BEZIEHUNGSFALLE *Urlaub*

Liebesschmaus statt Beziehungsaus. Mit den folgenden Tipps von Paartherapeutin Isabella Pittner-Meitz, zwei steirischen Vorzeige-Pärchen und Style-Trainerin Barbara Lang kann der Reise ins Liebesglück nichts mehr im Wege stehen …

Text: Eva Kopf, Fotos: Fotolia

Die schönste Zeit des Jahres oder doch ein reiner „Elchtest" für die Beziehung? Eigentlich sollte gerade der Urlaub eine entspannte Zeit sein in der man die Zweisamkeit so richtig genießen kann. Eigentlich. Denn bereits jedes dritte österreichische Pärchen lässt sich kurze Zeit nach dem gemeinsamen Urlaub scheiden. Doch weshalb bringen wir uns ausgerechnet im Urlaub gegenseitig so schnell „auf die Palme"? „Ein gemeinsamer Urlaub kann sich dann als Beziehungsfalle entpuppen, wenn die Beziehung bereits seit längerer Zeit unter unbearbeiteten Konflikten leidet. Zu diesen Themen gehören oft längerfristige Paarzweifel, das Nicht-Austragen von Versöhnungen, eine brach liegende Sexualität oder das Fehlen gemeinsamer WIR-Visionen," weiß Psychotherapeutin Isabella Pittner-Meitz. „Wenn sich Verstrickungen aus diesen Themen aufstauen, kann dies vor allem im Urlaub zum Streit führen, da man dort auf engem Raum miteinander auskommen muss und nicht aus kann. Wenn dann noch äußere Stressfaktoren wie ausgefallenen Flüge oder Stau dazu kommen, kommt es schnell zum Streit." Ist ein getrennter Urlaub also die Lösung? Die Therapeutin rät: „Wenn sich beide einig sind und es die Zeit zulässt, sollte man also ruhig auch einmal die Koffer packen und einen Trip alleine oder mit Freundinnen machen. Individualzeit ist oft eine Bereicherung für die Beziehung, von der beide profitieren können."

So können Sie Streit vermeiden!

Erste-Hilfe-Tipps von Psycho-und Paartherapeutin Isabella Pittner-Meitz

- Fahren Sie grundsätzlich mit Lockerheit und positiven Willen in den Urlaub und sehen sie über kleine Unzugänglichkeiten auch mal mit einem „Augenzwinkern" hinweg.
- Teilen Sie vorab ein, wer welche Aufgaben von der Reiseplanung über die Straßennavigation bis zum Koffer-Check übernehmen wird.
- Legen Sie sich gemeinsame (Kommunikations-)Strategien für stressige Situationen zu.
- Halten Sie im Falle eines Streites kurz inne und fragen Sie sich, welchen Teil auch Sie dazu beigetragen haben.
- Schaffen Sie sich eine Art Standbild oder Vision von Ihnen beiden als Paar, das Ihre gemeinsamen Stärken abbildet und den Grund, warum Sie beide zusammen sind verdeutlicht. In stressigen Situationen hilft dieses Bild, eine positive Grundstimmung herzustellen.

Isabella Pittner-Meitz

Praxis für Psychotherapie und Paartherapie in Graz
Tel.: 0676/92 82 466
www.psychotherapeutin-graz.at