



# PAAR(SOMMER)

## FAMILIEN(SOMMER)URLAUB von Michael Diaz

Urlaub als Eltern mit Kinder weiß jeder, dass es schön aber auch stressig ist. Man plant diesen Stress schon mit ein, aber irgendwann überrollt es einen trotzdem und man denkt „Oh Mann“! Dann sehnt man sich wirklich nach Urlaub, ... Urlaub zu Zweit.

Ruhe, ..., Zweisamkeit, ..., Gefühle, Erleben, Spüren und Unternehmungen als Paar. Weg mit dem Dasein als Mama und Papa und mit den dazugehörigen Urlaubs- und Sommeraktivitäten, wie dem Plantschen am Beckenrand, dem immer lächelnd anwesenden Warten am Spielplatz, dem immer gut gelaunten Vorhandensein und all den bereits bekannten Worten der Kinder wie z.B.: „Mama, wo sind meine Badesachen“, „Mama, ich habe Durst“, „Mama, wo ist der Federball“, „Mama, wann sind wir da“, „Mama, schau mal“, „Mama, mir ist langweilig“, „Mama, was machen wir jetzt“, „Mama, Mama, Mama, ...“, „Papa, Papa, Papa, ...“ Ihnen als Mama oder Papa würden jetzt sicher noch viele solcher oder ähnlicher Sätze einfallen.

Generell ist es gerade auch im Sommer wichtig, für die Familie, für Mama, Papa und die Kinder gemeinsame Aktivitäten durchzuführen. Gemeinsame Aktivitäten stärken, verbinden und man bleibt gegenseitig in Kontakt; in der Natur, zu Hause oder auch indem man neue Orte und Menschen kennenlernt. Vielleicht haben Sie schon

einen gemeinsamen Urlaub, gemeinsame Aktivitäten geplant und werden diese die nächsten Tage antreten. Herzlichen Glückwunsch und angenehme, entspannte Zeit schon einmal vorweg.

Genauso wichtig ist es aber auch, dass das Paar als Mann und Frau, sich hierbei nicht aufopferungsvoll nur dem Dasein als Mama und Papa hingeben. Aber kann man sich bei all der Freude, die in den Kinderaugen zu sehen ist, wenn Mama und Papa mit ihnen gemeinsam etwas unternehmen oder gar in den Urlaub fahren, kann man hierbei auch Mama und Papa mal in den Hintergrund treten lassen und die Gemeinsamkeit als Mann und Frau genießen? Ja, das kann man und darf dies auch.

Kinder können bis zu einem gewissen Alter noch nicht zwischen Mama, Papa, Frau und Mann unterscheiden. Wenn Mann und Frau leben dürfen, so werden die Kinder es Mama und Papa danken. Sind die Kinder schon einmal älter, so werden auch diese sich freuen, wenn Mann und Frau leben. Ganz besonders dienen Sie als Eltern Ihren Kindern als Vorbilder. Durch Sie erleben Ihre Kinder wie Mann und Frau miteinander kommunizieren, umgehen, sich zu Ihrer Rolle als Eltern abgrenzen, Intimität, Sexualität und den eigenen Freiraum als Mann und Frau leben und gestalten.

## Ein paar kleine Tipps für Ihren PAAR(SOMMER)

Sollte das Paar sich als Mann und Frau im Laufe der Zeit etwas aus den Augen verloren haben, so kann eine Urlaubszeit auch sehr gut dafür genutzt werden, das Bisherige bewusst ebenfalls in den Urlaub zu schicken.

### Werden Sie sich als Paar wieder Bewusster

Bewusster, dass Sie als Eltern auch Mann und Frau sind. Nehmen Sie sich schon vor Ihrem Urlaub die Zeit, sich als Mann und Frau wieder bewusster zu werden. Beginnen Sie hiermit in kleinen Schritten, in welchen Sie sich bewusst als Mann und Frau durch Ihr Eltern Dasein bewegen.

### Planen Sie mit ein, dass Sie keine Maschinen sind

Erwarten Sie nicht - von sich und gegenseitig - dass Sie mit dem Moment, wo Ihr Urlaub beginnt, in den Urlaubsmodus umschalten können. Alltags-, Arbeits-, Familienstress, Sorgen oder Probleme werden erst im Laufe der Tage abfallen.

### Auch Negatives darf im Urlaub seinen Platz haben

Negatives kann nicht unterscheiden, ob Sie nun im Alltag oder im Urlaub sind. Planen Sie hierfür bereits im Vorfeld feste Zeiten mit ein. Hierbei gilt: Einen festen Tag, mit max. 30 Minuten in der Woche mit einzuplanen, wo Negatives ganz bewusst an- und ausgesprochen werden kann und darf. Damit bis zu diesem Termin etwas Negatives nicht vergessen wird, kann es hilfreich sein, jeder für sich selbst Notizen auf einem speziellen, vielleicht „Wir-dürfen-Ansprechen“ Block, zu machen.

### Nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub

Jetzt haben Sie den Urlaub mit Ihren Kindern hinter sich gelassen. Gönnen sie sich nun als Paar einen eigenen Urlaub. Planen Sie diesen bereits schon im Vorfeld fest mit in Ihre Urlaubsplanungen mit ein. Urlaub mit Kindern ist schön, ist aber auch harte Arbeit als Eltern.



### Neue Ziele

Jeder hat unterschiedliche Wünsche was einen Urlaub, eine gemeinsame Zeit anbelangt. Beginnen Sie sich doch einen z.B. „Wir-werden-einmal-machen“ Kalender zu erstellen. Hängen Sie diesen für alle sichtbar und zugänglich auf. Jeder darf in seiner persönlichen Rubrik eintragen, was er gerne sehen, erleben oder machen würde. Erweitern, verändern, streichen sie, lassen Sie diesen Kalender leben und Sie immer begleiten. Wichtig dabei ist zu schreiben, „Was“ Ihnen gefallen würde und weniger das „Wann“!

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Sommer- und Urlaubszeit. Lassen auch Sie den Sommer Einzug in Ihre Paarbeziehung und in Ihr Familienleben finden.

Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Paarbeziehung.

Neue Impulse  
auf neuen Wegen  
*Ihr Michael Diaz*



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut  
Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
Krisenintervention  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

**Für mampa-Leser:**  
Telefonische  
Sprechstunde:  
Montags  
11:30-12:00 Uhr

**Zielorientierte  
Lösungswerkstatt**  
Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info