

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit und darf nicht dauern.
H.Hesse, Stufen

Altweibersommer oder Wechseljahre - Frau im Wandel ... sich selbst und die Welt neu erfahren!

An den Wechseljahren kommt keine Frau vorbei, das ist uns allen sicher!
Und sicher ist auch, daß viele Frauen dieser Zeit mit unguuten Gefühlen entgegenblicken. Wir haben Angst, nicht mehr attraktiv zu sein, zum alten Eisen zu gehören. Versuchen mit Anti-Aging Produkten oder teuren Wundermitteln diesen Prozeß aufzuhalten. Manchmal werden in dieser Zeit auftretende Depressionen auf die hormonellen Schwankungen geschoben, die mit dem körperlichen Umstellungsprozeß verbunden sind. Studien belegen aber: es gibt keine Depression, die direkt auf die Wechseljahre zurückzuführen ist.

Klimakterium - woher kommt der Begriff? Das Wort stammt aus dem Griechischen und heißt Stufe, Leiter oder Treppe. Das paßt genau zu diesem neuen Lebensabschnitt. Unsere Wechseljahre sind durchaus vergleichbar mit einer Stufe, hin und wieder heißt es in dieser Zeit Stolpersteine und Hindernisse zu überwinden. Aber Wechseljahre sind keine Krankheit! Der Körper und seine Veränderungen gehören zu uns und diesem Lebensabschnitt. Der Prozeß der Hormonumstellung setzt ein - Östrogen und Progesteron gehen zurück, alles steht in unserem Körper auf Umstellung. Wo erleben wir so einen ähnlichen Umbruch bzw. körperlichen Prozeß? Wir kennen ihn - nur in einer anderen Form und Lebensphase!

In der Pubertät! Hormone schießen ein und es heißt für Körper, Seele und Geist ein neues Gleichgewicht finden. Provokativ gedeutet: Handelt es sich bei unseren Wechseljahren um eine Art Seniorenpubertät? Ich habe einen schöneren Begriff dafür gefunden - Der Altweibersommer.

Wechseljahre - das Wort an sich sagt uns ganz klar: Wir müssen nur hinhören: Zeit des Wechsels - Wechsel einer Lebensorientierung. Wir haben nur verlernt, hinzuhören, bemerken deshalb nicht, dass wir oft **mit dem** Wort mitten in der Wahrheit stehen.

Welche Erfahrungen haben Sie mit diesem Wort und mit dieser Zeit gemacht? Was stellen sich jüngeren Geschlechtsgenossinnen vor, wenn Sie hören: Wechseljahre? Der größte Teil sieht darin eine Abdankung an das Leben, und dies kräftig unterstützt von Medien und Werbung. Unsere Frauenzeitschriften: sind Sie für uns? oder haben Sie nicht auch oft das Gefühl, eigentlich sind sie gegen uns. Das Diktat „jung um jeden Preis“ wird in allen Varianten uns serviert: Body-Building, Abmagerungskuren, Aerobic, cellulitefrei, faltenfrei, babyzarte Haut, perlweiße Zähne, haarfrei, straff an Bauch und Po. Die gesamte Energie wird darauf verwendet, jung, hübsch, anziehend, immer perfekt zu sein - natürlich nicht zu vergessen, dazu eine erotische Ausstrahlung. Die Vergänglichkeit muß also absolut verhindert werden.

Wir kämpfen in dieser Zeit gegen einen natürlichen Lebensprozeß. Und mit welcher Energie! Im Leben eines jeden Menschen verlaufen zwei unterschiedliche Lebenskurven. Die äußere, für jeden gut ersichtlich, steigt bis zum 38. Lebensjahr. Unsere Lebensmitte. Dann fällt sie, wenn nicht durch schere Schicksalsschläge, langsam wieder ab. Wenn es eine äußere Linie gibt, dann gibt es auch eine innere. Das ist eine Gesetzmäßigkeit, wie Tag und Nacht, Gott und Teufel, Leben und Tod. Oben wie Unten, Gut und Böse usw.

Während die äußere Lebenskurve, welche die körperliche Kraft anzeigt, allmählich abflacht, steigt die innere stetig weiter, schwingt hinauf in die hellen, lichthaften Räume des menschlichen Bewußtseins, in die eigentliche Fülle des Daseins, um zum Zeitpunkt des Todes zurückzusterben in das All.

Was haben wir für ein inneres Bild, wenn wir uns zum Wort Weisheit eine bildhafte Vorstellung machen? Sind es nicht die „Alten“, die Menschen mit einer Lebenserfahrung.

Sind dann nicht die Wechseljahre für uns ein Hilfsmittel, den Übergang zu vollziehen hin zur „weisen Frau“? Ein Orientierungswechsel von der Körperlichkeit hin zur geistigen Orientierung?

Barbara Nau, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Hauptstrasse 38, 54552 Immerath

Tel.: 06573-996404

@ info@seminarhaus-vulkaneifel.de Web: www.seminarhaus-vulkaneifel.de

Meine Überzeugung und Erfahrung hat mich gelehrt: wenn ich in der körperlichen Identität stehen bleibe als Frau, die ich bisher war, gerate ich in Schwierigkeiten, kämpfe gegen den Wechsel, kämpfe gegen meinen Körper, der mir jetzt sagt, etwas anderes ist angesagt. Es ist ein freiwilliges Verhaften auf einer bestimmten Entwicklungsstufe, also auf der äußeren Schicht unseres Daseins. Wir sind nicht mehr 30, unsere Rolle als Fürsorgerin für unsere Kinder müssen wir verändern. Berufliche Orientierung, Familie gründen, all die äußeren Dinge hatten ihren Platz. Ebenso das äußere Erscheinungsbild des Menschen. Das Haupt, an oberster Stelle unseres Leibes, dem Himmel zugewandt, stets dem Licht näher als der Körper, wird mit zunehmendem Alter heller. Das Haar, das äußerlich weiß ist und so auch der innere Prozeß - innerlich wir weise werden. Unsere Erfahrungen!

So ist es von der Natur angelegt, wenn wir nicht unentwegt die Schöpfung korrigieren und manipulieren wollten! Und wie oft mogeln wir uns von diesem Zustand des Wechselns, der Veränderung weg! Immer wieder übergehen wir unsere Interessen in diesem Lebensabschnitt, vergessen uns und denken weiterhin an die Bedürfnisse des Partners, der Kinder usw. Denken immer noch, Hauptsache dem Anderen geht es gut.

Wechseljahre sind keine biologische Tragödie, sondern Auftakt in eine neue, schöpferische-geistige Lebensphase.

Wechseljahre entlassen uns aus dem biologischen Aufgabenkreis der körperlichen Mutterschaft und geben uns frei für die Gestaltung der geistigen Mutterschaft.

Die körperlichen Veränderungen während der Wechseljahre zeigen gleichnishaft nach außen, was sich innerlich analog verändert.

Wechseljahre zeigen den Wechsel aus der Orientierung und Identifizierung im Körperlichen hin zum Geistigen an.

Die Wechseljahre fordern uns zur Innenschau heraus, was habe ich bisher für mich getan, was will ich für mich, ganz allein für mich und meinem Leben?

Was kann ich verändern, tun?

Geistige Mutterschaft? Was heißt das: Sie ist der Eintritt in ein anderes Bewußtsein oder auch einfacher ausgedrückt: anderen Seelenzustand. Wir sind ja nicht nur Körper, sondern das Ganze: Körper, Seele und Geist. Geistige Mutterschaft heißt: mir selbst Mutter sein! Mich in meine eigene Fürsorge mit einzubeziehen, gut und liebevoll für mich zu sorgen und mich nicht stets in den Hintergrund zu stellen oder gar zu vergessen.

Während der Zeit der körperlichen Mutterschaft sind wir ganz und gar den Gezeiten des Mondrhythmus unterworfen. Die Menstruation geschieht einfach an uns, sie vollzieht sich in unserem Körper, bemächtigt sich unser, ordnet unsere persönlichen Belange diesem Geschehnis vollkommen unter.

Durch das Ausbleiben der Menstruation sind wir aus der Abhängigkeit dieses Zykluses befreit. Es gibt diesen zwingenden und unser Leben einteilenden Rhythmus nicht mehr. Wir werden frei, können neue Räume betreten, uns ihnen widmen und gestalten. Hier ist der entscheidende Wechsel: von der körperlichen Mutterschaft hin zu einer geistigen Mutterschaft. Ihre alten Muster, dies heißt sie loszulassen, den Aufbruch wagen in eine neue schöpferische Lebensphase.

Barbara Nau, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Hauptstrasse 38, 54552 Immerath

Tel.: 06573-996404

@ info@seminarhaus-vulkaneifel.de Web: www.seminarhaus-vulkaneifel.de

Unsere Muster: Das Anhaften, Festklammern, wieviel Leid ist damit verbunden, Kummer, Tränen, Ängsten. Wie jede Weigerung, sich den Gesetzmäßigkeiten des Lebens nicht zu stellen.

Geistige Mutterschaft heißt, etwas Neues gebären, neue Gedanken und Ideen austragen und mit Mut sie ins Leben bringen.

In unseren Wechseljahren geht es nahtlos nicht nur um die körperliche Veränderung, sondern ganz entscheidend auch um eine Umorientierung vom körperlichen zum Geistigen.

Wir können uns das vielleicht besser mit einem Bild vorstellen: unsere äußere Fassade wie ein Haus - dies ist die erste Lebenshälfte, ich erlebe mich im Außen, lege viel Wert darauf, die äußere Form wie stelle ich mich dar, wie werde ich wahrgenommen. Wir sind unser eigener Architekt, der gestaltet und verändert, je nach Mode. In der zweiten Lebenshälfte verliert sich dies, die äußere Erscheinungsform tritt zurück für die Inneneinrichtung, die Behaglichkeit, das sich Wohlfühlen, in mir ruhend. Das Haus ist ein Abbild meines Daseins! Mit der Schau nach Innen kann ich endlich das Leben genießen: kann *zuhause*, bei mir sein, und zugleich unter Menschen sein. Ich muß nicht mehr nach der Fassade schauen, Aufwand betreiben, mich Modediktaten unterwerfen. Sich unwert fühlen, wenn unsere neue Körperhülle nicht in die neueste Blusen- oder Hosenschnitte paßt. Wir müssen nicht mehr dem neusten Haarschnitt hinterherlaufen, wir sind frei in unserer Wahl, was gefällt, was uns gut tut. Schauen wir doch einmal kritisch in die erste Lebenshälfte und zuweilen machen wir es ja heute noch: was investieren wir doch für Energien in dieses alljährliche, zuweilen sogar halbjährliche Umrüsten, immer dem Neuesten zu entsprechen, dazugehören und dadurch jemand zu sein. Es ist bei weitem nicht negativ gemeint: Diese Abläufe und Vorgänge gehören zu unserer Entwicklung, es ist unser äußeres Lernfeld.

Wie viele Frauen leiden in dieser Zeit unter Depressionen. Wieviel seelisches Leiden und wieviel Verzweiflung und Not geht einher mit der Weigerung, diesen Wechsel zu vollziehen. Worauf will die Krankheit aufmerksam machen, warum klopft sie an ihre Tür, was will sie uns sagen? Wir können nicht gegen das Lebensgesetz der Vergänglichkeit ankämpfen, ohne dabei zu spüren, daß wir uns in einer Sackgasse befinden. Ich möchte Ihnen dazu wieder ein inneres Bild aus der Natur geben. Es ist das Bild des Schneeglöckchens, zur Zeit schon verblüht. Die Erde noch im Winterschlaf, durchdringen schlummernde Kräfte, die in der Blumenzwiebel enthalten sind, langsam das Dunkel unter der Erde. Wie die Pflanze sich behutsam aber entschlossen durch die hartgewordene Schneedecke, *dieses Jahr weniger*, zwingt, an das Licht drängt, um ihren zarten Kelch zu entfalten - der Kelch geneigt zu Mutter Erde, den Blick zurück in die Vergangenheit, die Verbindung bleibt. Diese wunderbare bildhafte Darstellung ist ein schönes Bild unserer Seelenkräfte. Wechsel zwischen den Jahreszeiten, Tag und Nacht, Geburt und Tod, Jugend und Alter. Die Zeit der Wechseljahre ist hier eine nützliche Hilfe, die Orientierungspunkte zu wechseln und dadurch zu einer neuen Sichtweise zu gelangen.

So möchte ich Sie ermuntern, genießen Sie **Ihren Herbst - Ihren Alt-Weiber-Sommer**. Zeigen Sie Ihre Facetten der bunten Herbstpalette, die in Ihnen steckt oder schlummert, vielleicht noch etwas unentdeckt und muß er wach geküßt werden.

Nehmen Sie sich die Freiheit: **Wer will uns jetzt noch sagen, nach all den Jahren der Erfahrungen, was gut oder richtig ist - wer wir sind oder wie wir zu sein haben?**