

Jedes Jahr nach dem gemeinsamen Urlaub denken viele Paare über eine Trennung nach. Grund dafür ist meist ein Streit über „Kleinigkeiten“. Kann aus solchen Urlaubserfahrungen nicht auch Nutzen für die Partnerschaft gezogen werden? Ein Gespräch mit der **Psychotherapeutin Brigitte Ettl**.

Vom Urlaubsstreit lernen

Im Gegensatz zum restlichen Jahr sind Ehepaare im Urlaub meist 24 Stunden beisammen. Kann zu viel Nähe einer Beziehung schaden?

Ettl: Wenn sich in einer Beziehung zwei „Igel“ – also Charaktere, die sehr viel Distanz brauchen – gefunden haben, werden in der ungewohnten Nähe der Urlaubssituation möglicherweise die Stacheln aufgestellt und durch die Reibung kann dann schon Funkenflug entstehen. Sind zwei „Kuschelhasen“ ein Paar geworden, kann das Wohnmobil gar nicht eng genug sein, und der Urlaub wird trotzdem zum Fest. Schwierig haben es gemischte Paare – Igel & Kuschelhase: Das erfordert auf beiden Seiten viel Toleranz und vor allem eine gute Gesprächskultur. Schwierig wird es, wenn Kuschelhase das Distanzbedürfnis des Igels als Ablehnung der eigenen Person interpretiert.

Im Urlaub gelingt es Paaren leichter, Zeit füreinander zu finden. Wie gelingt es, solche „Freiräume“ auch das Jahr über für den Partner / die Partnerin zu schaffen?

Ettl: Dieses Problem haben vor allem Eltern kleiner Kinder. Die zeitlichen Anforderungen von Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung bringt jede Zeitplanung an ihre Grenzen. Trotzdem ist es wichtig, die Paarebene nicht aus den Augen zu verlieren. Babysitter sollte man sich nicht nur für Arztbesuche

und berufliche Termine gönnen, sondern auch für regelmäßige Paar-Zeiten. Schon ein Abend pro Monat in der Lieblingspizzeria ist eine gute Investition in die Beziehungsqualität.

Was tun, damit diese guten Vorschläge nicht gleich verpuffen?

Ettl: Spontan würde ich sagen: Üben! Am Beginn einer Beziehung ist der Romantik-Faktor meist noch hoch, der Alltag lässt die roten Rosen dann rasch verwelken. Anfangs finden wir für unsere Gefühle auch noch die passenden Worte, dann zieht über lange Zeiten Sprachlosigkeit ein. Kleine Auszeiten – und das kann auch „nur“ der abendliche Spaziergang um den Häu-



Dr. jur. Brigitte Ettl hat am Wiener Schwedenplatz eine Praxis für Psychotherapie, Wirtschaftscoaching und Mediation. ☎ 0676/431 40 74 oder Internet: www.brigitte-ettl.at



Aus einem Streit können wir auch lernen. Fotos: BilderBox, Kronaus

serblock sein – sind eine gute Gelegenheit, die emotionale „Großwetterlage“ zu thematisieren, als Ich-Botschaft und vor allem auch mit Blick auf nährende Sonnenstrahlen. Dann sind auch „Wolken“ leichter annehmbar und können möglicherweise sogar bereinigt werden.

Im Gegensatz zum Alltag, wo die Tagesabläufe meist schon eingefahren sind, bietet der Urlaub viel Abwechslung. Dann wird schnell über Urlaubsziel, Fahrtroute, Tagesablauf, Speisenauswahl etc. diskutiert und oft setzt sich eine/r/ durch. Wie können Paare auch im Alltag der Routine entfliehen und dabei mehr Aufmerksamkeit für die Wünsche des Partners/der Partnerin schenken?

Ettl: Routine ist ja in Ordnung und ein hilfreicher Faktor bei der Alltagsbewältigung. Trotzdem sind Abweichungen das Salz in der (Beziehungs-)Suppe. Manchmal tut es gut, ein wenig „ver-rückt“ zu sein, scheinbar Unvernünftiges zu tun. Doch mit dem Bedürfnis nach Abwechslung verhält es sich ähnlich wie mit unserer Unterschiedlichkeit bezüglich Nähe und Distanz. Für manche gehört Abwechslung zur Routine,

für andere ist der Tag gelaufen, wenn nach Jahrzehnten die falsche Marmelade am Frühstückstisch steht. Auch hier haben es „gemischte“ Paare schwerer, eine Linie zu finden, die beide zufrieden stellt.

Im Urlaub ist Gelegenheit für „romantische Momente“. Wie wichtig ist es für eine Beziehung, auch ohne unmittelbaren Anlass dem Partner / der Partnerin eine Freude zu machen?

Ettl: Gesten der Zuneigung sollen vor allem nicht nur als Danke kommen. Wichtig ist, dass hier beide immer wieder den ersten Schritt tun, also „in Vorleistung“ treten. Nur so kann die Spirale der liebevollen Aufmerksamkeit dauerhaft nach oben gehen. Allerdings sprechen wir hier oft unterschiedliche Sprachen: Der amerikanische Psychologe Gary Chapman hat fünf „Liebes-Dialekte“ herausgefunden: liebevolle Worte, Zärtlichkeit, Geschenke, praktische Hilfe und einfache gemeinsame Zeit. Natürlich wollen wir alle alles, doch in unterschiedlicher Reihenfolge. Es kann schon belebend sein, sich darüber gemeinsam Gedanken zu machen.

Interview: Wolfgang Linhart