

## **Zoff in den Ferien – Familienkonflikte konstruktiv führen**

Ferien sollen der Erholung dienen. Doch nicht immer klappt es, den Alltag hinter sich zu lassen und sich auf das Ungewohnte einzulassen. Der Beginn der Ferien stellt einen Übergang dar, der manchmal Aufbruch und Unsicherheit bedeuten kann.

Je nach Temperament und Persönlichkeit der einzelnen Familienmitglieder kann ein solcher Übergang angenehme Aufregung bis grosse Anspannung auslösen. Gute Vorzeichen für eine gelingende Bewältigung dieses Übergangsstresses ist die Fähigkeit der Erwachsenen, ihre Beziehungsgestaltung unter Anspannung auf konstruktivem Kurs halten zu können.

So kann der Wechsel vom Alltags- zum Ferienmodus auch als Übungsfeld für familiales Konfliktlösen betrachtet werden. Entlang der Beobachtungen, wie Eltern es schaffen, diese Umstellung selbst zu tätigen und ihre Kinder darin emotional zu begleiten, können Handlungsanforderungen für nachfolgende Ferien entwickelt werden. So zeigt sich Familie idealtypisch als wandelbares Gefüge von Beziehungen, das den Anforderungen von Flexibilität und Konstanz zugleich gerecht wird.

Ferienplanung beginnt schon vor den Ferien. Je nach Alter der Kinder lohnt es sich, diese aktiv in die Planung von Aktivitäten einzubeziehen. Manchmal hilft bei kleineren Kindern auch, sich zusammen die Ferientage vorzustellen.

Hilfreich ist es nun in praktischer Hinsicht, einerseits in Vorbereitung der Ferien sowie andererseits während der Urlaubstage Vorkehrungen zu treffen, die den Eigenheiten der einzelnen Familienmitglieder genügend Sicherheit und Halt geben können. Diese sind je nach Alter, Temperament und Persönlichkeit äusserst unterschiedlich. Während der Ferien hat es sich bewährt, mit Hilfe von wiederkehrend gleichen Abläufen genügend Orientierung zu geben. Sobald Kinder genügend Sicherheit getankt haben, werden sie sich der neuen Umgebung interessiert zuwenden.

Und vergessen Sie zu guter Letzt nicht, nach den Ferien in Ihrem Alltag immer wieder die Ferien hochleben zu lassen, beispielsweise indem Sie Urlaubserlebnisse auffrischen, mit dem Kochen eines typischen Gerichts oder dem gemeinsamen Anschauen von Urlaubsbildern. So stärken Sie den Familienzusammenhalt und lassen den Urlaub atmosphärisch in Ihren Familienalltag einfließen.

Eine verbreitete Illusion ist es, Ferien würden konfliktfrei ablaufen. Der Wunsch von Eltern und ihren Kindern, die Streitigkeiten und Zwists unter Geschwister sowie mit den Eltern oder auch als Ehepaar zuhause zu lassen, ist verständlich, jedoch leider nicht realistisch. Konfliktfähigkeit trainieren heisst für Eltern, die notwendigen Konflikte auf eine gewaltfreie Art und Weise zu führen und auf unnötige Reibereien zu verzichten. Dies benötigt eine hinreichend vorhandene Portion Selbstkenntnis und –kontrolle. In persönlicher Erziehungsberatung sowie im Familiencoaching kann diese Haltung der Elterlichen Präsenz geübt und gefestigt werden.

Referentin: Britta Went, lic. phil. <sup>I<sup>UZH</sup></sup>, Paar- und Familientherapeutin (systemis), eidg. anerk. Psychotherapeutin BAG, DAS Psychotraumatologie i. A., [www.brittawent.ch](http://www.brittawent.ch)