

DAS INTERVIEW

Humor im Urlaubsgepäck

Wie gelingt der Familienurlaub? Tipps von der Familienberaterin zum Ferienstart

Quengelnde Kinder auf der Rückbank, der Kofferraum übertoll, am Urlaubsort dann Streit ums Programm: Die Ferienzeiten hat manchmal unschöne Begleiterscheinungen. Christine le Coutre leitet die Abteilung Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Evangelischen Beratungszentrum München. Die Diplom-Psychologin hat selbst zwei – schon erwachsene – Kinder und gibt kurz vor den Sommerferien Tipps für einen gelungenen Familienurlaub.

Frau le Coutre, gibt es einen Kardinalfehler beim Familienurlaub?

le Coutre: Ein klassischer Fehler sind zu hohe Erwartungen, die vorher nicht kommuniziert wurden. Man muss akzeptieren, dass sich alle Familienmitglieder auf unterschiedliche Weise erholen, kleine wie große. Und je kleiner die Kinder sind, desto größer ist für sie der Stress beim Reisen.

Was kann man schon vor Beginn der Reise für einen schönen Urlaub tun?

le Coutre: Man kann besprechen, welche Vorstellungen jeder vom Urlaub hat. Der eine erholt sich beim Wandern, der andere will ganz viel schlafen. Also sind vor dem Aktivurlaub vielleicht drei Tage zum Relaxen nötig. Und man sollte die Kinder in die Planung mit einbinden. Wohin fahren wir und was machen wir da? Wichtig: Die Kinder werden beteiligt, aber die Eltern treffen die Entscheidung. Man kann nicht das Kind dafür verantwortlich machen, wenn es im Urlaub nicht so läuft, wie man sich das vorgestellt hat.

Gibt es eine typische Falle für Eltern mit Kleinkindern?

le Coutre: Wir denken immer, dass Urlaub für Kinder toll ist. Für kleine Kinder stimmt das aber so nicht. Sie müssen plötzlich in einem anderen Bett schlafen, an einem anderen Tisch essen, und dann sind im Hotel auch noch überall fremde Leute um sie herum. Das verunsichert Kinder, und so kommt es zu den berühmten Trotzanfällen. Also sollten die Eltern darauf Rücksicht nehmen: Kommt für sie ein Babyhotel infrage, wo alles auf die Bedürfnisse



»Urlaub machen ist kein Selbstläufer: Man muss ständig Entscheidungen treffen, Kompromisse aushandeln und flexibel bleiben«:
Diplom-Psychologin Christine le Coutre.

Foto: Schröder

von Familien mit Kleinkindern zugeschnitten ist? Oder eine Ferienwohnung, wo sich dann gewisse Routinen einstellen? Oder ein Wohnwagen als rollendes Zuhause? Welche Regeln müssen auch im Urlaub gelten – und wo gibt es Ausnahmen?

Wann gibt es Urlaubsstress mit Teenagern?

le Coutre: Wenn der Urlaub an ihren Bedürfnissen vorbeigeplant wird. Jugendliche sollte man in höherem Maße involvieren, ihnen auch Aufgaben übertragen und zum Beispiel eine Stadtbesichtigung vorbereiten lassen. Auch Eltern müssen Kompromisse machen und mal einen Freizeitpark einplanen, auf den sie eigentlich keine Lust haben. Außerdem haben Jugendliche ein größeres Bedürfnis nach Autonomie. Wie viel Familienzeit soll es also geben, und wo sind die Möglichkeiten für sie, Zeit allein zu verbringen? Thema Handynutzung: Längst haben nicht mehr nur die Jugendlichen ein Problem mit ausgeprägter

Mediennutzung. Es kommt auf die Vorbildfunktion der Eltern an: Sind Handy oder Laptop immer an, oder gibt es eine medienfreie Zeit?

Chillen ohne Ende: Was hilft gegen das Versacken im Urlaub?

le Coutre: Man kann es in positiver Weise ansprechen: Ich möchte gern mit dir Zeit verbringen, worauf hast du Lust? Auch hier ist Beteiligung wichtig. Wer morgens den Plan für den Tag diktiert, braucht sich über Lustlosigkeit nicht wundern.

Und wenn's dann doch mal knallt: Was hilft gegen dicke Luft im Urlaub?

le Coutre: Eine ordentliche Streitkultur. Es darf ruhig knallen, wenn es danach auch wieder eine Versöhnung gibt. Unzufriedenheiten anzusprechen ist sinnvoll, wenn man auch bereit ist, Lösungen zu finden. Nur weil es mal Streit gibt, ist nicht gleich der ganze Urlaub Mist.

Der Urlaub ist zu Ende: Wie rettet man ein bisschen Urlaubsgefühl in den Alltag?

le Coutre: Indem man über die Urlaubserlebnisse spricht, die Bilder gemeinsam sortiert, ein Fotobuch erstellt oder Fotos aufhängt. Wir haben immer die Muscheln aus dem Urlaub als Tischdeko verwendet. Das ist dann beim Essen so ein kleiner Anker: Ach ja, da war doch was.

Wie schafft man in der Familie eine Wertschätzung für den gemeinsamen Urlaub?

le Coutre: Indem man es sagt, dass ein gemeinsamer Urlaub etwas Besonderes ist, und indem man sich im Urlaub Zeit füreinander nimmt. Ich glaube, die Wertschätzung der Kinder kommt automatisch, wenn man sie beteiligt und nicht über ihren Kopf eigene Pläne durchsetzt, für die man dann Dankbarkeit erwartet. Wenn ich möchte, dass es meinen Kindern gut geht mit mir, muss ich sie einbinden. Viele denken, Urlaub zu machen ist ein Selbstläufer. Aber das stimmt nicht: Man muss ständig Entscheidungen treffen, Kompromisse aushandeln, sich in den anderen einfühlen und flexibel bleiben. Für einen Urlaub, in dem es allen gut geht, braucht man vielleicht zwei Dinge am meisten: Flexibilität und Humor. *Interview: Susanne Schröder*

Das vollständige Interview und mehr zu Familienthemen lesen Sie auf www.sonntagsblatt.de/familie