

Die Wechseljahre – Übergang zu einem neuen Menschsein?

Wir Frauen durchleben in diesem Jahrsiebt unsere Wechseljahre, bei den Männern kommt das dann etwa 5 Jahre später. Wir können die Wechseljahre als eine zweite Pubertät verstehen, nur mit umgekehrten Vorzeichen. Die Krise der Pubertät hat mit unserer Geschlechtsreife und Steigerung der Geschlechtshormone begonnen, die uns hinein geführt hat in die Möglichkeit der Fortpflanzung und Familiengründung. Die Krise der Wechseljahre führt uns verbunden mit einer Abnahme der Geschlechtshormone aus diesem Lebensbereich hinaus. Auf der Naturebene haben wir den Sinn unseres Lebens erfüllt.

Beide Pubertätskrisen sind neben den individuell ausgeprägten körperlichen Symptomen mit heftigen Gefühlsschwankungen verbunden, die in der ersten durch die Reife des Ich im Seelenbereich, in der zweiten durch die Reife des Ich im Geistbereich wieder ihren gesunden Rahmen bekommen.

Nehmen Sie sich genügend Zeit für diesen Wechsel. Nicht umsonst spricht man von Wechseljahren. So dauert es meiner Erfahrung nach eben wirklich Jahre, bis sich ein neues Leib-Seele-Geist Gleichgewicht eingestellt hat.

Körperlich verlieren durch den Wechsel beide etwas von ihrer Anmut als Frau und Mann. Sie entdeckt einen neuen Ring um die Taille, ihm wächst unmerklich ein spitzer Bauch. Es gilt eine neue Schönheit und Attraktivität zu entdecken, die von innen aus der Persönlichkeit heraus strahlt und nicht mehr an die Geschlechtlichkeit gebunden ist.

Für Mann und Frau wäre es jetzt ein guter Zeitpunkt für Biographiearbeit mit den Fragen:

- Wer bin ich jetzt?
- Worin unterscheidet sich mein neues Selbstbild, wo ist es gleichgeblieben?
- Wo soll's hingehen mit den neuen Kräften bei der Frau, mit den neuen Gefühlen beim Mann?
- Wo liegen die nächsten Schritte zur Selbstverwirklichung?

In der Partnerschaft kehren sich die Pole um: Die Frau sucht jetzt mehr ihren Auftritt in der äußeren Welt. Der Mann möchte auf einmal zu Hause auf dem Sofa sitzen, sich mit den Kindern unterhalten und beschäftigen oder sich gemütlich in ein Buch vertiefen. Wieder einmal braucht es ein verständnisvolles Aufeinander-Zugehen. Beide können jetzt miteinander als weiblicher und männlicher Mensch ihre Partnerschaft durch alle Bereiche in eine neue Lebendigkeit führen.

Was passiert in den Wechseljahren bei Mann und Frau?

Für die Frauen verschiebt sich die Hormonsituation zwischen Östrogen und Testosteron mit der Abnahme des Östrogenspiegels geringfügig in Richtung Testosteron. An dieser Stelle möchte ich Ihnen, liebe Frauen im Wechsel, nochmals zu Geduld und Langmut raten. Gerade in Bezug auf Hormonsubstitution plädiere ich für eine sehr individuelle Betrachtung, ohne zu eindeutiges Für oder Wider. Wussten Sie beispielsweise, dass bei jungen Mädchen, bevor in der Pubertät die Eierstöcke die Östrogenproduktion übernehmen, das für die kindliche Entwicklung nötige Östrogen von den Körperzellen gebildet wird? Nach dem Wechsel lernen die Körperzellen langsam das notwendige Östrogen wieder selbstständig zu bilden. Mit einer zu frühen Hormongabe wird diese Entwicklung verhindert. Gleichzeitig werden durch die Hormongaben die sich lösenden Lebenskräfte an den Körper gebunden, wodurch sich das ganze Seelengefüge der Frau verändert. Zum Glück werden wir Frauen sowohl bei der Empfängnisverhütung als auch bei der Hormongabe in den Wechseljahren immer selbstbewusster und lernen auf unseren eigenen Körper zu hören. Die Reife unseres Ich schenkt uns jetzt auch das Selbstbewusstsein, wirklich auf die Bedürfnisse unseres eigenen Körpers zu lauschen. Endlich können wir aufhören unseren Körper ganz oder in Teilen abzulehnen, sondern finden oft sogar eine neue liebevolle und zärtliche Verbindung zu unserem Körper. Also die Wechseljahre sind spannend, seien Sie neugierig auf das Selbstbewusstsein, die Klarheit und die Sinnlichkeit, die Sie hinter dieser Schleuse erwartet!

Das neue Hormonverhältnis bildet die körperliche Grundlage für die mentale Klarheit und geistige Sachlichkeit, mit der die Frau sich jetzt, wenn sie die depressive Abschiedsphase hinter sich gebracht hat, mit großem Schwung neue Lebensziele stecken kann. Mit dem Ende des Wechsels steht ihr ein ganzes Paket an freigewordenen Lebenskräften dafür zur Verfügung. Wenn sie nicht vom Ich zielgerichtet genutzt werden, vagabundieren diese Kräfte häufig und melden sich in den verschiedensten körperlichen Symptomen, von Depression über Angststörungen zu Verdauungs- oder orthopädischen Erkrankungen. Eine anerzogene Ich-Angst und gesellschaftlich begründete Zurückhaltung, die sich in der jetzigen Frauengeneration hoffentlich nicht mehr findet, muss manchmal erst überwunden werden. Das Warten auf die Enkel, ein Hund oder das umfassendere Kümern um Haus und Hof reicht zur Selbstverwirklichung in der Regel nicht.

Für die Männer verschiebt sich durch die langsame, stetige Abnahme des Testosterons die Balance in Richtung Östrogen. Die Männer erleben sich auf einmal in ihrer Verletzlichkeit, ihre Haut wird dünn, oft müssen sie mit Tränen kämpfen. Sie erleben sich als schwächer, weniger durchsetzungsstark. Gelingt es ihnen ihren Gefühlsmenschen neu zu verstehen, zu erleben und in seiner neuen Lebendigkeit anzunehmen? Findet der Mann vielleicht eine Männergruppe, in der er es wagen kann im sicheren Rahmen seinen Herzensmenschen selber kennenzulernen, zu verstehen und anzunehmen? Männer definierten sich ihr Leben lang vor allem über das, was sie leisten. Es liegt an der speziellen genetischen und hormonellen Situation des Mannes, dass er meist so lange nicht in eine Identitätskrise kommt, wie er als „Macher“ funktioniert und sein Wirken Erfolg nach sich zieht. Die mit dem Wechsel auftretenden Potenzstörungen, sofern sie keine organische Ursache besitzen, gehen oft im selben Maße zurück, wie das Gefühl wächst, eine sinnvolle berufliche Tätigkeit auszuüben bzw. sich nach der Pensionierung eine neue Aufgabe zu suchen, in der man als Mann wirken und Sinn erleben kann. (<http://www.naturheilkundliche-selbstmedikation.com/krankheitsbilder-m-z/wechseljahre-des-mannes/>)