

Das Wesen der Frau

- Warum behandeln wir das Wesen und die Bedürfnisse der Frau und des Mannes getrennt? Haben nicht Mann und Frau die gleichen Bedürfnisse, vor allem nach Liebe?
- Gott schuf Wesensunterschiede, damit sich Mann und Frau in gegenseitiger Abhängigkeit ergänzen.
- Leider werden diese Unterschiede vielfach verleugnet oder in ihrer Bedeutung heruntergespielt. Die Emanzipationsbewegung versucht die Unterschiede als nur biologisch oder als das Resultat der Erziehung und der Umwelt abzuwerten. Viele Ehen leiden darunter, weil die Unterschiede entweder nicht bekannt sind oder nicht berücksichtigt werden.

Die biologischen und seelischen Wesensmerkmale fand ich sehr gut zusammengefaßt im Buch „Entdecke deine Frau“ (Garry Smalley) und im Studienheft von Ernst Maier „Ehe nach Gottes Plan“. Für manche ist die Aufzählung nun vielleicht zu pauschal und einseitig, bitte habt im Hinterkopf immer, dass es sich um Tendenzen handelt.

Das Wesen der Frau

1. Körperliche Wesensunterschiede zwischen Mann und Frau

- a. Chromosomenkombinationen in jeder Zelle sind von denen des Mannes verschieden. = Ursache für viele Unterscheidungsmerkmale
- b. Die Frau hat mehr Hormonarten. Zudem funktionieren die gleichen Drüsen beim Mann anders als bei der Frau.
- c. Menstruation, Schwangerschaft u. Laktation (Stillen)
Diese drei Funktionen haben einen besonderen Einfluß auf das Gefühlsleben der Frau und machen es dem Mann oft schwer, seine Frau zu verstehen.
- d. Das Blut der Frau ist dünner. Sie hat 20% weniger rote Blutkörperchen. Sie ermüdet deshalb schneller und kollabiert leichter. (Kreislaufversagen) 1. Petrus 3, 7
- e. In körperlicher Kraft ist der Mann der Frau überlegen. Die Frau erträgt jedoch höhere Temperaturen leichter.
- f. Die Frau hat eine größere Lebenskraft und

- leben durchschnittlich 3 bis 4 Jahre länger als der Mann.
- g. Das Herz der Frau schlägt schneller. Der Blutdruck ist normalerweise 10 Punkte niedriger.
 - h. Der weibliche Stoffwechsel ist normaler weise langsamer als der männliche.
 - i. Das Skelett der Frau ist verschieden vom Skelett des Mannes.
 - j. Die Atemkapazität der Frau ist normalerweise niedriger als die des Mannes. Verhältnis: 7:10.
 - k. Magen, Nieren, Leber und Blinddarm der Frau sind größer.

Den Menstruationszyklus möchte ich nochmals besonders hervorheben. Das Gefühlsleben der Frau wird von ihrer Periode oft stark mitbestimmt. Es ist ein Akt der Liebe, wenn sich ein Mann darüber informiert. Ihre Frau wird das sehr zu schätzen wissen.

Der Menstruationszyklus der Frau

- (a.) Der weibliche Körper ist ein "feingestimmtes Instrument", das viel komplizierter ist als der männliche Körper, und deshalb viel anfälliger für Störungen.)
- b.) Der weibliche Körper folgt einem Rhythmus von 4 Wochen. Die Frau fühlt und empfindet unterschiedlich während der einzelnen Abschnitte.
- c.) Der vierwöchige Rhythmus ist hormongesteuert:
 - Der Östrogenstand ist während der Menstruation am niedrigsten. Genauso ist während dieser Zeit auch die Stimmung der Frau am niedrigsten.
 - Die Erzeugung von Östrogen nimmt zu bis zum Höchststand nahe des Eisprungs. Die "Mitte" ist auch die Zeit des größten emotionalen Optimismus, des größten Selbstvertrauens und der größten Selbstachtung.
 - In der zweiten Hälfte des Regelzyklus wird Progesteron erzeugt. Dies bewirkt die Zunahme der Spannung, Ängstlichkeit und der Aggressivität.
 - Beide Hormone nehmen während der Tage vor der Menstruation wieder ab. -- Stimmung - niedrigster Stand.
- d.) Die Tage vor der Menstruation = kritische Tage.
Gefühle der Hilflosigkeit, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Feindseligkeit, Niedergeschlagenheit, Depression, Hunger nach Liebe und Verständnis. Während der Menstruation lassen diese Symptome nach.

Praktische Folgerungen für die Ehe:

- Selbstbewußtsein, Selbstachtung, Zufriedenheit hängen vom Östrogenstand ab und verändern sich in vorherbesagter Weise.
- Die Frau muß ihre Gefühle in der Vormenstruationszeit mit Sorgfalt beurteilen. Sie soll sich vor Augen halten, dass Verzagtheit und Minderwertigkeitsgefühle in dieser Zeit nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben.
- Die Ehemänner sollten sich während dieser Tage besonders anstrengen, der Frau Mitgefühl und Wohlwollen entgegen zu bringen, auch wenn sie für ein paar Tage besonders reizbar ist.
- Die Ehemänner sollten über den Zyklus der Frau informiert sein und wissen, daß die Frau vor der Menstruation besonders liebesbedürftig ist.
- Besprechungen von Problemen und Treffen schwerwiegender Entscheidungen sollten während dieser Tage vermieden werden.

Ein praktischer Tipp dazu: Wenn es ihr Mann erlaubt, tragen sie in seinen Terminkalender den jeweils 1. Menstruationstag ein und machen sie die drei Tage davor ein paar Herzchen. Diese Information kann dem Mann eine Hilfe im Umgang mit ihnen sein.

2. Seelische Unterschiede zwischen Mann und Frau

- a. Die Frau ist ein vielschichtiges Wesen. Komplexer
- b. Die Frau ist persönlicher als ihr Mann. ihr fällt es leichter Freundschaften aufzubauen.
Ein bekannter Bibelausleger (Ouweneel) sagte: der Mann ist aus Erde, deswegen ist er erdgebunden, sprich sachorientiert. Er kann sich stundenlang mit Materie beschäftigen.
Die Frau ist aus der Rippe des Mannes und bekam den Auftrag, Kinder zu gebären. Deswegen ist sie weit mehrbeziehungsgebunden, sprich personenorientiert.
- c. Die Frau legt größeren Wert auf Sicherheit, Stabilität und anhaltende menschliche Beziehungen. Öfteres Umziehen und damit verbundene mangelnde Verwurzelung bereiten der Frau eher emotionale Frustrationen.

- d. Die Frau investiert mehr Zeit und Kraft in die Familie. Ein reibungsloser Ablauf des Familienlebens ist ihr deswegen wichtiger (tropfender Wasserhahn, quietschende Türen, fehlende Bilderhaken sind für sie wichtiger als für ihn.)
- e. Auf Grund ihrer Besorgnis für ihre Kinder ist sie eher zukunftsorientiert. Ihre Sorge ist, daß die Kinder keinen Schaden leiden.
- f. Eine Frau macht sich mehr Gedanken darüber, was andere über sie sagen - sie möchte gefallen, sie lebt deshalb in Konkurrenz mit anderen Frauen. Die nicht berufstätige Frau erhält ihr Selbstwertgefühl besonders durch die romantische Beziehung zu ihrem Mann.
- g. Die Frau ist detailorientiert. Einzelheiten sind ihr wichtig. Sie macht daher beim Erzählen viel mehr Worte.
- h. Die Logik der Frau verbindet sich mit ihren Gefühlen. Gefühle handeln schneller - die Frau ist daher in ihren Entscheidungen oft schneller als der Mann.
- i. Eine Frau wird häufig emotional tiefer erregt als der Mann. Eine Frau weint, wenn sie traurig, erregt oder müde ist. Sie kann auch ohne ersichtlichen Grund weinen.

Lieben heißt: Die wahren Bedürfnisse des anderen zu erforschen und zu stillen suchen!

Brainstorming – Männer antworten

Bedürfnisse der Frau



1. Geistliche Bedürfnisse

a) geistliche Führung

Gott hat die Frau so angelegt, daß sie liebevoll geführt werden möchte. Wird sie von ihrem Mann mit Hingabe geliebt, ordnet sie sich ihrem Wesen entsprechend gerne unter.

b) gemeinsames Gebet

großes Bedürfnis jeder gläubigen Frau. Ich kenne aber auch Ausnahmen. Mann ins Herz schauen,

Sorgen gemeinsam im Gebet Gott bringen. Jesus bleibt im Zentrum der Beziehung, Schutzmauer um die Ehebeziehung

c) regelmäßiger Austausch über Gottes Wort

gegenseitige Befruchtung durch den Austausch über Erkenntnisse bereichert unsere Beziehung zu Gott

d) bereinigte Atmosphäre

geistliche Gemeinschaft fördert auch das Leben in der Vergebung und Reinigung. Nichts wird unter den Teppich gekehrt, Spannungen und Meinungsverschiedenheiten ausdiskutieren, Schuld bekennen, sich gegenseitig vergeben, versöhnen, dann beten.

2. Seelische Bedürfnisse

Eine Frau sehnt sich nach

a) Wertschätzung für das, was sie ist

Eine Frau will sich geschätzt und wertvoll wissen. Als "Nur - Hausfrau" wird ihr von der Außenwelt (Illustrierte, Fernsehen) eingehämmert, wie erbärmlich ein Leben zwischen Kochtopf, Kindern und Ehemann ist. Auch der Mann trägt seinen Teil dazu bei, wenn er zuerst seinem Beruf lebt. Er gibt damit zu verstehen, daß die Familie und die damit verbundenen Aufgaben unwichtig und minderwertig sind. Der Mann gibt der Frau Wertschätzung, wenn sie merkt, sie kommt an die 2. Stelle nach Gott. (unsere christliche Prägung: Liebenzell: Gott, Dienst,...)

Die Frau sehnt sich nach dem Ehrenplatz im Herzen ihres Mannes. Spürt sie, daß sie kostbar für sie ist?

Wer seine Frau wertschätzt, wird richtige Prioritäten setzen.

*Verabredungen mit der Frau nicht streichen - Eheabend, unbedingt Ersatztermin

* Ehren in und außerhalb der Familie

- * vor den Kindern ehren - anerkennend vor ihnen sprechen; sich vor ihren Teenies schützend vor sie stellen
- * Bei gesellschaftlichen Treffen nicht ohne Frau auf die Freunde losstürmen
- * von der Arbeit kommend oder von auswärts nicht zuerst nach der Post fragen und wer angerufen hat
- * Frau um ihre Meinung und ihren Rat fragen - gibt Wertgefühl
- * konzentrierte Aufmerksamkeit

Männer, die beruflich sehr engagiert sind, 7 Tage in der Woche arbeiten, und damit ihren Frauen manche häusliche Erleichterung schaffen können, sind verduzt, wenn ihre Frauen bekunden, daß ihnen etwas fehlt! Sie haben zwar Haushalts - Extras, Zweitwagen, modische Kleidung, sie würden aber auf viele Extras verzichten, wenn sie die liebende Aufmerksamkeit ihres Mannes empfangen würden. Eine Frau sehnt sich nach Zweisamkeit. Das kostet Zeit.

Für alles was uns wertvoll erscheint, nehmen wir uns Zeit. Haben sie schon mal einen verliebten Menschen gesehen, der sich keine Zeit genommen hat, den soeben erhaltenen Liebesbrief zu lesen?

Wie das Tischtennis - Training, Sauna, Treffen mit Kollegen, der Mutter, so muß auch die gemeinsame Zeit für die Ehe als wichtiger Termin in ihrem Terminkalender stehen. Mit der Einstellung - es wird schon noch Zeit übrig bleiben - wird de facto keine Zeit bleiben - bewußt geplanter Eheabend.

Unterschied im Wesen: Mann genügt die Nähe der Frau; ihre Anwesenheit reicht ihm. Sie will aber beachtet werden. Im Zentrum seiner Aufmerksamkeit stehen - nur für ein paar Minuten zwischendurch.

* ehrliche Komplimente

Ein ehrliches Kompliment ist Balsam für den fraulichen Wunsch nach Bestätigung. Verbal; Zettelchen in Küchenschranktür mit einem netten Kompliment kann für Stunden eine Frau beflügeln

* Entfaltung der Gaben unterstützen

Ich bin Wilfried dankbar, dass er mir den Freiraum eingeräumt hat, wertvolle Seelsorges Schulungen zu besuchen.

* Dankbarkeit

Der Dankende zeigt, daß er vom Gebenden in gewisser Hinsicht abhängig ist, daß er den Gebenden braucht. Die Stellung als Empfangender und Beschenkter läßt keinen Stolz zu. Worte wie:

„Danke, daß du meine Mängel ausfüllst, danke, daß du mich liebst und mir so viel gibst.“ geben der Frau ungemein viel Wertschätzung.

Fehlende Wertschätzung führt leicht zu Minderwertigkeitsgefühlen und dem Verkümmern der Fähigkeiten

Eine Frau sehnt sich nach

b) Anerkennung für das, was sie tut

- tägliches Lob

Ohne Lob wird die Frau vom Wert ihrer Arbeit genauso wenig überzeugt sein, wie der Chirurg nach dessen Operation stets Leichen übrig bleiben. Nichts selbstverständlich nehmen! Loben Sie ihren Ordnungssinn, gewaschene und gebügelte Hemden, Putztätigkeit und das Essen. Ich habe gerade in letzter Zeit gemerkt, wie mich das fehlende Lob unsicher beim Kochen und backen gemacht hat.

- Ermutigung, der Haushalt ist nicht immer attraktiv.

- liebevolle Aufmerksamkeiten

Blumenstrauß (egal, ob sie davon entzückt sind)

Grüßlein am Badezimmerspiegel

Einladung zum Essen

kleines liebevolles Geschenk

für Abwechslung sorgen

Fehlt die Anerkennung durch den Ehemann, wie eine Mutter weitaus mehr bestrebt sein, sich die Anerkennung in der Berufswelt zu holen. Flucht nach draußen. Viele Frauen bestätigen mir, wie sehr sie nach Anerkennung lechzen und dafür viel Streß und zum Teil auch Überforderung durch die Doppelbelastung in Kauf nehmen.

Eine Frau sehnt sich nach

c) Romantik und Zärtlichkeit

- herzliche Begrüßung - herzliche Umarmung
- Herzen - liebevoller Kuß beim Bügeln
- Überraschungen (Kästchen für jede Woche etwas für den Partner)
- Liebesbeteuerungen - zärtliche Worte im vorübergehen- Liebesbrief

Fehlende Romantik und Zärtlichkeit führen dazu, daß eine wichtige Seite im Wesen der Frau nicht zum Schwingen, zur Entfaltung kommt. Sie wird hart im Umgangston und die Bereitschaft zur sexuellen Liebe nimmt ab.

Deswegen lassen sie das Feuer der romantischen Liebe nicht ausgehen.

Eine Frau sehnt sich nach regelmäßigem und tiefgehendem Gespräch mit ihrem Mann

d) Kommunikation - extra Thema

Wir Frauen haben ein unwahrscheinliches Mitteilungsbedürfnis. Wir brauchen das Interesse des Mannes für große und kleine Alltagsorgen.

Wenn Wilfried von auswärts kam, bewunderte ich schon immer sein Interesse an meinem Tagesablauf.

Eine Frau sehnt sich nach

e) Schutz und Geborgenheit

- Verteidigung - Angriffe von draußen
- Trost in seelischen Nöten

Die Frau wünscht sich so sehr ein hörendes Ohr, um ihren Kummer, ihre konkrete Not aussprechen zu können. Schon das gemeinsame Suchen nach einer Antwort ist für die Frau eine große Hilfe. Das braucht aber Zeit zum Gespräch, um sich zu erklären, um sich mitzuteilen, damit ein Verstehen möglich ist. Sie braucht oft Trost und nicht Belehrung.

3. Leibliche Bedürfnisse

a) Hilfestellung in praktischen Belangen

Die Frau sehnt sich nach dem sehenden Auge des Mannes. Ist sie erschöpft, wünscht sie sich so sehr seine tatkräftige Aushilfe - Tisch decken, Kinder zu Bett bringen, Schulaufgaben kontrollieren, abtrocknen,

Es tut der Frau schon so gut, wenn der Mann ihre Erschöpfung registriert und nicht einfach darüber hinwegschaut. Als liebevoller Ehemann werde ich auch auf den Gesundheitszustand der Frau achten. Ihr auch mal einen freien Tag ermöglichen.

- Haushalt
- Kinder
- Entspannungszeiten
- Krankheitssituationen

1. Jahr: Ach mein liebes Herzchen, du hüstelst ja, ich werde sofort den Arzt anrufen, damit er vorbeikommt und dir etwas verschreibt. Ich hole gleich noch ein paar herrliche Süßigkeiten, die du nach der bitteren Medizin knabbern kannst, mein Goldschatz.

3. Jahr: Hast du ne Grippe, Liebling? Wenn`s nicht besser wird, solltest du mal zum Arzt gehen. Überhaupt empfehle ich dir, nach dem Geschirrabwaschen eine Aspirin-tablette zu nehmen und zu schwitzen.

5. Jahr: Statt herumzusitzen und zu bellen wie ein alter Wachhund, solltest du was unternehmen. Hatte dir ja gleich gesagt, dass du dich wärmer anziehen sollst. Und hör auf hier zu niesen, oder willst du mich auch noch anstecken?

b) körperliche Liebe extra -Thema: Sexualität

Eine Frau möchte begehrt werden, möchte Geliebte sein, nicht nur Haushälterin, Kindermädchen, Buchhalterin,

"In manchem Haus arbeitet eine Frau in Küche und Zimmern, verbissen und enttäuscht oder gleichgültig und frustriert, und in stillen Nächten konnte der Mann ein verhaltenes Weinen hören. Weil sie nicht mehr Geliebte, sondern nur noch Befriedigungsinstrument und Arbeitskraft ist."

Die sexuelle Liebe ist für eine Frau wertlos, wenn ihre seelischen Bedürfnisse nicht befriedigt sind. Es ist, wie wenn eine Mutter sich weder um ihr Kind kümmert, noch mit ihm sprechen würde - ihm allerdings jeden Tag das Lieblingsessen vorsetzt, schreibt Walter Nitsche.

Auswirkungen unbefriedigter Bedürfnisse ist die Bitterkeit

a. Bitterkeit in Form aggressiven Verhaltens:

- Kritikgeist, ständiges Nörgeln
- Herrschsucht, Rechthaberei
- Ventil bei Freundin
- Konkurrenzkampf mit dem Mann

b. Bitterkeit in Form depressiven Verhaltens:

- Mauer - Gefühlsblockade
- Distanz – die Frau erträgt keine körperliche Berührung – sie geht ins Schneckenhaus.
- Gefühle der Wertlosigkeit

- Verlust der Motivation und Lebensenergie

c. Bitterkeit in Form von Fluchtverhalten:

- Ersatzbefriedigungen
- Aktivitäten außer Haus
- Gesellschaftliche Beziehungen
- Hobbys
- Freßsucht, Alkohol, Nikotin

Die Einheit in der Ehe wird zerstört. Aus dem Miteinander und Füreinander wird ein Nebeneinander bis hin zum Gegeneinander.

Echte Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse

Ergebnis des bisher Erarbeiteten: Frustration! Mein Partner hat meine Bedürfnisse nicht gestillt. Ich bin zum Unglücklichsein verurteilt. Mein Verlangen nach Liebe und Bedeutung findet keine Befriedigung.

Hinter diesen Aussagen steht die Absicht, den Partner zur Befriedigung der eigenen Bedürfnisse auszunutzen. Auch der liebevollste Ehepartner kann die Bedürfnisse seiner Frau nicht voll befriedigen.

Grundsätzliche Feststellung:

Die Befriedigung meiner persönlichen Bedürfnisse erfahre ich durch eine Liebesbeziehung zu Gott.

Das Wissen, daß Gott mich liebt, daß ich für ihn so wertvoll bin, daß er Jesus Christus für mich am Kreuz sterben ließ, ist die Grundlage meiner Selbstachtung. -

Gott hat uns seine Liebe zugesagt

(Römer 8, 31-39)

Gott hat einen Plan für mein Leben; es hat ewige Bedeutung in seinen Augen. Das macht mich wertvoll. Er allein befriedigt auch das Bedürfnis nach Bedeutung (Epheser 2, 10)

Gott hat versprochen, unsere körperlichen Bedürfnisse zu befriedigen (Matth.6)

Wünsche bleiben trotzdem unerfüllt, aber „Denen, die Gott lieben, müssen alle Dinge zum Besten dienen.“ (Römer 8, 28)

Zusammenfassend

In jeder Ehe gibt es eine Phase, in der eine gläubige Frau auch in der Ehe einsam ist und ihre Bedürfnisse nicht befriedigt werden. In diesen Zeiten wird sie noch mehr die Gemeinschaft mit Gott suchen.

In diesen Lebensabschnitten wird ihr auch bewußt, daß die Ehe nur eine zeitliche Einrichtung ist. Der Bund mit Jesus Christus hingegen hat Bestand in Zeit und Ewigkeit.

Psalm 16, 2: „Du bist ja der Herr. Ich weiß von keinem Gut außer dir“.

Psalm 73, 25+26: „Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch Gott allezeit meines Herzens Trost und mein Teil“

Daß ist meine Freude, daß ich mich zu Gott halte und meine Zuversicht setze auf Gott den Herrn, daß ich verkündige all sein Tun.“

Umgekehrt möchte ich aber auch Hoffnung machen. Wenn sich Mann und Frau in einem lebenslänglichen Heiligungsprozess in das Wesen Jesu verändern lassen, dann werden sie auch mehr und mehr die Frucht des Geistes: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte und Selbstbeherrschung hervorbringen. Diese wunderbaren Eigenschaften werden eine Ehebeziehung schön machen. Und das allerschönste dabei ist: Man wird Jesus am Partner sehen.

Zwei Fragen zum Schluss – für ihren nächsten Eheabend

- 1.) Welches Bedürfnis wurde (in der letzten Zeit) in unserer Ehe nicht gestillt?
- 2.) Welche konkreten Schritte wollen wir uns vornehmen, damit der Mangel ausgefüllt wird?