Katholische Kirche
in Oberösterreich

**P r e s s e m i t t e i l u n g**

Nr. 90 / 17. Juli 2023

# Entspannte Beziehungen trotz Urlaubszeit

**Anlässlich des Internationalen Tags des Zuhörens am 18. Juli erläuterten die Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, Silvia Breitwieser mit Josef Hölzl, BEZIEHUNG**LEBEN.AT **und Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin TelefonSeelsorge OÖ, Tipps für einen gelassenen Urlaub als Paar und Familie.**

Endlich ist sie da – die lang ersehnte Ferienzeit. Der Stress von Alltag, Schule und Arbeit fällt weg, Entspannung ist angesagt. Viele Menschen freuen sich auf die gemeinsame Auszeit mit dem:der Partner:in oder der Familie. Doch statt Zufriedenheit, Romantik und den glücklichen Gesichtern der Kinder stehen häufig Unstimmigkeiten, Enttäuschungen und Streit auf dem Programm. Oftmals sind die Erwartungen an sich, den:die Partner:in und die Familie schlichtweg zu hoch und erzeugen großen Druck, dem niemand entsprechen kann. Wie diesem Dilemma entgegengewirkt werden kann, erörterten Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, Josef Hölzl, Referent für Beratung bei **BEZIEHUNG**LEBEN.AT und bei der Männerberatung der Diözese Linz sowie Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 bei einer Pressekonferenz am 17. Juli 2023 im OÖ. Presseclub.

„Im Urlaub ist man plötzlich 24 Stunden zusammen und die Ablenkung durch Arbeit und Aktivitäten zu Hause fallen weg. Und es kann sein, dass die Unterschiede der Menschen in dieser Zeit besonders sichtbar werden“, erklärt **Josef Hölzl**, Referent für Beratung bei **BEZIEHUNG**LEBEN.AT und bei der Männerberatung der Diözese Linz. Ihm zufolge gebe es einige „Fallen“ in der Urlaubszeit, z. B. alles hineinpacken zu wollen an Aktivitäten und Hobbys, was sich im Jahr nicht ausgeht; als Paar die Erwartung zu haben, dass romantische Gefühle wieder hochkommen würden oder aber „endlich einmal seine Ruhe haben und für sich sein“ zu wollen – gleichzeitig der:die Partner:in aber das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Nähe habe.

## Was mit im Gepäck sein sollte: Toleranz und Offenheit

Oft seien es Kleinigkeiten, wie die vergessene Hautcreme oder das Lieblingsspielzeug, die Unmut hervorrufen. Die Vorbereitung und Anreise würden Zeit und Umsicht brauchen. Hölzl rät dazu, den Urlaub gemeinsam zu planen – „mit viel Toleranz und Offenheit den Bedürfnissen des anderen gegenüber im Reisekoffer. Denn was einem selbst wichtig ist oder Spaß macht, sollte nicht zum Maßstab aller Dinge erhoben werden“, so der Experte. „Es ist illusorisch, zu glauben, dass schöne Ferien den verpassten Rest des Jahres kompensieren. Realistische Erwartungen erleichtern den Umgang mit Enttäuschungen oder unerfüllten Bedürfnissen“, betont Hölzl.

Wenn Meinungen aufeinanderprallen und Gesprächspartner:innen sich unverstanden fühlen, dann würden oftmals Missverständnisse auftreten, weiß **Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Referentin der TelefonSeelsorge OÖ. Um dies zu vermeiden, ruft die Referentin dazu auf, mit Familienmitgliedern möglichst „warmherzig, interessiert und wertfrei zu kommunizieren.“ Dem Gegenüber mit Wohlwollen zu begegnen, gehöre genauso zu einer guten Gesprächsbasis wie Offenheit und Respekt zu zeigen

Diözese Linz
Kommunikation/Presse
Verantwortlich:
Michael Kraml

4021 Linz
Herrenstraße 19, Pf. 251
Telefon 0732 / 772676 - 1130
Fax 0732 / 772676 - 1175

E-Mail: presse@dioezese-linz.at
Web: http://www.dioezese-linz.at

Offenlegung: www.dioezese-linz.at/offenlegung

und zu gemachten Aussagen und getroffenen Vereinbarungen zu stehen. Zudem sollte der Fokus in den Sommerferien auf positive Aktivitäten und gemeinsame Erlebnisse gelegt werden. „Planen Sie jeden Tag etwas ein, auf das Sie und Ihre Kinder sich freuen können – etwas, das den Alltag unterbricht und die Stimmung steigert, z. B. Spiele, gutes Essen, Musik, Ausflüge." Allerdings warnt Lanzerstorfer-Holzner Eltern davor, zum:zur „Alleinunterhalter:in" ihrer Kinder zu werden: „Es ist nicht nötig, rund um die Uhr alles gemeinsam zu unternehmen. Langeweile ist sinnvoll und kann kreative Prozesse anstoßen", ist Lanzerstorfer-Holzner überzeugt. Zudem würden Erholungsphasen für Eltern Ausgleich schaffen. „Der Alltag mit Kindern und Jugendlichen ist schon an sich nicht immer leicht und kann manchmal an die eigenen Grenzen gehen", sagt Lanzerstorfer-Holzner. Mit sich selbst geduldig zu sein und herauszufinden, was einem guttut, könne nicht nur zur eigenen Gelassenheit beitragen, sondern sich auch auf das Wohlbefinden der Kinder auswirken. Denn: „Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern gut", betont die Expertin.

Gerade in schwierigen Situationen sei „Zuhören die Grundlage für jedes konstruktive Gespräch", betont **Silvia Breitwieser**, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142. „Es ist mehr, als nur die Ohren zu öffnen. Denn es geht um hören, zwischen den Zeilen lesen, würdigen, Fragen stellen und zusammenfassen", so Breitwieser. Grundlage sei die Bereitschaft, den:die andere:n verstehen zu wollen, ihm:ihr mit einer offenen und interessierten Haltung zu begegnen. „Richtig zuhören heißt, auch das zu hören, was man nicht so gerne hören mag. Wirkliches Zuhören ist eines der größten Geschenke, das wir jemandem machen können", unterstreicht Breitwieser die Bedeutung des Zuhörens.

Wenn die eigene Beziehung, die berufliche Situation etc. über die Maße beschäftigt, den Schlaf raubt oder einen unausgeglichen und unfair den Kindern oder der Partnerin bzw. dem Partner gegenüber werden lässt, können sich Betroffene an die TelefonSeelsorge – Notruf 142 wenden – vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr. Wer lieber schreibt, kann die Mail- und Chatberatung (onlineberatung-telefonseelsorge.at) in Anspruch nehmen.

**Kontakt:**
**TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142**
Mag.ª Silvia Breitwieser, Leiterin
Mag.ª Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin
Schulstraße 4, 4040 Linz
Tel.: +43(0)732/73 13 13
Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at
Web: www.ooe.telefonseelsorge.at
Chat- und Onlineberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at
www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/
https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/

**In den Unterlagen im Anhang finden Sie die ausführlichen Statements der Gesprächspartner:innen.**

**Foto: © Diözese Linz / Waselmayr (honorarfrei)**

(v.l.) Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142, Josef Hölzl, Referent für Beratung bei **BEZIEHUNG**LEBEN.AT und bei der Männerberatung der Diözese Linz, Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142