

## Urlaub – die schönste Zeit des Jahres

Jürgen Plass, Diplompsychologe

In den Ferien ist jeder Tag Sonntag. Das wichtigste für die Kinder ist, dass die Eltern dann endlich einmal richtig Zeit haben. Keine Termine, keine Hausaufgaben, keine anderen lästigen Pflichten oder Hausaufgaben stören das Bedürfnis der Kinder viel gemeinsam mit den Eltern zu machen. Egal, wo man Ferien macht – genießen Sie die viele Freizeit mit ihren Kindern. Hier einige Ferientipps für Reiselustige und Zuhausebleiber:

### - **Die Kinder mit einbinden**

Je nach Alter können die Kinder in die Planung für den Urlaub einbezogen werden. So können die Kinder, ist das Urlaubsziel erst einmal herausgesucht, in den Katalogen oder im Internet das Hotel, den Freizeitpark, u. Ä. heraussuchen, die Angebote für Kinder vergleichen, festhalten, was ihnen am wichtigsten ist (der Bolzplatz, die Tischtennisplatte, die Disco, die Wasserrutschbahn, u. Ä.). Auch bei Daheimgebliebenen lässt sich viel unternehmen, wie z. B. der Fahrradausflug, die Erkundung in der Stadt, eine Tour über alle Spielplätze der Region, der Besuch des Kleintierparkes, usw. Auch hier können die Kinder planend mit einbezogen werden.

### - **Überraschungen einplanen**, was anderes zu tun als sonst, das reicht oft schon als

Tapetenwechsel aus. Abstand vom Alltag ist Balsam für die Seele. Tagesausflüge, vielleicht an einen See oder in einen Park, Fahrradtouren mit Picknickkorb, der Besuch einer Ritterburg, eines Bahnhofes, des Flughafens, lassen das Gefühl aufkommen „wir haben große Ferien!“.

### - Wenn Eltern z. B. beim Hausbau oder der Renovierung der Wohnung auch in der Ferienzeit stark eingebunden sind und das Gefühl haben, eigentlich keine freie Minute zur Verfügung zu haben, so sollten sie für die Ferienzeit trotzdem eine andere Priorität setzen: **Familie geht vor** – und wenn nur zwei kurze Campingwochenenden geplant werden. So wird auch der „Billigurlaub“ ungeheuer wichtig.

### - Damit das Gefühl, das in der Ferienzeit alles anders ist als sonst, verstärkt werden kann, kann jeder noch ein bestimmtes **Ritual** mit einbringen, denn jeder hat eine eigene Vorstellung davon, was echte Urlaubsstimmung ausmacht. Für den einen ist es das Grillen, für den anderen ein Lauf mit einer Fackel, u. Ä, für die anderen ein Brett- oder Kartenspiel, mit dem der Urlaubstag ausklingt. Solche besonderen Urlaubsgewohnheiten erhöhen die Vorfreude auf den nächsten Urlaub und bleiben den Kindern meist über viele Jahre in Erinnerung. Übrigens kann das auch schon am Morgen beginnen, z. B. mit dem gemeinsamen Holen von Brötchen oder Baguette beim Bäcker und das ausführliche Decken des Frühstückstisches mit stundenlangem Essen, Erzählen, Quatsch machen.

### - **Papa-Urlaub**: Auch wenn man sich wünscht, möglichst viel Zeit gemeinsam zu verbringen, so kann es sehr reizvoll sein, dass die Kinder ein Urlaubswochenende mal ganz alleine mit dem Papa verbringen. Gerade wenn der Papa sonst viel abwesend ist, so können sie ihn dann noch einmal von einer anderen Seite kennenlernen, wenn er verantwortlich einen ganzen Tag gestalten muss und für alle Fragen von Action bis Trösten zuständig ist. Gerade das Zelten bietet sich an, es scheint noch immer eine echte Männerdomäne zu sein.

### - **Echt bleiben**: Freizeitaktivitäten gibt es viele, dass, was man mit seinen Kindern macht, muss zu einem selbst passen. Auch wenn der Papa oder die Mama des besten Freundes ihres Sohnes stundenlang Wasserschlachten macht oder vorlesen kann – Sie müssen es nicht

machen, wenn sie nicht mit Spaß und Begeisterung dabei sein können. Es gibt sicher viele andere Aktionen, die ihnen beiden mehr Spaß bereiten.

(Fuldaer Zeitung, 12.07.2013)