

Das «Post-Holiday-Syndrom»

Wie man es schafft, nicht bloss auf die nächsten Ferien hin zu arbeiten



Ein müder Arbeiter

Quelle: envato/ Pressmaster

Die Ferien sind vorbei, der erste Schul- und Arbeitstag steht an und überall herrscht «Null-Bock-Stimmung». Wie kann man diesem Syndrom vorbeugen und was können Christen ganz bewusst tun, damit die Arbeit zum positiven Teil des Lebens wird?

Schon neigen sich in einigen Schweizer Kantonen die Sommerferien dem Ende zu und auch in einigen deutschen Bundesländern beginnt bald wieder normaler Schul- und Arbeitsbetrieb. Doch woran liegt es, dass nicht nur Schüler, sondern auch Arbeitnehmer häufig lustlos und müde in den Alltag zurückkehren – wo sie doch eigentlich erholt sein sollten? Es liegt am sogenannten «Post-Holiday-Syndrom». Experten sind sich nicht einig, ob es an sich eine Krankheit ist oder nicht. Doch die Symptome sind eindeutig: allgemeine Müdigkeit, fehlende

Motivation zur Arbeit, wodurch man in den täglichen Aufgaben langsamer wird, weniger schafft, was wiederum Angst und Sorge erzeugt, dazu kommt fehlende Konzentration, Frust und Aggressivität...

Balance aus Routine und Motivation gestört

Doch was ist der Grund dafür? In seinem Artikel zum Thema erklärt der Anwalt Jaume Llenas, Generalsekretär der Spanischen Evangelischen Allianz, dass der Mensch gewisse Routinen braucht, die seinem Biorhythmus entsprechen, sowie gewisse Motivationen. Wenn beides zusammenpasst, entsteht die Kraft, die man benötigt, um die täglichen Probleme und Schwierigkeiten bei der Arbeit oder im Studium anzugehen. Laut Llenas entsteht das Problem, wenn in den Ferien diese Routinen komplett durcheinanderkommen. Dies ist teilweise normal, aber wenn die Routine ganz wegfällt, ist es sehr schwierig, sich hinterher wieder in den routinierten Alltag einzufinden. Die einzige Motivation ist dann, die Tage bis zum nächsten Wochenende zu zählen – und die Wochen bis zum nächsten Urlaub.

Was tun? Die Experten raten zum einen, dass es gut ist, nach und nach wieder in den Alltag einzusteigen. Dies schafft man etwa, wenn man einige Tage vor Arbeits- oder Schulbeginn wieder nach Hause kommt, bereits zu ähnlichen Zeiten wie im Arbeitsalltag aufsteht und isst und so die Routine etwas früher beginnen lässt. Dazu sei es gut, die Agenda zu ordnen und zunächst nur die Dinge anzugehen, die absolute Priorität haben. Zudem solle man positive Motivationen für die Arbeit suchen, nicht nur das Warten aufs nächste Wochenende.

Abwechselnd Arbeit und Erholung

Für Christen gibt es noch drei besondere Tipps, die dabei helfen, gegen das Post-Holiday-Syndrom anzugehen. Zum einen wissen wir, dass die Arbeit für uns weder Strafe noch ein Fluch Gottes ist. Gott selbst war der erste Arbeiter der Geschichte. Er schuf alle Dinge und organisierte seine Arbeit innerhalb einer Sechs-Tage-Woche, gefolgt von einem Ruhetag. Diesem Muster sollen wir folgen. Arbeit und Ausruhen sollten sich regelmässig abwechseln. Wir brauchen jeden Tag, jede Woche und jedes Jahr Zeit zum Ausruhen und Erholen. Wenn sich lange Arbeitsperioden mit kurzen Erholungszeiten abwechseln, sind wir produktiv. Die Arbeit wird nicht zum Ein und Alles und die Ferien sind nicht unsere einzige Motivation.

Zusammenarbeit mit Gott

Wir Christen sollten unsere Arbeit ausserdem als eine Zusammenarbeit mit Gott betrachten. So wie Gott den Menschen in den Garten Eden setzte, damit er den Garten bearbeitete, den Gott geschaffen hatte, so sollen auch wir unsere Arbeit als Umsetzung dessen sehen, was Gott sich wünscht, dass es getan wird. Egal, wie schwierig unsere Position ist, wie komplex die Arbeitsbeziehungen oder wie routiniert die Aufgaben sind: Wenn wir verstehen, dass unsere Arbeit eine Verbindung mit Gottes Arbeit hat, dass unsere Arbeit anderen Menschen dient und dass Gott durch unsere Arbeit geehrt und andere Menschen dadurch gesegnet werden, dann erhalten die Disteln und Dornen unseres Jobs eine neue Dimension, die für Menschen ohne eine Beziehung zu Gott nicht erkennbar ist.

Der Wert unserer Arbeit

Und zuletzt hat unsere Arbeit Werte, die wir schätzen lernen müssen. Nicht nur, weil es in unserem Schul- oder Arbeitsumfeld Beziehungen gibt, die wir nutzen können, um Menschen die Hoffnung von Jesus weiterzugeben; wie viele unserer Kollegen kennen Gott noch nicht? Aber auch, weil die Arbeit, die wir tun, in sich Wert hat. Wir leben in einer gefallenen, sündigen Welt. Durch das Böse ist es nicht einfach, in dieser Welt zu leben. Das spürt man nicht nur in der Natur, sondern auch in gebrochenen Beziehungen – und unsere Arbeit sollte dazu dienen, diesen negativen Effekten entgegenzuwirken. Unsere Arbeit, unser Einsatz macht diese Welt zu einem Ort, in dem es möglich ist zu leben. Die Form, in der wir unsere Arbeit durchführen, sollte zeigen, dass wir Nachfolger von Jesus sind, demselben Jesus, der sagte: «Mein Vater ist ständig am Werk und deshalb bin ich es auch.» ([Johannesevangelium, Kapitel 5, Vers 17](#))

Wenn wir unsere Arbeit in den Augen Gottes sehen, hilft uns das, sie nicht als negatives Umfeld zu betrachten und unseren Urlaub nicht in ein Idol zu verwandeln, das wir anbeten...

Zum Thema:

[Runter vom Gas: Können Sie sich noch erholen?](#)

[Prioritäten neu ordnen: Lebst du schon oder arbeitest du nur?](#)

[Auf die Haltung kommt es an: Vier Schritte zu einem erfüllten Arbeitsleben](#)

Datum: 22.07.2025

Autor: Rebekka Schmidt / Jaume Llenas

Quelle: Livenet / Protestante Digital

Tags

[Leben als Christ](#)

Ratgeber