Erholung für die Liebe

Sonne, Strand und
Romantik pur
verspricht der
Katalog. Könnte
klappen – wenn man
die Alltagsprobleme
zu Hause lässt und
auch die Beziehung
urlaubsfit macht.

TEXT: Anita Freistetter

Die wichtigste Urlaubsregel für Paare: einander Freiräume gewährer



Im Urlaub dem Alltag entfliehen: Nicht immer bleibt es dann so harmonisch.

etzt komm doch, Schatzi", ruft er, während sie die Augen geschlossen hält und hofft, dass er endlich allein ins Wasser geht. Ruhe und Erholung? Keine Rede mehr davon, die scheint der Göttergatte nur zu brauchen, wenn daheim der Geschirrspüler ausgeräumt oder die Wohnung gesaugt werden soll. Im Urlaub läuft er stattdessen zu Höchstform auf. Heute eine Bootstour, morgen könne man ja Räder mieten und übermorgen sei da diese alte Burg, nach deren Besichtigung man doch gleich auf den Markt gehen könne. Ihre Bücher, die im Koffer gleich neben den schicken Schuhen und der Hoffnung auf romantische Zeit zu zweit und etwas Ruhe mitgereist sind, kann sie ja auch daheim lesen. Und so endet der lang ersehnte Traumurlaub bei vielen Paaren nicht selten in einem handfesten Konflikt.

VORHER KLARE ZIELE AUSSPRECHEN.

Unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen, die man in der Hektik des Alltags oft gar nicht wahrnimmt, treten unter Palmen besonders gern zutage. Damit der Urlaub dann nicht zur Bezie»Mein Geheimrezept für gelungenen Paar-Urlaub: Neugierig aufeinander sein, statt den Partner verändern zu wollen!«

Hilde Fehr, Paar-Coach

hungsprobe wird, sollten Paare schon bei der Planung klar miteinander kommunizieren. "Wenn man die Bedürfnisse im Vorfeld genau ermittelt, dementsprechend den Urlaubsort wählt und auch definiert, wann es Einzelzeit, Zeit zu zweit und Zeit als Familie mit den Kindern gibt, kann man viele Streitthemen schon im Vorfeld minimieren", sagt Hilde Fehr, Gründerin der "Beziehungsambulanz". "Sonst kommt es im Urlaub permanent zu Kompromis-

sen, bei denen jeder das Gefühl hat, ständig verzichten zu müssen. Das macht niemanden glücklich." Werden Wünsche erst im Paradies konkret ausgesprochen, führt das unweigerlich zu Diskussionen. Schließlich unterscheiden sich bei Paaren die Vorstellungen darüber, was für jeden einen traumhaften Urlaub ausmacht, oft eklatant. Während die eine vielleicht einfach nur abschalten und nichts tun will, träumt der andere von neuen Abenteuern, die am besten schon bei Sonnenaufgang beginnen und den ganzen Tag über andauern. Statt Wind in den Haaren und pure Romantik spürt man dann Liebeskummer und Frust.

Das lässt sich vermeiden, wenn man einander genügend Zeit und Luft gibt. Diese kleinen Pausen, die man während des restlichen Jahres dank Beruf, Hobby und Freunden automatisch bekommt, sind auch im Urlaub wichtig. So hat jeder Raum, sich um seine Bedürfnisse zu kümmern. Sich ständig zu verbiegen, um das Hollywoodklischee vom Traumurlaub in trauter Zweisamkeit zu erfüllen, stellt im wirklichen Leben garantiert niemanden zufrieden.

active beauty

DER ALLTAG IST MIT IM GEPÄCK.

Auch wenn man im Vorhinein alles besprochen hat, bedeutet das noch lange nicht, dass der Alltag mit all seinen Tücken wirklich zu Hause geblieben ist. Kaum angekommen, sorgen bereits Kleinigkeiten entweder für Streit oder das große Schweigen. "Das eigene Leben, die Paarbeziehung, die Kinder: In den meisten Fällen fordert das viel Aufmerksamkeit, Zeit und Energie. Man muss funktionieren, damit alles rundherum rund läuft", so Hilde Fehr. "Die Paarbeziehung steht da schon mal an letzter Stelle."

DIE VERDAMMTE ZAHNPASTATUBE.

"Alles, was im täglichen Geschehen an Verletzungen passiert, wird vorerst unter den Teppich gekehrt, weil man keine Zeit hat, sich darum zu kümmern, oder andere Dinge in dem Moment einfach wichtiger sind", sagt Fehr. Hat man dann plötzlich keine Termine oder Alltagspflichten, die man bewältigen muss, bemerken viele Paare auch, dass ihnen die Gesprächskultur abhandengekommen ist und sie einander eigentlich nur wenig zu sagen haben. In Folge fehlt die emotionale Nähe. "Da reicht dann oft ein kleiner Anlass wie die offene Zahnpastatube, um den angesammelten Frust herausbrechen zu lassen", meint die Streitexpertin.

Ausgerechnet tausende Kilometer von daheim entfernt mit der Suche nach einer Lösung anzusetzen wäre zu spät. Vielmehr kommt es darauf an, bereits im täglichen Miteinander für ein gutes Klima zu sorgen, damit auch im Urlaub die Sonne scheint. "Schenkt man der Paarbeziehung freiwillig Zeit und Aufmerksamkeit, bleibt auch die Verbindung miteinander aufrecht, die bewirkt, dass wir uns beim Partner sicher fühlen und nicht in unser Schneckenhaus zurückziehen, schreien oder einfach nur schweigen", sagt Fehr.

Das wiederum stellt sicher, dass man wertschätzend und respektvoll miteinander umgeht, sowohl daheim als auch auf der Insel. So kann man verhindern, dass in den Ferien Konflikte ausbrechen, die im täglichen Trott aus den unterschiedlichsten Gründen still ignoriert und als unwichtig abgetan wurden.

Wer im Urlaub Konflikte mit allen Mitteln unterdrückt, wird entsprechend unentspannt heimkommen. Sich ständig auf eine Gratwanderung zwischen den eigenen Wünschen und den Träumen des Partners zu begeben, um nicht anzuecken, kann selbst im schönsten Ambiente unerträglich werden. Vielmehr ist es wichtig, sich auf das zu konzentrieren, was verbindet und Nähe schafft, etwa gute Gespräche und echte gemeinsame Leidenschaften, und dies zu pflegen.

Nimmt man den Partner bewusst wahr und lässt sich entsprechend auf ihn ein, hat man gerade im Urlaub die Gelegenheit, ihn immer wieder neu kennenzulernen und spannende Seiten an ihm zu entdecken. Das ist auch in Langzeitbeziehungen wichtig, weiß Hilde Fehr: "Wir glauben immer, wir kennen den anderen. Deshalb stumpft die Neugier füreinander, die anfangs so stark ausgeprägt war, ab. Zu Unrecht, schließlich befindet sich jeder auch man selbst – in einem permanenten Lern- und Wachstumsprozess." Zeigt man wirkliches Interesse und hört auch dann zu, wenn das Lieblingsthema des Partners so gar nicht dem eigenen entspricht, kann man neue Aspekte an ihm erkennen, die die Beziehung beleben.

RESPEKT ALS URLAUBSMITBRINGSEL.

Wer den Urlaub als Chance wahrnimmt, einander neu zu begegnen, statt alte Konflikte aufzuwärmen, hat nicht nur seinen Erholungseffekt deutlich ver-, sondern auch die Beziehung nachhaltig gestärkt. "Wenn wir es dann daheim schaffen, der Paarbeziehung freiwillig Zeitfenster im Terminkalender zu reservieren, können die positiven Urlaubsgefühle auch weit in den Alltag hinein nachwirken", sagt Paarcoach Hilde Fehr. Das verbessert nicht zuletzt die Beziehungsqualität.

In den nächsten Urlaub reist man dann gleich noch viel entspannter. —

Die Liebe im Urlaub

Beziehungscoach Hilde Fehr gibt Tipps, wie Paaren entspannte Ferien gelingen.

- BEDÜRFNISSE WICHTIG NEHMEN, OHNE ZU WERTEN.
 - Es gibt keine gescheiten und keine dämlichen Wünsche, sondern maximal unterschiedliche, die allerdings gleich wichtig sind und erfüllt werden wollen.
- AUFEINANDER NEUGIERIG SEIN. Will man wirklich wissen, was der Partner denkt und empfindet, und ist bereit zuzuhören, entdeckt man ständig neue Seiten aneinander.
- DEN PARTNER SO NEHMEN, WIE ER IST. Faule Kompromisse und erzwungene Gemeinsamkeiten führen nur zu Problemen. Besser sind respektvolle Lösungen, mit denen beide zufrieden sind.
- SICH AUCH EINZELZEIT GÖNNEN. Phasen, in denen die eigenen Erwartungen erfüllt werden, statt sich ständig anzupassen, sind ebenso wichtig wie gemeinsame Zeit.
- DEN FOKUS WEG VON DEN PROBLEMEN LENKEN. Konzentriert man sich darauf, eine echte Verbindung zueinander aufzubauen, statt Probleme zu wälzen, werden diese ohne großes Zutun unwichtiger.



ZUR PERSON

Hilde Fehr, Selbstwert- & Paar-Coach, bietet neben Coachings und Workshops in Wien und Großweikersdorf auch Onlinekurse an: hildefehr.com :OTO: heighertell