

Eins, zwei, drei.  
Ja, wir sind zurück vor dem Mikrofon.  
Und ich freue mich.  
Ja, es ist jetzt ...  
Es ist lang her, gell?  
Es ist lang her.  
Und ich mache das schon von allem am allern liebsten.  
Mit dir im Caboise sitzen und Podcast aufnehmen.  
Heute mit uns, Simon und Tanja.  
Sie sitzen im Zug Richtung Milano.  
Zwei Wochen Strandferien haben es gebucht, in der Finale Ligure.  
Und es ist heiss.  
Aber zwischen den zwei ist das Frosting  
ein richtig miessen Ferienstart.  
Und was eben ist, es ist immer so.  
Wir kommen im Bezugskosmos,  
in dem wir heute in der letzten Folge  
unserer Sommerpause über das Ferienmacher sprechen.  
Und wieso, dass für viele Menschen gar nicht immer so einfach ist.  
Ich bin so ein Meierjournalistin  
und wir wissen, wie viele Zeit das anbauen.  
Psycho- und Partherapeutin.  
Und wir zwei, wir machen den Podcast seit dreieinhalb Jahren.  
Es ist ein unabhängiger, werbefreier Podcast,  
das sich allein durch Community finanziert.  
Das geht via Twint, über 079-555-3950  
oder via Durauftrag und all Informationen.  
Wie ihr uns unterstützen könnt,  
gibt es auf Bezugskosmos.com.  
Ferien.  
Das Beispiel von Simon und Tanja.  
Dass die Ferien so muffig anfangen.  
Wie oft kürst du das?  
Gar nicht mal so selten.  
Und es geht nur so ein bisschen weiter,  
wenn ich konkret nachfrage.  
Es kommt oft nur so ein bisschen mehr führen,  
was man vielleicht als erstes gar nicht so erzählt.  
Oder es ist manchmal nicht so bewusst.  
Also Ferien haben ein gewisses Risiko.  
Ja, das Ferienrisiko.  
Es ist ein Wechsel,  
das man von einem Modus von daheim in eine ganz andere Modus geht.  
Ich glaube, man unterschätzt manchmal,

wie viel kann passieren.  
Und nur mehr unterschätzt man wahrscheinlich,  
was man vielleicht vielleicht begünstigend unternehmen kann.  
Ich gebe zu, ich habe das auch bis anhin unterschätzt.  
Bis ich viele kennengelernt habe und gemerkt habe,  
an Ferien zu machen,  
das darf man ganz bewusst lernen.  
Und das kann dann ganz viel verbessern.  
Wir wollen mit Simon und Tanja durch das Ferien machen,  
durchzugehen.  
Und Ferien zu machen, das musste ich auch lernen.  
Das fängt viel früher an.  
Nämlich schon beim Planen der Ferien.  
Ja.  
Das ist zumindest meine Erfahrung persönlich,  
aber auch mit Klientinnen und Klienten.  
Weil meistens, wenn Menschen zu mir kommen,  
ist ja irgendetwas schon aus dem Gleichgewicht gehalten.  
Und was in den letzten Jahren sich bei mir  
auch mit dem Fokus ganz fest verschoben hat,  
ist, anstatt auf die Symptome zu schauen.  
Also was kommt hin und raus, wie jetzt bei Simon und Tanja,  
wäre nicht meine erste Frage, warum streitet er denn?  
Am Anfang wahrscheinlich habe ich das erste gefragt.  
Das frage ich zwar auch, aber ich möchte v.a. verstehen,  
wo sind die gerade drin?  
Also in welchem Teich schwimmen die gerade?  
Und wenn man dort versteht,  
unter welchem Druck, mit welchen Emotionen,  
mit welchen Reben vielleicht auch Planungen in Ferien sind,  
muss ich manchmal sagen, ja,  
es ist nicht so verwunderlich, dass es dann im Streit endet.  
Und darum würden wir bei der Planung schon gut schauen.  
Ich habe mich für diese Folgebeziehung,  
das sind dann so die Stolpersteine,  
und eben angefangen bei der Planung,  
überhaupt schon die Tatsache,  
ob Simon und Tanja Ferien gleich planen im Jahr.  
Je nach Arbeitgeber oder Arbeitgeberin  
und Arbeitssituation muss man ja manchmal  
das Jahr voraus die Ferien eingehen,  
wenn es aber eben nicht bei beiden so ist  
und man sich nicht einigen und Ferien einfach am Zufall überlassen.  
Also das ist der erste Stolperstein,

wenn beide Ferien gleich planen,  
dass es irgendwie verbindlich ist.  
Ja, so ein erster Stolperstein kann sein,  
dass man wie zu wenig Fokus darauf gibt,  
wo braucht er mir eigentlich Pausen?  
Also was ich ganz oft dann sage,  
und mir ist bewusst, du sagst nämlich,  
gerade schon können wir nicht maximal planen,  
wie man Ferien macht.  
Also einerseits sind Arbeitgeber und Geberinnen beteiligt,  
manchmal auch im Team, wo man es abgleichen muss.  
Die, die Kinder haben im Schulsystem,  
muss man so aufs Schulsystem abgleichen.  
Und es ist mir gerade wichtig,  
das zu unterscheiden.  
So schon darauf zu schauen,  
weil dann ist man ja schon eingeschränkt.  
Ich fahre viel offener an.  
Also meine erste Frage wäre,  
sag ich dir immer so schön auf der grünen Wiese,  
was man machen könnte, was man will.  
Wie würde es denn planen, wenn es keine Einschränkungen gibt?  
Also man geht so wie in einer Vision rein.  
Und dann mal, wenn zwei bei mir hocken,  
würde ich beide fragen, aber das mache ich ja mit einzelnen Personen.  
Weil es macht zum Beispiel einen riesigen Unterschied,  
ob jemand sagt, ich würde lieber viermal im Jahr Ferien haben,  
oder in meinem perfekten Welt hätte ich im Winter  
drei, vier Wochen einen Break,  
oder ich weiss nicht was.  
Und dass man wie eigentlich von dem Ausanfall  
schauen kann, was für mich ideal in meinen Wünschen,  
aber auch für meine Ressourcen und Energien wäre.  
Also wie anfangs umgekehrt,  
denke ich nicht an,  
Schulferien dort, kann ich Schulferien nehmen,  
oder eben gerade nicht vergiss sein.  
Sondern wie so, was sind eigentlich meine Bedürfnisse?  
Also was wäre eigentlich optimal?  
Und vor allem mit den Brüllen dort von Erholung  
und Abstand nehmen.  
Weil was ich finde wichtig zu unterscheiden,  
ist auch etwas, was ich mit meinen Klienten in den Klienten immer angeschaut habe.  
Es gibt diese Breaks, die nenne ich den mehr Tapetenwechsel.

Das ist zum Beispiel sehr aktive Ferien,  
wo man ganz intensiv umreist,  
ganz viele Eindrücke hat.  
Das ist der Tapetenwechsel.  
Das kann erholsam sein, so auf die Monotonie vom Alltag.  
Aber es ist vielleicht nicht so erholsam,  
weil man sehr viel Energie in den Ferien braucht.  
Und zum Beispiel auch dort zu schauen,  
geht es mir um einen Tapetenwechsel,  
was man jetzt gerade sucht,  
oder um die Erholung.  
Man schaut nach und nach in Ruhe an,  
das kann natürlich konfliktieren.  
Es kann sein, dass man sagt,  
ich will aber irgendwie beides.  
Oder ich will jetzt gerne auf die 7-Tages Alpe  
durch die Gewährungstour,  
und man merkt aber, ich habe die Energie nicht.  
Ich muss eigentlich  
die Finale liegen,  
als Meerlinge und Buchlesen.  
Oder was du mir gezeigt hast,  
ist, dass man frühzeitig die Ferien plant,  
bevor man mit den anderen Terminen kommt.  
Ich habe immer gedacht, ich schaue dann noch,  
ob am Schluss Ferien übrig bleibt.  
Und ich habe oft die Erfahrung gemacht,  
dass ich eben so lange gewartet habe,  
bis dann alles andere Termine gekommen sind,  
und ich keine Ferien mehr habe,  
wirklich zu platzieren,  
oder nur noch so einzelne Tage.  
Bei dir habe ich gesagt, du machst wirklich  
Ferienplanung sehr weit im Voraus.  
Ich finde, es hat auch etwas von  
Selbstfürsorge  
mit den Pausen anzufahren in der Planung.  
Und  
klar, wenn man selbstständig ist,  
du hast jetzt mich angesprochen,  
das ist jetzt etwas, was viel einfacher macht.  
Ich habe die Hoheit über die Ferien  
abgesehen vom Schulsystem, recht gross.  
Aber ich habe das schon gemerkt,

wo ich angestellt war,  
dass wenn ich mir genau überlegt habe,  
wo brauche ich meine Ferien, meine Pausen,  
ich eher halt an die Idealvorstellung herkomme.  
Und ich habe es übrigens abgelehnt.  
Das hat mir eigentlich auch meinen Partner  
eingebracht.  
Das hat vor allem auch damit zu tun gehabt,  
dass wir zusammengekommen sind.  
Er hatte schon zwei Kinder,  
und wir mussten verschiedene Familiensysteme  
auch miteinander abgleichen.  
Und das hat nur funktioniert.  
Was war relevant mit den Kindern?  
Ferienplanung?  
Wenn sie mit der Mutter, wenn sie mit dem Vater  
mit den Ferien?  
Wenn man mit dem Anfahrtsplan,  
dann ist es noch einfacher  
mindestens ein Jahr vorher her,  
und machen zuerst die grossen  
Unterbrüche der Ferien  
und erst nachher  
wird rundum geplant.  
Und der nächste Schritt  
oder der nächste Stolperstein,  
den ich sehe, ist dann, wer organisiert es?  
Ja, das ist auch ein ganz grosses Thema,  
das übrigens auch durch Forderung angesprochen wird.  
Und dann warten wir darauf,  
bis Ferien passieren.  
Und dort finde ich immer einfach so wichtig,  
es wird ja eh verplant.  
Entweder man verplant es selber,  
oder rundum wird alles verplant,  
dann ist es gerne dazu.  
Und dort ging Thiago genauer heran fragen,  
weil manchmal ist es so,  
dass beide so eine grosse Hemmung haben  
gegenüber irgendetwas,  
bei der Planung.  
Und ganz oft hat es damit zu tun,  
dass das Angebot viel zu vielfältig ist.  
Also, man will als Meer.

Aber das muss man ja schon zuerst mal herausfinden,  
weil vielleicht wird jemand nicht ins Meer  
und in den Bergen.  
Und dann können wir mittlerweile so viele Fragen,  
also gehen wir mit dem Auto,  
mit dem Zug, mit der Fähre,  
weil man fliegen oder eben nicht.  
Und dann hockst du vor dem Internet  
und hast einfach die Gefühle,  
ja, nicht nur Gefühle,  
das sind ja tausende Angebote.  
Und dort,  
das finde ich noch interessant,  
ich so eine Rückbesinnung  
auf die Reisebüros festzustellen.  
Und gerade auch gestern,  
wenn ich jemanden getroffen habe,  
in der Reisebüro,  
und ich habe zuerst gesagt,  
gibt es das immer noch?  
Und dann dachte ich,  
eigentlich spannend, dass ich die Frage stelle,  
weil ich genau auch jemand wäre.  
Weil mein Reisebüro ist annehmlich,  
ich kann das abdelegieren,  
ich würde das auch gar nicht gerne machen.  
Ich bin komplett überflutet von all diesen Angeboten.  
Und das ist zum Beispiel etwas,  
was ich dir vorschläge,  
dass man wie in unserer Kindheit,  
ich erinnere mich an mich,  
und ich finde,  
das ist alles, was es gibt.  
Und du hast dich aus denen entschieden.  
Und das ist zum Beispiel auch etwas,  
also Komplexität beschränken,  
strukturell überlegen,  
wie wir es abrechnen können.  
Und wie kann ich herausfinden,  
wer macht was gerne?  
Bei uns ist das genauso ein Thema,  
ich finde es kein Problem,  
den Zug zu buchen.  
Aber wenn es darum geht,

eine Ferienwohnung zu finden,  
dann gibt es eine Zeitung,  
und dann gibt es garantiert immer einen Haken,  
und am Schluss stimmen die Bilder  
ihnen mit dem Resultat überall.  
Und ich merke aber,  
ich habe nicht einen so hohen Anspruch,  
respektive mein Partner weiß,  
was mein Anspruch ist,  
oder hat der gleiche.  
Aber wir mussten es benennen,  
sonst sieht es immer so aus,  
das hätte ich kein Interesse.  
Genau, das ist etwas Wichtiges zu sagen.  
Es lohnt sich schon,  
wir sind gerne in der Planung,  
wir sind immer noch bei der Planung.  
Und wer kann was gut?  
Das ist auch nicht irrelevant.  
Manchmal ist es so,  
wenn wir Leute sind, die sagen,  
man will ja alles, alles können.  
Und ich denke immer,  
im Northfall kommt man das ja auch.  
Wenn ich dir sage, du musst jetzt,  
für uns zwei etwas buchen,  
dann schaffst du das.  
Wenn ich aber einen Partner habe,  
an meiner Seite,  
einen Zettel der Zeit durch einen Scant,  
den ich habe, und ich finde es sogar noch spannend,  
dann haben wir es fix aufteilt.  
Und das ist das, was du sagst.  
Also mal herahucken, was mache ich gerne  
und was kann ich gut.  
Und am besten Fall,  
dass auch nicht jedes Mal wieder ändern,  
wenn sie immer wieder die gleichen Leute sind,  
mit denen wir gehen,  
und man merkt, das hat geklappt,  
würde ich das wieder beibehalten.  
Und dann, das finde ich gehört auch zu der Planung,  
ist noch die Vorstellungen abgleichen.  
Die aktive Ferien brauchen v.a. Erholung.

Aber nachher auch untereinander.  
Also ich stelle mir jetzt gerade Simon  
und Hania auf dem Weg nach Finale Ligure vor.  
Im Norden, wo wir sehr gut beiken und klettern,  
aber auch am Strand liegen.  
Ja, wenn Hania davon ausgeht,  
hey cool, jetzt machen wir aktive Ferien.  
Und Simon eigentlich findet,  
alles, was ich will,  
ist genau vom Hotel, zum Strand,  
mein Buch aufschlagen  
und keine weitere Kommunikation.  
Schwierig.  
Das hat oft auch so etwas mit emotionaler Vermeidung zu tun.  
Also es wären so die Flightmechanismen,  
weilige Geräte,  
dass man es nicht anspricht.  
Dass man vielleicht auch denkt,  
vielleicht haben wir ja andere Ideen.  
Und manchmal hat man das Gefühl,  
wie mit Scheu klappen.  
Ja, ja, vielleicht kommt es ja doch nicht so raus.  
Und wenn wir genau schauen würden,  
ist es ja so klar, dass das wahrscheinlich nicht passt.  
Also bei gewissen Paar- oder Konstellationen zumindest.  
Und dann, also wir machen das so,  
wir sitzen meistens  
vorher her und reden auch darüber,  
wie wenn wir das planen.  
Aber ich sage, dass wir nicht alle so machen.  
Das ist ja auch so ein bisschen eine typische Frage.  
Aber wir machen manchmal wirklich,  
was wäre so eine ideale Zusammenstellung?  
Also wenn wir jetzt sagen,  
wir würden gerne dort wandern,  
dann kann man jetzt zum Beispiel auch gut wandern in dieser Region.  
Und dann zu sagen, wie oft stellen wir uns das vor?  
Zweimal wandern, eine ist erholen  
oder eine ist wandern, zweimal erholen.  
Oder wie plant man das?  
Und dann geht es mir noch zuerst ums Verhältnis.  
Das ist mal ein Teil, das mal zu besprechen.  
Das können wir aber auch jetzt gerade machen,  
ohne dass wir überhaupt in die Ferien gehen.



Mal wie zu schauen, wie ist das so,  
das aktive Passiverholungsverhältnis?  
Und dann auch zu schauen,  
wie können wir das umsetzen?  
Also braucht man da, wenn man das jetzt wirklich machen will,  
was einiges mitkommt?  
Wir haben in der letzten Ferie,  
weil wir wirklich ausführlich gewandern wollen,  
dann hat jemand mitgenommen,  
mein Vater ist mitgekommen, mein Vater ist mitgekommen.  
Und dann aber auch wieder durchzudenken,  
ah, da gibt es eine frische Dynamik,  
was sind das für Herausforderungen?  
So ein bisschen wie mit der Vogelperspektive.  
Darauf schauen, das finde ich wichtig.  
Jetzt höre ich schon die eine, die sagen,  
ja, ich frage jetzt meine Partnerin,  
wie will sie das machen,  
aber ich weiss jetzt schon, die Antwort wird sein,  
ist mir gleich.  
Ja, das wäre ein bisschen verantwortlich delegieren,  
es ist mir gleich.  
Und es ist mir gleich,  
und zwar spätestens dann,  
wenn etwas nicht so ausserkommt,  
wie es sich gut anfühlt.  
Also es ist mir gleich.  
Ich will gerade sagen,  
manchmal finde ich das tatsächlich auch ein Feriantwort.  
Also wie wenn wir jetzt z.B.  
dort herereisen,  
und es gibt zwei Equivalente,  
mehr oder weniger Lösungen mit dem Zug,  
mit dem Schiff, was wir machen,  
entscheidt du.  
Dort ist es interessant,  
was ist das Motiv des Entscheides?  
Ja, Sprache.  
Ich kann das natürlich aus dem gesunden Erwachsenen sagen,  
aus dem grünen Bereich,  
und sagen, hey weisst du was,  
dann sind beides für mich cool,  
was wäre dir lieber?  
Das ist jetzt ein bisschen anders formuliert,

aber es ist auch mir gleich, was wäre dir lieber.  
Oder zu sagen, es ist mir gleich,  
und mit dem auch nicht wollen wir noch  
diesen Teil übernehmen,  
den ich dann mit Verantwortung tragen müsste,  
für einen Entscheid.  
Und im blödsten Fall sage ich,  
und dann wäre es nicht mehr gesunden Erwachsenen,  
dann müsste man etwas herausfinden,  
was das mir ist gleich eigentlich dahintergeht.  
Jetzt denken wir mal, Simon,  
Tania, sie konnten sich einigen,  
sie wissen in der Finale Liga,  
sie gehen es an den Strand,  
sie haben das soweit ausgespürt,  
sie haben es auch organisiert,  
Simon hat alle als Hotel organisiert,  
und fix ist es auch,  
die ersten zwei Wochen der Summenferien zu gehen.  
Und jetzt,  
Simon ja gerade so in dieser Phase kurz  
zur Summenferien.  
Jetzt kommt da ja noch einmal  
so eine entscheidende Phase,  
wie dann eben,  
ob es diesen Konflikt dann gibt  
im Zug nach Milano oder nicht.  
Was ich interessant finde,  
und das habe ich auch selber,  
vor allem bei mir, gelehrt und erfahrend,  
um es richtig zu verstehen,  
wir haben so Glaubenssätze,  
Punkt auf Ferien im Kopf,  
da können wir mal gut durchschauen,  
wie müssen Ferien sein, wie macht man Ferien?  
Und etwas,  
was ganz häufig zu beobachten ist,  
dass man das Gefühl hat,  
man müsse möglichst schnell gehen,  
nachdem man fertig geschaffen hat,  
oder die Schule aufgehört hat.  
Also am Freitag, Nachmittag sind  
Schulferien, oder man hat fertig geschaffen,  
und man muss spätestens am Samstag,

am besten Fall schon um 3 Uhr in der Nacht,  
losfahren, um nicht in ein Stau  
oder eine gute Verkehrsverbindung zu haben.  
Und überhaupt nicht beachtet wird,  
dass man in einem komplett desolatenen Energiezustand  
muss losfahren,  
hat höhere Spannung,  
hat wenig Energie, ganz blöde Mischung.  
Und dass dann irgendwie  
der Tag, den man gewinnt,  
eigentlich 3 Tage braucht,  
um aufzuholen, bis man wirklich ankommt.  
Ist das nicht auch die Illusion,  
ich kann mich nachher erholen?  
In der Ferien?  
Das ist nicht der Fall.  
Das ist der Fall.  
Das ist der Fall.  
Und ich will die Illusion nachher erholen?  
In der Ferien.  
Dass man dann unterschätzt,  
dass aber die Explosionen,  
die das wahrscheinlich verursacht,  
so viel, was ich nicht negativ nahe  
und auch der Beigeschmack,  
die immer im Ferien geht,  
immer haben wir einen Krach auf dem Weg im Ferien.  
Aber die Illusion ist ja,  
wir haben sie nachher dann gut,  
dass wir uns nachher holen.  
Ich möchte es auch wieder nicht wie für alle bestimmen,  
weil ich kann es sehr unterschiedlich sehen.  
von der Ferienzeit am anderen Ort für das heimevorbereiten Packen  
oben abkommt. Interessanterweise ist an dem Tag, bevor wir da gehen,  
machen ganz viele von uns noch etwas alleine.  
Zwei Stunden etwas versieg ich etwas machen und wirklich merke,  
okay, dann musst du eben nicht mehr dich in der Ferien noch  
gut erholen von der strengen Reise, weil wir schon so ein bisschen  
oben abfahren können. Da könnte ich mir vorstellen,  
wenn Sie überlegen, wie es bei Ihnen so läuft, merken,  
stimmt, man geht unter recht hoher Spannung und tiefer energielos.  
Und manchmal macht das vielleicht auch Sinn,  
weil es anders schwierig zu machen ist. Aber wenn man Spielraum hat,  
muss ich einfach fragen, gewinnen wir recht nicht an Qualität,

wenn man vorne und übrigens auch hinten raus,  
einfach die Pufferzone grösser macht.  
Wie man dann die Ferien ausklingen lässt, schauen wir noch an.  
Ich bin mir noch dort am Anfang, was dann auch entscheidend ist.  
Simon ist eine leere Person, d.h. bis am Freitagmittag schafft.  
Ja.  
Plus ist das die Zeit, die so streng ist in der Schule,  
mit jensten Veranstaltungen, Abschluss, Papi, Papo,  
und dann am Samstag los.  
Genau, das ist etwas, was ich übrigens ...  
Aber wie gesagt, wir sind ja gerade in dieser Phase vor der Ferien.  
Ich habe heute in einer Sprachnachricht an einer Kollegin gesagt,  
ich möchte mir für die Zukunft noch merken,  
dass der Juni von aussen noch so fest zupackt wird.  
Das ist mein erstes Jahr mit Kindern im Schulsystem.  
Auch wenn ich das gehört habe und wie gespeichert habe,  
habe ich das noch nie erlebt.  
Wir haben jetzt Juni, also du und ich, aber auch in meiner Praxis.  
Ich bin ganz viel ...  
Das muss noch vor der Sommerpause rein.  
Und wie merke ich von aussen kommt ich auch noch ein System.  
Wir haben jetzt nur ein Kind.  
Wenn du drei oder vier Kinder hast,  
dann hast du ja noch ein paar Kinder,  
oder ein paar Schweine und Theateraufführung und Abschlusswäsche.  
Und dann fällt da wieder,  
dann muss man noch etwas Schwarzes zusammensuchen.  
Dann denke ich mir, Jesus, geht jetzt alles,  
das Kind hat nur noch das kleine Kleider,  
weil ich mir nicht das gehe.  
Ich muss es jetzt kaufen, ist jetzt gut genug,  
Schulabschluss geschenkt,  
ich werde dort noch ein Konzert fahren.  
Und so wie merke ich,  
wir haben jetzt dieses Jahr im Fall wirklich so geplant,  
dass wir drei Tage Puffer haben,  
und ich hoffe, dass jetzt schon etwas passiert,  
dass ich denke, wow,  
ich kann zuerst in aller Ruhe alles abschliessen.  
Und was du ja so geniales eingeführt hast,  
weil du es selbst vor der Sommerferie auch hast,  
aber das hast du mir vor der Frühlingsferie gesagt.  
Aber selbstverständlich.  
Eine Wellenbrecherwoche.

Was ist das?

Ja, eine Wellenbrecherwoche.

Amel nennt die Liegewoche Überhangwoche.

Und ich habe gefunden,

das stelle ich mir vor,

ich habe mich verkehrt am Fels

und hier bin ich nicht beruhigt für Überhangwoche.

Und zwar, wir sind mal hergekackt,

aber klar, wir sind zusammen in dieser Praxis,

wir müssen es selber organisieren, zu weiten.

Und irgendwann war ich so,

also wir beide haben gesagt,

noch gibt es immer die komischen Handorgeln

vor diesen Ferien, die viel zu viel los sind.

Und dann haben wir diese,

ich nenne es eben Wellenbrecherwoche eingeführt,

wo wir vor den Ferien mindestens zwei Tage,

im Idealfall vier Tage,

wie blockt.

Also die sind komplett wie zu.

Da darf nichts rein.

Das passiert ja nicht.

Bis es so weit ist,

sind da die dringenden Sachen,

die man doch noch machen muss.

Was jetzt aber bedeutet,

dass es sich nur wie ein kleines Maß hat.

Denn früher haben die dringenden Sachen,

die man doch noch machen muss,

in die letzten Wochen,

die sonst schon voll waren, drin müssen.

Das ist jetzt für uns,

für die, die die Planungsfreiheit haben,

und mit dem Ziel eigentlich,

weit das abzuschließen,

das noch wichtig ist.

Und das weiss man noch nicht, wenn man es plant.

Und das eine ist ja natürlich,

dass du das kannst machen, weil du selbstständig bist.

Ja, aber es ist ja auch, wenn ich angestellt bin,

kann das die Woche sein,

wo ich sage, okay, ich mache jetzt nicht nur jeden Abend ab.

Ich weiss, die Verlockung ist extrem gross bei diesem Wetter.

Und dann ist es noch lang held.

Und man will doch profitieren,  
weil unsere Zimmer sind so kurz.  
Und trotzdem, dort halt auch,  
wo man auch verschiedene Bedürfnisse hat.  
Und irgendwie muss ich sagen,  
aber für mein Energiehaushalt  
und für die Feriestimmung lohnt es sich,  
dort vielleicht auch zu verzichten.

Ja.

Ich finde, du sprichst damit  
eine Art von Selbstversorgung an.  
Verzicht ist manchmal auch Selbstversorgung.  
Und das ist also etwas.

Wenn ich das gerade an und auf ihn bringe,  
das ist so ein grösseres Teil,  
aber es passt auch dort rein.  
Also sie kann mal zu überlegen.

Ich frage viel an meine Klientinnen und Klienten,  
wo verliert man am meisten Energie?  
Also übrigens, wir zwei haben da gerade davon geredet.

Abigtherminen,  
wo wir dann noch, wir sind beide Asertige,  
die gerne, also ich brauche viel Schlaf,  
gerne, ich schlafe auch gerne,  
ich weiss nicht, ob du noch wirst unterschreiben,  
doch, darum rede ich für mich, aber ich habe den Eindruck.  
Ich merke, je älter ich werde,  
aber wahrscheinlich hätte ich das immer schon gehabt.

Es ist extrem für mich streng,  
wenn ich unregelmässig schlafe.

Also dass es eigentlich,  
es ist nicht im Bett liegen,  
und wenn ich am Eis ins Bett gehe,  
dann habe ich am nächsten Tag manchmal wie ein Kater fast.  
So kann wirklich so die Katersymptome ohne Alkohol  
und sich zum Beispiel auch zu fragen,  
wie viele in der Planung  
von meinem generellen Alltag  
darf ich ebigen für die Planung,  
ich bin beim Verzicht.

Und dann ganz viele sagen eigentlich,  
einen maximal zwei  
und dann das bei der Planung,  
wie im Hinterkopf zu haben.

Und das ist jetzt nicht  
die direkte Bezug zu den Wellenbrechern,  
aber wenn man zu viel über das ausgeht,  
ist man natürlich vor den Ferien,  
der auch noch viel mehr in diesem erschöpften Bereich,  
das man nicht mehr mag.  
Es hat natürlich viel mit den Ferien zu tun,  
weil ich für die Ferien gehe,  
muss ich auch noch packen,  
du musst organisieren, du merkst vielleicht,  
dass plötzlich das Badhaus nicht mehr geht,  
oder dass die Sandalen zu klein sind.  
Und diese Sachen muss ich dann auch noch irgendwo hinbringen.  
Und wenn du schon den ganzen Tag schaffst  
und am Abend gerade noch in den Ausgang gehst,  
dann ist das alles ein Reis dafür.  
Und das sind wir noch bei einem Punkt,  
wo wir schon mal die allerersten Folgen darüber gemacht haben,  
aber vor der Ferie,  
dass es ein riesiges Thema ist,  
ist die ganze Mental Load.  
Also ich nehme an,  
bei vielen Paaren,  
auch anderen Beziehungen,  
ich will da nicht nur von der romantischen Paare  
Ferien reden,  
ist das wahrscheinlich genau,  
wer denkt jetzt alles,  
was es noch braucht für die Ferien?  
Ich denke, weil man ihnen noch nicht alles abdelegieren kann.  
Und das ist das, was wir vorhin schon kurz angesprochen haben.  
Dort ist meine Erfahrung und das empfehle ich auch.  
Aber wenn es Menschen sind,  
wo man immer wieder mitgeht,  
bei frischen Menschen muss man sich dann wieder aushandeln,  
wer macht was gerne und gut,  
und wie machen wir das?  
Ich finde es mega hilfreich für ein Mental Load,  
wenn man definiert,  
wer ist für etwas zuständig  
und es dann komplett abgibt.  
Also zum Beispiel zu sagen,  
das ist ein Auto,  
das man wirklich einfach einig macht,

wer kümmern sich um das Auto.  
Und dann haben aber beide ja einen Teil,  
also die eine Person hat,  
ich mache das.  
Und dort im Deal ist,  
ich muss es dann aber verbindlich machen  
und nicht zwei Tage vorher merken, ob es verpasst.  
Und die andere Person,  
die es verbindlich abdelegiert,  
müsste entweder dann gerade sagen,  
ob sie Bedingungen hat  
und darf dann nicht nachsagen,  
weil das ist also wie der Deal,  
der man eingeht, abdelegiert.  
Der, der ja sagt, die Person übernimmt es,  
die Person, die es abdelegiert,  
lässt es auch gehen.  
Und was eben oft passiert,  
ist, dass es nicht ganz abdelegiert  
oder so komisch aufteilt wird  
oder hat man jetzt gesagt,  
das hast du gedacht daran.  
Und was dort auch noch helfen kann,  
finde ich auch eine gute Lösung,  
dass man auch wieder in die Agenda,  
es geht wieder um Termine,  
und dort schauen wir noch eine Zusammensetzung,  
ist alles erledigt,  
weil es kann auch mal passieren,  
dass man etwas vergisst,  
dass man etwas falsch im Kopf hatte  
und dass wir das nicht zwei Tage vorher,  
also so Sachen wie unsere Identitätskarten,  
noch gültig,  
müsste man vielleicht sogar ein Monat vorher...  
Nein, jetzt hast du es gerade im Gesicht gesehen.  
Scheisse.  
Und müsstest wirklich schauen,  
ist ganz blöd, wenn das passiert.  
Das sind so Sachen,  
ja, genau, sind so Sachen.  
Ja, genau, sind so Sachen.  
Wo es sich einfach gelohnt,  
ja, dort, wie so ein bisschen...



Das ist auch bei der Planung,  
dass man schon vorher überlegt,  
macht man das...  
Ich sage es gerade, ich habe im Kopf,  
wir nehmen die ja schon bald ein Volk auf,  
das haben wir schon lange angekündigt,  
wenn jemand etwas vergisst  
oder ADHS-Symptome hat und so.  
Und dort zu schauen,  
es braucht manchmal auch wie noch zusätzliche  
Nahrung nicht innen schlittert  
oder etwas Wichtiges, was vergessen geht.  
Ich bin gerade so beim Packen hängenbleiben  
gedanklich, wo ich auch so ein Punkt ist,  
wo wahrscheinlich...  
da wage ich mir jetzt total auf die Estus,  
aber wahrscheinlich zu 99%  
in Frauenhand leidet.  
Es wäre noch spannend,  
wir könnten mal eine Umfrage machen  
auf Instagram. Es ging vor allem darum,  
wenn man Kinder hat, oder?  
Das gibt es ja...  
Das ist ein bisschen am Aussterben,  
aber auch für den Mann gepackt.  
Aber das gibt es nämlich auch noch.  
Ja, das könnte ich mir vorstellen.  
Und dort...  
Das finde ich anwichtig.  
Wir hatten das Gespräch, der Amel und ich.  
Ich habe ja auch mit ihm...  
Er lasse die Folgen auch.  
Er sagte, wie machen wir das eigentlich?  
Dann sind wir genau zum Packen gekommen.  
Und dann aber schon an dort zu schauen,  
wer ist schlussendlich am Wohlsten mit was?  
Also jetzt beim Packen ganz spezifisch  
und dann sind wir dort gelandet,  
dass ich finde, es ist aber auch am besten  
bei mir versorgt, dass ich packen.  
Weil einfach bei uns die Wahrscheinlichkeit  
an alles zu denken,  
wo wichtig ist, denklich grösser ist.  
Also ich schätze es manchmal auch wie anders ein,

wie er.  
Und ich finde, ich werde das im Fall auch nicht abdelegieren.  
Und das hat einen Unterschied gemacht  
im Kopf.  
Ich muss immer packen.  
Wir haben darüber geredet  
und ich habe entschieden, ich werde es übernehmen  
und darf dann aber punktuell  
vielleicht ein paar Sachen abdelegieren.  
Ich sage, kannst du noch...  
kannst du dich um die Schwimmsachen kümmern.  
Und dann führen wir wirklich  
ein Liste,  
das oft sogar physisch vor uns liegt,  
wo man es sich abhäkeln kann.  
Es geht nicht bis hierhin mal...  
Ich glaube, wir haben es hier schon mal besprochen  
vor langer Zeit.  
Ich erinnere mich wieder, es war noch zu Zürich  
im Podcaststudio.  
Man kann auch so wie verschiedene  
Spalten machen,  
dass man sagt, wer macht es  
und dann ist es schon in Bearbeitung.  
Weil das ist ein Thema,  
das auch oft gebracht wird,  
z.B. das Mietauto.  
Und dann weiss man nicht,  
ob die Person das noch auf dem Schirm hat  
oder nicht.  
Darf ich jetzt nachfragen?  
Weil wenn ich nachfragen meine,  
ich vertreue ihre Nieten, etc.  
Und dass einige sehr hilfreich finden,  
wenn es einfach steht, also ich bin da,  
mit einer Pinnwand  
oder einer Kreidenwand  
und am Schluss hinten abhäkeln.  
Und ich finde z.B. eine gesunde Art  
von Kontrollen, weil es ein komplexes System ist.  
Und dort tun die beiden Kinder,  
die man in Küsse abläuft,  
schon in Beziehung abzulegen.  
Ich finde es sehr hilfreich,

wenn Kinder ein bisschen aufleeren können,  
wie man so eine Ferienangelegenheit  
auch clever planen kann.  
Und sie können relativ gut selber packen?  
Man kann dann nur ergänzen,  
Sie müssen ja was in einem Koffer kürzen.  
Wie viele ganz grosse farbige Kleider in einem Koffer dürfen,  
sonst ist der voll mit Farbige Kleider auch schön.  
Aber dafür kein Unterwäsch.  
Und dann, Simon und Hania, sind vor Ort.  
Ja, sind es geschafft.  
Sie haben ein Hotel gewählt und gehen an den Strand.  
Was Hania nicht daran gedacht hat, was sie dazu gesagt hat,  
dass es ganz viele Leute hat.  
Normalerweise gehen sie im Frühling.  
Im Frühling ist es okay, aber im Sommer ist es hochbetrieht.  
Und sind beide etwas überrascht?  
Für Simon war das klar.  
Von dem, wie sie ausgingen, Hania hat sich das nicht überlegt.  
Jetzt haben wir ein Problem.  
Hania ist eine, die möglichst wenig Menschen hat.  
Wer hat das Hotel gebraucht?  
Simon.  
Jetzt kannst du zum nächsten Problem führen.  
Das wäre ein Beziehungsdynamik.  
Du hättest nicht an mich gedacht.  
Du hättest doch wissen müssen.  
Dann würde Simon sagen, das sei dir klar.  
Was denkst du denn im Hochsommer, um den nächsten Streit zu haben?  
Jetzt ging es darum, zu schauen,  
kann man Kleider innen dosieren?  
Oder braucht es einen Rückzugsort, in dem man arbeitet?  
Das ist überhaupt umsetzbar.  
Das zeigt vor allem auch, dass man sich vorher überlegen muss.  
Nur weil Strandferien schön tun,  
ist es nicht unbedingt,  
vielleicht dann so, dass Hania Ihnen entspricht?  
Ich finde das ganz ein wichtiger Punkt.  
Wir gehen hier immer wieder auf die Reizfluten.  
Es betrifft wirklich viele Leute.  
Auch wenn es nicht alle betrifft,  
ist es doch ein grosser Teil,  
wo auf die Reiz, die in den Ferien auf einem innen brasseln,  
unterschiedlich gut reagiert und auch viel Stress verursacht.

Man muss wirklich gut nachfragen.  
Man darf sich einmal fragen,  
was für Befürchtungen bei den gewissen Settings aufkommen.  
Z.B. beim Hotel, das jemand sagt,  
ich habe Angst oder Befürchtung von Lärmbelastung in der Nacht.  
Es ist ein grosses Hotel, da ist ein Strand.  
Vielleicht sind die Apartis da.  
Das jemand sagt, oh nein, ein Ferienhaus in den Bergen.  
Ich glaube, da kann ich ganz schlecht schlafen.  
Ich fühle mich dann so ausgesetzt.  
Ich liebe die Menschen, die mehr Menschen haben.  
Das Besprechen lohnt sich wirklich.  
Was man oft unterschätzt,  
bringt man, wenn sie den Kunden nicht so leicht weg.  
Ich kann jetzt nicht so leicht sagen, ich ignoriere die Leute weg.  
Man kann die Szene vor einigen Wochen erzählen,  
die wir in der Ferie waren.  
Ich kann es wieder komplett vergessen.  
Wie sehr mich Strand stresst.  
Nicht nur wegen der Leute, sondern weil ich den Sand an den Füßen schlimm finde.  
Ich finde es unangenehm, dass es so eine Geschichte zu mir gehört.  
Ich kann mich nicht mehr konzentrieren,  
wie unangenehm es gerade an den Füßen ist.  
Dann hat es viele Leute und es ist laut.  
Und dann habe ich so gedacht.  
Der Tag ist im Fall einfach ...  
Bei allen war irgendetwas, das passete.  
Wir sind aber in den Tagen gestolpert,  
mit endlich einen Strandtag.  
Juhu!  
Das ist wie ein schlechter Film.  
Am Schluss ...  
Ich war nur froh,  
ich habe das nicht gewagt.  
Ich habe gesagt, wir packen jetzt einfach ein und gehen hier.  
Es hat niemand von uns gerade Spass.  
Und bei dem Heifahren, so gemerkt habe,  
mit ein paar Mal um einen Ecken zu denken,  
wären wir relativ schnell auf die Idee gekommen,  
dass das keine gute Idee ist.  
Etwas lohnt sich zu besprechen.  
Was sind auch an Versiviteil oder Befürchtungen am Setting?  
Und was ich noch tricky finde,  
ist auch das Bild, das man hat.

Also auch die Vorstellung, mit einem Büsschen zu verreisen.  
Mega romantisch.  
Ah, der Sonne untergegangen, das Kaffee.  
Aber dann den Stress vom Platz zu finden  
und dann irgendwie das vierte in einem kleinen Büsschen.  
Und dann weiss es auch nicht, was.  
Ist es dann wieder die andere Seite?  
Ich finde die Vorstellung, dass die Zelte immer sehr schön gehen.  
Aber eigentlich weiss ich,  
kaum ist ein Zelt nach dem anderen.  
Neben dem anderen.  
In meiner Vorstellung bin ich immer allein auf dem Zeltplatz.  
Dann habe ich wie zu merken, okay, nein,  
dann muss ich es anders planen.  
Die Vorstellung und die Realität, das ...  
Du hast ja auch gesagt, du hast es wieder vergessen.  
Ich habe es wirklich vergessen  
und den ganz, ganz fest und grossen Augen vertreten.  
Und gleichzeitig, also über mich selber.  
Und gleichzeitig am Schluss bin ich auch recht stolz auf uns,  
weil wir es gelöst haben.  
Wir haben es zumindest in der Mitte gecheckt.  
Amelie auch irgendwann relativ schnell,  
nachdem er so mein Gesicht hat mit meinen Füßen im Sand.  
So gesagt, geh doch mit deinem Buch  
dort oben ins Restaurant der Stunguläse.  
Wir können ja dann wechseln  
und duschen.  
Mein Vater, der mit dem Strand gerade so gar nichts anfahren kann,  
kann ihm gesagt haben, du kannst ja eine Promenadespaziergang machen.  
Er war irgendwie also glücklich.  
Unsere Kinder waren happy.  
Wir waren im Restaurant für sie.  
Das hätte man halt, aber auch etwas anders machen können.  
Und was du hierin bringst, ist ein ganz wichtiger Punkt  
wegen deiner romantischen Vorstellungen.  
Ich meine, jetzt nicht die Paarbeziehung, sondern die Ferien,  
die man sich so toll vorstellt.  
Sich einmal zu überlegen, wie ich reagiere  
und wie ich dich den Stress grundsätzlich reagiere.  
Das wäre so sein eigener, höchste Distanzbedürfnis.  
Ich bin jemand, der das unproblematisch findet.  
Ein Monat lang, in einem Camper,  
zu zweiten, zu dritten, zu vierten.

Oder ich bin jemand,  
der schon nach einem halben Tag den Koller hat,  
wenn man in seinem eigenen Zimmer hat.  
Und dass man dort einmal ...  
Es klingt ja so ein bisschen unsexy von den Ferien.  
Was sollen wir uns überlegen, was alles blöd sein könnte?  
Aber gegebenenfalls sehr wichtig ist.  
Wenn du das ansprichst.  
Wenn man zu Hause zwei Zimmer hat,  
plötzlich auch im Hotelbett schlafen muss.  
Oder wenn man eine Ferienwohnung hat.  
Dann kann man die Rolle verteilen, wie es genau ist.  
Nicht gleich muss jeder Abend kochen.  
Und mich in der ganze Einkauf kümmern.  
Ist eine Ferienwohnung wirklich das, was ich brauche, um entspannen zu können?  
Also, dort wirklich ...  
Also, einfach auch hier, sich sehr viele Gedanken zu machen.  
Ich finde, es lohnt sich.  
Jetzt müssen wir noch die Ferien durchanalysieren.  
Hören jetzt mal auf, mit allem müssen wir durchanalysieren.  
Meine Erfahrung ist, dass man das ...  
Wenn man immer wieder mit den gleichen Leuten geht,  
muss man nicht jedes Mal wieder machen.  
Ich habe zum Beispiel auch eine gute Freundin,  
in der ich immer wieder in die Ferien gehe.  
Ich habe ihr vor ein paar Jahren mal gesagt,  
weil ich schlafe, je älter ich werde,  
desto schlechter in einem anderen Hotelzimmer oder Zimmer.  
Also, ich bin immer so ...  
Ja, einfach schlecht einschlafen.  
Ich habe immer gemerkt, wenn jemand bei mir im Zimmer liegt,  
mit der Person, ich sucht schon selten in einem Zimmerschlaf.  
Das beiträgt mir zwei, drei Nächte.  
Und ich finde, das ist mir zu hoch ein Preis.  
Ich sage es aus dem Grund, dass ich mit meinem Partner weise,  
aber sie weiss z.B. jetzt auch, wenn wir zusammen weggehen,  
schauen wir nach Möglichkeiten von zwei Schlafzimmern.  
Das müssen wir nicht immer wieder verhandeln, das ist irgendwie klar.  
Oder dass eben jemand anderes sagt,  
hey, wir finden die enge, die dichte Stress überhaupt nicht problematisch.  
Dann sind die vielleicht gut versorgt auf dem Zeltplatz oder im Camper.  
Und dass man das mal einfach bespricht,  
nötige Distanz und Regulationsstrategien.  
Was meinst du damit?

Dass man wirklich anschaut,  
jetzt haben wir die Ausgangslage, dass jemand sagt,  
okay, ich komme mit an die Strandferie, können auch die zwei sein.  
Aber ich weiss, das wäre auch Selbsterkennung,  
wenn ich nicht jeden dritten Tag  
wirklich eine aktive Einheit Sport machen kann,  
oder ich komme frische Reize über eine Stadt,  
durch einen Bootsausflug, dann werde ich ungliedrig.  
Und dort landen wir manchmal schon wieder bei Glaubenssätze.  
Wenn ich das vorschlage, dann ...  
Ich finde, das nimmt etwas ab.  
Aber so wie die Idee ist, Ferien muss man immer zusammen verbringen.  
Und zwar irgendwie alles.  
Und sonst bedeutet das, dass es etwas nicht gut ist,  
oder zumindest nicht so, wie es sein soll.  
Und ich habe das auch sehr entlastend gefunden,  
die wir mal angefangen haben, definieren Bausteine.  
Wenn wir jetzt die Ferien planen,  
dann schauen wir oft schon, was es gibt für Möglichkeiten,  
dass unsere Tochter nicht alleine aussen will.  
Aber dass er und ich,  
gibt es irgendwie eine Hausrunde,  
in der jemand alleine geht, eine Runde drehen.  
Gibt es eine Städte, die in der Nähe ist,  
in der ich z.B. sehr gerne 3 Std. in einem Kaffee- und Hockenbuch lese?  
Gibt es so etwas,  
wie eine gesunde Abstand voneinander nehmen,  
weil bei uns, wenn es zu viel voneinander ist,  
muss man sich zusammennehmen,  
um beinahe zu sein.  
Und das finde ich der Ferien auch ein Höchstpreis.  
Es ist auch eine künstliche Situation.  
Die meisten sind die meiste Zeit des Jahres getrennt,  
oder haben einfach nur punktuell miteinander.  
Ich habe am Abend eine Stunde oder am Morgen irgendwo,  
und dann plötzlich 24 Std. aufeinander.  
Eigentlich ist es ja schon eine sehr spezielle Situation.  
Zuhämmutig.  
Zuhämmutig ist das ...  
Du sagst etwas überspitzen, weil das ist relevant.  
Das ist wirklich Teil, wie es ganz einfach für Kinder ist.  
Und das muss man sich auch wie bewusst sein,  
weil die Ferien schon verbunden sind. Jetzt haben wir endlich Ferien.  
Jetzt ist alles toll.

Und ich habe wieder gedacht, wir hatten vor kurzem die Möglichkeit, drei Nächte alleine wegzugehen, also nur meinen Partner und ich. Und dann noch eines zu realisieren, wie einfach es war, meine Bedürfnisse zu regulieren, wenn wir nur das Zweite sind. Weil zu dem Zeitpunkt, wenn er sagt, ich gehe jetzt gut schocken, oder ich gehe jetzt alleine zwei Std. aufeinander, habe ich automatisch auch zwei Std. für mich, um zu erholen und zu regulieren. Dass man dort schaut, wo man regulieren kann, über das Reden. Und ich will zurückkommen zu dem, was du vorhin gesagt hast, weil das ist ein relevantes Beispiel, das ich viel gehört, tatsächlich viel mehr von mir. Ein Hotel ist für mich persönlich als die Mutter, das erzählt, dass sie eine ganz schlechte Wahl sei. Ich will eigentlich lieber meine Ruhe haben, nicht so viele Leute. Ich will eigentlich alleine stimmen, wenn man essen will, was man essen will. Ich will vielleicht am Morgen früh aufstehen, ob im Sonnenaufgang. Ich will spazieren, Yoga machen, Buch lesen, einfach nur hier sitzen. Und wir können selber ein Tee oder ein Kaffee machen, ohne viele Leute. Aber steht ja schon in der Luft, sagt man so. Also, Ferienwohnung in EES. Und dann sagt sie, ja, aber nicht wirklich. Ich weiss nicht, ob es ein Deal gibt. Aber ich habe am Schluss das Gefühl, dass wir wieder nach Hause machen. Das müssen wir jetzt gut abchecken. Ist wirklich die Erwartung der Familie, dass sie es macht? Oder ist es ihre Wahrnehmung und sich unter der Wahrnehmung? Wären wir so bei autoritären Stimmen und Glaubenssätzen? Aber dass sie dann, wie sagt, für mich war es immer ein schlechter Deal, weil am Schluss habe ich das Gefühl, die Bestätigung zu schaffen. Und jetzt, das wäre die Erkenntnis. Und jetzt kommt dazu, wie bringt man das in die Familien rein? Da kann man ja dann Abmachungen treffen. Wir kochen auch nicht in den ... Wir gehen sehr häufig in Ferienwohnungen, aber nicht mega gerne in den Ferien ausführlich kochen. Und also zu merken, wie wir es lösen können. Ich finde eine Superlösung, die sehr simpel ist. Dann irgendwo ... Wenn wir kurz Mittag essen, stellen wir oft doppelte Portionen. Wir bestellen und sagen uns das gleiche Bitte noch eines zum Mitnehmen. Oder ganz oft hier Pizza.



Und bitte noch zwei Pizzen, wenn wir gehen.

Oder Pizzi.

Und dann am Abend isst man die und macht nur noch einen Salat dazu.

Oder irgendwie so etwas.

Und wie denke ich, wenn man solche Sachen bespricht?

Kann das schon natürlich die Befürchtungen herausnehmen,  
wenn man sie nicht anspricht, wird es schwierig?

Bei diesem Beispiel gibt es wieder ein Bedürfniskonflikt.

Von Ruhe, Rückzug.

Aber ich wollte auch mal keine Verantwortung für immer  
den ganzen Haushalt und alles.

Und was gewicht ich jetzt wie?

Ja, und das kann man wie nicht ganz genau beantworten.

Dort wäre es für mich sehr interessant zu wissen,

wer mit ihr mitgeht.

Was ist das für eine Mensch, wie funktioniert das?

Es gibt schon auch die, die wissen, sie übernehmen ja alles.

Und das ist auch etwas unfair, wenn man sie einfach so lässt.

Man kann sich auf ihr Schema verlassen.

Und sagt, wenn ich nichts mache auf dem Sofa-Sitz,

dann kocht sie nämlich schon.

Wenn man die Personen ins Boot holen und sagen, das ist auch nicht fairplay,

dann müsste man wie aufteilen und ansprechen.

Aber es müsste wie ausgesprochen werden und die Bedürfnisse konflikten.

Ein bisschen muss man sie im Fall auch aushalten.

Aber die perfekte Lösung gibt es nicht immer.

Aber die Schnittmengen sind nicht zu vergrößern.

Ja, und was du sagst oder was ich für mich mitnehme,

es hat manchmal viel mehr Spielraum, als man auf den ersten Blick sieht.

Ganz, ganz fest.

Ich habe sie ein paar Beispiele eingebracht und einige denke ich,

wie banal.

Aber ich weiss halt schon von Sitzungen, wo Leute sagen, krass, stimmt,

ich werde nie auf die Idee kommen.

Ja klar, man könnte so und so und so.

Das ist immer das grosse Thema.

Oder halt, wie zu schauen, dass man, ja, jemand hat gesagt,

dann ist immer das mit dem Geschirr.

Alle brauchen alles Geschirr.

Aber es hat keine Geschirrspülmaschine.

Und die Person macht das Geschirr, die am schnellsten es nicht mehr aushaltet,

dass es so eine Unordnung hat.

Und ich hatte mal ein Paar.

Die hatten Kinder und abgemacht.

Innen hat jeder sein Geschirr und Besteck ausgewählt.  
Und zwar in einer Ausführung.  
Und jede und jede hat einfach immer wieder das abgewaschen.  
Es hat super funktioniert.  
Man hat einfach 1 Glas, 1 Kaffee, 1 Teller und Besteck gehabt.  
Und wenn man das mit dem auflöst,  
nur so auf eine spielerische Art und Weise.  
Das klingt sehr simpel, aber man muss auf die Idee kommen.  
Was sonst passiert, ist, dass man sich verhält,  
wie wenn man eine Heimatmaschine hat.  
Und es ist ein riesen Chaos.  
Und jetzt ...  
Simon und Tanja haben die Ferien gut überstanden.  
Sie haben eine Lösung gefunden, dass Tanja ihren Freiraum hat.  
Sie ist ab und zu in die Berge hindern, wandern allein.  
Dann hat das wunderbar funktioniert.  
Wir kommen am besten zu Hause, damit die Ferienstimmung,  
die Erholung, die sie sich dort doch hinkönnen können,  
irgendwie auch noch ein bisschen nachhaltig ist.  
Auch dort frage ich von Person zu Person, weil es unterschiedlich ist.  
Aber ich frage oft auch ihnen,  
wenn fährt bei euch schon an, dass ihr wieder beim Schaffen seid  
oder bei euch im Job.  
Und ganz oft kommt ...  
Mir geht es nicht unendlich.  
Spätestens am Sonntag, wenn es am Ende losgeht,  
viele sind aber schon so am Freitag,  
jetzt geht es am Ende los.  
Und wenn ich manchmal nachfrage,  
aber wenn, wäre ich dir eigentlich gerne daheim,  
weil, was wäre einfacher, kommt aber noch recht häufig,  
eigentlich wäre ich gerne so über am Freitag daheim.  
Und das klingt vielleicht für einige komisch.  
Einige sagen, dann könnte ich am Samstag schon die Mails checken,  
die ich jetzt zwei Wochen nicht checkt habe,  
damit ich am Ende weiss, was auf mich zukommt.  
Nein, aber man darf doch in der Ferie keine Mails checken.  
Aber es kommt sehr darauf an, wie man funktioniert.  
Es gibt auch die, die sagen, ich muss so sagen,  
dass alles, was auf mich zukommt, abrechnen in gewisse Teilschritte.  
Andere sagen, ich möchte gerne, dass am Ende die Wäsche gewaschen ist  
und wieder versorgt ist, dass wir schon einkauft haben  
und sich genauso wie vorhin halt auch lohnt, zu fragen,  
nur schon einen Tag die Puffer einbauen kann,

dort sehr entspannend zu sein.  
Das ist ein spannender Punkt, das ich noch schnell bringen will.  
Schaffen während der Ferien.  
Das ist etwas, was man vorher besprechen muss,  
wie fest die Arbeit in die Ferien funken darf.  
Du machst ab und zu einen Tag, wo du in der Ferien erreichbar bist.  
Genau, für dich bin ich sogar häufiger erreichbar.  
Aber ich habe mir das auch überlegt.  
Ich möchte mich in der Ferie ausklinken.  
Aber nur wenn du dich hinbringst, ist das relevant.  
Im Fall nur, weil ich weiss, dass du dich normal bist,  
wenn es ganz dringend ist.  
Sonst formuliert ich es anders.  
Wenn du jemanden wirst, der sich bei jedem Furt zu melden,  
würde ich wahrscheinlich sagen, ich bin dir jetzt ein wenig offline.  
Aber dass man das wie bespricht, das ist mir wichtig.  
Man darf nicht zu fest alles über einen Kamm schären.  
Man muss schauen, wie die Leute gestrickt sind.  
Das macht mein Mann und ich anders.  
Er klingt sich zwei Wochen komplett aus  
und flut an Infos und Mails an.  
Er kann das gut ausblenden  
und für ihn ist dann wieder Arbeitszeit.  
Ich merke, dass bei mir, wenn wir z.B. zwei Wochen weg sind,  
das ist für mich eine zu lange Zeitphase,  
um nicht eine zu wissen, was eigentlich so läuft.  
Ich plane mir einen Tag in die Woche ein.  
Da machen wir aber fix so eine Planung.  
Er macht mit meiner Tochter und seiner Tochter etwas alleine.  
Also, Miss.  
Er macht mit dem einen Kind etwas alleine.  
Ich mache zu Hause die wichtigsten Sachen.  
Ich bin dann wieder entspannter.  
Das muss ich dazu sagen.  
Erst war ich dir selbstständig.  
Vorher gab es jemand in der Klinik, wo ich geschaffen habe,  
die nach meinen Fällen betreut hat.  
Dann konnte ich es loslassen.  
Dann bin ich einmal hergekackt, weil ich das jetzt ...  
Ich merkte, das ist für mich der beste Deal.  
Dann mache ich den Nachmittag meistens nur drei, vier Stunden.  
Ich habe das mal gepostet  
und auf das Mega-Resonanz gegeben.  
Ganz viele Leute haben geschrieben, ich würde das auch gerne,

aber ich habe gelernt, man darf nicht arbeiten in der Ferie.  
Meine Chefin hat gesagt, ich darf die Mails nicht checken.  
Ich habe gesagt, man müsse schauen, wie etwas funktioniert.  
Man muss sich auch dort wieder bewusst damit auseinandersetzen.  
Ich signaliere in meiner Arbeit, dass ich erreichbar bin  
oder nicht erreichbar.  
Wenn ich das für mich teile,  
muss ich das auch mit den Leuten klären,  
die ich in der Ferie bin.  
Ich stelle mir das ziemlich konflikthaft vor.  
Wenn ich das Gefühl habe,  
haben wir mal eine Woche nichts und ständig so voraus,  
dass etwas reinkommt.  
Nach einem Umgang vom Handy,  
der in der Zwischenzeit ein Arbeitsgerät ist.  
Jetzt wollte ich noch etwas sagen.  
Ganz fest umgefuchelt, weil das so wichtig ist, was du sagst.  
Ich sage das gerade so, dass es bei uns ist.  
Ihr kennt uns jetzt schon gut.  
Das ist aber schon lange definiert.  
Oft überlegten wir schon zu Hause,  
wo wir diesen Tag machen.  
Amel überlegt sich oft schon Tage vorher,  
was er an dem Tag mit unserer Tochter macht.  
Meistens machen es tolle Sachen, die ich mit amit werde.  
Aber das ist part of the game.  
Und dann, was du gerade sagst,  
vorher sich auch überlegen, über welchen Kanal man schafft.  
Das weißt du, und das wissen viele.  
Ich bin telefonisch nicht erreichbar in der Ferie.  
Komplett nicht nur per Mail.  
Ich habe viel mehr Thohheit zu entscheiden.  
Jetzt gehe ich in das Mail rein und nicht ...  
Oh, jetzt klingelt mein Handy.  
Das zu besprechen finde ich extrem wichtig.  
Und auch die händifreien Zonen, übrigens.  
Dass man nur mehr darauf schaut,  
die Handyshaltung, gewisse Fasern gar nicht dabei zu haben im Essen.  
Oder wenn man gar gut wandert, dass man sagt,  
machen z.B. beim Wanderer viel der Flugmodus rein,  
dass man das Handy nur als Fotoapparat benutzen kann.  
Nicht jedes Mal, wenn ich das Foto machen will,  
und sie jemanden geschrieben hat,  
sind das auch so kleine hilfreiche Tricks.

Das hat auch mit den Spanien schlecht zu tun.  
Und mit Impulskontrollen.  
Auch.  
Sag noch zwei Worte zu ihm.  
Dass einige sagen, das klingt gut,  
könnte man doch so machen.  
Aber wenn man ehrlich ist, wie selbst nicht aushaltet,  
nicht immer wieder gut zu checken und nicht immer doch noch schnell.  
Und irgendwie auf dem WC noch ...  
Das ist ja so etwas.  
Z.B. der Amel nimmt ...  
Wenn er auf das WC geht, das Handy eigentlich nie mit.  
Und nach so zu merken ...  
Eigentlich die meisten,  
ich habe das immer auch noch dabei, wenn du warten musst,  
oder nicht so, dass du das Handy wiederführen musst.  
Es ist Impulskontrollen.  
Ich mache das nur, weil ich meistens auch ohne,  
dass ich dann überhaupt nicht dran denke.  
Oder weil es unangenehm wäre, nichts zu machen.  
Und ich sage es nur aus dem Grund,  
ich finde, in unserer schnellen Lebigenzeit  
ist das Thema Impulskontrollen eben ...  
... eh spannend.  
Das wäre ein anderes Thema.  
Ferienausklang.  
Wir haben gesagt, auch dort wie eine Art Wellenbrecher,  
Wochen oder Tage.  
Oder für sich überlegen, wie ich mit dem,  
der sich hier angestellt hat, ein Stück weit um.  
Gibt es sonst noch etwas, das du sagst, am Ferienende?  
Das gehört auch noch zum guten Ferienmachen.  
Ich finde es sehr hilfreich, wenn man sich überlegt,  
wie ich sehe, die zwei letzten Tage am Ferienort aus.  
Wir machen z.B. nicht nur Ausflüge,  
sondern schauen, dass man so ein wenig runterkommt,  
dass man dort ist, wo man schläft,  
dass man genug Zeit hat, um zu packen.  
Das mag sicher auch unterschiedlich sein.  
Aber ich finde es sehr hilfreich.  
Das haben wir anwählen wollen.  
Machen wir es seit dem letzten Tag.  
Dann kommen wir am 7.10 Uhr am 7.10 Uhr los,  
irgendwie auf den Zug.

Dass man dort einfach wie auch schaut.  
Eigentlich ist eine Egratussage auch über Ferien,  
wie eine Spannungsbogger zu spannen.  
Und zu schauen, wie wir Erholung, Energie und Aktivität  
einteilen.  
Und, was ich noch nicht gesagt habe, ist wichtig,  
wenn man unterschiedlichstens braucht wie Tanja und Simon,  
auch nicht schüchtern,  
vielleicht sogar die ganze Zeit die Tage getrennt zu organisieren.  
Das ist der Scherenzeichen  
von einer gesunden, näheren Distanz-Balance,  
als von irgendetwas wäre nicht gut mit der Beziehung.  
Jetzt habe ich zum Schluss noch eine allgemeine Frage.  
Etwas, was ich immer wieder gehört habe, ist,  
wenn Menschen über ihre Beziehungen sprechen, sagen,  
wir haben die Ferien immer besonders gut.  
Oder dann höre ich die, die sagen,  
bei uns sind die Ferien immer schwierig.  
Wie kann man Ferien miteinander machen?  
Was sagt das über eine Beziehung aus?  
Ohne mehr nachzufragen, meistens noch nicht zu viel.  
Was interessant ist, ist, dass man es wirklich so auch sagen kann.  
Es gibt die, die sagen, das ist ein Tiefgang,  
das man fast nicht im Alltag herbringt.  
Und andere sagen, das ist wirklich so streng.  
Wir freuen uns, wenn es wieder zurückgeht.  
Und dort geht es aber ganz viel um das Nähe-Distanzthema.  
Es geht ganz fest darum, wie viel Spannung auf dem System ist  
und wie fest man auch mitteilen kann, was man sich eigentlich wünscht.  
Aber du hast am Anfang noch etwas ganz Wichtiges gesagt.  
Ich finde, wirklich Ferien machen kann, lehren.  
Dann wünsche ich dir jetzt eine schöne Ferie.  
Ich freue mich mega.  
Wir sind noch nicht in den Wellenbrecher-Wochen, gell?  
Nein, wir sind voll und voll in den Wellenbrecher-Wochen.  
Ja, ich wünsche euch allen schöne Ferien- oder Sommertag.  
Das haben nicht alle in den Sommerferien-Ferien.  
Sie haben nicht alle die Pflicht, in den Sommerferien-Ferien zu nehmen.  
Ich wünsche dir, wir können das auch anders machen.  
Auf jeden Fall ganz eine gute Sommerzeit.  
Die Beziehungskosmos ist am 18. August wieder zurück.  
Ferien machen, über das haben viele und ich in den aktuellen Kolumnen  
von der Annabelle diskutiert.  
Einmal im Monat finden wir uns noch in schriftlicher Form.

## [Transcript] Beziehungskosmos / 74 Ferien - Oder wieso es beim Ausspannen oft knallt

Schriftlich gibt es uns seit 1. Juni auch mit dem Beziehungskosmos als Buch.

Beziehungskosmos ist eine Anleitung zur Selbsterkenntnis.

Es ist ein Ergänzungen zum Podcast, funktioniert aber auch bestens ohne.

Und Sex sehen wir auf Instagram eine wunderbare Ferie-Lektüre.

Bestellen können sie jeder Buch handeln.

Die Musik kommt auch in der Folge von Blutatt-Session.

Und in der ersten Folge nach den Sommerpausen

kommt ein Thema, das schon viel, viel gewünscht wurde.

ADHS, wir schauen es an in Verbindung mit Schema-Therapie,

aber auch mit der Gesellschaft ADHS.

Das Thema am 18. August. Bis dann, machen's gut. Tschüss zusammen.

Schöne Ferien.

Untertitel im Auftrag des ZDF, 2020

Copyright WDR 2020