

Ohne Kinder wegfahren – und zwar jetzt!



Eine kinderfreie Auszeit tut Eltern gut. Je früher, desto besser. Ein schlechtes Gewissen müssen die Mütter und Väter dabei nicht haben. Denn auch die **Kinder profitieren** davon. Wieso, das weiss Familien- und Paartherapeut Raimondo Lettieri.

Text: Irena Ristic

Es gibt viele gute Gründe, sich als Eltern hin und wieder ein paar freie Tage oder Ferien ohne Kinder zu gönnen: ausschlafen, Zeit für Zweisamkeit oder den Tag planlos verbummeln. Obwohl Ferien ohne den eigenen Nachwuchs für die meisten Eltern sehr verlockend klingen – trauen sich viele nicht. «Was Eltern oft daran hindert, sich eine Auszeit zu nehmen, sind die selbstauferlegten und überhöhten Vorstellungen davon, was gute Eltern ausmache», sagt der Familien- und Paartherapeut Raimondo Lettieri. Eine Beobachtung, die auch die [Forsa-Studie](#) im Auftrag der Zeitschrift «Eltern» untermauert: So gaben 50 Prozent der befragten Mütter an, weder ihr Beruf noch Freunde oder Verwandte stressten sie so sehr wie die eigenen Ansprüche. 41 Prozent der Väter ergeht es ebenso.

Eltern setzen sich mit hohen Ansprüchen selbst unter Druck

Zahlen, die den Paar- und Familientherapeuten nicht erstaunen: «Viele Elternpaare, die in die Praxis kommen, haben die Vorstellung, dass es dem Kind nur dann gut geht, wenn es absolut im Zentrum des familiären Lebens steht», sagt Lettieri. Natürlich müssten Eltern ihre Bedürfnisse zurückstellen, aber entscheidend sei: bis zu welchem Grad. Er fragt Eltern häufig: «Wie viele Kinderspielsachen liegen bei Ihnen im Schlafzimmer?» Oder eben auch: «Wann waren Sie zu zweit das letzte Mal über eine oder zwei Nächte weg?» Die Antworten darauf spiegeln, ob es Eltern noch gelinge, eine Paar-Intimitätszone aufzubauen. Das sei eine elementare Voraussetzung für die Beziehung, so Lettieri, denn: «Ansonsten verschwindet das Liebespaar im Bermudadreieck der elterlichen, beruflichen und Haushaltspflichten».

Entspannte Eltern, entspannte Kinder

In Zeiten, in denen der Alltag oft durchgetaktet ist, um die fragile Balance zwischen Beruf, Familie und Haushalt aufrechtzuerhalten, möchten die Eltern wenigstens die Ferien oder die freie Zeit mit ihren Kindern ohne Termindruck verbringen. Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse stellen Mütter und Väter dabei oftmals hinten an. Hinzu kommt, dass es beim heutigen Kleinfamilien-Modell wenig bis gar keine ausserfamiliären Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Oder die Eltern haben Hemmungen, die Grosseltern um noch mehr Unterstützung anzufragen. Und nicht selten lauert das schlechte Gewissen.



Familien- und Paartherapeut Raimondo Letteri rät: «Warten Sie nicht zu lange! Sobald es einigermaßen geht, fahren sie mal ohne ihre Kinder weg!»

«Ich beobachte immer wieder, dass insbesondere Mütter denken, dass das eigene Kind nur bei ihnen wirklich gut aufgehoben ist», sagt der Zürcher Psychologe. Das ist ein zusätzlicher Druck, den sich Mütter und Väter, bei aller Elternliebe, eigentlich nicht machen müssten. So kommt die deutsche [AOK-Familienstudie](#) zum Schluss, dass Eltern, die gestresst sind, auch in der Erziehung unsicher sind. Und dies wirkt sich wiederum negativ auf die Kinder aus. Mit anderen Worten: Entspannte Eltern, die sich regelmässig eine Auszeit gönnen, fördern damit auch die Gesundheit ihrer Kinder. Und nicht nur das: «Passen mal die Grosseltern oder nahe Freunde während des Paarweekends auf die Kinder auf, lernen sie, sich auf neue Umgebungen einzulassen, was wiederum deren Selbständigkeit fördert», ergänzt Raimondo Lettieri.

Kinderfreie Auszeit macht die Partnerschaft krisenresistenter

Klar: Auszeiten im Familienalltag zu organisieren, insbesondere Ferien zu zweit, ist aufwendig. Trotzdem rät der Paarexperte: «Warten Sie nicht zu lange! Sobald es einigermaßen geht, fahren sie mal ohne ihre Kinder weg!» Später könnten die Auszeiten auch auf eine oder gar zwei Wochen ausgedehnt werden. Entscheidend sei dabei, aus den eigenen vier Wänden herauszukommen – und wenn es nur für eine Nacht sei – z.B. in einer Pension in der gleichen Stadt. «Dieser kleine Paarausflug bricht den Alltag und ermöglicht, sich selbst und sich als Paar neu zu erleben», sagt Lettieri. «Im besten Fall reist man als müdes Elternpaar ab und kehrt als gestärktes Eltern- und Liebespaar zurück.» Natürlich könnten während der Auszeit, so ganz ohne Kinderablenkung, Konflikte aufbrechen. Manchmal handle es sich dabei um länger schwelende Themen, häufiger aber sind es nicht geklärte Erwartungen an die Auszeit. Sie will etwa reden und schlafen, er möchte Sport und Sex. Lettieris Rat darum: «Klären Sie vorher, was sie von der kinderfreien Zeit erwarten und welche Bedürfnisse sie haben, um Enttäuschungen zu vermeiden.»

Streit als Eltern, Spass als Liebespaar

Und manchmal kommen Eltern in der kinderfreien Auszeit auch zu ganz überraschenden Erkenntnissen: «Ein Paar, das zum ersten Mal ohne Kinder für ein paar Tage verreiste, berichtete mir erstaunt, dass sie sich als

Liebespaar super verstanden hätten und dann im Alltag als Eltern sofort wieder Krach hatten.» Anders gesagt: Ab und zu tut es gut, den Partner ausserhalb der Zone der Doppelbelastung Familie und Beruf zu erleben, Freude und Spass an- und miteinander zu teilen und sich vielleicht sogar (wieder) neu zu entdecken. Trotzdem warnt Lettieri vor übertriebenen Erwartungen: «Ein eingerostetes Sexleben wird selten einfach so wieder anspringen.» Doch darum gehe es nicht in erster Linie, so der Psychologe: Die gemeinsame emotionale und körperliche Nähe stärke das Band zwischen dem Paar – eine wichtige Basis, die das Elternpaar auf der aufregenden Achterbahn der Elternschaft auch krisenresistenter mache.

Bild: Fotolia & ZVG

Zur Person

Raimondo Lettieri ist Fachpsychologe für Psychotherapie sowie Kinder- und Jugendpsychologie. Er ist als Mitarbeiter der Paarberatung und Mediation Kanton Zürich und in eigener Praxis in Zürich tätig.

www.paarberatung-zh.ch

www.raimondolettieri.ch

6 Tipps für eine Paar-Auszeit ohne Kind

- Kündigen Sie die kinderfreie Auszeit ihren lieben Kleinen nicht schon Wochen vorher oder gar in einem besorgten Ton an. Besser: Eher nonchalant nebenbei erwähnen.
- Ihr Kind sollte die elternfreie Zeit bei Bezugspersonen verbringen, bei denen es sich wohl fühlt und denen es vertraut. Ab dem Primarschulalter kommen auch Ferienlager in die Frage. Das betreute Ferienangebot von Pro Juventute etwa umfasst Tages- und Wochenprogramme sowie ganze Lager. Mehr zum Angebot, [hier](#).
- Es muss nicht gleich die zweiwöchige Malediven-Reise sein. Starten Sie zuerst mit einer Kurzreise über das Weekend. So können sich Eltern wie Kind langsam an die Auszeiten der Eltern gewöhnen.
- Kindern hilft es, etwas Vertrautes wie das Lieblingskuscheltier oder das geliebte Kopfkissen mitzunehmen. Ist das Kind auf Medikamente angewiesen, müssen die natürlich auch mit in die Reisetasche.
- Überlegen Sie sich im Vorfeld fixe Anrufzeiten: Jeden Tag kurz am Abend oder auch nur alle zwei Tage reichen vollkommen. Widerstehen Sie der Versuchung, sich mehrmals am Tag zu melden. Das bringt nur unnötige Unruhe in den Tag und tut weder Ihnen noch dem Kind gut. Und seien Sie sich stets bewusst: Sie haben Ihr Kind in gute Hände gegeben.
- Kein Kreischen und Spritzen im Spa-Bereich, kein Cornflakes-Teppich rund um das exklusive Frühstücksbuffet und keine herumtobenden Kinder beim Candle-Light-Dinner: In Adults-Only Hotels checken nur Erwachsene ein. Der neue Wohlfühlrend der Reisebranche soll auch bei Eltern sehr beliebt sein. Mehr dazu unter: www.erwachsenen-hotels.com