

Neue Zürcher Zeitung



«Ferien spiegeln, wie es um die Beziehung steht»

Statt der erhofften Romantik erleben Paare und Familien in den Ferien oft Stress. Guy Bodenmann, Psychologieprofessor mit Schwerpunkt Paar- und Familienforschung, erklärt, wie man dies vermeiden kann.

Interview: Katja Baigger

Von den Sommerferien erhoffen sich viele die schönste Zeit im Jahr. Häufig kommt es gerade dann zu unerwartetem Stress. Warum ist das so, Herr Bodenmann?

Das kann man nicht pauschal sagen. Es gibt Menschen, die können sich in den Ferien wieder Zeit für sich und andere nehmen, geniessen die Musse und empfinden dies als Kontrapunkt zum fordernden Alltag. Andere erleben die Ferien als weitere Stressquelle. Häufig hängt dies mit zu hohen Erwartungen zusammen. Wieder anderen gelingt es nicht, Distanz zum Alltag zu erlangen. Dann zieht sich der Stress weiter, was frustrierend sein kann. Wenn es nicht gelingt, in gewissen Zeiten des Jahres die Batterien wieder voll aufzuladen, fehlt diese Energie, was längerfristig zu Leistungsbeeinträchtigungen führen kann.

Welche Erwartungen treten bei Paaren und Familien in den Vordergrund?

Ferien sind für Paare und Familien oft Gelegenheiten, um mehr Zeit füreinander zu haben. Bei Familien nimmt man sich häufig vor, für die Kinder da zu sein und fehlende gemeinsame Zeit übers Jahr in dieser Phase zu kompensieren.

Sich Zeit zu nehmen füreinander, spielt in den Ferien und im Alltag eine wichtige Rolle. Was ist im Umgang mit dem Gegenüber sonst noch wichtig?

Wichtig sind Toleranz und Offenheit den Bedürfnissen des anderen gegenüber. Was einem selber wichtig ist, sollte nicht zum Massstab aller Dinge erhoben, sondern im Zusammenspiel mit den Bedürfnissen und Zielen des Partners gesehen werden. Man sollte seine Bedürfnisse

kommunizieren, dem anderen zuhören und auf gegenseitigem Verständnis basierende Lösungen finden.

Stimmt es, dass es statt der erwarteten Romantik mit dem oder der Liebsten in den Ferien zu mehr Streit oder gar zu mehr Beziehungskrisen als im Alltag kommt?

Nicht zwangsläufig. Viele Paare können die Zeit als Ressource nutzen. Andere prallen aufeinander, da man auf engem Raum zusammen ist. Dies hat häufig mit der emotionalen Überfrachtung der Ferien zu tun. Man erwartet, dass in dieser Zeit nun alles anders wird, man wieder romantische Gefühle empfindet, Zärtlichkeit austauscht und für den anderen Zentrum der Aufmerksamkeit wird. Manche können aber nicht von einem auf den anderen Tag abschalten und enttäuschen diese Erwartungen. Gerade wenn man im Alltag zu wenig in die Partnerschaft investiert, ist es schwierig, alles in dieser kurzen Zeit der Ferien wettmachen zu wollen. Die Ferien spiegeln damit häufig, wie es um die Partnerschaft steht. Es ist wie unter einem Brennglas, Schwierigkeiten treten markanter hervor.

Kann man sagen: Wer oft Konflikte in den Ferien hat, dessen Beziehung könnte in eine Krise schlittern?

Zu häufig auftretende Konflikte, die gekennzeichnet sind durch generalisierte Kritik, Abwertung, Sarkasmus, Provokation und Drohungen, sind längerfristig problematisch. Genauso ist jedoch Scheinharmonie ein grosses Problem. Zwei Personen, die täglich miteinander interagieren, erleben zwangsläufig Spannungen. Diese sollte man nicht unter den Teppich kehren, sondern ansprechen und auch gemeinsam zu bewältigen versuchen.

Wann sprechen Sie von Beziehungskrise?

Die Beziehungskrise ist ein subjektives Empfinden eines oder beider Beteiligten, dass der Partner oder die Partnerschaft den Erwartungen nicht mehr entspricht, als unbefriedigend erlebt wird und mit einschneidender Enttäuschung oder Resignation einhergeht. Im Schweregrad unterscheidet sich die Beziehungskrise von alltäglichen Enttäuschungen. Häufig kommt es in dieser Phase zu akzentuierten Konflikten, Trennungsgedanken oder zur Einsicht, dass man eine Paarberatung in Anspruch nehmen sollte.

Welcher Art sind diese Enttäuschungen?

Das können enttäuschte Erwartungen bezüglich Rollenverteilung oder nicht erfüllte Versprechungen des Partners sein, etwa, dass er sich mehr Zeit für die Beziehung nehmen will. Es können auch grössere Desillusionierungen sein, zum Beispiel wenn man sich von der Partnerschaft insgesamt mehr versprochen hat.

Ist es alarmierend, wenn Paare in den Ferien, im Café, nicht miteinander reden?

Wenn man nicht ständig spannende Gesprächsthemen hat, ist das noch kein Hinweis auf eine alarmierende Krise. Doch wenn man sich längerfristig nicht mehr viel zu sagen hat, ist dies häufig Ausdruck von Entfremdung.

Die Flirt-Chancen, etwa in den Strandferien, sind intakt. Was empfehlen Sie, damit es nicht zu Eifersuchtsszenen kommt?

Rücksichtnahme auf die Gefühle des Partners sind nicht nur während der Ferien gefragt, sondern allgemein Ausdruck von Wertschätzung, Respekt und vom Sorgetragen. Sie gehören zu einer intakten Beziehung dazu.

Sind Familienferien eine grössere Herausforderung als die Pärchenferien?

Das kommt drauf an. Kinder stellen in der Regel eine besondere Herausforderung dar, das ist unbestritten. Nur schon das Faktum, dass die Bedürfnisse mehrerer Familienmitglieder koordiniert werden müssen, ist anspruchsvoller als die Kompromissfindung bei zwei Personen. Häufig wird die Kindererziehung in den Ferien stärker zum Spannungsfeld, da man durch die intensive Zeit, die man gemeinsam verbringt, stärker auf Erziehungsdifferenzen aufmerksam wird. Andererseits kann auch ein kinderloses Paar, das sich im Alltag kaum mehr begegnet oder viel Differenzen hat, die Ferien als spannungsvoll erleben.

Empfehlen Sie manchen Paaren, ohne Kinder in die Ferien zu fahren?

Das kommt vor. Wenn das Paar Zeit für sich braucht, um sich als Dyade wiederzufinden, dann können Ferien ohne Kinder wichtig sein. Das geht aber nur, wenn eine angemessene Betreuung gefunden wird und das Alter der Kinder die vorübergehende Trennung als sinnvoll erscheinen lässt. Sonst trifft das Paar nach den Ferien auf noch grössere Schwierigkeiten als vorher. Regelmässige Paarabende oder ein Wochenende zu zweit können in solchen Fällen durchaus ausreichen. Oft macht es mehr Sinn, sich im Alltag «Paarinseln» zu schaffen, als einmal jährlich gemeinsame Ferien alleine als Paar.

Was raten Sie Paaren und Familien, die gemeinsame Ferien planen?

Wichtig ist, dass man mit realistischen Erwartungen in die Ferien fährt und sich bewusst ist, dass man sich und den Beziehungsalltag in die Ferien mitnimmt. Dort wird nicht einfach alles anders, sondern es ist eine Gelegenheit, einander entspannter zu begegnen. Diese sollte man nutzen. Es ist illusorisch, zu glauben, dass schöne Ferien den verpassten Rest des Jahres kompensieren.

Wenn es am Ferienzziel doch zu Stress kommt, wie sollen Paare vorgehen?

Konflikte gehören dazu, das ist nicht das Problem. Auch in den Ferien ist das nicht anders. Wenn sich ein Paar mal streitet, ist das völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass die Konflikte nicht zu häufig sind, nicht dysfunktional verlaufen, fair ausgetragen werden und das Paar konstruktive Lösungen findet.