

# Midlifecrisis und Wechseljahre

## Gedanken über die Chance von emotionalen und biologischen Krisen in der Mitte des Lebens

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

Midlifecrisis und Wechseljahre – für viele Menschen beiderlei Geschlechts wirken diese Worte jenseits des 40. Lebensjahrs vor allem in unserem Kulturkreis wie eine Bedrohung. Im Grunde ist das kein Wunder, sorgt doch die mediale Präsenz dafür, dass körperliches und emotionales Altern gewinnbringend als Unattraktivität bekämpft oder zumindest kritisch betrachtet werden muss. Denn der allgemeine Marktwert, ob nun als Arbeitskraft oder als potentieller Partner, startet zu diesem Zeitpunkt – glaubt man den Medien – seinen Sinkflug. Es scheint ein emotionales und biologisches Damoklesschwert zu sein, das über der Lebensmitte zu schwingen beginnt. Frau und Mann nehmen aus unterschiedlichen Gründen die eher berüchtigte Midlifecrisis sehr bewusst wahr. Ein Teil von ihnen gerät in eine nahezu existentielle Krise, in der das bisherige Leben grundsätzlich in Frage gestellt wird. Der andere Teil der ebenso alternden Menschen schaut diesem Phänomen erstaunt zu, zählt dabei schmunzelnd graue Haare und Lachfalten und erfreut sich an der Zunahme von Gewicht, Gelassenheit und Lebenserfahrung. Obwohl auch sie sich ab und an daran erinnern fühlen, dass ihr Körper nicht mehr ganz so hurtig oder ausdauernd gehorcht, wie es sich der eigene Kopf wünscht. Und vielleicht spüren sie ebenso gelegentlich Kopfschmerzen oder eine Hitzewallung, schlafen nicht richtig und sind gereizt. Dann nämlich beginnen auch nach ihnen die ersten Ausläufer der Wechseljahre zu greifen – ob nun mit oder ohne Midlifecrisis.

Denn: Kommen wir nicht in die Midlifecrisis, so doch auf jeden Fall in die Wechseljahre. Der Begriff ‚Midlifecrisis‘ beinhaltet eher die seelischen Auswirkungen, die im Zusammenhang mit Ängsten und Befürchtungen hinsichtlich des Älterwerdens

stehen, während die Wechseljahre die Auswirkungen der biologischen und körperlichen Veränderungen mit zunehmendem Alter kennzeichnen.

Dank der Medienpräsenz dieses Begriffes wissen wir inzwischen, dass nicht nur Frauen in die Wechseljahre und zu ihrer Menopause gelangen, sondern dass gleichfalls Männer vom männlichen Klimakterium heimgesucht werden.

Die Grenzen zwischen den seelischen und den biologisch bedingten Veränderungen sind fließend und verlaufen sehr individuell. Es scheint wenig sinnvoll, die Midlifecrisis mit einem konkreten Lebensalter in Zusammenhang zu bringen – obwohl der 40. oder 50. Geburtstag häufig zum Nachdenken einlädt – denn so verschieden, wie wir Menschen sind, so unterschiedlich sind unsere Lebensgeschichten und unsere körperliche Verfassung, und so unterschiedlich ist das Umgehen mit der Midlifecrisis.

## **Die weiblichen Wechseljahre – Menopause**

Der Beginn der Menopause ist zu 85% in den Genen festgelegt. Ein Blick auf die weiblichen Vorfahren der Familie könnte somit Auskunft über den ungefähren Zeitpunkt geben, wann das letzte Stündchen der persönlichen biologischen Uhr schlagen könnte. Während jede dritte Frau diese so genannten Wechseljahre symptomlos übersteht, spüren viele leichte Unbefindlichkeiten. Einige Frauen werden allerdings auch regelrecht krank. Die Liste aller möglichen Beschwerden ist lang, mit denen Frau in den Wechseljahren rechnen kann, da hormonelle Veränderungen eine Reihe spürbarer Beschwerden auslösen. Die Verringerung des weiblichen Sexualhormons Östrogen führt zu Zyklusschwankungen, Hitzewallungen, Müdigkeit, Muskelschmerzen, Herzklopfen. Es kommt zu Beeinträchtigungen von Blase und Scheide. Die Haut wird faltiger, Haare beginnen verstärkt an unliebsamen Stellen wie der Oberlippe oder an den Beinen zu sprießen. Hinzu kommen psychische Beeinträchtigungen wie zunehmende Vergesslichkeit, Reizbarkeit und Nervosität. Andere leiden unter depressiven Verstimmungen und verlieren ihr vormals vorhandenes sexuelles Interesse.

## **Die männlichen Wechseljahre – männliches Klimakterium**

Nahm man früher an, dass das Klimakterium – die Wechseljahre – ausschließlich ein Privileg der Frauen ist, so wurde bereits 1939 die These aufgestellt, dass der Mann Ähnliches durchmachen müsse wie Frau. Fakt ist, dass sich auch beim Mann hormonelle Veränderungen vollziehen. Es sinkt die Produktion des männlichen Sexualhormon Testosteron, wenn auch nicht so schnell wie das Östrogen bei den Frauen. Was die nahezu lebenslängliche Zeugungsfähigkeit bei Männern beweist. Doch was geschieht beim Mann, dessen Wechseljahre zunehmend in den Blick der Medien geraten? Der Blick in den Spiegel oder in das Gesicht Gleichaltriger offeriert die Zunahme an körperlichen Veränderungen. Mann fühlt sich zwar häufig vital und noch völlig fit und doch zeichnen die ersten Falten das Gesicht. Graue Haare werden beobachtet und/oder bekämpft. Viele Männer beginnen sich zunehmend mit zäh haftenden Kilos zu plagen. Die typisch männlichen Symptome der Wechseljahre ähneln denen der Frauen: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Bauchansatz, Haarausfall. Depressive Verstimmungen, sexuelle und allgemeine Unlust können genauso dazu gehören wie Schwächezustände.

## **Midlifecrisis**

Dass wir unaufhaltsam älter werden, ist und bleibt wahrscheinlich noch lange ein wissenschaftlich unumstößlicher Fakt. Mitte 40 beginnt für beide Geschlechter unabdingbar der erlebte und allgemein sichtbare Alterungsprozess, der sich auf o.g. biologischer Weise auswirkt. Unser gesamtes Leben ist von Entwicklungsphasen gekennzeichnet: der Übergang von der Kindheit zur Jugend, später in das Erwachsenensein, dem das Alter folgt. In den Übergängen zwischen den einzelnen Phasen sind wir besonders sensibilisiert und für Veränderungen empfänglich. Erinnerung sei an die emotionalen Wallungen der Pubertät. Viele Menschen nutzen den sensiblen Lebensabschnitt zwischen Jugend und Alter, um Resümee zu ziehen, bestehende Beziehungen, Gewohnheiten und Verpflichtungen neu auszuloten und dem bisherigen Leben gegebenenfalls eine neue Richtung zu geben. In der Mitte des Lebens ändert sich in vielen Beziehungen grundsätzlich das Familienleben, wenn

z.B. die Kinder das Haus verlassen und eigene Wege gehen. Manche Paare haben sich im Laufe der Jahre hinter ihrer Rolle als Eltern derart entfremdet, dass die Partnerschaft in den Wechseljahren auf eine harte Probe gestellt wird. Erziehungsbedingte Aufmerksamkeit, Verantwortung und Zuwendung brauchen neue Bahnen. Die Partnerschaft erhält einen neu auszuhandelnden Stellenwert, da die entstandenen Freiräume in der bisherigen Rolle als Mutter oder Vater mit anderen Inhalten gefüllt werden müssen. Wie in vielen zwischenmenschlichen Konfliktsituationen bleibt das gemeinsame Gespräch der Königsweg, um derartige Krisen zur Chance werden zu lassen. Ist bei beiden Partnern die Bereitschaft vorhanden, bestehende Wünsche und Bedürfnisse offen und ehrlich auszusprechen, können lang verschüttete Gemeinsamkeiten wieder entdeckt, neu überlegt und ausprobiert werden.

Das Besondere dieser Phase ist, dass man/frau und Partnerschaften – inzwischen alt genug – auf zahlreiche Erfahrungen zurückblicken. Ältere besitzen etwas, was der Jugend fehlt: Lebensklugheit. Diese Lebensklugheit gestattet es, Menschen, Dinge, Situationen und Gefühle differenzierter und besonnener wahrzunehmen und zu bewerten. Ein Überevierzigjähriger weiß um die Unwägbarkeit des Lebens und hat gelernt, Alternativen zu entwickeln und gegebenenfalls auf Umwegen ans erwünschte Ziel zu gelangen. Der gesammelte Erfahrungsschatz erleichtert die Trennung in unwichtig und wichtig und lässt dadurch die Tragweite von Entscheidungen überschaubarer werden als in jungen Jahren. Dazu gesellt sich eine größere emotionale Stabilität – auch wenn hormonell bedingte Kapiolen bisweilen anderes vermuten lassen. Obwohl die biologische Jugend endgültig vorbei ist – und damit auch etwa die Hälfte des Lebens - ist man immer noch jung genug, um aus diesem Erfahrungsschatz schöpfen zu können. Unabhängig davon, ob Frau oder Mann als Single oder in Partnerschaft leben, befinden sich eigene Jugendträume in der Mitte des Lebens entweder auf dem Weg zur Erfüllung, oder es stellt sich die Frage, wie realistisch ihre Verwirklichung noch sein mag. Wozu langen noch Zeit, Kraft und Energie?

Veränderungen sind stets mit Anstrengungen verbunden – aber ebenso mit der Chance, positiven Erfahrungen sammeln zu können. Sich selbst und den Partner neu zu erfahren und kennen zu lernen, mag dabei der größte Anreiz sein.

## **Vertiefende und weiterführende Literatur**

**von Ramin M (2005) Mein letzter Tampon.** Eichborn Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3821856068/drmedmichaungero>

**Kleine-Gunk B (2002) Attraktiv und fit durch die Wechseljahre.** Trias. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3830430531/drmedmichaungero>

**Wartenweiler D (1998) Männer in den besten Jahren.** Kösel. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3466304563/drmedmichaungero>