



Eigentlich ist der Schatztag ein regelmäßig wiederkehrender Tag, der unter folgendem Motto steht: Zeit für Zweisamkeit. Ein Tag, den man miteinander genießt, an dem man sich freut, dass man einander hat und das auch entsprechend ausdrückt und feiert. Sollten Kinder in Ihrem Haushalt leben, so darf man ruhig Oma, Opa, NachbarInnen, FreundInnen oder BabysitterInnen bemühen, für zumindest drei/vier Stunden auf sie aufzupassen.

Die Anregung für einen „Schatztag“ geht auf ein Vorstandsmitglied des Familienverbandes zurück: Margit kennt ihren Markus seit bald 40 Jahren. Sie haben sich an einem 13. Juni kennengelernt und deshalb haben sie den 13. jeden Monats zum Schatztag gekürt: „Wir sind dankbar, dass wir uns gefunden haben und nehmen uns jeden 13. im Monat Zeit, um das bewusst zu feiern.“ Und sie haben das noch nie vergessen!

Das Wochenende nach dem Valentinstag eignet sich perfekt, um Ihren ersten Schatztag durchzuführen. Sie können Ihre Partnerin/Ihren Partner damit überraschen oder diesen Tag zu zweit planen. Füllen Sie ihn mit dem, was Ihnen beiden Freude macht.



Schreiben Sie beispielsweise – jeder für sich – eine Wunschliste zusammen und schauen Sie, wo Sie sich treffen. Falls Sie die eine oder andere Idee dafür noch bräuchten, lassen Sie sich von der nebenstehenden Liste inspirieren. Sie bietet Anregungen für zahllose Schatztage.

Und hier noch ein kleiner Tipp:

Kleine Aufmerksamkeiten und Überraschungen in den Zeiten, die sie regelmäßig miteinander verbringen, machen jeden Tag zum Schatztag. Einfach zeitlos: Fernseher abdrehen – ein gutes Glas Wein genießen, romantische Musik hören, Geschichte (z. B. aus diesem Falter) vorlesen, kuscheln, fein haben, reden ... Und sollte dieser Tag gelingen – worin eigentlich kein Zweifel besteht, dann sollten Sie sofort den nächsten Schatztag fixieren!



Gemütlich zu Hause

- Film ausleihen oder auswählen und anschauen
- Zusammen Musik hören
- Spieleabend: Puzzle legen, Schach, Karten, Würfelspiele ...
- Computerspiele spielen
- Gemeinsam musizieren, singen usw.
- Kreuzwörter lösen
- Kochen, Grillen, Candle-Light-Dinner, neues Rezept ausprobieren, Kuchen holen
- Kekse, Süßes backen
- Beeren einkochen, Sirup oder Liköre herstellen
- Kaffee, Glas Wein trinken
- Party, Einladung geben
- Gegenseitig massieren
- Meditation oder Yoga betreiben
- Ausschlafen, länger liegen bleiben
- Ausgiebig frühstücken
- Den Partner/die Partnerin verwöhnen
- Fotos oder Dias anschauen
- Zärtlich sein, schmusen, küssen, kuscheln
- Twittern, chatten, mailen
- Eine Geschichte vorlesen (lassen)
- Freunde, Verwandte einladen

Wohnraum gestalten

- Bilder, Fotos aussuchen und aufhängen
- Mit Farben experimentieren
- Umbau planen und angehen
- Flohmarkt besuchen
- Ein neues Möbelstück aussuchen, Möbel umstellen
- Anschaffung machen
- Dekorieren, gemütliche Ecken gestalten
- Gemeinsamer Frühjahrsputz
- Balkon- oder Gartengestaltung
- Gegenstände reparieren
- Etwas ordnen
- Etwas erledigen, das schon lange liegengeblieben ist
- Wohnraum nach den Jahreszeiten, Festen gestalten

Kultur, Bildung, Religion

- Konzert, Opern- oder Tanzaufführung, Theater, Lesung
- Museum, Ausstellung oder Vernissage
- Vortrag oder Seminar besuchen
- Bei einer Stadtführung mitgehen
- Tanzkurs
- Veranstaltungskalender durchforsten
- Kurse besuchen, gemeinsam eine Sprache lernen
- Zu kirchlichen Veranstaltungen gehen
- Gottesdienst feiern, Adventbesinnung, Maiandacht

Freizeit

- Ins Kino gehen
- Essen gehen, Eisdielen aufsuchen
- Kräuter, Pilze, Beeren ... sammeln
- Einen Spaziergang machen

- Kegel-, Billard- oder Dartsabend
- Minigolf, Tischtennis spielen
- Sauna oder Wellness
- Zirkus- oder Zoobesuch
- Tanzen gehen
- Schwimmbad, in der Sonne liegen
- Sich politisch oder sozial betätigen
- Einkaufen, shoppen, bummeln
- Café, Bar, Pizzeria, Gasthaus, Nachtlokal
- Zu Partys, Festen gehen
- Musikinstrument spielen, in einem Chor singen
- Vergnügungspark, Hochseilgarten
- Ausschau halten nach kulturellen „Zuckerln“
- FreundInnen, Verwandte, ArbeitskollegInnen treffen
- Spezielles Kinderprogramm mit den Kindern planen
- Gemeinnützige Projekte unterstützen, jemandem helfen
- Jemandem eine Freude bereiten
- Etwas Verrücktes tun
- FreundInnen, Verwandte besuchen

Reisen

- Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen
- Wellnesswochenende, Kurztrip, Städtereise
- Einmal ohne PartnerIn verreisen
- An einer Gruppen- oder Pilgerreise teilnehmen
- „Ins Grüne fahren“, zelten
- Fahrradtour
- Überraschungsausflug mit der/dem PartnerIn

Sport

- Federball, Badminton, Squash, Golf, Tennis spielen
- Wandern, klettern oder Bergtouren unternehmen
- Wasserski fahren, surfen, tauchen, schwimmen
- Reiten
- Gymnastik, Fitnesscenter
- Laufen, joggen, Nordic Walking
- Mountainbiken, Rad fahren
- Segeln, Kanu oder Tretboot fahren
- Ski fahren, langlaufen, Skitouren, Rodelausflug
- Eine neue Sportart ausprobieren
- Zu einer Sportveranstaltung gehen

Miteinander reden, aufeinander hören

- Abends die Ereignisse des Tages erzählen
- Aktuelles besprechen
- Über den Glauben reden, beten
- Werte und Wertvorstellungen klären
- Zukunftspläne schmieden
- Einen Witz suchen und erzählen



Das große Glück der Liebe besteht darin, Ruhe in einem anderen Herzen zu finden.

Lespinnasse

Die Liebe allein versteht das Geheimnis, andere zu beschenken und dabei selbst reich zu werden.

Clemens Brentano

Jemanden lieben heißt, ihn so sehen, wie Gott ihn gemeint hat.

M. Dostojewski

Das Erste in der Liebe ist der Sinn füreinander und das Höchste der Glaube aneinander.

Friedrich von Schlegel

Die Erfahrung lehrt uns, dass die Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern dass man in die gleiche Richtung blickt.

Antoine de Saint-Exupéry

Die Liebe ist ein Fest – es muß nicht nur vorbereitet, sondern auch gefeiert werden.

Platon

Wenn auf der Erde die Liebe herrschte, wären alle Gesetze entbehrlich.

Aristoteles

In der Ehe muss man einen unaufhörlichen Kampf gegen ein Ungeheuer führen, das alles verschlingt: die Gewohnheit.

Honoré de Balzac

LEBENDIGE PARTNERSCHAFT
GUTES LEBEN



Gutes Leben – lebendige Partnerschaft

Egal, wie lange Sie bereits in einer Beziehung leben, es braucht besondere Momente, in denen Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner schätzen und lieben.

Folgende Inspirationen haben wir nicht nur für den Valentinstag zusammengestellt: Eine wunderbare Liebesgeschichte, die zum Ausdruck bringt, was der Liebe Nahrung gibt. Lesen Sie diese Ihrer Partnerin/Ihrem Partner vor – oder noch besser, lassen Sie sich dies vorlesen. Es folgen „klassische Liebesbekundungen“ – auch solche für Romantiker und Mutige, Informationen zum Valentinstag, eine Anleitung für einen Schatztag und eine Liste mit möglichen Wunschaktivitäten. Kreuzen Sie ruhig an, was Sie sich in nächster Zeit einmal wünschen und übergeben Sie dieses „Wunschprogramm“ Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.

Das Fleisch der Zunge

Am Fuße des Kilimandscharo, dort, wo die Menschen Suaheli sprechen, lebte einst ein König. Eines Tages heiratete er eine wunderschöne Frau. Seine Liebe war groß. Aber nicht tief.

Als die Tage, die Wochen, die Monate vergingen, da verlor die Frau ihre Schönheit nach und nach. Sie wurde immer magerer, ein bitterer Zug wuchs um ihren Mund, der Glanz ihrer Augen verlosch. So wie die Schönheit der Königin verblasste, verwelkte auch die Liebe des Königs, bis sie schließlich war wie der Regen, der in einem Land so selten fällt, dass er im Boden versickert, ohne etwas zu bewirken. Eines Tages kam der König auf dem Heimweg von einer Reise an einem Hof vorbei. Dort sah er die Bauersfrau und konnte seinen Blick nicht mehr abwenden. Sie war das blühende Leben. Ihre Hüften schwangen rund und weich. Ihre Augen leuchteten, ihre Haut schimmerte dunkel wie der Samt der Nacht. Sie sang und lächelte bei der Arbeit.

Der König ging mit dem Bild der Frau im Herzen heim. Er dachte den ganzen Abend an sie und die halbe Nacht. Sie ging ihm nicht mehr aus dem Sinn. Als er am dritten Morgen mit dem Gedanken an die Frau aufwachte, dachte er bei sich: „Wozu bin ich König, wenn ich nicht haben kann, was ich will?“

So ging er zum Bauern und sprach:

„Höre, ich habe deine Frau gesehen. Sie gefällt mir über alle Maßen. Ich bin der König, was ich begehre, will ich auch besitzen. Deshalb befehle und verfüge ich, dass wir von heute an tauschen. Du bekommst meine Frau und ich die deine.“

Weil er der König war, musste der Bauer gehorchen. Die Bäuerin musste tun, was er befohlen hatte. Selbst die Königin konnte sich nicht wehren. Sie zog in die Hüt-

Das Fleisch der Zunge

te des Bauern und lebte dort als seine Frau, musste arbeiten wie eine Bäuerin, also schwer und viel.

Die Bauersfrau aber kam in den Palast und lebte als Königin. Diener lasen ihr jeden Wunsch von den Augen ab. Die schwerste Last, die sie fortan zu tragen hatte war das Gewicht ihres goldenen Schmucks.

Die Zeit verging. Tage, Wochen und Monate zogen ins Land, als etwas Seltsames geschah. Die Bäuerin, die nun Königin war, wurde immer dünner, das Lächeln verschwand aus ihrem Gesicht, ihre Augen verloren den Glanz, ihre Haut wurde fahl. Ihre Schönheit welkte. Dem König war es ein Rätsel.

Eines Tages kam er auf dem Heimweg von einer Reise am Hof des Bauern vorbei, da sah er seine erste Frau. Doch wie sah sie aus? Sie war schöner als an dem Tag, an dem er sie vor Jahren geheiratet hatte. Ein Lächeln umspielte ihre Lippen, ein Glanz schien sie zu umgeben. Ihre Hüften waren rund und voller Schwung. Sie schien zu tanzen und summte ein Lied bei der Arbeit. Zutiefst beunruhigt ging der König in den Palast zurück. Am nächsten Tag schon suchte er den Bauern auf und fragte eindringlich:

„Bauer, was tust du? An deiner Seite erblühen die Frauen, an meiner welken sie dahin. Was gibst du deinen Frauen, womit nährst du sie, was ist dein Geheimnis?“ Der Bauer wusste nicht, wie er dem hohen Herrscher die Wahrheit sagen sollte. So murmelte er:

„Was ich meiner Frau gebe? Nun, wenn ich abends heimkomme, dann gebe ich meiner Frau, ich gebe ihr ... das Fleisch der Zunge. Zungenfleisch, das lässt eine Frau erblühen.“

„Wenn es weiter nichts ist!“, meinte der König. Als ein Mann der Tat ging er schnurstracks zum Metzger und verlangte: „Die Zungen aller Tiere, die du von heute an schlachtest, werden ausschließlich in den Palast gebracht.“ Dort lief er selbst in die Küche und gab Befehle.

Von nun an wurde im Palast jeden Tag Zunge serviert. Gekocht, gebraten, gebacken, paniert, frittiert, faschiert, sauer eingelegt und sogar süß zubereitet. Sie brachten die Zungen der Ochsen, die der Kälber, der Rinder, der Schafe, der Ziegen, ja sogar Vogelzungen wurden der zweiten Königin aufgetischt. Aber nützte es? Nein. Die Frau welkte weiter dahin. Bald war sie nur noch ein Schatten ihrer selbst. Der König verstand die Welt nicht mehr. Eines Abends ging er tief in Gedanken versunken umher. Er lenkte seine Schritte zum Hof des Bauern. Von weitem schon sah er den Mann mit seiner Frau, der früheren Königin, vor dem kleinen Haus sitzen.

Liebesbekundungen

Da beschloss der König, sie zu belauschen. Er schlich von hinten zur Hütte und machte die Ohren weit auf.

Er hörte, wie der Bauer seiner Frau alles berichtete, was er an diesem Tag gesehen und erlebt hatte. Er erzählte besonders das, was sie zum Lachen brachte. Ihr Lachen klang hell, wie Wasser, das aus einer Quelle sprudelt. Dann sang er ein paar Lieder für sie. Danach fragte er sie, was sie an diesem Tag erlebt, gesehen, getan, gedacht und geträumt habe. Sie erzählte und er hörte zu, antwortete, fragte wieder, erzählte selber. So ging es hin und her.

Der Herrscher lauschte eine lange Zeit. „Das ist das Fleisch der Zunge“, dachte er irgendwann. Seine Miene erhellte sich ebenso wie seine Gedanken. In diesem Augenblick verstand der König und lernte.

Suaheli, gehört von Diane Ferlatte, zu finden in „Augenblick und Ohrenglück – 21 Märchen zum Vor- und Nachlesen“, gesammelt und bearbeitet von Frau Wolle: www.frauwolle.at

Zeitlose Klassiker – das passt wirklich immer

- Blumen
- besonderes Frühstück, Essen oder Nachtsch
- gemeinsam ausgehen
- Süßigkeiten
- kleine Servicedienste und Verwöhnheiten
- eine Botschaft auf das Kärtchen am unteren Rand oder auf eine eigene Karte schreiben
- eine Kerze mit einem schlichten Wachsherz verzieren
- Geschichte oder Gedicht vorlesen
- Musik herausuchen, auflegen und anhören oder vielleicht sogar tanzen
- einen besonderen Ort besuchen – in der Natur oder sich über ein Kulturgut informieren und eine persönliche Führung geben
- einen Drink mixen und ihn gemeinsam bei Kerzenschein genießen
- jeden Tag die Partnerin/den Partner bewusst in den Arm nehmen
- mehrere Tage lang gemeinsam spazieren gehen
- eine Kapelle oder Kirche aufsuchen und danken ...

Für Romantiker und Mutige – wer sich traut, wird belohnt:

Persönliche Botschaften sprechen eine eigene Sprache:

- ein „Liebesbrief“ – schreiben Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, was Sie an ihr/ihm lieben und schätzen
- legen Sie jeden Morgen oder Abend eine Botschaft auf den Essplatz oder den Kopfpolster, in der Sie benennen, wofür Sie in der Beziehung dankbar sind
- verfassen Sie eine Videonachricht
- schreiben Sie jeden Tag kleine Texte an ungewöhnliche Stellen – beispielsweise aufs Frühstücksei: „Du machst meinen Morgen hell und freundlich“ – oder „ritzen“ Sie in der Früh ein Herz ins Butterbrot
- schicken Sie Selfies mit oder ohne Text
- sparen Sie nicht mit Komplimenten und Lob



Der Valentinstag

Es gibt keine zuverlässigen historischen Quellen zum heiligen Valentin. Wir wissen aber, dass der beliebte Heilige schon seit dem Jahr 350 nach Christus in der Kirche gefeiert wird – und zwar am 14. Februar.

Der Überlieferung nach war Valentin ein armer, ehrsamer Priester. Hilfe und Trost Suchende waren bei ihm stets willkommen, oft schenkte er ihnen eine Blume aus seinem Garten. Einmal soll er einem blinden Mädchen das Augenlicht wiedergeschickt haben. Valentin wurde auch als Ratgeber bei Partnerschaftsproblemen aufgesucht. Die christliche Ehe war ihm ein besonderes Anliegen. Weil Valentin trotz eines ausdrücklichen Verbotes des Kaisers Claudius II. Liebespaare nach christlichem Ritus traute, wurde er an einem 14. Februar enthauptet.

Dass am Valentinstag Blumen verschenkt werden, geht möglicherweise auf einen altrömischen Brauch zurück: Am 14. Februar wurde das Fest der Göttin Juno gefeiert, sie wurde im römischen Reich als Göttin der Geburt, der Ehe und Fürsorge verehrt. An diesem Tag wurden Juno Blumen geopfert, in Familien erhielten die Frauen Blumen. Mit dem Christentum wurde dieser Festtag samt Brauchtum vermutlich mit dem Todestag des hl. Valentin verbunden und beibehalten.

Der Brauch, Valentin als Patron der „Liebenden“ zu feiern, kam zunächst in Frankreich, Belgien und England auf, nachgewiesen erstmals im 14. Jahrhundert mit „Valentine greetings“. Valentin zählte bald schon zu den volkstümlichsten Heiligen, vergleichbar mit dem hl. Nikolaus oder dem hl. Martin.

Im späten Mittelalter wurde es besonders in Frankreich und England Brauch, dass am Valentinstag durch das Los „Valentin und Valentine“ füreinander bestimmt wurden: Nach gegenseitigem Austausch von Geschenken lebten sie ein Jahr als Verlobte, um sich dann wieder zu trennen – oder zu heiraten. Die Volksüberlieferung sagt, ein Mädchen werde den heiraten, den es am Valentinstag als ersten Mann erblickt. Heiratswillige Männer überbringen deshalb möglichst früh am Morgen ihrer Auserwählten einen Blumenstrauß. In England schickt man sich am Valentinstag anonyme Liebesbriefe.

