

IN DIESEM KAPITEL

Die Wechseljahre als natürliche
Entwicklungsphase

Nicht nur ein Frauenthema: Wendepunkt
Lebensmitte

Die Bedeutung des Klimakteriums

Kapitel 1

Metamorphose der Lebensmitte – hallo Wechseljahre

Schmetterlinge faszinieren uns wegen ihrer Fähigkeit zur Metamorphose, was nichts anderes bedeutet als Verwandlung. Die wundersame Entwicklung der unscheinbaren Raupe ist ähnlich rätselhaft wie die Metamorphose der weiblichen Lebensmitte: die Wechseljahre. Manche Frau, die gerade die Sturmböen der Hormone und plötzliche Hitzewallungen in den unpassendsten Momenten erlebt, mag sich fragen, was in aller Welt sich die Natur bloß dabei gedacht hat. Tatsächlich ist das, was sich im Organismus jedes weiblichen Menschen in den mittleren Jahren abspielt, einer der verblüffendsten Lebensprozesse. Männer können es potenziell bis zum Lebensende, Frauen hingegen nur bis zur Menopause: Kinder in die Welt setzen.

Ein ganz natürlicher Lebensabschnitt

Die fruchtbare Zeit ist für die Frau lediglich ein Zwischenstadium, das im Schnitt um die 50 herum endet, bevor sie in einen neuen Lebensabschnitt überwechselt. Aus Sicht der Evolution ist dieses Phänomen ebenso einzigartig wie unsere Fähigkeit zu mehrfachen Orgasmen. Eigentlich ein Anlass zum Staunen, sollte man meinen. Stattdessen wurde daraus in der westlichen Welt eine »weibliche Tragödie«. Da tröstet es wenig, dass es auch bei Männern zwischen 40 und 60 zu

Veränderungen im Hormonhaushalt kommt, wenn auch mit weniger deutlichen Auswirkungen. Verglichen mit ihnen haben wir Frauen den schwereren Stand, und für viele ist der Übergang alles andere als ein Spaziergang auf der Blümchenwiese. Dass dies viel, doch nicht nur, mit hormonellen Umstellungen zu tun hat, liegt auf der Hand. Denn warum gleiten manche mühelos und lässig durch den Wechsel, während er anderen zu schaffen macht? Weshalb sind nicht alle Beschwerden überall gleich und weshalb sind nicht alle durch sinkende Östrogenpiegel erklärbar? Und wie kommt es, dass wir unserem Körper, der Ausnahmezustände wie das prämenstruelle Syndrom, Schwangerschaft und Geburtswehen meistert, so wenig Vertrauensvorschuss geben?



Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Vorstellungen und Meinungen, die wir von den Dingen haben (Epiktet, um 50–138 n. Chr.).

Das Zitat des griechischen Philosophen Epiktet trifft, was den zweifelhaften Ruf der Wechseljahre angeht, des Pudels Kern. Schuld daran sind unreflektierte Einstellungen und hinderliche Einflüsse, die Frauen nicht guttun und die in der konventionellen Betrachtung viel zu kurz kommen. Dieses und die folgenden Kapitel bringen Licht ins Dunkel und legen den Grundstein zum Verständnis einer bedeutenden weiblichen Lebensphase.

Starke Jahrgänge: Die Midlife-Boomer

»Wir sind viele!« Zu Recht können das nahezu 24 Millionen Menschen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren sagen, die – so zahlreich wie in keiner anderen Altersgruppe – derzeit in Deutschland leben.



Den Begriff Midlife-Boomer führte die Journalistin Margaret Heckel ein. Sie stellt das klassische Lebensmodell des Älterwerdens infrage und rückt die Qualitäten der aktiven berufserfahrenen Beschäftigten über 50 in den Mittelpunkt, die für Unternehmen und Personalabteilungen eine wichtige Ressource im Arbeitsalltag darstellen.

Mehr als die Hälfte der sogenannten Midlife-Boomer sind Frauen. Schätzungsweise sind es um die 8 Millionen, die hierzulande gerade die Wechseljahre erleben. Um die Dimension zu verdeutlichen: Das entspricht etwa der achtfachen Einwohnerzahl meiner Lieblingsstadt Köln. Wir sind nicht nur viele, wir haben auch ganz schön viel Macht. Denn nie zuvor war eine Frauengeneration so gut ausgebildet und hat sich so viele Freiheiten erkämpft wie die heutige, unser

ökonomischer und gesellschaftlicher Einfluss ist beträchtlich. Die Aussichten für die starken Jahrgänge schienen noch nie so rosig wie gerade jetzt. Die Kinder sind schließlich aus dem Größten raus, das Eigenheim ist so gut wie abbezahlt und manche schmieden schon erste Zukunftspläne für den näher rückenden Ruhestand. Der demografische Wandel ist für die Midlife-Boomer ein Glücksfall, da sich der Mangel vor allem an Fachkräften verschärfen wird. Wer im Berufsleben gut integriert ist, hat also gute Karten und wird auch künftig gefragt sein. So jedenfalls die optimistischen Prognosen.

Hurra, wir leben länger

Wenn das nicht ein Grund zum Jubeln ist: Aufklärung, Wohlstand und nicht zuletzt der medizinische Fortschritt schenken uns viele zusätzliche Jahre. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die Lebenserwartung mehr als verdoppelt. Mit über 60 waren Frauen wie ich – statistisch betrachtet – früher schon tot. Um das Jahr 1900 wurden Menschen in Deutschland im Schnitt nur 47 Jahre alt. Ungeachtet dessen, dass auch dazumal viele ein hohes Alter erreicht haben, am vierzigsten Geburtstag wird so mancher sich die bange Frage gestellt haben: Wie viel Zeit bleibt mir wohl noch? Heute liegt die Lebenserwartung für Frauen bei circa 84 Jahren, bei Männern sind es etwa 79 Jahre.

In den Vierzigern beginnt faktisch die zweite Lebenshälfte. Während meine Freundin Evi, die eigentlich anders heißt, auf ihre Ü40-Jahre als »Hochphase voller Power« zurückblickt, sehen andere ihr Verfallsdatum mit einem Mal bedrohlich herannahen und befürchten, dass der Zug demnächst ohne sie weiterfährt. Ein Wendepunkt ist die Lebensmitte allemal und lässt sich mit dem dem sprichwörtlichen Glas vergleichen, das – je nach Betrachtung – halb voll oder schon halb leer ist. Das Älterwerden ist nicht nur Ansichtssache, sondern beschäftigt auch die Wissenschaft. So wollen Forscher eines Biotech-Unternehmens in den USA es kürzlich geschafft haben, neun Männer durch Medikamente zu verjüngen. Unbestritten werfen solche Verheißungen erhebliche ethische Fragen auf. Dennoch: Wer gesund und zufrieden ein hohes Alter erreichen möchte, der hat dafür – Altersforschern zufolge – gute Voraussetzungen.

Umbruch und die zweite Lebenshälfte

Die Lebensmitte liegt im Grenzbereich zwischen nicht mehr jung und noch nicht alt. Wer gerne googelt, findet Ergebnisse wie »50 ist nur eine Zahl«, Ratgeber feiern sie euphorisch als Aufbruch in den zweiten Frühling. Für meine Mutter, die in ihren Fünfzigern neu aufblühte, traf das sicher zu. Die Entbehrungen der Kriegsjahre, der Aufbau danach, der Tod meines Vaters und die Sorge um

fünf kleine Kinder lagen hinter ihr. Endlich hatte sie Zeit für sich selbst, entdeckte persönliche Freiheiten und Annehmlichkeiten des Alltags neu. Doch manch andere fühlen sich von der Botschaft »Mit 50 fängt das Leben erst an« verschaukelt und kommen zu der Erkenntnis, dass die Endlichkeit des Lebens unausweichlich ist.

In einer Zeit, in der alle alt werden wollen, aber keiner alt aussehen will, fürchten sich besonders Frauen davor, dem hochstilisierten Ideal knitterfreier Jugendlichkeit nicht mehr zu entsprechen. Daran hat sich in unserer Gesellschaft trotz Emanzipation und zunehmenden weiblichen Selbstbewusstseins leider wenig geändert. Auch mein frauenbewegtes Ich sagt sich beim Anblick des morgendlichen Spiegelbilds des Öfteren: Du sahst schon mal jünger aus. Für die einen beginnt das Älterwerden mit der Entdeckung des ersten grauen Haares, mein Mann wiederum verknüpft es mit dem Augenblick, als er plötzlich nicht mehr geduzt, sondern gesiezt wurde. Auch wenn das Stichwort Midlife-Crisis abgedroschen klingt: Die mittleren Jahre markieren einen Umbruch, der zu der trüben Aussicht führen kann, dass der Zenit des Lebens erreicht sei und es von nun an nur noch bergab gehe.



Der englische Begriff Midlife-Crisis steht für »Krise in der Lebensmitte«. Gemeint ist damit das Erleben von Unruhe und Unzufriedenheit im mittleren Alter. Die Forschung spricht in diesem Zusammenhang von einer U-Kurve des Glücks, die etwa Mitte der Vierziger bis Fünfziger ihre Talsohle erreicht. Danach steigt die Kurve wieder an. Zu welchem Zeitpunkt eine Midlife-Crisis auftreten kann, lässt sich nicht voraussagen, ebenso wenig, wie lange sie andauert. Allgemein gelten die mittleren Jahre als krisenanfällig. Häufig sind sie verbunden mit Selbstzweifeln und Sinnsuche, ähnlich wie etwa die Pubertät oder der Eintritt in den Ruhestand, die ebenfalls oft kritische Übergangsphasen sind.

Auch Männer kommen in die Midlife-Crisis

Kaum ein Mann spricht darüber, aber jeder Mann erlebt ihn früher oder später: Den »Point of no Return«, an dem er insgeheim das Altern zu fürchten beginnt und sich mit nachlassender Fitness und Manneskraft vom eigenen Körper verraten fühlt. Für eingespielte Ehen und Beziehungen läutet die Lebensmitte oft eine heikle Phase ein, die nicht alle ohne Blessuren überstehen. Konflikte können aufbrechen, die nicht mehr vom gemeinsamen Lebensentwurf, etwa der Verantwortung für die Kinder oder der Existenzsicherung, überlagert werden. Entgegen der weitverbreiteten Meinung, dass reife Männer ihre Frauen zwangsläufig gegen jüngere Modelle austauschen, sind es vor allem wirtschaftlich unabhängige

Frauen, die aus dem alten Trott ausbrechen. Davon kann auch Evi, von der vorhin bereits die Rede war, ein Lied singen. Mit Anfang 50 reichte sie, nach langem Kampf um ihre gefühlsleer gewordene Ehe, die Scheidung ein, hat sich erfolgreich ein neues Leben aufgebaut und sich erneut »getraut«. Am Beispiel von Monika lernen wir wiederum, dass nicht alle Beziehungen im Sog der Midlife-Crisis untergehen, sondern im Gegenteil einen belebenden Auftrieb erfahren.



Im Rückblick auf ihre Eheturbulenzen, ausgelöst durch die sehr innige Affäre ihres Mannes mit seiner Kollegin, bekennt Monika heute freimütig: »Am Anfang war es der Sturz im freien Fall, aber wir haben es gemeinsam überstanden. Es ist das Beste, was uns passieren konnte.«

Doch davon ganz abgesehen, die hormonellen Kapriolen in der Lebensmitte sind ein Thema, das Frauen lange hoch peinlich war und worüber viele auch in Zeiten, in denen sich C-Promis in vielfacher Hinsicht öffentlich bloßstellen, ungern reden.

Klimakterium – bitte was?

»Ich gratuliere Ihnen zum Klimakterium. Sie sind gerade mittendrin.« Stellen Sie sich vor, Ihr Frauenarzt würde Sie so beglückwünschen, wie wahrscheinlich wäre es, dass Sie sich darüber freuen? Gerade einmal angekommen auf dem Höhepunkt des Lebens, löst bei einigen allein das Wort »Klimakterium« eine Krise aus, was es im engeren Wortsinne auch bedeutet und was Frauenärztinnen und Frauenärzte meistens damit meinen. Herleiten lässt sich der Begriff vom griechischen »klimakter«, was so viel wie Stufe, Stufenleiter oder Treppe bedeutet. Nach Anschauung der klugen alten Griechen durchläuft der Mensch wie auf einer Stufenleiter alle sieben Jahre eine grundlegende Wandlung. Als besondere Entwicklungsstufe wurde der weibliche Lebensabschnitt um die 49 herum betrachtet. Demnach steigen wir im Wechsel Stufe um Stufe nach oben zu Reife und Vollendung. Daher heißen die Wechseljahre auch Stufenjahre.

In der Fachsprache hat sich »Klimakterium« für den hormonellen Umstellungsprozess eingebürgert, der insgesamt zwischen zehn bis 15 Jahre dauern kann. Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr verringern die weiblichen Eierstöcke ihre Hormonproduktion, oft mit heftigen Schwankungen. Der Eisprung wird immer unregelmäßiger und es kommt zu Veränderungen in der Gebärmutter Schleimhaut. Zyklus-beziehungsweise Blutungsunregelmäßigkeiten sind daher die ersten Anzeichen für den Beginn des Klimakteriums. Das eigentliche Klimakterium endet zwölf Monate nach der letzten Monatsperiode.

Sollten Sie sich nun fragen, ob Wechseljahre, Klimakterium und Menopause dasselbe bedeutet, hier ein erster Einblick in den Begriffsdschungel:

- ✓ Klimakterium und Wechseljahre bedeuten das Gleiche.
- ✓ Prämenopause ist die Zeitspanne vor der Menopause, der letzten Menstruation.
- ✓ Perimenopause ist die Zeitspanne um die Menopause herum.
- ✓ Postmenopause ist die Zeitspanne nach der letzten Menstruation.

Ganz schön verwirrend das Ganze und eines haben diese Fachwörter gemein: Sie muten medizinisch an und klingen irgendwie nach Krankheit. Aber vergessen Sie nicht: Das Klimakterium ist kein Mangelzustand, der behandelt werden muss. Es ist ein natürlicher Lebensprozess mit vielen Gesichtern. Das sagt die medizinische Literatur:

- ✓ Jede dritte Frau erlebt den Wechsel völlig reibungslos.
- ✓ Ein Drittel aller Frauen fühlt sich mäßig beeinträchtigt.
- ✓ Ein Drittel klagt über starke Beschwerden.

Einer Stellungnahme zufolge, die der unabhängige *Arbeitskreis Frauengesundheit* (AKF) im Jahr 2013 zum Thema Hormontherapie für Frauen in und nach den Wechseljahren abgab, haben 50-60 % westlicher Frauen im Klimakterium Hitzewallungen und Schweißausbrüche, jedoch leiden nur 10–20 % so stark, dass sie Hormonpräparate benötigen. Auch Gynäkologen in meinem Bekanntenkreis sind der Meinung, lediglich in Einzelfällen und bei stark belastenden Symptomen seien medikamentöse Maßnahmen erforderlich. Unabhängig von grauen Zahlen: Dass die Lebensqualität bei Beschwerden in Schieflage geraten kann, steht außer Frage. Wir werden aber sehen, dass nicht alle Probleme medizinische Ursachen haben und dass nicht alle dem Sinkflug der Östrogene anzulasten ist. Eines ist sicher »Wer nicht älter werden will, muss früher sterben.« Das wusste schon die Schauspielerinnen Hannelore Elsner. Sie müssen Ihre Wechseljahre nicht lieben, doch es hängt von uns selbst ab, wie wir sie wahrnehmen, wie wir sie für uns definieren und wie wir dazu stehen.

Sichtweisen und Wahrnehmung des Klimakteriums

Häufig werden die Wechseljahre in Verbindung mit der Beschleunigung des Alterns wahrgenommen, mit dem Verlust von Attraktivität, Jugend und Fruchtbarkeit. Dann wieder mit dem Zuwachs an Weisheit, Entwicklung und spiritueller Kraft. Es gibt kontroverse Sichtweisen, die ganz im Auge des Betrachters und

zunehmend der Öffentlichkeit liegen. Manche reagieren darauf genervt, wie eine meiner Bekannten: »Ich kann es nicht mehr hören. Warum dürfen wir eigentlich nicht mehr in Ruhe klimatisieren? Jeder gibt ständig seinen Senf dazu.«



Offen gestanden: Bis zu meiner Ausbildung in Frauennaturheilkunde hat mich das Thema nur am Rande interessiert. Erst durch den Kontakt mit gestandenen Heilpflanzenfrauen, die vor weiblicher Energie und Begeisterung strotzten, fing ich Feuer. Ich las Bücher und Fachliteratur, lernte medizinische, ganzheitliche, psychologische und schamanische Sichtweisen kennen und betrieb Feldforschung: bei meinen Freundinnen, meinen Verwandten und bei meinen Patientinnen. Mit viel Rüstzeug ausgestattet, konnte ich meine Wechseljahre kaum erwarten und war fast enttäuscht, dass ich, außer den immer schwächeren und unregelmäßigeren Blutungen, wenig davon mitbekam. Und doch war die Selbsterfahrung das fehlende Mosaiksteinchen im schillernden Bild einer faszinierenden Lebensphase.

Wahrnehmungsbrillen und Landkarten

Schmetterlinge im Bauch, der Himmel voller Geigen, die Welt heiter und farbenfroh. Die sprichwörtliche rosarote Brille kennt jeder von uns. Und jeder von uns trägt sie: sogenannte Wahrnehmungsbrillen. Durch diese persönlichen, individuell gefärbten Brillen nehmen wir unsere Umgebung, uns selbst und andere unterschiedlich wahr und ziehen daraus unsere Schlüsse. Findet die eine, der neue Kollege sei ein Schnösel, sieht die andere in ihm einen selbstbewussten Typen. Mit guter Laune bewerten wir die Welt entschieden positiver als in mieser Stimmung. Je nachdem, wie wir die Dinge betrachten, erscheinen sie in anderem Licht. Wir nehmen immer nur bestimmte Aspekte wahr und blenden andere aus. Was wir erfassen, ist oft nur eine Illusion aufgrund des momentanen Blickwinkels. Unsere Sicht der Dinge ist lediglich eine Landkarte von vielen und sagt etwas über uns selbst aus. Ein Perspektivwechsel kann die Landkarte verändern.

Fragt sich also: Wie »wahr« ist eigentlich unsere Wahrnehmung? Unsere Wahrnehmung, und damit unser Denken, Fühlen und Verhalten, wird durch Vorannahmen mehr geprägt, als unserem rationalen Verstand lieb ist. Wenn Psychologen, die solche Phänomene entschlüsseln, von selektiver Wahrnehmung sprechen, heißt das im Grunde: Man sieht das, was man sehen will oder erwartet. Das, was wir »wissen«, ist nicht zuletzt eine Frage von Bewertung und Interpretation. Kein Zweifel, Wechseljahre sind biologisch bedingt, ihr Status hingegen hängt von Zeitgeist, Kultur und Anschauung ab. Wenn wir unsere subjektive Wahrnehmungsbrille nicht gelegentlich putzen, verwechseln wir Schlussfolgerungen mit Fakten. Die Redensart »Meine Meinung steht fest, bitte verwirren Sie

mich nicht mit Tatsachen!« bringt es treffend auf den Punkt. Und das trifft selbst für die scheinbar objektive Sichtweise von Medizinerinnen und Medizinern zu.

Die medizinische Brille

Bitte lesen Sie einmal aufmerksam folgenden Text: »Wechseljahre sind eine Krankheit und nicht natürlich. Sie sind von Menschenhand geschaffen. Frauen wurden um 1897 38 Jahre alt. Eine Hormonersatzbehandlung bedeutet daher eine Zurückversetzung der Frau in ihren ›Naturzustand‹.«

Haben Sie sich gerade verwundert die Augen gerieben und sich gefragt, welch schlichtes Gemüt das verzapft hat? Wie auch immer, es ist kein Scherz, sondern ein wörtlicher Auszug aus Pressemitteilungen des Berufsverbands der Frauenärzte e.V., Landesverband Niedersachsen aus dem Jahr 2002 (Quelle: arzneitelegramm* 2002; 33: 97-8). Unter wissenschaftlichen Kriterien war die mit der ganzen Autorität der Standesvertreter verkündete Mitteilung eine Blamage. Sie entsprach zum Glück nicht der Auffassung aller Kollegen. So spottete etwa die renommierte amerikanische Ärztin Susan Love: »Wenn Östrogenmangel tatsächlich eine Krankheit wäre, hätten die Mediziner alle Männer für chronisch krank erklären müssen« (Dr. Susan Love, *Das Hormonbuch*).

Dass Ärzte eine medizinische Brille tragen, kann man ihnen nicht verübeln, schließlich ist es ihr Job, für die Gesundheit ihrer Patienten zu sorgen, Risiken zu erkennen und zu vermeiden. Wie aber kommt es, dass sie so viel Einfluss auf einen normalen Lebensabschnitt gewinnen konnten? Die schulmedizinische Ausbildung trainiert eine pathologisierende Sichtweise, das Idealmodell von Gesundheit ist der leistungsstarke männliche Körper. Folgt man dieser Richtschnur, ist der weibliche Organismus mit seinen hormonellen Schwankungen ein potenzielles Gesundheitsrisiko, natürliche Umbruchphasen wie Schwangerschaft, Geburt und schließlich das Klimakterium bedürfen der ärztlichen Vorsorge und Kontrolle. Mittlerweile gilt die Vorstellung, der Wechsel sei eine therapiebedürftige Erkrankung, als überholt und so heißt es nun im *Ärzteblatt*: »Das Klimakterium ist nicht nur eine Zeit der hormonellen Umstellung, sondern auch eine Lebensphase der psychosozialen Adaptation mit Abschieden, neuen Herausforderungen und notwendiger Aktivierung von Ressourcen.«

Mediziner, die ihre westlich geprägte Perspektive durch andere ergänzen, gehen das Thema Wechseljahre differenziert und ganzheitlich an. Solcher Erkenntnis folgt aber längst nicht jeder Arzt.



Bei einer Routineuntersuchung wurde Hanna, 49, von ihrem Frauenarzt auf die Gefahren des Klimakteriums und des drohenden Östrogenmangels hingewiesen, »der zu schwerwiegenden Spätfolgen

führt«. Was Hanna besonders ärgert: »Dass er mir ungefragt Hormone empfehlen wollte. Obwohl ich mich pudelwohl fühle und auch gar keine will.«

So ganz bleiben auch die Männer nicht verschont. Zunehmend gerät das »Klimakterium virile« ins Visier, die männlichen Wechseljahre. Dafür werden ähnliche Lösungen gestrickt: Ersetzen, was fehlt, durch hormonelle »Substitution«. Dass die Mehrzahl aller Menschen weltweit mit den Folgen eines längeren Lebens auch ohne Hormonpillen klarkommt, gerät aus dem verengten Blickfeld. Probleme und Befindlichkeiten, die mit dem Älterwerden in Zusammenhang stehen, können und sollen einfach wegtherapiert werden. Die Vorstellung, das Alter, insbesondere das der Frau, sei etwas tendenziell Bedrohliches, hat unser Denken stark geprägt. Daran hat auch die Berichterstattung in den letzten Jahren nicht wirklich viel verändert.

Die öffentliche Brille

In der Öffentlichkeit waren Wechseljahre lange ein Tabuthema. Heute findet sich kaum eine Illustrierte, kaum ein Gesundheitsmagazin, das nicht darüber berichtet. Immer wieder wird mit Nachdruck betont, das Klimakterium sei etwas ganz Natürliches. Allein der rechte Glauben daran fehlt. Wechseljahre und Beschwerden gehören zusammen wie der sprichwörtliche Deckel zum Topf. Schweißausbrüche, Migräneanfälle, Schlafstörungen, Depressionen – sobald die Kinder aus dem Haus sind, schwebt das Grauen des Alterns über uns Frauen, raubt uns Weiblichkeit und gesellschaftliche Attraktivität, der Gatte flüchtet in die Arme unserer jüngeren Alterskonkurrenz. Selbst die renommierte *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, die in einem Artikel gegen den üblichen Mainstream ruderte, tat das unter der Flagge »Paukenschlag der Weiblichkeit« – so die reißerische Schlagzeile. Auch die Titel mancher Ratgeber lassen uns angstvoll erschauern: Wechseljahre, ein behandelbares Schicksal.

Zum Glück halten nicht alle für bare Münze, was Aufmacher, wie jüngst der in einer Frauenzeitschrift, versprechen. Da heißt es: »Wechseljahre machen so sexy«. Darüber mokierte sich eine Kursteilnehmerin: »»Sexy machen« heißt in dem Fall wohl für blöd verkaufen. Wer glaubt denn, dass Schwitzen sexy macht?« Ob »Lustvoll durch die Wechseljahre« oder »Diese schrecklich schönen Jahre«: Werbung und Medien spielen gezielt mit unseren Emotionen, selbst wohlge-meinte Ratgeber. »Sex sells« gilt sowieso (fast) immer, und Angst vor dem Alter verkauft sich bestens. Das Klimakterium ist schließlich ein Verkaufsschlager und die Scharen von Frauen in der »kritischsten Phase ihres Lebens« sind kaufkräftige Kundinnen. Eine Flut an Maßnahmen, die gegen die leidigen Auswirkungen des Wechsels ankämpfen sollen, steht bereit und manch eine verliert in dem

unüberschaubaren Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln, Hormonberatungen, Hormonkochkursen, Hormonkosmetik und anderen Lifestyle-Produkten den Überblick und die Nerven. Selbst die, die eigentlich keine oder wenig Probleme haben. So wie Gabriele, 56, die mich deshalb um einen Termin bat.



Auf meine Frage, was denn zu besprechen sei, antwortete sie: »Also, meine letzte Mens, die ist über ein halbes Jahr her. Mein Frauenarzt sagt: Menopause.« Kurzes Schweigen. Dann Gabriele: »Also ..., soll ich einfach abwarten oder doch lieber nachhelfen?« Meine Gegenfrage: »Ja, wobei denn? Haben Sie Probleme?« Gabriele, zögernd: »Das nicht, aber wegen des Östrogenmangels ..., ich bin ja eigentlich gegen Pillen, aber andererseits ... muss man nicht doch was dagegen tun?« Meine Antwort: »Auf jeden Fall dürfen Sie etwas für sich tun.«

Wir haben einen schlauen Organismus, der sich selbst in außergewöhnlichen Situationen zu helfen weiß und sich regenerieren kann. Oft genügt es, dem Körper erst einmal Zeit zu geben und oft reguliert er sein Hormonchaos von ganz allein. Ein gesunder Lebensstil, gesunde Lebensmittel und Bewegung an der frischen Luft unterstützen ihn dabei, schonen Figur und Geldbeutel und sind nicht nur für die Wechseljahre empfehlenswert.

Wechseljahresbeschwerden sind kein Muss und Maßnahmen keine Pflicht. Jederzeit haben Sie eine Option: einen kühlen Kopf bewahren – und abwarten.

Die kulturelle Brille

Andere Länder, andere Sitten. Jenseits unseres kulturellen Tellerrands sehen viele Frauen der Menopause ohne Endzeitstimmung entgegen, mancherorts freuen sie sich sogar darauf. Sie erreichen nach der Menopause einen hohen gesellschaftlichen Status, indigene Völker achten sie als Hüterinnen der Weisheit. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der weibliche Wechsel nicht als krankhaft betrachtet, sondern schlicht als Beginn des siebenten Jahreszyklus im Lebenslauf bezeichnet.

- ✓ Unsere Wahrnehmung wird durch die Umwelt, in der wir aufwachsen, und ihre Bedingungen stark geprägt.
- ✓ Wechseljahre sind nicht nur eine Sache von Hormonen. Wie eine Frau sie durchläuft, hängt auch davon ab, wo sie lebt.
- ✓ Die medizinische, kulturelle und gesellschaftliche Sichtweise beeinflusst die Psyche und das Erleben.

- ✓ Westliche Frauen, die befürchten, krank zu werden und weniger wert zu sein, weil sie älter werden, klagen häufiger über Wechseljahresbeschwerden als anderswo.
- ✓ Das kulturelle und soziale Umfeld gehört zu den Einflussfaktoren, die in der biomedizinischen Betrachtung vernachlässigt werden.

Die persönliche Brille

Was ist wirklich dran an den Wechseljahren? Was kommt jetzt auf mich zu? Wie lange dauert das? Und was tut mir jetzt gut? Der Beginn der »heißen Phase« wirft bei vielen Frauen Fragen auf. Kaum eine weiß, wenn plötzlich die erste Hitzewelle kommt, was da tatsächlich wechselt. Nicht selten werden die Vorzeichen der Menopause für Erkältungs- oder Grippe-symptome gehalten. Vor Jahren noch unbekannt, hat die Nachfrage nach vorbereitenden Kursen und ganzheitlichen Wechseljahresberatungen zugenommen.



Eine Teilnehmerin: »Als meine Regel nicht mehr kam, dachte ich an eine Schwangerschaft. Mein Frauenarzt schüttelte milde lächelnd den Kopf: »Es sind die Wechseljahre.« Mein erster Gedanke war, dafür bin ich doch noch viel zu jung!.«

In der ärztlichen Sprechstunde ist oft keine Zeit, auf alle Fragen einzugehen, die beim weiblichen Klimawechsel unter den Nägeln brennen. Dabei besteht gerade jetzt ein besonderer Gesprächsbedarf. Ein Grund mehr also, für einen Wandel im Gesundheitssystem zu plädieren, damit Patientengespräche und Beratungsleistungen angemessen honoriert werden.



Impulsvorträge und Seminare zum Thema finden Sie für kleines Geld in vielen Volkshochschulen und Bildungsstätten. Dort haben Sie die Gelegenheit, sich gründlich zu informieren, über wichtige Fragen zu diskutieren und viele praktische Tipps im Umgang mit Besonderheiten der Wechseljahre zu erhalten.

Die Atmosphäre zu Beginn jeder Seminarrunde ist erwartungsvoll, die Interessentinnen sind gespannt bei der Sache und nennen zum Auftakt ihre Erwartungen und Wünsche. Themen wie Hormone, Sexualität, Ernährung und Selbstfürsorge kommen offen zur Sprache. Das Verständnis um die Zusammenhänge des Wechsels, Selbsterfahrung, Heilpflanzenpraxis und der anregende Austausch miteinander ermuntern dazu, den Wechsel aktiv zu gestalten. Die Eindrücke dreier Kursteilnehmerinnen geben wieder, dass Wissen hilft und Reden auch.



Heike, 49: »Mit den Wechseljahren hatte ich bisher wenig am Hut. Die positive Einstellung dazu und die vielen Tipps, das ist schon eine Erleichterung. Wenn wir über die Menopause so gut Bescheid wüssten wie unsere Töchter über ihre Pubertät, hätten wir weniger Schiss davor.«

Susanne, 56: »Mich haben diese Hitzeschübe eiskalt erwischt und an Schlafen war nicht mehr zu denken. Hätte ich vorher gewusst, was in meinem Körper passiert und was ich selbst tun kann, wäre es mir sicher besser gegangen.«

Sigrid, 47: »Es hat mich frustriert, mit welchen Sprüchen man abgefertigt wird. Es heißt, entweder Hormone oder Augen zu und durch. Wenn man nicht das Glück hat, gleich an eine kompetente Ärztin zu gelangen, muss man sich eben selbst auf die Suche machen. Ich kann nur jeder Frau raten, sich besser zu informieren und sich bewusster damit auseinanderzusetzen.«

Mehrere Studien haben belegt: Gut informierte Frauen entwickeln nicht nur eine gelassene Haltung, sie leiden auch weniger unter Hitzewallungen und Verstimmungen. Lassen Sie sich also von Hiobsbotschaften nicht irritieren, bleiben Sie cool und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung. Viele Argumente sind auf Ihrer Seite:

- ✓ Sie sind nicht allein – jede gesunde Frau zwischen 40 und 50 kommt in die Wechseljahre.
- ✓ Wechseljahre sind natürlich und keine Krankheit.
- ✓ Akzeptieren Sie Ihre Reifung, anstatt dagegen zu kämpfen.
- ✓ Die Wechseljahre werden so unterschiedlich erlebt wie die Pubertät, wie die Schwangerschaft und Geburtswehen.
- ✓ Die meisten Frauen durchlaufen den Wechsel ohne Probleme, die medizinisch behandelt werden müssen.

Es ist gut zu wissen, dass Symptome in den meisten Fällen in der Postmenopause, den ersten zwei Jahren nach der letzten Periode, abflauen oder ganz verschwinden. So vielfältig sie auch sind, so zahlreich sind auch die Hilfsmöglichkeiten. Oft reichen schon einfache Maßnahmen aus, um sie zu lindern. Gehen Sie nach dem Prinzip der kleinen Schritte vor und testen Sie, was Ihnen guttut.

- ✓ Bewegung ist wichtiger denn je. Sportliche Frauen haben wesentlich weniger Wechseljahresbeschwerden. Regelmäßige Bewegung in der Natur stärkt Körper und Geist, reduziert Stress und sorgt für gute Laune.

- ✓ Übergewicht macht Beschwerden. Zusätzliche Kilos verstärken Hitzewallungen und erhöhen außerdem das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Arteriosklerose.
- ✓ Rauchen heizt ein. Raucherinnen kommen früher in die Wechseljahre, Nikotinkonsum fördert die Hitzewallungen. Damit aufzuhören ist nicht nur im Sinne Ihrer allgemeinen Gesundheit.

Wenn Sie merken, dass Ihre Beschwerden nicht besser werden, können Sie immer noch entscheiden, ob Sie mehr dagegen tun möchten.

Die weibliche Reifeprüfung

Die wilden 1960iger Jahre waren gekennzeichnet vom Konflikt der rebellischen Jugend und der Nachkriegsgeneration ihrer Eltern. Studenten gingen auf die Straße und protestierten gegen politische und gesellschaftliche Missstände, aufgebrauchte Feministinnen forderten mit öffentlichen BH-Verbrennungen die Freigabe der Pille und mehr Frauenrechte ein. Etwa zur gleichen Zeit wurde die *Die Reifeprüfung* mit Dustin Hoffman zum Kultfilm. Er thematisiert die Suche nach Selbstfindung eines sexuell unerfahrenen jungen Mannes. Dessen Affäre mit der verführerischen reifen Frau eines Freundes seiner Eltern war damals ein ungeheurer Tabubruch. Beides, das Erwachsenwerden und das Älterwerden, sind Prozesse der Reifung. Und so liegen die nicht falsch, die das Klimakterium als eine weibliche Reifeprüfung bezeichnen, ein Mäandern zwischen Abschied und Neuanfang. Wo stehe ich und wo will ich hin? Was bleibt von meiner Weiblichkeit, wenn ich älter werde? Vieles, was wir für selbstverständlich erachtet haben, verändert sich mit einem Mal.

Warum Veränderungen schwer sind

Die Botschaft der Wechseljahre lautet: Veränderung. Der Umbruch in der Lebensmitte erzwingt die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, einen neuen Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper – keine leichte Kost. Unser Selbstbild der souveränen und leistungsfähigen Frau wird angekratzt.



Ganz allgemein lassen sich Veränderungen in freiwillige (erwünschte) und unfreiwillige (unerwünschte) Veränderungen unterscheiden. Die erste Kategorie ist die entschieden angenehmere: Wir handeln aus eigenem Antrieb und legen uns für den Wandel ins Zeug. Anders die Veränderungen, die uns durch Umstände aufgedrückt werden, die wir uns nicht ausgesucht haben oder auf die wir nicht vorbereitet sind. Sie lösen Gefühle wie Angst, Abwehr oder gar Verzweiflung aus.

Ob wir wollen oder nicht, unsere Anpassungsbereitschaft ist in vielfacher Hinsicht gefordert:

- ✓ **Umdenken:** Probleme sind Lösungen, die auf dem Kopf stehen. Ohne die Schwierigkeiten zu verwässern: Machen Sie sich auch die Vorteile und neuen Freiheiten nach der Menopause bewusst.
- ✓ **Umorientieren:** Jammern über das, was nicht zu ändern ist, verbraucht unnötige Energie für das, was Sie selbst ändern können. Bleiben Sie handlungsstark und blicken Sie nach vorn: Durch innere Einkehr und Präsenz stärken Sie Ihr Bewusstsein und richten Ihre Kräfte gezielt dahin, wo sie gebraucht werden. Unterstützend für Einsteigerinnen: Meditation, Achtsamkeitstraining, Selbsthypnose und Yoga.
- ✓ **Umstellen:** Eine im positiven Sinne anregende Umgebung und ein bewusster angepasster Lebensstil sind von Vorteil. Wir verfügen heute über vielfältige Möglichkeiten, um lange aktiv, selbstbestimmt und erfüllt zu leben. Viele Beschwerden können Sie durch Ernährung, Bewegung und natürliche Pflanzenzubereitungen ausgleichen.

Seien Sie aufrichtig, aber nachsichtig mit sich selbst. Auflehnung, Widerstand und Zweifel im Wechsel sind normale Reaktionen. Widerstand macht sich bemerkbar, wenn wir mit dem Älterwerden hadern, anstatt auf Altersklischees zu pfeifen und beherzt die Flucht nach vorn anzutreten. Wer das versteht und die Ursachen der Widerstände erkennt, kann sie auch überwinden. Drei Annahmen können Ihnen dabei helfen:

- ✓ Widerstand gegen Veränderungen ist menschlich und natürlich.
- ✓ Widerstand ist eine blockierende Kraft, die häufig aus der Angst vor Überforderung bei Neuorientierungen entsteht.
- ✓ Überzeugungen wie zum Beispiel »Das ist Frauenschicksal«, »Die Natur ist ungerecht«, »Ich will so bleiben wie ich war« lähmen und behindern die selbstbestimmte Gestaltung von notwendigen Veränderungsprozessen.

So paradox es klingt, Widerstand und Zweifel dienen dem Zuwachs von Zufriedenheit und psychischer Stabilität für die Zeit nach dem Wechsel. Skepsis und innere Zweifel weisen auf Fragen hin, die noch ungeklärt sind. Wer sich allzu blauäugig auf tiefgreifende Lebensveränderungen einlässt, wird am Ende von der Realität eingeholt und erlebt manch böse Überraschungen. Das gilt selbst für den gewünschten Berufswechsel, die Traumhochzeit oder den langersehnten Nachwuchs. Ich kenne einige Mütter (und Väter), die in ihr altes Leben zurückwollen.

Die Macht der Gewohnheit

Bekanntermaßen sind wir Menschen Gewohnheitstiere, eingeschliffene Abläufe und Routinen prägen unseren Alltag und wiegen uns in trügerischer Sicherheit. Einerseits könnten wir ohne solche Automatismen nicht überleben. Andererseits können sie Veränderungen sabotieren. Deshalb scheitern auch noch so gute Vorsätze und kluge Ratschläge. Nehmen wir das Beispiel Bewegung. Gründe wie: Ich muss gesünder leben, ich muss abnehmen und so weiter, ziehen nur kurz: Der Verstand sagt Sport, aber der Bauch brüllt »Kuchen!« Veränderung muss sich gefühlt lohnen, emotionale Argumente überlagern rationale Gründe. Wenn Sie keinen Spaß an dem finden, was Sie tun, erlahmt die Begeisterung für sportliche Aktivitäten schnell und kommt Sie sogar unnütz teuer zu stehen. Jedenfalls wenn Sie zu denen zählen, die sich ein Fitnessstudio als Stätte körperlicher Mühen ausgesucht haben und schließlich nur noch selten hingehen. Wichtig für Veränderungen sind:

- ✓ Freude und Motivation
- ✓ Geduld und Ausdauer
- ✓ Wille und Timing



Mit 40 begann ich, Sportmuffel, der ich lange war, zu joggen. Am Anfang waren es nur kleine Etappen, die von Woche zu Woche gesteigert wurden. Mit der Zeit wurde das Laufen ein fester Bestandteil meiner Morgenroutine. Die Idee dahinter: Mir eine »Ich-Zeit« zu gönnen, bevor E-Mails, Telefonate und die Tagesarbeit beginnen. Es hebt meine Laune, mit mir selbst und der Natur am frühen Morgen im Einklang zu sein. Ohne diesen Glückskick ist der Tag nur ein halber Tag. Meine Bekannte Sabrina hat als Anästhesistin oft eine 50-Stunden-Woche. Sie liebt Salsa und geht an freien Tagen oder am Wochenende zwei bis drei Stunden tanzen. Für sie bedeuten Tanz und Musik Lebensfreude pur und den Ausgleich für die anstrengende Woche in der Klinik.

Machen Sie sich die Vorteile von Bewegung bewusst:

- ✓ Bewegung hält Körper und Geist jung.
- ✓ Bewegung macht Sie kraftvoll und geschmeidig.
- ✓ Bewegung sorgt für Beweglichkeit, Freiheit, Leichtigkeit und Euphorie. Ideal: Zu beschwingter Musik tanzen und dabei Arme und Beine kräftig bewegen.

- ✓ Ihre Glückshormone forcieren Sie durch Spaziergänge an der frischen Luft, moderaten Ausdauersport wie Nordic Walking oder Laufen.
- ✓ Auch wenn Sie keine Zeit für regelmäßigen Sport finden: Verändern Sie Ihre Alltagsgewohnheiten. Sagen wir: Ab heute legen Sie überschaubare Strecken, die Sie normalerweise mit dem Auto fahren, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Fernsehen können Sie statt auf der Couch auf einem Heimtrainer, die es mittlerweile zu erschwinglichen Preisen gibt.
- ✓ Bleiben Sie dran, es dauert vier bis acht Wochen, bevor sich neue Gewohnheiten verankern können.

Integrieren Sie das neue Verhalten entschlossen und mit etwas Disziplin in Ihren Alltag, bis es, ebenso wie das tägliche Duschen und Zähneputzen, zur selbstverständlichen Routine wird. Wenn Sie sich daran halten, geht es Ihnen mit der Zeit in Fleisch und Blut über.

Veränderungen kosten Energie

Dass sich die Zeiten ändern und wir uns in ihnen, wird niemand bestreiten wollen. Die Altersgrenzen haben sich verschoben. Keine Frau in den mittleren Jahren ist heute schon zu alt. Beruflicher Wechsel mit 50 – warum nicht? Schwangerschaft mit weit über 40? Möglich. Noch mal Gas geben oder einen Gang runterschalten? Vielleicht. Wir haben noch fast die Hälfte unseres Lebens vor uns, so dass es sich lohnt, wichtige Dinge umzusetzen. Gleichzeitig dämmert uns, nicht mehr für alles unendlich viel Zeit zu haben und keine gefühlten 20 mehr zu sein. Diese Zwickmühle erfordert Kraft, zumal das Auf und Ab der Hormone zu einem Energie- und Leistungsabfall führen kann.



Für unseren Denkmuskel sind Veränderungen Schwerarbeit. Neues zu verarbeiten verschlingt große Mengen Energie. Deshalb liebt das menschliche Gehirn Gewohnheiten. Es versucht, neue Handlungen rasch zu automatisieren, und schüttet körpereigene Belohnungsstoffe aus, wenn es sich wieder auf eingefahrenen Denkstraßen bewegen darf. Routinehandlungen sind bequem, weil sie sehr viel weniger Stoffwechsellenergie und mentalen Aufwand benötigen.

Wenn dann noch der Körper der Schwerkraft nachgibt, ist es natürlich, dass Kräfte und die Stimmung in den Keller rauschen. Manchmal sind Symptome ein deutlicher Fingerzeig, dass das eigene Leben schon längst nicht mehr in der richtigen Spur läuft und dass es höchste Zeit wird, eine andere Ausfahrt zu nehmen.

Veränderungen beginnen im Kopf

Kathrin, 52, kam mit Wechseljahresbeschwerden zu mir. »Ich fühle mich einfach nicht mehr in meiner Mitte. Der frühere Schwung ist weg und ich fahre schon mit Druck im Kopf und im Magen los zum Dienst.« Die hoch qualifizierte Altenpflegerin arbeitete im ambulanten Pflegedienst mit vollem Einsatz. Selbstständigkeit, Leistung und Engagement für andere gingen ihr über alles, ihre Überstunden trug sie wie Ehrenabzeichen. Erschöpfung, Freudlosigkeit und Grübeleien setzten ihr zu. Selbst Kontakte mit Kollegen und Freunden wurden ihr zu viel, der einzige Lichtblick war ihr Jahresurlaub. Kathrin musste ihre starren Lebensregeln und hohen Selbstansprüche auf den Prüfstand stellen, bevor sie ihr Berufs- und Privatleben neu ausbalancieren konnte. Sie hat sich schließlich für eine Stelle in einer Altentagesstätte entschieden, ihren Freundes- und Bekanntenkreis nach und nach wiederbelebt und die Gartenarbeit als neues Hobby entdeckt. Ihre Beschwerden haben sich spürbar gebessert.

Wichtige Schritte in einem Veränderungsprozess:

- ✓ **Perspektivwechsel:** Unterstützung und Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbsterkenntnis und Mut.
- ✓ **Selbstwert aufbauen:** Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und achten.
- ✓ **Selbstverantwortung übernehmen:** Haushalten mit den eigenen Kräften und Ressourcen. Die Grenzen alter Wertesysteme und Lebensmuster erkennen und verändern.
- ✓ **Selbstpflege:** Auszeiten nehmen, Zeit für Entspannung, innere Ruhe und Pausen im Alltag.
- ✓ **Energieausgleich:** Tai-Chi und Nahrungsumstellung zur allgemeinen Verbesserung der Erschöpfung und Gesundheit.

Das Klimakterium als Krise

Das Klimakterium ist eine Medaille mit zwei Seiten. Da es sich um einen lang dauernden Prozess handelt, heißt es schließlich Wechseljahre und nicht Wechselstage. Wilde Gezeiten bringen sowohl körperliche als auch seelische Flauten mit sich. Für die einen beginnt die Krise mit dem Nachlassen der alten Kraft, für die anderen mit dem Blick in den Spiegel, auf die ersten grauen Haare und den nicht mehr ganz so knackigen Po. Gedankenkreisen und Selbstvorwürfe tauchen auf, nicht genug aus dem eigenen Leben gemacht zu haben. Das Fatale an Krisen ist, dass sie uns immer im falschen Moment erwischen. Gestern wähten wir uns

noch jung und begehrenswert, heute pfeift uns keiner mehr von den Kerlen hinterher, über die wir uns früher aufgeregt haben.

Grenzerfahrungen und Krisenmomente

Jeder von uns hat im Laufe des Lebens Krisenmomente erlebt, dazu zählen:

- ✓ Tod eines geliebten Menschen
- ✓ Partnerschaftskonflikte
- ✓ Trennungen und Scheidungen
- ✓ Erkrankungen
- ✓ Arbeitsplatzkonflikte
- ✓ Verlust des Arbeitsplatzes
- ✓ ungewollte Kinderlosigkeit, Fehlgeburten
- ✓ Älterwerden



Krisen sind unerwartete Entwicklungen, die das Vertraute erschüttern und für die es (noch) keinen Plan gibt. Sie treffen Menschen im unterschiedlichen Alter, auch Jugendliche in der Pubertät, die mit der Veränderung vom Kind zum Erwachsenen verbunden ist. Genauer betrachtet sind sie auch etwas Persönliches: Wovon die einen »die Krise kriegen«, das ist für andere eine Herausforderung.

Krisen sind Ausdruck unserer (derzeitigen) Grenzen. Wie wir sie erleben und damit fertig werden, hat viel mit uns selbst zu tun. Oft ist uns nicht bewusst, dass wir die Verursacher der eigenen Krise sein können.

Vor längerer Zeit hatte ich eine aufschlussreiche Begegnung mit der 47-jährigen Abteilungsleiterin eines großen Kaufhauses. Sie, eine selbstsicher auftretende, von sich überzeugte Frau, wehrte sich mit Zähnen und Klauen gegen die Einführung einer neuen Software, sehr zum Ärger ihrer Vorgesetzten und Kollegen. Der Konflikt spitzte sich zu und eskalierte. Im Verlauf unseres längeren Gesprächs stellte sich der wahre Grund ihres vehementen Widerstands heraus. Es war die uneingestandene Angst, von »jungen Besserwissern« abgehängt zu werden und ihre Machtposition als Chefin der Abteilung zu verlieren. Ganz anders eine nahe Verwandte von mir. Sie kam einem ähnlichen Konflikt zuvor, indem sie die Eigeninitiative ergriff und sich auf betriebliche Neuanforderungen durch entsprechende Fortbildungen einstellte.

Typische Kennzeichen für das Auftreten einer Lebenskrise sind:

- ✓ Gefühle von Unsicherheit oder von Leere
- ✓ Zukunfts- und Verlustängste
- ✓ Gereiztheit und Stimmungsschwankungen
- ✓ negative Gedanken, Grübeln und Unentschlossenheit
- ✓ Traurigkeit und Niedergeschlagenheit
- ✓ Antriebslosigkeit
- ✓ Fragen nach dem Sinn des Lebens
- ✓ Erleben von Ohnmacht und Kontrollverlust
- ✓ Freud- und Hoffnungslosigkeit
- ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Selbstzweifel
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Appetitlosigkeit oder ungezügelter Appetit
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Magenschmerzen
- ✓ Atemnot
- ✓ Herzrasen

Auffallend ist die Übereinstimmung dieser Merkmale mit vielen Symptomen, die als Folge von Hormonmangel im Wechsel gelten. Daran erkennen Sie auch, wie kurzsichtig die Annahme ist, mit ihrer Bekämpfung durch Hormonpillen oder Psychopharmaka sei die Ursache aller Probleme vom Tisch. Damit die Lebensmittel nicht zur Lebenskrise wird, brauchen wir, neben der Linderung von Beschwerden, auch effektive Strategien, um trotz aller Anforderungen lösungs- und handlungsfähig zu bleiben.

Bedrohungen und Verlustängste

Die zentrale Emotion bei Gefahr ist Angst. Angst bewahrt uns davor, äußerst riskante Dinge zu tun. Zum Beispiel eine belebte Straße ohne Blick nach rechts und links zu überqueren oder eine Felswand ohne Sicherung hochzuklettern. Angst schärft die Sinne, schützt das Überleben und kann den Geist für Neues beflügeln doch sie kann auch lähmen und krank machen. Es bringt daher wenig, die Befürchtungen von Frauen vor dem großen »W« als irrational abzutun oder mit Hormondefiziten zu erklären. Mit Belehrung, Spott oder Bagatellisieren macht man es ihnen unnötig schwer, sinnvoll damit umzugehen. Solange Angst über-tüncht wird, blockiert sie das Gehirn und verhindert, eine neue, bedrohlich erscheinende Situation realistisch einzuschätzen und zu bewältigen. Deshalb ist es wichtig, dass sie benannt und ausgesprochen werden darf.

Ängste, die im Gespräch häufig geäußert werden, sind:

- ✓ die Angst vor starken Beschwerden
- ✓ die Angst vor Erkrankungen
- ✓ die Angst, verrückt zu werden
- ✓ die Angst vor dem Fremdgehen des Partners
- ✓ die Angst vor dem Alter und Einsamkeit
- ✓ die Angst vor Altersarmut
- ✓ die Angst vor dem Verlust der Attraktivität
- ✓ die Angst vor dem Verlust der Weiblichkeit
- ✓ die Angst, nicht mehr gebraucht zu werden
- ✓ die Angst, keinen Sex und keinen Spaß mehr im Leben zu haben



Sie sind weder verrückt noch die einzige mit solchen Ängsten. Verstärkung holen ist besser als runterschlucken. Nicht immer reichen dafür Ihr Arzt oder Apotheker: Wenn Sie einen verständnisvollen Partner oder eine gute Freundin haben, reden Sie mit ihnen darüber. Tipps und Anregungen gibt es bei Gleichgesinnten, zu denen Sie Nähe aufbauen können. Auch in ländlichen Regionen werden Vorträge und Kurse rund um den Wechsel angeboten, vielerorts bilden sich Selbsterfahrungsgruppen. Wenn das nichts für Sie ist, kann eine fundierte Beratung sinnvoll sein, es muss nicht gleich die tiefe Psychoanalyse sein. Information, Austausch und Gespräche helfen, Ängste

zu klären, zu sortieren und abzubauen. Die Frage lautet: Was und wen brauche ich jetzt, damit es mir besser geht? Wo finde ich Halt und Beistand?

Das Klimakterium als Chance

Im Englischen heißen die Wechseljahre »change of life«. Ein Begriff, der nach Aufbruch klingt, nach der Aufforderung, aus engen Schuhen und Rollen hinauszuwachsen. Die allermeisten Frauen, die heute in der Mitte des Lebens stehen, wenn ihre fruchtbare Zeit endet, weinen ihrer letzten Monatsblutung kaum eine Träne nach. Solange sich Wechselbeschwerden in Grenzen halten, meistern sie die hormonellen Veränderungen selbstbestimmt und ohne medizinische Hilfe. Ich treffe nach Jahren immer wieder auf alte Schul- oder Studienkolleginnen, auf die »Verwandlung« im besten Sinne zutrifft. Sie sind umgeben von einer Aura innerer Souveränität, haben neue Facetten ihrer Persönlichkeit entwickelt. Liegt es daran, dass sie nicht mehr zu allem Ja und Amen sagen? Dass sie sich nicht mehr vorschreiben lassen, ihre besten Jahre als biologische Abschussrampe zu betrachten?



Einmal habe ich in einer Frauenrunde das Zitat eines Hormon-Papstes zum Besten gegeben: »Alles, was wir an Frauen lieben, hängt mit den Östrogenen zusammen.« Bei allen Anwesenden sorgte das für einen Sturm der Heiterkeit. Eine Meinung aus der munteren Runde: »Schuster, bleib bei deinen Leisten. Das Problem Impotenz haben wir jedenfalls nicht.« Prompt kam die Antwort: »Warum sagen wir nicht öfter, dass wir uns auf die Menopause freuen dürfen? Wir sind nicht dazu da, um Falten zu zählen, sondern um erwachsen zu werden.«

Das Klimakterium ist eine Chance: Wenn wir aufhören, einen Teil unseres Frauenlebens verschämt totzuschweigen. Wenn wir darüber so freimütig reden wie über Verhütung oder Schwangerschaft. Wenn wir uns nicht diktieren lassen, wo es jetzt langgeht.

Warum wir an Krisen wachsen

Dass Menschen grundsätzlich an Krisen wachsen können, zeigen die, die selbst an harten Schicksalsschlägen nicht zerbrechen. Diese innere Widerstandsfähigkeit bezeichnen Psychologen als Resilienz. Inzwischen ist Resilienz fast zu einem Modewort geworden. Resilienz-Seminare für Führungskräfte und Mitarbeiter werden allenthalben angeboten. Die Bedeutung von Resilienz darf aber nicht zu dem Zweck verkommen, die Schraube der eigenen Belastbarkeit noch fester zu ziehen. Resilient sind nicht die, die unverletzbar sind, sondern die, denen es gelingt, auch im Unglück noch ein Quäntchen Gutes zu finden.

Bei einem Freund von mir wurde ein bösartiger Hirntumor entdeckt. Die ärztliche Prognose: niederschmetternd, höchstens noch sechs Monate Lebenszeit. Einmal sagte er zu mir: »Der Kuchen ist zwar kleiner geworden, dafür schmecken mir die Stücke, die da sind, umso besser.« Das war ein ganzes Jahr später. Seitdem ist ein weiteres Jahr vergangen und die Chance, dass noch mehr dazukommen, ist gewachsen. Menschen wie er machen sich keine Illusionen, aber sie akzeptieren ihre Vergänglichkeit, ohne zu resignieren oder sich selbst aufzugeben. An Krisen zu wachsen kann bedeuten,

- ✓ sich verletzlich zeigen zu dürfen.
- ✓ zu entdecken, wem wir wirklich etwas bedeuten und wer in der Not beisteht.
- ✓ die wesentlichen Dinge und den tieferen Lebenssinn zu erkennen.
- ✓ nicht mehr durch den Alltag zu rauschen wie auf einer Schnellstraße.
- ✓ sich zu öffnen für das Hier und Jetzt. Zu entdecken: Jeder Augenblick ist kostbar.
- ✓ die Schönheit und Feinheiten der Natur bewusster zu erleben.
- ✓ durch Akzeptanz und Selbstannahme zu innerer Kraft zu gelangen.
- ✓ Vertrauen und Verbundenheit zu erleben.

Schicksalsschläge, Krisen, die Zerbrechlichkeit des Lebens: Das alles können wir ebenso wenig ändern wie das Wetter. Wir können uns jedoch darauf einstellen und wir haben die Wahl, wie wir darauf reagieren. Das ist die wahre Bedeutung innerer Freiheit. Und im Hinblick auf die neue Lebenshälfte gilt das erst recht.

Nur wer loslässt, hat die Hände frei für Neues

Ganz egal, ob wir Vertrautes aufgeben müssen, Träume und Wünsche verabschieden oder uns auf etwas Neues einlassen müssen – das Alte einfach loszulassen klingt leichter, als es ist.

Sehnsüchte und Bedürfnisse anerkennen und würdigen

Bei Silvia, 49, lief bisher alles ganz gut. Ihren jetzt zweijährigen Sohn hat sie spät bekommen, ein aufgewecktes Kerlchen. Ihre Ehe ist sehr glücklich, als Englischlehrerin wurde ihr eine neue Stelle angeboten, die viele Vorteile

mit sich bringt. Doch nun steckt sie in einer Lebenskrise. Sie kann sich nur schwer zu irgendetwas aufraffen, selbst ihren geliebten Sport hat sie sausen lassen und eine berufliche Auszeit genommen. Was ist passiert? Als wir uns zum ersten Mal in meiner Praxis treffen, bricht sie nach kurzer Zeit in Tränen aus und erzählt von ihrem Wunsch nach einem zweiten Kind. Ihre letzte Periode hatte sie vor über einem halben Jahr. Nach einer Odyssee durch zwei Kinderwunschkliniken musste sie ihre Hoffnung begraben. Die endgültige Diagnose: Menopause. Ihre Freunde haben vergeblich versucht, sie zu trösten: »Blick nach vorn, du musst jetzt loslassen. Sei doch dankbar für den Jungen, den du hast.« – so ihr Ratschlag. Silvia hat das nicht weitergebracht. Sie trat den inneren Rückzug an und erst auf Drängen ihres besorgten Ehemanns suchte sie das Gespräch mit mir. Sie begann, ihre Traurigkeit in Form eines Tagebuchs zu verarbeiten und schrieb ihrem Wunschkind einen bewegenden Brief. Ihren unerfüllten Kinderwunsch hat sie mit einem Abschiedsritual loslassen können. Schritt für Schritt hat sie in ihr aktives Leben zurückgefunden.

Monika, steckte, als ihr Mann sich ernsthaft in eine Kollegin verliebte, in einem Konflikt. Schon lange hatte sie etwas geahnt. Nach dem Geständnis ihres Mannes stand Monika, für die Ehe und Treue alles war, vor einem Scherbenhaufen. Für ihre Freundinnen war die Sache schnell klar: »Lass dir das bloß nicht bieten, schmeiß ihn raus und such dir einen guten Scheidungsanwalt.« Stattdessen nahm sich Monika Zeit für ihre eigene Bilanz. Sie erkannte, was sie selbst in ihrer Ehe seit Langem vermisst hatte. Sie und ihre Bedürfnisse waren im Familienalltag untergegangen. Ihr wurde bewusst, welche negativen Folgen das Festhalten an alten Verletzungen für ihr zukünftiges Leben haben würde. Gedanklich spielte sie die Folgen einer Trennung durch und ihr ging auf: Ich schaffe das. Dann kam die Wende. Denn in der entscheidenden Aussprache mit ihrem Mann stellte sich heraus, was auch bei ihm alles zu kurz gekommen war. Beide sahen darin eine Chance. Sie entschieden sich für eine gemeinsame längere Egetherapie. Beide haben an sich gearbeitet und die Geschichte nahm mit dem Neuanfang ein gutes Ende.

Das Bedürfnis nach Kontinuität gehört zu unserer menschlichen Grundausstattung. Verlust- und Abschiedsschmerz im Leben ist aber unvermeidbar. Loslassen bedeutet sowohl Beenden und Abschied als auch Lösung und Neuanfang. Wenn der Wind der Veränderung bläst, sind Festhalten und Klammern natürliche Reflexe. Um das neue Ufer erreichen zu können, müssen wir das sichere alte loslassen und uns dem natürlichen Fluss des Lebens anvertrauen.



Kleine Kinder lernen spielerisch loszulassen. Sie sind zwar schutzbedürftiger, aber auch flexibler und neugieriger als Erwachsene. Werden sie nicht ständig in Watte gepackt, entwickeln sie viel Selbstvertrauen, können sich ausprobieren und beweisen, was sie schon alles allein können. Jede Mutter weiß, dass sie ihr Kind loslassen muss, damit es selbstständig werden kann.

Loslassen, Abschied und Raum für Neues

In den Wechseljahren liegt das Thema Beenden und Abschied in der Luft. Abschied von der Jugend, von manchen Lebensträumen, von Erwartungen und Illusionen. Der Illusion, dass sich der Partner doch noch ändert, oder der Illusion, dass der Märchenprinz uns eines Tages wachküst. Im Ende der Fruchtbarkeit und des vertrauten Monatsrhythmus liegt der Abschied von unerfüllten Kinderwünschen. Wenn die Kinder flügge werden und das Haus verlassen, bedeutet das den Abschied von der aktiven Mutterrolle. Wir selbst hören endgültig auf, Kinder zu sein, wenn die Lebenszeit der Eltern zu Ende geht. Besonders bei den Frauen, die ganz in der Fürsorge und dem Wohl der Familie aufgegangen sind, ist das häufig mit wehmütigen Gefühlen verbunden. Perspektivlosigkeit, Frustration und innere Leere können die Gemütslage trüben, zumindest übergangsweise. Obwohl die Ablösung vertrauter Rollen und Gewohnheiten oftmals schmerzhaft Lücken hinterlässt, es eröffnen sich auch neue Möglichkeiten, die uns erlauben, entstehende Freiräume mit neuen Inhalten, Aufgaben und Lebenssinn zu füllen.

Loslassen durch körperliche Bewegung

Die Natur führt uns den Wechsel mit den Jahreszeiten vor Augen. Im Herbst müssen die Bäume ihre Blätter loslassen, bevor sie im Frühjahr neue Knospen austreiben können. Der Wechsel zeigt sich im Rhythmus von Ebbe und Flut, im Auf- und Untergang von Sonne und Mond, im alljährlichen Flug der Zugvögel. Im Kontakt mit der Natur kommen die Gedanken zur Ruhe. Wenn ich morgens durch den Wald laufe, wird mein Kopf freigeblasen. Wenn mich ein Problem beschäftigt, hat sich schon mancher Denkknoten danach gelöst. Spaziergänge und körperliche Bewegung an der frischen Luft führen in trüben Momenten hinaus aus quälenden inneren Sackgassen. Loszulassen verspricht Erleichterung und die kurze Atempause ist eine direkte Möglichkeit, das selbst wahrzunehmen und zu erfahren. Sie können es spüren, wenn Sie sich einen Moment auf Ihre Atmung konzentrieren.



Atmen Sie einmal langsam und bewusst durch die Nase ein. Spüren Sie, wie frische Atemluft durch den Nasenraum bis tief in die Bronchien und die Lunge strömt? Wenn Sie jetzt tief ausatmen, vielleicht

mit einem kleinen Seufzer, können Sie die wohltuende Entspannung der Atemmuskulatur spüren, das Loslassen der alten, verbrauchten Atemluft. Kontinuierlich wechseln sich Einatmen (Empfangen) und Ausatmen (Loslassen) ab. Halten Sie nun mit dem nächsten Einatmen die Luft einen Moment an. Merken Sie, wie anstrengend das Festhalten wird? Und wie erleichternd es ist, jetzt wieder tief ausatmen zu können? Ohne das Ausatmen kein Einatmen. Ohne das Loslassen kein Raum für Neues. Bewusste Atmung ist ein Weg zum Loslassen und Entspannen. Und wenn Sie einen weiteren Beweis brauchen, dass tiefe Atmung zu tiefer Entspannung führt: Gähnen Sie jetzt einmal tief und herzlich – das ist atmen und schläfrig werden in einem.

Atemübungen sind Bestandteil alter Meditationstechniken, moderner Entspannungsverfahren und Hypnose. Allein die bewusste Wahrnehmung der Atmung hat schon beruhigende Wirkung. Aus der flachen Brustatmung wird automatisch eine tiefere Bauchatmung. Das Atemvolumen erhöht sich. Die bessere Versorgung mit Sauerstoff wirkt sich positiv auf Konzentration und Stimmung aus. Der Herzschlag verlangsamt sich und gleichzeitig entwickelt sich ein besseres Körpergefühl. Entspannungsübungen und einfache Atemtechniken können Sie praktisch überall erlernen und anwenden. Sie werden in vielen Volkshochschulen und Bildungsstätten angeboten und helfen im hektischen Berufs- und Privatalltag, bei Ungeduld in der Warteschlange – und damit nicht genug, gegen flau Gefühle im Wechsel.

Was brauchen wir noch, um loslassen zu können?

- ✓ Loslassen bedeutet nicht den Verlust der Dinge, sondern nur, dass man sie nicht mehr umklammert.
- ✓ Trost und Zuversicht – am Ende des Tunnels ist Licht.
- ✓ Akzeptanz den Dingen gegenüber, die wir nicht ändern können
- ✓ Eigenverantwortung – wir haben es selbst in der Hand, etwas zu verändern.
- ✓ Versöhnung mit Menschen und mit Situationen, die unsere Erwartungen nicht erfüllen
- ✓ Mut, die nächsten Schritte zu gehen – auch die Wechseljahre haben ein Ende.
- ✓ den Glauben an Weiterentwicklung
- ✓ die Neugier, was wir dabei über uns und die Welt entdecken

