

Meine Gesundheit

Samstag, 18. Juli 2015, Seite 38

Liebe in Zeiten der Ferien

Urlaub kann zur Belastungsprobe für die Beziehung werden: warum Zweisamkeit oft der Streitsamkeit weicht und wie man im Urlaub Platz für die Liebe schafft.

SONJA SAURUGGER

Acht Stunden verbringen wir in der Arbeit, danach müssen Einkäufe erledigt, Kinder versorgt oder Staub gesaugt werden. Wie viel Zeit kann an einem durchschnittlichen Tag für die Liebe bleiben?

Im Urlaub ist alles anders: Plötzlich hat man die ersehnten Stunden zu zweit. „Der ganze Tag gehört nur uns“, flüstert man zuerst verliebt – bis die Fetzen fliegen und die Zweisamkeit der Streitsamkeit weicht. „Ja, tatsächlich haben wir Paartherapeuten im Sommer Hauptsaison“, sagt Doris Jeloucan, Psychologin in Graz. Warum? „Die über das Jahr aufgestauten Konflikte können vor Erschöpfung nicht mehr unterdrückt werden“, erklärt sie, warum der Urlaub allzu oft zum Streitfall wird.

Das sei auch deshalb so schmerzhaft, weil man meist große Erwartungen an den Urlaub hat. Neben perfektem Wetter und tadellosem Essen auch, dass der Urlaub auf magische Art alle Unstimmigkeiten bereinigt. „Das ist leider nicht der Fall, dafür muss man schon selbst etwas tun“, sagt Paartherapeutin Jeloucan. Zum Beispiel sich gemeinsam auf den

Urlaub vorbereiten und die als gute Ratschläge verkleidete Kritik zu Hause lassen (siehe rechts).

Mit ins Urlaubsgepäck schmuggeln sich oft die Streitthemen von zu Hause: Wer bestimmt die Musik im Auto? Wer kümmert sich ums Einkaufen? Das seien laut Jeloucan aber nur oberflächliche Symptome für tiefer greifende Bindungsbedürfnisse: Bin ich ein gleichberechtigter Partner? Werden meine Bedürfnisse ernst genommen? Werde ich gemocht, so wie ich bin?

Kommt es doch zum Streit, sollte man den „vier apokalyptischen Reitern“ des Streits – kritisieren, verteidigen, verachten und mauern – mit Gegenmaßnahmen begegnen: mit Beschuldigungen aufhören, Verantwortung übernehmen, den anderen wertschätzen. Und: die Liebe nicht vergessen.

LIEBEVOLLER URLAUB – SO FUNKTIONIERT'S

Damit der Urlaub nicht zur Beziehungskrise wird und das mit der Entspannung funktioniert: die Tipps für den Urlaub zu zweit.

Planen statt stressen

Wer gut in den Urlaub starten will, sollte sich Zeit für die Vorbereitung nehmen. Dazu gehört Packlisten zu schreiben und Kleinigkeiten herzurichten. So kann man Konflikten am Abreisetag vorbeugen. Ebenso sollte das Urlaubsende geplant werden: Reservieren Sie den letzten Urlaubstag fürs Auspacken – für einen geschmeidigen Übergang in den Alltag.

Im Urlaub: anders

Viel kuscheln oder viel unternehmen? Die Faustregel der Paartherapeutin ist: Machen Sie einmal etwas anderes. Wer sich im Alltag kaum genießt, sollte im Urlaub die Zweisamkeit aufeinander, kann man im Urlaub einmal getrennte Wege gehen. Aber: Kuscheln ist immer gut. Es steigert die Oxytocinproduktion und damit die Bindung.

Solo-Zeit

Ja, man darf sich im Urlaub Zeit für sich alleine gönnen. „Die wichtigste Burn-out-Vorsorge wäre, einen Tag pro Woche nur das zu tun, worauf man Lust hat“, sagt Doris Jeloucan. Schule und Arbeit haben uns das aber abgewöhnt – im Urlaub sollte man daher die Gelegenheit nutzen und achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umgehen.

Doris Jeloucan,
Paartherapeutin
in Graz



„ Wir gehen davon aus, dass der Urlaub auf magische Weise alle Unstimmigkeiten bereinigt. Das ist leider nicht der Fall.

Kopf aus!

Das Gedankenkarussell im Kopf lässt sich nicht so einfach abstellen wie der Computer im Büro: Daher sollte man sich zumindest einen Tag für die Vorbereitung Zeit nehmen. Im Urlaub gilt: Statt mit den Gedanken zur Arbeit zu schweifen, konzentrieren Sie sich auf die schönen Dinge vor Ihnen – das Geräusch der Wellen, den Sand zwischen den Zehen.

Ruhig angehen

28 Programmpunkte für 14 Tage? Keine gute Idee. Überhöhte Erwartungen oder ein zu dichtes Programm belasten und lösen Stress aus – so wird es mit der Entspannung im Urlaub schwer.

Was tut gut?

Entspannung heißt nicht für jeden acht Stunden faul am Strand liegen. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut – das kann auch der Abenteuerurlaub sein. Fährt man zu mehr, muss man Kompromisse schließen oder Orte finden, die für alle etwas bieten.

Kritik? Nicht jetzt!

„Konstruktive Kritik gibt es nicht“, sagt Doris Jeloucan. Unser Hirn sei nicht in der Lage, Kritik positiv zu verarbeiten. „Stecken Sie sich im Urlaub die wohlgemeinten Ratschläge also an den Hut.“ Stattdessen sollte man die Beziehung leben und nicht mit aller Gewalt recht haben wollen. Eine Paartherapeutin kann helfen, gute Dialoge zu führen.

Beziehungsarbeit

Was sagt es über die Beziehung, wenn man zu zweit nichts anzufangen weiß? „Es sagt, dass man die Verbindung zueinander verloren hat“, sagt Paartherapeutin Jeloucan. Das könnte der Anfang vom Ende sein – wenn man sich nicht bewusst dafür entscheidet, an der Beziehung zu arbeiten und sich neu zur Zweisamkeit bekennt.