

## »Bin ich etwa schon in den Wechseljahren?«

Vor mir sitzt eine Frau mit einem seltsam gehetzten, furchtvollen 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 mir jetzt mit vorwurfsvollem Ton und angriffslustigen 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 wird mir diese Frage in der Praxis gestellt, und ich stelle mir die Fragen: 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 verwendet?

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. Schauen wir gemeinsam, ob wir nicht etwas ganz anderes finden können!

Und – dies ist nicht nur ein Buch für Frauen! Ich lade besonders herzlich auch die Männer ein zu lesen und zu entdecken. Männer und Frauen übernehmen schon seit einiger Zeit in unserer Gesellschaft neue Rollen. Der Wechsel in der Lebensmitte und die Zeit danach geht uns alle an. Es liegt an uns, diese Zeit zu gestalten.

## Wir müssen ganz neu lernen zu altern

»Wir müssen in den nächsten 30 Jahren ganz neu lernen zu altern«, schreibt Frank Schirrmacher in seinem erfolgreichen Buch über das Alter »Das Methusalem-Komplott«.

»Jedes zweite kleine Mädchen, das wir heute auf den Straßen sehen, hat eine Lebenserwartung von 100 Jahren, jeder zweite Junge wird aller Voraussicht nach 95.«

Die Wechseljahre vollziehen sich meistens im Alter zwischen 45 und 53 bei Frauen, häufig auch schon früher, und ab etwa 50 Jahren bei Männern. Damit liegen sie mitten im tätigen Leben.

Bis zu den Wechseljahren gelingt es meist, das Altern aufzuhalten. Aber dann kündigen sich körperliche und geistige Veränderungen an. Es beginnen eine Verunsicherung und die Herausforderung einer Neuorientierung.

In unserer Kultur werden Werte wie Leistungsfähigkeit, Sportlichkeit und sexuelle Attraktivität ganz oben angesetzt. Wechseljahre werden mit Hormonmangel erklärt und mit Hormonersatz therapiert, 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 der Mensch Altes verlassen und Neues entdecken muss.

In dem Buch »Positives Altern« schreibt Thomas Friedrich-Hett: »Altern heißt – frei aus dem Lateinischen übersetzt – sich wandeln. Wenn wir leben, altern wir – und indem wir altern, bleiben wir die, die wir sind, indem wir wandelnd durchs Leben gehen.«

Ein rein naturwissenschaftliches Denken wird uns bei diesem Prozess nicht ausreichend begleiten können.

Der Mensch über 40 braucht fundiertes Wissen, Tipps und Anregungen für *Körper*, *Seele* und *Geist*, um die neue Lebensphase aktiv, kompetent und mit Lebensfreude gestalten zu können. Er braucht individuelle Beratung und keine rigiden Konzepte.

Wir alle können neu lernen, zu altern und Verantwortung zu übernehmen für uns selbst und die Welt, in der wir leben.