



meist keine Zeit, sich mit Problemen auseinanderzusetzen, also kommen die dann im Urlaub hoch.

B. PETSCH: Weitere wichtige Fragen vor Urlaubsantritt sind: Wie viel Geld steht mir zur Verfügung? Mit wem will ich überhaupt Urlaub machen? Man sollte sich auch darüber klar werden, dass man in einer Familie nicht alles gemeinsam machen muss, sondern auch etwas alleine unternehmen kann. Geben Sie dem anderen auch einen Freiraum und lassen Sie ihn seine Individualität pflegen; das gilt natürlich auch für Kinder.

GS: Sind Urlaube deshalb so konfliktreich, weil Partner oder Familien plötzlich dauernd zusammen sind?

S. PETSCH: Ja, während des Jahres ist man dauernd mit seiner Arbeit beschäftigt. Wenn man dann plötzlich viel Zeit für einander hat, kann das sicher zum Reizpunkt werden. Streitet man mit jemandem, so liegt das meistens daran, dass man selbst unter Spannung steht. Das lässt sich vermeiden, indem man sich am Anfang des Urlaubs darauf einstellt, dass man sich wohlfühlt. Nur gelingt das vielen nicht, weil sie vor dem

Urlaub einen wahnsinnigen Stress haben und danach auch wieder – oft stellt man sich ja während der letzten Ferientage schon wieder auf die kommende Arbeitsbelastung ein.

B. PETSCH: Es gibt ja auch diese Ferienclubs mit ihrem immensen Freizeitangebot, das einen gleich wieder in Stress versetzt. Man zahlt dafür und hat das Gefühl, das alles konsumieren zu müssen. Umso wichtiger ist es, hier Tempo rauszunehmen und nicht schon am ersten, zweiten Tag mit dem vollen Programm zu beginnen, sondern auch dem eigenen Körper – aber natürlich auch dem Urlaubspartner oder der Familie – die Chance zu geben, sich auf die Ruhepause einzustellen und vom Alltag runterzukommen.

S. PETSCH: Optimal wäre es, sich vorher schon Zeit zu nehmen, um in Ruhe zu packen, statt bis zur letzten Minute im Büro zu sitzen. Dasselbe gilt für die Heimkehr: Wenn man zurückkommt und weiß, man hat noch einen Tag Zeit bis zur Arbeit, vermindert das den Stress.

GS: Wenn trotz allem der Streit ausbricht – was raten Sie?

B. PETSCH: Man sollte sich zuallererst einen möglichst entspannten Zeitpunkt und einen gemütlichen Ort für das Gespräch aussuchen – nicht unbedingt die Hotelbar, sondern etwas, wo sich beide wohlfühlen. Ich halte nichts davon, zwischen zwei Tennisstunden ein heikles Thema zu besprechen; das wird auf jeden Fall in die Hose gehen. Zudem sollte man die Probleme nicht anstehen lassen, sondern sie gleich sachlich und konstruktiv besprechen, wenn man merkt, dass Erwartungen und Vorstellungen auseinanderklaffen. Je länger man wartet, desto schwieriger wird ein solches Gespräch und desto länger dauert es. Konflikte verschwinden nicht, sondern kommen irgendwann wieder, möglicherweise sogar stärker.