

kyffhäuser

NACHRICHTEN

LICHTBLICK: EINE KLEINE ANLEITUNG

Stressfrei aus dem Urlaub in den Alltag zurück

Freitag, 19. Juli 2024, 09:00 Uhr

Letzten Sonntag bin ich aus dem Urlaub zurückgekommen. Im Briefkasten fand ich unter anderem die Zeitschrift der Krankenkasse mit folgender Information: Spätestens zehn Tage nach dem Urlaub ist das Stresslevel wieder so hoch wie davor...



Symbolbild (Foto: Pixabay - xxolaxx)

Keine tolle Aussicht, aber sehr überrascht hat sie mich nicht. Ich kenne das Gefühl, Urlaub vom Urlaub zu brauchen. Weil irgendwas mit der Erholung nicht so lief wie gedacht: Das Kind krank, zu viel Sightseeing, das Portmonee verloren, die Rückfahrt mit Stau und Hitze kaum erträglich.

Oder umgekehrt: Weil der Urlaub so wunderschön entspannt war, dass der Alltag im Vergleich dazu hektisch und trist wirkt. Ich habe zudem oft – egal wie der Urlaub war – am letzten Abend, bevor die Arbeit wieder beginnt, ein ziemliches Tief. Was also tun, damit der Urlaub nicht nach

spätestens zehn Tagen vergeblich oder ewig her scheint?

Mir hilft als erstes, die Übergänge von Urlaub und Alltag bewusst zu gestalten. Den Urlaubsbeginn zu feiern mit Eis, dem Lieblingsgetränk, einem Freudentänzchen oder was sich auch immer richtig anfühlt. Das muss gar nichts Großes sein. Und dann auch das Urlaubsende nicht zu verdrängen, sondern zu würdigen. Am letzten Abend die Urlaubsbilder auf dem Handy durchschauen, schön Abendessen, oder rausgehen und die Schönheit der Heimat wahrnehmen.

Außerdem hilft es mir, aus den Urlaubserinnerungen zu lernen. Nicht nur in den schönen Erinnerungen zu schwelgen, sondern genau hinzuschauen. Was war es, das diesen Moment so besonders gemacht hat? Das gute Essen, das Nichtstun, das Neues entdecken, die Natur oder was ganz anderes? Solche besonderen Momente lassen sich – manchmal ein bisschen abgewandelt – auch in den Alltag integrieren. Sich zum Beispiel bei Freunden in den Pool einladen, zehn Minuten auf der Wiese liegen und die Wolken beobachten, einen Sonnenuntergang auf dem Feld oder Cappuccino im Café genießen, die Kirche ein paar Orte weiter erkunden oder oder oder.

Und schließlich hilft es mir, solche besonderen Momente bewusst mit Vorfreude zu verbinden. Ich plane gerne auch schon den nächsten Urlaub und freue mich darauf. Und gleichzeitig merke ich immer mehr: Nur, wenn ich in meinem Alltagsleben Erholung pflege, wird mir das auch im nächsten Urlaub gelingen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute Erholung und Gottes Segen für Urlaub wie Alltag!

Pfarrerin Theresa Hauser (Regionalpfarramt Greußen-Großenehrich)

Autor: emw

Drucken ...

Alle Texte, Bilder und Grafiken dieser Web-Site unterliegen dem Urheberrechtsschutz.

© 2024 kyffhaeuser-nachrichten.de