



© Shutterstock

[Home](#) > [News](#) > [Lifestyle](#) > [Valentinstag: Muss es wirklich ein Candle-Light-Dinner sein?](#)



VALENTINSTAG: MUSS ES WIRKLICH EIN CANDLE-LIGHT-DINNER SEIN?

[Valentinstag](#)

[Tipps](#)

[Dinner](#)

Ist ein teures Menü im Kerzenschein am Valentinstag wirklich der Schlüssel zu echter Romantik? Zwei Paartherapeuten verraten, wie der Tag nicht in Enttäuschung endet – und warum Nichtstun der größte Fehler ist.

[Anna Wender](#), 14.02.2025

Falstaff: Ist ein Candle-Light-Dinner wirklich der Inbegriff von Romantik – oder gibt es bessere Wege, einen unvergesslichen Abend zu zweit zu verbringen?

Roland Bösel: Romantik kann auf viele Arten empfunden werden. In einer Partnerschaft funktioniert, was für beide passt – und dafür ist es wichtig, sich über die individuellen »Sprachen der Liebe« auszutauschen. Diese sind, in aller Kürze: 1. Exklusive Paar-Zeit, 2. Geschenke und Überraschungen, 3. Hilfsbereitschaft, 4. Wertschätzung im Sinne verbaler Anerkennung, 5. körperliche Zuwendung und Intimität.

Sabine Bösel: Auch innerhalb der Liebessprache »exklusive Zeit als Paar«, zu der ein Candle-Light-Dinner fällt, kann es große Vorliebenunterschiede geben. Manche bevorzugen einen Spaziergang, messen der Inszenierung eines Dinners keine Bedeutung bei oder fühlen sich damit sogar unwohl. Das Candle-Light-Dinner bleibt aber wegen seiner Praktikabilität ein Klassiker am Valentinstag. Nicht zuletzt wegen des Wetters, das vieles unmöglich macht, was als romantisch gilt, wie etwa eine Bootsfahrt auf einem See oder ein Picknick.

Das Candle-Light-Dinner wird also nur gewählt, weil es im Volksglauben als romantisch gilt – aber eigentlich geht es doch darum, überhaupt Zeit als Paar zu verbringen?

Sabine Bösel: In einer gelingenden Beziehung geht es nicht um den Rahmen, sondern um die Qualität der Begegnung, den Dialog, die Sehnsüchte und um gelebte Intimität. Für uns als Paar, das wir seit fast 50 Jahren sind, ist ein Candle-Light-Dinner schon deshalb nicht mehr wichtig. Doch auch wenn jemandem dieses Setting wichtig ist – der Kern einer gelingenden Beziehung ist etwas ganz anderes.

Und der wäre?

Roland Bösel: In einer Beziehung braucht es sowohl Verbindung und Sicherheit als auch Abenteuer und Wachstum. Fehlt es an Verbindung, bleiben auch romantische Abenteuer unerfüllt. Ein »wirklich romantischer Abend zu zweit« basiert daher auf langfristiger, bewusster Beziehungsarbeit.



Dr. Sabine Bösel und Roland Bösel sind seit fast 50 Jahren ein Paar.

Das wissen vermutlich die meisten Paare: Der Valentinstag bringt trotzdem hohe romantische Erwartungen mit sich. Wie können Paare verhindern, dass der Tag am Ende in Enttäuschung endet?

Sabine Bösel: Große Momente entstehen oft dann, wenn man auf eine minutiöse Planung verzichtet. Einen ganz exakten romantischen Prozess zu erwarten, führt nur zu Enttäuschungen.

Roland Bösel: Wer eine Idee hat, Zutaten für einen schönen Rahmen und Platz für romantische Momente schafft, hat bereits viel getan. Danach ist es wichtig, loszulassen und sich vom Ergebnis zu lösen. Auch auf den Zufall – besonders außerhalb der eigenen vier Wände – sollte man vertrauen.

Zum Valentinstag wächst zusehends der Druck, etwas Besonderes zu unternehmen – dabei bleibt die Romantik im restlichen Jahr oft auf der Strecke. Wie schaffen es Paare, trotz Kindern und Alltagsstress regelmäßig Zeit füreinander zu finden?

Sabine Bösel: Es ist äußerst wichtig, Zeit exklusiv als Paar und für die Beziehung einzuplanen. In unserer Praxis sehen wir regelmäßig Paare, die seit Jahren kein Date mehr hatten – oft der Kinder wegen. Diese Paare trennen sich häufig und dann leiden die Kinder wirklich. Kinder kommen hingegen gut damit zurecht, wenn sie beispielsweise jeden Mittwochabend bei der Oma oder einer anderen vertrauten Person sind. Die Wichtigkeit regelmäßiger Paar-Zeit muss anerkannt und auch gelebt werden.

“**BEZIEHUNG IST NICHT NUR EMOTION,
SONDERN AUCH KOGNITION.**

- Sabine Bösel

Braucht es wirklich besondere Abende, oder sind es nicht gerade die kleinen Gesten im Alltag, die den Unterschied machen?

Roland Bösel: Beides kann wichtig sein und hängt davon ab, was jemand als besonders empfindet. Selbst im Alltag lassen sich besondere Momente schaffen. Wir selbst haben beispielsweise das Ritual: Wann immer es zwischen To-dos oder Terminen passt, nehmen wir uns Zeit für ein kurzes Gespräch – sei es in einem Café oder in unseren Praxisräumen. Solche Momente geben uns eine Extra-Dosis Verbindung.

Sabine Bösel: Wir führen dabei immer wieder einen bestimmten Imago-Dialog über das, was gut war und das, was wir uns wünschen und erwarten – so stimmen wir uns ab. Diese Erkenntnisse über einen selbst, über den Partner, die Partnerin und über die eigene Beziehung können

die Qualität einer Beziehung stark verbessern. Beziehung ist nicht nur Emotion, sondern auch Kognition – das Verstehen hilft, Situationen besser zu deuten.



© Stefan Fürtbauer

Ihr gemeinsames Buch findet regelmäßig Anwendung: »Liebe, wie gehts?: 52 paartherapeutische Impulse für gelingende Beziehungen«.

Männer und Frauen: Haben sie wirklich unterschiedliche Vorstellungen von Romantik? Und wie finden Paare trotz gegensätzlicher Wünsche eine gemeinsame »Sprache der Liebe«?

Roland Bösel: Es gibt generell Unterschiede im Umgang mit Emotionen. In Beziehungen gibt es meist einen Part, den wir »Schildkröte« nennen – jemand, der Gefühle mehr nach innen richtet und bei Konflikten in Deckung geht und schweigt. Der andere Part ist der »Hagelsturm«, der aufbraust und die Klärung und Konfrontation sucht. In etwa 70 Prozent der Mann-Frau-Beziehungen sind Männer die Schildkröte. Die anderen 30 Prozent beweisen aber auch, dass die Eigenschaften nicht einem bestimmten Geschlecht zuzuordnen sind.

Was ist Ihr Geheimrezept für einen perfekten romantischen Abend – ob mit oder ohne Candle-Light-Dinner?

Sabine Bösel: Wir sind sozusagen »rezeptfrei«. Aufgrund unseres Wissens um die Individualität von Menschen und Beziehungen haben wir keine Patentrezepte. Der perfekte romantische Abend sieht für jeden anders aus. Die Romantik bleibt deshalb oft unter ihren Möglichkeiten, weil der eine Part nicht weiß, was der andere darunter versteht.

“ LIEBE IST EINE AKTIVITÄT, KEINE BESCHREIBUNG EINES ZUSTANDES.

- Erich Fromm

Roland Bösel: Ein Austausch darüber kann vieles bewirken, besonders wenn er systematisch erfolgt. Beide sollten sich hinsetzen und je eine Liste mit erwünschten Situationen und Erlebnissen erstellen. Das Ergebnis ist oft überraschend und kann genutzt werden, um mehr romantische Momente zu schaffen.

Sabine Bösel: Das Wichtigste ist, überhaupt aktiv etwas für die Beziehung zu tun. Gerade Menschen über 45 – das zeigt eine große Studie – warten oft darauf, dass Romantik und Erotik von selbst zurückkehren. Doch das passiert so gut wie nie. Deshalb lohnt es sich, selbst Initiative zu ergreifen.

Roland Bösel: Erich Fromm hat eine Perle der Beziehungsweisheit formuliert: »Liebe ist eine Aktivität, keine Beschreibung eines Zustandes«. Entscheidend für eine gelingende Beziehung sind aktive Beziehungsarbeit und Dranbleiben. Und was die Romantik betrifft: Sie lebt davon, dass man ihr Raum gibt – auf viele Arten, ob im Alltag oder eben auch in Form eines Candle-Light-Dinners.

Dr. Sabine Bösel und Roland Bösel (www.boesels.at) sind international renommierte Psychotherapeuten und Paartherapeuten mit drei Jahrzehnten Erfahrung in der Paarbegleitung. Selbst seit fast 50 Jahren ein Paar, geben sie ihr Wissen und ihre Erkenntnisse aus der Arbeit mit bereits mehreren tausend Paaren heute vor allem in Paar-Seminaren, Paar- und Generationen-Workshops sowie in ihrem Online-Kurs auf www.liebesdoppel.at weiter.

NICHTS MEHR VERPASSEN!

Melden Sie sich jetzt für unseren [Newsletter](#) an.

MEHR ZUM THEMA