



*Wir zwei • Immer  
wieder neu*

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 24

*Liebes Ehepaar,*

Der Alltag in Beruf und Familie ist oft durch Belastungen geprägt. Stress kann die Gesundheit beeinträchtigen. So haben Forscher herausgefunden, dass chronische Rückenschmerzen weniger mit körperlicher Anstrengung zu tun haben, als mit Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Damit keine bleibenden Gesundheitsschäden entstehen, braucht es den Hausarzt – und den Ehepartner. Seine emotionale Unterstützung kann helfen, gesünder und länger zu leben!

*Ihre Gisela und Klaus Glas*

## „Nimm mich mal in den Arm!“

### Was tun, wenn es dem Partner schlecht geht?

*Martina und Thomas haben drei schulpflichtige Kinder, die aus dem Größten raus sind. Thomas arbeitet als Kinderarzt in einer Klinik, Martina ist Lehrerin an einer Schule. Seit einigen Wochen leidet Martina unter Bluthochdruck. Ihr Hausarzt fragt nach Belastungen im Alltag. Tatsächlich ist Martina mit einigen anstrengenden Klassen sehr gefordert und leidet unter ihrem Abteilungsleiter, der sie immer wieder abwertet. Zuhause angekommen, bricht sie in Tränen aus und bittet ihren Mann: „Mir geht's grade nicht gut. Nimm mich mal in den Arm!“*

In den Fußgängerzonen einiger Städte begegnet man in der Vorweihnachtszeit manchmal Leuten, die ein Schild um den Hals tragen. Darauf steht „Free Hugs“ - „Gratis Umarmungen“. Einfach so - und ohne Hintergedanken - darf jeder, der mag, sich eine Umarmung abholen. Die Idee stammt ursprünglich von Juan Mann, der vor 10 Jahren mit dieser Aktion in Australien begann.

Eine solche Umarmung ist tatsächlich was wert. Die dermaßen Beschenkten lächeln und manch einer muss vor lauter Rührung eine

Träne verdrücken. Umarmungen tun Leib und Seele gut. Wenn eine Mutter ihr Kind in den Armen hält, wenn ein Vater seinen Sohn tröstet, der sich beim Sport verletzt hat, wenn ein Mann seine Frau liebevoll umarmt: dann wird im Gehirn Oxytocin freigesetzt. Das körpereigene „Kuschel-Hormon“ wirkt der Stressreaktion entgegen und führt zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

Vor einigen Jahren führten amerikanische Psychologen ein interessantes Experiment durch. Sie luden verheiratete Paare in

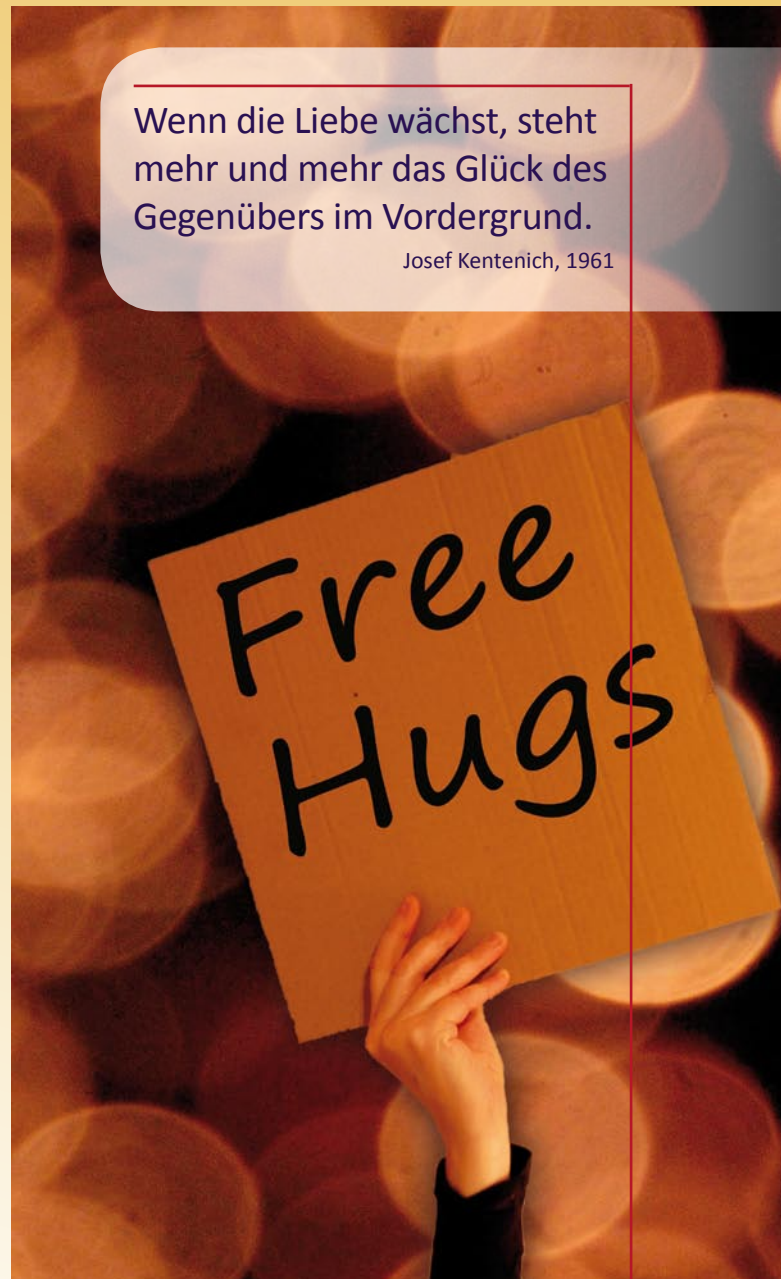
ihr Labor ein. Zunächst musste jeder für sich die eheliche Zufriedenheit einschätzen. Dann wurden die Ehefrauen in einem Hirn-Scanner getestet. In der Apparatur war ein Monitor eingebaut, über den zwei Signale dargeboten wurden. Das Gefahrensignal kündigte an, dass eventuell ein leichter Stromstoß am Fußknöchel verabreicht werden würde; das Gehirn der Frauen war damit auf Habacht-Stellung. Während die Frauen hilflos im Scanner lagen, durften die Ehemänner bei manchen Versuchsdurchgängen die Hand ihrer Partnerin halten. Während der Versuchsphase beobachteten die Forscher genau, was im Gehirn der Frauen geschah.

**D**as Ergebnis war beeindruckend: immer, wenn die Männer die Hand ihrer Ehefrau hielten, sprang das körpereigene Stress-System nicht richtig an. Mit anderen Worten: Die Frau fühlte sich weniger bedroht und reagierte gelassener, wenn sie die warme Hand ihres Partners spürte. Dieser Effekt war umso mehr festzustellen, je zufriedener das Paar mit seiner Beziehung war.

**E**s lohnt sich also, immer wieder Dinge zu tun, welche die Zufriedenheit in der Ehe fördern. Dazu zählt auch die innere Bereitschaft, den Partner in stressigen und schlechten Zeiten zu unterstützen. Tatsächlich haben Psychologen festgestellt, dass Ehepaare, die eine hohe *Opferbereitschaft* aufweisen, bessere Chancen haben, zusammen zu bleiben.

Wenn die Liebe wächst, steht mehr und mehr das Glück des Gegenübers im Vordergrund.

Josef Kentenich, 1961



### Anregungen für die Paar-Beziehung

- **Übung zur emotionalen Unterstützung:**  
Umarme Deinen Partner, tröste ihn und sage ihm, dass Du an seiner Seite stehst. Verweise humorvoll auf ein Wort der hl. Teresa von Avila: „Gott und wir – zusammen sind wir immer die Mehrheit!“
- **Übung zur praktischen Unterstützung:**  
Frage Deinen Partner, ob Du etwas an Arbeit für ihn übernehmen kannst. Kümmere Dich um sein/ihr leibliches Wohl und massiere ihm/ihr die Schultern oder bringe ihm/ihr ein heißes Getränk, das ihn/sie erfreut.

### Anregungen für das Leben mit Gott

- Wir beten als Paar:

Guter Gott,  
Wir haben uns füreinander entschieden.  
Hilf uns, die kleinen und großen Belastungen des Alltags gemeinsam zu bewältigen.  
Lege Deine Hand auf uns und begleite unser Tun mit Deinem Segen.

Amen.

