine Runde spazieren. Ansonsten droht die Gefahr, dass man die gewonnene Energie sofort wieder aufbraucht. Nach den Ferien also – wenn möglich – einige „Puffertage“ einlegen. So findet man besser in den gewohnten Rhythmus und die Umstellung fällt leichter.
- Fange an, schon bald die nächste Auszeit zu planen. Im Idealfall sollte diese bereits innerhalb der nächsten sechs bis zehn Wochen liegen. Laut Ergebnissen von Urlaubsforschungen sind mehrere Kurztrips erholsamer als eine lange Reise. Deshalb ist es besser, ein paar Tage pro Jahreszeit frei zu nehmen, um die Eigenheiten der rhythmusgebenden Jahreszeiten wahrzunehmen.
- Die Vorfreude auf den nächsten Urlaub ist sowieso das Schönste.
- Bewahre ein Stück weit dein „Urlaubsfeeling“. Nehme ein Souvenir mit an den Arbeitsplatz. Das kann eine Muschel sein, ein Foto oder der Kaffeebecher, den du im Urlaub gekauft hast. Speichere bereits während der Zeit am Strand Bilder und Gefühle im Kopf ab, an die du dich während eines Arbeitstages wieder erinnern kannst. Wenn du in der Arbeit auf einen Tiefpunkt zusteuerst, dann denke an das Gefühl, wie es war, den Wind am Strand zu erleben. Das erleichtert, entspannt und gibt wieder einen kleinen Kick, um weiterzumachen.
- Das Post-Holiday-Syndrom macht vor allem jungen Menschen und vor allem Schülern zu schaffen.
- Für einige Menschen ist es zudem hilfreich, wenn sie Gewohnheiten aus dem Urlaub im Arbeitsalltag übernehmen und beispielsweise in der Mittagspause oder beim gemütlichen Abendessen die kulinarischen Vorzüge des Urlaubslandes noch einmal aufleben lassen.

## Manchmal kommt man gerade im Urlaub drauf, dass man den Lebensstil grundsätzlich ändern kann, will und muss. So kann der Ausstieg aus dem Hamsterrad gelingen:

- Überlege dir: Was treibt dich an? Warum hast du das Gefühl, im Hamsterrad zu laufen?
- Entscheide dich auszustiegen. Es ist deine Entscheidung, ob du das Rad anhalten willst oder nicht.
- Halte bewusst inne und gewinne Distanz. Treffe keine überhassteten Entscheidungen.
- Betrachte deine Welt aus einem neuen Blickwinkel.
- Plane Erholungsinseln und Tankstellen in deinen Alltag ein. Pflege die Beziehung zu den Mit-Menschen.

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.