

Wie sich Streit im Urlaub vermeiden lässt

Der Wiesbadener Familien- und Paartherapeut Jonas Göbel erklärt, wie die gemeinsamen Ferien wirklich zur schönsten Zeit im Jahr werden

Von Lena Witte

WIESBADEN. Es soll die schönste Zeit im Jahr werden – und dann fliegen die Fetzen. Selten streiten sich Paare so heftig wie im Urlaub. Wie sie da wieder herauskommen und was dabei hilft, den großen Zoff zu vermeiden, weiß der Wiesbadener Familien- und Paartherapeut Jonas Göbel.

„Urlaub ist eine kostbare Ressource, die von Konflikten oft getrübt wird“, sagt Göbel, der im Wiesbadener Zentrum für Beratung und Therapie (ZBT) des Diakonischen Werks tätig ist. Und da sei es ganz egal, ob Paare mit oder ohne Kinder verreisen. Der

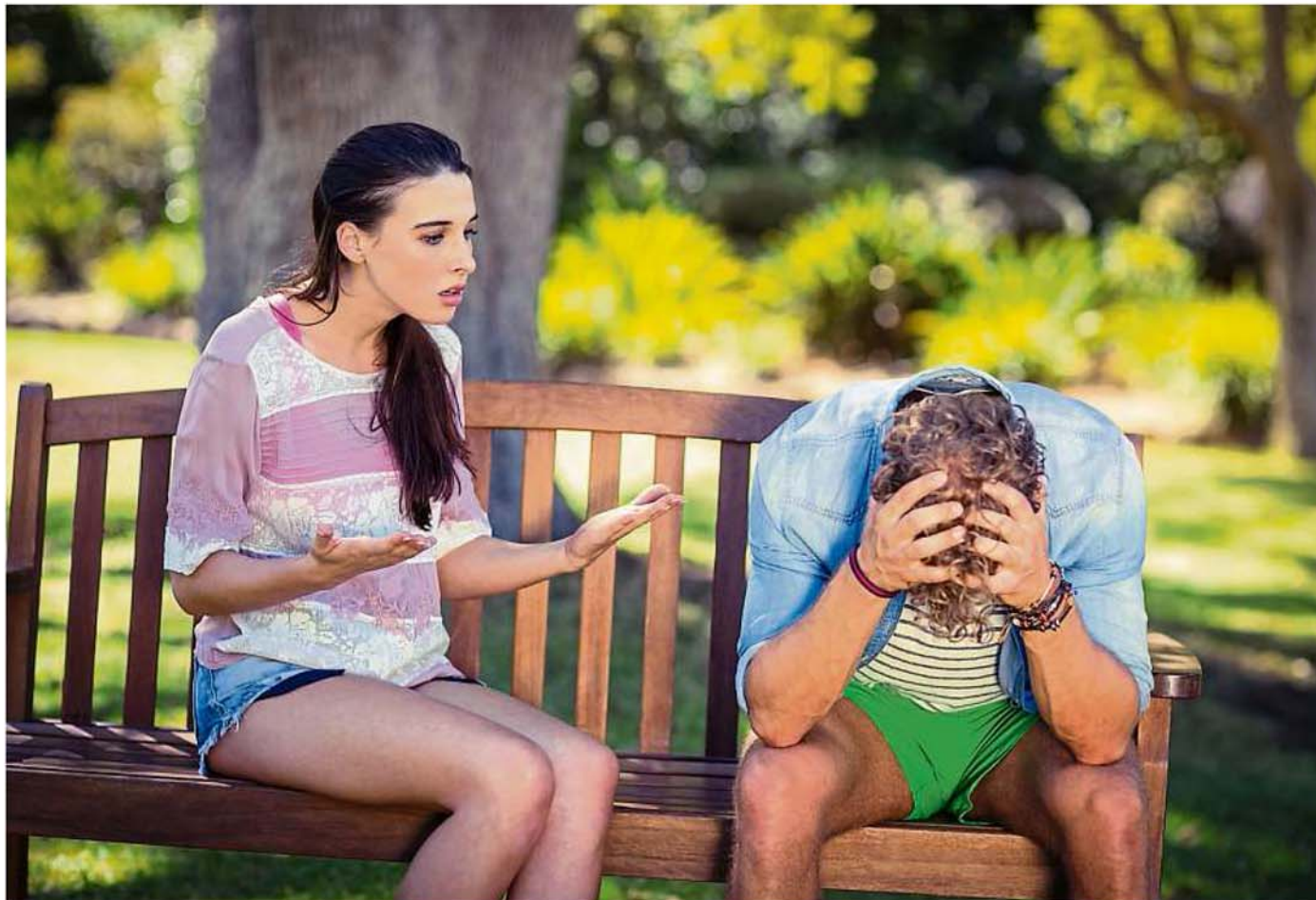
”

Paare tun sich einen Gefallen damit, wenn sie sich fragen: Was lassen wir zurück? Und was nehmen wir mit in den Urlaub?

Jonas Göbel, Paartherapeut

Urlaub, er ist für viele die lang ersehnte Auszeit und mit die wichtigste Zeit im Jahr, die schnell zu einer riesengroßen Enttäuschung werden kann. „Den Alltag zu verlassen und mehr freie Zeit selbst gestalten zu können, bedeutet auch, sehr viel mehr Freizeit, Interessen und Bedürfnisse aufeinander abzustimmen“, erklärt Göbel.

Endlich Zeit für sich selbst haben, ein gutes Buch lesen, den erträumten Surfkurs buchen und vielfältige Verpflichtungen im Alltag hinter sich lassen: So stellen sich viele Menschen den Urlaub vor –



Im Urlaub kracht es oft. Wie man sich dann wieder vertragen kann, erklärt ein Therapeut. Foto: WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

und gehen auf Reisen, um dort mit den Mitreisenden zu streiten. Oft haben Menschen lange für den Urlaub gespart. Kostensteigerungen machen es nicht einfacher, sich überhaupt eine Reise leisten zu können. Dann soll erst recht alles perfekt sein, wenn ich schon so lange darauf hingearbeitet habe, so die weit verbreitete Vorstellung.

„Wer bis zum Schluss im Job Gas geben muss, geht oft mit letzter Energie in den Urlaub“, weiß Göbel. Das ist ein perfekter Nährboden für Konflikte, denn dann steigen

schnell Frust und Ansprüche an diese Zeit. Sich mit emotionalen Themen zu beschäftigen, daran hinderten im Alltag oft die beruflichen und privaten Verpflichtungen – es geht darum, zu funktionieren. Das fällt im Urlaub weg. „Emotionale Themen brauchen einen stressfreien Raum, um ins Bewusstsein zu steigen“, sagt Göbel. Und genau dann offenbare sich schnell fehlende Übung im Umgang im Dialog miteinander.

Damit der Urlaub wirklich Erholung bringt und eine schöne, stressfreie Zeit wird,

sollte man schon in den Wochen vorab mit der Vorbereitung beginnen. Das heißt, erklärt Göbel: „Wurde gemeinsam besprochen und vereinbart, wer den Urlaub plant? Sind nicht nur Hotel, Schiff oder Campingplatz gebucht, sondern auch die Putzhilfe abbestellt, die Haustiere und Pflanzen versorgt, der Musikunterricht abgesagt?“

„Paare tun sich einen Gefallen damit, wenn sie sich fragen: Was lassen wir zurück? Und was nehmen wir mit in den Urlaub? Was wiederum wollen wir dort vorfinden?“

Dazu zähle es beispielsweise zu überlegen, ob man alle Zeit gemeinsam verbringen möchte oder jeder etwas für sich unternimmt, ob eine Kinderbetreuung zu organisieren ist, damit jedes Elternteil auch Zeit hat, eigenen Interessen nachzukommen. „Das senkt das Konfliktrisiko enorm“, weiß der Therapeut. Wenn außerdem besprochen wurde, wer welche Art von Regeneration braucht, dann könne der Urlaub zu einer stärkenden, erholsamen Zeit werden. Und wenn einer nur am Strand liegen, der andere

aber lieber durch Museen streifen will, dann ließe sich auch Liebe auf Distanz gut gestalten, sagt Göbel. „Man darf aber nicht erwarten, dass der andere Gedankenleser ist.“

Nicht zuletzt empfiehlt er Paaren, anstatt in den BeziehungstüüV zu gehen, sich im Urlaub zu fragen: „Wann feiern wir, dass wir hier sind? Wie stellen wir heraus, was toll daran ist, miteinander zu leben oder wo müssen wir noch nachjustieren?“ Unmut oder Eifersucht entstehe, auch im Urlaub, meist dadurch, dass Menschen sich nicht verstanden fühlten. Interesse an dem zu zeigen, wie der andere den Tag verbracht hat, berge wiederum die Möglichkeit, aufeinander zuzugehen.

Sammlung schöner Erinnerungen

Damit der Urlaub zu einem Erlebnis wird, aus dem man erfrischt und mit sich selbst im Reinen wieder zurück in den Alltag kommt, rät Göbel zu einer Sammlung von schönen Eindrücken. Das kann eine Postkarte sein, die man an sich selbst schickt oder eine gemeinsam erstellte Sammlung der schönsten Fotos, bei der auch Kinder mithelfen können. Wenn man dann wieder zurück ist, können solche Erinnerungsstücke eine Brücke bauen. Der Kuli aus dem Hotel, die Muschel vom Strand oder die Fischstäbchen, die man zu Hause statt der Forelle aus dem Meer isst – „all das ermöglicht dem Gehirn eine kurze Rückreise“, sagt Göbel. Die Alternative: Den nächsten Urlaub planen und sich darauf freuen.