

Verliebte FERIEN

Ihr Traumurlaub diesen Sommer? Eine gute Zeit zu zweit. Jetzt beginnen für Paare die schönsten Tage des Jahres. Oder sind es die stressigsten? Damit der Urlaub unvergesslich wird, gehören neben Sonnencreme und Bikini noch ein paar andere Dinge ins Gepäck. Wir verraten welche, und Sie kommen vielleicht verliebter zurück, als Sie je waren

D

er Moment hat etwas Magisches: Die von der Klimaanlage (und den schon vergessenen Turbulenzen) noch klamme Hand in seiner, weht uns auf der Flugzeugtreppe dieser unerwartet warme Wind ins Gesicht. Wir schließen kurz die Augen vor der gleißend hellen Sonne und atmen die fremde Luft ein. Ein bisschen ist es dann so, als ob eine neue Zeitrechnung beginnt, alles auf Reset, und jeder Tag ab jetzt vergeht in Slow Motion, endlos lang. „Es gibt im Leben viele Zeiten, das hier sind die guten“, singt Philipp Poisel so treffend und schön in seiner Sommerode an den Urlaub „Im Garten von Gettis“. An dieses große Gefühl. „Wir geh'n mit Sand in den Schuhen und Salz auf der Haut und Wind in den Haaren nach Hause...“ (hach, was wäre so ein Urlaub zu zweit ohne den Song, den man danach noch ewig im Ohr hat?). Schon die Vorfreude bringt einen ja fast um. Ganz egal, ob auf dem Flugticket am Kühlenschrank, das man schon vor Wochen, damals noch eingekuschelt in die Wolldecke auf dem Sofa, im Internet gebucht hat, Palma oder Port Louis steht – Liebe braucht Ferien! Da geht es nicht nur um Erholung und Spaß, Ausreißen aus dem Alltag, Lust auf neue Eindrücke und Freiheit. Um Zweisamkeit. „Als Paar können Sie den Urlaub dazu nutzen, aus den Alltagsrollen zu schlüpfen und sich von neuen, unbekannten Seiten zu zeigen. Das Fremde erzeugt Spannung, macht attraktiv“, sagt Gabriele Leipold, Paartherapeutin aus München.

Den anderen noch mal in einem anderen Licht sehen, andere Seiten an ihm entdecken. Und an sich selbst. Dabei hilft: Neues ausprobieren, auch wenn sich einem bei der Vorstellung, auf ein Surfboard zu steigen oder auf einem Elefanten durch den Dschungel zu reiten, zunächst die Nackenhaare aufstellen. „Selbst langjährige Paare verlieben sich dabei neu ineinander“, verspricht die Expertin. Das heißt nicht, dass jemand mit Höhenangst dem Partner zuliebe auf den Kilimandscharo rauf muss. „Aber es kann sich lohnen, mal die Probe aufs Exempel zu machen, selbst wenn man feststellt, das ist nichts für mich“, sagt Leipold. „Neue gemeinsame Erfahrungen beflügeln die Liebe. Ob Sie im Urlaub zusammen eine andere Sprache, einen Tanz lernen oder mal einen ungewöhnlichen Ausflug wagen, alles kann, nichts muss“, rät die Expertin. Sätze wie „Ach, das gefällt mir sicher ➤

**DIE LIEBE
BRAUCHT
FERIEN,
DENN DER
URLAUB ZEIGT
UNS NEUE
SEITEN
ANEINANDER**

FÜNF REISEZIELE, DIE PAAREN MEHR STRESS ALS SPASS MACHEN

HONEYMOON-ZIELE

wie Venedig oder Bora Bora erzeugen bei Paaren, bei denen es kriselt, Harmonie- druck und reiben ihnen die eigene Lage unter die Nase. Nennt man Romantikfalle.

FAULE KOMPROMISSE

Geht dann etwas schief, ist der Krach vorprogrammiert (wer nur dem Freund zuliebe die Berge erklimmt, beschwert sich schon bei der ersten Blase ...).

WENIG RAUM

Boote/Schiffe mit engen Kajüten oder eine kleine Ferienwohnung in unsicherer Wetter- lage: Beides kann zu massivem Lagerkoller führen. Und zum Liebesinfarkt!

EXTREME KLIMAZONEN

Wenn er Hitze nicht erträgt und sie keine Kälte, sind weder die Sahara noch Norwegen ein guter Plan. Dann lieber solides Mittelmeerklima, auch wenn's nicht so aufregend ist.

EINSAME INSELN

Klingt traumhaft. Da aber die Balance zwischen Entspannung und Ablenkung den perfekten Urlaub ausmacht – und nicht die Fototapetenkulisse –, sind die Möglichkeiten hier begrenzt.

nicht“ bleiben also schön zu Hause auf dem Stapel mit den Winterpullis. „Ein guter Paarurlaub ist vor allem Verhandlungssache“, sagt Leipold. „Schon bei der Planung sollte man abklären, welche Erwartungen jeder an die Reise hat. Und dann wählt man ein Ziel aus, bei dem beide auf ihre Kosten kommen.“ Sie will nach Mauritius, er in die Alpen? Super, dann wird es am Ende vielleicht Südfrankreich. Die Alpenüberquerung kann er ja später mit seinen Jungs machen (wir checken derweil mit den Mädels im Wellness- hotel ein). Was zunächst unromantisch klingt, erweist sich als unverzichtbarer Katastrophenschutz. Eine ungefähre Planung, was auf dem Programm stehen soll (Lesestunden, Wandertouren, die antike Ausgrabungsstätte), garantiert eine gute Zeit zu zweit.

Gute Pläne stehen genügend Raum für Spontanität überhaupt nicht im Weg, weiß Leipold aus Erfahrung. Bei der Unterkunft geht man schließlich auch ins Detail und lässt nicht alles auf sich zukommen („Sehr dünne Wände, aber kooperatives Personal!“) und bucht den Vorstellungen entsprechend. Paare, die alle Entscheidungen erst vor Ort treffen, geraten sich schnell in die Haare. Auch solche, bei denen nur einer (heutzutage die Frau) alles gemanagt hat („Deine Schuld, wenn wir mit dieser Klapperkiste abstürzen, ICH wollte Lufthansa!“), enden erschöpft auf der Bettkante, aber nicht mit Kuscheln („Das ist aber höchstens ein Drittel Meerblick“). Nein, das muss nun wirklich nicht sein, und Schuldzuweisungen sowie aufgestaute Ärgernisse von zu Hause gehören gleich bei Ankunft im Meer versenkt. Ist doch blöd, wenn – und das gilt vor allem für

24 STUNDEN ZU ZWEIT: JEDER FÜNFTE HÄLT DAS KAUM AUS UND WÜRDE SICH NOCH IM URLAUB TRENnen

Langzeitpaare – ewig unter dem Deckel Ge- haltenes unter der Sonne Kaliforniens hochkocht. Auch das sei gesagt: Frisch Ver- liebte haben nicht nur Badesachen, son- dern ebenso bislang nicht bemerkte, wen- ger sonnige Seiten im Koffer. In täglicher Reinkultur ist seine Morgenmuffigkeit nicht mehr so süß und der Heli-Rundflug aus ihrer controllermäßigen Perspektive gleich weniger aussichtsreich. Bei den Statistiken kann's einen schon frös- teln: Jede dritte Scheidung wird nach dem Urlaub eingereicht, 19 Prozent in einer Gewis-Umfrage haben sogar schon daran gedacht, ihre Beziehung noch gleich im Urlaub zu beenden. Warum nur entpuppt sich ge- rade die schönste Zeit des Jahres für manche als Stressmarathon? Wenn man so will, wirkt der Urlaub wie ein Vergrößerungsglas, von allem gibt es mehr: Zeit, Muße, Nähe. In der ungewohnten 24-Stunden-wir-Raumzeit des Paares wirkt mit einem Mal alles grö- ßer, die Intensität der Liebe genauso wie die Macken des anderen. Eigentlich ist es ja so toll: Endlich steht mal ohne Ende Zeit für

FÜNF DINGE, DIE SIE AUF GAR KEIN FALL MIT IN DEN URLAUB NEHMEN SOLLTEN

HOHE ERWARTUNGEN

Der Urlaub soll extrem romantisch, witzig, harmonisch und konfliktfrei sein? Ein bisschen viel verlangt, oder? Überzogene Vorstellungen vom Urlaub als absolutes Kontrastprogramm zum Alltag führen schnell zu Enttäuschungen. Lieber gelassen in die Ferien fahren, wenn's dann besser wird als erwartet, umso schöner!

ERSCHÖPFUNG

Kurz vor knapp noch das zehnte Paar Schuhe in den Hartschalenkoffer quetschen und völlig übermüdet und mit Vollgas zum Flughafen hetzen – wenn schon die Vorbereitungen stressen, wird's auch mit der Erholung nix. Lieber mindestens einen Tag vorher freinehmen und einen Übergang vom Alltag in den Urlaub schaffen.

SCHWELENDE KONFLIKTE

„Das können wir ja dann im Urlaub in Ruhe besprechen!“ Sicher nicht. Ärger und ungelöste Probleme bleiben Zuhause oder werden vorher gelöst, raten Paartherapeuten dringend. In den Ferien lieber öfter mal beide Augen zudrücken. Das Tolle daran ist auch: Dann löst sich so manches Problem oft ganz von allein.

NACHHOLBEDÜRFNISSE

Gemeinsame Unternehmungen und wieder innige Nähe genießen. Schön und gut, aber der Urlaub allein kann alle diese Bedürfnisse nicht decken. Auch zu Hause muss man sich kleine Oasen schaffen und die Liebe pflegen, dann kann der Urlaub das noch toppen.

HANDY, IPAD UND ARBEIT

Weder das Blackberry noch ein Stapel unerledigte Unterlagen gehören ins Gepäck. Wenn der andere in der Strandbar die ganze Zeit auf sein Telefon schielt oder E-Mails tippt, ist die schöne Kulisse für die Katz. Auch reden sollte man möglichst wenig von der Arbeit, selbst wenn der Job Spaß macht. Der Alltag soll schließlich mal zu Hause bleiben.

Gespräche, für Sex, einfach ein unbegrenztes Füreinander zur Verfügung. „Nur sind viele Paare, die lange zusammen sind, diesen Zustand nicht mehr gewohnt, neu Verliebte werden mit Eigenschaften konfrontiert, die im Alltag eben verwässern“, erklärt Leipold.

Das Korsett der alltäglichen Verpflichtungen, welche die Paarzeit ständig unterbrechen, fehlt. Dieser „schützende“ Rahmen führt ja einerseits dazu, dass man sich vermisst, anderseits entsteht nach langen Phasen ohne gemeinsame Ferien das Gefühl, dass etwas fehlt, Ruhe, nur du und ich, die Sonne und das Meer. Wie gut, dass die meisten die guten Seiten dieser sehnüchsig erwarteten Ausnahmesituation (im wahrsten Sinne!) auszukosten wissen. Was machen die denn richtig? „Die lassen fünfe mal gerade sein, nörgeln nicht dauernd am anderen rum, was er denn jetzt schon wieder trinkt oder anhat“, so Leipold. „Und sie schaffen das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz, planen auf der einen Seite Kuschelstunden oder einfach Zu-zweit-Zeit ohne Urlaubsbekanntschaften fest ein. Auf der anderen Seite unternehmen sie auch mal etwas getrennt und gönnen sich Freiräume.“ Natürlich kann man den Partner bitten, hin und wieder seine Klamotten einzusam-

men, wenn einen die Unordnung im Ferienapartment nervt. „Aber Grundsatzdiskussionen à la ‚Was ich dir immer schon mal sagen wollte‘ haben im Urlaub nichts verloren“, sagt die Paartherapeutin. So wichtig es sein mag, an seiner Beziehung zu arbeiten und Probleme anzusprechen – am Ferienort dürfen wir lieber mal beide Augen zudrücken. Hier geht es neben großen Kugeln Eis und kalten Getränken um Bedürfnisse aller Art, die sonst etwas zu kurz kommen. „Paaren, die eher etwas unterschiedlich ticken, rate ich, sich damit abzuwechseln, wer das Tagesprogramm bestimmen darf.“ So verkraftet man die Wanderung bei Sonnenaufgang doch viel leichter, wenn man weiß, dass morgen ein entspannter Strandtag folgen wird.

Ein guter Trick, um Frust auf beiden Seiten zu vermeiden: eine kleine Zwischenbilanz ziehen. „Auch wenn es alles ganz toll läuft: Nach der Hälfte des Urlaubs sollte man die Tage mal Revue passieren lassen und schauen, wie es bisher für beide war und was vielleicht noch fehlt“, sagt die Expertin. Dann gilt: Kleine Kompromisse erhalten die Liebe und sorgen für verliebte Ferien ohne Streit. Den Soundtrack dafür haben wir ja schon im Gepäck: „Es gibt im Leben viele Zeiten, das hier sind die guten, ich schnapp mir meinen Schnorchel und spring rückwärts in die Fluten.“ **FRIEDERIKE SCHÖN**