



Eléonore H./Fotolia.com

Chance der Wechseljahre nutzen

Carmen A. Kirstgen

Die Wechseljahre verbinden viele mit dem Beginn des Alterns und so lösen sie nicht selten Lebenskrisen aus. Tatsächlich ist es sinnvoll, die Veränderungen zu nutzen, um sich den eigenen Sinnfragen zu stellen und das Älterwerden auch als Chance zu begreifen.

Bin ich etwa schon in den Wechseljahren?“ Vor mir sitzt eine Frau mit einem seltsam gehetzten, furchtsamen Blick und stellt mir diese Frage. „Ja, wissen Sie, die Wechseljahre sind eine Zeitspanne im Leben einer Frau, die allermeist nicht plötzlich, sondern allmählich ab etwa dem 40. Lebensjahr einsetzt.“ „Das glaube ich nicht!“, erwidert die Frau jetzt mit vorwurfsvollem Ton und angriffslustigem Blick. „Meine Mutter kam erst mit 54 in die Menopause!“ „Ja“, sage ich, „die Menopause ist ja auch definiert als die letzte Blutung im Leben einer Frau und als solches

nur ein Symptom der Wechseljahre. Außerdem“, ergänze ich, „sind der Ablauf der Wechseljahre und ihre Symptome von Frau zu Frau so verschieden, wie verschieden wir Frauen eben sind!“

Immer wieder kommen Frauen verunsichert und mit diffusen Vorstellungen über die Wechseljahre in meine gynäkologische Praxis und ich wundere mich: Warum ist dieser wichtige Lebensabschnitt so angstbesetzt? Warum wissen Frauen trotz all unserer heutigen Informationsflut so wenig Fundiertes über diese Zeit? Warum halten sich so viele falsche

Mythen? Warum werden Begriffe sogar auch in den Medien falsch verwandt? Viele Menschen scheinen an die Gleichungen zu glauben: Wechseljahre = Alter und Alter = "ein rauer Landstrich, in dem Einsamkeit und Krankheit drohen", wie Ingrid Bachér in ihrem Tagebuch schreibt.

Wir müssen ganz neu lernen zu altern

Bis zu den Wechseljahren gelingt es meist, das Altern aufzuhalten. Aber dann kündigen sich körperliche und geistige Veränderungen an. Es beginnt eine Verunsicherung und eine notwendige Neuorientierung. In unserer Kultur werden Werte wie Leistungs-



Dr. med. Carmen Alice Kirstgen approbierte 1986 in Heidelberg und ist seit 1993 Frauenärztin mit eigener Praxis. In zahlreichen Weiterbildungen qualifizierte sie sich unter anderem zur Ärztin für Naturheilverfahren, sie arbeitete sich in die Psychosomatik ein sowie in die psychoonkologische Nachsorge bei Tumorkrankheiten. Zudem absolvierte die Ärztin eine Ausbildung zur systemischen Therapeutin.

fähigkeit, Sportlichkeit und sexuelle Attraktivität ganz oben angesetzt. Wechseljahre werden mit Hormonmangel erklärt und mit Hormonersatztherapie, ergänzt durch Diäten und Fitnesswahn. Verzweifelt wird versucht, das Gewesene festzuhalten. Dabei geht es in dieser Zeit um einen tief greifenden, oftmals turbulenten Wechselprozess, in dem die Frauen Altes verlassen und Neues entdecken müssen.

Für viele Frauen sind die Wechseljahre eine kritische Zeit, eine Lebenskrise. Nicht immer stehen dabei die körperlichen Veränderungen im Vordergrund. Oftmals ver-

ändern sich die Dinge auf der ganzen Bandbreite des Lebens. Die eigenen Eltern oder die Schwiegereltern können krank und pflegebedürftig werden oder sterben. Häufig verlassen die Kinder in dieser Zeit das Elternhaus. Dies ist besonders für die Mütter schmerzlich und stellt eine neue Herausforderung an die bleibende Partnerschaft. Oftmals zerbre-

Gerade in der Zeit der Wechseljahre, die viel Verunsicherung mit sich bringt, hilft es, sich die eigene Einzigartigkeit bewusst zu machen.



chen langjährige Partnerschaften oder es gibt Veränderungen im Berufsleben.

Viele Menschen versuchen in Krisenzeiten erst einmal *davonzulaufen*. Ehekrise werden häufig so bearbeitet, dass sich der eine oder andere (oder beide) Partner in eine neue Beziehung stürzt. Gesundheitliche Krisen werden oftmals ignoriert, man versucht weiterzumachen, bis es wirklich nicht mehr geht. Unsere Spiel-, Spaß- und Freizeitgesellschaft bietet unzählige Möglichkeiten der Zerstreuung. Wer verlassen wird, kann durch das Internet in kürzester Zeit schon ein neues *Date* planen und in anderen Armen liegen. Verlassene können natürlich auch eine Therapie beginnen und erst einmal nach den Ursachen für ihre Misere forschen. Oder sie wählen eine der vielen Drogen unserer Zeit wie Alkohol, Nikotin, Spiel- oder Arbeitssucht und anderes mehr, um zu vergessen. Das Problem all dieser Lösungsmöglichkeiten ist nur, dass sie keine wirklich belastbare und tragende Weisheit enthalten, sondern häufig neue Probleme schaffen.

Start in einen neuen Lebensabschnitt

„Wo steht geschrieben, dass eine alte Dame nicht auf Bäume klettern darf?“, wie Astrid Lindgren zu Recht fragt. Ein Drama unseres Lebens ist, dass wir uns selbst

nicht als einzigartiges Wesen wahrnehmen – und die anderen Menschen ebenso wenig. Wir stecken in Rollen und Funktionen und orientieren uns nicht an unserem eigenen Maß, sondern vielfach an den Bildern der Medien unserer Zeit. Gerade in der Zeit des Wechsels ist es jedoch wichtig, dass wir uns unserer Einzigartigkeit bewusst werden: unserer Einzigartigkeit im Aussehen, Denken, Gehen, Sprechen, Arbeiten und Fühlen, die Einzigartigkeit unseres Körpers und unserer Talente. Jeder sollte jetzt entdecken, wer er ist und dann seine Persönlichkeit ausleben.

Wir leben in einer Zeit, in der täglich viele Eindrücke auf uns einströmen: Medien, Politik, Wirtschaft, Freizeit – alles buhlt um unsere Aufmerksamkeit. Auf tausend Dinge sollen wir gleichzeitig achten. In dieser Zerstreuung verlieren wir nicht selten die Achtsamkeit für uns selbst. Wir spüren uns selbst nicht mehr. Wir spüren nicht mehr, wann es genug oder zu viel ist. Wir verlernen, auf unseren Körper zu hören. Und es fällt uns oft schwer, nein zu sagen zu Aufgaben und Anforderungen, die an uns herangetragen werden und uns überfordern.

Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der wir eine Bilanz unseres bisherigen Lebens ziehen können und uns fragen dürfen, wie wir weiterleben möchten. Wir können

Übung: Alles ist möglich

Stellen Sie sich vor, über Nacht geschieht ein Wunder in Ihrem Leben, und ab jetzt ist alles möglich. Wie würden Sie Ihr Leben verbringen? Vielleicht haben Sie eine Freundin oder Freund oder Partner, der Ihnen zuhört. Erzählen Sie alles laut, wenn möglich, nehmen Sie es auf Kassette auf.

Lassen Sie alles aus sich heraussprudeln, was da kommt. Beschreiben Sie Ihre Gefühle, Gedanken, Handlungen so genau wie möglich.

Ziel: Versuchen Sie ab heute, sich jeden Tag ein paar Minuten auf das zu konzentrieren, was Sie wirklich wollen. Mit der Kraft der Absicht, mit der Kraft unserer Gedanken kann sich einiges in unserem Leben wandeln. Wir können zwar nicht alles Beliebige schaffen. Aber es ist hilfreich, wenn wir uns der Aufgabe stellen, unsere Lebensziele zu formulieren und ihnen zu folgen. Die Wechseljahre sind die Zeit, über Lebensziele nachzudenken und wenn es nötig ist, einen neuen Kurs im Leben einzulegen. Trauen Sie sich!

. Es aufrufen zur Neusortierung unserer Lebensbereiche, zum Beispiel von Beziehung und Partnerschaft, Leistung und Arbeit, Körper und Gesundheit, Werte und Sinn, Spiritualität. Wir können lernen, achtsamer mit uns umzugehen, das rechte Maß zu finden in Arbeit und Freizeit. Auch ist es eine Zeit, um alte Familienregeln anzuschauen, zu überprüfen und vielleicht umzuwandeln.

Wechsel in der Lebensmitte – und dann?

Die Zeit des Wechselns bietet uns aber auch die große Chance der Versöhnung: Aussöhnung mit dem eigenen Körper, mit den Eltern, mit dem eigenen Leben, mit Lebenspartnern. Versöhnung setzt immer Mut voraus, sich dem Schmerz zu stellen. Aber sie wirkt wirklich erlösend, zukunfts- und lebensöffnend. Dann können wir uns den Fragen widmen, was wollen wir wirklich in unserem Leben und wie wollen wir unser Alter gestalten. Zu diesen Fragen gibt es eine einfache kleine Übung (siehe Kasten oben).

Martin Buber sagt: „Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt, was Anfangen heißt.“

Zum Neuanfang muss man bereit sein, Altes loszulassen. Es gehört dazu, anzunehmen, dass es Dinge im menschlichen Leben gibt, die unvollendet bleiben werden. Manchmal ist es die Berufslaufbahn. Irgendwann ist da ein Ende. Es gehört dazu, anzunehmen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt oder eingeschränkt ist. Aber es geht nicht darum, Dinge anzunehmen, weil man es halt muss, weil man jetzt halt alt ist, nein! Es geht darum, aus der inneren Freiheit heraus Ja sagen zu können zu seinem bisherigen persönlichen Weg und so offen in die nächste Etappe zu gehen.

Einige Menschen berichten auf Nachfrage, dass das Schöne im Alter sei, immer mehr zu sich selbst gefunden zu haben. Alte Menschen wissen, was sie wollen. Sie kümmern sich nicht mehr darum, was die anderen sagen, sondern äußern ihre Meinung, die aus ihrer Lebenserfahrung gewachsen ist. Sie müssen kein Blatt mehr vor den Mund nehmen und sie dürfen Ungewöhnliches denken.

Doch worum geht es eigentlich noch beim Altern? Geht es nicht eigentlich darum, sich aus der einseitigen körperlich-materiellen

Verhaftung schrittweise zu lösen und sich der Sinnfrage des eigenen Lebens zu widmen? Und sollte nicht, nachdem die biologische Fruchtbarkeit zu Ende geht, eine geistige Mutter- und Vaterschaft beginnen? Wo sind die Alten, die den Jungen ihre Lebenserfahrung, ihr Know-how, ihr Wohlwollen und ihre Gelassenheit zeigen wollen und dürfen? Wo sind die Alten, die nach außen gehen und ihre Weisheit säen? Brauchen wir nicht gerade den Dialog zwischen Jugend und Alter, um die anstehenden Probleme unserer Zeit angehen zu können?

Krisenzeit als Chance

Die Wechseljahre sind für die meisten Menschen eine Krisenzeit unterschiedlicher Intensität. Doch Krisenzeiten sind Zeiten der Chance. Hier können neue Weichen gestellt werden. Manche bezeichnen die Wechselzeit auch als den „Herbst des Lebens“. Ein kurzes Gedicht von Hilde Domin veranschaulicht diesen Gedanken:

*Es knospt
Unter den Blättern
Das nennen sie Herbst.*

Als „Knospen unter den Blättern“, so könnten wir den Wechsel verstehen. Wir sollten versuchen, uns besser kennen zu lernen und unser kommendes Alter zu erfinden. Und – bleiben wir Suchende!

Anschrift der Verfasserin.
Dr. med. Carmen Alice Kirstgen
Darmstädter Straße 60
D-64372 Ober-Ramstadt

Buchtipp

Carmen Alice Kirstgen: Für immer jung? Wechseljahre aus ganzheitlicher Sicht. Klett-Cotta, Stuttgart 2009, 14,95 Euro