

Was die Liebe lebendig hält

INTERVIEW Paartherapeutin Dorothea Perkusic über Valentinstag und Beziehungen

Rosenheim – Geschenke, Blumen oder ein gemeinsames Essen: Der heutige Montag steht für viele Paare im Zeichen der Liebe. Anlass für ein Gespräch mit der Paartherapeutin Dorothea Perkusic – über Liebe auf den ersten Blick, Humor in einer Beziehung und warum auch Männer am Valentinstag beschenkt werden sollten.

Ein einzelner Tag garantiert keine glückliche Liebe. Warum ist er trotzdem wichtig?

Feiertage geben uns Struktur und sind schön. Deshalb muss man sie nicht übertrieben feiern. Es geht um das Bewusstsein, einem bestimmten Tag einen besonderen Charakter zu geben. Und der Valentinstag ist beispielsweise ein guter Tag, um die Liebe zu feiern. Und das kann man gar nicht oft genug tun.

Aber sollte die Liebe nicht an jedem Tag gefeiert werden? Wieso braucht es dazu einen speziellen Tag?

Man feiert ja auch Hochzeits- und Jahrestage. Ich finde, da ist der Valentinstag durchaus eine schöne Idee. Aber natürlich hat der Tag bei uns mittlerweile wenig mit dem zu tun, um was es für Paare eigentlich geht. Nämlich darum, sich als Paar wichtig zu nehmen.

Wie verbringen Sie den heutigen Tag der Liebe?

Ich arbeite heute ganz normal und ich werde lieben, etwas schönes kochen und mich über das freuen, was kommt.

Was macht eine gute Beziehung in Ihren Augen aus?

Klarheit. Man muss wissen, wie der Gegenüber zu einem steht und selbst fest auf dem Boden stehen. Zudem sollte man aufrichtig



Paartherapeutin Dorothea Perkusic verrät im Gespräch mit unserer Zeitung, wie wichtig liebe Worte, Geschenke und Zärtlichkeit in einer Beziehung sind – nicht nur am Valentinstag.

FOTO PRIVAT

miteinander sein. Ebenfalls wichtig sind Humor und Zärtlichkeit. Und damit meine ich nicht allein Sex. Es ist wichtig, sich zu berühren. Innen wie außen.

Viele Paare, die lange zusammen sind, nennen außerdem Vertrauen als wichtige Eigenschaft.

Das mit dem Vertrauen ist so eine Sache, weil es in den meisten Beziehungen irgendwann einmal gebrochen wurde. Deshalb finde ich es tatsächlich wichtiger, einander zugewandt zu sein und sich nicht voneinander abzuwenden. Man muss auf einander achten, Rücksicht nehmen und aneinander interessiert bleiben. Dann fasst man auch wieder Vertrauen.

Wie schafft man es, aneinander interessiert zu

bleiben?

Es ist wichtig, nicht alle Karten auf Verschmelzung und absolute Verbundenheit zu setzen. Paare sollten auch ein stückweit differenziert bleiben und eigene Erlebnisse sowie Freunde haben. Jeder sollte individuell darauf achten, was einem guttut. Ich denke, je mehr

”

Die Liebe kann man gar nicht oft genug feiern.

Paartherapeutin Dorothea Perkusic

man sich voneinander erzählen kann und aneinander an dem Erlebten teilhaben lässt an, umso spannender und interessanter bleibt man auch füreinander.

Glauben Sie an Liebe auf den ersten Blick?

Ja definitiv. Die Frage ist, ob man es so nennen muss. Ich glaube aber tatsächlich an so eine Art Blitzschlag im ersten Moment. Ich bin davon überzeugt, dass sich zwei Menschen in die Augen schauen können und einfach wissen, das passt.

Wie wichtig sind liebe

gen. Verbale, körperliche oder materielle Zärtlichkeiten sind immer wohltuend.

Und doch scheinen es oft nur die Männer zu sein, die ihren Frauen ein materielles Geschenk machen.

Das stelle ich tatsächlich auch fest. Es ist offensichtlich traditionell verbreitet, dass der Mann die Frau beschenkt und umgekehrt eher nicht. Ich finde, dass es definitiv beidseitig stattfinden sollte. Jeder freut sich über Aufmerksamkeit. Das ist auch eine Frage der Kommunikation.

Also sollte der Mann ganz klar kommunizieren, dass er auch ein Geschenk zum Valentinstag möchte?

Auf jeden Fall. Das hat auch nichts mit Druck zu

tun oder mit Bittstellerei. Das ist einfach ein Bedürfnis und ich finde, das darf auch ausgesprochen werden. Und klar ist das vielleicht im ersten Moment komisch, wenn man ein Geschenk bekommt, was man vielleicht nicht bekommen hätte, wenn man es nicht angesprochen hätte. Aber es kann trotzdem gleichermaßen von Herzen kommen.

Was würden Sie Paaren, die gerade frisch zusammengekommen sind, mit auf den Weg geben?

Den Spaß und die Freude aneinander nicht zu verlieren. Ich glaube, das ist ein ganz wichtiger Aspekt. Und man sollte auch frühzeitig beginnen, die Dinge offen anzusprechen. Gerade am Anfang ist es zudem wichtig, ehrlich zu sein. Nicht nur in den Dingen, die man ausspricht, sondern auch in der Art und Weise, wie man sich zeigt. Es ist wichtig, man selbst zu sein. Die liebenswerten Makel gehören zu uns allen dazu.

Nicht jede Liebe hat ein Happy-End. Warum ist eine Trennung nicht das Schlimmste, was einem passieren kann?

Weil Trennungen auch immer eine Chance für einen Neuanfang sind. Wir müssen etwas loslassen, was natürlich immer schmerzhaft ist. Aber das, was wir loslassen müssen, ist meistens auch etwas, das nicht so richtig gut war.

Wann weiß man, dass eine Beziehung zu Ende ist?

Wenn der Respekt fehlt und man bewusst gehässig zueinander ist. Das sind für mich Punkte, wo man wirklich schauen muss, ob es hier überhaupt noch weitergehen kann.