

Ferien als Beziehungstest

Paarstress Sommerferien gelten als schönste Zeit des Jahres – und sind für viele Paare eine Herausforderung. Paarberater Raphael Schwarz erklärt, warum Ferien keine Dauerharmonie bieten müssen. **Von Ginger Hebel**

Viele Paare trennen sich gemäss Statistik nach den Sommerferien. Sind Ferien eine Bewährungsprobe für Beziehungen?

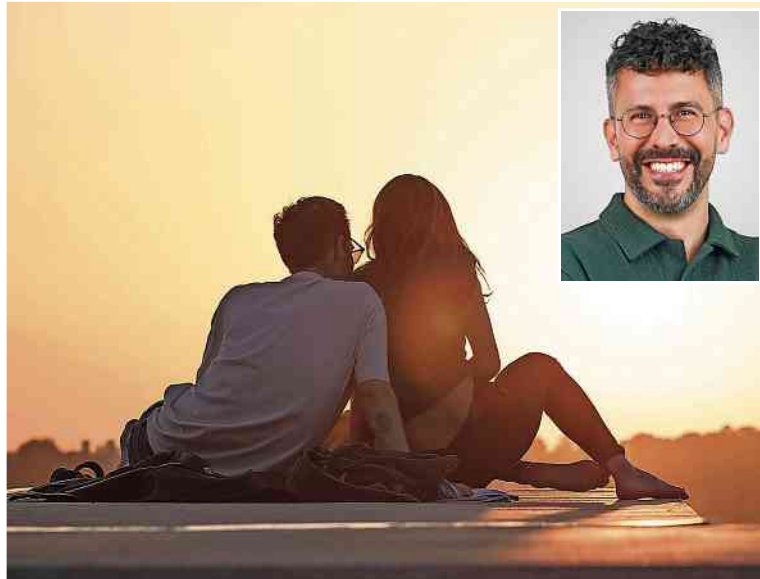
Raphael Schwarz: Der grösste Feind vieler Partnerschaften ist der Alltag. Zwischen Kindern, Beruf, Haushalt und Hobbys bleibt die Paarzeit oft auf der Strecke. Es fehlen die kleinen, aber entscheidenden Momente des Nachfragens: «Wie geht es dir? Weisst du, wie es mir geht? Verstehst du mich noch?» Bleiben solche Gespräche aus, sammeln sich Sehnsucht und Frust an. Kommen dann die Ferien und plötzlich viel gemeinsame Zeit, treten unerfüllte Bedürfnisse oft mit voller Wucht zutage. Erwartungen treffen auf Enttäuschungen, alte Konfliktmuster werden aktiviert. Trotzdem rate ich davon ab, vorschnell die Reissleine zu ziehen. Konflikte in den Ferien sind häufig reparabel – und sie zeigen, wo Verbindung fehlt.

Was sind die grössten Hürden in den Ferien?

Ferien sind oft ein organisatorischer Marathon. Reiseziel, Anreise, Zeitplanung, Kinder, Haustiere, Budget sowie unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen müssen aufeinander abgestimmt werden. Idealerweise klärt man die wichtigsten Punkte, bevor man im Auto oder Flugzeug sitzt. Hilfreich ist es, Erwartungen und den groben Tagesablauf im Voraus zu besprechen. Spontane Änderungen sind jederzeit möglich – sie gelingen jedoch besser, wenn beide offen bleiben, einander zuhören und Verständnis zeigen.

Einer will ans Meer, der andere in die Berge. Einer All-inclusive, der andere Selbstverpflegung. Wie findet man einen Nenner?

Unterschiedliche Wünsche sind normal – oft ziehen sich Gegensätze sogar an. Entscheidend ist nicht, dass jeder Wunsch erfüllt wird, sondern dass sich beide ernst genommen fühlen. Praktische Lösungen gibt es viele: sich beim Entscheiden abwechseln, Programme kombinieren oder die Ferien aufteilen – etwa eine Woche am Meer und eine Woche in den Bergen. Entscheidend ist jedoch die Haltung.



«Ferien zeigen oft, wie ein Paar mit Nähe und Freiraum umgeht», sagt Paarberater Raphael Schwarz (kl. Bild) von Paarberatung im Kanton Zürich. PD

Wer sich als Team versteht und einander mit Wohlwollen begegnet, erlebt auch Kompromisse als Ausdruck gegenseitiger Wertschätzung.

Was tut Beziehungen in den Ferien besonders gut?

Ferien bieten die Chance, dem Alltag zu entfliehen. Weniger Verpflichtungen, mehr Erholung und Zeit zu zweit schaffen Raum für Nähe und Gespräche. Gemeinsame Erlebnisse wie Spaziergänge, Ausflüge oder ein gemütliches Essen stärken die Verbindung. Ferien zeigen oft deutlich, wie ein Paar mit Nähe, Freiraum und der Unterbrechung des Alltags umgeht – und genau darin liegt eine wertvolle Erkenntnis.

Sind getrennte Aktivitäten in den Ferien problematisch?

Nein. Individuelle Auszeiten können die gemeinsame Zeit sogar bereichern. Eine Stunde allein am Strand oder eine Joggingrunde sorgen oft dafür, dass man entspannter wieder zusammenfindet. Wichtig sind klare Absprachen, damit keine Missverständnisse entstehen. Problematisch wird es dann, wenn gemeinsame Ferien zu einer Parallelveranstaltung werden und die Paarzeit erneut zu kurz kommt.

Solo-Ferien: Jeder macht einmal im Jahr Ferien allein oder mit

Freunden. Was halten Sie davon?

Grundsätzlich spricht nichts dagegen. Solche Auszeiten können erholsam sein. Entscheidend ist jedoch, wie es der Beziehung insgesamt geht. Ist die gemeinsame Paarzeit ohnehin knapp, können Solo-Ferien das Auseinanderleben begünstigen.

Wer mit Kindern verreist, weiss: Oft dreht sich alles um ihre Bedürfnisse, die Paarzeit kommt zu kurz. Wie lässt sich das verhindern?

Kinderbedürfnisse füllen den Tag. Das ist normal. Gleichzeitig kann es sehr verbindend sein, gemeinsam Verantwortung für den Nachwuchs zu übernehmen und sich in der Mutter- und Vaterrolle neu zu erleben. Dennoch braucht auch die Paarbeziehung bewusste Aufmerksamkeit. Hilfreich sind kleine Rituale wie ein Morgenkaffee zu zweit oder ein gemeinsamer, handyclearer Tagesabschluss. Besonders wertvoll sind Zeitfenster, in denen Grosseltern, Babysitter oder Freunde die Kinder übernehmen. In den Ferien kann ein gutes Kinderbetreuungsangebot neue Freiräume schaffen. Ebenso wichtig sind klare Absprachen vor den Ferien über Zuständigkeiten und realistische Erwartungen. Kinder sind kein Beziehungskiller – sie verlangen jedoch mehr Planung und gegenseitige

Fürsorge, damit die Partnerschaft lebendig bleibt.

Viele Paare wünschen sich perfekte, harmonische Ferien. Ist Streit ein No-Go?

Nein. Streit kann einer Beziehung sogar guttun. Entscheidend ist, dass es nicht um Eskalation geht, sondern um eine ehrliche Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Ferien müssen keine Dauerharmonie bieten. Im Gegenteil: Sie schaffen oft den Raum, Themen anzusprechen, die im Alltag untergehen. Konstruktiv geführte Konflikte können Nähe schaffen, weil sie zeigen, dass beide bereit sind, an der Beziehung zu arbeiten. Fehlen regelmässige Gespräche über Bedürfnisse, Ärger oder Verletzungen, entstehen leicht Scheinharmonien. Dass Paare im Alltag kaum streiten, ist deshalb nicht automatisch ein gutes Zeichen. In den Ferien werden ungelöste Themen durch die intensive gemeinsame Zeit oft erst sichtbar – und können deshalb leichter eskalieren.

Weitere Informationen: paarberatung.zuerich

Ihre Meinung zum Thema? echo@tagblattzuerich.ch

3 Tipps für Paare

- 1. Erwartungen klären:** Vor den Ferien über Wünsche, Tagesabläufe, Verantwortung und Bedürfnisse sprechen. So lassen sich Enttäuschungen und Missverständnisse vermeiden.
- 2. Gemeinsamkeit und Freiraum ausbalancieren:** Bewusst Zeit zu zweit und persönliche Auszeiten einplanen. Im Vorfeld klären, wann man wieder zusammenkommt, damit beide Bedürfnisse Platz haben.
- 3. Die Ferien für die Beziehung nutzen:** Kurze, ehrliche Gespräche führen, kleine Gesten der Wertschätzung zeigen und gemeinsame Erlebnisse schaffen. Wenn Konflikte immer wieder in denselben Mustern enden, kann professionelle Unterstützung helfen, festgefahrene Dynamiken zu lösen. GH