



DIE 3 WUNDERVOLLEN FRAUEN IN UNS

*Von Susanne Hagedorn & Anja Schneider
staatl. geprüfte Diätassistentin, NLP-Practitioner
staatl. geprüfte Diätassistentin, Heilpraktikerin*

Jede Frau hat ihre Eigenheiten: manche Frauen gehen offen auf andere Menschen zu, manche Frauen sind eher zurückhaltend. Und wieder andere können sich und ihre Bedürfnisse gut durchsetzen oder achten mehr darauf, dass es der Familie gutgeht und sind eher rücksichtsvoll und fürsorglich.

Interessant ist, dass gerade in diesen Bereichen Frauen in den Wechseljahren Veränderungen an sich bemerken:

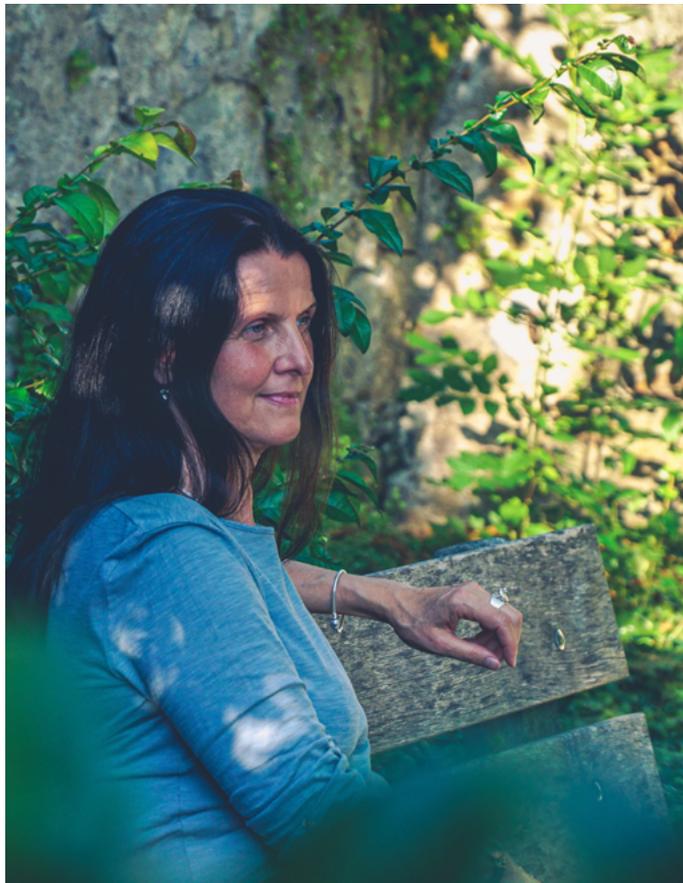
Wo früher Fürsorglichkeit und Aufopferung für die Familie war, denken viele Frauen nun mehr an sich. Ist dies ein Entwicklungsprozess, der einfach durch die Lebenserfahrung kommt oder haben hier auch die Hormone ein Wörtchen mitzureden?

Das ist Anlass für uns, der Theorie der Inneren Anteile nachzugehen und auch einen Blick auf die Aufgaben und die Wirkung einzelner Hormone zu werfen: Was passiert, wenn sich die hormonelle Situation im Leben der Frau verändert?

Bekannt ist, dass sich Hormone wie Testosteron, Progesteron oder Östrogen auch auf die persönliche Haltung auswirken: Während Männer nicht zuletzt durch ihren Testosteron„überschuss“ meist als durchsetzungsfreudig und willensstark erscheinen, sagt man uns Frauen eher eine Weichheit nach mit dem Blick darauf, dass es Anderen gut geht.

Bereits Jahre bevor eine Frau über die Wechseljahre nachdenkt, beginnen unbemerkt hormonelle Veränderungen: Die Östrogen- und Progesteronproduktion wird unregelmäßiger und geringer, Testosteron bleibt erhalten.

Rund um die Wechseljahre tut sich oft viel im Leben einer Frau: die Scheidungs- und Trennungsfreudigkeit steigt an und viele Frauen beginnen, sich lange gehegte Wünsche zu erfüllen: sie beginnen ein Studium, steigen wieder in den Beruf ein oder geben ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung an jüngere Generationen weiter. Es hat den Anschein, dass sich nun die Frauen wieder mehr



um sich selbst kümmern und damit aber auch einen wertvollen Beitrag für die nachfolgenden Generationen leisten.

Doch wie sehr sind hier diese hormonellen Veränderungen beteiligt, sind sie vielleicht sogar Ursache dafür? Wir denken, dass diese sogar einen wesentlichen Einfluss auf Frauen in den Wechseljahren haben.

Wirft man einen Blick auf die wesentlichen Hormone, kann man folgende Zusammenhänge zur Persönlichkeit und damit zu den eigenen Inneren Anteilen finden: Östrogene sorgen beispielsweise für emotionale Ausgeglichenheit und haben eine umsorgende Wirkung. Progesteron wirkt stressausgleichend. Testosteron hingegen steht für Tatkraft, Durchsetzungsvermögen und Entscheidungsfreudigkeit.

Um diese Dinge etwas weniger abstrakt erscheinen zu lassen, wollen wir den einzelnen Hormonen, entsprechend ihren Wirkungen, Namen geben und damit Rollen verteilen:

Östrogen wäre dann beispielsweise die **Herzensfrau**, Progesteron die **Gelassene** und das Testosteron die **Amazone**. In der Psychologie würde man von „Inneren Anteilen“ sprechen:

Innere Anteile hat jeder von uns, und zwar viele: Die meisten Menschen haben einen „Antreiber“ in sich und auch einen „Kritiker“. Dazu kommt noch ein „Träumer“ oder „Visionär“ und noch einige mehr. Bekannt ist Ihnen vielleicht auch der „Innere Schweinehund“. Er reiht sich genauso in die Gruppe der Inneren Anteile ein, wie der „Macher“.

Welche dieser Figuren war in Ihrem Leben vor den Wechseljahren sehr stark, vielleicht sogar dominant? War es die **Herzensfrau**? Hat sie dafür gesorgt, dass Sie sich mit Hingabe Ihren Lieben, Mann und Kindern, gewidmet haben und Ihre eigenen Wünsche hintenangestellt haben? Dann wären Sie in guter Gesellschaft! Östrogen und damit die **Herzensfrau** spielt in der Familienphase

eine große Rolle. Frau kümmert sich um die Kinder, umorgt den Mann, das Umfeld und macht das auch meistens gerne, sogar mit einer gewissen Gelassenheit. Mit der entspannten Haltung der **Gelassenen**. Dies ist auch oft nötig: mit Kindern gleicht kein Tag dem anderen und man jongliert mit den Ansprüchen, Bedürfnissen und Wünschen der Familie. Sich selbst stellt man oft hinten an, weil dafür kein Platz und auch oft keine Energie mehr ist.

Als Familienmutter hat man einen ausgefüllten Tag.

Doch was hat sich dann mit den Wechseljahren verändert? Medizinisch verringert sich die Östrogenproduktion: damit würde theoretisch auch der Wunsch sinken, ausschließlich die Familie zu umorgen. Das stimmt ja auch in gewisser Weise mit der Realität überein: die Kinder sind dann meist aus dem Haus und gehen eigene Wege. Weder müssen noch wollen sie weiterhin so umorgt sein, wie in früheren Jahren.

Auch das Hormon Progesteron bleibt immer öfter aus.

Was bedeutet das für unsere **Gelassene**, die uns früher immer emotionale Ausgeglichenheit und innerer Ruhe brachte? Sie besucht uns nun seltener. Das erklärt die uns umtreibende innere Unruhe, aufkommende Traurigkeit und Leere, die in der Phase der Wechseljahre aufkommen kann. Familie und Freunde lernen nun oft eine andere Seite der Frau kennen: sie wird oft als „zickig“ und unausgeglichen wahrgenommen. Doch muss das negativ sein? Wir glauben nicht. Das „zickig sein“ liegt unserer Meinung nach immer in der Ansicht des Gegenübers: was für den anderen zickig ist, bedeutet für Frauen, für sich einzustehen und ihre Meinung laut zu äußern.

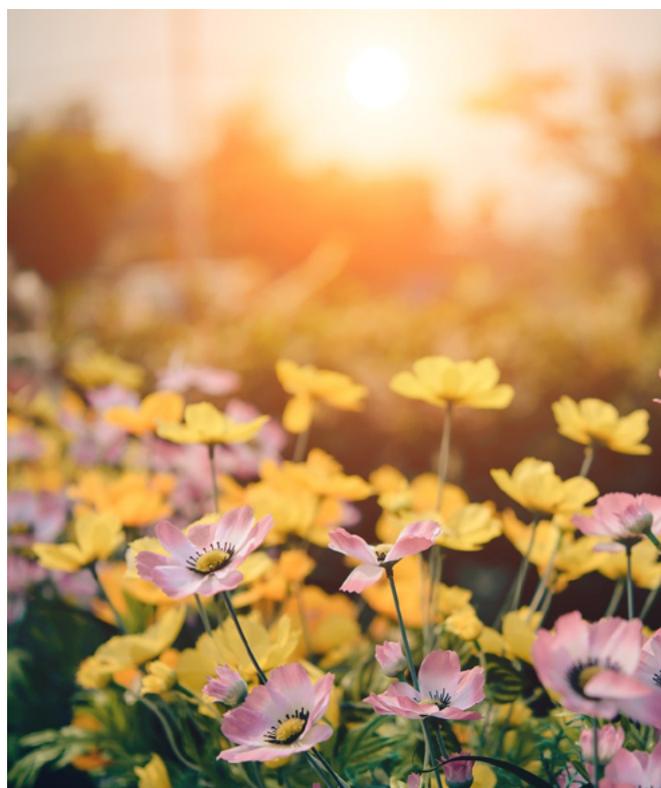
Allerdings kommt durch das Weggehen der **Gelassenen** auch oft ein erholsamer Schlaf abhanden. Unbestritten wirkt sich Schlafmangel auch auf die Psyche aus. Einen wichtigen Hinweis, den wir hier geben möchten und auch müssen:

Nicht jede Veränderung im Schlafverhalten und gleichzeitige Antriebslosigkeit kann man auf die Wechseljahre zurückführen. Bei Traurigkeit, die länger als 14 Tage durchgehend anhält, sollte man sich unbedingt professionelle Hilfe holen. Es kann sich auch um eine Depression handeln, die zeitgleich in die Zeit der Wechseljahre fällt.

Zurück zu unserer **Gelassenen**: sie wird uns nach wie vor begleiten. Nur überlegt sie sich, gewissermaßen mit der Weisheit des Alters, wann sie erscheinen möchte und wann nicht. Sie hat im Laufe des Lebens gelernt, wann sie Gelassenheit ins Leben bringen möchte und wann sie der **Amazone** das Feld überlassen will.

Damit kommen wir zur Dritten im Bunde: dem Testosteron, oder wie wir sie nennen: der **Amazone**.

In den Wechseljahren haben wir im Verhältnis zu den anderen Hormonen mehr Testosteron: damit verändert sich auch das Zusammenspiel unserer Inneren Anteile: Die **Herzensfrau** und die **Gelassene** treten nun, wie oben schon beschrieben, immer öfter einen Schritt zurück in den Hintergrund. Nach vorne tritt die **Amazone** mit all ihrer Entscheidungsfreudigkeit. Sie gibt uns Frauen Energie und sorgt für Lust auf Neues und auf Veränderung. Gleichzeitig lässt sie uns eigene Wünsche und Bedürfnisse spüren und ihnen Raum geben. Damit ist es nicht verwunderlich, wenn wir in den Wechseljahren neue Hobbies entdecken oder berufliche Veränderungen angehen.



Mit folgender kleinen Übung können sie Ihre drei wundervollen Frauen näher entdecken:

1. Denken Sie zurück an eine konkrete Situation, in der Sie ihre Kinder und / oder ihren Partner umorgt haben:

Was können sie in dieser Situation besonders gut?
.....

Was ist Ihnen wichtig dabei?
.....

Wo in sich können Sie die **Herzensfrau** spüren? Wie fühlt sie sich an?
.....

Finden Sie ein passendes Symbol für ihre **Herzensfrau** und bewahren sie es für sich auf.

2. Denken Sie zurück an eine konkrete Situation, in der Sie ganz entspannt und ausgeglichen waren:

Was können Sie in dieser Situation besonders gut?
.....

Was ist Ihnen wichtig dabei?
.....

Wo in sich können Sie die **Gelassene** spüren? Wie fühlt sie sich an?
.....

Finden Sie ein passendes Symbol für Ihre **Gelassene** und bewahren sie es für sich auf.

3. Denken Sie zurück an eine konkrete Situation, in der Sie sehr entscheidungsfreudig waren und Lust auf Neues hatten:

Was können Sie in dieser Situation besonders gut?
.....

Was ist Ihnen wichtig dabei?
.....

Wo in sich können Sie die **Amazonen** spüren? Wie fühlt sie sich an?
.....

Finden Sie ein passendes Symbol für Ihre **Amazonen** und bewahren sie es für sich auf.

Denken Sie mal zurück in Ihre 30iger: Welche der drei Frauen war bei Ihnen im Vordergrund?

Was war dadurch in Ihren 30igern gut? Was hat Ihnen gefehlt.

Wie ist das in Ihren 40igern, Ihren 50igern?

Welche Ihrer drei Damen hat im Moment das Zepter in der Hand? Was ist daran gut?

Wenn Sie demnächst vor einer Entscheidung stehen, dann spüren Sie in sich hinein: lassen Sie die drei Damen miteinander sprechen. Gemeinsam werden Sie zu einer guten Entscheidung gelangen.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß und Freude beim Entdecken ihrer wundervollen Frauen!

