EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 05.09.2025 05:55 Uhr | Uta Garbisch

Urlaub konservieren

Was ist das schön gewesen. Vier Wochen am Meer. Stundenlang geschwommen und geschnorchelt. Viele Bücher gelesen, gut gegessen, mit dem Hund lange Spaziergänge gemacht – und abends dann nette Leute getroffen.
Urlaub ist nicht einfach nur eine Pause: Urlaub kann richtig viel: Er reduziert Stress, steigert das Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus - so Charlotte Bellmann vom Institut für Tourismusforschung.
Jetzt, wieder zuhause, frage ich mich, wie ich die Urlaubsentspannung noch ein bisschen konservieren kann. Denn hier guckt einen dann doch vieles an, will erledigt, aufgeräumt und angegangen werden. Von der Arbeit, die am Montag wieder losgeht, ganz zu schweigen.
Wie lässt sich da der Erholungseffekt möglichst lange erhalten? Damit der nicht schnell wieder weg ist, haben Psycholog:innen ein paar einfache Tipps:
Pufferzeit nach dem Urlaub einplanen: Ein oder zwei Tage, damit der Körper sich wieder an den Alltag gewöhnen kann. Einen Tag nutzen, um zu waschen, einzukaufen und in Ruhe anzukommen. Am besten auch die Abwesenheitsnotiz im E-Mail-Account um diese Zeit verlängern. Und: Am ersten Arbeitstag- sofern möglich – nicht zu viele Meetings einplanen.
Was auch hilft: sich an den Urlaub erinnern. Urlaubsfotos anschauen, Lieblingsgerichte aus dem Urlaub kochen und weiter neue Hobbys ausprobieren. Wer im Urlaub angefangen hat, eine neue Sprache zu lernen, kann zuhause weiterlernen. Ich werde auf jeden Fall an meinem Französisch dranbleiben und rauskriegen, wie das mit dem gegrillten Tintenfisch geht.
Und kleine Pausen: einfach mal `ne Pause machen, spazieren gehen, raus in die Natur. Schließlich hat auch Gott Pausen gemacht, schreibt die EKD in ihrem Newsletter: Er hat am am siebten Tag geruht, nachdem er die Welt erschaffen hat. Jesus hat sich oft in die Stille zum Gebet zurückgezogen. Und Mose hat ein Sabbatical als Hirte gemacht, bevor er das Volk Israel befreit hat.
Wer nie innehält, läuft an sich selbst – und an Gott – vorbei. Versuchen wir also langsamer zu werden. Im Urlaub, am Wochenende und im Alltag. Am besten ab sofort.

Quellen:

https://utopia.de/ratgeber/psychologin-verraet-so-bleibt-dein-urlaubsgefuehl-nachhaltig-erhalten_831259/
https://www.ekd.de/newsletter/90928.htm
(Alle zuletzt abgerufen am 11. August 2025)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius