

Gleiches Recht für alle

Tipps für einen gelungen Familienurlaub von Michael Diaz



Papa möchte Berggipfel erklimmen, Mama in einem SPA relaxen, Tochter und/oder Sohn Spaß in einem Freizeitpark. Die Urlaubswünsche verschiedener Familienmitglieder können weit auseinanderliegen. Wenn nur einer der Bestimmer ist und die anderen sich bevormundet fühlen, ist der Ärger während der „schönsten Wochen des Jahres“ vorprogrammiert. Beim Vermeiden von Interessenskonflikten hilft eine gemeinsame Entscheidungsfindung.

Einfaches Mittel zum Zweck ist ein weißes Blatt an der heimischen Kühlschrantür, auf dem Eltern und Kinder jeweils eine Spalte haben und über das ganze Jahr hinweg ihre Idealvorstellungen für die nächsten Ferien notieren. Rückt die Reise näher, wird gemeinsam diskutiert, in welche Richtung sie gehen soll. Bei unterschiedlichen Vorstellungen kann man sich auf den Kompromiss einigen, dass dieses Mal nur gewandert, gefaulenzt oder

Sehenswürdiges besichtigt wird und in der nächsten Runde das Gegenteil ansteht. Oder aber man teilt den Aufenthalt gemäß der unterschiedlichen Vorstellungen z.B. in vier Tage Natur, vier Tage Strand, vier Tage Kultur auf. Beim Sortieren der Prioritäten helfen die Fragen: Was könnte man unternehmen? Was wäre schön? Was muss sein?

Wichtiger Punkt auf der To-do-Liste sollte bereits vor der Abfahrt sowie nach Rückkehr eine Auszeit für die Großen sein – nach Möglichkeit ein entspanntes Wochenende allein oder zumindest ein schöner, ungestörter Abend. Denn in der Regel bedeutet der Urlaub für sie auch Stress sowie Arbeit – angefangen beim Planen und Packen über die Organisation vor Ort bis zum Heimkommen, das mit Waschen und Aufräumen verbunden ist. Auch unterwegs sollten sich Väter und Mütter regelmäßig ausklinken, um z.B. in Ruhe eine Siesta zu halten oder in ihrem Lieblingsbuch zu schmökern. Eigener Urlaub darf auch, Nonstop-Bespaßung der lieben Kleinen muss nicht sein.

Gerade Mütter, die normalerweise im Dauereinsatz sind, haben sich mehr Ruhe und Mithilfe verdient. Bei einem All-Inclusive-Urlaub sind sie automatisch aller Pflichten in Sachen Kochen und Haushalt enthoben. In einer Ferienwohnung oder einem -Haus sollten sie Wert darauf legen, dass anstehende Aufgaben gerechter verteilt werden. Doch auch wenn „nur“ Freizeitprogramm ansteht, droht Überforderung. Denn der Wunsch, möglichst viel zu erleben, kann eine zu hohe Erwartungshaltung erzeugen. Wer bewusst weniger als theoretisch möglich einplant, schützt sich vor unangenehmem Druck.

Gerade in Ferienclubs mit Kinderbetreuung und großem Sportangebot besteht die Gefahr, dass Familien von früh bis spät beschäftigt sind, ohne wirklich Zeit miteinander zu teilen. In solchen Fällen sind ab und an gemeinsame Ausflüge, Mahlzeiten oder die Teilnahme an Wettbewerben wie einem Boccia-Turnier wichtig.

Das Gleiche gilt für Familien, die aus organisatorischen oder finanziellen Gründen nicht verreisen können. Bleibt man einfach nur zuhause und lässt die Zeit ohne saubere Planung verstreichen, sind Enttäuschungen vorprogrammiert und fehlt das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Radltouren, Museums- und Schwimmbadbesuche verbinden und sorgen genauso für Abwechslung wie Stippvisiten auf dem Abenteuerspielplatz. Als Ausgleich

darf's dann auch mal ein Herumgammel-Tag sein, bei dem alle im Pyjama bleiben, man zum Essen Pizza bestellt und aneinander gekuschelt auf dem Sofa Videos schaut.

Doch egal ob auf Tour oder daheim – der Erholungseffekt setzt erst bei mehrwöchigen Urlauben ein. Um runterzukommen, benötigt man in der Regel ein paar Tage. Und auch vor dem Wiedereinstieg steigt der Adrenalinpegel allmählich wieder. Ist längeres Wegbleiben nicht machbar, sind zumindest regelmäßig Kurzurlaube wichtig. Wenn KITA, Schule und Beruf mal wieder besonders anstrengend sind, hält die Aussicht auf baldigen Abstand vom Alltag alle bei Laune – eine wohltuende Wechselwirkung.

Kommt generell im Urlaub Krisenstimmung auf, sollte man seinem Unmut nicht sofort Luft machen. Abgesehen von aktuellen Unstimmigkeiten reisen zwar auch andere Probleme mit. Besser ist es aber, sich negative Dinge zu merken oder auf einem Zettel zu notieren und bei einem anderen Anlass in Ruhe zu besprechen, zum Beispiel einmal in der Woche eine halbe Stunde lang. Regelmäßiger Familienrat mit Zeitlimit, bei dem alle ihre Meinung sagen dürfen, ist übrigens auch außerhalb der Ferien ein Erfolgsrezept

Gleiches (Rede-)Recht für alle.

Ihr Michael Diaz

Praxis:

Dr.-Gessler-Strasse 18

D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008

www.diaz-michael.de