

BEZIEHUNGSSTRESS STATT URLAUBSHARMONIE

Statistiken belegen, dass sich zwei Drittel der Paare im Urlaub häufiger als im Alltag streiten. Statt die schönsten Wochen im Jahr erleben viele Paare Zwist und Frust. Das führt soweit, dass ein Drittel aller Scheidungen nach den gemeinsamen Ferien eingereicht wird. Warum ist das so? Welche Rolle spielt der sogenannte Glückszwang? Verkomplizieren Kinder das Problem zusätzlich? Und gibt es Möglichkeiten, diese Konflikte zu vermeiden? Fragen, die wir der Paartherapeutin Dorothea Perkusic gestellt haben.

Alles soll perfekt sein, in der Beziehung soll es knistern wie am ersten Tag, das Wetter hat gut zu sein, das Wasser glasklar und die Kinder dankbar und brav. Soweit die Vorstellung. Aber da die Wirklichkeit meist anders aussieht, sind Konflikte vorprogrammiert. Muss das so sein?

Nicht zwangsläufig, aber die Gefahr ist natürlich groß, wenn Menschen zu zweit oder mit Kindern im Vorfeld nicht über ihre jeweiligen Erwartungen und Wünsche sprechen. Über das mögliche Urlaubsziel wird in der Regel viel geredet und diskutiert, aber über die Hoffnungen und Prioritäten eher selten. Dabei ist es wesentlich zu wissen, was sich jede/r einzelne erwartet und wünscht. Denn wenn sie beispielsweise möglichst viel besichtigen will, er dagegen am liebsten mit ihr am Strand entspannt, wird eine/r von beiden enttäuscht sein. Dabei ist es schlussendlich dann egal, ob es ein Kultur- oder Strandurlaub wird, die Bedürfnisse von einem Partner werden dabei nicht berücksichtigt.

Wie kann man das vermeiden?

Eben dadurch, dass im Vorfeld jede/r die eigenen Wünsche äußern kann und nach Möglichkeiten gesucht wird, wie jeder auf seine Kosten kommt.

Was geht häufig bereits zu Beginn des Urlaubs schief?

Menschen brauchen oft unterschiedlich lang Zeit, um am Urlaubsort wirklich anzukommen. Der/die eine betritt die Ferienanlage und ist sofort im Urlaubsmodus, der/die andere braucht einige Tage, um sich auf die fremde Umgebung, das ungewohnte Essen und das neue Bett einzustellen. Dies sollte man voneinander wissen und den Rhythmus des anderen respektieren.



DOROTHEA PERKUSIC

kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin die Hürden des Beziehungsalltags.

Die Urlaubstage maximal ausnutzen und gleich losstarten, verursacht häufig zusätzlichen Stress. Wie geht es anders?

Sich gemeinsam bereits einen Tag vor der Abreise frei nehmen, die Koffer sind gepackt, alles erledigt und man erlebt als Paar die Vorfreude gemeinsam, geht essen und überlegt, was Schönes auf einen zukommt. Dadurch drückt man die Pausetaste und setzt nicht den Stress im Alltag nahtlos im Urlaub fort.

Viele Paare geraten in eine Perfektionsfalle: Das Meer muss blau, der Strand weiß, der eigene Teint perfekt und die Figur makellos sein. Ist dieser Erwartungsdruck in Zeiten von Social Media noch gewachsen?

Auf jeden Fall. Wir werden dauerberieselt von Insta-Idyllen, was Stress auslöst.

Gibt es klassische Konflikt-Momente?

Im Allgemeinen nimmt man die Konflikte aus dem Alltag mit in den Urlaub, bisweilen eskalieren sie dort. Denn Urlaub an und für sich ist kein Glücksgarant. Oft hilft es, sich auf das zu fokussieren, was gut tut, zum Beispiel gemeinsam gut essen oder Sport treiben.

Ist der konfliktfreie Urlaub mit Kindern noch schwerer?

Kinder spielen eine große Rolle, weil sie natürlich auch ganz eigene Wünsche und Vorstellungen mitbringen und der Alltag ihnen in der Regel Sicherheit gibt. Bereits bei der Planung sollte man daher berücksichtigen, wie man die Zeit als Familie gestalten will und wie sich die Eltern gegenseitig entlasten können.