

MYTHEN DER LIEBE  
FOLGE 10

# Beziehungskiller Urlaub

Jede dritte Scheidung wird nach den Ferien eingereicht. Unsere Kolumnisten erklären, wie Paare gemeinsam entspannen können anstatt zu streiten



Von Katharina Middendorf und Ralf Sturm

Nach den Sommerferien wird es bei uns in der Praxis voller. Zwei von drei Paaren geraten in den gemeinsamen freien Wochen in Streit, jede dritte Scheidung wird Studien zufolge nach dem Urlaub eingereicht. Überdurchschnittlich oft sagen uns Klienten, dass ihre Krise nach einer gemeinsamen Reise angefangen hat.

Am Strand oder in den Bergen hofft man darauf, eine Rückzahlung für die Entbehrungen des Alltags zu bekommen. Endlich soll Nähe hergestellt, die Sexualität gelebt werden, auf die man so lange gewartet hat. Doch so hohe Erwartungen sind leicht zu enttäuschen.

Im Urlaub ruht der Alltag, der sonst dabei hilft, Dinge nicht anzugucken. Zwischen Beruf und Kindern ist man oft so beschäftigt, dass wenig Zeit bleibt, über die Partnerschaft nachzudenken. So manifestiert sich im Urlaub plötzlich Frust, der sonst diffus herumwabert. Unbefriedigte Bedürfnisse und Wünsche tauchen auf, es werden lange verschwiegene Dinge ausgesprochen. Oder man merkt, dass die erhofften Gespräche auch am Strand nicht stattfinden. Dann stellen viele die Beziehung infrage.

Dazu kommt bei vielen ein innerer Prozess. Vielleicht denkt man im Urlaub darüber nach, was man vom Leben eigentlich will, was einem fehlt. Manchmal setzt sich die Erkenntnis durch, dass man viele

Werte mit der Partnerin oder dem Partner gar nicht – oder nicht mehr – teilt.

Verschärft wird die Situation, weil die bewährten Strategien zum Stressabbau fehlen. Das vertraute soziale Umfeld ist nicht da für den Austausch, die bekannte Joggingstrecke ist weit weg.

Für Familien ist der Urlaub eine noch viel komplexere Situation. Es gibt noch mehr zu organisieren als zu Hause. Dazu scheitert man oft an beliebigen Glaubenssätzen wie: Im Urlaub muss man als Familie alles zusammen machen.

Eine Klientin hatte im Urlaub einen Roman über eine große Liebe gelesen. Neben ihr aber saß jeden Tag ein Partner, der sich damit beschäftigte, wie er abnehmen könne. Er schaute ständig auf die Uhr, wann er wieder laufen gehen müsste. Da stellte sie sich die Frage: Ist das wirklich meine große Liebe? Danach war dann Schluss.

Oft haben Paare sehr unterschiedliche Vorstellungen davon, wie ein gelungener Urlaub aussieht. Die eine Person möchte vielleicht nur bekocht werden, runterkommen, ein bisschen Sport machen. Die andere möchte Beziehungsarbeit leisten und stundenlange Gespräche führen. Und am Ende sind dann beide nicht auf ihre Kosten gekommen.

Wir raten dazu, Wünsche unbedingt im Vorhinein auszudrücken und anzumelden. Was darf nicht fehlen? Woran würde man merken, dass der Urlaub gelungen ist – persönlich, aber auch als Paar? Gibt es schon Ideen, wie Sie das



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „Bereit für die Liebe!“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

”

**Vielleicht denkt man im Urlaub darüber nach, was man vom Leben eigentlich will, was einem fehlt.**

Katharina Middendorf und Ralf Sturm

umsetzen wollen? Diese Arbeit muss man sich im Vorfeld machen.

Bedürfnisse sind dabei nie der Grund für einen Konflikt – es ist die Umsetzung von Strategien zur Erfüllung dieser Bedürfnisse: Die eine Person will wandern, die andere an den Strand – aber das Bedürfnis der Entspannung teilen sie. Wenn man es schafft, gemeinsam zu ergründen, was man eigentlich braucht, werden viele Wünsche vereinbar. Vielleicht macht es dann beiden Spaß, abwechselnd etwas mit- und füreinander zu tun, weil sich dann jeder einbezogen fühlt.

Schwierige Momente und Gefühle gehören zu jeder Beziehung dazu, auch im Urlaub. Da gilt es, Lösungen zu finden. Einmal saß ein Paar bei uns, da war er erfolgreicher Anwalt und hat im Alltag wenig im Haushalt beigetragen. Bei den beiden hat es in den ersten fünf Tagen im Urlaub immer geknallt. Sie sagte später in der Therapie, dass sie es längst akzeptiert hätte, dass er sich nicht mehr ändert. Aber im Gegenzug wolle sie im Urlaub nie wieder hören, dass sie zu viel Geld ausgeben würde. Er hielt sich daran – und schon haben sie nur noch zwei Tage zu Beginn gestritten. Ein Fortschritt!

Früher haben wir die Paare oft vor dem Jahresurlaub gesagt: Wir wünschen Ihnen eine schöne Reise! Aber als wir gemerkt haben, dass sie oft desillusioniert wiederkamen, haben wir uns einen neuen Satz überlegt: Kommen Sie gut durch den Urlaub! Das hilft, den Erwartungsdruck zu senken.

Nerviges Bahnreisen

## Ohne Schließfächer keine Verkehrswende



KOMMENTAR

Caspar Schwietering beobachtet die Deutsche Bahn bereits seit 2019. Er weiß, dass der Staatskonzern oft mit ganz einfachen Bauteilen Probleme hat.

Die letzte Rettung war die Bahnhofsmision. Nach einem Wochenende in der Pfalz wollten wir noch für ein paar Stunden Heidelberg anschauen. Doch in dieser Stadt, die vom Tourismus lebt, waren am Hauptbahnhof alle Schließfächer kaputt. Am Schalter der Bahn zeigte die Mitarbeiterin nur auf das durchgestrichene Koffer-Symbol: „Haben wir hier nicht“.

Nicht schon wieder, dachten meine Freundin und ich. Letztes Jahr hatten wir aus diesem Grund in München unsere Koffer an einem heißen Sommertag über die Isarwiesen getragen. Jetzt sahen wir uns mit Rollkoffern über das Heidelberger Kopfsteinpflaster holpern.

Den rettenden Hinweis hatte die Frau im Touristenbüro: „In der Bahnhofsmision nehmen sie manchmal ein paar Koffer auf“. Dort stapelte sich im kleinen Kaffee-Kabuff das Gepäck bereits bedenklich hoch. „Eigentlich sind wir voll“, sagte uns ein Sozialarbeiter. Aber er sah wohl die Verzweiflung in unserem Blick.

Also stellte er seinen kleinen Aufenthaltsraum mit zwei weiteren Gepäckstücken voll. Schon seit dem vergangenen Jahr helfen sie hier als Garderobe aus. Die defekte Schließfächanlage ist immer wieder monatelang außer Betrieb. Nachdem eine Reparatur gescheitert ist, hat die Bahn nun eine neue Anlage bestellt. Doch die soll erst Anfang 2024 kommen, erklärt eine Bahnsprecherin.

Die Bahnhofsmision fühlt sich von Bahn und Stadt im Stich gelassen. Denn eigentlich haben sie hier andere Sorgen. In München ist ebenfalls keine Besserung in Sicht. Seit über einem Jahr sind am Hauptbahnhof und am Ostbahnhof ganze Schrankwände mit Flatterband abgesperrt. Lieferengpässe bei den Ersatzteilen, heißt es bei der Bahn. Beim Oktoberfest will die Bahn nun hilfsweise im ehemaligen Intercity-Hotel des halb abgerissenen Münchner Hauptbahnhofs Gepäck lagern.

In den Visionen der Bahn kommt die wenig lukrative Gepäckaufbewahrung dann auch kaum vor. Am Bahnhof soll man künftig nicht mehr bloß umsteigen, sondern leben. Die Bahn plant kleine Büros, ein Fitnessstudio oder Fahrradwerkstätten.

Bei Städtetrips sind aber letztlich die guten alten Schließfächer entscheidend, damit die Bahn wirklich eine Alternative ist und die Verkehrswende gelingt. Denn für kurze Zwischenstopps hat das Auto ein superpraktisches Device: einen Kofferraum.