

Urlaub oder Streit? So vermeiden Paare Konflikte im Sommerferienstress!

Urlaub kann Streitigkeiten zwischen Paaren auslösen. Experten geben Tipps, um Konflikte zu vermeiden und die Beziehung zu stärken.



Köln, Deutschland - Urlaubszeit ist für viele Paare eine Gelegenheit zur Entspannung und Erholung. Doch gerade in dieser vermeintlich harmonischen Zeit kann es zu unerwarteten Konflikten kommen. Ein erster Streit kann bereits vor dem Frhstbck beginnen, sei es über unterschiedliche Urlaubsaktivitäten wie Joggen versus Ausschlafen und Kaffee trinken. Laut der Psychologin Barbara Horvatits-Ebner sind zwei Drittel der Paare im Urlaub von Streit betroffen. Tatsächlich zeigt eine Studie der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie aus Köln, dass rund ein Drittel aller Scheidungen nach gemeinsamen Reisen eingereicht wird.

Die emotionalen Spannungen, die während des Urlaubs

auftreten, können tiefere Risse in einer Beziehung offenbaren. Hierbei spielen hohe, oft unrealistische Erwartungen eine entscheidende Rolle. Paare neigen dazu, im Rahmen des Urlaubs die Versäumnisse des Jahres kompensieren zu wollen. Diese Erwartungen führen häufig zu Enttäuschungen. Die Forschung der University of Washington zeigt zudem, dass Scheidungsraten insbesondere zu Jahresbeginn und im Spätsommer ansteigen, während Winter- und Sommerferien als kulturell heilige Zeiten gelten, in denen Scheidungen als unangemessen wahrgenommen werden.

Ursachen für Konflikte im Urlaub

Im Urlaub erleben Paare oft eine Verdichtung an Zeit und Nähe, was sowohl positiv als auch negativ sein kann. Während der Alltag durch Arbeit und Hobbys von Konflikten ablenkt, fällt es Paaren im Urlaub schwerer, unverarbeitete Konflikte zu ignorieren. Paartherapeutin Vera Matt hebt hervor, dass Anfragen nach der Urlaubszeit zunehmen, da Paare in dieser Phase oft die Gelegenheit nutzen, um Dinge zu klären. Räumliche Enge und das Fehlen von Rückzugsmöglichkeiten tragen ebenfalls zu Konflikten bei.

Die Psychologen Hans-Georg Lauer und Patrick Heym empfehlen, bereits im Vorfeld realistische Erwartungen zu formulieren und im Alltag Raum für die individuellen Bedürfnisse zu schaffen. Unausgesprochene Wünsche können im Urlaub leicht zu Spannungen führen, wenn der Alltagsstress wegfällt. Bei Streitigkeiten sollten sich Partner darauf konzentrieren, zuzuhören und die Bedürfnisse des jeweils anderen zu erfragen. Es ist auch nicht tabu, im Urlaub gelegentlich getrennte Wege zu gehen, um unterschiedliche Interessen zu berücksichtigen.

Die Chance zur Stärkung der Beziehung

Wenn diese Konflikte konstruktiv angegangen werden, können gemeinsame Reisen auch eine Chance bieten, die emotionale Verbindung zwischen Paaren zu stärken. Die hohe

Erwartungshaltung sollte jedoch hinterfragt werden, um eine positive Urlaubszeit zu erleben. Paare sollten daran denken, dass das gemeinsame Reisen ebenso eine Gelegenheit ist, die Beziehung zu festigen, wie es eine Herausforderung darstellen kann. Letztendlich erfordert es beiderseitiges Verständnis und Respekt, damit der Urlaub nicht zum Stresstest wird, sondern zum wertvollen Erlebnis.

Details	
Ort	Køln, Deutschland
Quellen	• www.weser-kurier.de • www.zeit.de

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de