

Liebe braucht Zeit, kein Datum

Die Dietiker Paarberaterin Sarah Geter erklärt, warum Liebe Stabilität braucht und welche Rolle der Valentinstag dabei spielen kann.

Desirée Ayer

Während sich einige Paare schon seit Längerem Gedanken darüber machen, womit sie ihren Partner oder ihre Partnerin am Valentinstag überraschen wollen, spielt der 14. Februar bei anderen keine Rolle. Dass diese unterschiedlichen Ansichten nicht problematisch sein müssen – es aber werden können –, erklärt Psychologin und Paarberaterin Sarah Geter, die bei der Dietiker Beratungsstelle von Paarberatung im Kanton Zürich arbeitet.

«Der Valentinstag kann ein schönes Ritual sein – muss er aber nicht», sagt sie, «entscheidend ist weniger der Tag selbst als die Erwartungen, die wir damit verbinden.» Problematisch werde es dann, wenn unausgesprochene Hoffnungen aufeinandertreffen. «Wenn Paare den Tag nutzen möchten, kann er eine Einladung sein, bewusst innezuhalten», sagt Geter, «nicht im Sinn von grossen Gesten, sondern als kurzer Moment, um sich als Paar zu fragen: Wo stehen wir gerade und was wünschen wir uns voneinander?»

Oft kommen Paare etwas zu spät zur Beratung

«Ein einzelner Tag kann Nähe nicht ersetzen», sagt sie, «Beziehungen wachsen nicht durch grosse Geschenke, sondern durch Verlässlichkeit und Zuwendung.» Diese Haltung prägt auch ihren Blick auf Partnerschaften insgesamt. Auf die Frage, ob sie an Liebe auf den ersten Blick glaube, antwortet sie: «Ich glaube an Verliebtheit auf den ersten Blick. Liebe im Sinne einer tragfähigen Beziehung entsteht jedoch erst über Zeit, durch Vertrauen und gemeinsam bewältigte Erfahrungen.»

Gerade, weil Liebe wachsen müsse, verändere sich eine Beziehung, wenn die Phase der Verliebtheit abnehme und beide



«Ich versuche nicht, die Beziehung zu bewerten», sagt Paarberaterin Sarah Geter. Paaren sofort zur Trennung geraten habe sie noch nie. Bild: Andrea Zahler

Partner ihren Fokus wieder auf ihren Alltag richten. Wenn die Stabilität einer Beziehung ins Schwanken gerate, sei das oft der Zeitpunkt, an dem sich Paare Hilfe in der Paarberatung suchen. «Tendenziell kommen sie allerdings etwas zu spät, wenn sich ungesunde Muster bereits verfestigt haben», sagt sie. Dazu

zählen wiederkehrende Streitigkeiten, Untreue oder eine zunehmende Distanz zwischen den Beziehungspersonen, für die es auf den ersten Blick keinen klaren Auslöser gibt.

In der Beratung gehe es dann darum, die Dynamik zwischen den Partnern sichtbar zu machen. «Oft verfestigen sich

Muster schleichend. Viele Paare suchen erst Unterstützung, wenn diese bereits viel Frustration erzeugt haben», sagt sie. Zur Trennung habe sie jedoch noch nie geraten: «Ich versuche nicht, die Beziehung zu bewerten, sondern die Hintergründe eines Konflikts zu erkennen.» Es komme zwar vor, dass sich

Woher kommt der Valentinstag?

Die Geschichte von Valentinstag geht auf den Heiligen Valentin zurück. Um ihn ranken sich viele Legenden, nach denen er verzweifelten Menschen Trost spendete, Blinden Heilung brachte und Liebende gegen den Willen des Staats traute. Angeblich wurde er dafür am 14. Februar im Jahre 269 enthauptet. Seine Geschichte zu erzählen, ist jedoch schwierig, denn welcher Valentin genau gemeint ist, ist nicht bekannt. Im 3. Jahrhundert gab es mehrere Heilige mit diesem Namen: einen Priester in Rom und einen Bischof in Terni. Der Priester soll Paare getraut, der Bischof Kranke geheilt haben. Am Schluss wurden bei-

de dafür enthauptet. Beweise dafür, dass sie besonders für die Liebe einstanden, gibt es nicht. Es könnte sogar sein, dass es sich bei beiden Männern um dieselbe Person handelte. Im Jahr 496 erklärte Papst Gelasius I. den 14. Februar zum Gedenktag, und Valentin wurde als Schutzheiliger der Liebenden, Reisenden und Imker verehrt. Heute ist Valentin kein Heiliger mehr, 1969 wurde sein Gedenkfest aus dem Römischen Generalkalender gestrichen, weil die Faktenlage zu seiner Person zu verworren war. Trotzdem wird Valentin auch heute noch gedacht, wenn wir am Valentinstag die Liebe feiern. (day)

Paare in Beratung trennen. Doch auch das könne ein wichtiger Schritt sein. Nicht jede Beziehung müsse unbedingt fortgeführt werden.

«Liebe beschränkt sich nicht auf Partnerschaften»

Dass ernsthafte Beziehungen bei jungen Menschen heutzutage selten seien, hält Geter für ein Vorurteil. «Was sich verändert hat, sind nicht die Fähigkeiten, sondern die Möglichkeiten. Es gibt heute mehr Beziehungsmodelle und mehr Freiheit in der Gestaltung», sagt sie. So gebe es zum Beispiel offene oder polyamore Beziehungen. Diese Vielfalt sei einerseits eine Chance, weil Menschen Beziehungen passender nach ihren Bedürfnissen leben könnten, gleichzeitig steige damit der Bedarf an klarer Kommunikation: «Wo es mehr Optionen gibt, braucht es auch mehr bewusste Absprachen.»

Die sozialen Medien verstärkten zudem den Vergleich mit anderen Paaren oder potenziellen Partnern. «Soziale Medien zeigen gefilterte Aus-

schnitte von Partnerschaften», sagt Geter. «Der Vergleich kann schnell den Eindruck erzeugen, andere Beziehungen seien erfüllter. Umso wichtiger ist es, sich zu fragen: Entspricht das wirklich meinen eigenen Bedürfnissen oder nur einem Idealbild?» Auch für unglückliche Singles könnten die sozialen Medien an Valentinstag belastend sein.

«Liebe beschränkt sich nicht auf romantische Partnerschaften», sagt Geter. «Verbundenheit kann auch in Freundschaften oder im bewussten Umgang mit sich selbst liegen.» Wer sich am Valentinstag allein fühle, könne den Tag nutzen, um diese Formen von Nähe zu feiern.

Paaranlass im Gleis 21

Am 21. März organisiert die Paarberatung Kanton Zürich das «Liebes-Labor» im Gleis 21. Mit Inputs und Erfahrungsberichten können Paare die Beziehungsarbeit kennenlernen. Das Angebot kostet 40 Franken pro Paar und findet von 19.30 bis 21.30 Uhr statt.

Oxyle gewinnt «Green Business Award»

Mit einer Technologie, die Ewigkeitschemikalien zerstört, hat das Schlieremer Unternehmen Oxyle die Jury überzeugt.

Amélie Schneider

Bereits zum siebten Mal zeichnet die Stiftung «Green Business Award» ein Unternehmen aus, das ökologischen Fortschritt mit ökonomischem Erfolg verbindet. Im letzten Jahr gewann zum Beispiel das Unternehmen New Roots, das für seine veganen Käsealternativen aus Pflanzenmilch bekannt ist. Auch dieses Jahr zeichnete die Stiftung am Finale bei «Impact Gstaad», einer Investorenkonferenz, den Gewinner aus. Am Freitagnachmittag wurde bekannt, wer sich gegen seine Konkurrenz durchsetzte: Das Schlieremer Unternehmen Oxyle gewinnt den «Green Business Award» 2026. Co-Gründerin und CEO von Oxyle, Fajer

Mustaq, wuchs in Delhi auf und sei schon während ihrer Kindheit mit dem Thema Wasserverschmutzung konfrontiert worden, heisst es in einer Medienmitteilung von «Green Business Award». Dies motivierte Mustaq dazu, Oxyle zu gründen. Zusammen mit Co-Gründer und CTO Silvan Staufert hat sich das Unternehmen zum Ziel gemacht, sogenannte Ewigkeitschemikalien zu bekämpfen.

Die Bezeichnung der per- und polyfluorierten Alkylverbindungen (PFAS) als Ewigkeitschemikalien stammt daher, dass diese extrem langlebig sind. Ihre wasser-, fett- und schmutzabweisenden Eigenschaften führen dazu, dass PFAS in unzähligen Alltagsprodukten vorkommen: von Out-

door-Kleidung über Kosmetik, Teflonpfannen und Zahnseide bis zu WC-Papier.

PFAS befinden sich auch im Blut von Menschen

Die Chemikalien gelangen ausserdem durch Industrieabwasser, Feuerlöschschäume oder Klärschlamm in Böden, Gewässer und Pflanzen, bis sie sogar im menschlichen Körper landen. Studien des Bundesamts für Umwelt (Bafu) zeigen, dass bei über der Hälfte der Grundwasser-Messstellen sowie im Blut von Menschen solche hochgiftigen Ewigkeitschemikalien nachweisbar sind.

Gerade deswegen möchte der «Green Business Award» das Schlieremer Unternehmen auszeichnen, denn das ETH-

Spin-off leistet einen wesentlichen Beitrag zum Schutz von Umwelt und Gesundheit. Oxyle hat nämlich nicht nur eine Technologie entwickelt, die PFAS aus dem Wasser entfernt, sondern die sie vollständig zerstört.

Gemeinsam mit einem 30-köpfigem Team entwickle Mustaq massgeschneiderte, skalierbare und energieeffiziente Lösungen, so die Mitteilung. Mustaq freue sich über den Gewinn des Awards: «Der Schutz unserer Gewässer ist seit Langem ein persönliches Anliegen von mir. Eines, das unser gesamtes Team mit Überzeugung teilt. Wir fühlen uns sehr geehrt, dass die Arbeit von Oxyle mit dem «Green Business Award» ausgezeichnet wurde.»

Anfang Juli 2025 präsentierte Oxyle seine Innovation der Jury und setzte sich mit vier anderen Unternehmen gegen 32 Konkurrenten durch. Die drei Finalisten wurden dann im August bekannt gegeben. Die Jury des Nachhaltigkeitspreises setzt sich aus 14 bekannten Persönlichkeiten zusammen und hat die ehemalige CVP-Bundesrätin Doris Leuthard als ihren Vorsitz.

In der Medienmitteilung zum Sieg sagt die Jury: «Die Einordnung von PFAS-Belastungen ist noch neu und vieles ist unklar. Sicher ist: Neben politischen Lösungen zur Verhinderung von PFAS braucht es auch Ansätze wie jene von Oxyle, die bereits im Umlauf befindliche Chemikalien dauerhaft abbauen.»



«Fühlen uns geehrt»: die Co-Gründerin und CEO von Oxyle, Fajer Mustaq. Bild: Andrea Zahler