

Willkommener Anlass für die Liebe

Fünf Tipps zum Valentinstag aus der Praxis von Paartherapeut

Michael Diaz



Natürlich kann man der Ansicht sein, dass der Valentinstag vor allen dazu dient, die Kassen der Floristen kräftiger klingeln zu lassen. Streng genommen braucht man aber solche Anlässe für die Liebe. Denn sie sind eine Gelegenheit, sich aufs Neue bewusst zu machen, was man mit- und aneinander hat – eine Erkenntnis, die im Alltag vieler Paare leicht untergeht. Zumindest an Valentins-, Jahres- oder Hochzeitstagen sollten man sich daher Zeit nehmen, gemeinsam sich seiner Zweisamkeit mal wieder bewusst zu werden.

Absolutes No-Go sind Last-Minute-Mitbringsel wie Blumen von der Tankstelle, über die sich keine Frau freut. Aufwändige Geschenke müssen nicht sein. Wer mit seinem Präsent zeigt, dass er sich Gedanken über die Vorlieben des anderen macht, punktet auch im Fall von Kleinigkeiten. Mehr haben beide Seiten von einem schönen Ausflug oder einem gemeinsamen Abendessen an einem besonderen Ort. Das sollte aber nicht das Stammlokal um die Ecke sein,

um sich von der Routine abzusetzen.

Idealerweise ergreift der Mann die Initiative und denkt sich ein passendes Geschenk oder eine Überraschung aus. Ein Wellnesswochenende dürfte für Begeisterung sorgen, ist aber übertrieben. Denn in diesem Fall sind Steigerungen vorprogrammiert und die Erwartungshaltung geht wie in einer Spirale immer weiter nach oben. Auch andere Dinge bleiben in Erinnerung, wenn sie sorgfältig ausgesucht werden und von Herzen kommen.

Er hat den Valentinstag vergessen und steht abends mit leeren Händen vor seiner Liebsten, die ihn erwartungsvoll anstrahlt? Patzer wie diese können passieren. Besser als eine Notlüge ist das offene Eingeständnis des Fehlers und die ehrliche Entschuldigung. In diesem Moment sollte man lange Gespräche über das Thema vermeiden, sich aber schon gleich einen gemeinsamen Zeitpunkt festmachen, bei welchem es ausgesprochen werden kann. Jeder hat das Recht anzusprechen, was einem wichtig ist und was sich jeder wünscht. Insofern ist ein Kompromiss die bessere Lösung als dem anderen zuliebe Dinge zu tun, die überhaupt nicht passen.

Kochen ausgerechnet am Valentinstag die Emotionen aus Enttäuschung hoch, ist es ratsam, sich um sachliche Distanz zu bemühen. Ärgert einen nur das aktuelle Verhalten des Partners oder überwiegen auch dann die Kritikpunkte, wenn man sich das große Ganze anschaut? In diesem Fall sollte die Diskussion nicht darauf hinauslaufen, dass man sich gegenseitig Vorwürfe macht. Konstruktives Valentinstageschen wäre ein Termin beim Paartherapeuten, mit dem sich mittlerweile auch viele Männer gut arrangieren können.

Ihr Michael Diaz

Praxis:

Dr.-Gessler-Strasse 18

D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008

www.diaz-michael.de