

Eine starke Ehebeziehung ist gut für die Gesundheit

Langjährige Forschungsergebnisse kommen zum Schluss, dass eine gesunde Ehe im Schnitt um 3,5 Jahre längere Lebenserwartung beim Einzelnen erzielt.

Verletzungen heilen schneller durch eine liebevolle Zuwendung des Partners. Ein Gegenüber zu haben, kann in Stresssituationen entspannen. Dadurch werden weniger Stresshormone ausgeschüttet und die Wundheilung ist verbessert.

In guten Beziehungen wird eher auf eine gesunde Lebensführung geachtet, körperliche Veränderungen gegenseitig schneller registriert.

Verheiratet sein bringt ein Stück Sicherheit in eine Beziehung. Eine mögliche doppelte finanzielle Absicherung kann eine Hilfe sein, aber auch emotionell bewirkt das Ja – Wort zueinander vor Familie und Freunden eine positive Auswirkung auf die psychische Gesundheit.

Doch nur eine zufriedene Ehe ist gesund. Das braucht beide Personen. Es ist ein Willensentscheid, persönliche Arbeit, Training, ein Unterwegssein mit einem gemeinsamen Ziel, einer Vision. Dies kann auch mit einem Marathontraining verglichen werden:

Das Ziel ist, den Marathon zu bestreiten. Doch dies geht nicht von 0 auf 100. Da wäre schon nach einem Kilometer Schluss. Die Knie, die Lunge, das Herz – alles wäre relativ schnell erschöpft. Ein Aufbautraining geht über Monate. Immer dranbleiben und alle Bereiche des Lebens miteinbeziehen: Die Ernährung wird auf dieses Ziel abgestimmt, der Tagesrhythmus, das Ausdauertraining mit Kräfteinheiten... Bei allen kommenden Rückschlägen braucht es vor allem den Willen weiterzumachen und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. So können schlussendlich die 42 Kilometer mit einem Glücksgefühl und nicht mit unsäglichem Leiden absolviert werden.

Haben Sie ein Ziel mit ihrer Beziehung? Überschatten der Alltag und die Lebensroutine die anfängliche Liebe und Vision Ihres gemeinsamen Unterwegsseins?

Vielleicht ist es dran, Ihre Beziehung zu trainieren und euch wieder Zeit zu nehmen füreinander. Ein «Date» wie am Anfang. Das kann ein gemeinsames, neues Hobby sein, ein regelmässiger Themenaustausch über ein gutes Buch, Ferien planen, die Wohnung anders einrichten, fremdländische Küche entdecken... oder einen Ehekurs besuchen.

Dies ist ein lohnender Vorsatz für das neue Jahr. Ein gemeinsames Ziel haben – wie zu Beginn Ihrer Beziehung. Ein Entscheid, der körperliche und psychische Gesundheit fördert.

Gemeinsam glücklich sein ist die gesündeste Lebensweise.



Der Kurs für Paare - Einladung zum Ehe-Kurs

Egal ob frisch verheiratet oder seit vielen Jahren gemeinsam unterwegs, ob himmelhochjauchzend oder eher bemüht: Es lohnt sich immer, in die eigene Ehe zu investieren!

Der Ehe-Kurs besteht aus sieben Treffen, die Paaren helfen, in ihre Beziehung zu investieren und eine starke Ehe aufzubauen: Die Beziehung stärken, Die Kunst der Kommunikation, Konflikte lösen, Die Kraft der Vergebung, Der Einfluss der Familie, Guter Sex, Liebe in Aktion.

Spannende Inputs geben Impulse für den Alltag und Anregungen zu Gesprächen (es finden keine Gruppengespräche statt). Ein persönliches Gästebuch enthält vertiefende Gedankenanstöße.

Der Kurs ist auf christlichen Prinzipien aufgebaut, ohne einen christlichen Hintergrund bei den Gästen vorauszusetzen.

Der Kurs wird online – per Zoom – durchgeführt mit einem gemeinsamen Treffen in der Kirche Oftringen am 4. März. Falls 7 Abende zu lange sind, kann man sich auch nur für die ersten 4 Abende anmelden mit der Option auf Verlängerung.

Termine: 7. Januar / 21. Januar / 18. Februar / 4. März (mit Nachtessen vor Ort)//
18. März / 25. März / 1. April

Kosten: 40 Fr. für Material

Anmeldung: bis 4. Januar 22 an paarleben@kirche-oftringen.ch / www.kirche-oftringen.ch

Auskunft: Sonja Neuenschwander, sonja.neuenschwander@kirche-oftringen.ch
077 429 72 44

