

REISEN MIT KINDERN

Erholt euch gut!

Familienurlaub ist super schön. Und super anstrengend, weiß Autorin Alke Habbe. Mit ihren zwei Kindern (2 und 5) hat sie schon 16 Länder bereist. Das sind ihre Tipps – damit die positiven Momente überwiegen



Schon bevor mein Mann und ich eine Familien gegründet haben, sind wir viel gereist. Unsere Kinder haben daran nicht viel geändert – egal, ob wir quer durch Albanien fahren, Slowenien und die Schweiz entdecken, Urlaub auf dem Bauernhof in Österreich oder einen Roadtrip durch Frankreich machen – wir lieben das Abenteuer zu viert. Es lohnt sich immer, zusammen über den Tellerrand zu schauen. Allerdings ist es auch extrem anstrengend und deswegen sollte man ein paar Dinge beachten, wenn man mit Kleinkindern unterwegs ist. Das sind meine Dos und Don'ts:

Dos

Die Warum-Frage klären

Immer eine gute Idee: Sich VOR dem Urlaub fragen, warum man verreisen will. Will ich meine Ruhe? Dann kann ich nach einem Airbnb mit großem Garten im Nirgendwo suchen, wo sich die Kinder in der

Natur frei bewegen können. Will ich etwas erleben? Wie wär's mit einem Roadtrip mit vielen Stopps (sofern diese Art des Reisens zur Persönlichkeit der Kinder passt)? Will ich mich erholen? Vielleicht ist ein Hotel mit Kinderbetreuung drin – oder mag die Oma mitkommen? Alternativ schließt man sich mit einer anderen Familie, einem Freund oder einer Freundin mit gleichaltrigen Kindern zusammen. Die Care-Arbeit aufteilen zu können, macht die Ferien deutlich entspannter, vor allem, wenn man alleinerziehend ist.

Noch ein Eis?

Warum nicht!?! Strenge Regeln haben im Urlaub nichts verloren

Erziehungs-ideale temporär über Bord werfen

Ich finde, der Urlaub ist die Zeit im Jahr, in der man als Eltern den Weg des geringsten Widerstandes gehen darf. Vor allem, wenn man keine Kinderbetreuung vor Ort hat oder alleine mit dem Kind oder den Kindern reist. Ein zweites Eis am Nachmittag? Warum nicht?! In der Mittagspause eine Stunde Paw Patrol gucken? Absolut. Abends die Kids mit sandigen Füßen ins Bett schicken? Wenn sie im eigenen Bett schlafen, ist es doch kein Problem, oder?

Auszeiten ermöglichen

Wie wichtig es für Eltern ist, sich auch mal auszuklinken, wissen wir alle. Doch im Urlaub verliert man dieses Ziel schnell aus den Augen, schließlich will man ja Zeit als Familie verbringen. Mein Tipp: Sich für eine begrenzte Zeit bewusst aus der Verantwortung ziehen, um Kraft →

REDAKTION: xxx. TEXT: xxx. FOTOS: xxxx



Welcher Urlaub passt zu uns?

Roadtrip ans Meer, Flugreise auf eine tropische Insel, mit dem Zug durch Europa oder zelten unterm heimischen Apfelbaum: Was möglich ist, ist vor allem eine Frage des Geldes, der Flexibilität – und der Persönlichkeit der Kinder.



Schau mal! Zusammen über den Tellerrand zu gucken, lohnt sich immer

zu sammeln. Das geht selbst dann, wenn alle zusammen sind, zum Beispiel am Strand. Klare Abmachungen à la „Die nächsten 30 Minuten bist du für die Kids zuständig“ treffen und dann vielleicht schwimmen oder spazieren gehen. Danach wird gewechselt.

Langeweile vorbeugen

Ja, Kinder müssen sich auch mal langweilen, aber gerade während An- und Abreise ist Langeweile ein Stimmungskiller. Meine Entertainment-Ideen für unterwegs: 1. Luftballons. Sie nehmen null Platz weg, sind schnell aufgeblasen und die Kinder können sich damit ein bisschen austoben. 2. Ich packe immer ein paar interaktive Tiptoi-Bücher und ein paar Pixis ein und lade neue Spiele und neue Folgen der Lieblingsserien auf mein Handy. 3. Snacks wie Fruchtriegel, Cracker und Mini-Gummibärchen-Packungen müssen sein. 4. Malsachen gehen auch immer. 5. Außerdem bekommt jedes Kind ein neues, kleines Spielzeug für die Reise, zum Beispiel eine Action Figur. Denn Neues ist immer spannend.

Dont's Zu viel mitnehmen

Nach den Anti-Langeweile-Tipps vielleicht überraschend, aber: Wir sind eigentlich sehr minimalistisch unterwegs. Wenn wir fliegen, dann immer mit Handgepäck. Das spart Stress am Flughafen und man hat alles Wichtige immer griffbereit. Das finde ich umso wichtiger, wenn man alleine mit den Kindern reist und alles selbst schleppen muss. Windeln, Babyahrung und Co. kann man meist



vor Ort kaufen, Kleidung unterwegs waschen, einen Kindersitz bei der Autovermietung leihen und Babybetten bei den meisten Hotels und

Airbnb Hosts dazu buchen. Spielzeug braucht man auf Reisen ohnehin nicht, weil es so viel Spannendes zu entdecken gibt. Einzig ein Reisebuggy, den man mit ins Flugzeug nehmen kann, kann sich lohnen, wenn das Kind gern darin sitzt und noch nicht gut selbst läuft.

Die eigenen Wünsche durchboxen

Ich halte zwar nichts davon, den ganzen Urlaub ausschließlich nach den Bedürfnissen der Kinder auszurichten. Aber wer bei der Reiseplanung zu sehr auf sich schaut, tut sich am Ende keinen Gefallen. Wie

so oft im Leben sollte man auch in Sachen Familienurlaub bereit sein, Kompromisse zu schließen. Ein Beispiel: Die Kinder wollen baden, man selbst in die Berge? Vielleicht kommt ein Bergurlaub in Seenähe infrage.

Unrealistische Erwartungen haben

Warum sollte auf Reisen alles harmonisch laufen, wenn es das zu Hause nicht tut? Betrachten wir das Ganze mal realistisch: Meistens kommen durch den Ortswechsel doch eher noch Herausforderungen hinzu. Wer sich bereits vor den Ferien darauf einstellt, dass die Kinder schlechter schlafen, die exotische Landesküche „bäh“ finden und nach langen Autofahrten schlecht drauf sind, ist vor Ort weniger enttäuscht. Der Spruch ist zwar abgedroschen, aber es ist was dran: Urlaub mit Kindern ist Alltag unter erschwerten Bedingungen. ●

Notfall-Tipps

Richtigen Mist-Tag im Urlaub gehabt? Was jetzt wirklich hilft:

1. Atmen, alleine aufs Klo gehen, Medienzeit für die Kids, ein Bier trinken: Alles, was uns runter bringt, ist jetzt gut.
2. Priorisieren: Haben alle was zu essen und zu trinken? Wer muss aufs Klo? Was kann ich tun, damit es meinem Kind (oder mir) besser geht?
3. Die Perspektive ändern: Was für eine Rolle wird dieses Ereignis oder dieser Konflikt in fünf Jahren in meinem Leben spielen?
4. Sich auskotzen: Der Freundin eine Sprachnachricht zu schicken oder sich beim Partner auszuheulen, bewirkt oft Wunder.
5. Etwas draus lernen: Reflektieren und es am nächsten Tag anders machen – klappt nicht immer, aber manchmal.

REDAKTION: xxx. TEXT: xxx. FOTOS: xxxx