

## Tag der Liebe

# Valentinstag: Rote Rosen oder zu hohe Erwartungen? Valentinstag – der Tag der Liebe oder doch der Tag der unerfüllten Erwartungen? Die Sicht einer Psychotherapeutin.

Von [Sabrina Luger](#). Erstellt am 13. Februar 2020 (14:51)



Symbolbild  
Annivol/Shutterstock.com

Rosen, Pralinen, Zweisamkeit, Liebe, Zuneigung. Dinge die der Valentinstag bringt? Was passiert, wenn der Partner ohne Blumen aufkreuzt? Was ist, wenn man niemanden an Valentinstag zu beschenken hat? Und wie hoch ist der Druck, dass der Tag der Liebe tatsächlich einer der Liebe wird?

Maria Werni, Psychotherapeutin und Vorsitzende des Landesverbands für Psychotherapie, ist der Meinung, dass durch Werbung starker Druck aufgebaut wird, seinem Partner am 14. Februar seine Liebe durch Geschenke zu zeigen. Sie sieht im Valentinstag einen Feiertag, der sehr stark „vermarktet“ wird. Doch darf nicht vergessen werden, dass Liebe nicht käuflich ist.

## Erwartungshaltung spielt eine große Rolle

Maria Werni betont: „Etwas zu schenken ist noch kein Liebesbeweis. Kein Geschenk zu bekommen kein Nicht-Liebesbeweis“. Denn ein Geschenk an Valentinstag kann unter Umständen etwas ganz anderes bedeuten. Nämlich, dass der Partner pflichtbewusst ist, ein schlechtes Gewissen hat oder ähnliches.

Dabei spielt die Erwartungshaltung eine große Rolle. Da immer mehr Branchen versuchen den Valentinstag für sich zu nutzen, wird einem oftmals das Gefühl vermittelt, dass Blumen und Konfekt nicht mehr ausreichen. Die Psychotherapeutin betont, dass wenn man sich zum Valentinstag ein Geschenk erwartet, dies unbedingt seinem Partner mitteilen sollte: „Alles andere ist kleinkindhaftes Märchendenken: Der Partner muss mir doch jeden Wunsch von den Augen ablesen können! Das ist naiv und die Enttäuschung ist so gut wie vorprogrammiert.“

Auch für Singles, die es eigentlich nicht sein wollen, kann der Valentinstag enttäuschte Gefühle hervorbringen. Es wird von der Werbung vorgegaukelt, dass am 14. Februar alle Menschen in einer glücklichen Beziehung leben, was nicht der Wirklichkeit entspricht, so Maria Werni. Die Therapeutin erklärt: „Heute muss niemand allein sein. Es gab noch nie so viele Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und Beziehungen zu knüpfen. Garantie gibt es dafür aber natürlich nicht.“ und verweist dabei auch auf Online-Portale, die es ermöglichen Menschen kennenzulernen, die man im Alltag sonst nicht treffen würde.

## **Anders schenken**

Die **Vorsitzende des NÖ Landesverbands für Psychotherapie** erzählt: „Aus meiner Sicht ist es ein größeres Zeichen von Zuneigung, wenn man dem Partner an irgendeinem zufällig ausgewählten Tag eine kleine Aufmerksamkeit schenkt. Dann kommt es viel wahrscheinlicher vom Herzen als an festgelegten Tagen, wo Schenken fast schon zur Pflicht erhoben wird.“

Es sollte auch nicht vergessen werden, dass der Tag der Liebe nicht nur auf romantische Liebesbeziehungen zutrifft. Wer will, kann auch seinem besten Freund eine Rose schenken, oder sich selbst. Doch wenn man sich dazu entscheidet etwas zu schenken, dann soll man das nur tun, wenn man es wirklich will, und nicht weil es erwartet wird.