

Paarberaterin Larissa Weile begleitet in ihrer Praxis in Uster Paare bei allen Beziehungsfragen – auch wenn Ferien zur Herausforderung werden.

INTERVIEW

«Gelungene Ferien sind kein Selbstläufer»

Endlich werden die Koffer gepackt, endlich Zeit füreinander – und plötzlich geht man sich gegenseitig nur noch auf die Nerven. Paarberaterin Larissa Weile erklärt, warum ausgerechnet die Auszeit vom Alltag zur Belastungsprobe werden kann und wie Paare entspannter gemeinsam verreisen können.

Text **Yaël Jakob** Fotos **Christian Schnur**

Larissa Weile, sind Ferien der ultimative Beziehungstest?
Vielleicht nicht der ultimative. *(Lacht.)* Aber Ferien verändern etwas: Wir verlassen den gewohnten Alltag und verbringen meist mehr Zeit miteinander. Das kann sehr schön sein – und gleichzeitig herausfordernd. Es ist auffällig, dass es rund um die Ferienzeit mehr Anfragen für Paarberatungen gibt.

Dabei freuen wir uns doch gerade darauf: raus aus dem Alltagsstress!
Das stimmt, doch der Alltag gibt uns auch Halt. Meist weiss ein Paar ziemlich genau, wie es funktioniert: Wer macht was? Wann wird gearbeitet? Welche Rituale gehören für mein Gegenüber dazu? In den Ferien fallen viele dieser Strukturen weg. Wir müssen uns neu aufeinander abstimmen.

Inwiefern bringt uns das aus dem Takt?
Der Alltag lenkt uns ab. Dinge, die uns an der Beziehung möglicherweise stören, gehen dabei unter. In den Ferien hingegen ist plötzlich Raum dafür.

Die Probleme reisen also einfach mit?
Das kann passieren. Dazu kommen jedoch auch neue Herausforderungen. Ein klassisches Beispiel bei einem Paar mit Kindern: Die Person, die im Alltag mehr Care-Arbeit übernimmt, hofft vielleicht, dass der oder die Partner:in in den Ferien mehr anpackt. Das Gegenüber denkt jedoch: Jetzt sind Ferien, Zeit, es lockerer anzugehen.

Welche Rolle spielen solche Erwartungen in Bezug auf Ferien?
Eine sehr grosse. Viele freuen sich auf die Ferien und haben bereits eine Vorstellung davon, wie sie aussehen sollen. Nur werden diese Vorstellungen oft gar nicht in der Beziehung besprochen.

«Rund um die Ferienzeit gibt es mehr Anfragen für Paarberatungen.»

Warum nicht?
Gerade wenn man schon länger zusammen ist, denkt man schnell: Ich weiss doch, was meine Partnerin oder mein Partner mag. Man macht Ferien, wie man sie schon immer gemacht hat. Dabei verändern wir uns und damit auch unsere Bedürfnisse. Nur weil jemand einmal gesagt → Seite 82

ANZEIGE





Was wünsche ich mir, was du? Larissa Weile rät, Erwartungen vor den Ferien zu klären.

LARISSA WEILE

Paarberaterin

Als psychosoziale Beraterin mit eidgenössischem Diplom führt Larissa Weile (41) eine eigene Praxis in Uster ZH. Dort begleitet sie Einzelpersonen und Paare bei Beziehungsfragen und in schwierigen Lebenssituationen. Beziehungen und die dahinterliegenden Muster stehen im Zentrum ihrer Arbeit. In der Paarberatung arbeitet sie emotionsfokussiert und macht Gefühle und Bedürfnisse hinter Konflikten sichtbar. Weile lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern in Uster.

➔ hat, dass Wellness nichts für ihn ist, muss das nicht für immer gelten.

Was bedeutet das konkret für die Ferienplanung?
Dass man sich gemeinsam hinsetzt und folgende Fragen bespricht: Was wünsche ich mir von diesen Ferien? Brauche ich gerade Erholung, Aktivität oder Freiraum? Wenn beide das voneinander wissen, lässt sich viel besser planen.

Klingt eigentlich ganz einfach. Warum gibt es im Voraus trotzdem oft Stress?
Gelungene Ferien sind kein Selbstläufer. Dahinter steckt viel Organisation, die schnell unterschätzt wird. Man einigt sich zwar als Paar, wann und wohin man verreist. Aber wer hat den Überblick über die Finanzen, sucht die Unterkunft, informiert sich über den Ort oder plant, was man dort unternehmen könnte? Diese Arbeit bleibt häufig an einer Person hängen.

An wem?
Ich kann nur von den Paaren sprechen, die zu mir kommen. Darunter sind viele junge Eltern, und dort übernehmen häufig die Frauen einen grossen Teil der Planungsarbeit. Dieser sogenannte Mental Load, also das ständige Mitdenken und Organisieren, ist nach wie vor oft unsichtbar und ungleich verteilt. Traditionelle Rollenbilder halten sich hartnäckig.

Wie lässt sich eine solche Aufteilung verändern?
Indem man diese Muster hinterfragt, und zwar immer wieder. Sie ändern sich nicht von heute auf morgen. Es geht nicht darum, einzelne Aufgaben abzugeben, sondern Verantwortung fair zu verteilen.

Und was ist, wenn es in den Ferien trotz perfekter Organisation kracht?
Gewisse Reibungen sind normal, gerade wenn man plötzlich so nah ist. Genauer hinschauen sollte man, wenn immer wieder dieselben Konflikte auftauchen oder sich schon vor den Ferien ein ungutes Gefühl breitmacht. Dann kann eine professionelle Beratung helfen.

Manche Beziehungen bestehen den Ferientest aber tatsächlich nicht.
Ja, das kommt vor. Die Ferien sind dabei aber selten «schuld». Sie haben bloss aufgedeckt, dass etwas in einer Beziehung nicht mehr funktioniert oder dass man sie nicht mehr weiterführen möchte.

Umgekehrt gibt es Paare, die in den Ferien richtig aufblühen. Was machen sie anders?
Wenn es Paaren gelingt, bewusst Abstand vom Alltag zu nehmen und in den Ferienmodus zu wechseln, haben sie gute Voraussetzungen für eine schöne gemeinsame Zeit. Sie lassen Arbeit, Termine und To-dos eine Weile hinter sich und kommen als Paar in den Ferien an.

> «Wenn man die Ferien gemeinsam plant, lässt sich Stress vermeiden.»

Haben Sie einen konkreten Ratschlag an Paare mit Ferienplänen?
Ferien dürfen eine Gelegenheit sein, aus gewohnten Mustern auszubrechen. Man darf sich in den Ferien etwas anders geben und das Feriengefühl geniessen. Was ich zudem selbst schätze, ist Me-Time. Vielleicht möchte eine Person ins Museum, während die andere lieber am Strand bleibt. Danach trifft man sich zum Abendessen und erzählt vom Tag.

Und wie können wir diese Ferienenergie mit nach Hause nehmen?
Ich spreche gerne von «Ferieninseln». Damit meine ich kleine Dinge aus den Ferien, die uns besonders gutgetan haben und die sich in den Alltag integrieren lassen. Vielleicht ist es der gemeinsame Kaffee am Morgen oder ein kurzer Spaziergang am Abend.

Gehen diese Inseln im Alltagstrubel nicht gleich wieder unter?
Nicht, wenn man sie fix in den Kalender schreibt. Es erscheint unromantisch, ist aber wichtig. Wir tragen schliesslich auch jeden Geschäftstermin oder das Sporttraining ein – warum nicht die Zeit zu zweit? Und damit wären wir auch beim besten Mittel gegen einen Ferienblues.

Welches wäre das?
Ein Termin, an dem man sich zusammensetzt und die nächsten Ferien plant. *(Lacht.)* ■

ANZEIGE

ANZEIGE



Vaginalflora

IM SPOTLIGHT!

Immer wieder Scheideninfektionen? Für uns Frauen keine Seltenheit. Doch es gibt effektive Ansätze zur Vorbeugung: **Milchsäure.** Es ist an der Zeit, das Thema ohne Umschweife zu adressieren. Schliesslich verdient unsere **Vaginalflora** gebührende Achtsamkeit.

Die Scheide mit ihrer Vaginalflora ist ein faszinierendes, von der Natur geschaffenes Schutzsystem. Die dort vorherrschenden Milchsäurebakterien produzieren Milchsäure und halten so einen pH-Wert von ungefähr 4 in der Scheide. Bei diesem Wert leben und wachsen Milchsäurebakterien bestens und viele schädliche Bakterien werden am Wachstum gehindert. Ein beeindruckendes System! Aber selbst dieses kann manchmal aus der Balance geraten.

STRESS, SPERMA & MENSTRUATION?
Im hektischen Alltag können es hormonelle Veränderungen, Sperma oder Menstruationsblut sein, die den pH-Wert der Scheide stressen. Dies kann das natürliche Schutzsystem schwächen, wodurch das Risiko einer Scheideninfektion wiederum ansteigt. Obwohl dieses Thema so relevant ist, wird es oft gemieden – weil man es schnell mit mangelnder Hygiene in Verbindung bringt. Dabei gilt eigentlich: Je mehr Aufklärung, desto besser die Möglichkeit zur Prävention.

SCHNELLE SELBSTHILFE
Milchsäure ist Teil des natürlichen Schutzsystems der Scheide. Genau hier knüpft Vagisan Milchsäure mit seiner Wirkung an. Die Vaginalzäpfchen sind nicht nur wertvoll zur Vorbeugung von Scheideninfektionen, sondern unterstützen auch aktiv eine gesunde und abwehrstarke Scheidenflora. Sie sind einfach in der Anwendung und ideal für eine Kur. Gezielt einsetzbar – beispielsweise nach dem Sex oder im Anschluss an die Menstruation. Wenn so viele Frauen schon Erfahrungen mit Scheideninfektionen gemacht haben, sollten wir dann nicht darüber sprechen? Es ist ein Thema, das uns alle angeht. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, andere zu informieren und uns gegenseitig zu unterstützen.

MEHR INTIMBALANCE ZUR VORBEUGUNG BEI NEIGUNG ZU SCHEIDENINFEKTIONEN

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich über 5–7 Tage angewendet werden oder immer nach der Menstruation und dem Geschlechtsverkehr.

UNSER TIPP



Mehr Informationen erhalten Sie unter www.vagisan.com