

Christiane Northrup Weisheit der Wechseljahre

Leseprobe

[Weisheit der Wechseljahre](#)

von [Christiane Northrup](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b22143>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Die Wechseljahre stellen Ihr Leben auf den Prüfstand

Es ist kein Geheimnis, dass Beziehungskrisen eine häufige Begleiterscheinung der Wechseljahre sind. Normalerweise wird das hormonellen Veränderungen zugeschrieben, die in Zeiten des Übergangs im Körper der Frau stattfinden und für ein Durcheinander sorgen. Was meist verschwiegen oder nicht verstanden wird, ist, dass diese hormonell bedingten Veränderungen, da sie das Gehirn in Mitleidenschaft ziehen, den Blick einer Frau für Ungerechtigkeiten sowie unfaire Lastenverteilung schärfen und ihr eine Stimme verleihen, die darauf besteht, gehört zu werden. Mit anderen Worten, sie verleihen ihr eine Art Weisheit - und den Mut, sie zu formulieren. Wenn sich der die Fantasie vernebelnde Schleier, der von Fortpflanzungshormonen verursacht wird, zu lüften beginnt, werden das jugendliche Feuer und der jugendliche Geist einer Frau häufig neu entfacht, und lange unterdrückte Wünsche und kreativer Schwung drängen an die Oberfläche. Die mittleren Lebensjahre speisen solche Triebkräfte mit einer eruptiven Energie, die nach einem Ventil verlangt.

Wenn sie kein Ventil findet - wenn die Frau weiterhin schweigt, um zu Hause oder im Berufsleben den Frieden zu wahren, oder wenn sie sich selbst daran hindert, ihrem kreativen Drang zu folgen -, dann geschieht das, was passiert, wenn das Ventil eines Dampfdrucktopfes verstopft ist: Irgendetwas muss dann nachgeben. Sehr oft ist das, was nachgibt, die Gesundheit der Frau, und das Ergebnis ist eine der »großen drei« Krankheiten von Frauen in den Wechseljahren: Herzerkrankung, Depression und Brustkrebs (manchmal sogar in Kombination). Für diejenigen von uns, die sich dafür entscheiden, die Weisheit des Körpers anzunehmen und auszudrücken, was in uns steckt, ist es auf der anderen Seite ratsam, sich auf einige Turbulenzen gefasst zu machen, die lang währende Beziehungen erschüttern können. Auch die Ehe ist dagegen nicht gefeit.

»Das gilt nicht für mich, mit meiner Ehe ist alles in Ordnung«

Jede Ehe, selbst eine sehr gute Ehe, muss sich verändern, um mit der hormonbedingten Neuauslegung Schritt zu halten, die das weibliche Gehirn in den Jahren vor dem und während des Klimakteriums durchmacht. Nicht alle Ehen halten diesen Veränderungen stand. Meine eigene Ehe scheiterte daran, und niemand war überraschter davon als ich selbst. Wenn Sie bei dieser Vorstellung den Wunsch verspüren, Ihren Kopf in den Sand zu stecken, dann, glauben Sie mir, kann ich Sie durchaus verstehen. Aber es geht darum, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und Ihre emotionale und physische Gesundheit in der zweiten Hälfte Ihres Lebens - wahrscheinlich vierzig Jahre oder sogar mehr - zu schützen. Sich vorwärts zu arbeiten und einen kritischen Blick auf alle Aspekte Ihrer Beziehung (einschließlich einiger bisher unantastbarer Winkel Ihrer Ehe) zu werfen ist dann oft die einzige Möglichkeit, die auf lange Sicht in Ihrem eigenen besten Interesse funktioniert - physisch, psychisch und spirituell.

Was die körperliche Gesundheit angeht, so sprechen zum Beispiel viele Befunde dafür, dass sich die Zunahme lebensbedrohlicher Erkrankungen nach der Lebensmitte nicht allein aufs Altern zurückführen lässt. Zumindest teilweise resultieren solche Erkrankungen aus den Belastungen und ungelösten Beziehungsproblemen, die in der Zeit, während der sich eine Frau um die Kinder kümmert, unter der Oberfläche köcheln. In den Wechseljahren kommen sie hoch und kochen über, nur um dann im Namen der Aufrechterhaltung des Status quo unterdrückt zu werden.

Aber nicht nur Ihre eigene Gesundheit, auch die Ihres Partners steht auf dem Spiel. In einer Beziehung auszuharren, die auf ein Paar von Mitte zwanzig zugeschnitten war, ohne die notwendigen Anpassungen an die Situation vorzunehmen, wie sie sich für Sie beide im mittleren Alter darstellt, ist für ihn ein ebenso großes Risiko wie für Sie selbst. Das soll nicht heißen, dass Ihre einzigen Optionen Scheidung oder Herzattacke sind. Um Ihre Beziehung in Einklang mit Ihrem neu verkabelten Gehirn zu bringen, müssen Sie und Ihr Partner vielmehr bereit sein, die nötige Zeit und Energie aufzubringen, alte Konflikte zu lösen und neue Regeln für die Jahre aufzustellen, die vor Ihnen beiden liegen. Wenn Sie das schaffen, dann wird Ihnen Ihre Beziehung helfen, in der zweiten Lebenshälfte zu wachsen und zu gedeihen. Wenn einer oder beide von Ihnen dies nicht kann oder will, dann können Gesundheit und Glück auf dem Spiel stehen, wenn Sie zusammenbleiben.

Sich auf den Wechsel vorbereiten

In der Lebensmitte steht uns mehr psychische Energie zur Verfügung als zu irgendeinem Zeitpunkt seit der Pubertät. Wir sollten uns um aktive Partnerschaft mit dieser organischen Energie bemühen und darauf vertrauen, dass sie uns hilft, die unbewussten und selbstzerstörerischen Überzeugungen aufzudecken, die uns daran hindern, das zu werden, was wir werden könnten. Dann werden wir feststellen, dass wir Zugang zu allem haben, was wir brauchen, um uns als gesündere, spannungsgeladene Frauen neu zu erschaffen, bereit, freudig in die zweite Hälfte unseres Lebens einzutreten.

Dieser Transformationsprozess kann jedoch nur dann erfolgreich verlaufen, wenn wir auf zweierlei Weise aktiv werden: Erstens müssen wir willens sein, volle Verantwortung für unseren Anteil an Problemen in unserem Leben zu übernehmen. Es erfordert großen Mut, unseren eigenen Beitrag an all dem einzugestehen, was bei uns falsch gelaufen ist, und damit aufzuhören, uns nur als Opfer von jemandem oder etwas außerhalb unserer selbst zu sehen.

Schließlich erntet die Person in der Opferrolle gewöhnlich alle Sympathien und gilt als moralisch höher stehend, was verlockend ist; niemand von uns möchte die Rolle des Schurken im Stück spielen. Doch obwohl die Opferrolle auf kurze Sicht eine gute Wahl zu sein scheint, kann diese Position uns letztlich nicht helfen, uns zu verändern, zu heilen, zu wachsen und voranzukommen.

Die zweite Forderung für eine Umwandlung ist weit schwieriger zu erfüllen: Wir müssen bereit sein, den Schmerz des Verlustes zu spüren und um diejenigen Teile unseres Lebens zu trauern, die wir hinter uns lassen. Und dazu gehören auch unsere Fantasien darüber, wie anders unser Leben hätte verlaufen können, *wenn nur...* Sich einem solchen Verlust zu stellen ist selten einfach, und aus diesem Grund wehren sich so viele von uns gegen Veränderungen im Allgemeinen und in den mittleren Lebensjahren im Besonderen. Ein Teil von uns rationalisiert: »Warum unnötig Unruhe stiften? Ich habe die Hälfte meines Lebens hinter mir. Wäre es nicht einfacher, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe, statt das Unbekannte zu riskieren?«

Das Ende einer wichtigen Beziehung oder einer bedeutenden Phase unseres Lebens - selbst einer, die uns unglücklich gemacht hat oder uns von Wachstum und Erfüllung abgehalten hat - ist wie ein Tod. Um darüber hinwegzukommen und weiterzugehen, müssen wir den Schmerz dieses Verlustes spüren und ausgiebig um das trauern, was hätte sein können und nun niemals sein wird.

Und dann müssen wir uns aufraffen und auf das Unbekannte zugehen. Wenn wir uns den Unsicherheiten der Zukunft stellen, kommen in den häufigsten Fällen unsere tiefsten Ängste an die Oberfläche. Während meiner eigenen Lebensveränderungen in den Wechseljahren erfuhr ich dies mit allen Konsequenzen am eigenen Leibe - sehr zu meiner eigenen Überraschung.

Zu dem Zeitpunkt, als ich mich den Wechseljahren näherte, hatte ich mit Dutzenden von Frauen gearbeitet, die die reinigende Wirkung der Lebensmitte erfahren hatten. Ich hatte sie begleitet und beraten, als ihre Kinder das Haus verließen, ihre Eltern krank wurden, ihre Ehen scheiterten, ihre Ehemänner erkrankten oder starben, sie selbst erkrankten, ihr Berufsleben endete - kurz gesagt, während sie durch all die Stürme und Krisen der mittleren Jahre gingen. Doch ich wäre niemals auf den Gedanken gekommen, dass es eine Krise in meiner eigenen Ehe geben könnte. Ich hatte mich stets irgendwie selbstzufrieden gefühlt, sicher in meinem Glauben, dass ich mit dem Mann meiner Träume verheiratet war, mit dem einen, mit dem ich zusammenbleiben würde, »bis dass der Tod uns scheidet«.

Überschäumendes Glück und weiche Knie

Ich werde mich stets an das Glück erinnern, meinem Mann begegnet zu sein und ihn zu heiraten, eine Entscheidung, die wir nur drei Monate, nachdem wir uns kennengelernt hatten, trafen. Er war Assistenzarzt in der Chirurgie, als ich in Dartmouth Medizin studierte. Er sah aus wie ein griechischer Gott, und ich war von seiner Aufmerksamkeit tief geschmeichelt, denn ich war mir keineswegs sicher, all das zu haben, was nötig ist, um einen derart attraktiven Mann mit einem solchen Hintergrund aus altherwürdiger Universität und Country Club zu interessieren.

Irgendetwas tief in mir war von ihm über alle Vernunft hinaus berührt, über alles hinaus, was ich jemals bei einem anderen Freund empfunden hatte. In den ersten fünf Jahren unserer Ehe bekam ich weiche Knie, sobald ich ihn sah. Es gab keine Macht auf Erden, die mir eine Heirat mit ihm hätte ausreden können. Ich erinnere mich, dass ich mir wünschte, meine Liebe von der Spitze der Hochhäuser hinabzuschreien - ein Überschwang der Gefühle, der sehr untypisch war für die stille, fleißige Abschlussrednerin der Ellicottville Central School-Klasse von 1967.

Ihn drängte es jedoch weit weniger, seine Gefühle zur Schau zu stellen. In den Jahren, in denen wir beide unsere chirurgische Ausbildung absolvierten, musste ich feststellen, dass sich mein Mann ungern im beruflichen Umfeld zu unserer Beziehung bekannte und oft kalt und abweisend erschien, wenn ich in diesem Rahmen versuchte, meine Zuneigung zu zeigen. Das verwunderte und

verletzte mich, weil es mich immer mit Stolz erfüllte, ihn meinen Patienten vorzustellen, wenn wir einander außerhalb des Operationssaals trafen. Aber ich sagte mir, dass er mit genügend Liebe und Aufmerksamkeit von meiner Seite schon leichter ansprechbar und emotional zugänglicher werden würde.

Die Jahre der Kindererziehung: Der Versuch, Beruf und Familie in Einklang zu bringen

Das Leben meines Mannes veränderte sich nur wenig, als wir unsere beiden Töchter bekamen. Meines wurde jedoch zu einem Kampf- einem Kampf, den Millionen Frauen aus eigener Erfahrung kennen -, während ich versuchte, einen befriedigenden und effektiven Weg zu finden, meine Kinder zu betreuen, die Ärztin zu bleiben, die ich sein wollte, und gleichzeitig meinem Mann eine gute Ehefrau zu sein. Nichtsdestotrotz waren dies glückliche Jahre, denn wir beide liebten unsere Töchter von Anfang an heiß und innig und freuten uns an den vielen Aktivitäten, die wir mit ihnen teilten - die Wanderungen an den Wochenenden, die Familienferien, das einfache alltägliche Zusammenleben mit zwei wunderbaren, sich entwickelnden jungen Menschen.

Manchmal ärgerte mich das Ungleichgewicht zwischen dem, was ich zur Aufrechterhaltung unseres Familienlebens beitrug, und dem Beitrag meines Mannes. Einmal, als die Kinder noch klein waren, fragte ich ihn, ob er nicht etwas weniger arbeiten könne, damit ich nicht einen Teil meiner Praxis aufgeben müsste, an dem mir sehr viel lag: Babys auf die Welt zu bringen. Er antwortete: »Kennst du etwa einen orthopädischen Chirurgen, der Teilzeit arbeitet?« Ich gab zu, dass ich keinen kannte, meinte aber, das könne nicht heißen, dass sich so etwas mit ein wenig Fantasie seinerseits nicht verwirklichen ließe. Es wurde jedoch nichts daraus. Ich war es, die wie so viele andere Frauen Meisterin darin wurde, von einer Rolle in die andere zu schlüpfen und meine eigenen Bedürfnisse denjenigen aller anderen Familienmitglieder unterzuordnen.

In den Anfangsjahren unseres Familienlebens wurde mir außerdem zunehmend bewusster, dass die Ungerechtigkeiten, die mich in meiner Ehe störten, die Ungerechtigkeiten in der Kultur um uns herum widerspiegeln. Ich sah viele Paare wie meinen Mann und mich - Paare, die ihr Eheleben sowohl finanziell wie auch ausbildungsmäßig auf gleicher Ebene begonnen hatten, sogar Menschen, die wie wir die gleiche Arbeit taten - und immer, sobald die Kinder kamen, war es die Frau, die Opfer brachte, was Freizeit, berufliches Fortkommen und persönliche Erfüllung anging.

Verändere dich selbst, verändere die Welt

Im Verlauf dieser oft sehr anstrengenden Jahre begann ich, einige der Ideen zu verwirklichen, die ich zum Thema Frauengesundheit entwickelt hatte - während ich gleichzeitig stets darauf achtete, darüber zu Hause nicht zu viel zu sprechen, weil ich wusste, dass sie von meinem Mann nicht begrüßt werden würden. Inspiriert von meinen eigenen Erfahrungen wie auch von denjenigen meiner Patientinnen und in der Überzeugung, dass meine Ideen das Leben von Menschen positiv verändern könnten, tat ich mich im Jahre 1985 mit drei anderen Frauen zusammen, um ein Gesundheitszentrum einzurichten, das wir Women to Women nannten. Die Idee eines Gesundheitszentrums, das von Frauen für Frauen geleitet wurde, war damals buchstäblich etwas noch nie Dagewesenes. Unser zentrales Anliegen war es, Frauen zu helfen, die Einheit von Geist, Körper und Seele zu erfahren, sie in die Lage zu versetzen, die Verbindung zwischen ihrer psychischen Gesundheit und ihrem physischen Wohlbefinden zu erkennen. Ich wollte Frauen einen sicheren Ort bieten, wo sie ihre persönliche Geschichte erzählen konnten, sodass sie neue, gesundheitsfördernde Wege entdecken konnten, ihr Leben zu leben.

Ich wusste, dass dies manchmal verlangen würde, den Status quo infrage zu stellen, weil die Ungerechtigkeiten unserer Kultur oft körperlich wie geistig einen schrecklichen Preis von Frauen fordern. Doch als ich diese neue ganzheitliche Form der Medizin praktizierte, die für damalige Verhältnisse geradezu revolutionär war, erkannte ich, dass mir die Tatsache, ein normales, glückliches Familienleben zu führen wie auch einen Ehemann mit konventionellen medizinischen Ansichten zu haben, der in derselben Gemeinde praktizierte, eine Art Schutz bot. Sie ließ mich in einer Zeit, in der meine Ideen bestenfalls als unbewiesen, schlimmstenfalls als gefährlich angesehen wurden, als »ungefährlich« erscheinen.

Meine drei Partnerinnen bei Women to Women und ich erwarben ein altes viktorianisches Haus, das wir in ein Zentrum für unsere neue Gemeinschaftspraxis umwandeln konnten. Wir alle stimmten darin überein, unsere Ehemänner aus unserem neuen Unternehmen herauszuhalten, damit sie nicht unser enthusiastisches, aber nichtsdestoweniger noch zartes Vertrauen in uns als Geschäftsfrauen unterminierten.

In meinem Fall zumindest hieß das natürlich nicht notwendigerweise, dass ich keinen Wert auf die Unterstützung meines Mannes legte. Ich erinnere mich deutlich an einen Tag zu Beginn der Bau- und Renovierungsarbeiten. Zwei Bulldozer standen auf dem Rasen, überall wuselten Arbeiter herum, und das ursprüngliche Gebäude war niedergerissen worden. In



Christiane Northrup

[Weisheit der Wechseljahre](#)

Selbstheilung, Veränderung und
Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte

684 Seiten, geb.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de