

Wechseljahre – raus aus der Tabuzone



Die Wechseljahre ereilen jede Frau. Der Körper nimmt seine Fortpflanzungsfähigkeit zurück. Dieser Wandlungsprozess ist durch unterschiedliche körperliche und seelische Phänomene geprägt, die im folgenden Beitrag thematisiert werden. Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess im Leben jeder Frau, dem kein Tabu auferlegt werden sollte.

War es lange schier unmöglich über die Wechseljahre zu sprechen, erscheint es derzeit durchaus gesellschaftsfähig. So titelte der „Stern“ vor kurzem: „Heiße Zeiten - Mit neuem Selbstbewusstsein durch die Wechseljahre“, aber auch in anderen Printmedien und in Fernsehfilmen (z.B. „Klimawechsel“ von Doris Dörrie) hielt diese Thematik Einzug. Gut so!

Und dennoch scheint damit noch nicht alles gut zu sein.

Frauen berichten in Beratungsprozessen von ihrer Schwierigkeit, sich dem Thema zu nähern und darüber, mit anderen in Austausch zu treten. Nicht selten werden erste Versuche,

sich z. B. einer engen Freundin gegenüber zu öffnen, mit einer gewissen Überheblichkeit und Abwehr beantwortet („Nein, ich bin noch nicht in den Wechseljahren, ich habe keine Anzeichen, du etwa schon?!“). Und auch heute noch werden Symptome verschämt verschwiegen. Frauen fühlen sich alleine mit dem, was sie an Veränderungen an und in sich wahrnehmen. Oft macht es ihnen Angst.

Doch was sind das eigentlich - die Wechseljahre?

Der Ausdruck „Wechseljahre“ oder auch „Klimakterium“ beschreibt die Zeit des Übergangs in eine andere Lebensphase. Ähnlich wie sich in der

Pubertät die Fortpflanzungsfähigkeit entwickelt, wird sie in den Wechseljahren zurückgenommen. Sie dauern insgesamt 14 Jahre, sieben vor der letzten Menstruation und sieben danach. Bei der Hälfte der Frauen beginnt dieser Prozess mit 44 Jahren (Prämenopause) und ihre letzte Menstruation haben sie mit 51 Jahren (Menopause). Die sogenannte Postmenopause endet für die meisten Frauen mit 58 Jahren, die Wechseljahre sind beendet.

Die Wechseljahre stellen einen natürlichen Prozess und keine Krankheit dar. Für etwa zwei Drittel der Frauen geht diese Zeit dennoch mit den verschiedensten seelischen und

körperlichen Befindlichkeitsschwankungen oder Beschwerden einher, die in ihrer Intensität unterschiedlich sein können. Ein Drittel der Frauen durchlaufen diese Zeit nahezu ohne merkbare Symptome.

Die Beschwerden

Die von den Frauen typischerweise erlebten Belastungen lassen sich in drei Hauptgruppen unterteilen:

1. Vegetative Beschwerden:
Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche, Schwindelgefühl, Herzrasen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, vorzeitiges Erwachen, nachlassende Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisstörungen
2. Psychische Beschwerden:
Nervosität, Reizbarkeit, Angstgefühl, depressive Verstimmung, Lustlosigkeit
3. Körperliche Veränderungen:
Nachlassende Elastizität der Haut, dünnere, z.T. juckende Haut, Ekzeme, Veränderung der Figur; Osteoporose (Abbau der Knochensubstanz,

sog. „Knochenschwund“), trockenere Schleimhäute, Blasenbeschwerden.

In der Fachliteratur ist man sich weitgehend darin einig, dass sich nur ein Teil der Symptome mit der hormonellen Veränderung während dieser Zeit erklären lässt. Ein Teil der Beschwerden ergibt sich aus dem „normalen“ Alterungsprozess, den wir alle durchlaufen. Doch genau das scheint für viele der entscheidende Faktor zu sein, der Realität alt zu werden, ins Auge zu schauen. Es macht Mühe, einen für sich stimmigen Umgang mit dieser Thematik zu entwickeln. Im Spiegel werden zunehmend Krähenfüßchen erkennbar und es wird schwieriger, sich körperlich in Form und fit zu halten. Spätestens, so der Bericht einer Klientin, wenn junge Erwachsene sich auf einem Konzert neben einem tuschelnd fragen: „Was macht denn die Oma hier?“, ist es schwierig, das eigene Alter auszublenden.

Psychosoziale Faktoren

Frauen sehen sich in dieser Lebensspanne den unterschiedlichsten Anforderungen gegenübergestellt. Psychosozialen Faktoren bestimmen

das Erleben jeder einzelnen Frau maßgeblich mit. So gibt es die Frauen, die gerade jetzt in ihrem Beruf sehr erfolgreich sind und die Karriereleiter nach oben nehmen. Andere steigen nach einer Familienphase beruflich wieder oder vermehrt ein. Aber auch Neuanfänge müssen gewagt werden, falls der Arbeitsplatz gefährdet ist oder die zugrundeliegende Ausbildung nicht mehr ausreichend erscheint.

Im Privatleben ist die Situation oft ebenso anspruchsvoll, wenn Kinder eigene Wege suchen oder pubertieren, Eltern alt und pflegebedürftig werden, oder Partnerschaft kriselt. Und zu alledem auch noch die Wechseljahre? Kein Wunder, dass sie oft als zusätzliche und unnötige Belastung empfunden werden.

Was beeinflusst das Erleben der Wechseljahre?

Wie eine Frau über die Wechseljahre denkt, was sie in dieser Zeit fühlt und wie sie z. B. die oben benannten Beschwerden erlebt, hängt von ganz unterschiedlichen Gegebenheiten ab.



- **Kulturelle Prägung**
Ethnologen haben mit vergleichenden Studien in Georgien, Griechenland, Japan oder bei den Maya herausgefunden: Frauen, denen nach Ende der Gebärfähigkeit neue Machtbefugnisse, soziale oder spirituelle Aufgaben zuwachsen, empfinden die Phase des hormonellen Übergangs als viel weniger belastend. Auch die kanadische Medizinanthropologin Margret Lock ist davon überzeugt, dass kulturelle und soziale Wertschätzung, die eine älter werdende Frau erfährt, das Erleben der Wechseljahre prägt.
- **Arbeit/Beruf**
Die Berliner Medizinpsychologin Beate Schultz-Zehden fand in mehreren repräsentativen Studien über das weibliche Lebensgefühl im und nach dem Klimakterium heraus: Frauen, die im Beruf ausgefüllt sind, haben im Durchschnitt weniger und geringere Wechseljahresbeschwerden. Schultz-Zehden zeigt, dass dasselbe auch für Frauen gilt, die mit heranwachsenden Kindern mitten in der Familienphase stecken.
- **Innere Bilder vom Alter**
Wird das Älterwerden ausschließlich als Verlust von Jugend, Gesundheit und Attraktivität erlebt, kommt es einem Bild des Verfalls gleich. Hierbei stehen körperliche Attribute stark im Vordergrund. Gelingt es jedoch, diesen neuen Lebensabschnitt zu bejahen und bewusst als Chance und Entwicklungsmöglichkeit zu nutzen, können auch neue Ziele und Ideen entstehen, die dem Alter den Schrecken nehmen.
- **Lebenszufriedenheit**
Viele Frauen ziehen im Alter der Wechseljahre eine Zwischenbilanz. Wie ist mein Leben bisher verlaufen, konnte ich meine Wünsche und Pläne umsetzen? Was verschafft mir Zufriedenheit und Freude? Was hat gefehlt und was möchte ich noch realisieren? Je nach Bewertung dieser Standortbestimmung kann daraus ein Gefühl der Zufriedenheit oder auch Unzufriedenheit erwachsen. Beide Gefühlsqualitäten fordern jedoch dazu heraus, sich damit zu beschäftigen, wie die bestehende Zufriedenheit erhalten bzw. wie



sie erzielt werden kann. Frauen, deren Selbstwertgefühl sich aus mehreren Quellen speist, haben es dabei tendenziell leichter, da Störungen bzw. Schwierigkeiten in einem Bereich (z.B. Beruf) sie nicht gleich alles in Frage stellen lässt.

Insgesamt legen diese Beobachtungen nahe, dass eine Vielzahl von Aspekten das Erleben der Wechsel-

Umgang mit den Beschwerden

Oft wird ein Großteil der Beschwerden als klimakterische Beschwerden bezeichnet, obwohl sie nicht aus dem sich verändernden Hormonhaushalt resultieren, sondern dem fortschreitenden Lebensalter zugeschrieben werden können. Diese Unterscheidung in „hormonell bedingt“ und „altersbedingt“ erscheint für die Sicht auf diese Zeit und für den daraus resultierenden Umgang mit ihr sehr

„Älter werden ist, wie auf einen Berg steigen; je höher man kommt, umso mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.“

Ingmar Bergmann

jahre beeinflussen kann. Erscheinen einige davon direkt und aktiv von den Frauen beeinflussbar, entziehen sich andere Bereiche diesem Zugriff (z.B. kulturelle Prägung). Dennoch erscheint insgesamt die innere Haltung bezüglich der Wechseljahre eine größere Rolle zu spielen als gemeinhin vermutet.

hilfreich. So gab es in den 60iger Jahren einen starken Trend, die auftretenden Symptome grundsätzlich mittels einer Hormonersatztherapie zu behandeln. Nachdem jedoch ernste Risiken (erhöhtes Brustkrebsrisiko, Gefäßerkrankungen) durch diese Behandlungsform bekannt wurden, wird heute deutlich selektiver mit

einer Hormongabe umgegangen. Den Frauen ist dadurch ihre Entscheidung: „Nehme ich Hormone, ja oder nein“ nicht abgenommen, aber sie haben grundsätzlich die Wahl. Hilfreich ist hier eine individuelle Beratung, da es natürlich durchaus nötig und hilfreich sein kann, sich für eine gewisse Zeit hormonell unterstützen zu lassen. Auch von alternativmedizinischen Behandlungsformen (Homöopathie, Akupunktur u.ä.) profitieren viele Frauen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Empfehlungen, die dem Fachbereich Psychologie zuzuordnen sind.

Was kann ich tun, um mich psychisch besser zu fühlen?

- Führen eines Symptomkalenders, um sich über Art, Häufigkeit und Intensität der Beschwerden ein genaues Bild zu machen (kann auch der Ärztin/dem Arzt in ihrer/seiner Therapie unterstützen).
- Maßvolle körperliche Bewegung, wozu möglichst täglich eine Bewegungseinheit (Radfahren, Spaziergang) an der frischen Luft zählen sollte. Zudem ggf. Gymnastik- und Tanzgruppen, Wander- und Sportvereine nutzen.
- Gesunde Ernährung, d.h. wenig Salz, Schokolade, Koffein und Nikotin.

- Stressreduktion durch entsprechende Verfahren wie Yoga, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und Meditation.
- Wahrnehmen von bisher nicht genutzten Bildungsangeboten nach dem Motto: „Neues beim Aufbruch zu Neuen Ufern“.
- Psychohygienische Selbsthilfe durch Broschüren, Bücher, Vorträge und Diskussionen.
- Austausch mit anderen Frauen, v.a. mit selbst Betroffenen (Selbsthilfegruppen, Internetforen, Freundinnen).
- Beratung oder Psychotherapie zur Krisenintervention oder auch zur längerfristigen Begleitung und Stützung.

Das Gemeinsame dieser Empfehlungen besteht darin, dass es einer Eigeninitiative bedarf. Sie alle fordern einem eine gewisse Stringenz und Entschiedenheit ab, gepaart mit einer Portion von Durchhaltevermögen und Mut. Gelingt es, die für einen selbst als stimmig und nötig erachteten Strategien umzusetzen, berichten Frauen in der Beratung Positives. So beschreibt eine Klientin ein wachsendes Selbstwertgefühl, das sich nicht mehr schwerpunktmäßig durch ihre sexuelle Attraktivität für Männer definieren würde. Sie sei selber wählerischer geworden und lasse sich nicht mehr alles bieten („Tust Du denn nichts für deine Beine?“). Dadurch fühle sie sich gelassener und weniger getrieben davon, den vermeintlichen Ansprüchen anderer genügen zu müssen bzw. zu wollen. Geholfen habe ihr neben der Beratung der Austausch mit einer engen, ungefähr gleichaltrigen Freundin.

Aber auch die Klientin, die durch eine Standortbestimmung feststellte, dass sie sich beruflich nochmals ganz neu aufstellen möchte, um ihren Traum von künstlerischem Schaffen Raum zu geben, erlebte vor allem Gespräche als stützend.

Informiert sein reduziert Verunsicherung

Die anfänglich kleinen und stilleren Anzeichen von „Wechsel“ sind für Frauen oft schwer zu deuten, da es keinen markanten einheitlichen Anfangspunkt gibt, der kenntlich macht: jetzt ist es soweit. So tauchen

oft Fragen auf wie: Ist das jetzt ein Symptom der Wechseljahre und wenn ja, wie gehe ich damit um? Spreche ich darüber? Und wenn mit wem? Ich bin doch erst 41 Jahre, das kann doch gar nicht sein, oder? Auch die vergleichsweise lange Phase von 14 Jahren schreckt viele Frauen. Gegen Ende dieser Jahre gehen viele jedoch deutlich gelassener mit den Veränderungen um. Sie kennen sich mit sich selber wieder besser aus. Das Phänomen der Verunsicherung zu Beginn einer Veränderung kennen wir aus vielen Lebensbereichen. Abmilderung erfahren kann sie durch eine gute Vorinformation. Weiß ich, was mich ggf. erwarten könnte? Informiert sein schmälert zwar nicht unbedingt die Beschwerden, doch frau kann sich darauf anders vorbereiten und fühlt sich damit nicht so allein. Schon aus diesem Grund ist es sehr begrüßenswert, dass das Thema „Wechseljahre“ beginnt, sich aus der Tabuzone zu verabschieden.

Und wie hat die gerade 60 Jahre alt gewordene Gynäkologin Evelyn Bach in der von Doris Dörrie verfassten Fernsehserie ihre Wechseljahre in den Griff bekommen? „Ich lasse bestimmte Nahrungsmittel weg, bewege mich regelmäßig, entspanne mich konzentriert. Und danach wird es viel schöner. Ich fühle mich befreit, bin mit meinem Körper im Reinen und finde, es hat große Vorteile: Man kriegt keine fiesen Pickel mehr, kann ohne Tampons verreisen.“ Und die gute Nachricht sei: „Das Geistig-Intellektuelle nimmt zu, das Urteilsvermögen und auch die Großzügigkeit und die Gelassenheit. Ich verzeihe mir selbst viel mehr und mache mir den Leistungsdruck nicht mehr. Das hilft beim Glücklichen.“

Maria Schnabel

Bücher & Link zum Thema

Wechseljahre: Den eigenen Weg finden von Annette Bopp, Stiftung Waren-test, 2010

Heiße Jahre, Voller Energie durch die Wechseljahre von Sigrid Engelbrecht, Gräfe und Unzer, 2010

Feuerroter Wandel, Orientierung für Frauen in den Wechseljahren von Irmgard R. M. Rauscher, Kösel, 2006

Für immer jung? Wechseljahre aus ganzheitlicher Sicht von Carmen Alice Kirstgen, Klett-Cotta, 2009

www.gut-durch-die-wechseljahre.de

