

«Wir redeten kein Wort mehr»

ZÜRICH Erholung oder Stress? Eine Studie zeigt: Fast jeder dritte Reisende streitet in den Ferien. So auch unsere Leserinnen und Leser. Sie erzählen von ihren Horrortrips.

Ferienzeit – endlich dem Alltag entfliehen! Doch für viele werden die Ferien zur Belastungsprobe. Unterschiedliche Erwartungen, ungewohnte Nähe und fehlende Routinen führen oft zu Konflikten. Laut einer Studie der Pronova BKK nerven sich 26 Prozent der Reisenden an der schlechten Laune ihrer Begleitung. Auch die Community berichtet von stressigen Urlaubserlebnissen:

«Streit um das Geld»

Elli, 51: «Mit früheren Kolleginnen hatte ich ständigen Streit wegen des Bezahlens. Manche wollten sich nicht fair beteiligen, andere drückten sich komplett. Am Anfang dachte ich, man könne das vernünftig klären – aber irgendwann hatte ich genug. Jetzt reise ich allein, und das ist viel entspannter.»

«Zwei Wochen durchgehend Streit»

Celine, 24: «Als ich mit meiner Schwester, unserer Mutter und ihrem Freund in Spanien war,

fand sie heraus, dass er sie betrogen hatte. Zwei Wochen lang sassen wir mitten in ihren Streitereien fest, während er ständig verschwand. Ein anderes Mal reisten wir mit unserem Vater und seiner neuen Freundin nach Italien. Sie erwartete, dass ich auf ihr jüngstes Kind aufpasste. Als ich kurz schwimmen ging, fühlte sich der Kleine vernachlässigt. Es eskalierte, seine Mutter stritt sich mit meinem Vater – bis sie mit ihren Kindern wortlos abreiste. Danach hatten wir schöne Ferien – ohne sie.»

«Wir haben nie wieder voneinander gehört»

Luca, 30: «Ich reiste mit einem Freund nach New York. Wir kannten uns sehr gut, aber in den Ferien zeigte sich dann: Wir hatten völlig andere Vorstellungen von unserem Aufenthalt. Auf dem Rückflug herrschte Funkstille – und seitdem haben wir nie wieder miteinander gesprochen.»

DEBORAH GONZÁLEZ



Trotz Traumdestination kann es heissen: Wetter gut, Laune schlecht. Getty

«Spitzt sich ein Konflikt zu, kann eine Auszeit helfen»



David Siegenthaler ist Paarberater bei Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich. Privat

Herr Siegenthaler, warum kommt es gerade in den Ferien so häufig zu Streit?

Die Ursachen für Konflikte in den Ferien sind vielfältig. Manche haben im Alltag so viel Stress und Pläne, dass sie sich kaum oder nur oberflächlich austauschen. Dadurch bleiben Konflikte oft ungelöst. Wenn man dann plötzlich viel Zeit miteinander verbringt, entladen sich diese aufgestauten Spannungen in den Ferien. Weitere Ursachen können der Wechsel von einem strukturierten Alltag zu Entspannung und einem ungewohnten Umfeld sein. Nicht für alle Menschen ist ein Tapetenwechsel erholend; für manche kann er sogar sehr anstrengend sein. Auch die Art der Urlaubsplanung spielt eine Rolle: Manche bevorzugen spontane Entscheidungen, andere eine detaillierte Planung. Wenn man diesbezüglich unterschiedlich tickt und keine gemeinsame Absprache trifft, kann das zu erheblichen Konflikten führen.

Kann ein Streit in den Ferien langfristige Folgen für eine Beziehung haben?

Ja, besonders wenn die Beziehung bereits vor den Ferien von Distanz, wenig Zärtlichkeit und ungelösten Konflikten geprägt war. Manche Paare setzen grosse Hoffnungen in die Ferien: Endlich wieder Zeit zu zweit, Nähe und schöne Momente. Wenn diese Erwartungen dann nicht erfüllt werden, kann das Gefühl der Hoffnungslosigkeit für die Beziehung noch verstärkt werden.

Warum trennen sich viele Paare nach gemeinsamen Ferien?

Manche hoffen, dass der Partner oder die Partnerin in den Ferien endlich erreichbar ist, um offene Themen zu klären – oder umgekehrt, dass Konflikte beiseitegelassen werden und wieder schöne gemeinsame Momente entstehen. Ein weiterer Trennungsgrund ist, wenn es dem Paar nicht gelingt, einen guten Umgang mit seinen Unterschieden zu finden. Das kann den

Gedanken verstärken, dass es keinen gemeinsamen Weg gibt, der für beide funktioniert.

Gibt es Anzeichen dafür, dass eine Beziehung oder Freundschaft eine gemeinsame Reise nicht gut übersteht?

Ja. Wenn die Erwartungen und Bedürfnisse an die Ferien extrem unterschiedlich sind und die Wünsche nicht berücksichtigt werden, kann das zu massiven Konflikten führen. Ebenso sind ungelöste Konflikte im Alltag ein Risikofaktor, da sie in den Ferien häufig entladen und dann eskalieren.

Wie sollten Menschen während eines Ferienstreits reagieren, um die Situation nicht eskalieren zu lassen?

Wenn man merkt, dass sich ein Konflikt zuspitzt, kann eine kurze Auszeit von etwa 30 Minuten hilfreich sein. In dieser Zeit sollte jeder etwas für sich tun, um sich zu entspannen. Gute Gespräche sind meist nur möglich, wenn beide in einem ruhigen Zustand sind. DGO