

Beziehungsfalle Ferien

Nun ist sie endlich da, die Ferienzeit! Man freut sich das ganze Jahr darauf: Zeit für sich, Zeit für die Kinder und Zeit für die Partnerschaft.

Ferien sollen für Erholung und Entspannung vom gestressten Alltag sorgen. Leider scheitern viele Paare an diesem Projekt, und nach den Sommerferien (und nach den Weihnachten) kommt es vermehrt zu Trennungen und Scheidungen. Was können Sie dagegen tun?

1. Planung: Sprechen Sie Ihre Bedürfnisse schon bei der Planung deutlich aus, seien Sie aber auch bereit für Kompromisse. Sind Sie mehr der aktive Typ und möchten etwas erleben in den Ferien oder geniessen Sie zwei Wochen im Liegestuhl und haben einen Koffer voller Bücher dabei? Haben Sie kleine Kinder und möchten dennoch mal ausspannen? Im besten Fall hat der Partner/die Partnerin ähnliche Bedürfnisse. Wenn diese aber auseinanderliegen, gilt es gute Kompromisse zu finden: z.B. indem nach einer tollen Wanderung ein Tag



Cora Burgdorfer,
diplomierte Psychologin FH

des Müsiggangs miteingeplant wird. Oder auch die Obhut der Kinder strukturiert ist: Am Vormittag schaut der eine, am Nachmittag der andere zu den Kindern.

2. Erwartungen: Wünschen Sie sich einen harmonischen/romantischen/erotischen Urlaub? Seien Sie offen, wenn es etwas anders kommt! Toleranz und Humor sind die besten Reisebegleiter. Ihr Partner/Ihre Partnerin ist so, wie er/sie im Alltag auch ist, nur sitzen sie nicht 24 Stunden aufeinander zu Hause. In den Ferien kommen manchmal die schwierigen Charakterzüge erst recht zum Vorschein. Wenn der Partner die ganze Zeit aufs Handy schaut oder schweigsam beim Essen sitzt, kann das schon nerven. Oder wenn die Partnerin den gut aussehenden, jungen Männern beim Beachvolleyball gerne zuschaut. Tragen Sie es mit Fassung, und gönnen Sie dem anderen seinen Spass. Sprechen Sie aber auch aus, was Sie sich wünschen: «Ich möchte, dass wir heute beim Nachtessen beide das Handy in den Taschen lassen.»
3. Schieben Sie Konflikte auf: In 24 Stunden Zweisamkeit können schlummernde Konflikte so richtig schön ausdiskutiert werden.

Lassen Sie es nicht zu, dass Ihre hart verdienten Ferien zu einem Beziehungsdesaster werden! Stoppen Sie sich und Ihre Partnerin/Ihren Partner rechtzeitig. Machen Sie eine Auszeit, schaffen Sie etwas Distanz zwischendurch, gehen Sie auch mal alleine auf eine Entdeckungstour. Auch Erziehungsdifferenzen müssen nicht immer sofort gelöst werden. Machen Sie ab, wer zuständig ist, und er oder sie trifft dann die Entscheidung. Wechseln Sie sich ab! Wenn Sie merken, dass die Stimmung angespannt wird oder kippt, ziehen Sie sich zurück, und sagen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, dass Sie Zeit für sich brauchen. Dann sorgen Sie sich liebevoll um sich selbst.

4. Geniessen Sie! Sprechen Sie aus, was Ihnen gefällt und was Sie mögen. Mehr davon!
Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen und entspannten Urlaub!

Cora Burgdorfer
Ökumenische Paarberatung
www.ockberatung.ch