

Auszeit

OHNE DIE KLEINEN

Entspannen, Auftanken, Zweisamkeit genießen:
Warum Auszeiten ohne Kinder immer beliebter werden
und wie Eltern und Kinder davon profitieren können.

Von Mag.^a Natascha Gazzari

Einfach den Alltag hinter sich lassen, am Abend schön essen gehen, lang ausschlafen, in aller Ruhe das ganze Frühstücksbuffet durchkosten und sich dann im Wellnessbereich so richtig entspannen. Ach, muss Urlaub herrlich sein!

Die Urlaubsrealität sieht leider oft anders aus, vor allem für Eltern kleiner Kinder. Da heißt es „Tagwache!“ zu einer Zeit, in der man in der Jugend erst vom Fortgehen nachhause gekommen und ins Bett gefallen ist. Statt weich gekochtem Ei, ofenfrischem Gebäck und Lachs vom Büffet, gibt es im Morgenrauen Instantkaffee für Mama und mitgebrachte Milch für die Kleinen.

Der Hunger von Kindern richtet sich schließlich nicht nach den Öffnungszeiten von Hotelrestaurants. Die vermeintlich schönste Zeit im Jahr kann mit Kindern zur Herausforderung werden. Auch wenn der Tapetenwechsel der ganzen Familie guttut, richtig erholsam ist der Familienurlaub in erster Linie besonders für die Kinder. Was dabei häu-

fig auf der Strecke bleibt, ist das Bedürfnis der Eltern nach Entspannung, Zweisamkeit und Stressabbau.

VOM TABU ZUM TREND

Um diesem Bedürfnis Rechnung zu tragen, entscheiden sich immer mehr Paare bewusst für Auszeiten ohne Kind und Kegel. Was früher verpönt war, entwickelt sich in den letzten Jahren zum Trend und die Nachfrage nach Urlaubsangeboten, die ausschließlich für Erwachsene konzipiert sind, steigt. Die Gründe dafür sind vielfältig: Einerseits hat sich das Reiseverhalten geändert, statt eines langen Jahresurlaubs geht der Trend hin zu häufigeren Kurztrips, die nicht immer mit der ganzen Familie geplant werden müssen; andererseits legen die Eltern von heute verstärkt Wert darauf, auf sich selbst zu achten, die Beziehung zum Partner zu pflegen und sich Auszeiten vom Alltag zu nehmen.

Die gesellschaftliche Akzeptanz für Urlaub ohne Kinder hat sich ebenfalls verbessert.



Mag.^a Sandra Temi

„Jedes Paar braucht ungestörte Zweisamkeit, um wieder in Einklang zu kommen.“



Wer die Kleinen ab und zu übers Wochenende bei Großeltern, Tanten oder Freunden der Familie unterbringt, landet nicht automatisch in der Schublade „Rabeneltern“. Paare, die den Wunsch haben, ohne Kinder zu verreisen und sich für einen gewissen Zeitraum vorwiegend um sich selbst zu kümmern, ermutigt Mag.^a Sandra Teml, die als psychologische Beraterin, Einzel- und Paarcoach sowie Eltern- und Familienberaterin in Wien tätig ist: „So wie sich jeder Einzelne immer wieder Zeit zum Innehalten, Reflektieren und Ruhen gönnen sollte, braucht auch das Paar diese ungestörte Zweisamkeit, um

wieder in Einklang zu kommen.“ Nach Ansicht der Paartherapeutin geht es vor allem darum, eine Ausgewogenheit zwischen Verbindung und Autonomie zu finden und zwar nicht nur für die Eltern, sondern auch für den Nachwuchs. „Auch unsere Kinder brauchen Zeit ohne uns Eltern, alleine, im Rückzug. Dauerkontakt erstickt Beziehungen.“

AUTONOMIE VORLEBEN

Ob und in welchem Ausmaß Eltern dem Wunsch nach einer Unterbrechung des Alltags nachkommen können und wie gut die ▶

Endlich wieder einmal Zeit füreinander – wenn Eltern ohne Kinder verreisen, geht es vielen um genussvolles Entspannen.