

# DIE WECHSELJAHRE Vom Wechsel, dem Wandel und der Freiheit



Autorin

**Iris Beck**

Senior Marketing Manager, Redakteurin Klosterl-Journal

»Die Wechseljahre sind mehr als nur unsere körperlichen Veränderungen. Lassen wir uns auf eine Reise durch unsere seelisch-geistige Verwandlung ein, erobern wir uns ein neues Wohlbefinden und treten in eine Phase der Freiheit ein.«

## Wandel-Zeit

„Wechseljahre“, dieser Begriff ist gesellschaftlich und persönlich stark behaftet. Leider sind Gedanken wie „Jetzt werde ich alt, bekomme Launen und Schwitzattacken“ das Synonym für die Wechseljahre. Und nicht zuletzt plagt uns die Scham über den angeblichen Verlust des eigenen Wertes in der Gesellschaft. Auch die Werbung bedient sich dieses reduzierten Bildes der Frau im Wandel: Dargestellt mit fehlendem Antrieb, Inkontinenz, Schlafstörungen und nervöser Unruhe. Nicht sehr wertschätzend, wie ich finde, selbst Anfang 50, und auch mitten drin! Wechseljahre werden oft sehr eindimensional betrachtet, und thematisiert werden dann meist nur die Vielzahl der Beschwerden, die die Hormonumstellung mit sich bringt, und die ohne Zweifel für viele Frauen sehr belastend sind. Jedoch durchlaufen auch die Seele und der Geist eine Zeit des Übergangs.

Aus ayurvedischer Sicht werden die Wechseljahre energetisch verstanden, und sind ein wichtiger Schritt in der Entwicklung

der Frau durch ihre Lebensphasen. Für mich eine schöne Perspektive. Daher ist es Zeit für einen Wandel im Wechsel: in unserem Handeln, in unserem Geist und somit hin zu unseren Gefühlen zu uns selbst. Was können wir also tun, um unsere seelisch-geistige Gesundheit in dieser Zeit aktiv in ein neues Gleichgewicht zu bringen?

Ich nehme Sie mit auf eine kleine Reise, in der wir die Wechsel-Zeit zu unserer persönlichen Wandel-Phase machen können.

## Annehmen

**Merke ich Veränderungen an mir?** Wir kennen diesen sehr wichtigen Punkt auch aus den sieben Säulen der Resilienz: die Akzeptanz! Akzeptanz über heißt, all das integrieren zu können, was das Leben bringt, im Positiven wie auch im Negativen. Das gilt auch für die Tatsache, dass jede Frau in ihrem Leben diese Wandel-Phase ganz individuell durchlebt. Daher ist es besser, nicht dagegen anzukämpfen, sondern zuzulassen und gütig mit sich zu sein und so Positives daraus entstehen zu lassen. Leider gibt

es dafür keinen Knopf oder Schalter, den wir drücken können.

Wir können uns jedoch ganz bewusst dafür entscheiden, wie wir in dieser besonderen Zeit mit uns körperlich und geistig umgehen. Ich kenne zu gut die oft panischen Unterhaltungen von Frau zu Frau, die über ihren so plötzlichen „Verfall“, Hitzewallungen und emotionale Achterbahnfahrten klagen und dabei ganz vergessen, seelisch auf sich acht zu geben. Durch die Art, wie wir mit unseren Gedanken umgehen, sind Lebenssituationen positiv oder negativ behaftet. Ändern können wir den Zustand nicht, wir haben es aber selbst in der Hand, wie wir damit umgehen. Aus ayurvedischer und anthroposophischer Sicht tritt die Frau in die Phase der Freiheit ein. Aus der seelisch-geistigen Orientierung nach außen wird es jetzt wichtig, den Blick nach innen, zu sich selbst und auf die eigenen Wünsche und Fähigkeiten zu richten.

## Selbstreflektion

**Wie ist mein Ist-Zustand?** Jede Frau durchlebt den Wandel ganz individuell und auch in verschiedenen Lebenslagen. Bei manchen sind die Kinder und die Familie noch voll im Fokus. Bei anderen vollzieht sich auch im familiären Umfeld ein Wandel: Die Kinder werden mehr und mehr selbstständig und wir werden weniger „gebraucht“. Oder die Pflege der Eltern oder

eines Partners nimmt sehr viel Platz im täglichen Leben ein. Zudem stehen Beziehungen auf dem Prüfstand und es kann dadurch auch eine Phase von Trennung und neuer Partnerschaft sein. Aber egal, wo wir gerade stehen, wir alle haben in dieser Zeit etwas gemeinsam: den Wandel. Diese Phase des Wandels gilt es, ernst- und wahrzunehmen und Zeiten für uns zu reservieren, um nach innen zu schauen und sich selbst zu reflektieren.

Die Selbstreflektion ist ein aktives Nachdenken über sich selbst, um zu erfahren, wo wir momentan stehen und wer wir sind. Hierfür gibt es unterschiedliche Methoden. Mein persönliches Mittel der Wahl ist die Meditation. In der Stille zu sich finden und den Antworten zu lauschen. Dazu eignet sich ein Zeitfenster, in dem frau ganz ungestört ist – Me Time – am besten immer zur gleichen Tageszeit. Machen Sie einen festen Termin mit sich aus. Nehmen Sie sich eine Frage mit in die Meditation. Auch ein Meditations-Tagebuch für die Stille-Gedanken ist ein wunderbares Werkzeug, sich auf dem Weg zu sich selbst Raum zu geben und den oft schmerhaften Prozess der innerlichen Loslösung in etwas Positives zu verwandeln.

## Selbstliebe

**Nehme ich meine eigenen Bedürfnisse wahr?** Durch die vielen Verpflichtungen, meist über Jahrzehnte, in denen die ganze Kraft und Aufmerksamkeit der Familie, dem Hausstand, der Karriere und nicht selten allem zusammen gegolten hat, vergisst frau oft, sich selbst zu lieben. Was steckt jedoch hinter dem Ausdruck Selbstliebe? Hier ist nicht das Egozentrische, Wichtigerische gemeint, nein, es ist vor allem ein Ausdruck von sich selbst wertschätzen, sich ernst nehmen mit all seinen Bedürfnissen, den täglichen Befindlichkeiten und das Vertrauen in sich selbst, das eigene Leben gestalten zu können.

## Selbstliebe entwickelt sich u.a. durch:

- ⦿ **Selbst-Akzeptanz:**  
„Ich liebe mich und nehme mich an, so wie ich bin!“
- ⦿ **Positiv über sich denken und sprechen:**  
„Meine Lebensfreude steckt an.“
- ⦿ **Dankbar sein:**  
„Ich bin dankbar für z.B. die Liebe, die ich empfange.“

Ein kleiner Start hin zur Selbstliebe ist, sich seinen veränderten Bedürfnissen klar zu werden und diese in das gewandelte Leben zu integrieren. Lebe ich meinen Wohlfühlrhythmus? Oder bin ich von der Nachteile zum frühen Vogel geworden und habe es noch nicht aktiv bemerkt? Stecke ich noch in meinen alten Routinen fest?

## Affirmationen –

klare, kurze, positive Botschaften an uns selbst sind ein weiteres, hilfreiches Werkzeug, um Selbstliebe zu entwickeln (siehe blauer Kasten).

## Selbst werden und Sinn finden

**Was ist mir wirklich wichtig und erfüllt mich?** Der Wechsel stellt eine große Chance dar, und plötzlich werden Kapazitäten frei, die es uns ermöglichen, uns weiterzuentwickeln und zu einem neuen Wohlbefinden zu gelangen.

Für manche von uns ist es jedoch situationsbedingt noch nicht möglich, aus dem leistungsorientierten Rhythmus herauszutreten. Dies kann den Wechsel auf der körperlichen sowie der seelischen-geistigen Ebene erschweren. Kennen Sie aber den Ausspruch „Der Körper folgt dem Geist“? Pflegen wir unsere seelisch-geistige Natur, fällt es auch unserem Körper leichter, sich

Weitere Artikel zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie unter:

auf den hormonellen Wandel einzustellen! Daher gilt es hier im Besonderen, sich selbst wahrzunehmen und kleine Auszeiten des Entspannens in sein gewandeltes Leben einzubauen.

Auch kleine Schritte führen zum Erfolg! Freuen Sie sich daher auch über die vermeintlich kleinen Dinge im Leben. Ein Lächeln, ein witziger Moment oder eine fantastische Naturscheinung, bis hin zu einem Musikstück, das unser Herz berührt.

Wie unsere Neuorientierung dann letztlich aussieht, bleibt jeder von uns selbst überlassen. Es gibt eine große Spannbreite der Selbstverwirklichung und des Sinnfindens. Vom Entdecken der eigenen Kreativität, neuen sportlichen Herausforderungen über ein Ehrenamt bis hin zu den fast vergessenen Wünschen und Fähigkeiten, die es endlich zu verwirklichen gilt. Schöpfen Sie aus der Fülle des Lebens.

## Die Fülle des Lebens genießen

Wenn wir unser Sein neu entdecken und dem tiefen Wunsch nach Ruhe, Wissen oder innerer Freiheit folgen, kann das Leistungsprinzip in den Wechseljahren überwunden werden. Lasse ich mich auf die Lebensphase des Wandels ein und erkenne diese als Chance, habe ich die großartige Möglichkeit der Weiterentwicklung und kann einem gelegenen Übergang in eine neue Lebensphase entgegensehen.

Das alles ist für mich die Fülle des Wandels – dafür bin ich dankbar!

Daher wünsche ich Ihnen: Bleiben Sie im Herzen jung, genießen Sie den Reichtum des Lebens und bleiben Sie achtsam mit sich! ▶

## Tipps von Frau zu Frau:

- ✓ Biografie-Arbeit
- ✓ Resilienz-Übungen
- ✓ Übungen zur Selbstliebe
- ✓ Yoga und Meditation
- ✓ Ayurvedische Tagesroutine
- ✓ Bewegung
- ✓ Eigene Kreativität pflegen