

Die positive Kraft der Wechseljahre

Mariann Gellai ist eine der ersten Wechseljahresberaterinnen in Sachsen. Sie sieht die schwierige Lebensphase als Chance.

Nachdem die SZ vorige Woche über das Für und Wider von Hormonen in den Wechseljahren berichtet hat, macht Mariann Gellai auf ein neues, alternatives Hilfsangebot aufmerksam. Sie hat sich an der Akademie für Lebensqualität und Gesundheitsförderung in Solingen ein Jahr zur zertifizierten Wechseljahresberaterinnen ausbilden lassen und berät nun in Dresden.



Beraterin Gellai

Frau Gellai, haben Sie mit Ihren 48 Jahren eigentlich selbst schon Erfahrungen mit den Wechseljahren gemacht?

Oh, ja. Mit Anfang 40 bekam ich plötzlich Kopfschmerzen, und niemand konnte mir helfen. Als mit 44 das erste Mal meine Periode ausfiel, dachte ich, dass ich schwanger sei. Mich hat völlig überrascht, als dann meine Frauenärztin von Wechseljahren sprach. Ich fühlte mich unvorbereitet und habe begonnen, mich nicht nur mit den körperlichen, sondern auch mit den seelischen Veränderungen in dieser Zeit zu beschäftigen. Dabei ist es mir gelungen, mich selbst neu zu entdecken – ohne zusätzliche Hormone. Für mich eine sehr positive Erfahrung, die ich weitergeben möchte.

Die meisten Frauen empfinden die Wechseljahre allerdings als negativ und belastend.

Leider, und das hat viele Ursachen. Das Frauenideal in unserer Gesellschaft ist jung, schön und erfolgreich. Obwohl sich Frauen in den Wechseljahren immer noch so fühlen könnten, wird ihnen eingeredet, dass sie es nicht mehr sind; weil sie Falten bekommen, zunehmen, altern. Viele setzen Weiblichkeit mit Fruchtbarkeit gleich. Wenn Frauen keine Kinder mehr bekommen können, empfinden sie das oft als schmerzlich. Hinzu kommt, dass Mütter, Freundinnen oder Kolleginnen meist negativ über die Wechseljahre berichten, von peinlichen Hitzewellen zum Beispiel.

Aber was soll denn an Hitzewellen positiv sein?

Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewellen können der Anstoß sein, innezuhalten und nachzudenken: Was wechselt denn eigentlich für mich? Was wollte ich schon immer tun? Wo stehe ich jetzt in meiner Lebensmitte? Und wo will ich noch hin? Das Wort Klimakterium kommt aus dem Griechischen und bedeutet Treppe oder Leiter. Wo sie hinführt, muss die Frau selbst herausfinden. Das kann eine sehr aufregende Zeit sein, eine Zeit des inneren Wachstums. Hormone können zwar einige Symptome der Wechseljahre lindern. Aber die persönlichen Baustellen bleiben.

Welche Baustellen sind das?

In der Beratung versuche ich, die Zusammenhänge zwischen körperlichen, geistigen und seelischen Symptomen zu zeigen. Oft gehen Beschwerden in den Wechseljahren mit Problemen in der Partnerschaft oder im Beruf einher. Oder die Eltern sind krank und pflegebedürftig; die Kinder ziehen aus, Leere kommt. Ich ermutige Frauen zu schauen, was sie ändern können, um diese oft schwierige Phase mit Lebensfreude und Wohlgefühl zu füllen. Mir hat unter anderem Hormon-Yoga sehr geholfen. Zudem versuche ich, Frauen die schönen Seiten dieses Lebensabschnitts zu vermitteln.

Die da sind?

Eine Frau in den Wechseljahren hat eine gewisse Reife und Ausstrahlung. Sie ist selbstbewusst und weiß, was sie will – und was nicht. Sie kann gelassen bleiben. Weil die Kinder größer oder aus dem Haus sind, kann sie ihre frei gewordene Kraft für ihre persönliche Entwicklung nutzen.

Das klingt ja alles prima. Wer sich aber trotz positiver Lebenseinstellung mit schweren Beschwerden quält?

Ich rate Frauen nicht generell, Hormone zu nehmen oder nicht. Ich zeige ihnen nur die vielen alternativen Möglichkeiten, ihre Situation zu bewältigen. Natürlich bin ich kein Arzt. Aber ich kann einer Frau erklären, was in ihrem Körper abläuft, damit sie die Ursachen für bestimmte Veränderungen besser versteht. Ich kann sie unterstützen, ihren persönlichen Weg zu mehr Wohlergehen zu finden. In Holland ist es bereits selbstverständlich, dass Frauen zuerst zur Beratung gehen, denn die Wechseljahre sind ja keine Krankheit. Dort werden sogar die Kosten übernommen.

Und was kostet eine Stunde bei Ihnen?

40 Euro die Einzelberatung. Günstiger ist ein Seminar, das ich ab Herbst auch an der Volkshochschule Dresden gebe.

■ Interview: Katrin Saft