



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in WDR 2 | 23.08.2016 05:55 Uhr | Simon Schwamborn

## Urlaubsdepression

Ende der Ferien. Zurück zum Alltag. Heute beginnt die Schule wieder. Viele Urlaubsheimkehrer starten heute in den 2. Arbeitstag. Vielleicht auch sie.

Und vielleicht trauern Sie dem Urlaub sogar noch etwas nach. Während Vorfreude ja bekanntermaßen die schönste Freude ist, sieht es bei der "Nachfreude" meist anders aus: Experten sagen:

Zwei Drittel der Deutschen leiden unter sogenannten Post-Urlaubsdepressionen: das reicht von verminderter Leistungsfähigkeit in den ersten Tagen bis hin zu depressionsartigen Phänomenen. Das Gefühl von Freiheit und Sorgenlosigkeit ist dahin, wenn der Alltag zurück ist!

Wie also gut durchstarten nach dem Urlaub? Ratgeber sagen uns: lass es langsam angehen, trag deine Lieblingskleidung oder starte mit neuen Ideen durch. Alles richtig!

Für mich kommt noch etwas hinzu: einen Urlaub gut abzuschließen und dankbar Abschied zu nehmen. Dazu gehört ein besonders gestalteter letzter Abend genauso wie die Urlaubsberichte bei Freunden und Verwandten kurz nach meiner Rückkehr. Die Bibel drückt es so aus: "Es gibt eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz", man könnte noch ergänzen: eine Zeit für den Urlaub und eine Zeit für den Alltag, eine Zeit des Genießen und eine Zeit des dankbaren Loslassens.

Und wenn das alles nicht so funktioniert, denken Sie daran: der nächste Urlaub kommt bestimmt. Und wir wissen ja: Vorfreude ist die schönste Freude.