

Mit Kindern in den Urlaub

Dr. Belinda Mikosz
Klinische- und Gesundheitspsychologin

Ein Urlaub mit Kindern kann ganz schön anstrengend sein, wenn man nicht rechtzeitig Vorsorge trifft, dass niemand zu kurz kommt und die sogenannten „schönsten Wochen des Jahres“ für alle Familienmitglieder Spaß und Erholung bringen. Wer je mit Kindern unterwegs war, kann ein Lied davon singen, wie anstrengend Kinder sein können, wenn sie unterbeschäftigt oder schlecht gelaunt sind.

Für die richtige Urlaubsplanung mit Kindern gibt es natürlich keine Patentrezepte, aber doch ein paar nützliche Hinweise, deren Beachtung sich durchaus lohnen.

Gute Planung schont die Nerven

Zunächst sollten Sie sich bei Ihrer Urlaubsplanung die Frage stellen, was sich jeder in der Familie vom Urlaub erwartet. Da gibt es manchmal schon unterschiedliche Bedürfnisse bei den Eltern – die Mutter möchte ans Meer, der Vater lieber in die Berge und dann gilt es noch auf mitreisende Kinder Rücksicht zu nehmen. Das erfordert ein gutes Management, wenn alle zufrieden sein sollen.

Die Anreise

Lange Anreisen sind für Kinder meist eine Qual. Es dauert oft keine 30 Minuten bis die Frage: „Wann sind wir endlich da?“ auftaucht.

Fährt man mit der Bahn oder mit dem Flugzeug gibt es Wartezeiten abzusitzen. Die Bewegungsfreiheit der Kinder ist eingeschränkt, es muss auf Mitreisende, die nicht immer Verständnis für lärmende Kinder haben, Rücksicht genommen werden. Der Familienkrach ist vorprogrammiert! Denken Sie daran, Beschäftigungsmaterial einzupacken, Spiele, wie z.B. „Ich seh´ ich seh´ was du nicht siehst“ anzubieten, oder genügend Lesestoff dabei zu haben.

Im Auto haben es Kinder noch schlechter. Hier müssen sie während der ganzen Fahrt auf einem Fleck sitzen. Viele Eltern fahren daher in der Nacht, damit die Kinder während der Fahrt schlafen können. Auf jeden Fall sollten Sie Pausen einlegen und nicht einfach durchfahren. Auch Erwachsene profitieren vom Herumtoben, sie können danach Ihre Fahrt erfrischt fortsetzen. Märchenkassetten hören, singen oder Geschichten erfinden sind nur einige von vielen Beschäftigungsmöglichkeiten.

Die Ankunft

Egal, ob Ihr Kind drei oder zwölf Jahre alt ist, es wird sich mit der veränderten Situation am Urlaubsort zurechtfinden müssen. Kinder, die zum ersten Mal mit den Eltern verreisen, haben natürlich noch keine Vorstellung davon, was sie erwartet. Hier sollten Eltern wissen, dass junge Kinder in einer fremden Umgebung besser zurechtkommen, wenn nicht alles ganz neu ist, sondern vertraute Gegenstände (wie z.B. der gewohnte Kopfpolster, der Topf, vertraute Spielsachen usw.) mitgenommen werden. Ältere Kinder sind häufig sehr zufrieden, wenn sie am Urlaubsort Kontakte

mit Gleichaltrigen schließen können, selbstständig die Gegend erkunden dürfen und mehr Freiraum bekommen. Von reinen Kultur- und Besichtigungsreisen sind Kinder in der Regel wenig angetan.

Das Essen

Manche Kinder reagieren auf Speisen, die sie nicht kennen, mit Verweigerung. Mit Drohen und Schimpfen können Sie selten etwas ausrichten. Es ist besser, Kompromisse einzugehen. So erzählte eine geplagte Mutter z.B., dass sich ihre Kinder in Griechenland nur von Schnitten und Coca Cola ernährt hätten. Keine Sorge – sie haben überlebt! Schlechte Esser finden sich bei Cluburlaube ganz gut zurecht, Mittags- und Abendbuffets bieten genügend Auswahl.

Wie Sie im Urlaub Stress vermeiden können

Freuen Sie sich auf die gemeinsame Zeit und nehmen Sie Abstand von übersteigerten Erwartungen an ihre Familienmitglieder. Warum müssen Sie gerade im Urlaub ständig zusammensein, wenn Sie es das ganze Jahr über auch nicht sind? Nehmen Sie sich Zeit füreinander, aber gönnen Sie sich auch ein paar gemütliche Stunden zu zweit oder ganz für sich alleine. In den meisten Hotels wird eine Kinderbetreuung angeboten, nützen Sie diese hin und wieder ohne schlechtes Gewissen.

Unterwerfen Sie sich keinem Zeitdruck

Je entspannter sie miteinander umgehen, desto weniger quengelig werden Ihre Kinder sein. Stehen Sie auf, wenn Ihnen das im Bett liegen keinen Spaß mehr macht, essen Sie, wenn Sie Hunger haben, bleiben Sie an dem Ort, der Ihnen gerade gefällt und lassen Sie sich nicht durch die Urlaubswochen hetzen.

Zeit für das gemeinsame Gespräch

Gerade wenn beide Eltern berufstätig sind, bleibt oft wenig Zeit auf die Bedürfnisse des anderen einzugehen. Nützen Sie im Urlaub die Gelegenheit für das Gespräch mit dem Partner bzw. der Partnerin. Neue Eindrücke und gemeinsame Erlebnisse bereichern Ihre Partnerschaft und beleben die Beziehung.

Was Kinder vom Urlaub erwarten

Mit Eltern zu blödeln und Unsinn zu treiben ist für Kinder fast immer etwas Feines. An der Grenze zwischen Kindheit und Pubertät wollen die Kinder meist nicht mehr nur spielen, baden oder sich auf andere Weise vergnügen. Jetzt wollen sie etwas erleben, das sie auch später ihren Schulfreunden erzählen können. In diesem Alter sind jene Eltern gefordert, die vielleicht weniger Tatendrang verspüren und lieber entspannt am Strand liegen wollen. Je nach Alter des Kindes sollten Sie aus den verschiedenen Angeboten auswählen, sodass das kleine „Abenteuer“ möglich wird.

Überraschungen einkalkulieren

Einen gewissen Spielraum für Überraschungen am Urlaubsort sollten Sie immer einkalkulieren. Es können sich Umstände ergeben, die gleich bei der Ankunft unangenehm ins Auge fallen und Anlass für gegenseitige Vorhaltungen bieten. Selbst die beste Urlaubsvorbereitung kann unvorhergesehene

Pannen nicht verhindern. Lassen Sie sich also nicht sofort den Urlaub verderben. Oft ist es nur eine Frage des richtigen Blickwinkels und der Bereitschaft, auch unerwartete und unvorhergesehene Dinge positiv anzunehmen und das Beste daraus zu machen.

Nähe und Zeit

Genießen Sie den gemeinsamen Urlaub mit Ihren Kindern und freuen Sie sich aneinander. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Das Motto soll lauten: Was sich in diesem Urlaub nicht verwirklichen lässt, nehmen wir uns eben für den nächsten vor. Letztendlich kommt es darauf an, dass Sie schöne Erinnerungen aus dem Urlaub mitnehmen können. Gelungene Familienurlaube wirken noch lange positiv nach.

