

**Eve Foehr & Susan May**

## **Paarsport**

### **als Beziehungsbooster**



Paare, die zusammen schwitzen, leben offenbar nicht nur gesünder — sie lieben auch besser. Zahlreiche Studien, so die Forschungslage, zeigen: Gemeinsamer Sport erhöht unmittelbar die Beziehungszufriedenheit, stärkt Bindung und Kommunikation und wirkt als praktischer Beziehungsbooster. Was wie ein Paartherapie-Pitch fürs Fitnessstudio klingt, hat eine einfache biologische und soziale Logik: gemeinsame Anstrengung verbindet.<sup>1</sup>

Die wichtigsten Studienergebnisse im Überblick:

- Höhere Beziehungszufriedenheit: Paare, die gemeinsam trainieren, berichten über eine höhere Zufriedenheit — besonders an den Tagen, an denen sie tatsächlich zusammen aktiv sind.
- Emotionale Verbundenheit & Synchronität: Aktivitäten, die Synchrone erfordern (etwa Tanzen oder nebeneinander Joggen), verstärken das Gefühl von Zusammengehörigkeit.
- Glückshormone: Gemeinsame körperliche Anstrengung setzt Endorphine und Dopamin frei — positive Emotionen werden so direkt mit dem Partner verknüpft.
- Motivation und Verbindlichkeit: Tandems fehlen seltener das Training; gegenseitige Verantwortung erhöht die Wahrscheinlichkeit, Ziele zu erreichen.
- Verbesserte Kommunikation: Training schafft Routinen und Gelegenheiten für vertraute Gespräche — das stärkt Vertrauen und Alltagskommunikation.<sup>2</sup>

Besonders bemerkenswert ist der Nachhaltigkeitseffekt: Eine Studie aus dem Jahr 2021 legt nahe, dass regelmäßige gemeinsame Bewegung die Partnerschaftsqualität langfristig hebt — selbst wenn sich die Aktivität auf einfache Dinge beschränkt.

Empfohlen wird ein Belastungsniveau, das den Puls um etwa 30 Prozent über den Ruhewert hebt — zügiges Gehen, Radfahren, Tanzen oder anspruchsvolles Yoga genügen oft schon.

---

<sup>1</sup> <https://www.feelgoodmagazin.com/news2.php?neuigkeitenID=1936>

<sup>2</sup> <https://willingness.com.mt/physical-partnership-satisfaction-boost-relationship-quality-and-active-couple-lifestyle/#:~:text=However%20research%20consistently%20shows%20that,foundation%20of%20a%20healthy%20relationship.>

Der paradoxe Befund am Rande: Paare, die zusammenziehen oder heiraten, treiben im Schnitt weniger Sport als Singles. Genau hier liegt die Chance. Wer gemeinsame Bewegung als Ritual begreift — statt als zusätzliche Aufgabe — kann Freizeitverlust, Alltagsroutine und Distanz entgegenwirken.

Wie das praktisch aussieht: Statt eines starren Trainingsplans genügen kleine, verlässliche Rituale — ein Morgenlauf zweimal pro Woche, ein Tanzabend am Samstag oder eine Radrunde nach dem Feierabend.

Wichtig ist Synchronität und Spaß: Der Effekt lebt weniger von der Intensität als vom gemeinsamen Erleben und der Regelmäßigkeit. Wer zusammen trainiert, gewinnt nicht nur Fitness — sondern ein wiederkehrendes Feld für Nähe, Austausch und kleine gemeinsame Erfolge.

Wir können das bestätigen!

Eure Eve & eure Susan

