



Konfliktbereinigung. Psychologin, Coach und Mediatorin Dr. Karin Jakovlev-Pichler, 1010 Wien, Tel. 0699/10120210, www.psychology.co.at.

Partnerschaftsseminare. Babak Kaweh und Manuela Mätzener, Systemische Aufstellung. Nächster Seminartermin: 18. und 19. 9. 2004 in Wien, Tel. 01/ 7740403, www.kaweh-maetzener.at.

Liebe im Gepäck

Im Urlaub gibt es Streit wie Sand am Meer. Und danach so viele Trennungen wie nie. Aber mit ein paar simplen Tricks lässt sich aus jeder Reise ein zweiter Honeymoon machen. TEXT: ANDREA FALLENT

Jedes Jahr zu Herbstbeginn sind Scheidungsanwälte froh, sich im Sommerurlaub ordentlich ausgeruht zu haben. Denn während sie Energie tanken, arbeitet jede Menge neue Klientel daran, ihnen die Tür einzurennen. Jungvermählte kriegen sich erstmals in die Haare, Ehepartner ziehen einander den letzten Nerv und wilde Ehen machen ihrem Namen alle Ehre. Nichts ist so beziehungsfeindlich wie der Urlaub. Bei vier von fünf Paaren fliegen im Urlaub die Fetzen, jede dritte Scheidung wird nach den gemeinsamen Ferien eingereicht.

Ein Krisenszenario, das auf den ersten Blick verwundert. Schließlich hat man im Urlaub endlich wieder einmal Zeit für Romantik und intime Idylle. Übung darin hat man allerdings keine. Und deshalb ist gerade die uneingeschränkte Zweisamkeit Zündstoff für Disput und Zwietracht unter Liebenden. Psychotherapeutin Karin Jakovlev-Pichler, die ab September regelmäßig Überstunden für

frustrierte Urlaubsheimkehrer einplant, kann minutiös erklären, warum: „Im Urlaub haben Paare, die laut Statistik täglich nicht mehr als zehn Minuten miteinander sprechen, beinahe unbegrenzt Zeit füreinander – und gegeneinander.“

Ein Ausnahmezustand, mit dem viele nicht umgehen können. „Das beginnt bereits damit, dass man sich nicht intensiv genug mit der Urlaubsplanung auseinandersetzt“, sagt Troubleshooter Pichler. Die Interessenskonflikte rund um die anstehenden Mußestunden sind dabei so mannigfaltig wie die Paare selbst: „Sie will ans Meer, er in die Berge. Sie bekommt in luftigen Höhen Kreislaufprobleme, er am Strand einen Sonnenbrand.“ Wenn dann einer schließlich nachgeben muss, ist Frust vorprogrammiert. Die Lösung klingt brutal, erhält aber die Beziehung: Sollte man sich schon im Vorfeld nicht einig werden, fährt man besser getrennt auf Urlaub.

Weil das meistens nicht in Frage kommt, stolpert man gleich über die nächste Hürde: „Viele streiten schon beim Packen, sind genervt über lange Staus und Flugangst, oder diskutieren darüber, wer welche Kosten übernehmen soll.“ Dazu kommen unterschiedliche Erwartungshaltungen: Ein umtriebige Organisationsgenie will vielleicht nur faul in der Sonne liegen. Wer sonst eine ruhige Kugel schiebt, braucht dagegen Action. Auch darüber sollte man vorher reden.

Um den Urlaub auf Kurs zu bringen, könnte man vorab einen besuchen. Coach Manuela Mätzener kriegt so was in zwei Tagen hin: „Bei einem Intensivtraining analysiert das Duo Reibungspunkte in der Beziehung und lernt besser mit typischen Streitauslösern wie Eifersucht umzugehen.“ Mätzeners Checkliste für entspannte Ferien:

> Überlegen Sie sich gemeinsam, was Sie von Ihrem Urlaub erwarten. Wählen

17.07.2004



„Was planst du nach dem Urlaub, Schatz?“ –
„Die Scheidung, Liebling.“

Sie das Urlaubsziel so, dass Möglichkeiten für gemeinsame Unternehmungen vorhanden sind, aber auch Freiraum für jeden einzelnen.

> Stürzen Sie sich nicht in Schulden, um sich endlich Ihren Traumurlaub leisten zu können. Ein Urlaub ist nur dann erholsam, wenn man dabei nicht an den Kontostand denken muss.

> Klären Sie Aufgabengebiete: Legen Sie fest, wer für die Buchung, das Packen, die Reiseapotheke etc. zuständig ist.

> Planen Sie am besten jeweils am Vortag die Zeit, die Sie gemeinsam verbringen wollen. Dazwischen sollte jeder tun dürfen, was er auch sonst gerne macht.

> Kommunikation ist wichtig. Vereinbaren Sie aber, im Urlaub nicht über bestehende Partnerschaftsprobleme zu diskutieren. Anstehende Konflikte sollten bereits im Vorfeld bereinigt und nicht am Ferienort aufgewärmt werden.

> Alltagsstress lässt sich nicht auf Knopfdruck abstellen. Die ersten drei Tage sollte man ausschließlich zur Erholung und Akklimatisierung nützen. □