BT-Spezial Lyss/Aarberg

«Der Tag entspricht einem Bedürfnis»

Valentinstag Warum kann der Valentinstag ein Dilemma auslösen? Warum sind die Berliner beim Schlossbeck in Lyss momentan doppelt so gross? Und warum feiern wir den Valentinstag überhaupt?

Interview: Raphael Amstutz

Simon Itten, der Valentinstag ist ein aufgeladener Tag – und deshalb hat er das Potenzial für Missverständnisse und Enttäuschungen. Vieles kann schiefgehen. Was gilt es aus der Sicht eines Paartherapeuten zu beachten?
Simon Itten: Nicht erfüllte Erwartungen führen in Paarbeziehungen sehr oft zu Enttäuschungen. Oft gehen wir davon aus, dass unsere Partnerin, unser Partner, wenn sie/er uns richtig gut kennt und uns liebt, spürt, was wir möchten oder brauchen. Häufig ist dies jedoch nicht so einfach.

Warum?
Weil wir ambivalente Erwartungen hegen. Wir möchten zwar vielleicht einerseits gerne am Valentinstag mit Blumen beschenkt werden, andererseits ist es uns vielleicht zuwider, beim ganzen kommerziellen Valentinstags-Geschäft mitzumachen. Unser innerer Konflikt führt dazu, dass unser Partner, unsere Partnerin weniger gut erschliessen kann, was wir eigentlich wirklich möchten.

Also unbedingt reden miteinander?
Ja, in der Regel ist es hilfreich, über Erwartungen zu sprechen. So kann manche Enttäuschung vermieden werden. Dies gilt übrigens auch für Feiertage wie Weihnachten oder für den eigenen Geburtstag. Bezüglich Valentinstag besteht diesbezüglich allerdings ein Dilemma: Der Tag lebt gerade auch von der Überraschung und diese ist natürlich nicht mehr möglich, wenn alle Erwartungen zuvor besprochen und geklärt wurden.

Am Valentinstag schenkt man Blumen, am Valentinstag verbringt man Zeit miteinander, der Tag ist eine sehr unmittelbare und physische Angelegenheit. Wie hat sich der Tag in Zeiten von Online-Dating verändert?
Ich bin überzeugt, dass der Valentinstag auch in Zeiten von Online-Dating seine Bedeutung hat. Online-Dating ermöglicht uns, jemanden relativ einfach und rasch kennenzulernen. Das Internet hat gleichzeitig aber auch neue Möglichkeiten für unverbindlichere sexuelle Kontakte und für Untreue geschaffen. Wie fast immer bei technischen Errungenschaften ist es entscheidend, wie wir sie benutzen.

Der Valentinstag trotzt also der Technik?
Ich denke, der Valentinstag entspricht dem Bedürfnis, jemandem gegenüber direkt Gefühle wie Zuneigung und Verbundenheit auszudrücken. Blumen sind ein ganz anderer «Kommunikationskanal» als Nachrichten per Internet zu senden.

Brauchen wir in der Liebe Rituale?
Wir streben nach Bindung, nach Nähe und nach Intimität. Die Psychologie betrachtet dies als ein menschliches Grundbedürfnis. Am Valentinstag bringen wir dieses Bedürfnis zum Ausdruck. Ohne dieses Grundbedürfnis wäre der Valentinstag wohl nicht zu dem geworden, was er heute ist. Und tatsächlich finden die meisten Liebespaare für sich Rituale.

Am Valentinstag sind es Blumen, Karten oder Süssigkeiten. Von welchen anderen wird Ihnen als Therapeut berichtet?
Das können gemeinsame Spaziergänge sein, ein Essen am Tag des Kennenlernens oder am Hochzeitstag, gewisse Redewendungen, die für ein Paar eine besondere Bedeutung haben oder ein Glücksbringer, den man einander vor schwierigen Situationen überreicht. Rituale geben uns Sicherheit, Vertrautheit und Geborgenheit. Sie sind – gerade in einer Partnerschaft – etwas sehr Verbindendes.

Info: Simon Itten ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut FSP mit eigener Praxis in Madiswil, Dozent und Supervisor.

Das sagen die Zahlen

Laut einer Online-Befragung mit 1000 Personen in Deutschland zum Valentinstag ist die **Sehnsucht nach Zeit mit den Liebsten** stärker ausgeprägt (47 Prozent) als die Sehnsucht nach dem Alleinsein (20 Prozent) und nach Luxusgütern (6 Prozent). «Zeit ist **das wertvollste Gut**, das man im Leben hat und somit auch das Wichtigste, was man schenken kann», wird der Paartherapeut Eric Hegmann zitiert. *raz*

Das machen die Lysser Geschäfte

In Lyss lassen sich einige Geschäfte etwas einfallen für den Valentinstag. Ein **Spaziergang** durch die Stadt **lohnt sich**. So wird zum Beispiel Renate Longaron im **«Mona Lisa»** Prosecco offerieren. «Für den Valentinstag lassen wir uns jedes Jahr etwas Spezielles einfallen», sagt Sonja Kuster vom **Schlossbeck**. Seit wenigen Tagen stimmt das Schaufenster der Bäckerei in der Bahnhofstrasse mit den Themen Freundschaft, Liebe und Verbundenheit auf den Valentinstag ein. Und seit Anfang Monat werden die Berliner in Herzform produziert. «Sie sind fast doppelt so gross wie normal», sagt Kuster. «So kann man sie mit den besten Freunden geniessen.» Morgen wird es zudem eine Kollektion an herzförmigen Truffes, Torten und Gugelhöpflis geben, dazu mit Herzchen verzierte Crèmeschnitten. «Unser Sortiment soll so vielseitig sein wie es Freunde und Partnerinnen und Partner unserer Kunden sind», sagt Kuster. *raz*

So geht die Legende

- Wo kommt er eigentlich her, der Valentinstag? Niemand weiss es sicher. Möglicherweise geht er zurück auf **den Heiligen Valentin**, der Bischof von Terni in Italien war. Im dritten Jahrhundert soll er **Liebespaare getraut haben**, darunter auch Soldaten, **die nicht hätten heiraten dürfen**. Deshalb, so die Erzählungen, wurde er am 14. Februar 269 auf Befehl des römischen Kaisers enthauptet. Es gibt aber zahlreiche andere gleichnamige Märtyrer.
- Erst im **England des 18. Jahrhunderts** begannen die Menschen, einander Blumen und Süssigkeiten zu schenken und spezielle Grusskarten («Valentines») zu schicken.
- Nach und nach verbreitete sich der Valentinstag geografisch aus. Von **Europa** über die **USA** bis nach **Asien**.
- Die elektronische Post hat vor dem Valentinstag natürlich keinen Halt gemacht. So wurden im Jahre 2010 geschätzte 15 Millionen Liebesbotschaften **mithilfe digitaler Medien** versendet. *raz*



