

## Wenn der Wecker wieder klingelt

Die ersten Tage nach dem Urlaub und die Rückkehr ins Berufsleben sind nicht immer leicht **Die Rückkehr nach den Ferien in ein klar strukturiertes Alltagsleben ist schwierig. Viele Menschen reagieren mit einem «Post Holiday Syndrom» auf das Ende der Freiheit.**

Wer kennt das nicht: Der Körper hängt im Bürostuhl und trägt ein buntes Shirt mit dem Aufdruck «Capri, mio amore». Man hört den ganzen Tag italienische Schnulzen und isst am Mittag Pasta alla Nonna beim Italiener um die Ecke. So, wie die letzten zwei Ferienwochen in bella Italia. Die ersten Tage nach den Ferien sind für viele Menschen eine Tortur. Der Arbeitsrhythmus muss erst wieder gefunden werden, der Jetlag macht noch zu schaffen und die Alltags-Disziplin ist noch nicht aktiviert.

### Brücke zum Einstieg

Meistens dauert diese Aufwärmphase einige Tage, bis das Leben wieder seinen gewohnten Gang geht. «Ich sehe sie wie ein Sportler, der diese Zeit braucht, um wieder auf Touren zu kommen», sagt die Luzerner Arbeitspsychologin Lilo Schwarz. Wenn man sich bewusst mache, dass es eine Brücke von den Ferien in den Alltag brauche, stresse man sich nicht mit der eigenen Erwartungshaltung noch zusätzlich. «Blues-Stimmung nach den Ferien hängt oft auch damit zusammen, dass man sich im Alltag zu wenig Entspannung gönnt», sagt Schwarz. «Unser Leben bewegt sich zum grossen Teil im Arbeitsumfeld. Hier holen wir auch unsere Bestätigung», fügt sie an. Für viele sei es Luxus, eigene Zeiträume zu öffnen und zu pflegen.

### Ferienblues vorbeugen

Um dem Urlaubsblues vorzubeugen, sollte man sich schon vor den Ferien Gedanken darüber machen. «Der Ferienanfang ist auch eine Brücke, vielleicht sogar noch die wichtigere als die am Ende», sagt Schwarz. Die Erwartung, dass Erholung null Komma plötzlich eintreten müsse, überfordere viele Menschen. Deshalb sei es enorm wichtig, zuerst die Arbeit loszulassen und die innere Uhr auf die neue Situation einzustellen. «Machen Sie sich auch bewusst, was für eine Art Ferien Sie machen. Ist es ein Time-out zum Regenerieren, sind es Miniferien oder handelt es sich um eine lange Reise, die anstrengend sein kann», fügt Schwarz an. So könne man nach der Rückkehr die Brücke bewusst nach den persönlichen Bedürfnissen planen; ob sie nun kurz oder lang, sanft oder steil ausfallen müsse. «Und tragen Sie unbedingt im Alltag mindestens einmal in der Woche eine «goldene Stunde» in die Agenda ein, wo nichts sein muss, nur etwas sein kann, das man ganz alleine für sich, ohne jeglichen Resultatzwang macht.»

### Vom Blues zur Depression

Problematisch wird, wenn der Frust zum ständigen Begleiter wird. «Jemand der unter einem anhaltenden Ferien-Blues leidet, hat sich bereits vor dem Urlaub nicht wohl gefühlt», sagt Schwarz. Es sei durchaus möglich, dass der Blues in eine Depression münden könne. «Da spielen aber dann noch andere Themen, Befindlichkeiten und Veranlagungen mit und es gibt auch eine Vorgeschichte, in der sich Anzeichen für eine Depression zeigen », sagt die Psychologin. Der Ausweg sei nicht einfach, weil man je nachdem Lebensgewohnheiten und Jobsituation ändern oder die Beziehung analysieren müsse. «Bei diesem Selbstfindungsprozess kann man wenn nötig die Unterstützung einer psychologischen oder psychotherapeutischen Fachperson in Anspruch nehmen», fügt Schwarz an.

### Ferien dosieren

Viele Menschen überfordert bereits das Sprechen über Ferien. «Weil damit die enorme Erwartung, dass die Batterien danach wieder voll sein müssen, verbunden ist», sagt Schwarz. Ferien müssten gut dosiert werden. «Zwei Wochen brauchen Organismus und Psyche, weil sie zuerst auf das Ruheprogramm hinunter gefahren werden müssen. » Um der Arbeit einen neuen Denk- und Kreativitätsschwung zu geben, braucht es nach der Meinung der Psychologin aber mehr als zwei Wochen. «Eine grössere, zeitliche Distanz ermöglicht eine Neubeurteilung der Arbeit mit allfälligen Neugestaltungen von Arbeitsinhalten. » Wer wenig Zeit hat, tut gut daran, sich kleine Urlaubsinseln im Alltag frei zu schaufeln. «Ein kurzer Wellnessurlaub oder ein Schlemmertrip in die nähere Umgebung bewirken oft mehr als ein Langstreckenflug in einem eng befristeten Zeitraum.» *Jeannette Voltz*