

Rote Rosen & Schokoherzen



SHUTTERSTOCK

Der Valentinstag – für die einen ein romantisches Highlight, für die anderen ein überbewerteter Pflichtterminus voller Klischees, und für wieder andere vielleicht auch ein Tag wie jeder andere. Aber braucht es wirklich einen bestimmten Tag, um die Liebe zu zelebrieren?

VON VERA KAMMERER

Die Ursprünge des Valentinstags sind nicht eindeutig geklärt. Die Überlieferungen besagen, dass der Priester Valentin von Terni im antiken Rom heimlich Liebespaare traute und dafür am 14. Februar hingerichtet wurde. Heute steht dieser Tag im Zeichen der Liebe und wird weltweit gefeiert. Unternehmen setzen auf die Sehnsucht nach Romantik: Floristen, Juweliere und Schokoladenhersteller freuen sich über

i Valentinstag für Singles

Der Valentinstag muss nicht nur für Paare ein besonderer Tag sein. Statt den Fokus auf die romantische Liebe zu legen, können Sie auch die Verbindung zu einem Freund/einer Freundin feiern. Genießen Sie ein gemeinsames Frühstück oder unternehmen Sie eine Wanderung, bei der Sie ausreichend Zeit für einen guten Austausch haben.

Dieser Tag kann aber auch eine gute Gelegenheit sein, um die Selbstliebe zu feiern. Nutzen Sie den Tag ganz bewusst für sich selbst. Was würde Ihnen gut tun? Was haben Sie lange schon im Kopf? Ein Saunabesuch oder ein gutes Buch? Wahre Liebe beginnt mit Selbstfürsorge und Wertschätzung für das eigene Leben.

manchmal tiefer berühren als etwas Gekauftes.

► **Zeit statt Zeug:** Gemeinsame Erlebnisse wie ein Ausflug oder ein Filmabend zu Hause schaffen bleibende Erinnerungen.

► **Digital Detox Date:** Verbringen Sie den Abend ohne Handy, Social Media oder TV – nur mit Gesprächen, Musik und gutem Essen.

► **DIY-Erlebnisbox:** Eine Box mit Zetteln, auf denen spontane Date-Ideen für die Zukunft stehen – so bleibt die Romantik das ganze Jahr über erhalten.

steigende Umsätze. Einige Paare haben an diesen Tag auch hohe Erwartungen, aber genau das kann dann auch zu Enttäuschungen führen.

Bedeutet Liebe wirklich, einmal im Jahr mit roten Rosen und Schokoherzen beschenkt zu werden? Eine Beziehung wird mit Wertschätzung und ehrlicher Zuneigung im Alltag wesentlich nachhaltiger gestärkt, anstatt einmal im Jahr hohe

Erwartungen zu erfüllen. Natürlich kann der Valentinstag trotzdem zusätzlich ein schöner Anlass sein. Und – zugegeben – tief im Inneren freuen sich vermutlich dann doch einige darüber.

Wer keine Lust auf die üblichen Klassiker hat, kann den Tag persönlich gestalten:

► **Seien Sie kreativ:** Ein liebevoll zubereitetes Essen oder eine Nachricht von Herzen können

Vera Kammerer

ist Partnervermittlerin und Inhaberin der Partnervermittlungsgesellschaft Vera Kammerer in Niederdorf.

» www.partneragentur.it



MANUEL KOTTERTEGER

Alles Gute zum 50. Hochzeitstag

Verliebt, verlobt ... und seit 50 Jahren verheiratet!

Alles Gute **Mami & Papi**, von Magdalena, Johannes & Marion & dem Käpt'n.



Alles Gute zum Geburtstag

Erich Lanziner, Michealerwirt in Kastelruth

70 Jahre - ein Meilenstein, der gefeiert werden muss! Genieße den Moment, sei dankbar für die schönen Erfahrungen und freue dich auf alles, was noch kommt!

Von Herzen alles Gute zum Geburtstag wünschen dir Christl, Katrin & Benjamin

