

02.08.2026 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Vom Liegestuhl in den Bürostuhl!

Moderator/in: *Noch eine Woche, dann beginnt wieder der Alltag. Das wissen alle, die an die hessischen Ferien gebunden sind. Stellt sich die Frage: Wie kriegt man den Übergang gut hin vom Liegestuhl in den Bürostuhl. Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Hast du da eine Idee?*

Zurück aus dem Urlaub: Warum fällt der Wechsel oft so schwer?

Fabian Vogt: Erst mal: Ich kenn das total. Am liebsten würde ich bis zur letzten Sekunde im Urlaubsmodus bleiben. Ist aber nicht so klug – weil unsere Seele es gar nicht mag, wenn sie von einem Extrem ins nächste hüpfen muss.

Diese Tipps helfen gegen Stress nach dem Urlaub

Deshalb ist es gut, den Übergang bewusst zu gestalten. Zum Beispiel mit ein, zwei Puffertagen: ankommen, auspacken, Schlafgewohnheiten wieder umstellen.

Post-Holiday-Syndrom erklärt

Denn sonst gibt's im Zweifel das Post-Holiday-Syndrom. Kein Witz. So ein diffuses Gefühl von Leere, weil die Seele noch nicht hinterhergekommen ist.

Welche Unterstützung gibt es für den Übergang?

Moderator/in: *Hast du denn als Pfarrer für so einen Übergang auch einen seelsorgerlichen Tipp?*

Übergänge im Christentum: Warum haben sie eine besondere Bedeutung?

Fabian Vogt: Ja - Übergänge waren im Christentum schon immer wichtig: nicht nur die großen, wenn ein Kind zur Welt kommt, jemand heiratet oder jemand stirbt.

Segen als Begleitung

Eine schöne Idee ist: sich bewusst einen Segen zusprechen lassen. Also die Zusage: Gott ist mit dir – auch in dem, was jetzt kommt.

Zurück ins Büro: Welche stärkenden Worte können begleiten?

Für den Start zurück in den Alltag könnte das zum Beispiel dieser Satz sein: „Gott hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich auf all deinen Wegen behüten.“ Auf allen Wegen ... auch auf dem zurück ins Büro.