



## Familienferien ohne Stress

Ferien mit der ganzen Familie – das bedeutet gemeinsame unvergessliche Erlebnisse. Es kann aber auch eine stressige Zeit sein. Diese Tipps helfen, in der schönsten Zeit des Jahres die Nerven zu bewahren.



Mama möchte verwöhnt werden, Papa will Sport treiben, die Kinder «einfach jeden Tag etwas Spannendes unternehmen.» Es ist nicht einfach, alle Wünsche in den Familienferien unter einen Hut zu bringen und auch noch das Budget im Rahmen zu halten. Ohne Kompromisse geht es nicht. Das weiss auch Ellen Gromann aus Kreuzlingen, die einen bekannten Reiseblogg für Familien unterhält. Sie rät: «Das Programm sollte so gestaltet sein, dass für jedes Familienmitglied ein Highlight dabei ist. Ausserdem ist es wichtig, mit den Kindern darüber zu sprechen, was sie am Urlaubsort erwartet. Wie lange dauert die Reise? Was ist anders als zu Hause?» Die wichtigste Erfahrung der Bloggerin: «Wenn wir Eltern gut vorbereitet und entspannt sind, wirkt sich das auch auf die Kinder aus.» Hier sind weitere nützliche Tipps für stressfreie Familienferien.

Jedes Familienmitglied darf seine Wünsche formulieren

Die Entscheidung liegt aber bei den Eltern. Sie suchen ein Reiseziel, das mit dem Alter der Kinder, ihren Vorlieben und den eigenen Bedürfnissen einigermaßen vereinbar ist. Man kann die Vorlieben auch abwechselnd berücksichtigen, zum Beispiel darf jedes Familienmitglied für einen Tag «Ferienkönig» sein.

Vergessen Sie die Vorstellung von perfekten Ferien

Es geht immer etwas schief, manches ist in den Ferien sogar mühsamer als zuhause.

Auch ständige Harmonie zwischen allen Familienmitgliedern ist eine Wunschvorstellung. Gemeinsame Aktivitäten sind wichtig. Man darf sich aber auch einmal zurückziehen, aufteilen und für ein paar Stunden

getrennte Wege gehen.

Die Familie muss nicht jedes Jahr um jeden Preis in die Ferien fahren. In bestimmten Familienphasen sind Ferien zuhause mit einzelnen Tages- oder Zwei-Tagesausflügen entspannender.

Alle sind an der Planung beteiligt, alle tragen Verantwortung

Schulkinder können im Internet recherchieren, was sie am Feriendomizil erwartet und was man dort unternehmen könnte. Sie helfen beim Erstellen einer Packliste und suchen ihre Sachen zusammen. Sie wählen Spiele und eine Ferienlektüre aus.

Bei der Planung aus Fehlern lernen

Schauen Sie gemeinsam Fotos von früheren Ferien an und sprechen Sie darüber. Was war schön und was lief schief? Dabei geht es nicht nur um Unterkunft und Essen, sondern auch um Gefühle. Was machte mich glücklich? Was war lustig? Wann hatte ich schlechte Laune? So können Sie Risikosituationen umschiffen, bei denen alle die Nerven verlieren.

Arbeiten aufteilen

In den Ferien muss der Alltag neu organisiert werden. Im Ferienhaus oder auf dem Zeltplatz, sogar im Hotel fallen Aufgaben an. Die sollen gerecht verteilt werden. Wenn Mama im Alltag einen Grossteil der Familienarbeit erledigt, so muss das in den Ferien nicht gleich laufen. Auch die Kinder können einen Beitrag leisten.

Eine Ferienroutine mit Ritualen etablieren

Ferien sind ein Ausbruch aus dem Alltag. Das heisst nicht, dass es keine fixen Abläufe gibt. Schwimmen vor dem Frühstück, Siesta, Uno-Spielen, solche Fixpunkte im Tagesablauf geben Halt und erleichtern das Zusammenleben. Je kleiner die Kinder sind, desto wichtiger ist ein strukturierter Alltag mit Ritualen.

Regeln für die Ferien formulieren

- Am besten macht man jeden Tag eine kurze Familienkonferenz. Dort werden Unternehmungen besprochen und je nach Situation Regeln formuliert. Es sollen nur wenige wichtige Regeln sein. Zum Beispiel: Wir machen die Aktivitäten, die sich ein anderes Familienmitglied gewünscht hat, ohne Meckern mit.
- Auch über den Umgang mit dem Smartphone und anderen Medien sind Abmachungen sinnvoll. (Das gilt nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern.)

Mit Konflikten pragmatisch umgehen

Meist lebt die Familie in den Ferien auf engem Raum zusammen und kann einander weniger ausweichen als im Alltag. Wenn es mal Streit gibt, ist das kein Drama. Man sollte nicht aus einer Mücke einen Elefanten machen und die Ferien für Grundsatzdiskussionen im Stil «...du bist immer so....» nutzen. Lösen Sie Meinungsverschiedenheiten pragmatisch und auf die Situation bezogen.

Freiräume lassen

Es muss nicht alles verplant werden. Kinder und Jugendliche sollen auch Gelegenheit haben, frei zu spielen oder ihre Zeit ohne Plan zu verbringen. So bleibt den Eltern auch etwas Zeit als Paar.

Patotra – Reiseblog für Familien:

[www.patotra.com](http://www.patotra.com)

