

Den gemeinsamen Urlaub harmonisch gestalten

Wie sich Streit vermeiden lässt

Sommerzeit ist Reisezeit – mitunter die Zeit des Jahres, auf die Paare sich am meisten freuen. Doch oftmals entpuppt sich der gemeinsame Urlaub als Liebesfalle. Knapp 60 Prozent aller Pärchen streiten sich laut Umfragen im Urlaub und jede dritte Scheidung wird nach einer gemeinsamen Reise eingereicht. Dafür gibt es verschiedene Ursachen.

Unterschiedliche Erwartungen

Sie träumt vom Badeurlaub am Strand, er möchte in der Umgebung auf Entdeckungsreise gehen. Solche Szenarien sind den meisten Paaren nicht unbekannt. Sprechen Sie deshalb unbedingt bereits während Ihrer Urlaubsplanung miteinander darüber, welche Vorstellungen Sie von einer gelungenen Auszeit haben. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese nicht hundertprozentig deckungsgleich sind, ist hoch. Kompromisse sollten daher im Urlaub genauso an der Tagesordnung sein wie im Alltag.

Schlafende Konflikte

Im Urlaub haben wir vor allem eines: Zeit. Somit dauert es meist auch nicht lange, bis sich diejenigen Konflikte

entladen, für die uns zu Hause einfach zu wenig Zeit oder Müße bleibt. Vertagen Sie solche Konflikte bewusst auf „nach dem Urlaub“, um diesen bestmöglich auszukosten. Verabreden Sie sich aber konkret, wann Sie die Themen besprechen wollen, die Sie belasten und zu Unzufriedenheit innerhalb der Beziehung führen.

Zu viel Zweisamkeit

Zu Hause sehen die meisten von uns den Partner nur wenige Stunden des Tages. Auf Reisen hingegen, wird daraus eine 24 Stunden Angelegenheit. Da kann uns der Partner plötzlich doch zu sehr auf die Pelle rücken und das kann schnell in Gereiztheit und unnötige Streitereien münden. Nehmen Sie daher den Wusch nach

Juliette Boisson



Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach & Beraterin mit Praxis in München
Schwerpunkte: Paartherapie und Beratung, Liebeskummer- und Single-Coaching, Beziehungsthemen
www.praxis-fuer-beziehungsthemen.de

etwas Distanz nicht persönlich, sondern räumen Sie sich gegenseitig Freiräume ein. Nutzen Sie die Zeit ohne Ihr Herzblatt dazu, Ihre Akkus den eigenen Bedürfnissen entsprechend aufladen.

Auch wenn der Urlaub nicht perfekt verläuft, werten Sie das nicht als ultimativen Beziehungstest. Bei so viel Nähe kommt es naturgemäß zu Spannungen, die Sie aber nicht überbewerten müssen. Üben Sie sich in Gelassenheit und nehmen Sie die schönen Erinnerungen mit in Richtung Heimat. ■

Welcher Urlaubstyp passt zu uns?

Frischverliebte: Am Anfang einer Beziehung ist das Urlaubsziel oft eher zweitrangig. Der Partner ist wesentlich interessanter als der Eiffelturm oder ein atemberaubendes Panorama. Ein Aktiv-Urlaub allerdings schweißt mehr zusammen, die gemeinsamen emotionalen Erlebnisse festigen die Verbundenheit zum Partner.

Langjährige Partner: Suchen Sie sich Reiseziele, wo Ihnen viel geboten wird: Ein Musikfestival, eine Sportreise oder ein aufregendes Kultur- oder Kunstprogramm. Das beschert Ihnen neue Impressionen und regt dadurch auch den Hormonhaushalt an – Sie fühlen sich wieder verliebter und lachen gemeinsam. Möglicherweise entdecken Sie sogar noch ganz neue ungeahnte Seiten an Ihrer besseren Hälfte!