

Aus dem Urlaub zurückkommen – Eine kleine Anleitung



Theresa Hauser gibt Tipps, damit der Urlaub nicht vergeblich war

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.“ 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.

Übergänge von Urlaub und Alltag bewusst gestalten

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 Erinne-



rungen 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

Urlaubszeit - schönste Zeit: Doch damit der Einstieg in den Alltag klappt, gibt es ein paar Tipps.

DANIEL VOLK-
MANN / ARCHIV

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!

Theresa Hauser ist vom Regionalpfarramt Greußen-Großenehrich.