

www.noen.at

25.06.2012 - 00:00 Uhr

# Die Beziehungsfalle

VON ELENA TRAUTTMANSDORFF

Wenn der romantische Urlaub zu zweit zu einem goldenen Käfig ohne Ausweichmöglichkeiten wird ...



Jeder will sich im Urlaub erholen und entspannen. Aber anstatt zusammen vom stressigen Alltag zu flüchten, fängt der Stress in den Ferien erst so richtig an. Denn gerade in dieser Zeit kommt es häufiger zu Streitigkeiten, unter denen die Beziehung leidet. Laut Richter Markus Riedl steigt die Zahl der Trennungen nach dem Sommerurlaub signifikant.

Woran liegt es, dass gerade in der schönsten Zeit die Fetzen fliegen müssen? Sind es die aufgestauten Probleme, die im Urlaub alle auf einmal hochkommen oder die zu hohen Erwartungen an den Partner?

Viele Beziehungen werden im Alltag zur Gewohnheit und Routine. Dass es im Urlaub dann ganz anders kommen kann, ist kein Wunder. Was im Alltag vernachlässigt wird, soll im Urlaub nachgeholt werden. Doch meistens endet das im Streit. Der Urlaub allein kann eine scheiternde Beziehung nicht retten.

## **Eine ganz ungewohnte Nähe, und das 24 Stunden am Tag**

„Eine vielleicht gut eingespielte Partnerschaft wird plötzlich auf die Probe gestellt. Konflikte und Verhaltensweisen, die aufgrund von Zeitmangel im Alltagsstress gar keine Bedeutung hatten oder ignoriert wurden, werden in solch einer Extremsituation zur Beziehungsprobe“, interpretiert die Psychologin Elvira Egger die Situation.

Die permanente Nähe ist dann der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Denn wer sich im Alltag nicht mehr viel zu sagen hat, dem fällt auch schwer, im Urlaub interessante Gespräche zu führen. „Manchmal wird die schon innerliche Trennung und Distanzierung durch den gemeinsamen Urlaub einfach nur bestätigt“, meint Andrea Jungbauer-Komarek, die sich auf Konfliktmediation spezialisiert hat.

Doch um friedliche Ferien mit Happy End zu erleben, kann man etwas machen:

Dem Partner etwas gönnen! Ein wichtiger Aspekt. Denn jeder will sich erholen und jeder auf seine eigene Weise. Sei es für sie das Buch am Strand zu lesen, für ihn Sightseeing durch die Stadt – jeder braucht Zeit für sich.

Psychotherapeut Andreas Tumpold: „Das Wichtigste ist, die eigene Erwartungshaltung zu senken. Oft erwartet man sich zu viel vom Partner und vom Urlaub und ist dann enttäuscht. Das führt natürlich sehr oft zu Reibungen.“

Miteinander kommunizieren und sich gegenseitig zuhören – darauf muss besonders Rücksicht genommen werden, sagt Jungbauer-Komarek. „Es ist ganz wichtig, bereits vorher viel miteinander zu reden, den Urlaub gut und gemeinsam zu strukturieren und sich auch gegenseitig seine eigenen Erwartungen zu erzählen.“

Quelle: NÖN

Artikel: /leben/gesundheit/art253,398157