



Wir zwei



*Immer
wieder neu*

Der Ehepaar

Newsletter aus Schönstatt

Ausgabe 62

Liebes Ehepaar,

Krankenkassen fördern Gesundheitskurse, um den Lebensstil ihrer Versicherten zu beeinflussen. Wie wäre es, wenn sie um einen Preisnachlass beim Kassenbeitrag bitten, weil sie sich in der Pfarrei engagieren und jeden Sonntag in die Kirche gehen? Sowohl Sport als auch die Pflege von Religiosität prägen „nachweislich Lebensstile, die das Krankheitsrisiko für diejenigen, denen dies liegt und Freude bereitet, reduzieren“, sagt Prof. Peter Nawroth. Der Mediziner an der Uni-Klinik Heidelberg verweist in seinem Buch „Die Gesundheitsdiktatur“ auf den positiven Einfluss des Glaubens auf die Gesundheit. Darüber wollen wir heute etwas erzählen.

Ihre Gisela und Klaus Glas

„Mit meinem Gott überspringe ich Mauern.“ (Ps 18,30)

Peter und Moni freuen sich auf die „Projekttag“, die heuer über Pfingsten in Schönstatt stattfinden. Wie in den vergangenen Jahren werden sie mit ihren Kindern zum „Jugendzentrum Marienberg“ fahren, wo sie mit anderen Familien und Einzelpersonen vier schöne Tage der Begegnung erleben werden. Ein positive Nebenwirkung: der allergische Schnupfen von Amanda (17 J.) - mit Schleimhautschwellung und laufender Nase - tritt dort nicht auf. Ob das freundliche Miteinander, die achtsamen Meditationen und die musikalisch-frohen Messen die krankmachende Autoimmunreaktion der Jugendlichen abschwächen? Möglich wäre das.

In fast 2000 wissenschaftlichen Studien wurde der Zusammenhang zwischen Glaube und Gesundheit untersucht. Der Einfluss der religiösen Praxis auf den Lebensstil ist so groß, dass David Myers, Psychologieprofessor am Hope College in Michigan, von einem „Glaubensfaktor“ spricht. Der positive Effekt auf Gesundheit und Langlebigkeit ist vergleichbar mit den Wirkungen des Sports und des Nichtrauchens! Eine

über acht Jahre laufende Studie mit mehr als 20.000 Personen zeigte den Einfluss des religiösen Lebens auf die Lebenserwartung: 83 Jahre für eifrige, 75 Jahre für lasche Kirchgänger.

Peter und Moni sind Katholiken, die schon seit Kindertagen regelmäßig in die Kirche gehen. Sicher, es gab Zeiten im Studium, wo die beiden das Sonntagsgebot nicht so genau nahmen.

Aber mit der Heirat und den Kindern engagierten sie sich zunehmend mehr in der Kirchengemeinde vor Ort. Peter hatte vor dem Kennenlernen von Moni geraucht; in der schweren Prüfungszeit eine Schachtel am Tag. Auf das Drängen seiner Partnerin hat er vor der Heirat aufgehört, weiter seine Rauchopfer darzubringen. Das scheint typisch zu sein. Eine Umfrage bei US-Amerikanern ergab, dass religiöse Menschen weniger rauchen; nur 15 % der sehr Religiösen zogen am Glimmstengel. Zum Vergleich: fast 30 % der Nichtreligiösen rauchten.

Unser Paar ist sich bewusst, dass der Glaube keine Privatangelegenheit ist, auch wenn das Politiker und Journalisten immer wieder behaupten. Moni und Peter leben mit ihren Kindern und manchen Freunden und Bekannten einen Glauben, der mit dem Leben zu tun hat. Von Anfang an war den beiden klar: wir gehen unseren Weg als Paar mit Gott im Bund. Erst Jahre nach der Eheschließung haben sie irgendwo gelesen, dass Paare, die den Bund der Ehe vor einem Priester und mit Familien und Freunden in einer Kirche schließen, weniger betroffen von Trennung und Scheidung sind. Intuitiv hatten sie es immer gewusst, dass der Glaube eine mächtige Kraftquelle ist.

Mit ihren Kindern singen sie gerne und viel. Unter anderem ein neues geistliches Lied, das einen Psalm-Text aufgreift, das ihr Lebensgefühl gut beschreibt. In dem Song von Herbert Adam heißt es: „Mit meinem Gott spring' ich über Mauern. Mit meinem Gott stell' ich die Welt auf den Kopf. Mit meinem Gott, mit den Schwestern und Brüdern, bauen wir an unserer Erde, bauen wir an seinem Reich.“



Was ist also das große Ziel, das wir verfolgen müssen, auch im Interesse unserer Gesundheit? ... Zurück zum Vatergott! Zurück zu tieferer Beziehung zu Gott! Das ist zweifellos eines der besten Heilmittel gegen alle Nervenkrankheiten.

Josef Kentenich

Anregungen für die Paar-Beziehung

- Gehen Sie auf Spurensuche. Welche kleinen und großen Erlebnisse in meinem Leben machen mich dankbar? Durch welches Ereignis, durch welche Spur habe ich gemerkt, dass Gott meine Welt auf den Kopf stellen will und ich den Mut bekomme, über bisher unüberwindliche Mauern zu springen? Wie pflegen wir in unserer Beziehung und Familie unseren Glauben? Tauschen Sie sich zu diesen Fragen aus.

Anregungen für das Leben mit Gott

- Wir beten für uns als Paar:
- Guter Gott, Du liebst uns und bist immer an unserer Seite. Segne unsere Zweisamkeit und unsere Suche nach Deinen Spuren in unserem Alltag. Gib uns die Weisheit die richtigen Schlüsse zu ziehen und den Mut, die Welt auf den Kopf zu stellen. Amen



| Ehepaar-Newsletter | Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörner Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12 | Erscheinungsweise digital zum 18. des Monats | Autoren dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glas, Flieden | Gestaltung: H. Brehm | Fotos: ShiftGraphiX pixabay.com - Felipe Lopez, pxhere.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!