

## Wie Frauen das Klimakterium erleben

### Drei Frauentypen nach Beate Schultz-Zehden



„Menopause ist keine Krankheit, sondern ein Teil des normalen Alterungsprozesses, der per se keiner therapeutischen Intervention bedarf“ (Weltgesundheitsorganisation WHO, 1981).

Obwohl die Wechseljahre fast immer in einem Atemzug mit allerlei Wehwehchen bis hin zu schweren Depressionen genannt

werden und wie ein Damoklesschwert über den Frauen zu hängen scheinen, erleben sie doch erstaunlich viele als problemlos und damit auch beschwerdelos (vgl. „Soziokulturelle Faktoren wirken auf Wechselbeschwerden“). Eine Studie von Matthias David et al. (2007) brachte auf die Frage „Wechseljahre - was heißt das für mich?“ nachfolgende Ergebnisse (Prozentsatz der Ja-Antworten bei 418 befragten 45- bis 60-jährigen deutschen Frauen):

- |  |        |
|--|--------|
| • Endlich keine Blutung mehr                     | 71,1 % |
| • Größere Gelassenheit im Alltag                 | 55,3 % |
| • Mehr Verständnis durch Partner/Umfeld          | 31,4 % |
| • Geringere Chancen, sich beruflich zu verändern | 28,1 % |
| • Bedauern der nicht genutzten Möglichkeiten     | 19,8 % |
| • Angst vor Alter, Tod und Einsamkeit            | 19,5 % |
| • Höhere Wertschätzung in Beruf und Familie      | 17,5 % |
| • Gefühl der Nutzlosigkeit                       | 6,2 %  |



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Frau Nichtsdestoweniger leiden viele Frauen an Wechselbeschwerden, wobei Beate Schultz-Zehden (<http://www.schultz-zehden.de>) in Hinblick auf ihren Umgang mit der Menopause drei Frauentypen unterscheidet: Die „Leidende“, die „Bewusste“ und die „Problemlose“:

Die „Leidende“ kämpft am stärksten mit Problemen im Wechsel. Sie fühlt sich abgewertet, an den Rand der Gesellschaft geschoben, ist permanent erschöpft, fürchtet sich vor Krankheiten und dem bedrohlichen Alter (dahinter steht nach Schultz-Zehden häufig ein Mangel an Selbstbewusstsein).

Die „Bewusste“ sieht diese Zeit als Herausforderung und Reifeprozess. Sie wünscht sich, ihr Leben in Zukunft bewusster zu gestalten und orientiert sich aktiv neu. Frauen mit dieser Lebenseinstellung haben ein gefestigtes Selbstbewusstsein, wenngleich auch sie sich gesellschaftlich abgewertet fühlen. Sie berichten im Allgemeinen nur von leichten bis mittleren Beschwerden..

Die dritte Gruppe von Frauen sind die „Problemlosen“ (ca. 30 bis 40 Prozent). Sie brauchen in den Wechseljahren keinen Arzt und keinen Therapeuten, denn sie haben kaum Beschwerden. Ihr Selbstwertgefühl ist hoch, sie fühlen sich nach wie vor attraktiv, empfinden keinerlei Einbuße an Lebensqualität und sehen auch keinen großen Handlungsbedarf hinsichtlich einer Neuorientierung.

---

Quellen: Der Konsument

Bild: günther gumhold ([www.pixelio.de](http://www.pixelio.de))