



Endlich Urlaub Genug Zeit für Streit

Damit der gemeinsame Urlaub nicht der letzte wird.

(ddp direct) Laut Kalender soll es Sommer sein. Das ist die Zeit, in der gemeinhin der größte Teil des Jahresurlaubs genommen wird. Gerade als Pärchen lauern hier Gefahren: Die ungewohnte, fortdauernde Nähe kann selbst bei Paaren, die gut zusammen funktionieren, recht schnell zu einem Stressfaktor werden.

Noch gefährlicher ist es, wenn die Beziehung schon vor dem gemeinsamen Urlaub in einer ? möglicherweise auch unbewussten ? Krise war. Hier kann es sehr schnell zur Eskalation kommen. Laut Statistik streiten sich über zwei Drittel aller Paare im Urlaub mindestens einmal heftig. Jede dritte Scheidung wird sogar nach einem Urlaub eingereicht.

Aus Sicht von Paartherapeuten gilt die Empfehlung: Größere Schwierigkeiten nicht im Urlaub, sondern davor oder danach im gewohnten Umfeld besprechen. Wenn grundsätzliche Konflikte im Urlaub zutage treten, sollte man sich bemühen, diese erst danach auszutragen. Anhand der Scheidungsquoten nach Urlauben ist offensichtlich, dass dies trotz aller Bemühungen nicht immer gelingt.

Was also tun, wenn es während der Tage am Strand oder in den Bergen zum Streit kommt? Streiten - aber richtig, muss die Antwort lauten. Gleich ob im Urlaub oder zuhause: Es ist wichtig, dass sich der Streit an gewisse Regeln hält. Persönliche Kränkungen können so vermieden und es kann zur Sache gestritten werden. Statt einen destruktiven Charakter zu entfalten, wird der Streit produktiv.

Der in Berlin praktizierende Paartherapeut Fabian Lenné fasst in seinem Ratgeber ?Vom Umgang mit der Liebe? die wichtigsten Regeln zusammen:

1. Vereinbaren Sie ? wenn möglich im Vorfeld ? Stoppsignale und No-Go-Area um persönliche Beleidigungen auszuschließen.
2. Atmen Sie dreimal tief durch und versuchen Sie emotional ruhig zu werden.
3. Begrenzen Sie den Streit auf ein Thema. Sollte ein anderes Thema eingeführt werden, verabreden Sie, darüber im Anschluss gesondert zu reden.
4. Machen Sie sich bewusst, ob das, worüber Sie streiten, der wirkliche Grund ist. Oder steckt in Wahrheit etwas ganz anderes dahinter?
5. Wahren Sie Augenmaß und bedenken Sie, dass Gehörtes und Gesehenes von anderen Menschen anders interpretiert werden kann.
6. Formulieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, senden Sie Ich-Botschaften (Nicht: ?Du bist...?, sondern ?Für mich ist das...?). Reden Sie über Ihre Gefühle, Ihre Eindrücke, Ihre Wünsche.
7. Seien Sie sauer, wenn Sie es sind, aber verwenden Sie Sätze, mit denen das Problem produktiv angegangen wird (z.B. ?Jetzt hör mir mal zu!?)
8. Machen Sie ihren Partner nicht klein.
9. Streiten Sie nicht nachts und nehmen sie den Ärger nicht mit in den Schlaf.
10. Versuchen Sie Missverständnisse auszuschließen: Hören Sie aktiv zu und wiederholen Sie die Kernaussagen des anderen. Wer diese Regeln ? die übrigens nicht nur in der Urlaubszeit gelten ? beherzigt, wird feststellen: Streit muss nicht eskalieren, sondern kann eine Beziehung weiterbringen und sogar intensivieren. Am Meer, am Berg, im Hotel, im Zelt und auch später wieder daheim. Schönen Urlaub dann!

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/6l0tzb>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/eltern/http-www-paartherapie-berlin-info-main-php>

Pressekontakt

Praxis für Heilkundliche Psychotherapie Fabian Lenné

Herr Fabian Lenné
Heimstrasse a 24
10965 Berlin

fabian.lenne@me.com

Firmenkontakt

Praxis für Heilkundliche Psychotherapie Fabian Lenné

Herr Fabian Lenné
Heimstrasse a 24
10965 Berlin

pfhph.de
fabian.lenne@me.com

Fabian Lenné, 1960 in Kassel geboren, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie und ausgebildet in verschiedenen Körperpsychotherapie- und Paartherapiemethoden. Er arbeitet seit 1997 in freier Praxis in Berlin mit Paaren, Gruppen und Einzelklienten.