

Urlaub – gemeinsam die Seele baumeln lassen

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Ein paar Anregungen für alle Paare, die ihren Urlaub gemeinsam genießen möchten ...

1. Schrauben Sie Ihre Erwartungen an den Urlaub nicht zu hoch:

Wir empfehlen, den Urlaubstagen mit Neugierde und Offenheit zu begegnen. Motto: Alles darf, nichts muss geschehen. Zu hohe Erwartungen bewirken oft das Gegenteil und verstellen den Blick auf die Schönheit des Augenblicks und seine wertvollen Details.

2. Sich auf einander einschwingen und in Verbindung kommen:

Wenn Sie es schaffen, dass Sie bereits vor Ihrem Urlaubsantritt in Ihrem Job leiser treten und wichtige Dinge abschließen können, haben Sie schon gewonnen. Wenn nicht, dann könnten Sie die ersten Urlaubstage dafür nutzen, damit Sie nachher locker und entspannt sein können.

Rechnen Sie mit einem klärenden "Beziehungsgewitter". Das kann nämlich passieren, wenn beide Partner aus einem sehr intensiven Alltag in den Urlaub gehen. Meist ist das Paar dann so unterschiedlich unterwegs, dass es zu Beginn kracht, bis es sich aufeinander eingestellt hat. Verlieren Sie allerdings beim klärenden Konflikt das Ziel, in Verbindung zu kommen, nicht aus den Augen. 😊

3. Wünsche ausloten:

Gönnen Sie sich eine entspannte Pause (bei einem Spaziergang / einem Glas Wein oder ähnlichem), um zu erspüren und zu klären, was Sie sich persönlich in Ihrem Urlaub wünschen: Aktivitäten, Zeiten des Nichtstuns, gemeinsame Erlebnisse mit Ihrer/m PartnerIn, lange schlafen, Abenteuer, spielerische Unbeschwertheit miteinander ... usw.. Reflektieren Sie dabei, was Sie dazu beitragen können, dass Ihre Wünsche Wirklichkeit werden können.

Laden Sie Ihre/n PartnerIn in entspannter Atmosphäre zu einem Austausch diesbezüglich ein. Besprechen Sie miteinander, wie Sie es sich gemeinsam so richtig gut gehen lassen können.

4. Zeit für mich, für Dich und für uns einplanen:

Gestatten Sie sich im Urlaub bewusst Zeiten, die Sie für sich haben. Gerade wenn der Alltag stressig ist (mit oder ohne Kinder), braucht man Phasen, um bei sich anzukommen und sich selbst wieder spüren zu können.

Für Eltern: Vereinbaren Sie Zeiten, in welchen Sie sich gegenseitig entlasten, damit jeder eine individuelle Verschnaufpause haben kann. Planen Sie gemeinsame Zeiten mit den Kindern und ganz wichtig: auch Zeit für sich als Paar! Gestatten Sie sich ein paar Tage ohne Kinder für Ihre Zweisamkeit. Sie sind deswegen keine „Rabeneltern“. Sie können Ihre Kinder, wenn möglich, bei Verwandten unterbringen – oder bei Freunden, wenn man keine Großeltern oder Tanten / Onkel hat.



5. (Kleine) „Abenteuer“ und gemeinsames Lachen stärken die Verbindung:

Besprechen Sie, welche gemeinsamen kleinen "Abenteuer" Sie gemeinsam erleben möchten. Das stärkt Ihre Verbindung, sowohl als Paar als auch in der Familie. Das kann etwas sein, was Sie immer schon mal miteinander machen wollten, aber im Alltag keine Zeit dafür gefunden haben. Erlauben Sie sich zu spielen, sowie gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen, wo Sie viiiiiel lachen können ...

6. Druck rausnehmen

Versuchen Sie, aus allem den Druck rauszunehmen, Ihre Geschwindigkeit zu drosseln und sich immer wieder die Fragen zu stellen: „Wie kann ich es mir leichter machen? Muss das jetzt wirklich sein? Ginge es auch einfacher?“

Nehmen Sie auch in Ihrer Sexualität den Druck raus - sie muss nicht sofort "funktionieren" . Erinnern Sie sich, dass Stress ein Lustkiller ist und geben Sie sich ein paar Tage Zeit, zum Entspannen und einander näher kommen. Fragen Sie sich immer wieder: „Was kann ich dazu beitragen, dass mein / unser Urlaub so richtig schön für mich / uns wird?“ und setzen Sie Ihre Antworten auf diese Frage in die Tat um.

7. Fürs Nachhause kommen:

Besprechen und planen Sie die Landung im Alltag bevor Sie nach Hause kommen, damit nicht alte, unliebsame Muster von Ihnen Besitz ergreifen. Verfassen Sie als Paar oder als ganze Familie am Urlaubsort einen Brief mit all den besonderen Erlebnissen, an die Sie sich zu Hause erinnern möchten. Bitten Sie die Rezeptionistin, diesen erst in zwei bis drei Wochen an Sie abzuschicken oder, falls dies nicht möglich ist, öffnen Sie den Brief erst zwei bis drei Wochen nach Ihrer Ankunft. Bringen Sie einen Gegenstand aus dem Urlaub mit, der Sie an die guten Gefühle des Urlaubs erinnert und positionieren Sie diesen zentral in der Wohnung / im Haus. Am besten planen Sie noch während der Ferien den nächsten Kurztrip, auf den Sie sich wieder freuen können.

Neue Verhaltensweisen / Gewohnheiten lassen sich nach einem Urlaub leichter integrieren - besprechen Sie also bereits vor Ihrem Urlaubsende, was Sie Neues in Ihrem Alltag umsetzen wollen: z.B. einen Tanzkurs buchen oder einen fixen Spieleabend mit den Kindern festlegen.

Kochen Sie gemeinsam Gerichte des Urlaubslandes nach und laden Freunde dazu ein, um die Urlaubserlebnisse und Fotos auszutauschen und dabei wieder in die guten Urlaubsgefühle zu kommen.

Wenn Sie nach dem Urlaub noch 1-2 gemeinsame freie Tage zu Hause verbringen, können Sie dadurch Ihr Urlaubsfeeling verlängern.

Nehmen Sie sich die Zeit, ein gemeinsames Fotoalbum / Fotobuch zu machen, das erinnert an die gemeinsame schöne Zeit

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen, erholsamen Urlaub!

Christelle Jakt-Imo & Stefan Jakt

