

VALENTINSTAG | ZEIG MIR DEINE LIEBE

Lang lebe die Liebe!

Kleine Gesten, große Wirkung: Autor und „Brigitte“-Therapeut Oskar Holzberg sagt im OÖN-Interview, was die Liebe erhält

VON BARBARA ROHRHOFER UND VALERIE HADER

Ein Post-it mit einem „Schön, dass es dich gibt“ auf dem Badezimmerspiegel, ein Herz auf der schneebedeckten Autoscheibe oder ein Cappuccino, der ans Bett serviert wird: Liebeserklärungen und -beweise könnten so einfach sein. Wenn man sie nur macht.

Die von den OÖN befragten Therapeutinnen und Therapeuten sind sich einig: Liebesbeweise erhalten die Liebe. Das müssen keine großartigen Dinge sein. Meist sind es die netten Kleinigkeiten im Alltag, die zeigen: Der Mensch an meiner Seite liebt mich, weil er sich um mich kümmert, wenn es mir nicht gut geht, weil er mich in den Arm nimmt und an mich denkt.

Was die Beziehung stärkt

„All diese kleinen Gesten sind wichtig, denn sie zeigen, dass mein Partner mich sieht, dass er mich wahrnimmt. Genau das ist es doch, was wir uns alle wünschen“, sagt Paartherapeut und Buchautor Oskar Holzberg, der seit vielen Jahren für das deutsche Frauenmagazin Brigitte schreibt. Die Gesten allein reichen zwar nicht, seien aber ein gutes Mittel, um die Beziehung zu stärken.

„Alle die kleinen Aufmerksamkeiten sind wichtig, denn sie zeigen, dass mein Partner mich sieht, dass er mich wahrnimmt, und auch, dass ich ihm wichtig bin. Genau das ist es doch, was wir uns alle wünschen.“

■ Oskar Holzberg, Paartherapeut und Autor

Und wenn der andere die Liebesbeweise nicht erkennt? „Dann ist es durchaus okay, ihn darauf hinzuweisen“, sagt Holzberg.

Oft würden Paare in dieser Beziehung eine ‚andere Sprache‘ sprechen. „Meine Frau zum Beispiel drückt ihre Liebe durch Fürsorge aus. Etwa, indem sie Stunden in der Küche steht, um uns etwas Köstliches zu kochen. Das wäre nicht meine erste Idee“, erzählt der Hamburger Therapeut. „Generell kann man sagen: Was der Partner mir Gutes tut, ist in der Regel auch das,

„Wenn Elisabeth mir das Frühstück bringt“

Stefan Gatt, Coach aus Linz Liebesbeweise gibt es viele – und einer sei schöner als der andere, meint Stefan Gatt, der mit seiner Frau Elisabeth schon mehrere Bücher über gelungene Beziehungen geschrieben hat. Ein ganz besonderer Moment fällt ihm nach kurzem Nachdenken dann doch ein: „Wenn Elisabeth vor mir in der Früh aufsteht und mir einen Tee oder gar ein ganzes Frühstück zum Bett bringt. Wenn

dann noch die Sonne in unser Schlafzimmer scheint, kann es nur ein guter Tag werden. Da hüpfert mein Herz, da fühle ich mich geliebt. Ein echter Liebesbeweis!“



Fotos: privat (4), Verlag

„Antrag am Berg“

Elisabeth Gatt-Iro, Psychologin und Psychotherapeutin „Was mir bei der Frage nach dem schönsten Liebesbeweis spontan einfällt, ist ein wunderschöner Sommertag im vergangenen Jahr in den Filzmooser Bergen. Stefan hat heimlich Champagner, Gläser, süße und saure Köstlichkeiten, Musik und eine Decke in seinen Rucksack gepackt und mir einen Heiratsantrag gemacht, obwohl wir schon verheiratet sind. Mit einem wunderschönen Ring und allem Drum und Dran – und das nach 19 Jahren Ehe. Das war unglaublich schön. Ganz einfach wie im Himmel.“

was er sich für sich wünscht.“ Ganz wichtig deshalb: dass man die Liebeslandkarte des anderen kennt. „Das bedeutet nichts anderes, als dass ich weiß, welche Musik er gern mag, welche Bücher er liest, wo er gern in den Urlaub hinfahren will. Dass ich eben all diese Kleinigkeiten weiß, die für ihn bedeutungsvoll sind.“

Und weil sich diese mit der Zeit verändern, sei es notwendig, diese Liebeslandkarte immer wieder zu

aktualisieren und auf dem neuesten Stand zu halten.

Wie wichtig ist der Valentinstag als „Gradmesser“ für die Qualität einer Partnerschaft? „Das kommt darauf an“, sagt Oskar Holzberg. „Wenn der Tag für meine Frau eine Rolle spielt, für mich aber nicht, dann würde ich ihn ihr zuliebe trotzdem feiern. Insofern sagt der Valentinstag viel darüber aus, ob ein Paar in einer Beziehung ist oder nicht.“ Ganz anders der Hochzeits-

tag. „Der ist viel gewichtiger, denn der hat eine Bedeutung für die gemeinsame Geschichte. Wenn ich den in Ehren halte, zeige ich, dass ich immer noch an uns interessiert bin.“

Buchtipps: Oskar Holzberg: „Neue Schlüsselsätze der Liebe“, Dumont, 10,30 Euro



Was war Ihr größter Liebesbeweis?



Psychotherapeutin Herta Wimberger-Spörker aus Linz Das beeindruckendste Erlebnis von Psychotherapeutin Herta Wimberger-Spörker (65) war zwar genau genommen kein Liebesbeweis – ist aber dennoch eine unglaubliche Geschichte. „Vor Jahren waren mein Mann und ich in den Semesterferien in Rom. Wir schlenderten durch die Stadt, gingen in eines der vielen Gotteshäuser – und kamen ganz zufällig in die Kirche St. Maria in Cosmedin, in der der heilige Valentin begraben ist, wie wir erst an der Inschrift bemerkt hatten. Und wir waren genau am 14. Februar dort. Das war schon magisch.“

Herta Wimberger-Spörker und ihr Mann Herbert sind seit 40 Jahren ein Paar. Beide lieben die italienische Hauptstadt: „Für uns ist nicht Paris, sondern Rom die Stadt der Liebe. Das zeigt ja auch der Name: Wenn man Roma rückwärts liest, ergibt das tatsächlich Amor.“



Klemens Hafner-Hanner, Eheberater bei BeziehungLeben.at Den größten Liebesbeweis würde es nicht geben, sagt Klemens Hafner-Hanner. Es würden vielmehr die Kleinigkeiten und Details sein, die echte Liebe beweisen. Komplimente im Alltag, ein Strauß selbstgepflückter Frühjahrsblumen, ein selbst geschriebener Liebesbrief, ein Mon Cherie auf dem Kopfpolster oder der Lieblingskuchen zum Sonntagskaffee. „Gerade wenn in einer Beziehung vieles selbstverständlich ist, ist es wichtig, dem anderen immer wieder zu zeigen, dass er etwas Besonders ist, dass man ihn schätzt, ihn mag, ihn liebt“, sagt Hafner-Hanner, der in der Abteilung Beziehung, Ehe und Familie der Diözese Linz als Ehe- und Familienberater arbeitet. Er selbst müsse sich bei der Nase nehmen, weil er „viel zu wenig Liebesbeweise macht. Meine Frau ist da viel, viel besser.“



Isabella Woldrich, Klinische und Gesundheitspsychologin aus Linz Kleine Aufmerksamkeiten erhalten die Liebe. „Das kann ein frisch gepresster Orangensaft sein oder der duftende Kaffee, der einem ans Bett serviert wird“, sagt Isabella Woldrich. Wichtig sei vor allem, die Wünsche und Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen. „Ein Liebesbeweis ist auch, dass mein Partner bemerkt, dass meine Sportuhr mit Schrittzählerfunktion kaputt geworden ist und mir zum Geburtstag eine Apple-Watch schenkt.“ Oder aber, dass er ihr abends immer die Füße massiere und regelmäßig Blumen mit nach Hause bringe. „Das sind Zeichen der Wertschätzung und echte Liebesbeweise“, sagt die Psychologin und erzählt von ihren Eltern. „Meine Mama will mit dem Auto nicht rückwärtsfahren, daher stellt mein Papa das Auto täglich in Fahrtrichtung. Auch das ist Liebe.“

WERBUNG

FEBRUAR 2021 | 5. Jg. | Nr. 13 | € 7,00

„ OBER ÖSTERREICHER

Sonderausgabe der Oberösterreicherin

Blackout
Ein Stromausfall, der alles verändert

Haus am See
Immobilienprofi Walter Mairinger über explodierende Preise im Seengebiet

Michael Niavarani
SIMPLY the best

Im guten Zeitschriftenhandel erhältlich!
www.dieoberoesterreicherin.at