

Weg-Wort vom 23. Juni 2023

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Post-Holiday-Syndrom

Müdigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Gereiztheit, Motivationsverlust - das steht einigen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern bevor, wenn sie nach ihren Ferien wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Experten haben dafür sogar einen Namen. Sie nennen es «Post-Holiday-Syndrom». Rund zwei Drittel aller Erwerbstätigen sollen davon betroffen sein. Die körperlichen und psychischen Symptome sind dabei ganz unterschiedlich ausgeprägt und treffen besonders jene Menschen hart, die bei ihrer Arbeit hohen Belastungen ausgesetzt sind.

Dass sich unmittelbar nach einem erholsamen und schönen Urlaub ein Stimmungstief einstellt und dass die Menschen ihren freien Tagen hinterhertrauern, kann ich persönlich gut nachvollziehen. Obwohl ich meinen Job sehr gerne habe ergeht es mir manchmal genauso. Wie in anderen Lebenslagen hilft mir dabei ein alter baltischer Segenspruch: «*Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht.*» Unser Lebensweg ist geprägt von Gegensätzen. Es wechseln sich Freiheit und Pflicht, Stress und Entspannung, Freude und Trauer, Schatten und Licht ab. Manchen Abschnitt können wir lockereren Fusses durchschreiten, ein anderer kostet viel Kraft. Über allem ist aber die Zusage Gottes: ich begleite dich gerade in schweren Zeiten mit meiner Gnade (vgl. 2 Korinther 12,9)



Quelle: pexels

Ich hoffe, dass Sie in den kommenden Wochen schöne Ferien erleben dürfen. Und sollte sich danach das Post-Holiday-Syndrom einstellen, dann hilft Ihnen bestimmt das Wissen darum, dass es sich nur um ein sehr kurzes Mo-

tivationstief handelt: nach spätestens drei Tagen ist es in der Regel durchge-
standen.