

URLAUB ALS BEZIEHUNGSFALLE

WIEN, 29. JULI 2008. Stressfrei, erholsam, anregend und harmonisch: So soll der Urlaub sein. Abseits vom Alltag, in schöner Umgebung, gemeinsam mit dem Partner, ohne Druck: Die Erwartungen, die wir in die kurzen Wochen Urlaub setzen, sind hoch. Wie wenig sich die Vorstellung vom idealen Urlaub erfüllt, lässt sich an der Statistik erkennen: Nach Angaben des Stuttgarter Instituts für Psychologie wird jede dritte Scheidung nach einer gemeinsamen Reise eingereicht. Die ExpertInnen des ÖBVP (Österreichische Bundesverband für Psychotherapie) beleuchten die Urlaubszeit als Zerreißprobe für Beziehungen und zeigen Hintergründe, Folgen und Lösungsmöglichkeiten aus der Sicht der Psychotherapie auf.

Verdichtete Beziehung im Urlaub zu zweit

Für viele Beziehungen bringt die Urlaubszeit offenbar weit mehr Belastung als Bereicherung. Warum ausgerechnet die angeblich stressfreie Zeit des Jahres Anlass für Konflikte bietet, ist vordergründig rasch erklärt: In den Ferien verbringen Paare mehr Zeit miteinander. Was im Alltag an Kommunikation und Gemeinsamkeit zu kurz kommt, will im Urlaub aufgeholt werden. Dazu addieren sich hohe Erwartungen an eine Phase der Harmonie und Idylle.

Doch ein schwerer Psycho-Rucksack fährt mit: Aus Zeitmangel Unausgesprochenes hat sich angestaut, Altlasten, schwelende Konflikte und unerfüllte Erwartungen aus der Beziehung mischen und verdichten sich mit Enttäuschungen und Frustration. Wer damit unvorsichtig umgeht, verwandelt schnell das romantische Beach-Dinner zum Beziehungsstreit, Kränkungen und Untergriffe können folgen.

Beziehungskultur und Beziehungspflege

Aus Sicht der Psychotherapie können die Schwierigkeiten schon lange vor der Buchung des Urlaubs beginnen. Beziehungen – ob Paarbeziehungen, Familien oder auch Freundschaften – brauchen ständige Entwicklung und Beziehungspflege. Der Schlüssel zum erfüllten Miteinander liegt in der alltäglichen Kommunikations- und Konfliktkultur:

„Ob Paare gut miteinander auskommen, hängt unter anderem davon ab, ob man ein positives Miteinander kultiviert hat und ob man auch über Gefühle und Bedürfnisse reden kann. Konflikte und Spannungen rechtzeitig zu erkennen und anzusprechen ist auf Dauer sehr wichtig“, so Dr.ⁱⁿ Eva Mückstein, Präsidentin des ÖBVP. Wenn Partner Gemeinsamkeiten finden, miteinander reden und Konflikte ansprechen bzw. lösen können, hat ihre Beziehung mehr Chancen – auch im Urlaub. Noch immer besteht oft die Annahme, dass Beziehungen wie von selbst fortbestehen und glücklich machen sollen.

Glückliches Zusammenleben braucht auch Individualität und gemeinsames Entwickeln und Verändern. Zumeist sind Frauen für die „Beziehungsarbeit“ empfänglicher, sie werden damit vom Partner aber oft allein gelassen. Verheiratete Frauen sind aufgrund dieser „Einseitigkeit“ oft unzufriedener als unverheiratete und leiden in der Ehe sogar überproportional häufiger an depressiven Störungen als Single-Frauen (2,3 Mal mehr verheiratete Frauen als Männer leiden an Depressionen, bei Unverheirateten ist die Verteilung zwischen Frauen und Männern relativ gleich¹). Männer hingegen sind offenbar glücklicher zu zweit. Sie erkranken weniger häufig an Depressionen, wenn sie verheiratet sind. Es genügt nicht, die „emotionale Nahrung“ nur aus der Beziehung zu gewinnen, die Beziehung selbst braucht Nahrung, Entwicklung und Pflege.

Einige Tipps für den gelungenen Urlaub

In Beziehungen mit durchschnittlichem Konfliktpotenzial können einige wenige Tipps zum Gelingen des gemeinsamen Urlaubs beitragen:

- Erwarten Sie von Ihrem Partner keine Wunder im Urlaub. Paarbeziehungen haben in der Regel eine lange Entwicklungsgeschichte und somit ihre eigene Dynamik, die sich auch im Urlaub nicht verändert.
- Zum Miteinander-Reden gehören auch das Zuhören und das ehrliche Interesse am anderen.
- Äußern Sie Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse – auch schon in der Planungsphase des Urlaubs – und vermeiden Sie Vorwürfe.
- Konflikte zu lösen bedeutet auch faires und gleichberechtigtes Verhandeln, einen gemeinsamen Kompromiss suchen.
- Mögliche Stressfaktoren im Vorhinein ansprechen und vermeiden: Die Enttäuschung über den Urlaubsort oder das Quartier bzw. eine anstrengende Reise können der Auslöser für Unzufriedenheit und Reibungspunkte sein.

¹ Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Karin Gutiérrez-Lobos, AK-Tagung, 30. 5. 2008

- Es kann hilfreich sein, sowohl gemeinsame Urlaubszeiten als auch Individualprogramme einzuplanen.

Probleme erkennen, lösen und verändern in der Psychotherapie

Wird die Beziehung zur dauerhaften Belastung oder macht sogar krank, braucht es mehr als nur ein paar gute Tipps. Oft sind sich Partner über die tieferen Hintergründe ihrer Auseinandersetzungen nicht im Klaren. Jeder Partner bringt seine Persönlichkeit in die Beziehung mit: Alte Muster werden wiederholt, Diskussionen bewegen sich im Kreis und das Gefühl, dass sich die Beziehung nicht mehr entwickelt, kommt auf. In diesen Fällen kann die Psychotherapie – Einzel-, Paar- oder Gruppentherapie – unterstützen, Beziehungsprobleme in den Griff zu bekommen.

In der Psychotherapie werden Einsichts- und Veränderungsmöglichkeiten erarbeitet: Die alten, destruktiven Muster werden erkannt, der Kommunikationsstil analysiert und verbessert, Streiten und Verhandeln gelernt, Gemeinsamkeiten entwickelt – und die Chancen für die Liebe werden wieder entdeckt. Manchmal geht es aber auch um die Erkenntnis, dass es besser und notwendig ist, getrennte Wege zu gehen. Auch in diesen Fällen unterstützt die Psychotherapie den weiteren Weg.

Das Bewusstsein, dass Beziehungsarbeit nicht selbstverständlich ist und manchmal auch professionelle Unterstützung braucht, wächst. Dennoch wird therapeutische Hilfe zu selten in Anspruch genommen.

„Psychotherapie kann helfen, Beziehungsstress zu vermeiden und krank machende, dysfunktionale Beziehungen zu verändern. Immer mehr Menschen wären bereit, diese Form der Hilfe anzunehmen, doch nicht alle, die es brauchen, können sich Psychotherapie leisten“, so Dr. Eva Mückstein, Präsidentin des ÖBVP.

Bei krankheitswertigen Problemen sind die Krankenkassen gefordert. Auch in diesem Zusammenhang ist es höchste Zeit, dass die Krankenkassen für den leichteren bzw. leistbaren Zugang zur Psychotherapie sorgen. Der ÖBVP fordert daher erneut und mit Nachdruck den Gesamtvertrag für Psychotherapie und bis dahin die sofortige Erhöhung des Zuschusses für die psychotherapeutische Behandlung. Seit 1992 leisten die Krankenkassen unverändert einen minimalen Beitrag von 21,80 Euro für die psychotherapeutische Behandlungseinheit. Die psychotherapeutische Behandlung kostet im Durchschnitt aber zwischen 70,-- und 90,-- Euro.