

FERIENFLAUTE ODER LIEBES-HOCH

Urlaub – die ultimative Bewährungsprobe für Beziehungen.

Liebesgestalterei



NEUE SERIE

TEXT: Claudia Toth | FOTO: M. Fellner | GRAFIK: Shutterstock

CLAUDIA
TOTH, MSC

Ganzheitliche Familienbegleiterin, psychosoziale Beraterin.

Sie begleitet Paare und Eltern dabei, ein stabiles Fundament für sich selbst, ihre Partnerschaft und die Begleitung ihrer Kinder zu schaffen. Ihre Mission: gestärkte Familien der Zukunft.

www.dielebengestalterei.com



kaum noch etwas zu sagen bleibt. Kleinigkeiten, die im Alltag am Partner stören, werden im Urlaub plötzlich zu großen Themen. Die Planung und Organisation einer Reise, insbesondere mit Kindern, kann stressig sein und zu Spannungen führen. Viele Paare streiten bereits, bevor sie überhaupt den Urlaubsort erreichen. Die Frau ist meist gestresst und hat den Kopf voll mit Dingen, an die sie denken muss, während der Mann oft wenig Unterstützung bietet. Wenn Kinder mitreisen, rückt die eigene Partnerschaft oft in den Hintergrund, und die Aufmerksamkeit liegt hauptsächlich auf den Bedürfnissen der Kinder. Das Motto lautet oft: Wenn die Kinder glücklich sind, sind alle glücklich. Doch es ist wichtig, auch gemeinsame Augenblicke zu schaffen.

Im Zeitalter der Medien habe ich den Eindruck, dass viele ihre Reisen nur für Instagram inszenieren, um sie perfekt erscheinen zu lassen. Doch es geht nicht darum, eine perfekte Fassade aufrechtzuerhalten, sondern vielmehr darum, die kleinen, kostbaren Momente festzuhalten, die uns an wundervolle Zeiten erinnern. Es ist wichtig, den Blick auf das Wesentliche zu richten, um echte Verbundenheit und Freude zu erleben.

Ein Paar erzählte mir einmal von einem Urlaub, bei dem sie zwar gemeinsam anreisten, aber dann unterschiedliche Aktivitäten wählten. Während die Frau den Tag am Strand verbrachte, unternahm der Mann Trekkingtouren. Dies führte auf beiden Seiten zu großer Enttäuschung, weil sie sich mehr vom gemeinsamen Urlaub erhofften. Deshalb ist es wichtig, im Voraus über die

eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen. Hofft nicht darauf, dass euer Partner Gedanken lesen kann; sprecht darüber, was euch wichtig ist, nur so könnt ihr einen Kompromiss finden.

Was kann man tun, wenn man im Urlaub merkt, dass man in eine Ferienflaute geraten ist? Gesteht es euch ein, akzeptiert die aktuelle Situation, seid ehrlich und setzt euch zusammen, um zu besprechen, was jetzt nötig ist, um das Beste aus dem Urlaub herauszuholen. Wichtig ist, sich nicht in Selbstmitleid zu suhlen, das wird euch keine schönen Urlaubserinnerungen bescheren. Letztendlich ist der Urlaub ein Spiegelbild der Beziehung selbst – er kann sowohl Höhen als auch Tiefen beinhalten.

TIPPS FÜR EINE HARMONISCHE URLAUSZEIT:

- **Über klare Erwartungen,** realistische Vorstellungen und Rollenverteilung vorab sprechen.
- **Zeit für Zweisamkeit einplanen,** auch wenn Kinder dabei sind – sei es beim gemeinsamen Essen oder einem abendlichen Spaziergang.
- **Gemeinsame Aktivitäten wählen:** Entscheidungen über Aktivitäten gemeinsam treffen, die allen Spaß machen und das Miteinander stärken.
- **Kommunikation** nicht vernachlässigen: Offen über Wünsche und Bedürfnisse sprechen, um Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte frühzeitig zu lösen.
- **Flexibilität bewahren:** Pläne können sich ändern, und das ist okay. Flexibilität hilft dabei, stressige Situationen gelassener zu meistern. ●

Endlich Ferien – Auszeit vom Alltagsstress, dem Haushalt entfliehen und einfach mal die Seele baumeln lassen. Das ist es, was wir uns erhoffen. Doch Hand aufs Herz, wie oft verlaufen unsere Urlaube wirklich so, wie wir es uns erträumen? Liebeshoch oder Ferienflaute – das liegt ganz in unseren Händen!

Unerwartete Herausforderungen und wie man ihnen begegnet.

Vor einiger Zeit beriet ich ein Paar auf einer Weltreise. Sie waren voller Vorfreude und Hoffnung, hatten aber auch einige ungelöste Probleme in ihrer Beziehung im Gepäck. Sie landeten nicht nur gemeinsam in einem Wohnwagen, sondern auch in einer ausgewachsenen Beziehungskrise. Themen, die schon lange unter der Oberfläche brodelten, kamen während dieser Reise zum Vorschein. Und das höre ich oft in meiner Praxis: Paare, die nach einem gemeinsamen Urlaub plötzlich merken, dass ihnen neben den alltäglichen Verpflichtungen