

doppelpunkt

Das Schweizer Magazin
für Weltoffene

DAS HEIMLICHE SUCHTPROBLEM DER IRANER

SKANDAL IM GOTTESSTAAT



SCHÖNES UNGEZIEFER
*Fotokünstler
Levon Biss und
die Insekten*

ASYL FÜR EX-MUSLIME
*Europa heisst
sie nicht
willkommen*

WAS IST POPULISMUS?
*Alle reden davon
– wir erklären
das Phänomen*



Foto: kcslagle.istockphoto.com

So kommen Sie friedlich durch die Ferien

Sommer, Sonne – Stress: Harmonie in den Ferien ist für Paare und Familien nicht selbstverständlich. Jede dritte Scheidung wird nach dem Urlaub eingereicht. Was führt eigentlich zu den nervenaufreibenden Problemen in der schönsten Zeit des Jahres und welche einfachen Vorbereitungen können gutes Gelingen und die verdiente Erholung unterstützen?

von Simone Hausladen

Der Zug nach Südtirol würde um 19 Uhr abfahren. Jetzt war es 17 Uhr und Markus sass immer noch an seinem Schreibtisch im Büro. Irgendwie nahmen die Mails im Posteingang kein Ende. Um einigermaßen entspannt die Ferien mit seiner Frau Eva antreten zu können, wollte er so viel wie möglich abgearbeitet haben. Der letzte gemeinsame Sommerurlaub war nicht gerade harmonisch verlaufen und hatte das Paar sogar beinahe die noch junge Ehe gekostet. Nun sollte alles besser werden, und Markus wollte den Kopf dafür frei haben. Er freute sich auf die kommenden Tage, die schönste Zeit des Jahres.

Streit um Kleinigkeiten

«Urlaub bringt das Schlechteste im Menschen zum Vorschein», meint der britische Psychologe Tremor Ellis. «Sie verwandelt das Hotelzimmer in zwei Minuten in einen Schlachtplatz, er bekommt beim ersten Wölkchen am Himmel schlechte Laune?» Dies könnte Markus wohl voll und ganz bestätigen. Er und seine Frau Eva hatten sich im vergangenen Jahresurlaub, in den sie so viele Erwartungen gesetzt hatten, nicht gerade von ihren besten Seiten gezeigt. Kleinigkeiten wie die Temperatur der Klimaanlage im Hotelzimmer, die Wahl der Ausflugsziele oder der Zeitpunkt für das Frühstück endeten fast immer im Streit. Ausgerechnet beim Dinner am Strand, das eigentlich der romantische Höhepunkt der Woche hätte sein sollen, hatte es dann zwischen den Jungverhei-

rateten so richtig geknallt. Was der Auslöser war, daran erinnerte sich Markus beim besten Willen nicht mehr. Während der restlichen Urlaubstage wechselte das Paar kein Wort mehr miteinander, jeder ging seines Weges – frustriert, allein und alles andere als entspannt. Zu-

«Sie verwandelt das Hotelzimmer in zwei Minuten in einen Schlachtplatz, er bekommt beim ersten Wölkchen am Himmel schlechte Laune?»

rück in den eigenen vier Wänden, in der gewohnten Routine, hatten sie sich leichter getan, wieder zueinanderzufinden und die Enttäuschung über die angespannten vergangenen Tage hinter sich zu lassen.

Markus und Eva sind sicher kein Einzelfall. Schwierigkeiten in den Ferien gibt es fast immer. Die meisten Paare können nicht damit umgehen, dass sie im Urlaub so viel zusammen sind. Schliesslich verbringt man zehnmals so viel Zeit wie sonst miteinander. Das ist Chance und Herausforderung zugleich. Im Alltag gibt es vielfältige Strategien, wie man sich aus dem Weg gehen kann.

Paare, die sich sonst nur abends und am Wochenende sehen, hocken plötzlich rund um die Uhr aufeinander. Dann möchte man in den Ferien nachholen, was im Alltag versäumt wird. Aber das funktioniert nicht auf Bestellung. Hinzu kommen die fremde Umgebung, ungewohntes Klima, exotisches Essen, Sprachbarrieren. Die Gegend sieht nur selten so schön aus wie im Reiseführer, das Wetter kann schlecht sein, der Strand überfüllt und schmutzig und das Hotelzimmer hellhörig. Neben dem hohen Anspruch, den man an seine lang ersehnten Ferien stellt, kommen teilweise überzogene Erwartungen an den Partner hinzu. Die Zweisamkeit im Urlaub, hoffen einige, wird viele zwischenmenschliche Probleme von selber lösen. Weit gefehlt, denn plötzlichen stören Verhaltensweisen des anderen, die zu Hause kein Problem sind oder übersehen werden. Aber alles soll eben in den schönsten Tagen des Jahres perfekt funktionieren, auch - oder vor allem - die Beziehung.

Innere Einstellung

Doch zum Glück ist es gar nicht so schwer, einen entspannten, erholsamen und harmonischen Urlaub zu erleben. Wie so häufig hängt viel von der inneren Einstellung ab. Zudem beginnt das Projekt «gelungene Ferien» schon in der Vorbereitung, nicht erst am Flughafen, am Bahnhof oder im Auto. Jeder der Partner sollte schon in der Findung des Reiseziels bereit dazu sein, Kompromisse einzugehen. Eva liebt den Strand,



Foto: Robert Kneschke, fotolia.com

Markus will mal wieder in die Alpen. Deshalb ging es in diesem Jahr an einen See mit mittelhohen Bergen. So kommt jeder seiner Wunschvorstellung nahe. Begünstigt wird ein erfolgreicher Urlaubseinstieg auch durch eine bereits entspannte Zeit vorher. Auf keinen Fall sollte man – falls möglich – bis zur letzten Minute arbeiten und noch unter Stress und mit dem Mobiltelefon am Ohr versuchen, schnell auf Erholung umzuschalten. Sowohl der Geist, als auch der Körper brauchen Zeit, sich fallen zu lassen. Entschleunigung benötigt einen Bremsweg, sonst kommt es zum Überschlag. Am Ferienparadies angekommen, gilt es nochmals, das Tempo zu drosseln! Niemand soll in Eile geraten. Warum nicht mal in den freien Tagen

seine eigene Grosszügigkeit schulen? Ist der Kellner wirklich so langsam? Stören die Kinder am Nachbartisch tatsächlich? Sich was gönnen, sich nicht aufregen, treiben lassen ... das ist auch Urlaub. Gibt man dem Partner Freiraum, hat man Zeit für sich selbst und sich ausserdem später wieder etwas zu erzählen. Niemand muss 24 Stunden am Tag am andern kleben. Konflikte im Urlaub können auch vermieden werden, wenn man das Budget im Voraus festlegt. Wie viel kann man sich leisten, was möchte man ausgeben? Offene Kommunikation bewirkt auch hier Wunder. Kommt es trotz guter Vorbereitung und aller Tipps dennoch zu emotionalen Spannungen oder Verstimmungen, ist es wichtig, das Problem sofort anzusprechen. Es tagelang

in sich zu stauen, bis es unpassend intensiv zum Ausbruch kommt, ist in den Ferien gefährlich.

Markus erinnert sich, was er mit Eva vereinbart hatte. Er klappt den Laptop zu. Im Zug will er seine Frau ins Restaurant einladen und mit ihr in aller Ruhe anstossen – auf die schönste Zeit des Jahres!



Simone Hausladen ist in Bayern aufgewachsen, lebt in Zürich, ist Psychotherapeutin und Buchautorin.