

Wechseljahre der Frau, die Kunst der Reifung

Artikel von Dr. Bartholomeus Maris

Der große Unterschied zwischen Frau und Mann hört nicht auf, wenn beide in die Wechseljahre kommen. Auch in dieser turbulenten Lebensphase unterscheiden beide Geschlechter sich sehr.

Werden Frauen manchmal jahrelang von dem Wellenschlag des Wechsels überwältigt, so können Männer nach aussen hin ganz lange tun als ob alles beim Alten bleibt und nichts sie aus der Ruhe bringt. Bedeutsamer ist noch die Tatsache, dass mit den Wechseljahre die Fruchtbarkeit der Frau erlöscht, Männer aber unter Umstände bis ins hohe Lebensalter zeugungsfähig bleiben.

Während Frauen zwischen der Pubertät und den Wechseljahre sehr intensiv die monatliche Einbindung in dem Rad der Natur, die Fruchtbarkeit, eventuelle Schwangerschaften und Geburten erlebt haben, waren Männer ggf. zwar irgendwie daran beteiligt, aber es war doch nicht so prägend für das gesamte Lebensgefühl.

Die Höhen und Tiefen des Zyklus, der Schwangerschaft und Geburt sind für Frauen existentiell und sogar manchmal lebensbedrohlich. Mit den Wechseljahre chaotisiert sich der Rhythmus nochmal heftig, bevor er endgültig erlöscht. Männer fehlt dieses monatliche auf und ab als "Beweglichkeits-übung" für Körper und Seele, sie sind nicht so lebensnah mit der Natur der Fortpflanzung verbunden, aber trennen sich mit den Jahren auch nicht ganz davon. Für Frauen beginnt ein Leben nach der Fruchtbarkeit, als wirklich neuer Abschnitt. Die Natur des Körpers zwingt die Frau fast, mit einem bestimmten Aspekt des Frauenlebens abzuschließen und sich aufzuraffen die nächste Lebensphase neu zu gestalten. Dabei handelt es sich nicht um "Alt-werden", sondern um Älter-werden zu einem Zeitpunkt ca. 15 Jahre vor dem Rentenalter! Auch wenn sie wollte, sie könnte nicht einfach so weiter machen. Männer bekommen diese „Entwicklungshilfe“ nicht, sie merken zwar, dass die Kraft, die Konzentration und die Potenz abnimmt, aber dass das Anlass zu einem richtigen Wechsel sein soll ...

Wir sehen im Tierreich, dass fast alle Tiere sterben, wenn sie nicht mehr fruchtbar oder zeugungsfähig sind. Ein bedeutendes Lebensziel, nämlich der Erhalt der Tierart, wurde erfüllt, danach hat das Leben keinen Sinn mehr. Bei Tiere gibt es deshalb kein Leben nach der Fruchtbarkeit. Nur bei Frauen wird diese Stufe eines neuen Lebenssinns bis ins organische erreicht. Es ist wie ein Übergang von Natur zu Kultur. War das Leben der Frau vor den Wechseljahre doch mehr oder weniger stark gefärbt von der Natur der Fortpflanzung, so kann sie sich danach hiervon befreien und sich anderen Aufgaben, Lebensziele oder Visionen widmen, also eher kultur-orientiert als natur-geprägt.

Was passiert aber heute mit dem Geheimnis und der Chance der Wechseljahre, in unserem Zeitalter der Hormontherapien?

„Sie leiden jetzt für den Rest ihres Lebens unter einem absoluten Oestrogenmangel, was zu Stimmungsschwankungen, Wechseljahrsbeschwerden, Libido-Verlust, Hauttrockenheit etc. führen kann, und später zu Knochenschwund mit allen entsprechenden Folgen. Die einzige Möglichkeit, das zu verhindern, ist Hormone ein zu nehmen, sowie ein zuckerkranker Patient auch lebenslang Insulin spritzen muss.“ So die gängige Meinung vieler Ärzte. Aber: „Ich empfinde die Wechseljahre wie eine Herbststimmung. Der Herbst ist die Zeit der Verwandlung, die Vitalität der Blätter nimmt ab, die Farbstimmung steigert sich bis hin zu gold-rot-gelb. Ebenso ist der Herbst die Zeit der Fruchtbildung und der Ernte. Zwar auch der Abschied vom Sommer, aber es ist noch lange nicht Winter.“

Auch seelisch beginnt die Zeit, in der die Früchte des Lebens zur Reifung kommen. Die „grüne-Blätter-Vitalität“ nimmt ab, aber die Ausstrahlung der Seele wird immer farbiger. Die triste Wehmut des Herbstes gilt dem Abschied des Sommers, der Mut des frischen Herbstwindes gilt der Gewissheit, dass die eigene Energie nicht erlöscht, sondern sich wandelt und sich vorbereitet auf das innere Licht des tiefen Winters.“ So erzählte eine Frau über ihre Erlebnisse in den Wechseljahre.

Jede Frau nach den Wechseljahre hat, so heißt es so oft, einen Hormonmangel, welcher nun mittels Hormongabe ersetzt werden soll, daher der Name Hormon-Ersatz-Therapie. Ist es aber berechtigt, dies ein Mangel zu nennen? Fehlt ihr etwas, was eigentlich da sein müßte und nun ersetzt werden soll? Jedes 8-jährige Mädchen hat niedrige Oestrogenwerte. Niemand würde bei ihr von einem Hormonmangel sprechen und sie therapieren, sie hat nämlich altersentsprechende Werte. Eine 56-jährige Frau hat auch niedrige Werte, weil ihr Leben in eine andere Phase gekommen ist. Mit der negativ-Bezeichnung „Mangel“ wird aber suggeriert, dass ihr Hormone fehlen. Mangel deutet auf Krankheit, Krankheit muß therapiert werden, deshalb heißt die Hormongabe an gesunden Frauen in und nach den Wechseljahre „Therapie“. Heißt die zu behandelnde Krankheit nun Wechseljahre ... ? Außerdem ist der Ansatz der Hormon-Ersatz-Therapie dem mechanistische Denkmodell entnommen, in dem das komplexe Geschehen der Wechseljahre reduziert wird zu einem Hormonmangel („das sind ja nur die Hormone“), der durch Zugabe einfach wieder ersetzt werden kann. Wer so über den menschlichen Organismus nachdenkt, wird der weisheitsvolle Komplexität und dem Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist nicht gerecht.

Obwohl allein schon in Deutschland bereits Millionen Frauen aus den genannten Gründen jahre- bis jahrzehntelang Hormone einnehmen, stand bis vor kurzem eine handfeste wissenschaftliche Bewertung der Vor- und Nachteile dieser Behandlung aus. Die weltgrößte Studie zu diesem Thema, die amerikanische Women's Health Initiative (WHI), an der über 160.000 Frauen teilnehmen, musste im Juni 2002 teilweise vorzeitig abgebrochen werden. Eine Zwischenauswertung hatte nämlich ergeben, dass das Brustkrebsrisiko bei den Frauen mit Hormoneinnahme eindeutig anstieg und dass die positive Auswirkung für Herz und Gefäße nicht nachzuweisen war - im Gegenteil, für Thrombose, Herzinfarkt und Schlaganfall wurde sogar ein erhöhtes Risiko festgestellt. Ein Zweig dieser Studie, die speziell das Gedächtnis und die Demenz-Entwicklung untersucht hat, hat 2003 ergeben, dass bei Frauen über 65 Jahre eine vierjährige Hormoneinnahme das relative Risiko eine Demenz zu bekommen verdoppelt.

Dieses Zwischenergebnis stellt klar, dass wir nicht ohne weiteres den biologischen Verlauf eines Menschenlebens »korrigieren« können, oder anders gesagt, dass wir nicht unbestraft verhindern können, dass jemand älter wird. Bemerkenswerterweise steigt gerade das Brustkrebsrisiko. Was bedeutet das? Was ist das Typische an Krebszellen? Krebszellen sind bildlich gesprochen »zu jung«, sie benehmen sich wie undifferenzierte Embryonalzellen, sie teilen sich ohne Rücksicht auf die Umgebung. Was bei ihnen ausbleibt, ist eine Zell-Reifung! Für alle Körperzellen gilt, dass sie viel von ihrer Vitalität und ihren Vermehrungsmöglichkeiten verlieren, je differenzierter und ausgereifter sie sind (z.B. Nervenzellen). Bei Krebszellen ist zwar meist noch erkennbar, in welchem Gewebe sie entstanden sind, sie haben aber viel von der Differenzierung und Reifung verloren und sind vom Charakter her eher junge und embryonal-artige, sich schnell teilende Zellen.

Es zeigt sich also, dass der Versuch, die Entwicklung im Organismus einer Frau nicht in die nächste Phase übergehen zu lassen - das heißt, sie nicht älter und reifer werden zu lassen - in die unreife Krebsentwicklung überschießen kann.

Auf Basis dieser jetzt zur Verfügung stehenden Ergebnisse, hat sich in vielen Ländern die Praxis der Hormon-Verordnung geändert. In USA, Niederlande und laut manche deutsche Experten sollte eine Hormonersatz-Therapie nur noch zur Linderung von belastenden Wechseljahrsbeschwerden verordnet werden, so kurz und niedrig dosiert wie möglich, wenn diese Beschwerden nicht auf anderer Weise zu behandeln sind.

Zur Behandlung der klassischen Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, diffuse Schmerzen etc. steht ein breites Spektrum an pflanzlichen Heilmittel zur Verfügung, wobei vor allem das Cimicifuga (Silbertraubenkerze) in homöopathischer Form den Wechsel fördert und erleichtert, statt versucht, den fast vorbei Zustand zu retten. Aber die Behandlung sollte sich nicht nur auf die medikamentöse Ebene beschränken, sondern auch die Nöte von Seele und Geist beachten. Gesundheit ist immer altersspezifisch zu beurteilen.

Wenn ein 40-jähriger die Gesundheit eines 70-jährigen hätte, wäre das krank - aber umgekehrt auch! So gesehen ist der Behandlungsansatz der Hormontherapie (oft auch als Bestandteil einer umfassendere Anti-Aging-Behandlung) ein krankmachendes Bestreben, was den Menschen davon abhält, in den „Lebensnachmittag oder -abend“ anzukommen. Er versucht sich dann weiterhin durch hormonelle Manipulation und übertriebenes körperliches Training an seine Leiblichkeit zu binden, er versucht weiter zu wachsen statt sich Wandel und Welken zu erlauben. Auf diesem Wege kann eine sinnerfüllte seelisch-geistige Reifung, die sich von dem körperlichen Welken befreien möchte, sogar verhindert werden.

Eine ärztlich-medizinische Begleitung in der Lebensphase, in der das Älterwerden beginnt sich bemerkbar zu machen, darf nicht eine Verneinung dieser Entwicklung sein, sondern sollte sich neben einer altersentsprechenden Gesundheitsberatung in erster Instanz um die seelischen Orientierungsprobleme oder Krisen kümmern, also um die Verwandlung der Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte.