

## Vorwort

Leben live – aus dem Leben für das Leben. Das ist der rote Faden, der dieses Heft durchzieht. Es thematisiert, was Frauen – mitten im Leben – erleben. Was sie bewegt, beschäftigt, begeistert. Und was sie, inspiriert durch den christlichen Glauben, in ihrer Umgebung bewegen.

Die einzelnen Artikel – eine Auswahl besonders beliebter Texte aus der Zeitschrift BEGEGNUNG – möchten Frauen motivieren, der Freude am Frausein Raum zu geben und ihre spezifisch weiblichen Stärken in ihrem Umfeld einzubringen.

Sie können die Texte dieses Heftes persönlich oder zusammen mit anderen Frauen durcharbeiten.

### Anregungen zur Umsetzung der Artikel in einer persönlichen Oasenzeit:

- **Lesen**

Ich wähle einen Artikel, der mich interessiert, und nehme mir Zeit, ihn in Ruhe zu lesen.

- **In mich hineinhören**

Ich halte an der Stelle inne, an der sich etwas in mir rührt. Welche Empfindungen ruft diese Aussage in mir hervor? Denke ich ähnlich? Habe ich andere, weiterführende Erfahrungen gemacht?

- **Zu Gott, meinem Vater, gehen**

Ich gehe mit dem, was dieser Text in mir ausgelöst hat, zu Gott. Möchte ich ihm für etwas danken? Welche Sehnsucht möchte ich in seine Hände legen? Was an Ungelöstem, Unbearbeitetem, Unfertigem?  
Worum möchte ich ihn bitten?

### Für einen gemeinsamen Austausch über die einzelnen Artikel bieten sich folgende Schritte an:

- **Lesen**

Artikel – oder einen Teil davon – abschnittsweise reihum laut vorlesen. Pause, in der jede den Text noch einmal persönlich nachlesen kann. Die Worte oder Sätze, die spontan ansprechen, unterstreichen.

- **Wiederholen**

Unterstrichene Textstellen reihum vorlesen

- **Bedenken**

Stille/Zeit, um das Gelesene/Gehörte auf sich wirken zu lassen. Was sagt mir das im Blick auf meine Situation, auf meine Erfahrungen?

- **Beschenken**

Einander mitteilen: Was ist mir an diesem Text wichtig? Was ist mir als Erkenntnis oder als Frage gekommen?

- **Festmachen**

Austausch: Was nehmen wir als Fazit aus diesem Text mit? Welche Punkte ergeben sich für die Alltagsgestaltung?

Viele bewegende Momente beim Lesen und Umsetzen wünscht Ihnen

das BEGEGNUNGsTeam

## **Der kleine große Unterschied**

---

### **Frauen sind anders – Männer auch**

„Frauen erwarten von Männern, dass sie denken, reagieren und kommunizieren wie sie. Männer erwarten von Frauen, dass sie denken, reagieren und kommunizieren wie sie.“

Auf diesen Satz eines amerikanischen Paartherapeuten stieß ich neulich. Wahrlich, dachte ich, darin könnte die Lösung liegen für so viele Missverständnisse zwischen Ehepartnern und für das langsame Erkalten der Liebe, obwohl doch alle so beschwingt ihren Eheweg beginnen. Um Gottes größtes Geschenk an mich – meinen Ehepartner – richtig genießen zu können, muss ich um unsere Verschiedenheit wissen, muss Verständnis für unsere Andersartigkeit entwickeln und sie gleichwertig bestehen lassen. Pater Kentenich drückt es so aus: Mann und Frau sind gleichwertig, aber verschiedenartig.

Im Folgenden werden einige Unterschiede zwischen Mann und Frau dargestellt, die immer wieder zu Spannungen führen. Manches davon ist bewusst typisiert gesagt. Es soll einfach als Anregung dienen, sich als Mann, als Frau, als Paar zu fragen: Wie ist das bei mir und bei uns?

Die größte Herausforderung für einen Mann ist, eine Frau richtig zu verstehen, wenn sie über Gefühle spricht. Die größte Herausforderung für eine Frau ist, den Mann richtig zu verstehen, wenn er nicht spricht.

Jeden Tag spüren wir das: Wir haben eine unterschiedliche Art der Kommunikation.

### **Wie der Mann spricht**

Bevor der Mann anfängt zu sprechen, grübelt er im Stillen nach, was er gehört oder erfahren hat. Zuerst formuliert er seine Antwort innerlich vor, dann drückt er sie aus. Dieser Prozess kann einige Sekunden, Minuten oder auch Jahre dauern. Für die Frau ist dies oft verwirrend. Von außen sieht sie ja nur: Der Mann hört plötzlich auf zu sprechen, oder sie sagt etwas und er antwortet nicht. Sie hat den Eindruck, er sei abwesend und schließt daraus: Er hört mir nicht zu, er mag mich nicht (denn sie würde in Schweigen verfallen, wenn sie mit einer Person nichts mehr zu tun haben möchte). Sie meint, sein Schweigen drücke aus: „Ich ignoriere dich, weil das, was du gesagt hast, nicht richtig ist.“ Sie stellt sich das Schlimmste vor: Er liebt mich nicht mehr.

### **Eine Frau spricht anders**

Die Frau denkt in der Regel laut nach, teilt ihren Entdeckungsprozess dem Zuhörer mit. Manchmal weiß sie, wenn sie zu sprechen beginnt, noch gar nicht recht, welche Meinung sie vertreten möchte. Im Lauf des Sprechens findet sie dann heraus, was sie sagen will. Diese Art zu sprechen gibt Frauen den Zugang zu ihrer Intuition frei und ist wichtig für sie. Deshalb scheint es oft, dass Frauen mehr Worte machen, um einen Gedankengang auszudrücken, während Männer alles knapper fassen, da sie schon eine Zusammenfassung ihrer Gedanken vorlegen.