

Wechseljahre - na und?

Lustvoll Frau sein

Der Abschied von der Jugend tut weh. Keine Frage. Doch wir müssen in der Menopause nicht auch noch unserer Weiblichkeit Ade sagen - im Gegenteil. Wir dürfen sie unbefangen genießen

Text: Claudia Reshöft

„Jetzt gibt es die Chance für einen Neubeginn“



Annette Auch-Schwelk (42) ist Expertin für Selbstbewusstsein in Köln. Sie bietet ein spezielles Coaching und Seminare an (Infos unter www.auch-schwelk.de)

Wenn sich Lachfalten unübersehbar in Krähenfüße verwandeln und der kühlende Fächer zum unverzichtbaren Accessoire wird, bekommen selbst gestandene Frauen die Krise. Doch die Menopause ist kein Grund zu verzweifeln, meint unsere Expertin.

bella: Frau Auch-Schwelk, die „Diagnose“ Wechseljahre klingt nach Abschied von der Jugend und der Attraktivität.

Annette Auch-Schwelk: Es ist ja auch ein Abschied. Und er schmerzt - wenn wir ihn nicht wahrhaben wollen. Halten wir aber inne und setzen uns bewusst damit auseinander, was dieser Umbruch für uns bedeu-

tet, gibt es die Chance auf einen Neubeginn. Denn das Wort „Wechseljahre“ trägt in sich auch die Verheißung, dass wir unser bisheriges Leben gegen ein anderes eintauschen können. Und von vielen Frauen aus meinen Seminaren weiß ich, dass das keineswegs eine Verschlechterung bedeutet, sondern oft eine qualitative Verbesserung. Denn wir bekommen die Chance, uns endlich wieder Gedanken zu machen um den wichtigsten Menschen - um uns selbst.

Innehalten, bewusst auseinandersetzen - das klingt, als bräuchte man viel Zeit dafür.

Ich höre immer wieder, dass Frauen keine Zeit haben. Da sind die Kinder, der Partner, der Job. Das kannte ich auch. Bis mir klar wurde, dass ich mich auf diese Weise zum Opfer äußerer Umstände mache. Heute sage ich: Wenn einem etwas wichtig ist, sollte man sich auch die Zeit dafür nehmen. Und das eigene Seelenleben sollte Frauen doch so viel bedeuten, dass sie sich täglich Zeit für die Neuorientierung nehmen. Dabei ist es ganz egal, ob sie sich nun ins Café setzen und nachdenken, in einem Schaumbad versinken oder ihren Wünschen und Sehnsüchten mit Malerei auf die Spur kommen.

Und wer selbst dafür keine Zeit hat, der macht es wie ich, wenn ich mal wieder viel zu tun habe. Morgens oder abends im Bett „Danke“ sagen für das, was in meinem Leben gerade gut läuft. Das verrät gleichzeitig viel darüber, was uns wichtig ist.

Und was ist, wenn wir noch zu sehr damit beschäftigt sind, dass wir nicht mehr so knackig sind wie mit 20 Jahren?

Ohne Frage ist die Menopause eine Herausforderung an das Selbstbewusstsein der Frauen in der Lebensmitte - gerade die äußere Attraktivität betreffend. Auch wenn es gerade wenig tröstlich erscheint: Selbst 20-Jährige glauben, nicht den perfekten Körper zu haben. Das beste Mittel, der nachlassenden Spannkraft zu begegnen, ist Humor. Sehen Sie sich Frauen wie Meryl Streep oder Iris Berben an, die sind mit den Jahren immer attraktiver geworden.

Aber die haben weitestgehend ihre schlanke Figur behalten ...

Wer sagt denn, dass nur eine schlanke Kontur attraktiv ist? Die barock gebauten Frauen, die der Maler Peter Paul Rubens verewigt hat, galten lange als perfekt. Es ist Zeit, sich von gängigen Schönheitsidealen

zu verabschieden. Jede Frau wird mindestens eine Körperstelle haben, die besonders schön ist - ob in Kleidergröße 38 oder 44. Und die sollte sie betonen. **Und wenn sich dann trotzdem keine Männer mehr nach mir umdrehen?** Jede Frau, die in einer erfüllten Beziehung lebt oder sich mit 40 oder 50 neu verliebt - oft in einen jüngeren -, wird Ihnen bestätigen, dass es Männern nicht allein auf äußere Attraktivität ankommt. Entscheidend ist die Ausstrahlung. Frauen, die zu ihren Bedürfnissen stehen und ihre Lebensmitte bewusst gestalten, strahlen Selbstsicherheit aus, wirken echt, lebenslustig und lebendig. Das ist anziehend, unabhängig vom Alter. **Was hilft mir denn, meine weibliche Seite wiederzuerwecken?**

Zuallererst sollten wir den Spaß an unserem Körper und sinnlichen Eindrücken wiederentdecken. Wir können uns etwa nach dem Duschen sanft eincremen, den Duft einatmen. Uns berühren. Tanzen. Oder unser Selbstbewusstsein stärken. Gelingt uns das nicht allein, kann ein Seminar und der Austausch mit anderen Frauen helfen. Wenn wir uns wohlfühlen in unserer Haut, bekommen wir auch Lust, unsere Weiblichkeit spielerisch auszudrücken. Ich trage zum Beispiel gern Kleider, die meinen Körper umschmeicheln, andere ziehen Pumps an, denn auf Absätzen geht man anders. Wenn das Becken schwingt, schwingt auch die Seele mit - das ist ein bisschen so, als würden Sie auf einer Wolke schweben. ●

„Wenn man das positiv sieht, hat die Menopause auch etwas Befreiendes“

Andrea Sawatzki (49), dt. Schauspielerin



„Heute stehe ich zu mir selbst“

Wenn Frauen ihre Lust aufs Frausein wiederentdecken

Katrin Klüver (39)

„Schon mit 34 kam die Hitze“

Meine Güte, ich erinnere mich noch genau an diesen grauen-vollen Moment. Beim Elternabend saß ich mit anderen Kindergartenmüttern im Stuhlkreis. Da schoss mir aus allen Poren der Schweiß – von den Füßen bis zu den Haarspitzen. Zugleich hatte ich das Gefühl, innerlich zu kochen“, erinnert sich Katrin Klüver. Ihr erster Gedanke: „Ich habe plötzlich Fieber.“ Doch nach ein paar Sekunden, die Katrin vorkamen wie eine Ewigkeit, war „der Anfall“, wie sie ihn nennt, vorüber. Sie war beruhigt. Bis drei Stunden später die nächste Hitzewelle kam und weitere in der Nacht. „Ich ging am Morgen zu meinem Hausarzt, der verwies mich weiter an meine Frauenärztin“, erzählt die heute 39-Jährige.

Bei jeder zehnten Frau spielen die Hormone verrückt

Katrin's Menstruation war bereits seit einem Dreivierteljahr unregelmäßig. „Aber das schrieb ich dem Stress zu, unter dem ich stand“, sagt Katrin. Nach einer Reihe von Untersuchungen meinte ihre Gynäkologin: „Es sieht ganz danach aus, als seien Sie schon in den Wechseljahren.“ Da fiel Katrin

aus allen Wolken. Wechseljahre! Und das bereits mit 34. Mit zwei kleinen Kindern. „Vor meinem geistigen Auge sah ich mich in Sekundenschnelle altern: depressiv, mit grauem dünnen Haar, faltiger Haut, schlaffem Körper – fürchterlich.“

Zehn Prozent aller Frauen erhalten noch vor ihrem 40. Geburtstag die Diagnose „vorzeitige Wechseljahre“. Und das in einer Phase, in der für so manche die Familienplanung noch nicht abgeschlossen ist. „Weitere Kinder hatten mein Mann und ich zwar nicht geplant, aber trotzdem fühlte ich mich nicht mehr als vollwertige Frau“, sagt Katrin. Ihrem Mann gegenüber verschwieg sie wochenlang, dass sie am Beginn der Menopause stand. Es dauerte zwei Jahre, bis sie mit ihrer Situation Frieden schließen konnte. Gegen die lästigen Hitzewallungen nahm sie ein pflanzliches Präparat, das half. Eine besonders reichhaltige Creme wirkte gegen die zunehmende Trockenheit der Haut. „Niemand sieht mir an, dass ich die Wechseljahre bereits hinter mir habe“, sagt sie. Und fügt hinzu: „Bei einigen meiner Freundinnen geht es jetzt langsam los. Und ihnen kann ich dann mit selbst erprobten Ratschlägen weiterhelfen.“ ●



Brigitte Hieronimus (60)

„Eine Chance für die Liebe“

Mit 52 habe ich das erlebt, was viele Frauen kennen: Als die Kinder aus dem Haus waren, überprüfte ich meine Partnerschaft. Unterhielt ich mich früher mit meinem Mann beim Abendessen über die Schule oder über das kaputte Fahrrad unseres Sohns, so hatten wir uns jetzt immer weniger zu sagen. Als Mutter war ich nun nicht mehr gefragt. Und als Frau? Kann die Leidenschaft noch einmal aufflammen? Was verbindet meinen Mann und mich? Fragen, die auch Männer in der Lebensmitte beschäftigen. Doch statt miteinander über diese Zerrissenheit zu reden, wichen wir einander aus – und zogen uns in den Schmerz zurück. Männer beschäftigen sich dann oft mit Äußerlichem, übernehmen Ehrenämter oder stürzen sich in die Arbeit.

Als Paar kann man sich auf diese Weise leicht verlieren

Für mich war der Übergang in den neuen Lebensabschnitt anfangs ungewohnt. Aber dann habe ich neue Potenziale und ungeahnte Energie in mir entdeckt und mich zur Wechseljahrsberaterin ausbilden lassen (www.brigitte-hieronimus.de). Und: Mein Mann und ich hatten tatsächlich keine gemeinsamen Aufgaben und Ziele mehr. Da haben wir uns getrennt.

Seit sieben Jahren bin ich neu verliebt. Und ich habe aus meiner Ehe gelernt: Mit Hermann bin ich zusammen, weil wir uns viel zu erzählen haben, weil wir jeden Tag wieder Ja zueinander sagen, weil ich keine Angst mehr habe, mich zu zeigen – und weil wir beide das Wagnis, zusammen alt zu werden, eingegangen sind.“ ●

FOTOS: CORBIS (2), FL ONLINE, PRIVAT (3)

Wow, wie weiblich!

Sich spüren, sich manchmal sogar neu erfinden – 5 Tipps für eine Erkundungstour zu unserer femininen Seite

Was Schönes drunter

Sich wohlfühlen in seiner Haut – dabei kann schöne Unterwäsche durchaus helfen. Gönnen Sie sich deshalb ruhig öfter schmeichelnde Stoffe und raffinierte Schnitte – ganz egal ob Sie ein Abendkleid tragen oder eine Jeans. Allein schon das Gefühl, etwas Edles auf der Haut zu tragen, sorgt für Leichtigkeit und Wohlfühlgefühl. Und ganz nebenbei lässt Sie der Gedanke an Ihre verführerischen Dessous auch noch begehrenswert und attraktiv erscheinen.

Die Sinne wecken

Der Frühling bringt die ersten warmen Sonnenstrahlen. Setzen Sie sich in einen Park oder in den Garten, und lassen Sie Ihr Gesicht von der Sonne streicheln, nehmen Sie den sanften Wind wahr, der über Ihre Wangen streicht, und lauschen Sie dem Vogelgezwitscher. Oder vielleicht laufen Sie mal wieder barfuß über eine Wiese? Wer seine Sinne bewusst einsetzt, lebt intensiver – und bekommt automatisch eine sinnliche Ausstrahlung.

Kleiner Höhenflug gefällig?

Über Tantra-Seminare gibt es manches Vorurteil. Da ziehen sich alle nackt aus und fallen übereinander her. Klar, solche Anbieter gibt es auch. Aber eigentlich soll die indische Erkenntnislehre dazu verhelfen, sich Kreativität und Lebensenergie zu erschließen. Ein Versuch lohnt sich, am besten in einer Frauengruppe, z. B. bei www.orgoville.de oder aruna-tantra.de

Haltung, bitte!

Okay, es gibt diese Tage, an denen der Himmel tiefer als sonst zu hängen scheint. Da hilft nur eins: Kopf hoch! Bereits diese kleine Haltungskorrektur auf körperlicher Ebene sorgt dafür, dass wir uns auch emotional besser fühlen. Und wenn Sie dann noch losmarschieren und dabei beide Arme schwingen lassen, steigen die Stimmung, die Zuversicht und Ihr Hochgefühl wie von selbst.

Schau! Mich! An!

Viel besser, als vor dem Spiegel zu stehen und mit den Problemzonen zu hadern: Entdecken Sie Ihre Vorzüge! Ob schöne Schultern oder ein charmantes Grübchen beim Lächeln – Sie finden ganz bestimmt einige Partien, die Sie an sich mögen. Fotografieren Sie diese Stellen, und hängen Sie die Bilder in Ihren Kleiderschrank. So fällt Ihr Blick jeden Morgen beim Anziehen darauf. Das pusht Ego und Laune. Vielleicht lassen Sie sogar mal professionelle Aktfotos von sich machen?



Susanne Konigorski (55)

„Ich bin über 50 – und sexy“

Seriös und zugeknöpft im Job, lustvoll und sinnlich im Privatleben – Susanne Konigorski führte bis Anfang 50 eine Art Doppelleben. „Ich dachte, es wäre nicht angemessen, mich im Job weiblich zu geben“, sagt die gestandene Beraterin für interkulturelle Themen in Unternehmen (www.konigorski-coaching.de). Sie entschied sich für ein Selbstbewusstseins-Training

für Frauen in der Lebensmitte. „Dort habe ich verinnerlicht, dass meine erotische Seite genauso zu mir gehört wie die der erfolgreichen Geschäftsfrau.“ Seither trägt sie Rock statt Hosenanzug, Nagellack und Pumps. Erfolgreich ist sie noch immer und fühlt sich besser denn je. „Wenn ich mich sexy kleide, blühe ich auf. Ich frage mich: Worüber habe ich mir eigentlich immer den Kopf zerbrochen?“ ●

