

WIR ZWEI 
IMMER WIEDER NEU

In Bewegung bleiben!

Liebes Ehepaar,

kennen Sie das? Man sitzt sich am Küchentisch gegenüber, bespricht die Wochenplanung oder ein kritisches Thema, und ist plötzlich irgendwie... festgefahren. Die Gedanken kreisen, die Fronten verhärten sich. Vielleicht liegt es daran, dass wir uns zu wenig bewegen? Unseren Körper und auch aufeinander zu?

Heute wollen wir den Blick auf die Verbindung von Körper und Geist lenken – und wie uns das als Paar ganz neu in Schwung bringen kann.

Viel Freude beim in Bewegung bleiben,

Petra und Michael Kiess

Vor kurzem haben wir den Podcast "Die blaue Couch" von Bayern 1 mit Interviewgast Frieder Beck gehört und seine Ideen und Erkenntnisse haben uns sehr fasziniert. Frieder Beck ist Sportwissenschaftler und Hirnforscher und erklärt, warum unser Gehirn Neues liebt, wie wir mit kleinen Routinen unser Gehirn trainieren und weshalb körperliche Bewegung die beste Medizin für unseren Kopf ist.

Was uns die Hirnforschung lehrt

Er beschreibt drei Elemente, die wir durch Bewegung trainieren können:

Selbstregulation: Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit und Emotionen zu steuern. Wie können wir als Paar zum Beispiel in hitzigen Diskussionen „cool“ bleiben und die eigenen Impulse konstruktiv lenken?

Inhibition: Die Hemmung von automatischen Reaktionen oder Ablenkungen. Wie reagieren wir, wenn mein Partner in den Diskussionen einen wunden Punkt trifft? "Zurückschießen" oder erstmal innehalten?

Kreativität: Die geistige Flexibilität, um neue Lösungswege zu finden. Gibt es bei uns Routinen, aus denen wir ausbrechen und frischen Wind in die Beziehung bringen wollen?

Wer sich bewegt, kommt demnach beim Denken auch in eine flexiblere Haltung. Dies ist elementar für eine gute Kommunikation und weniger Streit, denn oft gilt, "nicht der Klügere gibt nach, sondern der Flexiblere". Für den Abbau von Stress ist es ebenso gut und macht uns offener für neue Lösungen. Ein Ortswechsel führt so oft zu einem Perspektivwechsel im Kopf.



Wir müssen Menschen sein, die innerlich beweglich bleiben, die immer wieder neu anfangen können.

Josef Kentenich

Der „Paar-Transfer“: Vom Stubenhocker zum Weggefährten

Wenn wir uns gemeinsam bewegen, trainieren wir also direkt unsere Beziehungsfähigkeit. Wenn der Körper geht, kommt die Seele mit und das Gehirn wird „geschmeidig“.

Wie wäre es mit einem bewussten *Perspektivwechsel*?

- ▶ **Gemeinsamer Sport:** Fordert euch heraus! Ob Joggen, Tanzkurs oder das Fitnessstudio – das gemeinsame Ziel schweißt zusammen.
- ▶ **Walking Tour oder Spaziergänge:** Im Nebeneinander-Gehen spricht es sich oft leichter als im Gegenüber-Sitzen.
- ▶ **Städtetrip oder Wanderung:** Raus aus dem Alltagsstrott, rein in eine neue Umgebung. Das weitet den Horizont und lässt uns den Partner wieder neu entdecken.

Passend zu diesem Gedanken der Dynamik und der inneren Beweglichkeit finden wir bei Pater Kentenich einen schönen Impuls: *„Wir müssen Menschen sein, die innerlich beweglich bleiben, die immer wieder neu anfangen können.“* (J. Kentenich)

Gott ist ein Gott des Lebens, und Leben ist Bewegung. Wenn wir uns bewegen, ist Gott als unser Schöpfer mit dabei, er hat uns schließlich mit Seele und Leib erschaffen.

Als Paar weiterkommen

- ♥ Sucht euch für die kommende Woche eine Aktivität aus, bei der ihr körperlich in Bewegung kommt. Nutzt die Zeit beim Gehen oder Wandern für folgende Fragen:
 - Wo sind wir als Paar gerade besonders „beweglich“ und wo fühlen wir uns „eingefahren“?
 - Welche neue Perspektive würde unserer Beziehung gerade gut tun?
 - Was möchten wir im nächsten Monat gemeinsam „erwandern“ oder erleben?

Für unser Leben mit Gott

Herr, unser Gott, Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben. Segne unsere Schritte, die wir gemeinsam gehen. Schenke uns die Kraft, aus der Trägheit aufzustehen und die Freude, einander immer wieder neu entgegenzugehen. Lass unsere Liebe lebendig bleiben – in Bewegung, im Wachstum und im Vertrauen auf Dich. Amen.



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Petra und Michael Kiess, Hochdorf • Gestaltung: H. Brehm
• Foto S1: VitalikRadko, depositphotos.com, Foto S2: Nomadsoul1, depositphotos.com • **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!