

BEZIEHUNGSCOACH

„Ich fürchte mich vor dem Urlaub“

DER FALL. Ich fürchte, dass unser Urlaub eine Katastrophe wird. Seit Monaten reden wir kaum ein Wort miteinander. Macht es dann überhaupt Sinn, gemeinsam zu verreisen?

(Hannes K.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater

Lieber Hannes!

Wie Sie Ihre Beziehung beschreiben, scheinen Sie den unmittelbaren Kontakt verloren zu haben. So wie es den Jetlag gibt, wo Körper und Seele noch auf unterschiedlichen Kontinenten weilen, gibt es auch den „Soullag“, wo Ihre beiden Seelen auf verschiedenen Erdteilen sind. So ein Zustand kann durch einen Urlaub nicht gekittet werden, da haben Sie natürlich recht.

Allerdings haben Sie im Urlaub die Chance, das Gespräch zu finden. Im Alltag gibt es zu viele Möglichkeiten, um einem guten Beziehungsgespräch aus dem Weg zu gehen. Im Urlaub haben Sie das viel weniger, und das können Sie noch zusätzlich positiv lenken, wenn Sie für viel exklusive Zeit miteinander sorgen, damit eine Wiederannäherung möglich ist. Das kann ein Spaziergang am Strand sein oder gemeinsames Kaffeetrinken. Wir kennen auch Paare, die über die körperliche Annäherung wieder das Gespräch gefunden haben. Oder Sie überraschen Ihre Frau damit, ihr vorzuschlagen, gemeinsam ein Beziehungsbuch zu lesen. Nach jedem Kapitel sprechen Sie darüber.

Wichtig ist, dass Sie beide Ihrer Beziehung einen höheren Stellenwert geben und versuchen, herauszufinden, was dazu geführt hat, dass Sie sich voneinander entfernt haben. Manchmal braucht es nur sehr wenig, um Nähe wieder herzustellen. Und manchmal ist die Angst vor der neuen Nähe viel größer als der Frust wegen der Distanz und der damit verbundenen Einsamkeit.

Sabine und Roland Bösel beraten seit Jahrzehnten Paare. Bücher: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“. www.boesels.at



Über 40 Jahre gab es ihn nur in Papierform. Jetzt hilft eine App-Version

Vorsorge 4.0: App statt Papierpass

Den Mutter-Kind-Pass gibt es jetzt auch in digitaler Form. Die App informiert über, erinnert an und speichert wichtige Termine.

Wann war die letzte Tetanus-Impfung? Wie viel hat mein Baby zugenommen? Wann ist die nächste Mutter-Kind-Pass-Untersuchung notwendig? Solche und ähnliche Fragen können in Zukunft durch einen Blick in die App für jedes Kind beantwortet werden, ohne dass man den Impfpass oder Mutter-Kind-Pass dabei haben muss.

Denn auch diese individuellen Gesundheitschroniken in Papierform haben nach über 40 Jahren den Weg in die digitale Welt gefunden. Vom Familienministerium wurde vor Kurzem eine eigene „FamilienApp“ als kostenloser Download auf den einschlägigen Online-Marktplätzen Google Play Store be-

ziehungsweise AppStore von Apple platziert.

Über die App ist es für Eltern möglich, jederzeit digital auf die Gesundheitsinformationen ihrer Kinder zuzugreifen. Die Erinnerungsfunktion errechnet nach Eingabe des Geburtsdatums des Kindes alle wichtigen Termine von Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen über Behördenwege bis hin zu Meldungen an die jeweilige Krankenkasse und den Arbeitgeber. Der integrierte Impfpass erinnert an Impftermine und Auffrischungen und bietet einen Überblick über bisher erhaltene Impfungen.

Zudem stehen Eltern in der FamilienApp über 600 Seiten an Zusatzinformationen zur Verfü-