

## Oberhaupt/Untertan

„Bin ich verrückt, oder sind es alle anderen?“

Ist der Mann das "Oberhaupt" der Frau? Soll sich die Frau unterordnen? Darf sich die Frau vom Partner/Ehemann trennen?

### So gelesen in Bibelzitat:

Epheser 5, 22-24: Die Frau sei dem Manne als ihrem Herrn in allen Belangen unterstellt. Der Mann ist das Oberhaupt der Frau, so wie Jesus das Oberhaupt der Gemeinde ist. Titus 2, 5 (Paulus verlangt): ....., dass die jungen Frauen besonnen seien, keusch, häuslich, gütig und sich ihren Männern unterordnen, damit nicht das Wort Gottes verlästert werde.

Aus meiner Sicht kann ich sagen, wenn ich o.a. Text lese, spüre ich sofort ein körperliches Unbehagen. Da ich gelernt habe, meinen Körperinformationen zu vertrauen, frage ich mich: Was "sagt" mir dieses Unbehagen - was verbirgt sich dahinter?

Mein Ergebnis: Es geht um Manipulation, Macht, Angst, Abhängigkeit und Zwang!  
NEIN, danke - nicht mit mir, denke ich. Und kann nicht so schnell schreiben, wie meine Gedanken rasen. Ich suche nach einen "Überbegriff", wofür möchte ich mich einsetzen.  
Endlich ja - es ist GERECHTIGKEIT und SELBSTBESTIMMUNG.

Selbst-bewusst-sein und die Liebe zu sich selbst empfinden. Sich selbst kennen lernen. Frei sein und sich selbst treu bleiben, mit einem reinen Gewissen, durch Loslassen der Vergangenheit.

Liebe Frauen und Männer, die wir durch die Geschichte geprägt sind, ob uns dies bewusst ist oder nicht, es ist nicht zu spät, mit Wertschätzung sich selbst und dem "Gegenpol" zu begegnen sowie die Grenze des Anderen zu akzeptieren. Möglicherweise ersparen wir uns dadurch die Auszeiten, Affären, Scheidungen sowie Depressionen in unseren Beziehungen.

Grundsätzlich bin ich eine fröhliche, herzliche, im positiven Sinn neugierige, an Menschen und allen möglichen aber auch unmöglichen Themen interessierte Frau.

Ich bin schnell von Begriff, flexibel, tolerant, liebenswürdig und -fähig sowie ausgesprochen witzig, charmant und warmherzig sowie verständnisvoll; zumindest bin ich überzeugt, dass ich all das sein kann.

Endlich erkannt habe ich, es ist vergebliche "Liebesmühe" einem Mann behilflich zu sein, sich zu verändern.

Seit ich angefangen habe, mich selbst wahrzunehmen, meine Bedürfnisse, Gefühle und Vorurteile erkenne, verändere ICH mich selbst. UND das ist gut so.

Also für mich gilt: NEIN, der Mann ist nicht das Oberhaupt der Frau und ICH als Frau unterordne mich dem Mann NICHT!

JA: Ich als Frau darf mich vom Partner, Ehemann trennen. Ich hatte unterschiedlichste Gründe mir eine Trennung - vorerst - zu verbieten. Doch lieber die gewohnte Sicherheitsvariante, also das alltägliche Elend ertragen, das Spannungsfeld aushalten, die Streitereien durchstehen, denn dies ist mir zumindest vertraut. Sind gemeinsame Kinder vorhanden, ergibt dies -jedenfalls für mich - ein zusätzliches Problem, eine angedachte Trennung zu vollziehen.

Meine Trennung habe ich existentiell bedrohlich empfunden, obwohl ich finanziell unabhängig war.

Trennung und Verlust bedeuten Veränderung und damit verbunden sind Gefühle wie z.B., Angst, Schmerz, Trauer und Aggression.

Daher ist es aus meiner Sicht oberste Priorität selbstfürsorglich zu handeln, wach zu werden, wie zu lernen die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Je nach Lebensabschnitt änderten sich auch meine Bedürfnisse und Interessen.

Dabei ist es eine Selbstverständlichkeit für mich, Hilfe und Unterstützung anzunehmen bzw. einzufordern sowie liebevoll und respektvoll mit sich selbst zu sein. Die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen erfordert MUT und die Bereitschaft zur Veränderung.

Ich weiß nicht, ob und wie sie ihre Selbstheilkraft aktivieren, was Frau/Mann konkret tun kann, dies "müssen"- anders ausgedrückt - dürfen sie selber herausfinden. Sorry!

Nützen sie angebotene Möglichkeiten, finden sie heraus was ihnen gut tut, **wachen sie** auf und sie werden staunen, was sie alles sehen.

Ein Beispiel gefällig?

Wenn ich spontan tanze und singe empfinde ich Freude. Durch die Freude fühlt sich alles leicht an, dadurch werde ich übermütig. Übermut verbinde ich mit fröhlich sein. Die Fröhlichkeit macht mich lebendig und neugierig. Neugierde lässt mich unvoreingenommen, Neues erleben. Einfach verrückt!

Anthony de Mello: "Wissen Sie, was ein Zeichen dafür ist, dass Sie wach geworden sind?"

Wenn Sie sich selbst fragen: Bin ich verrückt, oder sind es alle anderen?"

Buch Tipp: *Der springende Punkt*

Eine unkonventionelle Anleitung zu einem Leben frei von Zwängen, frei von Enttäuschungen, frei von Ängsten. Wer den Mut hat, sich darauf einzulassen, wird es erleben.

Anthony de Mello war Jesuitenpriester und spiritueller Lehrer. Er war vor allem ein multikulturell geprägter Lehrer, der auf humorvolle Art und Weise lebenspraktische Weisheiten und Erzählungen aus allen religiösen Lehren vermittelte. Er studierte Philosophie, Theologie und Psychologie.

**DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN – TUN SIE ES EINFACH – LEBEN - LIEBEN - LACHEN**



**Kontakt** E-Mail: [monika-mayer@chello.at](mailto:monika-mayer@chello.at)

## **MONIKA MAYER**

Persönlichkeitsentwicklung & Sozialkompetenz  
Spiegelgesetz Coach nach Methode Christa Kössner ®