

Am „Tag der Liebe“ das Herz des anderen berühren



Paar- und Sexualtherapeutin Patricia Matt Bild: Mario Marogg

Der Valentinstag am 14. Februar gilt weltweit als „Tag der Liebe“, an dem sich Partner mit Geschenken und Liebeserklärungen beglücken.

„Ich bin schon krank vor Liebe, meine süsse Valentine“, diese Zeilen stammen aus einem Werk, welches als das älteste erhaltene zum Valentinstag gilt. Herzog Karl von Orléans schrieb die Verszeilen im Jahr 1415 an seine Frau. Seine Liebeserklärung beeindruckt in der heutigen Zeit wohl kaum jemanden, es sind originellere Ideen gefragt. Wer nicht dichten kann oder Anregungen für eine Geschenkidee benötigt, der findet jede Menge Tipps im Internet. Das kann funktionieren, muss aber nicht, so die Einschätzung der Paar- und Sexualberaterin Patricia Matt aus Mauren. Ein Geheimrezept für das ultimative Geschenk oder die beste Liebeserklärung zum Valentinstag hat sie nicht, aber sie kennt sich mit Fragen rund um die Liebe und die Partnerschaft aus. „Was die Liebe lebendig hält, kommt von Herzen, ist ehrlich und aufrichtig“, erklärt sie und lächelt. Dann hält sie kurz inne und betont: „Nicht der Inhalt ist das Wichtigste, sondern die Art, Dinge zu sagen“.

„Der Blick ist die Verlängerung des Herzens“

Die einen ziehen alle Register der Romantik und schenken rote Rosen, organisieren ein Candle-Light-Dinner oder buchen ein Wellness-Wochenende. Andere machen nichts davon. „Für die Liebe ist das nicht entscheidend“ findet Patricia Matt, „es geht darum, das Herz des anderen zu berühren - womit auch immer“.

Geschenke wie rote Rosen oder der Satz „Ich liebe dich“ berühren nur, wenn sie als aufrichtig empfunden werden. Dabei spielt auch die Körpersprache eine Rolle - vor allem die Augen. „Der Blick ist die Verlängerung des Herzens“, sagt Patricia Matt, „er muss offen sein“.



Patricia Matt betont: "Beziehung ist Arbeit" Bild: Mario Marogg

Offenheit, Empathie, Respekt und ein grundsätzliches Wohlwollen gegenüber dem Partner oder der Partnerin halten die Liebe lebendig, erklärt die Expertin. Sie schaut kurz nachdenklich aus dem Fenster ihrer Praxis in die Wolken am Himmel und fügt hinzu: „Beziehung ist tatsächlich Arbeit. Die kann schön sein, aber auch anstrengend“.

„Der Valentinstag bietet sich an als Beziehungs-Check“

Patricia Matt hält den Valentinstag für einen guten Anlass, um über Beziehungen nachzudenken. Paare, Familien oder auch Freunde könnten sich gemeinsam überlegen: Wie geht es mir mit dir? Was liebe ich an dir? Was geht mir auf die Nerven? Woraus schöpfen wir gemeinsam Kraft? Solche und ähnliche Fragen zu klären, hält die Liebe lebendig, so die Erfahrung der Paarberaterin. Sie empfiehlt regelmässig einen „Beziehungcheck“.

Auch sie selbst hält sich daran und macht einmal im Jahr einen Beziehungcheck mit ihrem Partner. Sie sieht das als eine Art Liebesritual, erzählt sie, und stellt lachend fest: „Besser früher als nötig, als zu spät.“

Infobox:

Die Paar- und Sexualberaterin Patricia Matt berät in ihrer Praxis in Mauren Paare in Krisen- und Konfliktsituationen. Sie hält Vorträge, baute die Fachstelle für Sexualfragen auf und leitet seit 2012 das „Institut für transaktions-analytische Weiterbildung, Paar- und Sexualberatung, Coaching und Supervision“ in Mauren.

👉 www.patriciamatt.li

Valentinstag:

Der Tag geht angeblich auf einen Märtyrer namens Valentinus zurück. Im 3. Jahrhundert nach Christus soll er eine Leidensgeschichte durchlitten haben, weil er Soldaten traute, denen das Heiraten verboten war; auch soll er während der Christenverfolgungen im Römischen Reich Gottesdienste für Christen gefeiert haben. Es gibt aber auch Hinweise, dass die Leidensgeschichte des Heiligen Valentinus und sogar dessen Existenz erfunden wurden.