



Von Ängsten bis Jetlag: Wenn der Urlaub auf die Psyche drückt

Sonne, Strand, Erholung pur: Allein der Gedanke an den nächsten Urlaub ruft positive Gefühle hervor. Für einige kann das jedoch ins Gegenteil umschlagen. Denn bestimmte Situationen oder Umstände führen bei ihnen zu Ängsten und Stimmungen, die das Reisevergnügen trüben. Wir stellen fünf mentale Urlaubsherausforderungen vor und geben Tipps, was Betroffene tun können.

Die Angst reist mit

Flugturbulenzen oder überfüllte Strände sind Szenarien, die bei Reisenden Stress oder sogar Panik hervorrufen können. Das gilt ebenso, wenn es ihnen schwerfällt, sich schnell an eine neue Umgebung zu gewöhnen. Aber es gibt Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken. Zunächst ist es wichtig, die Angst zu erkennen und sie zu definieren: Wer weiß, wovor er Angst hat, kann besser erarbeiten, was es zu tun gilt, um Stressmomente zu vermeiden. Dabei hilft eine umfassende Reiseplanung – Struktur und die genaue Vorstellung von dem, was im Urlaub auf einen zukommen kann, geben Sicherheit. Darüber hinaus können Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Meditation dabei unterstützen, Stresssituationen zu vermeiden und besser mit ihnen umgehen zu können.

Post-Holiday-Syndrom: Schlechte Stimmung nach dem Urlaubsende

Die Rückkehr in den Alltag ist nicht selten mit einem Stimmungstief verbunden. Bei den meisten von uns ist dies recht schnell wieder verfliegen, für einige zieht es sich über Tage – sie belastet das sogenannte „Post-Holiday-Syndrom“. Um es möglichst schnell zu überwinden, hilft es, wichtige Aufgaben vor dem anstehenden Urlaub zu erledigen, statt sie für die Zeit danach aufzuschieben. Zudem sollte der Übergang vom Urlaub in den Alltag langsam vollzogen werden, sinnvoll ist ein Puffer von zwei bis drei freien Tagen zwischen Reise und Job. Und auch am ersten Arbeitstag gilt: Langsam angehen lassen und sich selbst nicht überfordern! Es ist völlig normal, dass das gewohnte Leistungsniveau erst Schritt für Schritt wieder erreicht wird.

Wenn das Heimweh stärker ist als das Urlaubsgefühl

Was vermeintlich harmlos klingt, kann den Urlaub trotzdem vermiesen: Die Rede ist vom Heimweh. Wer seine gewohnte Umgebung oder Menschen aus der Heimat so sehr vermisst, dass es das eigene Wohlbefinden beeinträchtigt, wird seine Auszeit nicht genießen können. Eine Maßnahme, um dies zu verhindern, liegt auf der Hand: einfach die Familie oder die besten Freunde mit in den Urlaub nehmen. Ist das nicht möglich, mindert ein kurzes Telefonat zu festen Zeiten, eventuell sogar per Video, das Heimweh. Außerdem sinnvoll, damit gar nicht erst viele Gedanken an Heimat und Daheimgebliebene aufkommen, ist ein gut strukturierter Tagesablauf mit vielen abwechslungsreichen Aktivitäten am Urlaubsort.

Strategie bei Jetlag und Schlafstörungen

Ebenfalls eine große mentale und auch körperliche Belastung im Urlaub können Jetlag und Schlafstörungen sein. Sie treten vor allem in Folge von langen Reisen, insbesondere über mehrere Zeitzone hinweg, auf. Eine Strategie, um die Beeinträchtigungen im Zaum zu halten: den Schlafrhythmus im und nach dem Urlaub langsam anpassen. Digitale Helfer wie Apps geben außerdem passend zur jeweiligen Zeitzone Empfehlungen, wann im Flieger und vor Ort die beste Zeit zum Schlafen ist, um den Körper bestmöglich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen. Wer mit Schlafstörungen zu kämpfen hat, sollte viel Tagesluft genießen und vor einem langen Flug Schlafbrille sowie Oropax ins Handgepäck stecken, um Einflüsse aus der Umgebung auszublenden.

Sie wollen mehr über das Thema Reisen und Gesundheit erfahren? Im [HanseMerkur Newsroom](#) haben wir aktuelle Urlaubstrends, spannende Infights und mehr für Sie zusammengestellt.

Bildquellen

- jorge-franganillo-6KO9KV8QP-c-unsplash.jpg: Bildquelle: unsplash.com