

BEZIEHUNGSPROBLEME IM URLAUB: WAS HILFT?

Ich habe mich so auf den Urlaub mit meinem Partner gefreut: Wir arbeiten beide viel. Doch jetzt nervt er mich nur und wir streiten viel. Ist er doch nicht der Richtige für mich?

Susanne S., Wr. Neustadt

Bei Ihnen hat sich offenbar ein **beträchtlicher Erwartungsdruck** an die gemeinsame freie Zeit aufgebaut. Und: Die **gewohnten Stützpfiler** Ihrer Beziehung fallen in der freien Zeit weg; die tägliche Routine aus Nähe und Distanz, mit der sich beide gut auskennen und die Ihnen Sicherheit gibt. Aber nur wenn der Erwartungsdruck abnimmt, kann Leichtigkeit entstehen. Also keine Panik und keine vorschnellen Entscheidungen! Im Urlaub sind Sie zunächst mit einer **Überdosis Nähe** und einem ungewohnt dauerpräsenten Partner konfrontiert. Im Alltag zurückgehaltene Gefühle können im Vakuum der freien Zeit überschwappen, was den Nährboden für Beziehungskrisen bietet. Gewisse **fixe gemeinsame Rituale** geben Halt, Struktur und Sicherheit: zum Beispiel die gegenseitige Rückenmassage am Strand, die gemeinsam zelebrierte Mittagsruhe, ein täglicher gemeinsamer Morgensport, ein Spaziergang jeden Abend oder das Vorlesen von interessanten Artikeln aus Zeitschriften. **Aber Vorsicht:** Zu viel Fixprogramm kann auch die Spontaneität eindämmen. Ein haltgebender Mix aus gemeinsamen Aktivitäten und individuellem Freiraum, Planung und Spontaneität ist optimal.

Fotos: www.bigshot.at / Christian Jungwirth, Privat (2)



Mag. Dr. Monika Wogrolly-Domej, Psychotherapeutin, Coach und Paartherapeutin. Praxen in Graz und Wien, Info: www.wogrolly-monika.at

