

MENSCHEN

Ab morgen geht es um den Olympia-Titel: Thorben Grübna (39) ist Teammanager der Regionalmannschaft der Köche Niedersachsen. 28



Leben

Neue Presse Seite 23 Donnerstag, 13. Februar 2020

BLITZQUIZ

Lebemann Giacomo Casanova (1725-1798) gilt als Inbegriff des Frauenhelden. Doch welche Laufbahn schlug er in jungen Jahren ein?



- A. Priester
- B. Bäcker
- C. Zöllner

Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg DI Workout & Wohlfühlen MI Essen & Erleben DO Tipps & Trends FR Freizeit & Vergnügen SA Kreativ & Köstlich

Ist er ein Feiertag der Liebe oder doch nur Kommerz? Am 14. Februar ist Valentinstag. Die NP sprach mit Beziehungs-Coach Kai-Uwe Harz über den Wert von kleinen Aufmerksamkeiten, Missverständnisse und wie man dem Partner wirklich eine Freude macht. NP-Service: So romantisch feiert Hannover.

„Startschuss für das Partnerschaftsjahr“

VON SIMON POLREICH

Herr Harz, der Valentinstag ist für viele Paare Anlass, ihrer Liebe mit kleinen Aufmerksamkeiten zu gedenken. Was halten Sie als Beziehungsexperte von diesem durchaus umstrittenen Feiertag? Hat er überhaupt einen Nutzen? Generell finde ich schön, wenn zumindest ein Tag im Jahr bewusst über die Partnerschaft nachgedacht wird. Eine gute Partnerschaft macht aber eigentlich aus, dass man öfter darüber nachdenkt, wie man den Partner wertschätzen kann und was das Schöne an der gemeinsamen Beziehung ist. In den meisten Partnerschaften kommt das allerdings zu kurz – aus Gewohnheit. Wenn ich also im Tagesgeschehen oder in der Woche nicht mit meinem Partner in der Kommunikation bin, dann reißt ein Valentinstag die Partnerschaft auch nicht mehr ins Positive.

Was ist denn so schlimm an den Gewohnheiten? Sie sind schlimm, wenn sie dazu führen, dass man sich nur wenig mit den Bedürfnissen des Gegenübers beschäftigt. Ich rate dazu, dem Partner abends mal die Frage zu stellen „Was war heute für dich das Schönste an diesem Tag und was soll morgen das Schönste sein?“. Darüber zu sprechen ist ein ganz wichtiger Austausch. Dass man das im Alltagsstress nicht immer schafft, ist verständlich. Aber grundsätzlich in eine gemeinsame Richtung zu gehen und sich über solche Gespräche hin und wieder zu orientieren, ist wichtig. Da reicht eine kurze Frage wie „Fühlst du dich gewertschätzt?“ oder „Wie geht es dir?“ Das darf ruhig zur Gewohnheit werden.

Dabei gelten ja vor allem Männer als etwas kommunikationsfaul. Ja, der Unterschied zwischen Männern und Frauen ist aus der Evolution heraus gravierend. Männer waren über Jahrtausende Jäger – und auf der Jagd war es verboten viel zu sprechen. Frauen als Sammlerinnen waren dagegen permanent in Kommunikation. Das spiegelt sich bis heute im Privatbereich wieder: Frauen verfügen über fast den doppelten Wort-



DAS FEUER DER LIEBE: Natürlich sollten für eine dauerhaft glückliche Partnerschaft die Gefühle nicht nur am 14. Februar lodern.

schatz. Er kommt nach Hause, ist müde, kann nicht mehr – sie will aber noch reden. Schon ist der erste Stress da. Und wie kommt man heraus aus dieser Kommunikationsfalle? Indem beide diese Unterschiede erst mal kennen. Wenn man weiß, wie der andere tickt, wird das Zusammenleben schon ein ganzes Stück leichter. Das gilt aber nicht nur für die Unterschiede zwischen Mann und Frau, sondern auch für die unterschiedlichen Charaktereigenschaften, Wünsche und Werte. Was ich gut finde, ist für meine Partnerin vielleicht ein völliges „No-Go“. Der offene Austausch darüber aber erleichtert vieles. Oft kommt das zu kurz. Gerade wenn Paare wenig Zeit haben, wenig reden, kippen sie ins Negative.

Ist dann bereits Hopfen und Malz verloren? Nein. Ein spannender Ansatz ist etwa, eine Positivliste von dem Partner zu erstellen. Aufzuschreiben, was ich an ihm schätze. Schon sieht man den Partner selbst mit anderen Augen. Wenn ich ihm diese Liste dann auch noch vorlese, wird er das womöglich nie vergessen und es ihn sehr glücklich machen. Welchen Wert haben angesichts dessen denn überhaupt kleine Geschenke? Ich halte auch kleine materielle Aufmerksamkeiten generell für gut, denn sie drücken eine Wertschätzung aus. Wenn meiner Frau in der Liebesbeziehung aber etwa gemeinsame Zeit viel wichtiger ist, wird sie sich zwar über ein Geschenk freuen, aber deutlich mehr über

etwa ein gemeinsames Wochenende an der See. Aber wie finde ich das heraus? In meinen Seminaren habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich die Partner selbst in langjährigen Beziehungen noch über die wahren Wünsche des anderen irren. Die Frage ist dann, in was für einer „Sprache der Liebe“ spricht mein Partner. Heißt: Wie drückt er seine Liebe aus, und wie will er meine Zuneigung erfahren? In Form von Anerkennung, gemeinsamer Zeit, in Zärtlichkeit oder in Hilfsbereitschaft? Das findet man nur heraus, wenn man den anderen fragt, was ihm davon am wichtigsten ist – und auch zuhört. Der Schlüssel ist also die Aufmerksamkeit, die man dem anderen schenkt? Unbedingt. Darum sage ich:

NP VISITENKARTE

Kai-Uwe Harz

Kai-Uwe Harz ist 58 Jahre alt. Der Mitbegründer des AWD gründete 2015 mit der „Harz-Akademie“ sein eigenes Unternehmen, in dem er heute als Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Lebensmanagement aktiv ist. Er ist zudem Autor mehrerer Bücher, unter anderem des Ratgebers „Du! und Deine Partnerschaften“. Er lebt in Burgwedel, ist verheiratet und hat eine Tochter.



Der Valentinstag selber ist schön. Doch es wäre schade, wenn die anderen 364 Tage nichts läuft. Als Feiertag kann er aber ein super Startschuss für ein tolles Partnerschaftsjahr 2020 sein. Mein Tipp: Am Valentinstag die Partnerschaft bewusst denken, sie feiern und sie danach ein bisschen anders wertschätzen, indem man regelmäßiger in Kommunikation bleibt.

Valentinstag spielt auch eine Rolle bei Instagram und Co: Blumen schenken, um es zu posten. Verkommt die Beziehung zur Show? Soziale Medien wirken sich auch auf die Beziehung aus. Ich rate dazu, das Handy mal auszumachen, sich bewusst dem Partner zu widmen.

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... sich viele Gastronomen in Hannover am „Lieb.es“ (Engelbosteler Damm 15) ein Vorbild nehmen sollten. Im Eingangsbereich haben die Betreiber nämlich Wärmflaschen aufgehängt, auf einem kleinen Regal steht ein Wasserkocher. Wer in den seltenen Sonnenmomenten des Februars seinen Kaffee nämlich draußen trinken möchte, kann sich so gegen fiesen Wind und frostige Temperaturen wappnen. Top-Idee!

... wir unseren Mehrwegbechern für Kaffee unterwegs ein langes Leben gönnen müssen. Denn erst ab 50 Benutzungen stehen sie ökologisch besser da als Einwegbecher. Besser: Kaffee zu Hause oder im Büro kochen!

... wir uns bei Hugendubel (Bahnhofstraße) über das „Klassenfoto mit Massenmörder“ gruseln. Jürgen Gückel stellt ab 20.15 Uhr seinen Roman vor. Darin geht er einer realen Spur nach: Artur Wilke hatte nach dem Zweiten Weltkrieg die Identität seines verstorbenen Bruders Walter angenommen – denn SS-Mann Artur war an Kriegsverbrechen beteiligt gewesen, wurde 1961 verurteilt, kehrte dann aber in sein Dorf zurück. Gückel sichtete zehntausende Seiten Gerichtsakten für das Buch.

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: A

INFO

Der Valentinstag hat kirchlichen Ursprung. Am 14. Februar 269 starb Valentinus, der Bischof von Terni. Er hatte entgegen des kaiserlichen Verbots Trauungen durchgeführt, starb als Märtyrer. Später wurde er von der Kirche heilig gesprochen, gilt bis heute als Schutzpatron der Liebenden. Im alten Rom war der 14. Februar bereits ein Feiertag für Juno, die Göttin der Ehe und der Geburt. Schon damals sollen Frauen Blumen geschenkt bekommen haben. Im 14. Jahrhundert wurde der 14. Februar zum Tag der Liebenden, als der Dichter Geoffrey Chaucer in einem Liebesgedicht vom Valentinstag sprach. Im 18. Jahrhundert entstand schließlich der Brauch, sich am Valentinstag seine Liebe zu bekunden.

Wellness, Dinner oder Küsse an der Kasse

VON MAIKE JACOBS

Gemeinsam kochen, essen gehen, Liebesfilme anschauen, Blumen verschicken – für den Valentinstag gibt es viele Möglichkeiten, ihn zu feiern. Das Aqua Laatzium (Hildesheimer Straße 118), bietet ein Valentinspecial zum Verschicken an. In dem Wellness-Arrangement „Kleine Auszeit“ ist der Tageseintritt für Sauna und Schwimmbad, eine 30-minütige Rückenmassage mit naturreinem Öl und ein Essen mit einem Getränk enthalten. Der Gutschein kostet 60 Euro. Mehr Infos unter 0511/860 24 90. Statteisen Hannover lädt für Sonntag, 16. Februar, ab 15 Uhr

zur Führung durchs romantische Hannover ein. Bei „Liebe, Leine, Leidenschaft“ geht es um berühmte Liebespaare, den betörenden Duft des Leinewassers und Casanova, der auch einst in Hannover einkehrte. Stadtführer und Darsteller durchführen in die Welt der Sinnlichkeit. Die Führung kostet 14 Euro. Kleiner Spartipp: Statteisen feiert 30. Geburtstag – alle Paare, die vor 30 Jahren geheiratet haben oder 2020 heiraten wollen, können an der Führung kostenfrei teilnehmen. Anmeldung unter 0511/169 41 66. Eine Liebeserklärung in drei Gängen kann man im Parkhotel Kronsberg (Gut Kronsberg 1) aussprechen. 38 Euro kostet das Menü inklusive Ape-

ritif. Schöne Idee: Das Schwimmbad kann man ebenfalls nutzen, wer dann noch einen Gang in die Sauna machen will, zahlt fünf Euro pro Person extra. Anmeldungen unter Telefon 0511/8740412. Gleich auf dreifache Weise kann man den Valentinstag im GOP (Georgstraße 36) verbringen. So kann man die Liebste oder den Liebsten zu einem Zwei-Gänge-Menü in den Theatersaal vor der Show um 18.30 Uhr einladen. Das Essen wird eine Stunde vorher gereicht, also um 17.30 Uhr (Einlass ab 17 Uhr). Gestärkt mit Selleriesuppe und Maispouardenbrust kann man dann zusammen die Show „Camping“ sehen – Lagerfeuerromantik gibt es

dort inklusive. 17 Euro kostet das Menü, das Ticket für die Show kommt noch dazu. Im Gop-Restaurant „Die Gondel“ wird der Valentinstag mit einem Drei-Gänge-Wunschmenü (29 Euro, zuzüglich Eintritt) oder dem Arrangement „Deluxe“ (61 Euro, zuzüglich Eintritt) gefeiert. Menübeginn ist jeweils zwei Stunden vor den Shows um 18.30 und 21.30 Uhr. Ab 22.30 Uhr startet in der „Gondel“ die Valentins-Burlesque-Party. 20 Euro kostet der Eintritt zur feurig-wilden Nacht mit den Tänzerinnen Cleopantha (London) und Gisela Kloppe (Berlin). „Zoo in love“ heißt das Motto am 14. Februar im Zoo Hannover. Alle Besucher erwartet eine liebevolle Überraschung

am Haupteingang. Wenn sich Paare vor der Kasse küssen, gibt es ein Ticket für den romantischen Zoo-Spaziergang gratis – das gilt auch für Eltern und ihre Kinder oder Besucher mit Hund. Von 14 bis 15 Uhr gibt es außerdem für fünf Euro extra die Sonderführung „Zoo verliebt“ (Teilnehmerzahl begrenzt). Und schon am Vorabend des Valentinstages, also am 13. Februar, lädt die katholische Heilig-Geist-Gemeinde in Bothfeld (Niggemannweg 18) zu einer besinnlichen Stunde mit viel Musik und einem individuellen Paarsegen ein. Beginn ist um 19 Uhr. „Ein Segen für jede Liebe“ heißt der Valentinstagsgottesdienst der evangelischen



LIEBE, LEINE, LEIDENSCHAFT: Der Verein Statteisen lädt am Sonntag zum romantischen Rundgang mit Schauspielern. Foto: Kunzfeld

Kirche. Am 14. Februar spricht Pastor Axel Kawalla von der Aids-Seelsorge der Landeskirche ab 18 Uhr in der Jugendkirche (An der Lutherkirche 20) in der Nordstadt. Musikalisch unterstützt wird er von der Popkantorband von Til von Dombois, verschiedenen Jugendgrup-

pen und queere Vereine haben Beiträge vorbereitet. Ticketanbieter Eventim feiert eine Woche Valentinstag. Bis 17. Februar bietet er für viele Events Rabatte. Für das Tim-Bendzko-Konzert in Hannover am 17. Mai kann man zwei Karten zum Preis von einer kaufen.