

## 5 universelle Tipps, damit der Valentinstag nie endet

Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt „Muss ich ihm/ihr etwas schenken und so meine Liebe beweisen?“ Muss Liebe überhaupt bewiesen werden (v.a. materiell)?

Jein! Ein Geschenk zum Valentinstag ist schön, aber wenn es das einzige an Aufmerksamkeit für den Gegenüber sein soll, dann ist es zu wenig. Liebe sollte und muss gepflegt werden!

Dafür empfehle ich dir diese *5 simplen Tipps*, mit denen du ein Herz erwärmen kannst:

### *1. Danke sagen*

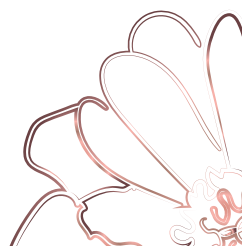
Der Partner tut etwas für uns (wäscht unsere Wäsche, kocht für uns oder organisiert den stressigen Familienalltag). Vielleicht haben wir uns schon daran gewöhnt. Jedoch...Nimm es nicht für selbstverständlich. Die Liebe gibt gerne und viel. Nur das Geben verstumpft irgendwann zur Gewohnheit. Ein einfaches und ehrliches „Danke“ ist wie ein Tropfen auf einem hungrigen Boden. Nähre den Boden und du wirst überrascht sein, was alles keimt.

### *2. Berührung*

Berührung schafft Nähe und Geborgenheit (solange es beide wollen!). Wir huschen schnell durch den Alltag, ohne echte Nähe geschaffen zu haben. Nehmt euch Zeit füreinander. Eine Umarmung, sich in die Augen schauen oder den anderen am Arm streicheln. Es kann so einfach sein. Wie geht es dir oder deinem Gegenüber dabei?

### *3. Gemeinsamkeit*

Der Tag hat 24 Stunden. Wie viel Zeit kostet dich deine Arbeit, Kinder oder die Freizeit? Nimmst du dir Zeit für deinen Partner? „Wir haben uns auseinandergeliebt“ - zu schnell entfremden sich Paare über die Jahre. Ein gemeinsames Hobby, zusammen kochen, ins Gespräch kommen. Es gibt so viele Möglichkeiten gemeinsam etwas zu Erleben, außerhalb des monotonen Alltags. Versäumt das nicht!





## 4. Geben und Nehmen

Wie beim ersten Punkt erwähnt: die Liebe gibt gerne. Aber das sollte nicht einseitig geschehen! Warum? Geben und Nehmen ist unerlässlich, um auf Augenhöhe zu bleiben und sich gegenseitig zu erfüllen. Jeder hat Bedürfnisse und Wünsche. Diese wahrzunehmen und zu äußern ist für den eigenen Selbstwert wichtig! Stell dir eine Wippe vor. Es macht mehr Spaß und Sinn, wenn beide abwechselnd auf- und abspringen.

## 5. VW-Regel

Die VW-Regel basiert auf Manfred Prior\* (Buch „MiniMax-Interventionen“). Jeder Vorwurf (V) soll als Wunsch (W) umformuliert werden. Vorwürfe erfüllen selten ihren Zweck. Meist ist die Atmosphäre hinterher schlecht. Kennst du den Wunsch hinter deinem Vorwurf? Achte darauf, dass der Wunsch sich nicht wie ein Vorwurf anhört. Die VW-Regel ist eine von vielen Versuchen, die Kommunikation zu verbessern. Eine andere Variante ist zum Beispiel die „gewaltfreie Kommunikation“ von Herrn Rosenberg\*.

\*Werbung, da Buchnennung; unbezahlt

---

Was mir wichtig ist: Der Valentinstag soll weiter das bleiben was er für viele ist: eine Erinnerung, dass man den anderen liebt. Nur bitte feiert eure Zweisamkeit auch an allen Tagen.

Diese Tipps schaffen eine respektvolle und achtsame Haltung, welche du Tag für Tag neu üben kannst. Jene sind auch in anderen Beziehungsformen hilfreich (Familie, Arbeit, Freunde).

Ein Danke, ein Lächeln oder eine Umarmung schaffen Nähe und Bindung. Und das Schöne daran...es kostet nichts, außer ein ehrliches Empfinden.

„JEDER GELIEBTE MENSCH IST DER MITTELPUNKT EINES PARADIESES.“ (NOVALIS)