



Goldfieberstimmung in Wechselzeiten

In der Mitte unseres Lebens stellen sich die Hormone in unserem Körper um. Die körperlichen Anzeichen für den Wechsel sind verschieden. Oft gerät auch die seelische Gesundheit ins Wanken. Traurigkeit. Sinnkrise. Schwermut. Den Alterungsprozess nicht als Abstieg, sondern als Chance zu nutzen, rät Lebensberaterin und Buchautorin Daniela Sixt im Gespräch mit Romy Schneider.



Daniela Sixt (54) ist christliche Lebens- und Wechseljahrberaterin mit eigener Praxis im baden-württembergischen Weil der Stadt sowie Referentin und Buchautorin. Sie ist engagiert in ihrer Kirchengemeinde und im CVJM. Im September erschien ihr Buch „Change of life: Die Wechseljahre verstehen, annehmen und als Chance nutzen“ (SCM).

☞ frauengutberaten-sixt.de

IDEA: Thema Wechseljahre: Warum sollten jetzt auch Männer weiterlesen?

Sixt: Auch sie erleben eine Art Wechseljahre. Die Schwankungen sind nicht so massiv wie bei Frauen, doch auch bei ihnen nimmt die Bildung des männlichen Sexualhormons Testosteron langsam, aber stetig ab. Jedem fünften bis zehnten Mann machen auftretende Symptome zu schaffen. Doch es ist ein Tabuthema. In einer Jugend-

wahn-Gesellschaft tun sich auch Frauen mit dem Älterwerden schwer, aber sie reden leichter über Probleme und finden eher Bewältigungsstrategien. Das würden Männer eher nicht tun.

Woran liegt das?

Männern ist oft nicht bewusst, dass manche ihrer Beschwerden in der Lebensmitte auch mit den Wechseljahren verbunden sein könnten. Sie denken: Das ist Frauensache und betrifft mich nicht. Dann sind sie sehr alleingelassen und wagen gar nicht, das Gespräch oder sich ärztliche Hilfe zu suchen.

Brauchen wir eine neue Sicht auf das Älterwerden? In anderen Kulturen wird das Altern nicht so negativ angesehen.

Es hat sich sehr gewandelt. Früher waren alte Menschen wie eine Art Gedächtnis der Gesellschaft. Heute wird schnell gegoogelt, statt einen älteren Menschen zu fragen: Was denkst du darüber? Was sind deine Erfahrungen? Dadurch hat sich auch der Wert des Alters verändert. Ältere Christen sollten auch Jüngere mehr an die Hand nehmen, allerdings nicht in belehrender Weise,

sondern eher als Ermutiger und Vorbild im Sinne von Leitbild. Sie können als geistliche Mütter und Väter auf Gott hinweisen.

Sie schreiben in Ihrem Buch: „Die erste Lebenshälfte diente dazu, reif zu werden für das zeitliche Leben, die zweite dient nun dazu, reif zu werden für das ewige Leben.“

Das ist ein Zitat des katholischen Priesters Romano Guardini (1885–1968). Ich finde es mit Blick auf die Wechseljahre sehr treffend. In jungen Jahren positionieren wir uns. Was will ich beruflich machen, wen will ich heiraten, wo will ich leben? Wir versuchen Karriere zu machen. Das ist alles richtig und wichtig. Aber in der Lebensmitte können wir uns neu besinnen. Man betrachtet den Lebensweg in der Rückschau und kann den Blick nach vorn richten. Wo will ich jetzt hin? Welche Bedeutung hat mein Leben? Wozu hat mich Gott geschaffen? Die Gefahr dabei ist, im Hier und Jetzt hängen-zubleiben. Denn das Ewige ist erst einmal nicht greifbar. Aber in der Lebensmitte findet die Ewigkeit eine andere Gewichtung. Man ahnt: Die Zeit ist angezählt. In der Mitte des Lebens kann man zur Mitte des Lebens finden.

”

In der Lebensmitte können wir uns neu besinnen.

Viele Beziehungen zerbrechen auch in dieser Zeit.

Es ist eine kritische Phase in der Partnerschaft. Die Kinder sind aus dem Haus oder werden flügge. Die gemeinsame Aufgabe „Nestpflege“ bricht weg. Es ist eine Riesenherausforderung, sich auch als Paar neu zu finden.

Da kommt der Gedanke: Die vergangenen Jahre ging es immer um andere. Jetzt bin ich an der Reihe.

Das höre ich oft. Das ist an sich nichts Schlechtes. Es ist ja schön, dass endlich mal was anderes möglich wird. —>

Doch um was beginne ich mich jetzt zu drehen? Wenn es nur noch mein Ich ist und meine Befindlichkeiten, wird es schwierig. Für mich ist das Geheimnis, mich im

”

In der Mitte des Lebens kann man zur Mitte des Lebens finden.

Ewigen zu verankern und aus meiner Beziehung zu Gott heraus zu leben. Es geht um die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben. Es soll aber nicht nur angefüllt, sondern erfüllt sein. Das gelingt mit zunehmendem

Alter besser. Das ist die große Chance in der Lebensmitte, wenn das Ziel mehr in den Blick kommt. Das meint das Reifwerden für die Ewigkeit.

Wie können sich Partner in den Wechselzeiten gegenseitig unterstützen?

Sie sollten ehrlich miteinander über die Veränderungen sprechen. Schwächen eingestehen. Sich selbst nichts beweisen müssen. Auch ehrlich sagen: Ich habe Angst, mit dir alt zu werden. Auch die Sexualität spielt eine Rolle. Vielleicht geht es nicht mehr so wie früher. Dann sollte man sich trotzdem in den Arm nehmen und kuscheln.

In der Bibel im Buch der Sprüche wird das Älterwerden als Schatz dargestellt. Alter geht mit Ehre und Weisheit einher. Warum haben Christen dennoch Ängste?

Die Bibel hilft dabei, das Älterwerden positiv zu sehen. Doch ich fürchte, dass selbst in der christlichen Welt das Wort Gottes sehr ausgehöhlt wird. Manche konsumieren eher eine homöopathische Erhaltungsdosis in Form der „Losungen“: morgens zwischen Kaffeetasse und Tür noch schnell was aus der Bibel lesen. Ich glaube, das reicht nicht, um sich aus Gottes Wort zu ernähren und darin verankert zu sein. Für mich ist die Bibel wie eine Goldmine. Von außen sieht man ihr es nicht an. Das Gold liegt tief verborgen. Aber die Schätze berge ich nur beim Schürfen. Das ist mühsam. Das sind wir heute nicht mehr gewohnt. Wir leben auch in einer Spaßgesellschaft. Macht etwas keinen Spaß, entsteht schnell der Eindruck, dass es nicht authentisch ist oder uns aufgezwungen wird.

”

Die Lebensmitte ist eine Riesenchance für eine Neuorientierung auch zu Gott hin.

Die Lebensmitte könnte „Goldgräberstimmung“ zum Sinn des Lebens auslösen?

Das ist es. Das wollte Guardini ausdrücken. Herausfinden, ob Jesus Christus wirklich das Ziel meines Lebens ist. Dazu muss ich in Gottes Wort graben. Die Zeit der Wechseljahre ist eine Riesenchance für eine Neuorientierung auch zu Gott hin.

Vielen Dank für das Gespräch!

Wenn der Hormonhaushalt umbaut

Frauen

Die Wechseljahre sind ein Prozess. Ab dem 40. Lebensjahr bereitet sich der Körper auf das Ende der fruchtbaren Lebensphase einer Frau vor. Die Produktion des weiblichen Sexualhormons Östrogen in den Eierstöcken wird verringert. Der Eizellenvorrat neigt sich dem Ende zu. Die Monatsblutungen werden unregelmäßig. In dieser Phase sind Beschwerden ausgeprägter. Nach der letzten Regelblutung im Durchschnitt im Alter zwischen 50 und 52 Jahren haben die Eierstöcke ihre Arbeit endgültig eingestellt. Es vergehen weitere Jahre, bis der Hormonhaushalt zu einem stabilen Gleichgewicht findet.

Wechsel-Symptome

- u. a. Nervosität, Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, Leistungsabfall, Hitzewallungen, Gelenk- und Muskelschmerzen, depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Konzentrationschwäche, Gewichtszunahme, verminderte sexuelle Lust (Libido)
- Zwei Drittel der Frauen klagen über mäßige bis starke Beschwerden.
- Ein Drittel spürt wenig bis nichts von der hormonellen Umstellung.



Männer

Ein Klimakterium wie bei Frauen gibt es bei Männern nicht. Allerdings erleben auch sie in der Lebensmitte hormonelle Veränderungen zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr – mit ähnlichen Beschwerden wie bei Frauen. Salopp spricht man daher auch bei Männern von Wechseljahren. Es ist ein schleichender Prozess. Der Körper produziert ungefähr jährlich ein Prozent weniger das Sexualhormon Testosteron. Allerdings können Männer bis ins hohe Alter zeugungsfähig bleiben.



Wechsel-Symptome

- u. a. Unruhe, Müdigkeit, Hitzewallungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Stressintoleranz, Libidoverlust, Erektionsprobleme, Abnahme Muskelmasse, Zunahme Bauchfett, Knochen- und Gelenksbeschwerden, Herz-Kreislaufschwankungen
- jeder 5. bis 10. Mann hat Beschwerden

📄 Web-Tipp: Selbsttest für Männer:
ucc-duesseldorf.de/wechseljahre.php