



Kostbare Stunden, in denen die Seele baumelte, sollte man unbedingt hinüber retten in den Alltag, empfiehlt der Psychiater. Foto dpa

Alltag mit Auszeiten

Psychiater Thimm über die Konservierung von Urlaubs-Erholung

„Werfen Sie Ihre Zweifel über Bord!“ – Es ist der gut gemeint Tipp eines Psychiaters an alle, die aus dem Urlaub zurückkehren an ihren Arbeitsplatz und sich womöglich mit Fragen kasteien, wie „Es ging auch ohne mich. Werde ich überhaupt noch gebraucht?“

„Ja, wir sind wieder willkommen, wenn wir an den Arbeitsplatz zurückkehren“, sagt Hans-Joachim Thimm (Foto), erster Oberarzt der Allgemeinen Psychiatrie an der LWL-Klinik Dortmund. Wir wollten von ihm wissen, welche professionellen Strategien es gibt, sich die Urlaubserholung im Alltag möglichst lange zu konservieren. „Es ist wichtig, nicht nur im Urlaub



Alltag wieder hat“, sagt der Psychiater und konkretisiert:

1. Sich erinnern, die positiven Momente wieder aktivieren und fühlen.
2. Aufmerksam mit allen Sinnen zurückdenken, Urlaubsbilder anschauen, eventuell Musik aus dem Urlaub dazu hören, den Urlaub wieder schmecken.

Thimm: „Im Urlaub ging es auch ohne Stress. Deshalb sollte man sich klarmachen,

jede Stunde bewusst zu genießen, sondern seine Wirkungen auf uns auch wahrzunehmen, nachdem uns der Alltag wieder hat“, sagt der Psychiater und konkretisiert:

warum. Was sind meine Stressoren? Sind es Hetze, Termindruck, Ärger, unausgesprochene und nicht gelöste Konflikte, wenig innere Distanz zu dem, was im Arbeitsleben bewegt?“ Er empfiehlt dringend, das im Urlaub veränderte Verhalten in den Alltag hinüber zu retten, also Sport zu treiben, Hobbys nachgehen, Mittagsschlafchen halten oder wenigstens mal innehalten.

Wer Zeit habe, so der Psychiater, baue Stress ab. Den Tag scheinbar verträdeln, nicht auf die Uhr schauen und dabei entspannt anderen Menschen gegenüber treten, sei eines der großen Urlaubsvergnügen. Warum also nicht mal ein Wochenende so ge-

stalten, als neuen Termindruck aufzubauen. Aber auch für den beruflichen Alltag gelte: Zeit nehmen heiße gut planen, nicht hetzen, pünktlich um Termin erscheinen, Wichtiges von Unwichtigem trennen. Thimm: „Wer keine Zeit hat, braucht Auszeiten!“

Er rät, näher hinzusehen auf die kleinen Freuden des Alltags: Über einen Sonnenaufgang, über den Morgennebel, über den verschwiegene Waldweg, über einen Abend im Biergarten könnten wir uns auch außerhalb von Urlaubszeiten erfreuen. Der Sieg beim Strandvolleyball werde im Urlaub fröhlich gefeiert, warum dann nicht auch der berufliche Erfolg, regt Thimm an. bö