

PRESSEMITTEILUNG

Valentinstag: Tipps für einen gelungenen Tag der Liebe

Riedlingen, 11.02.2019 – Rote Herzen und Rosen, Liebesbekenntnisse und Amors Pfeil: Am Valentinstag steht alles im Zeichen der Liebe. Dass es dabei um mehr geht als um eine Liebeserklärung aus floristischer Handwerkskunst und wie der Tag der Liebenden gelingen kann, haben Prof. Dr. Christian Helmrich und Prof. Dr. Angela Teichert von der SRH Fernhochschule untersucht.

Kurz vor dem Tag der Liebe stellt sich jedes Jahr wieder die Frage: Soll man für den Partner ein Geschenk besorgen oder auf diesen kommerziell angehauchten Tag verzichten? „Bei der Geschenkefrage spielen unterschiedliche Maßstäbe und Erwartungen eine Rolle. Kein Geschenk zu bekommen, obwohl man insgeheim eines erhofft, kann eine Enttäuschung hervorrufen und zu Zweifeln an der Zueignung des Partners führen. Dies kann mit Trauer und Wut einhergehen, als Abwertung erlebt werden und einen Streit nach sich ziehen“, erklärt Prof. Helmrich, Studiengangleiter Prävention und Gesundheitspsychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Um das zu vermeiden empfiehlt Frau Prof. Teichert, Studiengangleiterin Systemische Beratung und Coaching an der SRH Fernhochschule, daher allen Paaren: „Am besten bespricht man vorher mit dem Partner, womit man sich gegenseitig eine Freude machen kann. Dadurch werden Erwartungshaltungen kommuniziert, abgeglichen und vereinbart.“

Der Valentinstag ist eine gute Möglichkeit, sich gegenseitig an die Liebe zu erinnern. Solche Tage können etwas Positives auslösen. „Beim Valentinstag geht es um Aufmerksamkeit und auch darum, dem Partner an dem Tag der Liebe zu zeigen, wie wertvoll er ist. Das gilt gleichermaßen für Frauen wie auch für Männer,“ weiß Prof. Teichert. Nur es stellt sich die Frage, wie „hoch“ die Aufmerksamkeit sein muss. Wäre statt einer Rose auch ein liebevoll gedeckter Frühstückstisch eine großartige Geste?

Bei Menschen, die am Valentinstag keine Beziehung haben, kann die Wahrnehmung der eigenen Einsamkeit und unerfüllter Wünsche nach Zweisamkeit in den Fokus rücken. „An bedeutsamen Tagen wie beispielsweise Weihnachten, Silvester, Geburtstag oder eben am Valentinstag soll möglichst alles idealtypisch verlaufen. An solchen Tagen kann die Partnerlosigkeit verstärkt erlebt werden und zur Frustration beitragen,“ erläutert Prof. Helmrich.

Um nicht mit einem Becher Eiscreme alleine und traurig auf dem Sofa zu enden, hat Prof. Teichert einen Tipp für alle Singles, die gern an diesem Tag jemandem eine Freude machen möchten: „Nur weil man Single ist, sollte man nicht in Tränen versinken und dem Gefühl der Einsamkeit Raum geben. Man kann anderen Menschen eine Freude machen, die einem wichtig sind, wie zum Beispiel Familienmitgliedern oder guten Freunden. Schenken macht die Seele weit, so der Glücksforscher Wilhelm Schmid. Und: Geben hat auch mit Demut und Dankbarkeit zu tun und jemandem eine Freude bereiten, macht auch uns glücklich.“

Das Bild ist bei Nennung der Quelle (SRH Fernhochschule) zum Abdruck freigegeben.

Bildunterschrift: Prof. Dr. Angela Teichert und Prof. Dr. Christian Helmrich von der SRH Fernhochschule – The Mobile University

SRH Fernhochschule – The Mobile University

Die staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University ist spezialisiert auf berufsbegleitendes Studieren. Als Qualitätsführer im Fernstudium bietet sie seit über 20 Jahren ein flexibles und individualisierbares Studium parallel zu Beruf, Ausbildung, Handicap, Leistungssport oder Familie. Die persönliche Betreuung und zahlreiche Mobile Learning-Elementen ermöglichen ein orts- und zeitunabhängiges Studium, das sich optimal in jede spezifische Lebenssituation integrieren lässt. Ihr Studienangebot umfasst Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate in den Bereichen Wirtschaft & Management, Psychologie & Gesundheit und Naturwissenschaft & Technologie. Derzeit sind an der Hochschule, die 2019 zur beliebtesten Fernhochschule Deutschland gewählt wurde, über 4.300 Studierende immatrikuliert.

Ansprechpartnerin:
Amelie Möller
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Lange Straße 19
88499 Riedlingen
www.mobile-university.de

Telefon: + 49 (0) 7371 9315-184
Telefax: + 49 (0) 7371 9315-115
E-Mail: amelie.moeller@mobile-university.de