

WECHSELZEIT DER gute WEG ZUR WEISEN ÄLTEREN

Mit den Wechseljahren beginnt für viele Frauen eine schwierige Zeit.

Plötzlich auftauchende körperliche und psychische Beschwerden, die die Lebensqualität, die Partnerschaft, das Arbeitsleben und ganz allgemein das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen können, führen nicht gerade dazu, diese Zeit freudig willkommen zu heißen. Ähnliche Themen wie in der Pubertät tauchen urplötzlich wieder auf. Stimmungsschwankungen, oft Sinnkrisen, machen jede Begegnung in Beziehungen zu einem Minenfeld. So beschäftigen sich viele Frauen lieber gar nicht erst damit, sondern suchen Hilfe beim Arzt, so als seien sie krank.

Die Schwellenzeit beginnt oft schon lange vor der ersten Hitzewallung, vor dem Aussetzen der Blutung und dauert meist einige Jahre. Es ist deshalb so wohltuend sich immer wieder Unterstützung von älteren Frauen zu holen und sich auszutauschen.

Die zweite wirklich wichtige Initiation im Leben einer Frau ist jedoch die große Chance zu Beginn des letzten Lebensdrittels. Es ist die Zeit vor dem hohen Alter, in der die Suche nach dem eigenen Lebenssinn wieder aufgenommen werden kann oder auch grundlegende Veränderungen vorgenommen werden müssen.

Frauen in den Wechseljahren werden dünnhäutig, vieles tut weh, und etwas ist unwiederbringlich und fühlbar vorbei.

Wenn der Abschied von der fruchtbaren, jungen Frau vollzogen ist und vielleicht auch Weichen neu gestellt sind, kommt neue Kraft. Energie - für mach´ eine mehr als jemals zuvor - steht wieder zur Verfügung. Eine Unlust, sich anzupassen oder unterzuordnen macht sich breit und das Stehen auf dem Boden fühlt sich jetzt fest an.

Unterstützung, Rat und Austausch im Kreis der Frauen - nicht verschämtes Verschweigen, Jammern oder Klagen, - sind nötig und sehr wertvoll, um gestärkt und als weisere Ältere aus den Wechseljahren hervorzugehen.