



*Wir zwei • Immer
wieder neu*

Der Ehepaar • Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 40

Liebes Ehepaar,

Im Laufe der Ehejahre setzen wir mehr Hüft- und Bauchspeck an als uns lieb ist. Als Paare haben wir Einfluss aufeinander – im Guten wie im Schlechten. Wenn einer von beiden raucht, greift oft auch der andere zum Glimmstengel. Und schnürt die Frau die Wanderschuh', lässt sie ihr Mann nicht alleine laufen. Der rechte und liebevolle Umgang mit unserem Leib ist auch wichtig, weil er ein Ort ist, wo Gott sich ein Zuhause sucht. Thomas von Aquin sagte über diese menschlich-göttliche Verbindung den schönen Satz: „Die Gnade setzt die Natur voraus und vollendet sie.“

Ihre Gisela und Klaus Glas

Gemeinsam in Bewegung kommen ...

Nach dem Oster-Urlaub stellt sich Moni auf die Waage und verzieht das Gesicht: „Oh je, schon wieder zwei Kilo mehr.“ Ihr Partner Peter, der unter der Dusche steht, meint lakonisch: „Dann müssen wir unsere prallen Körper halt wieder auf Trab bringen.“ Kurze Zeit später googelt er im Internet. Für rund 50 Euro bekommt er ein „gut“ getestetes Fitness-Armband, das die täglichen Schritte und die verbrannten Kalorien zählt. Peter hat gleich zwei Armbänder bestellt ...

Franz von Assisi hat den menschlichen Leib als „Bruder Esel“ bezeichnet. Der Heilige meinte, der Körper würde uns einerseits dienstbar sein, sich andererseits aber auch störrisch verhalten. Dass der Leib seinen eigenen Kopf hat, wissen wir aus eigener Erfahrung. Neu ist die Erkenntnis, dass die Ehe Körper und Seele gesund hält. Davon profitieren vor allem die Männer. Allein die Tatsache, dass ein Mann verheiratet ist, senkt seine Sterblichkeitsrate um 250 (!) Prozent. Nach dem Schweizer Paarforscher Guy Bodenmann „zeigen sämtliche Untersuchungen bei verheirateten Personen ein besseres Befinden und längere Lebensdauer als bei nicht verheirateten Personen.“

In der Ehe stecken sich die Partner gegenseitig an. Das gilt nicht nur beim Schnupfen, sondern auch beim Sport. Dazu haben zwei US-amerikanische Wissenschaftler viele Jahre lang geforscht. Thomas Bradbury und Benjamin Karney haben ihre Erkenntnisse in dem Buch „Love me slender“ (Lieb' mich schlank) zusammengefasst. Die Sozialpsychologen haben drei Grundsätze entdeckt:

Das Prinzip der wechselseitigen Beeinflussung

Im Laufe der Jahre nähern sich Paare einander an. Liebe hat, wie P. Josef Kentenich bei Paaren

feststellte, eine „verähnlichende Kraft“. Wir kennen Leute, bei denen der eine Partner aus Liebe zum anderen das Rauchen aufgegeben hat. Und ein befreundetes Paar hat in der Lebensmitte den Turnaround geschafft und durch sportliche Aktivitäten manche Fettpolster zum Schmelzen gebracht.

Das Prinzip des gegenseitigen Verstehens

Viele versuchen Einfluss auf unser Gesundheitsverhalten zu nehmen: die Krankenkassen, die Ernährungs- und Sportartikel-Industrie und die Turnvereine. Den größten Einfluss auf unseren inneren Schweinehund hat aber jene Person, mit der wir buchstäblich Tag und Nacht zusammen sind: unser Ehepartner. Er kennt nicht nur unsere Bedürfnisse, Erfahrungen und Sehnsüchte. Er weiß auch am besten, welche Knöpfe er drücken muss, um uns zu motivieren.

Das Prinzip des unverbrüchlichen Bundes

Aristoteles, der große Philosoph der Antike, formulierte treffend: „Der Anfang ist die Hälfte vom Ganzen!“ Dieser Grundsatz gilt bei der Ernährungsumstellung genauso wie beim Walken. „Aber die andere Hälfte ist vom Durchhalten abhängig“, betonen die Psychologen Bradbury und Karney. Einem Ehepaar, das sich die Treue auch in schweren Tagen versprochen hat, fällt es leichter, die aktuellen Bedürfnisse hintanzustellen, um das große Ziel zu erreichen. Der lebenslange Bund der ehelichen Liebe gibt die Sicherheit, auch Großes zu wagen.

„Wenn wir so alte Leute sehen, die in ihrem ganzen Leben einander treu geblieben sind, dann merken wir, wie die sich sogar in ihren äußeren Manieren immer ähnlicher geworden sind. ... Die Liebe ist eine verähnlichende Kraft.“

Josef Kantenich (1961)



Für unser Leben als Paar

- Regelmäßig 10.000 Schritte gehen, davon einige Tausend bei einem gemeinsamen Spaziergang oder einer schönen Wanderung - das tut dem Körper gut. Stimmungsaufhellende Endorphine vermitteln das Gefühl: Das hat gut getan! Dazu kommt das gemeinsame Gespräch. Es bringt uns wieder auf den neuesten Stand: Was ist mir und meinem Partner wichtig? Welche Ziele setzen wir uns, und wie können wir diese erreichen?

Für unser Leben mit Gott

- Wir beten miteinander:

Guter Gott, in der Osterzeit erleben wir in vielfacher Weise Auferstehung. Die Natur entfaltet sich in unglaublicher Weise und es ist ein Genuss, den aufblühenden Frühling mit allen Sinnen zu genießen. Lass uns achtsam mit uns selbst umgehen und halte uns mit Leib und Seele in Bewegung. Amen.



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 111, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats | Autoren dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glas, Flieden | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: © Martinan - Fotolia.com / © Antonioguilem - Fotolia.com | **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de |

Wir bitten Sie, den Ehepaar-Newsletter mit Ihrer Spende zu unterstützen. Kosten entstehen vor allem für Bildmaterial. Spendenkonto: Schönstatt-Familienbüro, DK Münster, IBAN: DE 4040 0602 6500 0346 1401, Stichwort „Ehepaar-Newsletter“. Vielen Dank!