

KATRIN BRINGMANN

DIE
MIDLIFE
CHANCE



**Die Mut-Strategie
für die Mitte des Lebens**
Neue Herausforderungen,
neues Selbstbewusstsein,
neues Glück

humboldt

Mal reagieren werde. Meine Freundin Iris gab mir den Rat, diese Antwort zu geben: „Ich sage ihnen immer, ich bin 19. Dann ist Ruhe.“

Das scheint mir schon mal eine gute Strategie zu sein. Es geht niemanden etwas an, wie alt du bist, du musst also auf diese Frage nicht oder nicht wahrheitsgemäß antworten. Wenn du aber antworten möchtest und dir 19 ein wenig übertrieben vorkommt, mach es wie ich: Sollte ich noch einmal gefragt werden, werde ich mein Alter mit 49 angeben. Warum? Weil der Verfall offenbar mit der 5 vorne beginnt – eine 49-Jährige ist gefühlt 20 Jahre jünger als alles, was mit 5 anfängt ...

Jetzt aber im Ernst: Was können wir tun, um uns weiterhin als heißer Feger zu fühlen – oder eben darauf zu verzichten? Das hängt von deiner Einstellung zu dir selbst ab:

- Du nimmst das Altern so hin, tust nichts dagegen und richtest dich langsam, aber sicher auf ein Leben als alte weise Frau ein. Weil deine Werte einfach woanders liegen und du damit, wie es ist, rundum zufrieden und glücklich bist. Hut ab – eine beneidenswerte Einstellung.
- Du nimmst das Altern bis zu einem bestimmten Punkt hin und fokussierst dich mehr auf deine Gesundheit, viel Bewegung und vernünftiges, gesundes Essen. Du versuchst an deiner inneren Ausgeglichenheit zu arbeiten, z. B. durch regelmäßige Yogapraxis, Meditation oder andere Achtsamkeitsübungen. Das heißt allerdings, ein paar schlechte Gewohnheiten in deinem Leben loszuwerden – den Popo also ordentlich hochzukriegen.
- Wenn du die Veränderungen deines Körpers nicht hinnehmen willst und mit deiner Außenwirkung haderst: Es gibt ja genügend Möglichkeiten, daran „herumzuschrauben“. Du kannst z. B. eine Lidstraffung vornehmen lassen, eine Fettabsaugung oder Faltenunterspritzung. Es gibt Hyaluron, Botox, das Veröden von Besenreisern, Wärme- oder Kältekammern gegen Cellulite, Haarverpflanzungen, um nur einige Methoden zu nennen. Machbar ist vieles, und wenn man sich unsere „Vorbilder“ in Film und Fernsehen so anschaut, wärst du damit sicher nicht die Ausnahme.

Mein Leben ist jedes Fältchen wert

Natürlich freue ich mich auch über jedes Kompliment, das in Richtung „Du siehst ja viel jünger aus – das hätte ich jetzt nicht gedacht ...!“ zielt. Punkt. Und versuche, mich jung und frisch zu halten – das kostet mich natürlich auch Zeit und Energie. Die investiere ich aber gerne, denn ich bin eitel: gesund essen, ausreichend schlafen, viel Sport, viel frische Luft, tägliches Yoga, hin und wieder meditieren, um für meinen emotionalen Ausgleich zu sorgen. Nicht zu oft versacken. Glücksmomente in meinem „Glückstagebuch“ festhalten, denn dies lenkt den Blick auf die schönen Dinge des Alltags. Teure Hautcremes, Nahrungsergänzungsmittel und alle sechs Wochen der Gang zur Kosmetikerin. Das muss reichen.

Und wenn ich so richtig hübsche Frauen sehe, vor allem *junge* Frauen, dann freue ich mich mit ihnen, bewundere sie und bin begeistert. Aber ich beneide sie nicht – in keinster Weise. Denn das Leben, das ich bisher gelebt habe, war jede Sekunde und jedes Fältchen wert. Jede durchtanzte Nacht, jeder Sonnenstrahl, jeder Gin Tonic zu viel, jede zweite Weinflasche, jeder Frauenabend ... ich bin froh, dass ich so bin, wie ich bin, und möchte – dies war kürzlich eine Frage meiner Freundin – nicht noch einmal 30 sein. Ich würde nämlich das meiste genauso machen. Es war und ist gut so.

Ich finde nichts dabei, wenn Frauen der Natur ein wenig nachhelfen – warum nicht? Das muss jede Frau selbst entscheiden – und wenn es dem inneren Gleichgewicht hilft und damit auch die innere Schönheit noch mehr hervorbringt, ist alles gut. Die US-amerikanische spirituelle Lehrerin und Bestseller-Autorin Marianne Williamson bringt es in ihrem Buch „Lebensmitte – Zeit für Wunder“ (siehe Lesetipps) auf den Punkt:

Wenn eine Frau sich die neuste Anti-Aging-Creme bestellt, sich Botox spritzen oder was auch immer an sich machen lassen will, um sich schöner zu fühlen, dann sollte sie das meiner Meinung nach tun. Wer sich in späteren Jahren mit einer Superdiät fit hält, um attraktiv zu bleiben, altert nicht weniger würdevoll als eine Frau, die ihre Falten einfach akzeptiert.

Menopause = Midlife-Crisis?

Wechseljahre, Menopause oder Klimakterium – egal wie wir es nennen, es ist ein Tabuthema, das ist schon mal sicher, mindestens aber sind es überwiegend negativ geprägte Begriffe. Die meisten Frauen, die ich kenne, sprechen nur hinter vorgehaltener Hand darüber. Entweder schnippisch bagatellisierend: „Ach, das merke ich gar nicht – hast du damit *echt* Probleme?“ Oder sie weigern sich, das Thema überhaupt anzusprechen. Viele wollen einfach allein damit fertig werden und leiden lieber im Stillen, sei es aus Unwissenheit oder Scham. Es gilt – so habe ich es während meiner eigenen Recherche erlebt – in unserer Kultur als absolut uncool, sich zu dem Thema zu outen und ehrlich über seine Erfahrungen zu berichten. Schließlich sind wir doch alle *weit* entfernt davon, reizbare, antriebslose, vertrocknete und launische Ladys in den Wechseljahren zu sein.

Damit möchte ich gern aufräumen, denn Frauen, die in die Wechseljahre kommen, sind definitiv *keine* vertrockneten, schrumpeligen und asexuellen Wesen.

Was ist wirklich dran am Phänomen „Trockenpflaume“? Es ist ein Mythos, dass bei Frauen ab 50 hormonbedingt permanente Sexflaute herrscht, weil sie ohnehin ausgetrocknet seien. Bei der Mehrheit der Frauen treten in dieser Hinsicht nur geringe Veränderungen auf, die keine oder nur leichte Beschwerden nach sich ziehen.

So schreiben die Paar- und Sexualberaterinnen Ann-Marlene Henning und Anika von Keiser treffend in ihrem Buch „Make more love“ (siehe Lesetipps). Die vielen Märchen, die in den Köpfen der Menschen herumgeistern, sind – so meine Vermutung – vor allem dazu da, dem Jugendwahn noch mehr Vorschub zu leisten. Oder warum sieht man niemals im öffentlichen Raum Plakate von umwerfend aussehenden, sexy Frauen um die 50, die ihre Dellen, Fältchen und ihren kleinen Schwimmring selbstbewusst zur Schau stellen? Und dennoch eine Mega-Ausstrahlung haben? Schon mal aufgefallen? Gibt's nicht. Wenn ältere Frauen gezeigt werden, dann entweder gephotoshoppt und weichgezeichnet oder ganz alt, mit grauen Löckchen und für Hörgeräte oder Treppenlifte werbend. Wie schade, denn wir Frauen um die 50 machen einen großen Bestandteil der Bevölkerung aus und können uns in der Werbung durchaus sehen lassen!

Was passiert im Körper?

Die Wechseljahre sind körperlich für viele von uns nicht immer ein Zuckerschlecken. Es geht eine Zeit unwiederbringlich zu Ende, wenn die ca. 300 000 Eizellen, über die wir vom Beginn der Pubertät an verfügten, verbraucht sind und wir nicht mehr fruchtbar sind. Die Eierstöcke produzieren immer weniger Geschlechtshormone, der gesamte Hormonhaushalt verändert sich. Es kommt zunächst zu unregelmäßigen Eisprüngen, die Regelblutung bleibt schließlich irgendwann ganz aus. Wenn dann der Östrogenspiegel irgendwann ganz heruntergefahren ist, braucht unser Körper ein wenig Zeit, um das zu kompensieren. Und genau dieser zeitliche Abschnitt bringt mitunter körperliche und psychische Beschwerden mit sich.

Weitere Symptome der Wechseljahre, auch wenn sie äußerst unterschiedlich ausfallen können, sind depressive Verstimmungen, unvermittelte Gereiztheit, starke Hitzewallungen und ein allgemeines Schwächegefühl oder Müdigkeit. Unruhe, Erschöpfung, Schweiß-

ausbrüche sowie Schlaflosigkeit kommen gratis dazu. Als i-Tüpfelchen können noch Scheidentrockenheit, weniger sexuelle Lust, Gewichtsprobleme und ein nachlassendes Gedächtnis auftreten (siehe oben).

Das Image der Wechseljahre ist hierzulande entsprechend negativ. Es werden schließlich bei den vielen Erhebungen und Forschungsreihen zum Thema in unserer westlichen Kultur hauptsächlich negative Aspekte hervorgehoben. Eine charakteristische Haltung für unsere westliche Gesellschaft, finde ich: Der Jugend mit ihrer Fruchtbarkeit und sexuellen Ausstrahlung wird übertrieben großer Wert beigemessen. Das meint auch Katrin Wiederkehr in „Wer loslässt, hat die Hände frei“ (siehe Lesetipp):

Unsere Gesellschaft ist sehr von der Jugend fasziniert. Es ist schwierig zu erleben, dass man diesen Idealen nicht mehr genügen kann.

Verständlich, dass wir Frauen durch diesen Jugendwahn in emotionale Krisen geraten können – auch wenn das Thema Kinder längst abgeschlossen ist oder vielleicht auch nie der Wunsch nach Kindern da war. Es ist das Gefühl „aus und vorbei“, das nicht so leicht zu akzeptieren ist. Ein Gefühl, das Männer so nicht kennen, da sie bis ins hohe Alter Kinder zeugen können – und dies auch durchaus tun.

In anderen Ländern übrigens werden die Wechseljahre ganz anders erlebt. In Japan etwa wird das Alter von jeher als Abschnitt der Weisheit respektiert, und die Frauen scheinen dort die Wechseljahre ohne Probleme zu akzeptieren. Darüber hinaus leiden sie offenbar weniger unter den Symptomen. Auch in Indien zeigen sich bei den Frauen weniger Beschwerden – und das Interessante ist, dass hier die Frauen die Wechseljahre mit großer Freude erwarten. Warum? Sie haben von nun an mehr Freiheit, können sich freier kleiden und müssen keinen Schleier mehr tragen. In einigen Ländern Afrikas verhält es sich ähnlich: Die Frauen blicken dieser Zeit