

Erscheinungsdatum: 13.05.2004 – **Zeitung:** RP – **Ausgabe:** KRE – **Ressort:** L
Gefunden in: Textarchiv Lokal

Bohrende Ängste oder schöne Zeit

Gefangen im Klimakterium

Bei Frauen wird die Zeit um die Menopause (Ende der Regelblutungen) als Klimakterium angesehen und beginnt irgendwann zwischen 40 und 50 Jahren. Über 50 Prozent der Frauen empfinden die Menopause als unangenehme Erfahrung, obwohl viele Frauen finden, dass sich ihr Leben nicht signifikant geändert hat. Weil sie nicht mehr befürchten schwanger zu werden, fühlen sich manche Frauen nach der Menopause freier.

Generell wurde früher die Menopause immer als eine plötzliche körperlich-seelische Erfahrung eingeordnet. In Wirklichkeit ist es aber bei der Frau häufiger eine schrittweise Erfahrung, wenn die Produktion des weiblichen Hormons Östrogen langsam abzufallen beginnt bis zum Aufhören der Monatsblutung. Es können Hitzewallungen vorkommen und die Menopause kann sich über mehrere Jahre erstrecken.

Einige Frauen empfinden Angst und Depression, aber üblicherweise ist die Persönlichkeitsstruktur vor den Wechseljahren dafür entscheidend. Männer altern körperliche anders: Sie erhalten weniger Signale durch körperlich und hormonelle Vorgänge. Sie sind damit schlechter auf das Altern vorbereitet und können deshalb länger die Illusion pflegen, unverwundbar zu sein. Die Selbstwertkrise durch das Altern trifft Männer deshalb nicht selten plötzlich und mit aller Macht.

Ein anderes Phänomen, das in diesen Lebensabschnitt fällt, ist das empty-nest-Syndrom, eine Depression, die bei Männern und Frauen vorkommt, wenn das letzte Kind das Haus verlässt. Die meisten Eltern fühlen aber auch eine Entlastung, wenn die Kinder das Haus verlassen haben und haben früh genug kompensierende Aktivitäten entwickelt.

Die Bewältigungsmechanismen, die zu einer positiven Selbstzuwendung als alternder Mensch führen, unterscheiden sich bei Mann und Frau kaum: Die Befriedigung, die Menschen empfinden können über ein Netzwerk von Freunden, ist ein positiver Faktor für seelische Gesundheit. Und wenn Gesundheit und Vitalität erhalten bleiben, kann die Zeit um das Klimakterium herum die beste Zeit im Leben sein.

qAnngret Moennig ist Psychoanalytikerin und Fachärztin für Psychiatrie.

Ausgabe: KRE | **Erscheinungsdatum:** 13.05.2004 | **Dokumentnummer:** K500000052_13304 | **Eingangsdatum:** 20040512 | **DCID:** 80321751 | **Zeitung:** RP | **archives.*.RELSEITE:** 5 | **Ressort:** L | **Eingangszeit:** 172412 | **archives.*.DC4ID:** 80346796 | **archives.*.DC4ARCHIV:** rptxtloc |