FRAUSEIN IN DER LEBENSMITTE

WISSEN & BERATUNGSANSÄTZE RUND UM DIE WECHSELJAHRE IM KONTEXT PSYCHOLOGISCHER BERATUNG

Diplomarbeit
im Rahmen des Lehrgangs
Lebens- & Sozialberatung 2021 – 23
im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von
DI Sabine Wurzenberger

betreut durch Hanni Sonntagbauer
Laakirchen, im Juni 2023

Danksagung

Ich möchte dieser Arbeit ein großes, von Herzen kommendes Danke voranstellen. Ein Danke an alle Menschen, die mich in meinem Leben begleiten: meine Familie, meine Freundinnen, Kolleginnen in meinem Beruf und der Ausbildung, Trainerinnen und Beraterinnen, Kundinnen und Projektteams.

Durch ihr Zutrauen und Vertrauen in mich, ihr „An meiner Seite Sein", ihr Vorbild und eigenes Wirken, ihre Begleitung und ihre Reflexionsbereitschaft, ihren Austausch mit mir sowie oft auch die Reibung, die ich mit ihnen erleben darf, haben sie mich alle dabei unterstützt, Schritt für Schritt auf meinem Weg zu sein.

Allen voran widme ich diese Arbeit den großartigen Frauen in meinem Leben: meiner unglaublich liebevollen und warmen Mama, meinen sehr unterschiedlichen aber genialen Omas, der fürsorglichen Mutter meines Mannes, meinen starken und grandiosen Freundinnen, meinen beiden wundervollen Schwestern, meiner unglaublichen Tochter und all den vielen Frauen in meiner Ahnenlinie, die ich nicht kennenlernen durfte, die mir aber dennoch stets mit ihrer Kraft den Rücken stärken. Danke, dass ihr mir vorlebt und vorgelebt habt, was Frausein in allen Facetten und Möglichkeiten bedeutet.

Ein besonderer Dank gilt auch meinem Mann Herwig, der mich immer wieder mit Humor und Liebe beantwortet und in meiner Entwicklung begleitet, befeuert und aushält. Danke an meine Kinder Moritz und Emma, ohne euch wäre weder mein eigener Entwicklungsprozess so intensiv noch mein Leben so voller Buntheit und Freude.

Danke an Hanni Sonntagbauer für ihre herzliche Begleitung im Zuge meiner Diplomarbeit und vieler Einzelselbsterfahrungen. Danke an Andi Urich und alle anderen Trainerinnen des Lehrgangs für ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre Lebensweisheit, die sie großzügig, wohlwollend und uneigennützig mit uns geteilt haben.

Danke an Florian Huemer und sein Team in der Villa Rosental für die großartige Organisation, für ihre Flexibilität in der Corona-Zeit und die generelle Hilfsbereitschaft.

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

Neuhofen, 1.Juni 2023

Genderhinweis

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit, meines Themenbezugs und auch zum Ausgleich für den jahrhundertelangen fast ausschließlichen Gebrauch der männlichen Form in deutschsprachigen Texten, habe ich in der vorliegenden Diplomarbeit - soweit möglich und sinnvoll - die weibliche Form gewählt.

Ich freue mich jedoch sehr, wenn sich sowohl weibliche Kolleginnen als auch männliche Kollegen für meine Diplomarbeit und ihre Inhalte interessieren und davon im persönlichen sowie beraterischen Alltag profitieren.

Abbildungsverzeichnis

Titelbild : Pixource auf Pixabay

Abbildung 1: Die 3 Phasen der Wechseljahre 16

Abbildung 2: Hormone in den Phasen der Wechseljahre 16

Abbildung 3: Überblick Häufigkeit der Symptome in der Postmenopause 19

Abbildung 4: Venus von Willendorf 23

Abbildung 5: Äußerer & innerer Kreis des Lebens 25

Abbildung 6: Herausforderungen in vielen Lebensfeldern 31

Abbildung 7: Emotionale und psychische Folgen 36

Abbildung 8: Unsere 6 Lebensfelder 39

Abbildung 9: Check nach Lebensfeldern1 – Körper und Gesundheit 41

Abbildung 10: Check nach Lebensfeldern2 – Familie & Freunde 42

Abbildung 11: Check nach Lebensfeldern3 – Partnerschaft 43

Abbildung 12: Check nach Lebensfeldern4 – Arbeit & Beruf 44

Abbildung 13: Check nach Lebensfeldern5 – Leben & Gesellschaft 45

Abbildung 14: Check nach Lebensfeldern6 – Mein Wesenskern 46

Abbildung 15: Check nach Lebensfeldern – Auswertung 47

Abbildung 16: Das House of Change nach Claes Jannsen 49

Abbildung 17: Im Keller der Verzweiflung 52

Abbildung 18: Der Raum der Verwirrung 53

Abbildung 19: Selbstfürsorge-Tracker 60

Abbildung 20: Wie Ressourcen wirken 64

Abbildung 21: Bedürfnisse erkennen 69

Abbildung 22: Kleine Schritte 72

Abbildung 23: Was ist ein Visionboard? 73

Abbildung 24: Wie wirkt ein Visionboard? 74

Abbildung 25: Arbeitsvorlage für ein Heartstorming 75

Abbildung 26: Erstellen eines Visionboards 76

Abbildung 27: Im Prozess 76

Abbildung 28: Visionboards von Klientinnen 77

Abbildung 29: Einen guten Ort finden 78

Abkürzungsverzeichnis

LSB	Lebens- und Sozialberatung, Lebens- und Sozialberaterin
GABA	Gama-Aminobuttersäure
NLP	Neuro-Linguistisches Programmieren
PMS	Prämenstruelles Syndrom
VAKOG	Abkürzung für die Sinnesmodalitäten: Visuell, Auditiv, Kinästhetisch, Olfaktorisch und Gustatorisch

Abstract – Zusammenfassung

Die weibliche Lebensmitte stellt einen Lebensabschnitt dar, der mit zahlreichen körperlichen, strukturellen und sozialen Veränderungen einhergeht und oft nach (Weiter)Entwicklung ruft.

Diese Diplomarbeit vermittelt zum einen Wissen zu den Wechseljahren und behandelt zum anderen die verschiedenen Herausforderungen, mit denen Frauen in der Lebensmitte auf körperlicher und emotionaler Ebene konfrontiert sein können. Darüber hinaus bietet die Arbeit Ansätze und Methoden, wie Frauen im Kontext der psychologischen Beratung bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützt werden können.

Der erste Teil der vorliegenden Arbeit widmet sich den körperlichen Veränderungen, die in der weiblichen Lebensmitte auftreten und beschreibt sowohl die Phasen der Wechseljahre sowie mögliche Symptomatiken. Der zweite Teil beleuchtet den evolutionären Sinn der weiblichen Wechseljahre für die menschliche Entwicklung.

Im dritten Teil werden die häufigsten Herausforderungen von Frauen in diesem Lebensabschnitt dargestellt, sowie die daraus resultierenden möglichen psychischen Folgen beleuchtet.

Im letzten Teil stellt die Verfasserin eine Auswahl an Methoden für die psychologische Beratung zur Verfügung. Der Schwerpunkt liegt dabei auf lösungsorientierten Ansätzen, die Frauen bei der Standortbestimmung und bei der anschließenden Entwicklung eigener Bewältigungsstrategien sowie kraftvoller neuer Ziele unterstützen.

Ziel dieser Diplomarbeit ist es nicht nur, grundlegendes Wissen über die Wechseljahre und die damit verbundenen körperlichen und emotionalen Vorgänge sowie für die Beratung zu vermitteln, sondern auch die Achtsamkeit für diese Phase im Leben von Frauen zu fördern und das Tabu rund um die weiblichen Wechseljahre zu brechen.

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG 3
EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG 4
GENDERHINWEIS 4
ABBILDUNGSVERZEICHNIS 5
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS 6
ABSTRACT – ZUSAMMENFASSUNG 7

1 EINLEITUNG 10
1.1 PROBLEMSTELLUNG 10
1.2 ZIEL DER ARBEIT 11
1.3 ZIELGRUPPE 11
1.4 EIGENE MOTIVATION 12

2 DIE WECHSELJAHRE 13
2.1 DAS WIRRWARR DER BEGRIFFLICHKEITEN - WAS MEINEN „WECHSELJAHRE, KLIMAKTERIUM, MENOPAUSE“ ETC.? 13
EXKURS: DIE DREI WICHTIGSTEN WEIBLICHEN SEXUALHORMONE 14
2.2 DIE DREI PHASEN DER WECHSELJAHRE 16
2.2.1 DIE PRÄMENOPAUSE 17
2.2.2 DIE PERIMENOPAUSE 17
2.2.1 DIE MENOPAUSE BZW. DIE POSTMENOPAUSE 18

3 WARUM KOMMEN FRAUEN IN DIE WECHSELJAHRE? VOM EVOLUTIONÄREN VORTEIL DER MENOPAUSE 21
3.1 WAS FRAUEN UND ORCAS GEMEINSAM HABEN 21
3.2 DIE GROßMUTTERHYPOTHESE 22

4 HERAUSFORDERUNGEN IN DER LEBENSMITTE 24
4.1 UNSERE LEBENSFELDER 24
4.2 HERAUSFORDERUNGEN IM AUßEN 26
4.2.1 KÖRPER & GESUNDHEIT 26
4.2.2 FAMILIE & FREUNDE 26
4.2.3 PARTNERSCHAFT 28

4.2.4 ARBEIT & BERUF 29
4.2.5 LEBEN & GESELLSCHAFT 30
4.3 HERAUSFORDERUNGEN IM INNEN 31
4.3.1 WEIBLICHKEIT AUF DEM PRÜFSTAND 32
4.3.2 BALANCE ZWISCHEN AUßEN- UND INNENORIENTIERUNG 33
4.3.3 LIMITIERENDE GLAUBENSSÄTZE UND VERHALTENSMUSTER 34
4.3.4 SUCHE NACH DEM, WAS TRÄGT 34
4.3.5 BEGEGNUNG MIT DER EIGENEN ENDLICHKEIT 35
4.4 EMOTIONALE UND PSYCHISCHE FOLGEN 36

5 ANSÄTZE UND METHODEN IN DER BERATUNG 38
5.1 INFORMATION UND STANDORTBESTIMMUNG 38
5.1.1 AUFKLÄRUNG ÜBER DIE WECHSELJAHRE („PSYCHOEDUKATION“) 38
5.1.2 STANDORT-CHECK ANHAND DER 6 LEBENSFELDER 39
5.2 WIE VERÄNDERUNG FUNKTIONIERT 48
5.2.1 „HOUSE OF CHANGE“ – DAS HAUS DER VERÄNDERUNG 48
5.2.2 DIE RÄUME IM HOUSE OF CHANGE 50
5.2.3 WIRKUNGSWEISE UND EINSATZ DES HOUSE OF CHANGE 56
5.3 SCHATZSUCHE STATT FEHLERFAHNDUNG 57
5.3.1 GLÜCKS-, DANKBARKEITS-, FREUDE- & ERFOLGSTAGEBUCH 57
5.3.2 PLANUNG VON ANGENEHMEN ERLEBNISSEN 59
5.3.3 DIE EIGENE KRAFTQUELLE ENTDECKEN 61
5.3.4 RESSOURCEN ANKERN 64
5.3.5 KÖRPERÜBUNGEN 67
5.4 NEUAUSRICHTUNG & VISIONSFINDUNG 68
5.4.1 EIGENE BEDÜRFNISSE (ER)KENNEN 68
5.4.2 NEUE ZIELE & VISIONEN GREIFBAR MACHEN: ZIELSATZ, ZIELRAHMEN 70
5.4.3 ZIELE VISUALISIEREN - ERSTELLEN EINES VISIONBOARDS 73

6 REFLEXION UND PERSÖNLICHE SCHLUSSFOLGERUNGEN 79

QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS 81

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Das Leben von Frauen hat sich in den letzten 100 Jahren massiv gewandelt. Vieles, das unsere Vorfahrinnen bitter erkämpften, scheint uns heute selbstverständlich. Viele Frauen absolvieren heute hervorragende Ausbildungen, verfolgen ihre Karrieren, kriegen - wenn sie welche wollen - weitgehend zum selbst gewählten Zeitpunkt Kinder und ziehen diese, wenn es sein muss auch alleine groß. Wir sind uns ziemlich sicher, dass wir selbstbewusst und modern im Großen und Ganzen „unsere Frau" stehen.

Die Wechseljahre jedoch, eine Phase, die jede Frau irgendwann zwischen 40 und 60 Jahren ganz natürlich durchläuft, scheinen eines der letzten großen Tabuthemen unserer Zeit zu sein. Wenige Frauen reden offen und öffentlich darüber, von Männern ganz zu schweigen. Aktuelle statistische Daten zu den Wechseljahren sucht man vergebens. Im 2010 erschienenen Österreichischen Frauenbericht[1] wird von einem menopausalen Durchschnittsalter von 51 Jahren in westlichen Gesellschaften gesprochen. Das bedeutet, dass Frauen in Europa fast die Hälfte ihres Lebens im Wechsel bzw. postmenopausal verbringen und diese Gruppe wächst aufgrund der steigenden Lebenserwartung stetig.

Bei Recherchen zu den „Wechseljahren" häufen sich Berichte über Beschwerden und entsprechende Therapien bzw. Medikationen, beim gynäkologischen Jahrescheck kreist ab einem gewissen Alter ebenfalls alles um Gebrechen, die mit dieser Lebensphase einhergehen. Sind die Wechseljahre eine einzige Mangelzone? Wird nun alles weniger und schlechter? Vom ausbleibenden Eisprung über die verbleibenden Lebensjahre, die Chancen am Arbeitsmarkt bzw. beim Dating bis hin zur Gewebestraffheit, Sehkraft, Hormonausstattung, der Libido und den Nächten ohne Schlafbeschwerden?

Im Österreichischen Frauenbericht[2] wird von einem Drittel der Frauen zwischen 40 und 60 Jahren gesprochen, die unter Beschwerden aufgrund der Wechsel-

[1] Vgl. Österreichischer Frauenbericht, Bericht betreffend die Situation von Frauen in Österreich im Zeitraum 1998-2008, Bundeskanzleramt Österreich, 2010, S.279.
[2] Vgl. Österreichischer Frauenbericht, Bundeskanzleramt Österreich, 2010, S.279.

jahre leiden. Andere Quellen sprechen von zwei Drittel[3]. In diesen Zahlen sind jene Frauen, die „lediglich" deutlich spüren, dass nun eine Neuausrichtung ihres Lebens ansteht, noch gar nicht berücksichtigt.

Ob nun aufgrund von belastenden Symptomen oder neuen Herausforderungen in der eigenen Lebensgestaltung - in jedem Fall stellen die Wechseljahre eine Umbruchphase im Leben von Frauen dar. Die körperlichen und oft auch die strukturellen und emotionalen Veränderungen, die mit diesem Umbruch einhergehen, können und sollen nicht übersehen oder ignoriert werden.

1.2 Ziel der Arbeit

Für die Beratung von Frauen in der Lebensmitte erachte ich es als sehr hilfreich, über die Wechseljahre und deren körperliche sowie emotionale Auswirkungen gut informiert zu sein. In der vorliegenden Diplomarbeit möchte ich zum einen grundlegendes Wissen über die Wechseljahre und die damit verbundenen körperlichen und emotionalen Vorgänge vermitteln und zum anderen die Achtsamkeit für diese Phase im Leben von Frauen fördern. Auch stelle ich Methoden und Ansätze vor, die mir für die Beratung von Frauen in dieser Lebensphase hilfreich erscheinen. Es ist mir ein Anliegen, das Wissen um und den Austausch über die Wechseljahre unter Frauen und allgemein in der Gesellschaft zu erhöhen und das Tabu rund um diese Lebensphase zu brechen.

1.3 Zielgruppe

Mit meiner Diplomarbeit richte ich mich an Frauen in der Lebensmitte bzw. an jene, die darauf zusteuern. Ich möchte Kolleginnen in der Beratung mit Wissen, Beratungsansätzen und Methoden unterstützen und Frauen für diese Lebensphase Informationen und Denkansätze bieten.

Ich freue mich aber auch über männliches Interesse an meiner Arbeit und den Wechseljahren, zumal ich überzeugt bin, dass eine höhere Sensibilität für diese veränderungsintensive Zeit in Paar-, Arbeits- und Freundschafts-beziehungen sehr hilfreich sein kann.

---

[3] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S.21

1.4 Eigene Motivation

Mir persönlich dient die Beschäftigung mit dem Thema „Frausein in der Lebensmitte" als ideale Möglichkeit, meine eigene derzeit anstehende Entwicklungsaufgabe zu reflektieren.

Ich feiere dieses Jahr meinen 50. Geburtstag und befinde mich mitten in der Umbruchphase, über die ich in der vorliegenden Diplomarbeit schreibe. Viele der Dinge, die von mir beschrieben werden, sind daher bereits selbst durchlebt, manches liegt noch vor mir.

Auch nutze ich die Diplomarbeit dazu, mich mit dem eigenen Frausein und meinen Bildern davon auseinander zu setzen. Es erscheint mir zentral in der Beratung von Frauen, meinen eigenen Standpunkt und Entwicklungsweg diesbezüglich gut zu kennen und immer wieder zu reflektieren.

2 Die Wechseljahre

In diesem Abschnitt meiner Diplomarbeit gebe ich einen Überblick über die Begrifflichkeiten der Wechseljahre und mache dazu auch einen kurzen Exkurs zu den 3 wichtigsten weiblichen Sexualhormonen und deren Aufgaben.

Ich stelle die Phasen der Wechseljahre vor und gehe auf die körperlichen Prozesse sowie Auswirkungen und möglichen Symptome in der jeweiligen Phase ein.

2.1 Das Wirrwarr der Begrifflichkeiten - Was meinen „Wechseljahre, Klimakterium, Menopause" etc.?

Umgangssprachlich herrscht in Bezug auf die weibliche Lebensmitte ein Wirrwarr an Begrifflichkeiten, weshalb gleich zu Beginn die wesentlichen Ausdrücke in ihrer Bedeutung erläutert werden sollen.

Die Begriffe Wechseljahre und Klimakterium (medizinischer Fachterminus) beschreiben synonym jene Lebensphase der Frau, die sich über mehrere Jahre erstreckt und in der die reproduktive Funktion der Eierstöcke eingestellt wird. Damit umfassen die beiden Ausdrücke den gesamten Zeitabschnitt der hormonellen Umstellung der weiblichen Sexualhormone.

Der deutsche Begriff Wechseljahre weist bereits auf diesen Wechsel im körpereigenen Hormonsystem hin, der sich über mehrere Jahre vollzieht.

Der medizinische Fachbegriff Klimakterium stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Sprosse(n) einer Leiter"[4], was ebenfalls den Übergang von der reproduktiven zur postmenopausalen Phase als längeren Prozess beschreibt.

Der Begriff Menopause hingegen beschreibt lediglich einen Moment in diesem Prozess. Die Menopause definiert nämlich den Zeitpunkt der letzten Blutung (Menstruation)[5]. Die Menopause ist demnach ein bestimmtes Ereignis während der Wechseljahre und nicht mit diesem Begriff gleichzusetzen.

---

[4] Vgl. Wikipedia (2023): https://de.wikipedia.org/wiki/Klimakterium,zugegriffen am 5.1.2023
[5] Vgl. Wikipedia (2023): Menopause – Wikipedia, zugegriffen am 12.3.2023

Exkurs: Die drei wichtigsten weiblichen Sexualhormone

Um die Wechseljahre und ihre körperlichen Auswirkungen zu verstehen, ist es wichtig, die drei in diesem Prozess wichtigsten Player und ihre Wirkungsweise in Körper und Psyche zu kennen. Diese Darstellung ist sehr stark vereinfacht und konzentriert sich auf jene Sexualhormone, deren Veränderung Frauen in der Lebensmitte deutlich spüren.

Östrogen – das „Hormon der Weiblichkeit"

Bei Östrogen handelt es sich genau genommen um eine ganze Gruppe unterschiedlich wirkender Östrogene (oft wird auch die englische Schreibweise Estrogene verwendet), die unter diesem Begriff zusammengefasst sind. Die wichtigsten Vertreter sind Östradiol, Östriol und Östron. Östrogenrezeptoren finden sich überall im Körper, Östrogen beeinflusst daher viele Organe, Blutgefäße, Herz, Gehirn, Gelenke, Haut, Knochen…

Die wichtigsten Aufgaben:

- Schleimhautaufbau in der Gebärmutter in der 1.Zyklushälfte
- Weibliche Kurven, Brustentwicklung
- Wassereinlagerungen im Körper, vaginale Feuchtigkeit
- Kollagenaufbau in der Haut und im Bindegewebe
- Gehirnschutz, Schutz vor Atherosklerose, sorgt für starke Knochen
- Seelisch/psychisch: „Versorgerinnen-Hormon", zuständig für das Bedürfnis, sich zu kümmern, für Nestbau, Emotionalität, Stimmung, Drama[6]

Progesteron – das „Relax- & Chill-Hormon"

Progesteron (auch Gelbkörperhormon genannt) wird erst in der 2. Zyklushälfte - nach dem Eisprung - aus dem Gelbkörper, „den Überresten der Eizelle", gebildet. Es übernimmt nach dem Eisprung im weiblichen Körper die Führung und bereitet ihn für eine mögliche Schwangerschaft vor.

---

[6] Vgl. De Liz, Sheila: Woman on Fire, Alles über die fabelhaften Wechseljahre, Hamburg, 2020, 15. Auflage, S.23-25

Die wichtigsten Aufgaben:

- Umbau der Gebärmutterschleimhaut in der 2.Zyklushälfte zur Aufrechterhaltung einer möglichen Schwangerschaft
- Entwässert den Körper, entspannt die Brustdrüsen
- Aktiviert GABA-Rezeptoren („Andockstellen im Gehirn"), um das Nervenkostüm zu entspannen
- Wichtig für einen tiefen, erholsamen Schlaf
- Seelisch/psychisch: „Entspannungshormon", sorgt für emotionale Gelassenheit[7]

Testosteron – das „Lust & Tatkraft-Hormon"

Testosteron – das Power-Hormon, das wir vor allem den Männern zuschreiben – wird auch im weiblichen Körper in den Eierstöcken und in der Nebennierenrinde zusammen mit Östrogen produziert. Es schwingt mit diesem mit und erreicht rund um den Eisprung seinen Höchststand.

Die wichtigsten Aufgaben:

- Hilft beim Muskelaufbau, verbessert den Stoffwechsel
- Befeuert die Libido (Höchststand rund um den Eisprung)
- Seelisch/psychisch: „Feel-Good-Hormon", sorgt für Geselligkeit, Energie, Entscheidungsfreude, Durchsetzungsvermögen, Sexyness[8]

[7] Vgl. De Liz, Sheila: Woman on Fire, Hamburg, 2020, 15. Auflage, S.25-27
[8] Vgl. De Liz, Sheila: Woman on Fire, Hamburg, 2020, 15. Auflage, S.27-29

2.2 Die drei Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre sind ein sehr individueller Prozess, der bei jeder Frau zu einem anderen Zeitpunkt beginnt und unterschiedlich lange dauert. Sämtliche Altersangaben können daher nur als statistische Richtwerte dienen.

Insgesamt umfassen die Wechseljahre aber bei jeder Frau mehrere Jahre und werden in drei Phasen unterteilt. (In der Literatur finden sich immer wieder Darstellungen von 4 Phasen, was mir allerdings irreführend erscheint, da die Menopause ein Zeitpunkt im und keine Phase des Prozesses darstellt. Ich habe mich daher für das „3 Phasenmodell" entschieden.)

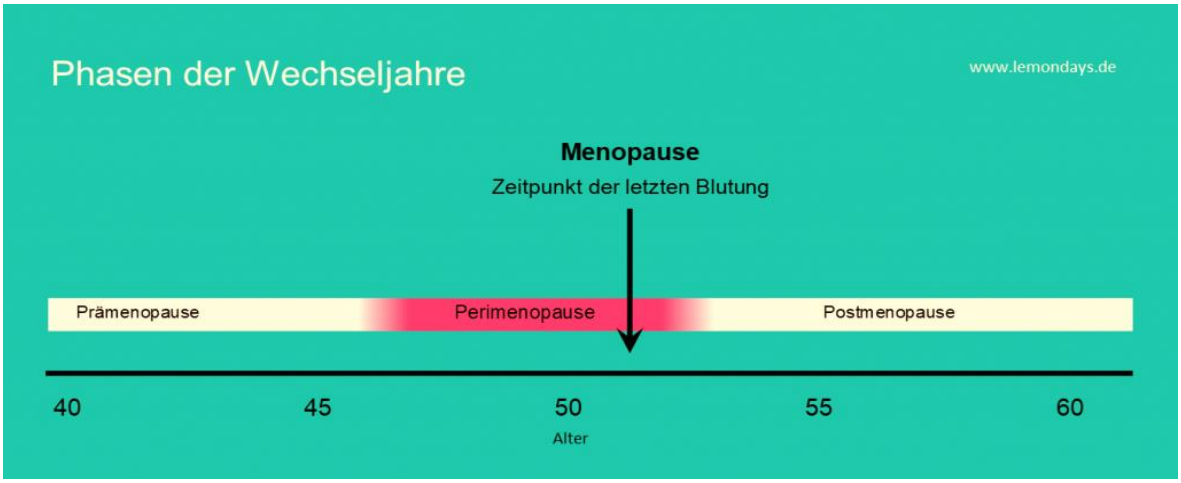


Abbildung 1: Die 3 Phasen der Wechseljahre[9]

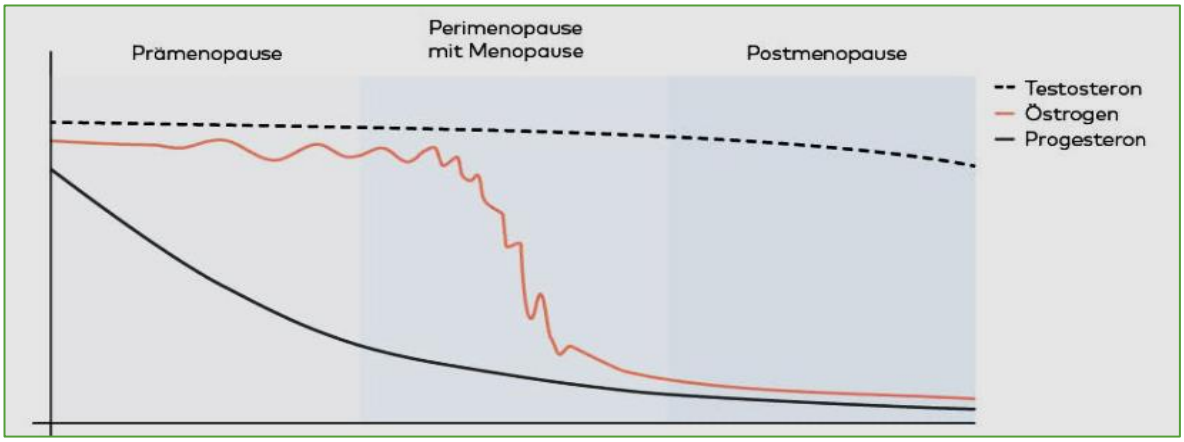


Abbildung 2: Hormone in den Phasen der Wechseljahre[10]

[9] Abb.1: https://lemondays.de/blog/wie-lange-dauern-die-wechseljahre, zugegriffen am 18.5.2023
[10] Abb. 2: Purecaps (2023): https://www.purecaps.net/blog/wechseljahre, zugegriffen am 11.3.2023, auf Basis von Birkhäuser Martin, et al

2.2.1 Die Prämenopause

Frauen kommen mit einer bestimmten Anzahl von Eizellen zur Welt, im Laufe des Lebens werden keine neuen nachproduziert. Ab Mitte bzw. Ende 30 kann es vorkommen, dass hin und wieder ein Zyklus „unrund" verläuft, da kein oder ein suboptimaler Eisprung stattfindet.

Dezente Zyklusveränderungen wechseln mit „normalen" Phasen ab und sind für die Frau oft kaum spürbar. Diese Phase wird als Prämenopause bezeichnet. Sie kann 5-10 Jahre dauern.

Mögliche Symptome in der Prämenopause

Durch suboptimale bzw. erste ausbleibende Eisprünge kommt es in der Prämenopause phasenweise zu einer dezenten Unterversorgung mit Progesteron (unserem Relax- & Chill-Hormon, siehe Exkurs bzw. Abbildung 2: Hormone in den Phasen der Wechseljahre).

Dies kann zu ersten Symptomen ab Ende 30 führen: das Prämenstruelle Syndrom (PMS) kann auftreten oder sich verstärken, frau ist ungeduldiger, hat Stimmungsschwankungen. Schmierblutungen, Zyklusstörungen, Probleme bei Kinderwunsch, Gewichtszunahme sowie schlechterer Schlaf sind aufgrund des Progesteronmangels bereits möglich. Meist ist die erste Phase der Wechseljahre jedoch ohne Beschwerden.[11]

2.2.2 Die Perimenopause

Mit der weiteren Abnahme der Eizellen gehen Frauen ganz allmählich von der Prämenopause in die Perimenopause über. Als Perimenopause bezeichnet man den Zeitraum unmittelbar vor und nach der Menopause (dem eigentlichen Ausbleiben der Regelblutung). Dieser Zeitraum ist von Frau zu Frau sehr unterschiedlich, er kann zwischen 4 und 10 Jahre dauern.

Laut Weltgesundheitsorganisation bezieht sich der Begriff Perimenopause *„auf den Zeitraum, ab dem (…) Anzeichen zum ersten Mal beobachtet werden und ein Jahr nach der letzten Menstruation enden. Die Perimenopause kann mehrere Jahre dauern und das körperliche, emotionale, geistige und soziale Wohlbefinden beeinträchtigen".*[12]

---

[11] Vgl. De Liz, Sheila: Woman on Fire, Hamburg, 2020, 15. Auflage, S.39-49
[12] WHO (2023): Menopause (who.int), zugegriffen am 11.3.2023

Die reproduktive Funktion des weiblichen Körpers wird zunehmend eingestellt, Eisprünge werden seltener bis sie schließlich ganz aufhören. „Verrückte" Zyklen – zu kurz, zu lang, zu stark – hängen in dieser Zeit mit zu wenig Progesteron aufgrund ausbleibender bzw. qualitativ mangelhafter Eisprünge zusammen.[13]

Weil die Eierstöcke „schlechter" reagieren, kommt es nun im Körper zu verstärkter Östrogenstimulierung und damit zu höheren Östrogenspiegeln bei gleichzeitigem Progesteronmangel (Östrogendominanz).[14] Oft treten in dieser Phase die ersten deutlich spürbaren Wechseljahresbeschwerden auf.

Mögliche Symptome in der Perimenopause

Neben einer unregelmäßigen Periode zählen Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Wutanfälle, Verstärkung von Ängsten, Antriebslosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen, Konzentrationsprobleme, höhere Stressempfindlichkeit, Schwindel, Herzrhythmusstörungen, Gelenksschmerzen, Migräne, Hautprobleme, Haarausfall, Gewichtszunahme und vieles mehr zum Kuriositätenkabinett der Symptome in der Perimenopause.[15]

Viele dieser Symptome werden weder von den Frauen selbst, noch von den behandelnden Ärztinnen mit den Wechseljahren und ihrer hormonellen Achterbahn in Verbindung gebracht.

2.2.1 Die Menopause bzw. die Postmenopause

Als Menopause wird die allerletzte Periode bezeichnet. Diese kann nur rückblickend ermittelt und nach 12 Monaten ohne Blutung als solche sicher festgemacht werden.

Sie tritt in Europa bei Frauen im Durchschnitt rund um das 51. Lebensjahr auf[16] – der Zeitpunkt variiert jedoch von Frau zu Frau stark. Ab diesem Zeitpunkt ist die Frau in der Postmenopause.

---

[13] Vgl. De Liz, Sheila: Woman on Fire, Hamburg, 2020, 15. Auflage, S. 49-56
[14] Vgl. Frauenärzte im Netz (2023): https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/hormonelle-umstellung-in-den-wechseljahren/ zugegriffen am 12.3.2023
[15] Vgl. De Liz, Sheila: Woman on Fire, Hamburg, 2020, 15. Auflage, S. 52
[16] Vgl. Österreichischer Frauenbericht, Bundeskanzleramt Österreich, 2010, S.279

Mögliche Symptome in der Postmenopause

In der frühen postmenopausalen Phase fahren die Eierstöcke ihre Aktivität immer weiter zurück bis sie dann die Hormonproduktion ganz einstellen.

Durch den damit verbundenen Östrogenmangel manifestieren sich bei vielen Frauen nun Symptome oder die dezenten Ansätze der Perimenopause nehmen an Intensität zu.[17] Etwa drei von zehn Frauen sind mit starken Symptomen in dieser Phase konfrontiert, viele der Symptome treten auch in Kombination auf – jede Frau ist anders.

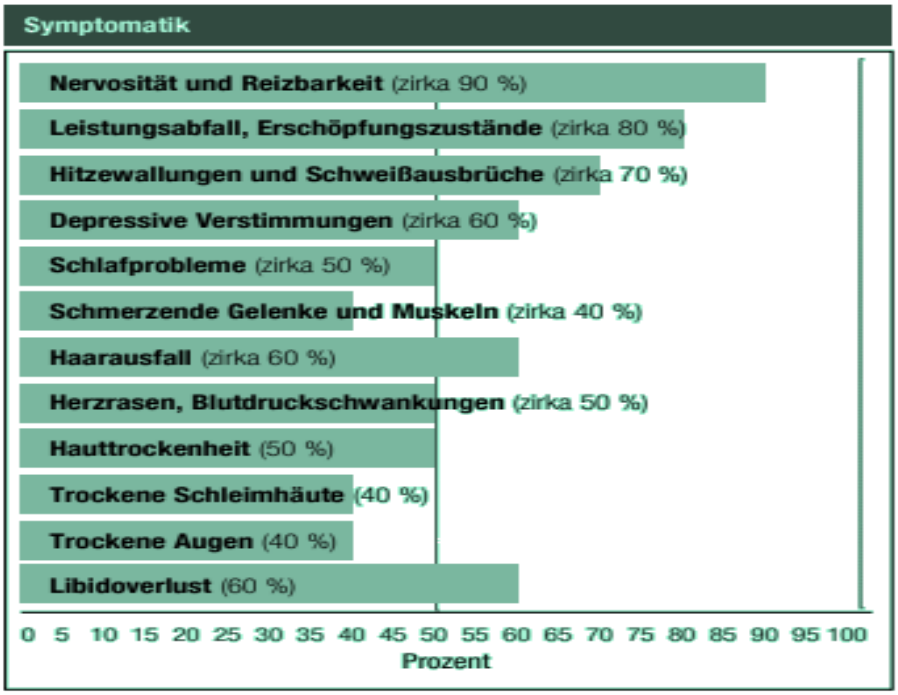


Abbildung 3: Überblick Häufigkeit der Symptome in der Postmenopause[18]

Am häufigsten äußern sich Nervosität und Reizbarkeit, erhöhte Stressanfälligkeit, Leistungsabfall und Erschöpfung (oft in Verbindung mit Gedächtnisproblemen), Hitzewallungen, depressive Verstimmungen, Libidoverlust, Haarausfall, Schlafprobleme, Herzrasen, Blutdruckschwankungen, schmerzende Gelenke oder Muskeln, Hauttrockenheit, trockene Schleimhäute und Augen,

[17] Vgl. Frauenärzte im Netz (2023): https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/hormonelle-umstellung-in-den-wechseljahren/ zugegriffen am 12.3.2023

[18] Abb. 3 aus DFP e-learning-Modul Menopausale Beschwerden (2020): e.learning_Menopausale_Beschwerden_2020.pdf (frauenaerztin-gruber.at), zugegriffen am 12.3.2023

Gewichtszunahme (vor allem am Bauch), Migräne, Kontinenzprobleme, Schilddrüsenprobleme, Osteoporose etc.[19][20][21]

Viele dieser Symptome werden mit dem Älterwerden im Allgemeinen in Verbindung gebracht, haben allerdings eine wesentliche Ursache im veränderten Hormonhaushalt der Frauen.

Ungefähr zwischen dem 60. und 65. Lebensjahr enden bei den meisten Frauen die Wechseljahre, danach beginnt das sogenannte Senium. Östrogen und Progesteron sind nun dauerhaft niedrig, der Testosteronspiegel bleibt unverändert. Der Körper hat sich an die neue Hormonsituation angepasst, verliert aber durch den Östrogenrückgang seinen „Rundumschutz" vor vielen Krankheiten.[22]

Inwieweit Hormonersatztherapien bzw. alternative Therapieansätze zur Abmilderung bzw. zum Ausgleich dieses Prozesses angebracht und sinnvoll sind, wird medizinisch sehr unterschiedlich gesehen und kann und will in dieser Diplomarbeit nicht beantwortet werden.

In den Quellenangaben findet sich allerdings eine große Auswahl an Literaturhinweisen und Links zu Internetseiten. Die Leserin dieser Arbeit kann und muss sich hierzu ihre Meinung autonom bilden.

---

[19] DFP e-learning-Modul Menopausale Beschwerden (2020): e.learning Menopausale Beschwerden 2020.pdf (frauenaerztin-gruber.at), zugegriffen am 12.3.2023

[20] Northrup, Christiane: Wechseljahre, Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte, München, 2001, Deutsche Ausgabe, S.133-143

[21] Vgl. De Liz, Sheila: Woman on Fire, Hamburg, 2020, 15. Auflage, S. 81-148

[22] Paepke, Daniela/Cavelius, Anna: Ganz schön heiß hier, München, 2022, 1.Auflage, S.80-81

3 Warum kommen Frauen in die Wechseljahre? Vom evolutionären Vorteil der Menopause

Es ist mir in diesem Kapitel ein Anliegen, Aufklärungsarbeit hinsichtlich des evolutionären Sinns der Wechseljahre zu leisten, um diese weibliche Lebensphase aus der „Problemzone" zu holen und sie gesellschaftlich zu würdigen.

Frauen in der westlichen Welt verbringen rund ein Drittel ihres Lebens nach der Menopause. In Deutschland sind mehr als die Hälfte aller Frauen über 47 Jahre alt und somit in der Peri- oder Postmenopause[23]. (Dies soll auch als Referenzwert für Österreich dienen, wo keine statistischen Zahlen zu finden sind.) Es erscheint mir daher als höchst an der Zeit, eine Korrektur der Sichtweise einzuleiten und diese Lebensphase von Frauen auch in ihrer gesellschaftlichen Bedeutung neu zu beleuchten.

3.1 Was Frauen und Orcas gemeinsam haben

Die eigenen Gene bestmöglich und maximal zu streuen, ist Sinn der Evolution. Alle Säugetiere, inklusive unserer nächsten Verwandten, der Menschenaffen, pflanzen sich bis an ihr Lebensende fort. Mit Ende der Reproduktionsfähigheit endet auch ihr Leben.

Eine höchst interessante und kaum bekannte Tatsache ist, dass dies nur bei Orcas, Beluga- und Narwalen und eben beim Menschen anders ist. Hier endet die Fortpflanzung bei den Weibchen mit der Menopause in der Lebensmitte und trotzdem leben sie weiter. Über den evolutionären Sinn bzw. die evolutionsbiologische Erklärung dafür ist sich die Wissenschaft bis heute uneinig.[24]

Ein Erklärungsmodell war lange, dass Frauen gar nicht dazu bestimmt waren, in die Menopause zu kommen und dies „durch Zufall" und die höhere Lebenserwartung aufgrund von Wohlstand, Hygiene und Medizin so gekommen ist.

---

[23] Vgl. Wikipedia (2023): Menopause – Wikipedia, zugegriffen am 12.3.2023
[24] Vgl. https://oe1.orf.at/programm/20211019/655626/Wozu-Menopause, zugegriffen am 12.3.2023

Dem widerspricht neben anthropologischen Forschungen auch die Tatsache, dass Orcas ohne all diese Errungenschaften unserer Gesellschaft ebenfalls menopausal sind.

Ein weiterer Erklärungsversuch liegt in der begrenzten Haltbarkeit der Eizellen. Bei langlebigen Säugetieren führt diese zu einer oft fehlerhaften Verteilung der Chromosomen bei später Fortpflanzung. Darum hätte die Evolution die Reproduktion mit einem bestimmten Alter „beendet".[25] Dieses Erklärungsmodell bietet aber keine schlüssigen Argumente dafür, warum Frauen und auch Walweibchen nach Fortpflanzungsende weiterleben und unterstützt ein weiteres Erklärungsmodell: Die Großmutterhypothese der biologischen Anthropologie.

3.2 Die Großmutterhypothese

Die Großmutterhypothese besagt, dass Frauen ihre Fruchtbarkeit ab einem gewissen Alter evolutionär zum Vorteil ihrer Kinder und vor allem ihrer Enkel „aufgegeben haben".

Großmütter bedeuteten in der menschlichen Geschichte einen Überlebensvorteil für ihre Familien und vor allem für die Enkelkinder. Sie boten Unterstützung in der Nahrungsbeschaffung, Heilwissen, Geburtshilfe und unterstützten in der Betreuung und Versorgung der Enkelkinder.

Nicht mehr mit der eigenen Fortpflanzung beschäftigte Frauen hatten somit einen positiven Effekt auf die Überlebensrate ihrer Kinder und Enkel. Nachdem dasselbe Phänomen auch bei den Walen zu Tage tritt, die in Kleingruppen leben und bei denen ebenfalls die Anwesenheit einer „Großmutter" die Überlebenswahrscheinlichkeit der Enkelkälber erhöht, könnte dies einen triftigen Grund für die Menopause im evolutionären Sinn darstellen.

Bestätigt wird diese Theorie auch durch die Erkenntnisse rund um die Venus von Willendorf, die seit ihrem Fund Projektionsfläche für unterschiedlichste Theorien ist. Lange galt sie als Fruchtbarkeits- und Sexsymbol der Steinzeit, heute wird sie als Darstellung einer reifen Frau interpretiert.

---

[25] Vgl. ORF,Science Magazin: Neue Erklärung für Menopause - science.ORF.at, zugegriffen am 12.3.2023

Die steinzeitlichen Gesellschaften zogen in kleinen, nomadischen Gruppen umher – Kinder schränkten die Mobilität ein. Ziel war es daher, wenige Kinder zu bekommen und diese durchzubringen. Das Wissen und die Erfahrung der „reifen Frauen" in Medizin und Ernährung, sowie deren Mithilfe bei der Kinderbetreuung waren wahrscheinlich überlebenswichtig für die Sippe. Aufgrund von Skelettfunden weiß man, dass viele Frauen bereits in der Steinzeit weit über ihre Wechseljahre hinaus lebten und ein hohes gesellschaftliches Ansehen genossen.

Heute sieht die Wissenschaft daher in der Figurine der Venus von Willendorf eine Repräsentation der weisen, reifen Frau. Darauf deuten auch die „Schwestern" der Venus hin – rund 130 weitere Darstellungen von Frauen aus Stein, die von Russland bis Frankreich gefunden wurden, in unterschiedlichen Größen und Ausformungen, aber alle mit postmenopausalen Rundungen.[26]

Abbildung 4: Venus von Willendorf[27]

Auch wenn die Großmutterhypothese erklärt, warum die Menopause evolutionär Sinn macht, soll dies nicht bedeuten, dass postmenopausale Frauen nur als Großmütter einen Wert haben. Sie soll ganz im Gegenteil bekräftigen, dass Frauen in der Postmenopause gesellschaftlich enorm wichtig waren und sind und buchstäblich die Evolution vorangetrieben haben. [28]

---

26 Vgl. ORF, Science Magazin (2022): Venus von Willendorf: Großmutter statt Sexsymbol - science.ORF.at, zugegriffen am 12.3.2023
27 Abb. 4: https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16414348, © Don Hitchcock - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, zugegriffen am 12.3.2023
28 Vgl. Gunter, Jen: Das Menopause Manifest, München, 2022, 1.Auflage, S. 57-67

4 Herausforderungen in der Lebensmitte

In jedem Leben gibt es Zeiten der Veränderung. Manchmal werden diese durch äußere Ereignisse herbeigeführt, oft sind es aber insbesondere die natürlichen Übergänge im Leben, die uns verändern. Die Pubertät und ihr aufreibendes Gefühlschaos sind vielen von uns gut im Gedächtnis bzw. haben wir sie vielleicht mit unseren Kindern nochmals intensiv durchlebt.

Insbesondere die Lebensphase der Wechseljahre - im Zeitfenster zwischen 40 und 60 Jahren - ist im Frauenleben erneut eine Zeit, in der wir Veränderungen (in vielen Lebensbereichen) nicht übersehen oder ignorieren können.

In den folgenden Kapiteln sollen einige dieser Veränderungen beleuchtet werden, die uns „heraus"-fordern aus dem, was wir kennen und gewohnt sind.

4.1 Unsere Lebensfelder

Zur Betrachtung der verschiedenen Lebensbereiche, die von Veränderungen in der weiblichen Lebensmitte betroffen sein können, orientiere ich mich am „Modell der Lebensfelder" von Irene Fellner, das sechs Bereiche oder Felder beschreibt, die unser persönliches Leben bilden und prägen. [29]

Alle sechs Lebensfelder sind miteinander verbunden und haben Auswirkungen aufeinander. Fünf der Lebensfelder sind in Fellners Modell in einem **äußeren Kreis** angesiedelt. Dieser äußere Kreis umfasst die physische Welt und damit alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können.

Die 5 Lebensfelder des äußeren Kreises sind:

- Unser Körper & unsere Gesundheit
- Unsere Familie & Freunde
- Unsere Partnerschaft
- Unsere Arbeit & Beruf
- Unser Leben & die Gesellschaft

[29] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S.38-52

Der **innere Kreis des Modells der Lebensfelder** besteht aus einem zentralen Feld, das Fellner als Wesenskern bezeichnet.

Hier ist alles Nichtmaterielle, das unser Leben ausmacht, beheimatet: unsere psychische und geistige Ebene, in der unser Bewusstsein, unsere Emotionen, unsere Gedanken, unser Unterbewusstsein, soziale Prägungen und Werte, erworbene Verhaltensmuster etc. angesiedelt sind.

Abbildung 5: Äußerer & innerer Kreis des Lebens[30]

[30] Abb.5: Eigene Grafik, erstellt auf Basis von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.38

4.2 Herausforderungen im Außen

Oft werden die Veränderungen der Lebensmitte als erstes als Herausforderungen im äußeren Kreis unserer Lebensfelder wahrgenommen.

4.2.1 Körper & Gesundheit

Wie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben, läuft in der weiblichen Lebensmitte ein intensiver hormoneller Umbauprozess – vergleichbar mit jenem der Pubertät nur in der Gegenrichtung – ab, der an vielen Frauen nicht symptomfrei vorübergeht.

Zudem zeigt der persönliche Lebensstil oft erste Konsequenzen – zu wenig Schlaf, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Alkohol- und/oder Tabakkonsum, Bewegungsmangel und zu viel Stress fordern immer öfter ihren Tribut.

Die ersten Zeichen des Älterwerdens, Wechseljahresbeschwerden, nachlassende Leistungsfähigkeit und optische Veränderungen des Körpers sind allesamt der Stoff, aus dem die Herausforderungen der weiblichen Lebensmitte auf körperlicher und gesundheitlicher Ebene gewoben sind.[31]

4.2.2 Familie & Freunde

Für viele Frauen ist das Heranwachsen und Unabhängigwerden der Kinder eine Herausforderung, mit der sie umzugehen lernen müssen. Frauen haben heute viele andere Lebensinhalte, dennoch ist das „Empty Nest Syndrom" und die damit verbundenen Gefühle von Einsamkeit und Trauer, wenn die Kinder aus dem Haus gehen[32] ein verbreitetes Phänomen dieser Lebensphase.

Obwohl der Verstand die Abnabelung des Nachwuchses gut heißt, können der emotionale Prozess und die Neuordnung der Beziehung schmerzlich sein. Entscheidender Faktor zur guten Bewältigung ist hier laut Forschung übrigens, wie stabil andere Lebensfelder ausgestattet sind: die Einkommens- bzw.

---

[31] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S. 56-60

[32] Vgl. Wikipedia (2023): Empty-Nest-Syndrom – Wikipedia, zugegriffen am 18.3.2023

Berufssituation, Freizeitinteressen und Freunde, der emotionale Rückhalt in einer Beziehung (es wird vermutet, dass alleinstehende Frauen häufiger betroffen sind) sowie die allgemeine Lebenszufriedenheit.

Bei manchen Frauen steht aber auch der endgültige Abschied von der Perspektive der „eigenen Mutterschaft" an. Ob sich Frauen nun bewusst dafür entschieden haben, keine Kinder zu bekommen oder aufgrund von Partnerlosigkeit, Trennung, Karrierefokus, gesundheitlicher Schwierigkeiten etc. kinderlos die Lebensmitte erreichen: spätestens wenn die Menopause einsetzt, gilt es einen Schlussstrich unter dieses Kapitel zu ziehen und oft auch „Trauerarbeit" zu leisten.

Abseits der eigenen Kernfamilie kann auch die Beziehung zu den Eltern in der Lebensmitte (z.B. durch alters– bzw. krankheitsbedingten Unterstützungs- oder Pflegebedarf) noch einmal ins Scheinwerferlicht rücken. Immer noch sind es primär Frauen, die Betreuungsleistungen für Angehörige übernehmen und oft sind sie dabei in der Lebensphase zwischen 40 und 60 Jahren.

Hier liegt die Herausforderung neben der körperlichen Anstrengung und zeitlichen Dimension oft auch darin, das eigene Verhalten und Verhältnis den Eltern gegenüber noch einmal zu beleuchten. Abgrenzung, Versöhnung, Auseinandersetzung mit der Gebrechlichkeit oder dem Tod der Eltern stehen an. Oft ist der Verlust eines Elternteils der erste wirklich große Verlust, der erlebt wird. Wenn beide Eltern verstorben sind, endet die eigene Kindheit und frau steht plötzlich an erster Stelle der Generationenfolge.

Auch im Freundeskreis sortiert sich so manche Karte in der Lebensmitte neu. Oft sinkt die Bereitschaft über Dinge hinweg zu sehen, die schon lange nicht passen. Manche Freundschaft hat sich auseinander gelebt, frühere Gemeinsamkeiten wie Kinder, Beruf etc. fallen weg, Lebensumstände haben sich verändert (z.B. aufgrund von Trennung oder Wohnortwechsel). Auch wenn es sich stimmig anfühlt, diese Beziehungen zu beenden oder nicht mehr zu pflegen, so ist dies ein weiterer Baustein des bisherigen Lebens, der bei manchen Frauen in der Lebensmitte wegbricht. [33]

---

[33] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S. 60-65

4.2.3 Partnerschaft

Zu all diesen Herausforderungen kann sich bei Frauen, die in langjährigen Partnerschaften sind, in der Lebensmitte oft eine zunehmende Enttäuschung über den Zustand der Beziehung gesellen.

Die Routine einer Organisationsgemeinschaft, Nebeneinander und Langeweile dominieren, auch Lieblosigkeit hat sich mancherorts eingeschlichen. Die ernüchternde Frage, ob eine solche Gemeinschaft - jetzt, wo das Großziehen der Kinder erledigt ist - genug trägt für die 2. Halbzeit, macht sich breit. Oft beginnt es zu kriseln, Streit und Vorwürfe bestimmen den Alltag, Außenbeziehungen werden eingegangen, Trennung – sofern finanziell möglich - steht im Raum. [34]

Dies spiegelt sich auch in der Statistik wider: Zwischen 1985 und 2019 hat sich die Zahl der "grey divorces" (Scheidungen im Alter von über 50) in Österreich fast vervierfacht und es sind überwiegend die Frauen, die in der Lebensmitte aus der Beziehung gehen.

Als Gründe werden vielfach fehlende gemeinsame Interessen, Kommunikationsverweigerung, mangelnde Wertschätzung oder verletzendes Verhalten bis hin zu physischer Gewalt angeführt. *Die meisten Frauen wollen auch nicht mehr Rücksicht nehmen, für sie steht nach dem späten Aus meist die Selbstverwirklichung im Vordergrund: Alleine wohnen, reisen, eventuell eine neue Partnerschaft...* [35]

Dann gibt es aber auch jene Frauen in der Lebensmitte, die nicht in einer Beziehung sind und sich fragen, ob sie wieder bzw. noch einen Partner oder eine Partnerin finden. Die Erfahrungen aus vorangegangenen, gescheiterten Partnerschaften, dem Alleinerziehungsalltag etc. sitzen oft tief, die Chancen am „Datingmarkt" sind überschaubar und die Lust, dort überhaupt unterwegs zu sein oft kaum bis nicht vorhanden.

---

[34] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S. 65-67

[35] Vgl. ORF, Journal-Panorama (2023): Scheidung nach der Silberhochzeit | MO | 16 01 2023 | 18:25 - oe1.ORF.at, zugegriffen am 12.3.2023

4.2.4 Arbeit & Beruf

Beruflich kann die weibliche Lebensmitte ebenfalls mit verschiedensten Herausforderungen aufwarten: manche Frauen waren (aufgrund der Kinder) nur reduziert oder auch gar nicht berufstätig und wollen jetzt richtig durchstarten. Manche machen jetzt, wo der Fokus mehr auf den Beruf gelegt werden kann, einen entscheidenden Karrieresprung. Andere haben einen Beruf, der sie nicht (mehr) erfüllt oder sogar belastet und wollen noch etwas Neues beginnen.

Manchmal ist der späte berufliche Neueinstieg, Aufstieg oder Umstieg auch ökonomisch notwendig, weil eine Trennung oder Jobverlust dazu zwingen. Die derzeitige Arbeitsmarktsituation spielt „älteren" Arbeitskräften zwar in die Hände, dennoch kann es vorkommen, dass Frauen in der Lebensmitte erleben, dass sie für die Arbeitswelt zu alt, zu teuer, überqualifiziert und insgesamt schwer vermittelbar sind.[36]

Auch bei der Arbeitsbewältigung spüren Frauen in der Lebensmitte oft neue Herausforderungen. Was früher leicht möglich war, wird plötzlich zur Belastung, Leistungsfähigkeit und Stressresistenz sinken.

Dies erklärt sich teilweise auch durch die hormonelle Umstellung: Bei Stress produziert der Körper Kortisol, um für die herausfordernde Situation gerüstet zu sein. Über längere Zeit erhöhte Kortisolwerte (z.B. durch Dauerstress) schaden dem Körper jedoch. Das Hormon Östrogen hilft bei der Regulation des Kortisols kräftig mit. Da der Östrogenspiegel nun aber in den Wechseljahren sinkt, kann der Körper auch die Kortisolproduktion nicht mehr so gut regulieren, wodurch Situationen oftmals schneller als stressig empfunden werden als zuvor.[37]

---

[36] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S. 67-70
[37] Vgl. Eve & I (2023): https://eveandi.health, zugegriffen am 11.3.2023

4.2.5 Leben & Gesellschaft

Oft haben berufliche oder private Veränderungen weiterführende direkte Auswirkungen auf das Leben von Frauen in der Lebensmitte: Ein Wohnort-, Job- oder gar Berufswechsel, eine Trennung oder eine neue Beziehung bringen ihre Herausforderungen auch im übrigen Leben mit sich.

Unsere mangelnde gesellschaftliche Anerkennung für Reife und Alter haben zudem enormen Einfluss auf Frauen in der Lebensmitte. Wir leben in einer Gesellschaft, die Jung- und Schlanksein mit Schönheit gleichsetzt. Medial und zwischenmenschlich wird uns suggeriert, dass diese Ideale bis ins hohe Alter mit genügend Anstrengung zu erhalten sind. Falten, Rundungen, graue Haare, wachsende Kleidergrößen… zeugen unter dieser Prämisse von persönlichem Scheitern und vermiesen Frauen den liebevollen Blick auf ihren eigenen Körper oft enorm.

Abgesehen von der rotwangigen, etwas verhutzelten Großmutter gibt es in unserem Kulturkreis auch keine gesellschaftlich tradierten Rollenbilder für ältere Frauen, in die frau sich gern hineinentwickeln möchte.

Unsere gesellschaftlichen Bilder formen jedoch vielfach die Realität. Was assoziieren wir mit dem Älterwerden und mit den Wechseljahren? Ich habe im Zuge meiner Recherchen für diese Diplomarbeit leider keine Frau getroffen, die von der magischen Zeit der Neuausrichtung schwärmte.

Welches Bild wird gesellschaftlich von Frauen über 50 und generell vom Altwerden gezeichnet?

Nicht Weisheit, Erfahrung und Gelassenheit stehen derzeit noch im Vordergrund der gesellschaftlichen Betrachtung. Vielmehr dominiert das Gefühl, bald zum „alten Eisen" zu gehören und die eigene Weiblichkeit im Alter einzubüßen bzw. dagegen mit allen Mitteln ankämpfen zu müssen.[38]

[38] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S. 70-72

4.3 Herausforderungen im Innen

All die beschriebenen Veränderungen und damit einhergehenden Herausforderungen im Außen haben direkt und indirekt, bewusst und unbewusst Auswirkungen auf unsere Psyche und unseren empfundenen Selbstwert. Und gleichzeitig haben unser Wesenskern, unsere Psyche und unser Selbstwert unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein einen immensen Einfluss auf unsere äußeren Umstände und wie wir mit Veränderungen umgehen (können).

Abbildung 6: Herausforderungen in vielen Lebensfeldern[39]

Für viele Frauen stellt sich in der Lebensmitte die Frage nach der eigenen Identität, nach ihrem Wesenskern noch einmal neu: Wer bin ich? Wer bin ich in meinem Innersten, wenn alle meine Rollen und alles, was mein Selbstverständnis bisher ausmacht, sich verändern oder wegfallen?

Im Folgenden sollen einige der zentralen Themen behandelt werden, die viele Frauen in der Lebensmitte im Innen beschäftigen.

[39] Abb.6: eigene Grafik auf Basis von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.72-96

4.3.1 Weiblichkeit auf dem Prüfstand

Mit den Wechseljahren und vor allem mit der Menopause erfährt die biologische Weiblichkeit eine klare Zäsur. Fragen wie „Bin ich noch eine vollwertige Frau?" oder „Bin ich noch begehrenswert?" tauchen auf. Sie sind Spiegel unserer jahrhundertelang patriarchal geprägten Gesellschaft, in der Frauen primär in Bezug auf den Mann definiert waren und in der eine nicht gebärfähige Frau eine weitgehend „nutzlose" Frau war.

Auch darunterliegende Einstellungen zum Frausein kommen nun vermehrt an die Oberfläche. Unser Bild von Weiblichkeit ist geprägt von Generationen von Frauen vor uns. Es ist in unserer Gesellschaft als kollektives Wissen gespeichert und in der eigenen Familie als konkrete (Zell)Erinnerung vorhanden.

Die Geschichte der Frauen war lange Zeit eine Geschichte von Abhängigkeit, Unterdrückung und Selbstaufgabe. Zusätzlich ist die eigene Mutter mit ihrer Art, Weiblichkeit zu leben, ein wichtiger Referenzwert. Eine „gute Frau" zu sein, bedeutete in der Vergangenheit in einem Großteil der Familien, viel für andere (die Kinder, den Ehemann, die Gemeinschaft…) und wenig für sich selbst zu tun.

Sowohl gesellschaftliche als auch familiäre Erfahrungen beeinflussen unser heutiges Frausein unbewusst oder bewusst. Viele Frauen kopieren letztendlich mit Eintritt in die Mutterrolle ihre weiblichen Vorbilder – oftmals sehr zum eigenen Schrecken, da sie sich in der Jugend über deren Verhalten empörten. Andere negieren ihre weibliche Seite und sind beinahe „bessere Männer". Manche Frauen stemmen sich aber auch gegen althergebrachte Rollenbilder und kreieren neue.

„Was bedeutet Frausein für mich? Wie gerne bin ich eine Frau? Welches Bild von Weiblichkeit hat mich geprägt? Passt das jetzt noch bzw. was will ich jetzt leben?" sind zentrale Fragen, die vor allem in der Lebensmitte aufflammen und nach Antworten verlangen.

Die eigene Sexualität ist mit dem inneren Frauenbild untrennbar verbunden. Sie kann durch die Veränderungen in der Lebensmitte enorm beflügelt oder auch ganz eingestellt werden.[40]

---

[40] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S. 73-76

4.3.2 Balance zwischen Außen- und Innenorientierung

Das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen der eigenen Entwicklung, die immer lauter anklopfen und den Anforderungen der Gemeinschaft (Familie, Arbeit, Freunde…) beschäftigt viele Frauen in der Lebensmitte. Durch die Reduktion des „Kümmerhormons" Östrogen wird dieser Herd noch zusätzlich befeuert.

Dominierte bisher die Innenorientierung, bei der vor allem die eigenen Bedürfnisse und Themen im Fokus waren, liegen die Entwicklungsaufgaben in einer Neuorientierung und Öffnung hin zu „anderen und deren Bedürfnissen". Geschieht dies nicht, ist die Folge oft große Einsamkeit in der 2. Lebenshälfte (vor allem bei Verlust der wenigen Bezugspersonen, die Frauen mit starker Innenorientierung meist haben).

Bei vielen Frauen ist jedoch die Außenorientierung bis zur Lebensmitte hin dominant. Sicherheit und Geliebtwerden äußerten sich bisher im Gebrauchtwerden (in der Familie, im Freundeskreis, im Arbeitsumfeld).

Wenn sich nun jene Rollen, die bisher als zentral und sinnstiftend erlebt wurden (z.B. Mutter, Partnerin, Kollegin, Freundin…), auflösen oder zerbrechen, kann dies zu großer Unsicherheit führen.

Die „innere Landkarte" der eigenen Bedürfnisse und Wünsche, Träume, Interessen, Gaben und Talente scheint für viele Frauen dann wie ein leeres Blatt Papier. Was frau selber will, wenn niemand sonst Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen äußert, ist auf den ersten Blick oft gänzlich unklar.

Eine Balance zwischen Innen- und Außenorientierung zu finden, bedeutet, für die eigenen Bedürfnisse und Ziele zu gehen bzw. diese in einem ersten Schritt wieder zu entdecken.[41]

[41] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S. 77-87

4.3.3 Limitierende Glaubenssätze und Verhaltensmuster

Von Geburt an lernen wir Menschen, dass unser Überleben von der Verbindung zu unseren engsten Bezugspersonen zu tiefst abhängig ist. Unser Gehirn speichert zur Überlebenssicherung alle Informationen und Erfahrungen, die wir machen, ab. Diese breite Informationsspur prägt sich tief in uns ein und bildet unsere inneren Überzeugungssysteme. Aus ihr leiten wir unsere „Glaubenssätze" und Handlungsmuster ab und entwickeln unsere inneren Wahrheiten.

Am Ende unserer Kindheit sind wir randvoll mit Gedanken über die Welt, uns selbst und andere. Diese Gedanken dienen uns als wertvoller Orientierungsrahmen fürs Leben und haben Kompassfunktion für unsere Handlungen. Allerdings bringen viele unserer Überzeugungen auch große Schattenseiten mit sich, die uns limitieren und unserer Entwicklung oft im Weg stehen.

So kann es nötig sein, für eine glückliche 2. Lebenshälfte die eigenen Glaubenssätze über uns, die anderen, das Leben und die Welt zu betrachten, zu hinterfragen und bei Bedarf den einen oder anderen auch zu verändern.[42]

4.3.4 Suche nach dem, was trägt

Die verschiedenen Herausforderungen im Außen drängen zur Auseinandersetzung mit sich selbst und oft verändern sich dadurch auch innere Wertigkeiten. Vom „Höher, schneller, weiter, schöner und mehr" zieht es viele hin zum „Weniger, einfacher und essenzieller". Existenzielle Fragen, wie etwa nach dem Sinn des Lebens oder des eigenen Wirkens, tauchen auf. Oft wird die eigene Spiritualität entdeckt. Viele Frauen begeben sich auf die Suche nach tragfähigen Antworten auf ihre Sinnfragen. Die Schweizer Psychologin Julia Onken beschreibt in ihrem Buch „Die Feuerzeichenfrau" den tiefen spirituellen Sinn der Wechseljahre mit dem Satz: *"Die Zeit der körperlichen Mutterschaft ist vorbei, die geistige Mutterschaft beginnt."*[43]

---

[42] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S. 87-90

[43] Vgl. Onken, Julia: Feuerzeichenfrau, Ein Bericht über die Wechseljahre, München, 2014, 7.Auflage

4.3.5 Begegnung mit der eigenen Endlichkeit

Zur Sinnsuche kommt in der Lebensmitte oft erstmals auch das bewusste Erfahren der eigenen Endlichkeit hinzu. Waren wir bisher jung, unbeschwert und in der inneren Haltung des „ewigen Lebens" verwurzelt, so verändert sich das Gefühl für die eigene Lebensspanne.

Einerseits liegt noch eine lange Zeit vor uns, für die es zu planen und nachzudenken lohnt. Andererseits ist der Zenit des statistisch zu erwartenden Lebens von durchschnittlich 84 Jahren für österreichische Frauen[44] mit einem Alter rund um die 50 eindeutig überschritten.

Manche Pläne, Träume und Themen gilt es abzuschließen, was oft Wehmut und Schmerz mit sich bringt. Andere Sehnsüchte können in ihrer Dringlichkeit immer deutlicher spürbar werden, es bleibt ja nicht mehr ewig Zeit. Diese Wahrnehmung ist zuerst ziemlich unangenehm, oft aber auch der Motor für wichtige und gute Veränderung.[45]

[44] Vgl. Statista (2022): Lebenserwartung Österreich Männer Frauen 2022 | Statista, zugegriffen am 19.3.2023
[45] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S. 93-96

4.4 Emotionale und psychische Folgen

Die im vorigen Kapitel beschriebenen Herausforderungen der weiblichen Lebensmitte im Innen wie im Außen können massive emotionale und psychische Auswirkungen haben, vor allem dann, wenn plötzlich alles im Umbruch erscheint und viele Lebensfelder zugleich betroffen sind.

Abbildung 7: Emotionale und psychische Folgen[46]

So ist beispielsweise eine berufliche Herausforderung gut zu verarbeiten, wenn Partnerschaft und soziales Leben stabil sind und frau sich körperlich fit fühlt. Wenn aber die Jobkrise mit einer unglücklichen Partnerschaft und dem Auszug der Kinder zusammenkommt und gleichzeitig auch noch der Körper immer stärkere Symptome entwickelt, kann dies zu starker Verunsicherung, Erschöpfung und tiefgreifender Orientierungslosigkeit führen.

Das Gefühl, körperlich wund zu liegen und gleichzeitig den Stürmen im Außen voll ausgesetzt zu sein und keinen Plan für die nächsten Schritte zu haben, führt

[46] Abb.7: eigene Grafik auf Basis von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.96-107

oft zu Verzweiflung, Selbstvorwürfen, Angst und Überforderung. Finden sich auch über einen längeren Zeitraum keine brauchbaren Lösungsstrategien, kann dies zu massiven Erschöpfungszuständen bis hin zu Depressionen führen.

Als Midlife-Crisis bezeichnet die Psychologie in diesem Zusammenhang eine Überforderungskrise, die aus einem großen Ungleichgewicht von Anforderungen und dem Fehlen adäquater Reaktionsmöglichkeiten und Lösungsideen entsteht.

Wut, Trauer, (Verlust)Ängste und Gefühlschaos können – hormonell befeuert durch die Umstellungsprozesse der Wechseljahre – die weibliche Emotionslandschaft in eine Achterbahn verwandeln.

Oft wird in der Zeit der Lebensmitte auch unbewusst oder bewusst eine innerliche „Halbzeit-Bilanz" gezogen. Wo stehe ich? Was habe ich erreicht? Welche meiner Vorstellungen für mein Leben haben sich erfüllt?

Wenn starke äußere Herausforderungen und Veränderungsprozesse auf eine problematische innere Zwischenbilanz treffen, kann die emotionale Belastung sehr hoch werden. [47]

Die psychologische Beratung bietet einen sicheren Raum, in dem Frauen ihre Gefühle und Gedanken erkunden können, um ihre Ängste zu bewältigen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und die Akzeptanz der neuen Lebensphase zu fördern.

[47] Vgl. Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage, S. 96-107

5 Ansätze und Methoden in der Beratung

In diesem Abschnitt meiner Diplomarbeit möchte ich eine Auswahl an praktischen Ansätzen und Methoden vorstellen, die ich für die Beratung von Frauen in der Lebensmitte im Rahmen der LSB für nützlich erachte. Ich erhebe dabei keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, sondern verstehe dieses Kapitel als Inspirationsquelle für die eigene Welt der Beratungsansätze und -möglichkeiten.

5.1 Information und Standortbestimmung

5.1.1 Aufklärung über die Wechseljahre („Psychoedukation")

Unter Psychoedukation wird die systematische und strukturierte Vermittlung von wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen über zumeist psychische Krankheiten verstanden.[48]

Nachdem die Wechseljahre keine Krankheit sondern einen natürlichen Prozess im Frauenleben darstellen, erscheint mir der Begriff „Psychoedukation" zwar einerseits unpassend, die Idee dahinter aber umso wesentlicher.

Das Unwissen um die Wechseljahre und ihre körperlichen Abläufe in der Gesellschaft allgemein und unter Frauen im speziellen ist erschreckend. Dieses Unwissen im Mix mit teilweise verheerenden Aussagen, negativen Gedanken und großem Schweigen macht die Wechseljahre für viele Frauen erst richtig zum „Problem".

Wissensvermittlung und Aufklärung über die Wechseljahre zu betreiben, erscheint mir daher ein wesentlicher Ansatz in der Beratung. Hierzu können die Informationen aus den vorangegangenen Kapiteln und die Literatur, auf die im Bereich der Quellenangaben verwiesen wird, sehr hilfreich sein.

[48] Vgl. Wikipedia (2023): https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoedukation, zugegriffen am 19.3.2023

5.1.2 Standort-Check anhand der 6 Lebensfelder

Gerade in Umbruchzeiten, in denen Orientierung schwierig und die nächsten Schritte unklar sind, hilft es, den eigenen Standort zu kennen.

Dazu habe ich eine Checkliste zu den 6 Lebensfeldern entwickelt, mit welcher die Belastung in den verschiedenen Lebensbereichen durch Selbsteinschätzung auf einer Skala von 1-5 erkundet werden kann. Klientinnen können diese Checkliste im Vorfeld der Beratung allein ausfüllen und mitbringen oder sie in der Beratung mit der LSB gemeinsam durchgehen.

Abbildung 8: Unsere 6 Lebensfelder[49]

Die Checkliste dient zum einen der Standortbestimmung. Sie ist zum anderen aber auch ein guter Eisbrecher, der den Einstieg in einzelne Themen in der Beratung erleichtert.

Der Auswertungsbogen am Ende des Checks macht visuell sichtbar, in welchen Bereichen derzeit die größten Belastungen der Klientin liegen. In diesen Lebensfeldern lohnt sich die Weiterarbeit, denn hier ist meist auch die größte unmittelbare Wirkung zu erzielen.

[49] Abb.8: Eigene Grafik, erstellt auf Basis von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.38

Im Gespräch wird auf einzelne Themen detaillierter eingegangen und die Hauptpunkte für die Weiterarbeit werden ermittelt. Oft zeichnen sich dabei bereits erste Lösungsansätze ab.

Je nach Herausforderung kann die LSB nun in den folgenden Beratungseinheiten auf den eigenen Methodenkoffer zurückgreifen und passende Interventionen wählen.

Lebensfeld „Körper & Gesundheit“

Hier geht es um deine Herausforderungen auf körperlicher & gesundheitlicher Ebene. In der weiblichen Lebensmitte findet ein intensiver hormoneller Umbauprozess statt und auch der persönliche Lebensstil zeigt erste Konsequenzen. Wo stehst du hier?

Auf einer Skala von 1-5, wie sehr stimmst Du folgenden Aussagen zu?

gar nicht	eher nein	etwas	eher ja	sehr
1	2	3	4	5

1. Krankheiten: Ich leide unter chronischen bzw. akuten Erkrankungen, die mich belasten.

1	2	3	4	5

2. Wechseljahre: Symptome wie Gereiztheit, Ein- und Durchschlafprobleme, Hitzewallungen etc. belasten mich.

1	2	3	4	5

3. Energielevel: Ich bin erschöpft und leide unter dem Verlust meiner Energie.

1	2	3	4	5

4. Stresslevel: Ich stehe immer unter Stress oder fühle mich getrieben.

1	2	3	4	5

5. Lebensstil: Ich bewege mich zu wenig und/oder ernähre mich ungesund.

1	2	3	4	5

6. Körperakzeptanz: Ich mag es nicht, wie sich mein Körper verändert.

1	2	3	4	5

Summe: _____

Check der 6 Lebensfelder © Sabine Wurzenberger

Abbildung 9: Check nach Lebensfeldern1 – Körper und Gesundheit[50]

[50] Abb.9: Selbst entwickelte Checkliste, inspiriert von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.109-113

Lebensfeld „Familie & Freunde“

Hier geht es um deine Herausforderungen im Bereich Familienleben & Freundeskreis. Familiär und auch im Freundeskreis gibt es in der Lebensmitte oft eingreifende Veränderungen, Ansprüche und auch Konflikte. Wo stehst du hier?

Auf einer Skala von 1-5, wie sehr stimmst Du folgenden Aussagen zu?

gar nicht	eher nein	etwas	eher ja	sehr
1	2	3	4	5

1. Fremdbestimmung: Meine Tage sind von den Wünschen & Bedürfnissen meiner Familie und meines Umfelds bestimmt.

1	2	3	4	5

2. Familiäre Betreuung: Ich betreue bzw. pflege Mitglieder meiner Familie und brauche dafür viel Zeit.

1	2	3	4	5

3. Beziehung zu den Eltern: Das Verhältnis zu meinen Eltern/einem Elternteil ist bzw. war schwierig.

1	2	3	4	5

4. Leeres Nest: Die zunehmende Selbständigkeit meiner Kinder belastet mich.

1	2	3	4	5

5. Freie Zeit: Ich habe keine Hobbies bzw. eigene Freizeitinteressen, die ich gern und regelmäßig mache.

1	2	3	4	5

6. Ich habe keine guten Freund:innen bzw. im Freundeskreis gibt es Konflikte/wenig Nähe.

1	2	3	4	5

Summe: _____

Check der 6 Lebensfelder © Sabine Wurzenberger

Abbildung 10: Check nach Lebensfeldern2 – Familie & Freunde [51]

[51] Abb.10: Selbst entwickelte Checkliste, inspiriert von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.109-113

Lebensfeld „Partnerschaft“

Hier geht es um deine Herausforderungen im Bereich Partnerschaft & Beziehung. Deine Beziehung ist in der Lebensmitte oft ebenfalls in die Jahre gekommen oder du bist derzeit Single und haderst damit. Wo stehst du hier?

Auf einer Skala von 1-5, wie sehr stimmst Du folgenden Aussagen zu?

gar nicht	eher nein	etwas	eher ja	sehr
1	2	3	4	5

1. Beziehung: Ich bin in meiner Partnerschaft unglücklich bzw. ich habe zur Zeit keine Beziehung und bin darüber unglücklich.

1	2	3	4	5

2. Konflikte: Alte und/oder aktuelle Konflikte belasten meine Beziehung oder hindern mich an einer Beziehung.

1	2	3	4	5

3. Rückhalt in der Beziehung: Ich fühle/fühlte mich in meiner Beziehung oft nicht sicher und geborgen.

1	2	3	4	5

4. Sexualität: Sex kann ich nicht genießen. Unsere bzw. meine Sexualität ist eingeschlafen und/oder unbefriedigend.

1	2	3	4	5

5. Trennungsgedanken: Ich denke über eine Trennung nach.
Für Singles: Ich habe keine Lust auf Dating und Co.

1	2	3	4	5

6. Abhängigkeit: Ich bin finanziell von meinem Partner bzw. meiner Partnerin abhängig.
Für Singles: Die Finanzierung meiner Lebenskosten fordert mich sehr.

1	2	3	4	5

Summe: _____

Check der 6 Lebensfelder © Sabine Wurzenberger

Abbildung 11: Check nach Lebensfeldern3 – Partnerschaft [52]

[52] Abb.11: Selbst entwickelte Checkliste, inspiriert von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.109-113

Lebensfeld „Arbeit & Beruf“

Hier geht es um deine Herausforderungen im Bereich Arbeit & Beruf. Beruflich ist in der Lebensmitte oft nochmals Veränderung angesagt oder die Unzufriedenheit mit bestimmten Aspekten steigt. Manche sind auch auf Arbeitssuche. Wo stehst du hier?

Auf einer Skala von 1-5, wie sehr stimmst Du folgenden Aussagen zu?

gar nicht	eher nein	etwas	eher ja	sehr
1	2	3	4	5

1. Belastung: Ich leide unter zu hohen Herausforderungen bzw. dem Druck in der Arbeit.
Bei Jobsuche: Ich leide unter der Arbeitslosigkeit und dem Druck der Jobsuche.

1	2	3	4	5

2. Sinnkrise: Ich erlebe keine Befriedigung bzw. Sinn in dem, was ich in meinem Beruf tue bzw. bisher getan habe.

1	2	3	4	5

3. Arbeitsausmaß: Ich habe ständig zu viel Arbeit und zu wenig Zeit.
Bei Jobsuche: Ich hatte im vorigen Job ständig zu viel Arbeit und zu wenig Zeit.

1	2	3	4	5

4. Wertschätzung: Ich fühle/fühlte mich von Vorgesetzten, Kolleg:innen bzw. Kund:innen nicht wertgeschätzt.

1	2	3	4	5

5. Einkommen: Ich verdiene nicht angemessen für das, was ich leiste.
Bei Jobsuche: Die Bezahlung der Jobs, die ich angeboten bekomme, ist nicht hoch genug.

1	2	3	4	5

6. Berufung: Ich möchte etwas anderes machen bzw. neu durchstarten, habe aber keine Ahnung, was ich machen könnte.

1	2	3	4	5

Summe: _____

Check der 6 Lebensfelder © Sabine Wurzenberger

Abbildung 12: Check nach Lebensfeldern4 – Arbeit & Beruf [53]

[53] Abb.12: Selbst entwickelte Checkliste, inspiriert von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.109-113

Lebensfeld „Leben & Gesellschaft“

Hier geht es um deine Herausforderungen im Bereich Leben & Gesellschaft. Oft stehen in der Lebensmitte noch einmal tiefgreifende Veränderungen der eigenen Lebenssituation an, die gesellschaftlichen Entwicklungen fordern. Wo stehst du hier?

Auf einer Skala von 1-5, wie sehr stimmst Du folgenden Aussagen zu?

gar nicht	eher nein	etwas	eher ja	sehr
1	2	3	4	5

1. Veränderung der Lebenssituation: Ich sollte in meinem Leben (Wohnsituation, Beruf, Partnerschaft etc.) etwas ändern, weil ich nicht zufrieden bin.

1	2	3	4	5

2. Älter werden: Ich kann mich nicht damit anfreunden, älter zu werden. Ich möchte meine Jugend um jeden Preis erhalten.

1	2	3	4	5

3. Meine weiblichen Rollenbilder: Ich will auf keinen Fall so werden wie meine Mutter bzw. Großmutter.

1	2	3	4	5

4. Selbstbild: Mein Selbstbild ist stark geprägt vom "Gefallen wollen" und den gesellschaftlichen Idealen für Frauen.

1	2	3	4	5

5. Lebenszeit: Ich leide darunter, nur mehr so wenig verbleibende Lebenjahre zu haben.

1	2	3	4	5

6. Gesellschaft: Viele derzeitige globale und gesellschaftliche Entwicklungen belasten mich.

1	2	3	4	5

Summe: _____

Check der 6 Lebensfelder © Sabine Wurzenberger

Abbildung 13: Check nach Lebensfeldern5 – Leben & Gesellschaft [54]

[54] Abb.13: Selbst entwickelte Checkliste, inspiriert von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.109-113

Lebensfeld „Ich mit mir – mein Wesenskern“

Hier geht es um deine Herausforderungen im inneren Kern deines Wesens, deiner Identität. Wenn sich in verschiedenen Bereichen des Lebens viel verändert, kommen wir oft auch im Innersten ins Schwanken. Wo stehst du hier?

Auf einer Skala von 1-5, wie sehr stimmst Du folgenden Aussagen zu?

gar nicht	eher nein	etwas	eher ja	sehr
1	2	3	4	5

1. Innenorientierung: Ich kümmere mich in erster Linie um mich selbst und meine Belange. Es fällt mir schwer, Bedürfnisse anderer mitzubedenken.

1	2	3	4	5

2. Außenorientierung & Abgrenzung: Ich kümmere mich vor allem um andere. Nein zu anderen zu sagen, fällt mir sehr schwer.

1	2	3	4	5

3. Innere Leere: Ich habe oft das Gefühl nur mehr zu funktionieren statt zu leben.

1	2	3	4	5

4. Weiblichkeit: Ich habe eine kritische Beziehung zu (meiner) Weiblichkeit. Jetzt in der Lebensmitte fühle ich mich nicht mehr vollwertig und begehrenswert.

1	2	3	4	5

5. Glaubenssätze: Ich denke oft abwertende Gedanken über mich selbst und mein Leben.

1	2	3	4	5

6. Zwischenbilanz: Ich bin mit meinem bisherigen Lebensweg unzufrieden und hadere mit vielen Entscheidungen der Vergangenheit.

1	2	3	4	5

Summe: _____

Check der 6 Lebensfelder © Sabine Wurzenberger

Abbildung 14: **Check nach Lebensfeldern6 – Mein Wesenskern** [55]

[55] Abb.14: Selbst entwickelte Checkliste, inspiriert von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.109-113

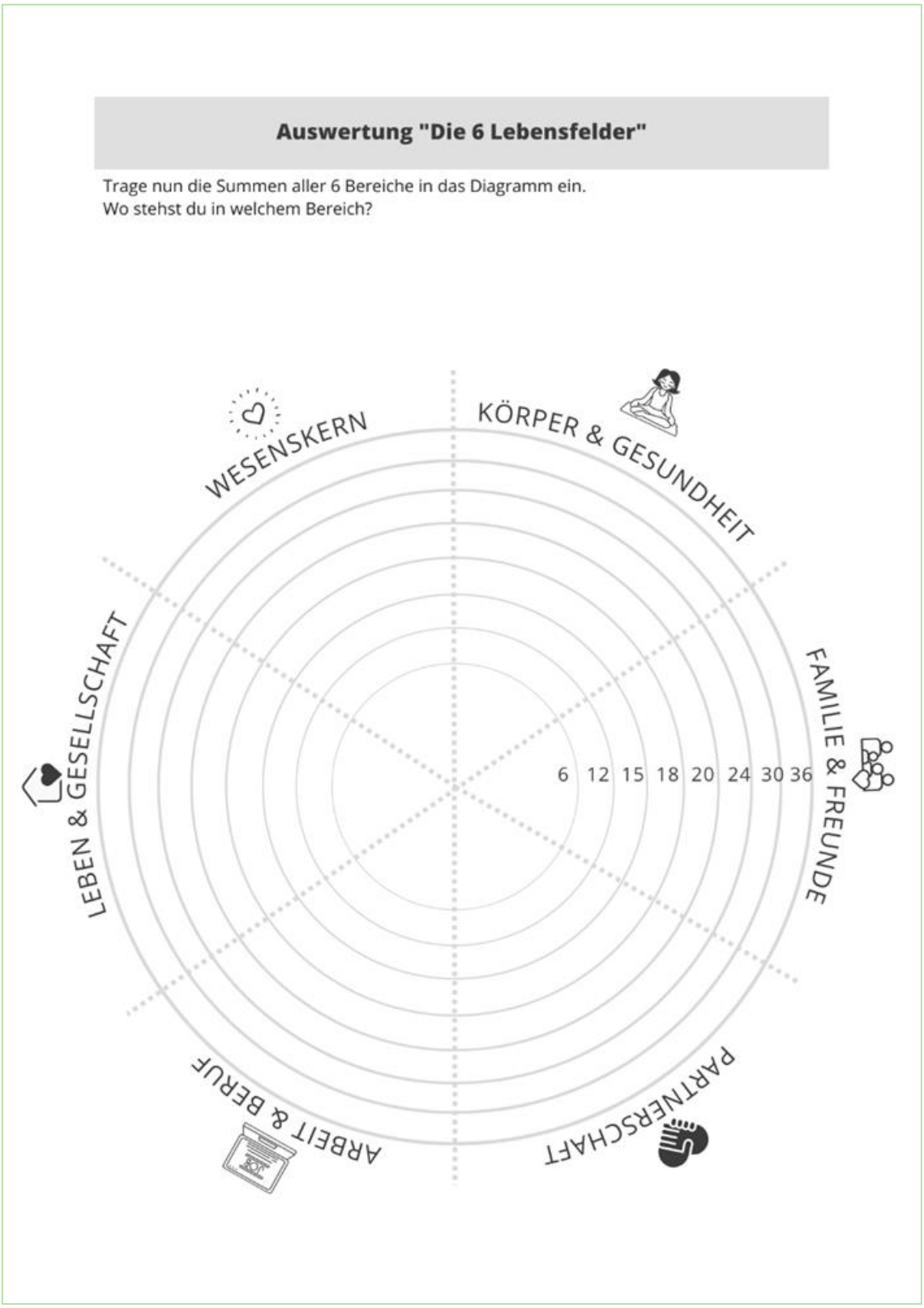


Abbildung 15: Check nach Lebensfeldern – Auswertung [56]

[56] Abb.15: Selbst entwickelte Checkliste, inspiriert von Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, S.109-113

5.2 Wie Veränderung funktioniert

Veränderungsprozesse sind nie reibungslos, auch wenn wir uns das noch so sehr wünschen. Zudem folgt unser Umgang mit Veränderung immer einer gewissen Dynamik.

Um Menschen gut begleiten und beraten zu können, ist es zum einen wichtig, als Beraterin den Ablauf von Veränderungsprozessen zu verstehen. Im Zuge einer Beratung kann es zum anderen aber auch hilfreich sein, diese Dynamik mit der Klientin (psychoedukativ) zu betrachten.[57] Dies kann den oft als bedrohlich und abnormal empfundenen emotionalen Zustand normalisieren und Orientierung innerhalb des Prozesses bieten.

Im Folgenden stelle ich ein Modell für Veränderungsprozesse vor, das mir für die Beratung als hilfreich erscheint.

5.2.1 „House of Change" – Das Haus der Veränderung

Das „House of Change" ist ein sehr bildliches Erklärungsmodell für Veränderungsprozesse. Es geht auf den schwedischen Psychologen Claes F. Janssen zurück, der mit seinen „Four Rooms of Change" den (emotionalen) Weg beschrieb, den Menschen typischerweise durchlaufen, wenn sie mit Veränderung konfrontiert werden.

Das House of Change stellt im Wesentlichen eine Weiterentwicklung der „Phasen der Trauer" von Elisabeth Kübler-Ross dar und wurde von Janssen ursprünglich für die therapeutische Beratung entwickelt. Später wurde es vielfältig weiterentwickelt und vor allem zur Anwendung im Management von Change-Prozessen verwendet.[58]

Da es einen bildhaften, kompakten und "leichten" Zugang zum emotionalen Erleben von Veränderung bietet, scheint es mir für die Beratung von Frauen in der Lebensmitte gut geeignet.

---

[57] Vgl. Urich, Andreas: Grundlagen der Kommunikation 3, 2021, S.3-4
[58] Vgl. Das Change-House Modell: Die Mitarbeiter im Fokus (reflect-beratung.de), zugegriffen am 30.4.2023

Im Modell des House of Change gibt es im Wesentlichen vier Räume und den einen oder anderen Nebenraum. Jeder dieser Räume steht für einen anderen emotionalen Zustand im Veränderungsprozess, der gerade durchlaufen wird.

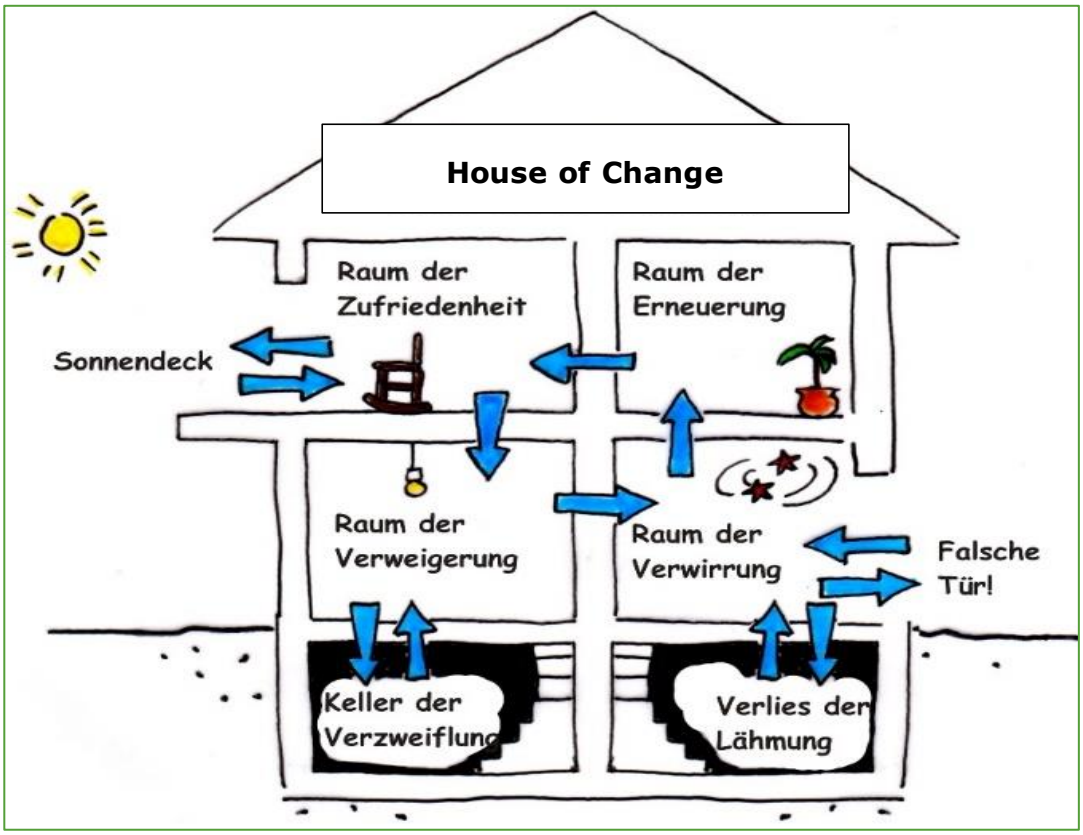


Abbildung 16: Das House of Change nach Claes Jannsen[59]

Für die Arbeit mit dem House of Change sind folgende Aspekte wichtig:

- Es gibt keine Abkürzungen, kein Raum kann übersprungen werden. Veränderung braucht immer alle Phasen.
- Die Aufenthaltsdauer in jedem Raum ist individuell. Bei manchen Veränderungen gelingt es, sich zügig durchzubewegen. Bei anderen brauchen wir länger oder verweilen in bestimmten Räumen.
- Es gibt Rückfälle. Auch wenn ein Raum bereits durchschritten wurde, kann frau wieder in einen vorherigen Raum zurückfallen.
- Alle Emotionen, die im Prozess auftauchen - auch und gerade die „negativen" - sind normal.

[59] Abb.16: Haus der Veränderung, nach Claes Jannsen - Deutsches Empowerment-Institut®, zugegriffen am 19.3.2023

Die wichtige Botschaft an Klientinnen in der Lebensmitte, die mit verschiedenen Herausforderungen kämpfen, lautet: im Zuge der Veränderung, die gerade in ihrem Körper und/oder in ihrem Leben geschieht, braucht es den „Umweg" durch die verschiedenen Räume. Im Durchlaufen des gesamten Prozesses kann ein neuer Zustand erreicht werden. Jede Phase ist „normal" und wichtig. Es dauert, solange es dauert.

Ich möchte im Folgenden das Modell des House of Change erläutern und an Hand eines Beratungsbeispiels in die Praxis übersetzen.
Der Exkurs in die Praxis ist jeweils kursiv widergegeben. Es handelt sich um die Klientin U., 45 Jahre, verheiratet, 2 Töchter, Elementarpädagogin.

5.2.2 Die Räume im House of Change

Ausgangspunkt eines Veränderungsprozesses im House of Change ist der **Raum der Zufriedenheit**. Dieser Raum beschreibt die Phase vor der eigentlichen Veränderung.

„Es lebe der Status Quo" ist das Motto dieses Raums, der symbolisch sogar eine Sonnenterrasse besitzt, auf der es sich herrlich ausruhen und genießen lässt. Erste aufziehende Wolken am Horizont werden ignoriert. Es herrscht das Gefühl der Kontrolle, man ist Herrin der Lage.[60]

> *Im Praxisbeispiel bedeutet dies: Die Klientin U. fühlte sich zu diesem Zeitpunkt mit sich und ihrem Leben weitgehend wohl, alles war geordnet, lief nach Plan. Die Töchter wurden langsam selbständig, die Beziehung zum Ehemann war „in Ordnung", die alltäglichen Herausforderungen zu bewältigen. Im Beruf, den sie seit vielen Jahren mit Freude ausübte, lief alles in gewohnten Bahnen. Der Freundeskreis aus Pärchen, die sich seit der Jugend kennen, traf sich regelmäßig. Kleine Anzeichen des „Älter-werdens" wurden ausgeblendet oder mit Gegenmaßnahmen (z.B. Diät, Sportprogramm, neues Outfit, Kosmetik, Mädelsabend…) abgemildert.*

[60] Vgl. House of Change - Die 4 Zimmer des Wandels - #DNO (digitaleneuordnung.de), zugegriffen am 30.4.2023

Wir genießen den Zustand im Raum der Zufriedenheit bis etwas die Situation verändert. Dies kann ein plötzlicher externer Auslöser sein oder eine langsam eintretende Erkenntnis. Oft werden diese Anzeichen eine Zeit lang ignoriert und/oder schön geredet, wenn aber klar ist, dass die Veränderung nicht aufzuhalten ist, betreten wir den nächsten Raum im House of Change, den **Raum der Verweigerung**.

Hier wird die Veränderung bewusst wahrgenommen und mit aktivem und/oder passivem Widerstand bekämpft. Zentrale Gefühle sind Angst und Wut. "Das darf einfach nicht wahr sein!" könnte das Motto dieses Raumes lauten.[61]

> *Im Praxisbeispiel bedeutet dies: Die Mutter der Klientin erleidet einen Schlaganfall, U., die als einzige der Geschwister in der Nähe wohnt, kümmert sich intensiv um sie. Zeitgleich zieht die ältere Tochter in eine eigene Wohnung, die jüngere hat ihren ersten Freund und ist so gut wie nie zuhause. Der Ehemann hat beruflich viel um die Ohren und ist sportlich enorm engagiert. Im Beruf hat U. zunehmend das Gefühl, nur mehr zu funktionieren, die Krankenstände von Kolleginnen belasten, die Kinder werden „immer anstrengender".*
>
> *U. hat das Gefühl, völlig allein mit der ganzen „Last" der Verantwortung für die Mutter, den Haushalt, die Beziehung zu Ehemann und Kindern, die Betreuungssituation in der Krabbelstube etc. dazustehen. Während sie weiter „funktioniert und das Tempo erhöht", um alles zu schaffen, kommt zunehmend Verzweiflung und Wut in ihr auf. Sie ist oft gereizt und aggressiv, was sie und andere von ihr bisher gar nicht kennen.*

Aus dem Raum der Verweigerung gibt es im erweiterten Modell des House of Change einen besonders düsteren Abgang in den **Keller der Verzweiflung**. Hier ist die eigene Steuerungskompetenz auf dem absoluten Tiefpunkt, wir durchlaufen ein „Tal der Tränen" und in extremen Fällen auch eine Depression. Dieser Raum wird nicht immer betreten, kann aber bei intensiven Veränderungsprozessen ein Raum mit langer Verweildauer darstellen.

---

[61] Vgl. House of Change - Die 4 Zimmer des Wandels - #DNO (digitaleneuordnung.de), zugegriffen am 30.4.2023

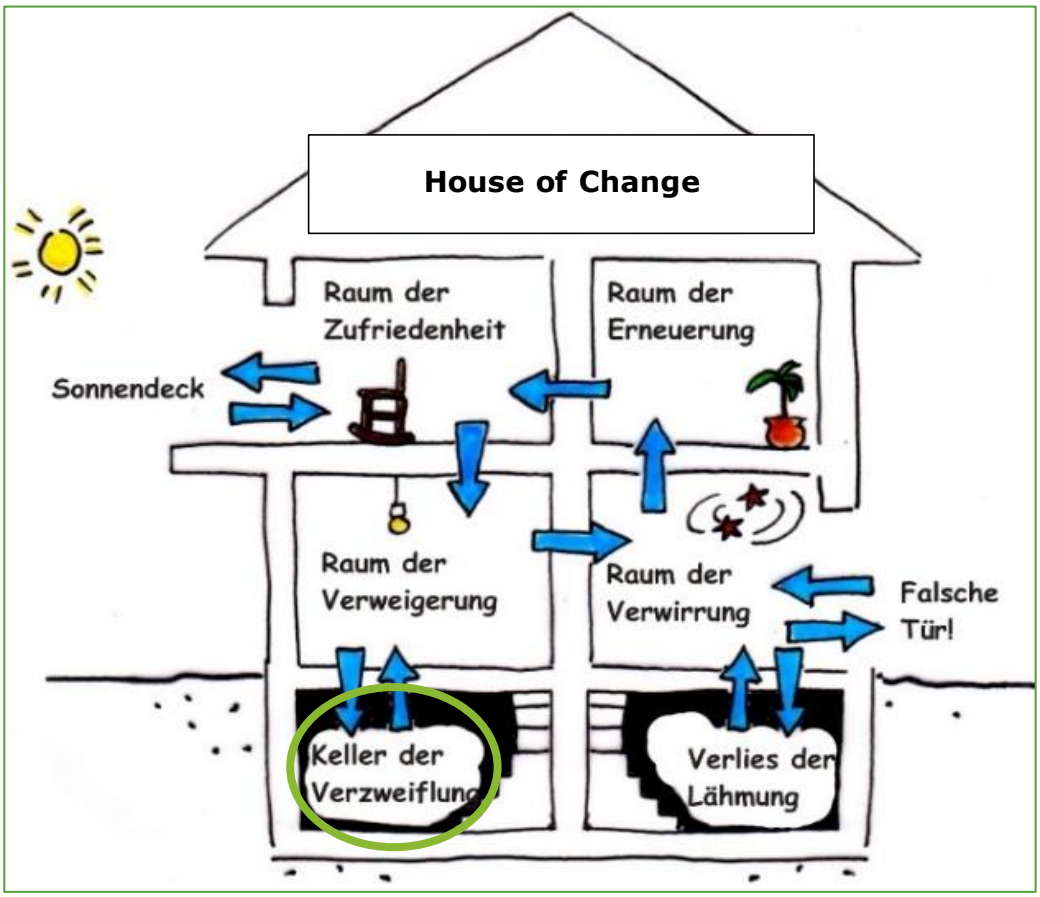


Abbildung 17: Im Keller der Verzweiflung[62]

Im Praxisbeispiel bedeutet dies: U. hat wenig Zeit für sich bzw. „Freizeit", sie zieht sich immer mehr aus dem Freundeskreis zurück und nimmt sich selbst als „Spaßbremse" wahr. Der Ehepartner verbringt immer mehr Zeit im Beruf bzw. mit seinen sportlichen Hobbies, die Kommunikation ist sehr spannungsgeladen oder nicht vorhanden.

U. kämpft auch zunehmend mit Ein- und Durchschlafproblemen, Niedergeschlagenheit und Reizbarkeit, sie legt Gewicht zu, fühlt sich alt und unattraktiv. Heftige Kopfschmerzen begleiten sie fast täglich, zudem fühlt sie sich verzweifelt, völlig erschöpft und überfordert.

Im nächsten Raum des House of Change, dem **Raum der Verwirrung,** haben wir schließlich verstanden, dass sich etwas ändert bzw. verändern muss. Dieser oft rationalen Einsicht folgt die emotionale Einsicht, dass der Status Quo nicht aufrechterhalten oder wieder hergestellt werden kann.

[62] Abb.17: Haus der Veränderung, nach Claes Jannsen - Deutsches Empowerment-Institut®, zugegriffen am 19.3.2023

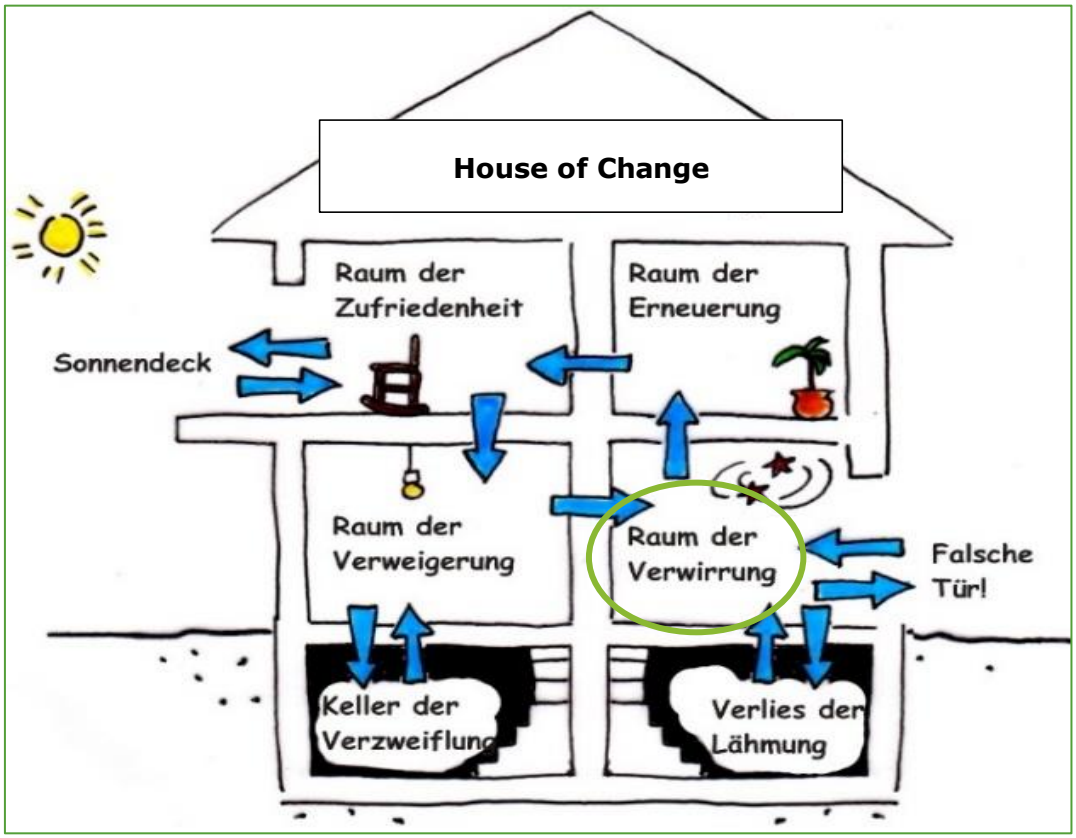


Abbildung 18: Der Raum der Verwirrung[63]

Nun machen sich Verlustgefühle und Frustration breit, es herrscht Chaos und das Gefühl fehlender Kontrolle und Orientierung. "Ich weiß gar nicht, wo mir der Kopf steht" könnte eine treffende Aussage sein, die diesen Raum beschreibt. [64] Oft ist jetzt der Zeitpunkt, an dem wir uns Hilfe wünschen und im Idealfall auch holen.

Aus dem Raum der Verwirrung gibt es im erweiterten House of Change Modell aber auch einen Abgang ins **Verlies der Lähmung**. Wenn das Chaos und die Orientierungslosigkeit überhand nehmen, kann es zu Phasen des absoluten Stillstands kommen, in denen wir uns völlig handlungsunfähig fühlen.

> *Im Praxisbeispiel bedeutet dies: Nach einer Woche mit kaum Schlaf und einem grippalen Infekt, den die Klientin zuerst zu übertauchen versucht, ist der Tiefpunkt erreicht. U. hat das Gefühl, nicht mehr aus dem Bett aufstehen zu können, nicht mehr so weiter machen zu können.*

---

[63] Abb.18: Haus der Veränderung, nach Claes Jannsen - Deutsches Empowerment-Institut® ,zugegriffen am 19.3.2023

[64] Vgl. House of Change - Die 4 Zimmer des Wandels - #DNO (digitaleneuordnung.de), zugegriffen am 30.4.2023

Ihr Ehemann, der mittlerweile in großer Sorge ist, bringt sie zum Hausarzt. Dieser verschreibt ihr ein leichtes Antidepressiva und einige Wochen Krankenstand – zur Erholung. Sie meldet sich in der Arbeit für unbestimmte Zeit krank, die Schwestern kümmern sich um die Versorgung der Mutter und Ehemann und Tochter um die häuslichen Aufgaben.

In der „Auszeit", die U. weitgehend im Bett verbringt, fühlt sie völlige Planlosigkeit, Verwirrung, Ängste, Ausweglosigkeit. Irgendwann reift der Entschluss, Hilfe zu suchen.

Mit Durchlaufen des Raums der Verwirrung mit all seinen heftigen Gefühlen steigt aber auch die Akzeptanz in Bezug auf die Veränderung. Im Idealfall ermöglicht dies den Übertritt in den nächsten Raum im House of Change: den **Raum der Erneuerung**.[65]

In manchen Fällen wird aber auch ein rascher Ausweg gesucht, im erweiterten Modell als **„Falsche Tür"** beschrieben (z.B. Fremdbeziehung, Kündigung, neuen Hobby, Ablenkungsmanöver, Alkohol-, Drogenmissbrauch etc.)

Im **Raum der Erneuerung** weichen Schwere und Nebel langsam einer klaren Sicht. Der Tiefpunkt liegt hinter uns, das Neue wird greifbar, erste kleine Erfolge stellen sich ein. Mit den eintretenden Verbesserungen entwickeln sich Vorstellungen darüber, wie die Zukunft aussehen kann. Wir schmieden aktiv Pläne, fassen Zuversicht und Mut, neue Dinge auszuprobieren. Das Gefühl von Kontrolle steigt, wird aber auch von Müdigkeit und Erschöpfung begleitet, denn der zurückgelegte Weg war anstrengend.[66]

Im Praxisbeispiel bedeutet dies: Nach einigen Wochen „Erholung", etlichen Beratungseinheiten zur Orientierung und Erarbeitung möglicher Handlungsoptionen und vermutlich auch in Kombination mit dem verschriebenen Antidepressiva fühlt sich U. besser. Sie will ihr „Leben

---

[65] Vgl. House of Change - Die 4 Zimmer des Wandels - #DNO (digitaleneuordnung.de), zugegriffen am 30.4.2023

[66] Vgl. House of Change - Die 4 Zimmer des Wandels - #DNO (digitaleneuordnung.de), zugegriffen am 30.4.2023

wieder aufnehmen", aber auch verändern und hat dazu auch Strategien an der Hand.

In einem Gespräch mit der Geschäftsführung und den Kolleginnen erreicht sie eine Stundenreduktion. Mit den Geschwistern wird ein Unterstützungsplan für die Mutter erarbeitet. Ehemann und Tochter sind bereits in die täglichen Aufgaben im Haushalt eingebunden, dies bleibt auch weiterhin so.

Nun fühlt sich U. auch in der Lage über tieferliegende Anliegen nachzudenken. Sie erkennt, dass sie sehr mit der Rolle als Mutter und „Kümmerin" identifiziert ist und diese auch vermisst, wenn sie nicht so intensiv darin aufgeht. Dann macht sich Leere breit. Auch das Älterwerden und ihre körperlichen Veränderungen setzen ihr zu.

Wir arbeiten an ihrem Selbstbild und an Sehnsüchten, die bisher keinen Raum erhielten. Neben dem Wunsch nach besserer Fitness und der Wiederbelebung ihrer Ehe hin zu mehr Partnerschaft ist ein großes Lebensthema das Versäumnis einer akademischen Ausbildung. U. beginnt, sich nach möglichen Ausbildungen zu erkundigen.

Als die Mutter nach einem weiteren Schlaganfall plötzlich verstirbt, fällt U. nochmals in eine tiefe Krise von einigen Wochen. Danach meldet sie sich aber für einen Lehrgang als Ernährungsberaterin an. Heute arbeitet sie nebenberuflich als Ernährungsberaterin und gibt Kurse für gesunde Kinderernährung.

5.2.3 Wirkungsweise und Einsatz des House of Change

Die Beschäftigung mit dem House of Change Modell ermöglicht es Klientinnen, über den Veränderungsprozess, indem sie gerade stecken, auf einer Metaebene zu sprechen. Es macht den Prozess sichtbar und begreifbar. Es hilft auch dabei, den eigenen Weg und die damit verbundenen Emotionen besser zu verstehen.

Die Erkenntnis, dass die emotionale Reaktion auf Veränderung immer einer bestimmten Dynamik folgt und viele Menschen bei Veränderungen mit den ähnlichen Gefühlen konfrontiert sind, schafft auch Verbundenheit und gibt Kontrolle, zwei unserer elementaren psychischen Grundbedürfnisse.[67]

Beim Einsatz des House of Change in der Beratung kann folgendermaßen vorgegangen werden:

1. Stelle der Klientin das House of Change als Modell für Veränderungsprozess vor. Entweder du verwendest ein vorgefertigtes Flipchart bzw. Arbeitsblatt oder du zeichnest dazu ein Haus mit 4 Räumen auf.
2. Beginne nun ausgehend vom Raum der Zufriedenheit (oben links) jeden Raum zu beschreiben. Skizziere insbesondere die mit dem Raum verbundenen Emotionen.
3. Bitte die Klientin einzuschätzen, in welchem Raum sie sich derzeit befindet und ihre Emotionen zu beschreiben.
4. Sammelt gemeinsam die Gedanken und Emotionen der Klientin, die in den bereits durchlebten Räumen auftraten oder gerade akut sind. Dazu kann gut mit Post its gearbeitet werden.
5. Überlegt je nach Stand des Veränderungsprozesses nun gemeinsam nächste Schritte.

[67] Vgl. Stahl, Stefanie: Wer wir sind. Wie wir wahrnehmen, fühlen und lieben, 2022, S.48

5.3 Schatzsuche statt Fehlerfahndung

Beratung kann Veränderungen im Leben der Klientin nicht stoppen, verhindern bzw. ungeschehen machen, sie kann aber das Erleben des Veränderungsprozesses erleichtern. Wie im vorangegangenen Kapitel im House of Change beschrieben, ist die Akzeptanz der Situation an sich und der Veränderungsnotwendigkeit, die mit ihr einhergeht, oft der entscheidende Wendepunkt. Nachdem dieser erste Schritt getan ist, geht es in der Beratung als nächstes darum, mit der Klientin den inneren Prozess der Neuorientierung vorzubereiten und anstehende Veränderungsschritte zu erörtern.

Dabei gilt es vielfach, Klientinnen dabei zu unterstützen, in der belasteten Situation ihren Fokus wieder mehr auf die „Habenseite", die vorhandenen Stärken und Talente oder bisherigen Erfolge zu lenken. Dies ist oft nötig, bevor über zukünftige Möglichkeiten überhaupt nachgedacht werden kann. Das Aufspüren von Ressourcen und Glücksquellen ist hier ein wichtiger Teil der Beratung. Im Folgenden möchte ich ein paar Möglichkeiten für diese „Schatzsuche" vorstellen.

5.3.1 Glücks-, Dankbarkeits-, Freude- & Erfolgstagebuch

Oft fällt es Klientinnen schwer neben all den Herausforderungen, die sie gerade stemmen, das zu sehen, was in ihrem Leben gut läuft und schön ist. Alles erscheint düster. Die menschliche Neigung zum Nachdenken über Negatives, Nichterledigtes oder Schwieriges hat zwar das Überleben unserer Spezies gesichert, steht aber oft dem Lebensglück und der Lebendigkeit im Weg.

Vor diesem Hintergrund wurden verschiedenste Methoden entwickelt, die das „positive Erinnern" unterstützen, z.B. das Schreiben eines Glückstagebuchs, das auf den Psychologen Martin Seligman[68] zurückgeht.

Glücks-, Dankbarkeits- bzw. Freude-& Erfolgstagebücher werden oft als Interventionsmethode zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Reduktion depressiver Gestimmtheit eingesetzt.

---

[68] Vgl. Seligman, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, 2012

Pilotstudien zeigen bei längerer Anwendung äußerst positive Effekte auf die Befindlichkeit sowie das Erleben von Glück und persönlichen Ressourcen. Erstaunlicherweise ist eine Veränderung für die Probandinnen bereits nach wenigen Wochen feststellbar.[69]

Ein derartiges Tagebuch unterscheidet sich durch seinen Fokus von einem „normalen" Tagebuch. Es werden täglich nur Situationen eingetragen, die dankbar oder glücklich stimmten oder als freudvoll erlebt wurden, z.B.:

- ein schöner Nachmittag mit Freundinnen
- ein Lachanfall, der für Entspannung sorgte
- ein wohltuendes Wort einer Vorgesetzten
- ein gutes Mittagessen

Es gibt zahlreiche Glücks-, Dankbarkeits-, Freude- und Erfolgstagebücher zum Kauf, eines der bekanntesten ist das 6-Minuten Tagebuch von Dominik Spenst[70]. Es ist aber keine große Investition nötig, um ein solches Tagebuch zu führen.

Zum Einsatz eines Freude- & Erfolgstagebuch in der Beratung:

1. Die Klientin bekommt ein kleines Büchlein. Auf der **ersten Seite werden 3 Punkte festgehalten, die täglich eingetragen werden** sollen:

   Das ist mir heute gut gelungen:

   1. _____
   2. _____
   3. _____

   Schön war heute:

   1. _____
   2. _____
   3. _____

   Dafür bin ich dankbar:

   1. _____
   2. _____
   3. _____

[69] Vgl. Laireiter, Anton-Rupert, Spitzbart, Katharina, Raabe, Leonie: Glückstagebücher als Methoden gesundheitspsychologischer Intervention. Zwei Pilotstudien, 2012
[70] Vgl. Spenst, Dominik: Das 6-Minuten-Tagebuch, 2017

2. Es muss nicht viel eingetragen werden, dafür aber regelmäßig. Gemeinsam wird auch der Zeitpunkt überlegt, der für die Klientin am besten passt. Oft macht ein (Abend)Ritual hier Sinn.
3. Wichtig ist, die Klientin darauf hinzuweisen, beim Eintragen den Moment auch wirklich kurz zu spüren und in das gute Gefühl einzutauchen.
4. Die Klientin soll das Büchlein beim nächsten Beratungsgespräch mitbringen und ihre Erfahrungen mitteilen.

Zusätzliche Effekte eines Glücks- bzw. Freude- & Erfolgstagebuchs:

- Es hilft dabei, abends zur Ruhe zu kommen, den Tag zu reflektieren und sich dabei auf Positives zu konzentrieren. Es steuert dem Grübelzwang entgegen.
- Dankbarkeit für scheinbar banale Dinge wird trainiert.
- Kleine Freuden des Alltags werden (stärker) wahrgenommen.
- Das Erinnern an zurückliegende Glücksmomente wird unterstützt – vor allem in Phasen, die düster sind, kann dies sehr helfen.

5.3.2 Planung von angenehmen Erlebnissen

Manchmal geht es in der Beratung von Frauen in der Lebensmitte, die mit verschiedensten Herausforderungen kämpfen, auch darum, gemeinsam kurzfristige Entlastungen zu planen. Dazu gilt es, Tätigkeiten oder Erlebnisse zu finden, die ein bewusstes Abschalten und Genießen von kleinen Freuden überhaupt ermöglichen.

Die Liste angenehmer Erlebnisse von Kaluza[71] kann hierzu als gutes Werkzeug dienen. Sie enthält eine Reihe von Tätigkeiten, die von vielen Menschen als angenehm und erholsam erlebt werden. Diese Liste, die auch individuell ergänzt werden kann, geht die Klientin durch und gibt bei jeder Tätigkeit an, wie gern und wie häufig sie diese derzeit ausführt.

Anschließend wird nach Aktivitäten oder „Passivitäten" Ausschau gehalten, welche die Klientin zwar gern macht, aber nur selten oder nie erlebt.

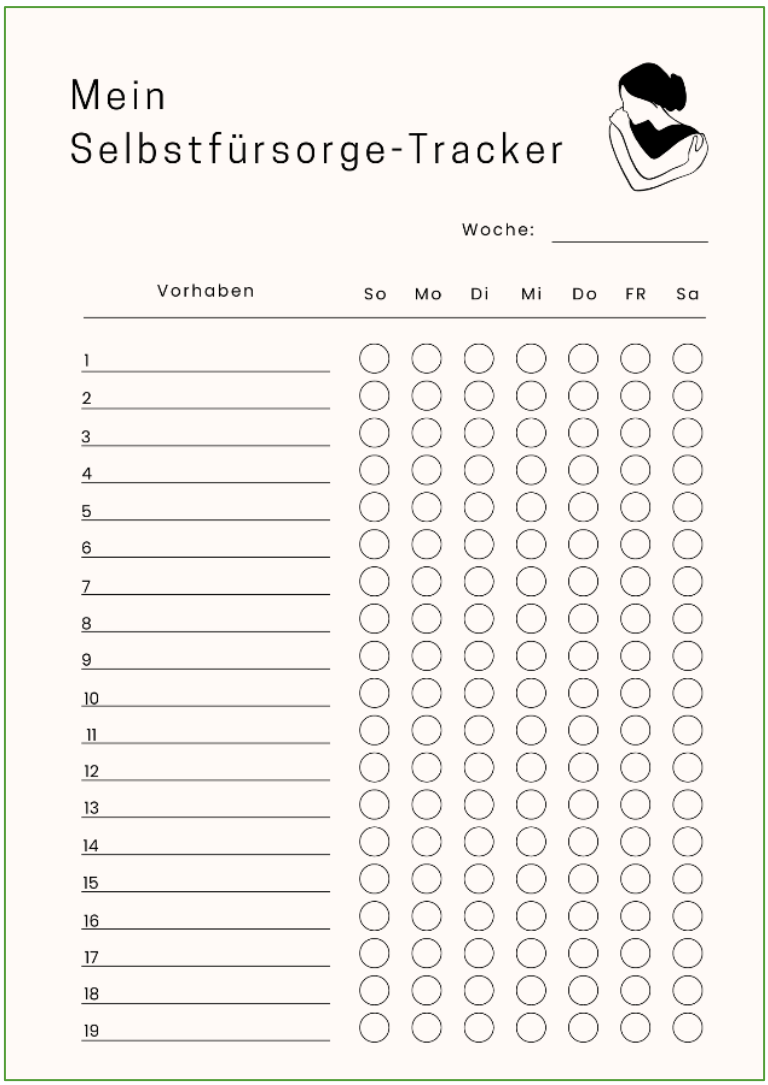
---

[71] Vgl. Kaluza, Gert: Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 2018, S.235-238

Oder nach Dingen, die sie schon immer machen wollte, aber bisher immer verschoben hat. Oft finden sich auch Tätigkeiten, die früher gern ausgeübt wurden, jetzt aber völlig in Vergessenheit geraten sind.

Gemeinsam wird geplant, was sich die Klientin in den nächsten Wochen wie oft zum Ausgleich für die bestehenden Belastungen gönnen möchte. Je konkreter die Tätigkeit vereinbart wird, umso besser (was – wann – mit wem – wie oft etc.).

Zur Verankerung des Vorhabens kann ein „Selbstfürsorge – Tracker" mitgegeben werden, in den die Klientin die geplanten Aktivitäten einträgt und dann bis zum nächsten Termin jedes Mal festhält, wenn sie sie durchgeführt hat.



Mein
Selbstfürsorge-Tracker

Woche: _____

Vorhaben	So	Mo	Di	Mi	Do	FR	Sa
1	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○

Abbildung 19: Selbstfürsorge-Tracker[72]

[72] Abb.19: Selbst entwickelter Selbstfürsorge-Tracker

5.3.3 Die eigene Kraftquelle entdecken

Besonders hilfreich kann das Einführen einer persönlichen Kraftquelle in den Alltag von Klientinnen sein, eine Methode, die aus dem NLP stammt.

Die Kraftquelle ist eine Analogie, eine Metapher für einen Zustand, den jede von uns für sich unbewusst oder bewusst hat oder lebt. Wenn wir mit unserer Kraftquelle in Verbindung sind, fließt unsere Lebensenergie und weckt alle chemischen und biologischen Prozesse in unserem Körper. Wir sind in Harmonie mit Körper, Geist und Seele.

Je mehr wir in diesem „Quellzustand" leben, desto liebevoller, respektvoller und toleranter können wir sein – mit uns und anderen. Die Kraftquelle unterstützt uns bei unserer Potenzialverwirklichung, macht uns kreativ, gibt uns Energie, kann gesund machen und Schutz vor Destruktivem bieten.[73]

Die Vorstellung unserer persönlichen Kraftquelle ist sehr individuell, aber alle ihre Qualitäten helfen uns, gute Gefühle in uns wach zu rufen, mit denen wir die Probleme des Lebens leichter lösen können.[74]

Einsatz der Kraftquelle in der Beratung

- Mittels Phantasiereise begleitet die LSB die Klientin zu ihrer eigenen Kraftquelle, jenem „Ort", an dem sie Zugriff auf all ihre Ressourcen hat.
- Im Anschluss an die Phantasiereise kann die Klientin zur stärkeren Verankerung die Kraftquelle zeichnen.
- Gemeinsam werden mittels VAKOG[75] die wichtigsten Eigenschaften (Submodalitäten) der Kraftquelle erarbeitet.
- Zusätzlich kann die Kraftquelle durch eine Handbewegung, die im Alltag leicht und ohne Aufwand durchgeführt werden kann, geankert werden.
- Diese Handbewegung wird gemeinsam mit den wichtigsten Eigenschaften (z.B. weit, hell, warm, strahlend, ruhig, frisch, glitzernd, nach Zitrone duftend…) und Gefühlen (geborgen, frei, leicht, getragen, glücklich…) einige Male wiederholt.

---

[73] Vgl. Kutschera, Gundl: Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusst-Sein", 1994, S.195-198
[74] Vgl. Schütze, Barbara, Czernin, Monika: Der Kaiserin neue Kleider, 2002
[75] Sinnesmodalitäten: Visuell, Auditiv, Kinästhetisch, Olfaktorisch und Gustatorisch

Nun kann die Klientin zuhause im Alltag - am Anfang am besten in ruhigen Phasen - üben: Handbewegung, Eigenschaften der Kraftquelle herbeiholen, hineinspüren, atmen. Zu Beginn hilft die Handbewegung beim Eintauchen in die Kraftquelle, mit der Zeit reicht ein kurzes Schließen der Augen, ein tiefer Atemzug und die Kraftquelle mit all ihren Qualitäten ist abrufbar. So gelingt es mit der Zeit immer besser, auch in schwierigen Situationen Zugang zu positiven Ressourcen zu bekommen.

Beispiel für eine Phantasiereise zur eigenen Kraftquelle[76]:

Mach es dir bequem und schließ deine Augen.
Beginn zu träumen, wie du vielleicht schon oft geträumt hast.
Wie im Traum – wo alles möglich ist – findest du dich in einer Landschaft wieder. Vor dir befindet sich ein kleiner See in der Sonne. Ein Boot wartet am Ufer auf dich. Steig ein, mach es dir bequem, lass dich von den Wellen schaukeln.
Das Boot trägt dich hinaus auf die Mitte des Sees. Hier beginnt das Boot sanfte Kreise zu ziehen. Wie ein Blatt, das allmählich vom Baum zur Erde gleitet, so gleitet auch dein Boot in die Tiefe. Tiefer und tiefer, bis du am Grund des Sees angelangt bist.
Jetzt steigst du aus. Du findest du dich vor einer verschlossenen Tür wieder auf der dein Name steht. Du holst den Schlüssel aus einem Versteck, das nur du kennst und öffnest damit die Tür. Du trittst ein und befindest dich in einer vertrauten Welt.
Vor dir liegt ein langer Gang, den du nun entlang gehst. Am Ende des Ganges leuchtet ein Licht. Hier trittst du in deinen Raum.
Nimm ihn mit all deinen Sinnen wahr. Wie sieht es hier aus?
Ist dein Raum mit vielen oder wenigen Dingen eingerichtet?
Welche Geräusche hörst du? Ist es warm oder kalt? Wie riecht es?
Welchen Geschmack nimmst du hier auf deiner Zunge wahr?
Nimm wahr ohne zu bewerten – Genieße deinen Raum!
Es gibt noch eine Tür in deinem Raum, die du nun öffnest und durch die du hindurch gehst.

---

[76] Entnommen und leicht abgeändert aus Schütze, Barbara, Czernin, Monika: Der Kaiserin neue Kleider, 2002

Nun trittst du ein in deine Kraftquelle – tauch ganz ein in die Atmosphäre von Licht und Farben, von Schwingung und Klang, vielleicht auch von Ruhe und Stille. Lass dich umhüllen vom Duft, der hier herrscht.
Vielleicht bist du an einem ganz bestimmten Ort in der Natur, vielleicht ist es einfach ein ganz intensives Gefühl, vielleicht bist du eingehüllt von der Sonne oder umspült vom frischen Wasser eines Wasserfalls.
Vielleicht glitzert, funkelt oder leuchtet es? Vielleicht breitet sich in dir eher ein Gefühl des Fließens, Pulsierens, Strömens aus?
Welcher Geschmack gehört dazu?
Nimm jedes Detail wahr und atme alles tief ein.
Wenn du ganz erfüllt bist von deiner Kraftquelle, dann verabschiede dich und geh wieder durch die Tür in deinen Raum zurück. Nimm all die Qualitäten deiner Kraftquelle mit, alles was sie dir zur Verfügung stellt. Lass alles tief in dich hineinfließen und spür einen Schutz, der alles abhält, was dir nicht gut tut. Ein Schutz, der dir im Alltag hilft all das zu leben, was dir wichtig ist.
Dann verabschiede dich auch von deinem Raum in dem Bewusstsein, dass du jederzeit, wenn du willst, wieder hier her zurückkommen kannst.
Geh erfüllt von deiner Kraftquelle den Gang entlang, verschließ die Tür, auf der dein Name steht und gib den Schlüssel wieder in das Versteck, das nur du kennst.
Dann steig wieder in das Boot und lass dich in sanften Kreisen höher und höher bringen, bis du wieder an der Wasseroberfläche des Sees angekommen bist und die Umgebung wahrnimmst.
Du spürst die leichte Brise auf deiner Haut und lässt dich zurück ans Ufer treiben. Ein sonniger Tag erwartet dich.
Komm allmählich ins Hier und Jetzt zurück.
Atme noch ein paar Mal tief ein und spüre der Verbindung zu deiner Kraftquelle nach.

5.3.4 Ressourcen ankern

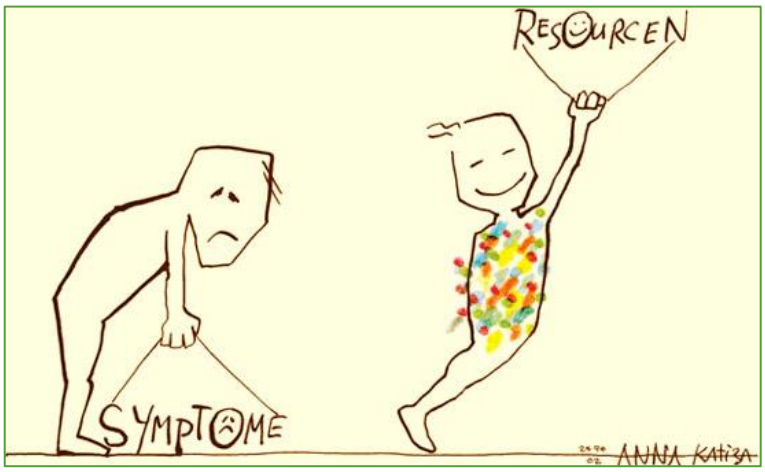


Abbildung 20: Wie Ressourcen wirken[77]

Wenn in der Beratung belastende Situationen besprochen werden, scheinen diese für Klientinnen oft unüberwindbar oder es gibt viele Ängste und Bedenken. Hier bietet sich die Arbeit mit Ressourcen an, die in der entsprechenden Situation unterstützen und stärken können.

Eine Ressource ist laut Wikipedia *„…Mittel, Gegebenheit wie auch Merkmal bzw. Eigenschaft, um Ziele zu verfolgen, Anforderungen zu bewältigen, spezifische Handlungen zu tätigen oder einen Vorgang zielgerecht ablaufen zu lassen… In der Psychologie spricht man auch von Fähigkeiten, persönlichen Eigenschaften oder einer geistigen Haltung…[78].*

Es geht bei Ressourcenarbeit in der Beratung darum, jene Gefühle, Wissensanteile oder Fähigkeiten zu identifizieren, die der Klientin in einer bestimmten Situation fehlen, aber helfen würden. Diese sollen verstärkt oder angeeignet werden, um eine belastende Situation leichter meistern zu können.

Oft sind dies Gefühle oder Fertigkeiten, welche die Klientin in anderen Situationen bereits mühelos zur Verfügung hat, auf die sie in der besagten Situation aber keinen Zugriff für möglich hält. Zum Beispiel hat sie jede Menge Selbstbewusstsein, wenn sie mit ihren Freundinnen zusammen ist und über Lieblingsbücher redet. Bei einem Termin mit der Vorgesetzen zur Lohnverhandlung scheint dieses Selbstbewusstsein jedoch wie weggeblasen.

---

[77] Abb.20: Salutogenese – Weg zur Gesundheit | equalance in München, zugegriffen am 25.5.2023
[78] Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Ressource, zugegriffen am 24.5.2023

Es gibt viele Möglichkeiten der Ressourcenarbeit. Eine Technik, mit der eine Ressource von einer Situation, in der sie bereits genutzt wird, auf eine andere Situation übertragen wird, stammt aus dem NLP und wird „Ressourcenanker" genannt. Mit einem gesetzten „Anker" können Ressourcen, einzelne Gefühle oder auch ganze Strategien auf Situationen übertragen und auch abgerufen werden.

Anwendung von Ressourcenankern in der Beratung:

1. Überlegt zuerst, welche Ressourcen für die Situation hilfreich, nötig oder wünschenswert sind. Hilfreiche Formulierungen, um diesen Ressourcen auf die Spur zu kommen sind:
   - Welche Qualität ist es, die du in der Situation x brauchst?
   - Welches Gefühl hilft dir in der Situation weiter?
   - Welches Gefühl/Welche Fähigkeit fehlt dir hier und wäre hilfreich?

   Meist handelt es sich um positiv besetzte Gefühle wie: Selbstvertrauen, Mut, Tatkraft, Motivation, Selbstsicherheit, Aufmerksamkeit, Entspannung, Ehrgeiz, Ausgeglichenheit usw.

2. Lass die Klientin nun eine Ressource auswählen, die sie in der besagten Situation besonders gern zur Verfügung hätte. Es können nacheinander so viele verschiedene Ressourcen geankert werden, wie die Klientin braucht. Dazu wird die nachfolgende Ankerstrategie so oft durchlaufen, bis alle nötigen Ressourcen in einem einzelnen Anker aufeinander gestapelt sind. Deshalb nennt man einen solchen Anker auch Stapelanker.

3. Nun wird mit der Klientin ein passender kinästhetischer Anker ausgewählt, z.B. die linke Hand zu einer Faust geballt oder ein Druckpunkt am Oberschenkel etc. gewählt.

4. Erforsche mit der Klientin nun eine Situation, in der sie die Ressource, die sie sich wünscht, in ihrem Leben bereits zur Verfügung hat bzw. hatte. Hilfreiche Formulierungen dazu sind:
   - Wann... wo... wie genau… hast du diese Qualität/dieses Gefühl schon einmal erlebt?
   - Wie hat es sich dabei angefühlt, wo genau hast du das Gefühl am deutlichsten gespürt, wie war deine Körperhaltung…

Über das Gefühl und Verhalten damals führt die LSB die Klientin mittels VAKOG tief in die Situation ein, in der die Ressource zur Verfügung steht. Die Klientin ist mit dieser Situation voll assoziiert. Sie hat vor Augen, was sie damals sah, hört was sie damals gehört hat, fühlt das Gefühl intensiv im Körper.

5. Nun ankert die LSB mit der Klientin die Ressource mit dem vereinbarten kinästhetischen Anker, z.B. durch Ballen der linken Hand zur Faust.
6. Sind weitere Ressourcen für die Klientin wichtig, wiederholt die LSB mit der Klientin die beschriebenen Schritte für jede Ressource und ankert sie an derselben Stelle, also in diesem Falle auf die geballte Faust.
7. Zur Überprüfung des Ressourcenankers lädt die LSB die Klientin ein, sich eine Situation in der Zukunft vorzustellen, in der sie diesen Anker brauchen wird. Die Klientin schließt nun für einen Moment die Augen und löst den gerade geschaffenen Anker aus. Funktioniert der Anker, verändern sich die Bilder und Gefühle der Klientin positiv, die Ressourcen entfalten in der vorgestellten Situation ihre Wirkung.
8. Hausübung: Es unterstützt das Unbewusste enorm, wenn der Anker (vor der relevanten Situation) mehrmals täglich ausgelöst wird. Wann wäre eine gute Zeit dafür? Beim Kochen, unter der Dusche, vor dem Schlafengehen, beim Zähneputzen etc.

Das Ergebnis eines Ankers kann oft auch als generelle Veränderung in der Befindlichkeit wahrnehmbar sein. Wenn es zum Beispiel um Motivation für eine bestimmte Tätigkeit geht, kann plötzlich als ein direktes Ergebnis das Gefühl auftauchen, sofort loslegen zu wollen.

Beim Ankern werden allerdings neurologische Verbindungen geschaffen, die wie Wegweiser für das Unbewusste wirken. Manche Ergebnisse sind daher auch erst langfristig wahrnehmbar oder bleiben überhaupt verborgen.

5.3.5 Körperübungen

Oft ist der körperliche Veränderungsprozess, der mit der Lebensmitte verbunden ist, eine große Herausforderung für uns Frauen. Die Art und Weise, wie wir unseren Körper betrachten, ist bei den meisten von uns bereits unser Leben lang ein einziges Minenfeld der Fehlerfahndung: Hier eine Delle, da eine Speckrolle…

Um im Bereich der Körperwahrnehmung von der Fehlerfandung in die Schatzsuche zu kommen, gilt es daher dicke Bretter zu bohren und zu üben. Eine sehr wirksame Möglichkeit besteht darin, durch regelmäßige Selbstbetrachtung eine Art „freundschaftliches Verhältnis" mit sich aufzubauen. Dazu findet sich in der Folge eine Anleitung für eine Körperübung, die Klientinnen als Hausübung regelmäßig durchführen können.

Körperübung „Ich bin schön":

- Stell dich vor einen großen Spiegel, indem du so viel wie möglich von deinem Körper sehen kannst. Vielleicht magst du dich in Unterwäsche betrachten oder sogar ganz nackt. Du entscheidest.
- Nun stell dir vor, dass du eine Person bist, die bis über beide Ohren in dich verliebt ist. Erinnere dich an die Art, wie sich das anfühlt. Hol dir die Verliebtheitsgefühle, die du vielleicht einmal erlebt hast, ins Gedächtnis und blicke nun mit den Augen der bedingungslosen Liebe auf dich.
- Beginne bei deinen Zehen und Füßen. Was magst du an ihnen? Gehe auf jedes Detail ein. Wandere dann nach oben über die Waden und die Oberschenkel. Würdige und betrachte jeden Zentimeter deiner Haut.
- Fahre fort mit dem Bauch, streife dann hinauf zu deinen Brüsten.
- Vergiss deine Hände, deine Arme und deinen Hals nicht! Zuletzt wende dich deinem Kopf zu und wertschätze deine Haare.
- Dann dein Gesicht: die Ohren, die Nase, den Mund. Beende deine Reise der Liebe bei deinen Augen. Sieh dir fest in die Augen und sage laut: Ich bin auf meine Weise schön![79]

[79] Vgl. Constantini, Edda, Kaever, Bettina: Kreise der Kraft, 2019, S.29

5.4 Neuausrichtung & Visionsfindung

Wie im Modell des House of Change beschrieben, gibt es in Veränderungsprozessen immer die Phase, in der das Alte nicht mehr funktioniert, das Neue aber noch nicht geboren wurde. In diesem „Raum der Verwirrung" geht es in der Beratung um das Unterstützen der Suche nach neuen Perspektiven, Handlungsmöglichkeiten, Zielen bzw. sogar neuen Lebensentwürfen.

Klientinnen können meist recht klar benennen, was sie nicht (mehr) wollen. Es fällt ihnen jedoch oft schwer, zu definieren, wohin die Reise stattdessen gehen, was die neue Vision beinhalten soll. Oft dominiert das „Weg von" während das „Hin zu" fehlt.

Im Folgenden möchte ich einige Methoden vorstellen, die Klientinnen dabei unterstützen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, neue, erstrebenswerte Ziele zu definieren bzw. eine kraftvolle Vision zu entwickeln.

5.4.1 Eigene Bedürfnisse (er)kennen

Wenn sich im Außen und Innen vieles verändert, hilft es, einmal genau zu erforschen, welche Bedürfnisse bei uns anklopfen, die jetzt Raum finden wollen bzw. schon lange unerfüllt sind – und zwar unsere eigenen Bedürfnisse, keine übernommenen.

Bedürfnisse werden definiert als Zustand bzw. Erleben eines Mangels, verbunden mit dem Wunsch, ihn zu beheben. Neben physiologischen Bedürfnissen (Hunger, Durst, Schlafbedürfnis…) gibt es Sicherheitsbedürfnisse, soziale Bedürfnisse und Individualbedürfnisse bis hin zu Bedürfnissen der Selbstverwirklichung. Insgesamt ist die Landschaft der Bedürfnisse sehr vielfältig, wie z.B. das Bedürfnis nach Nähe, Autonomie, Abenteuer, Ruhe, Natur, Leichtigkeit, Respekt, Abgrenzung, Partnerschaft, Harmonie, Selbstbestimmung...

Eine Methode, um an den Bedürfnissen der Klientin zu arbeiten, setzt bei dem an, was diese nicht (mehr) will, da dies oft leichter greifbar ist. Das, was wir nicht wollen, ist in der Regel ein wunderbarer Wegweiser hin zu dem, wonach wir uns sehnen bzw. was wir brauchen.

1. Die Klientin listet all die Gefühle/Situationen etc. auf, die sie nicht (mehr) will (z.B. in einem Arbeitsblatt wie unten abgebildet)
2. Zu jedem dieser Punkte überlegt sie im nächsten Schritt: Was möchte sie stattdessen? Und welches Bedürfnis steckt dahinter? Zum Beispiel "Ich will nicht mehr alleine sein." Stattdessen: „Ich wünsche mir eine Partnerschaft." Bedürfnis dahinter: Ich möchte mit jemanden Nähe leben. Manchmal ist hier ein bisschen „Um die Ecke denken" bzw. genaues Hinfühlen nötig. Bei "Innere Unruhe loswerden" könnten unterschiedliche Bedürfnisse dahinter stecken z.B. das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung, aber auch nach Selbstverwirklichung, Wachstum, Weiterentwicklung...
3. Als nächstes wird mit der Klientin überlegt, welche 2 bis max.3 Bedürfnisse ihr derzeit am wichtigsten sind. Für diese Bedürfnisse gilt es nun zu ermitteln, was passieren müsste, damit sie erfüllt werden und was ein erster Schritt dazu ist. Hier geht es nicht darum, das Bedürfnis sofort voll erfüllt zu haben. Zunächst ist es schon ausreichend, die eigenen wichtigsten Bedürfnisse einmal bewusst wahr zu nehmen und damit zu beginnen, in die richtige Richtung zu gehen.

Meine Bedürfnisse erkennen

Was will ich nicht mehr?	Was will ich stattdessen?	Welches Bedürfnis steckt dahinter?	Was müsste passieren, damit dieses Bedürfnis erfüllt wird?	Was wäre der erste Schritt zum Ziel?

Meine Bedürfnisse erkennen – Silvia Wieser | Seite 1

Abbildung 21: Bedürfnisse erkennen[80]

[80] Abb. 20: Vgl. Silvia Wieser, Handout im Lehrgang „Stressmanagement und Burnoutprävention"

5.4.2 Neue Ziele & Visionen greifbar machen: Zielsatz, Zielrahmen

Wenn sich vieles ändert und neu sortiert - in uns und im Außen - dann kann die Beschäftigung mit neuen Zielen, auf die es sich hinzuarbeiten lohnt, ein wichtiger Schritt sein.

Ziele sind bewusste, konkrete Vorstellungen davon, was wir in einer abschätzbaren Zeitspanne erreichen wollen (kurz- und mittelfristige Ziele) und oft auch Visionen für die große Richtung, in die wir uns bewegen wollen (langfristige Ziele, Lebensziele).[81]
Ob wir Ziele letztendlich erreichen oder nicht, liegt entgegen der weitverbreiteten Annahme zum Großteil nicht an äußeren Umständen sondern bei uns selbst und an der Art, wie wir mit Zielen umgehen.

Für die Realisierung von Zielen sind 3 Faktoren besonders wichtig:

- die Klarheit der Zielvorstellung
- die Intensität des eigenen „Jas" zum Ziel
- das eigene Vertrauen in die Realisierung[82]

An diesen Punkten kann in der Beratung mit Klientinnen sehr gut gearbeitet werden.

Klarheit: Formulieren eines konkreten Zielsatzes

Genau zu definieren, was sich ändern soll und was erreicht werden möchte, ist gar nicht so leicht. Folgende Methode hilft Klientinnen dabei, ihre wirklich wichtigen Anliegen in eine griffige, kurze Aussage – einen Zielsatz zu packen.

1. Im Dialog mit der Klientin wird erörtert, wie sie sich ihr Leben in der Zukunft in Bezug auf ein bestimmtes Anliegen vorstellt, welche Komponenten hier wichtig sind.
2. Alle Aussagen, die weg vom „Problem" hin zum Ziel führen, werden notiert. Negative Sätze, „Ich muss…"-Sätze etc. werden umformuliert. Kurze Formulierungen in der Gegenwartsform und möglichst bildhafte Sprache, die positive Gefühle assoziiert, sind dabei wichtig.

---

[81] Vgl. Kutschera, Gundl: Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusst-Sein", 1994
[82] Vgl. Schütze2, Barbara: Skriptum „Ausbildung zum Systemischen Coach – Modul1", 2011

3. Anschließend bewertet die Klientin die notierten Aussagen intuitiv auf einer Skala von 1-10 (1 =„wenig erstrebenswert", 10 =„ultimativ erstrebenswert")
4. Aus den Sätzen mit höchster Priorität wird nun ein griffiger Zielsatz gebildet.

Der Zielrahmen

Ein Werkzeug, das sehr gut dabei unterstützt, das Ziel nun genauer zu betrachten und auch zu schauen, welche Auswirkungen es hat und wen bzw. was es für die Realisierung braucht, ist der Zielrahmen.

1. Zielsatz formulieren

Hier kann die Methode zur Formulierung eines Zielsatzes aus der voran gegangenen Übung verwendet werden, oder das Ziel ist bereits klar. (positiv, in der Gegenwart, in eigener Verantwortung)

2. Evidenz - Erfassen des erreichten Zielzustandes mit allen Sinnen

Die Klientin fühlt sich in eine Zukunft hinein, in der all die Qualitäten aus dem Zielsatz bereits Realität sind.

Beschreibung nach VAKOG, die Klientin ist voll assoziiert mit dem Zielzustand und beschreibt ihn auf allen Sinneskanälen.

V(isuell):	Wie genau sieht es aus, wenn der Zielzustand erreicht wird: Hell/dunkel/Farben, wo befindet sich die Klientin, was sieht sie…?
A(uditiv):	Wie hört es sich an, wenn der Zielzustand erreicht wird, was ist dann zu hören: Musik, Rauschen, Wind…
K(inästhetisch):	Wie fühlt es sich an, wenn der Zielzustand erreicht wird, was ist dann zu spüren: Leichtigkeit, Druck, warm, glatt, weich…
O(lfaktorisch):	Wie riecht es: z.B.: frisch, fruchtig, säuerlich…
G(ustatorisch):	Wonach schmeckt es: z.B.: Erdbeeren, Himbeeren

3. Kontext des Ziels

- In welchen Situationen, wann & wo wird das Ziel gelebt/erreicht?
- Mit wem erlebt die Klientin den Zielzustand? Wer ist dabei?
- Ab wann? Wie oft?

4. Ökologie – Abwägung relevanter Auswirkungen

Wenn die Klientin all das lebt, was im Zielsatz beinhaltet ist, wie hat sich dadurch ihr Leben verändert?

- Woran merkt die Klientin selbst, dass sie ihr Ziel erreicht hat?
- Woran merken es andere/ihr Umfeld?
- Was ist der Preis des Zielzustandes? Was muss die Klientin aufgeben?
- Was ist der Gewinn? Welche Vorteile bekommt die Klientin?
- Was verändert sich für die Menschen, die ihr wichtig sind?
- Wie weit ist die Klientin unter Berücksichtigung all der Konsequenzen weiterhin bereit, dieses Ziel zu verfolgen? (Skala 1 bis 10)

5. Nutzen des Bisherigen – Was soll erhalten bleiben?

Was war das Gute am bisherigen Zustand vor der Zielerreichung? (Nutzen des „Problems") Wie kann das erhalten bleiben?

6. Erweiterung der Zielformulierung

Wenn noch etwas Wichtiges aufgetaucht ist, kommt dies zum Zielsatz hinzu.

6. Die ersten Schritte zum Ziel

1._____

2._____

3._____

Abbildung 22: Kleine Schritte[83]

Besonders hilfreich ist es, wenn die Klientin ihren Zielzustand nun visuell verankert. Dies kann durch Zeichnen geschehen (z.B. als Hausaufgabe) oder in einer weiteren Beratungseinheit zum Beispiel durch Erstellen eines Visionboards.

[83] Abb.22: Quelle unbekannt

5.4.3 Ziele visualisieren - Erstellen eines Visionboards

Wenn wir Ziele erreichen wollen, tut es gut, sie klar vor Augen zu haben. Etwas zu visualisieren bedeutet, innere, mentale Bilder und Geschichten über zukünftige Ereignisse zu erschaffen. Auch wenn ein Ziel noch unerreichbar erscheint, ja sogar der Gedanke daran Angst macht – indem wir ein inneres Bild erzeugen, erschaffen wir in uns die Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Ganz nach dem Motto: *„Seeing is believing."* Sportlerinnen nutzen Visualisierungstechniken schon lange, um mental ihre Leistungen vorweg zu durchleben. Neben mentalen Visualisierungstechniken stellt die Gestaltung eines Visionboards ein sehr kraftvolles Werkzeug dar, um Ziele zu visualisieren.

Was ist ein Visionboard?

In einem Visionboard werden Ziele bzw. Zielzustände als Collage mit Hilfe von Bildern, Illustrationen und Zitaten „verbildlicht".

Das Gestalten eines Visionboards ist an sich bereits ein intensiver Prozess, der Klientinnen Raum gibt zum Hineinspüren und Durchleben ihres Ziels und der das Bewusstsein für die tiefen Bedürfnisse und Sehnsüchte, die mit dem Ziel einhergehen, stärkt.

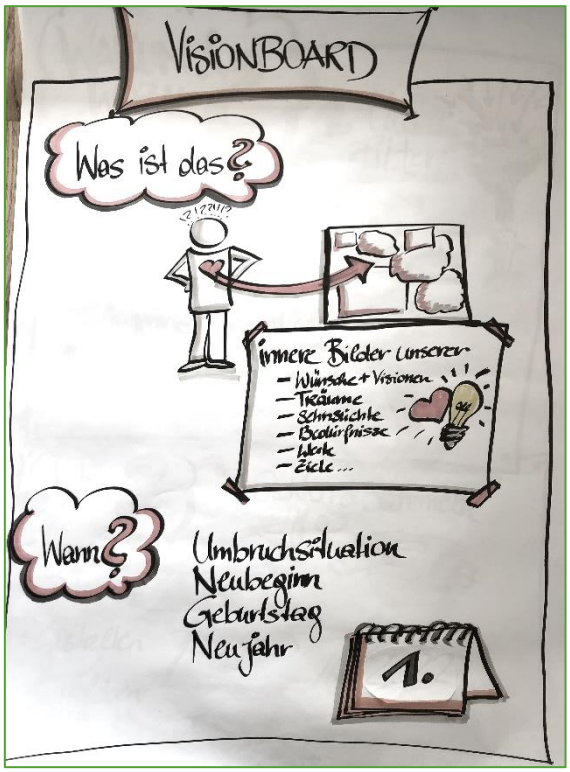


Abbildung 23: Was ist ein Visionboard?[84]

Visionboards wirken aber auch nach dem eigentlichen Gestaltungsprozess sehr intensiv. An einer „prominenten" Stelle aufgehängt, führen sie uns täglich vor Augen, wohin die Reise gehen soll. Je klarer die Bilder unserer Zukunft sind, desto leichter lassen sie sich verfolgen. Durch die Visualisierung weiß unser Unterbewusstsein intuitiv den Weg und was die nächsten Schritte sind.

[84] Abb. 23: Selbstgestaltetes Flipchart

Warum wirken Visionboards?

1. **Veränderung der eigenen Filter:** In jeder Sekunde unseres Lebens erreichen uns ca. 11 Millionen Sinneseindrücke aus unserer Umwelt, eine Menge, die uns völlig überfordern würde. Unser Gehirn verfügt daher über einen „Filter" (den Thalamus), der die momentan relevanten Eindrücke auswählt und uns aktiv ins Bewusstsein bringt. Dieser Filter gibt überlebenswichtigen Informationen den Vorzug, sowie allem, was unseren Überzeugungen, Gedanken und Emotionen entspricht. Wollen wir in Bezug auf ein Ziel vorankommen, dann können wir mit Hilfe von Visualisierung unseren Filter langfristig „umprogrammieren".

2. **Unser Gehirn liebt Bilder:** Das Gehirn verarbeitet Bilder 60.000 Mal schneller als Text. Schon in 0,1 Sekunden entsteht beim Betrachten eines Bildes eine Vorstellung. Und: Bilder wirken auch, wenn wir sie nur nebenbei aufnehmen.

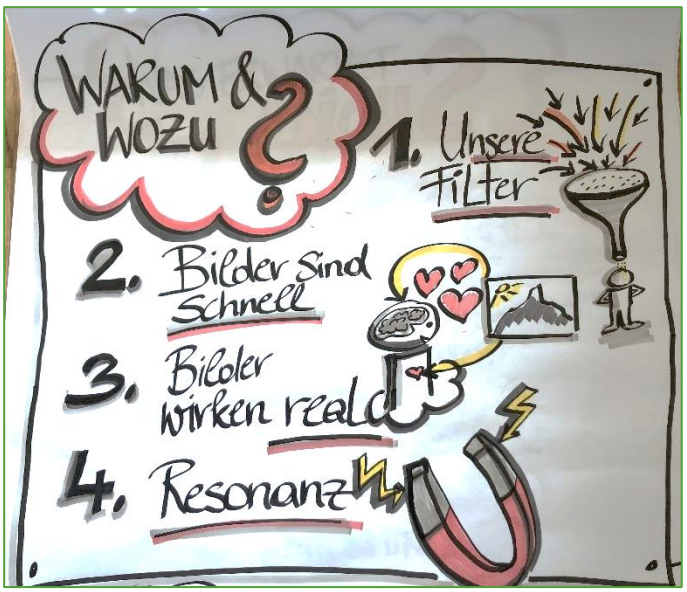


Abbildung 24: Wie wirkt ein Visionboard?[85]

3. **Bilder wirken real:** Unser Gehirn interpretiert innere Bilder wie die Realität. Auch wenn wir uns Handlungen nur vorstellen, ohne sie auszuführen, richtet sich unser Körper darauf ein, entsprechend zu agieren: Im Körper passiert das gleiche wie in einer realen Situation.

4. **Gesetz der Resonanz:** Das Gesetz der Anziehung (Resonanzgesetz), besagt: Gleiches zieht Gleiches an. Wir ziehen also das an, was unseren Gefühlen, Erwartungen, Einstellungen und Gedanken entspricht. Die Physik geht sogar so weit und sagt: „Bewusstsein erzeugt Realität."

[85] Abb. 24: Selbstgestaltetes Flipchart

Materialien für die Erstellung eines Visionboards

- Schreibmaterial, Papier & Stifte
- Arbeitsblatt für das Heartstorming
- Zeichenkarton (je größer, desto besser)
- Auswahl an Magazinen, Zeitschriften, Bildern (Vielfalt ist hier von Vorteil)
- Schere, Kleber
- Buntstifte, Marker, Sticker, Tapes etc.

Zeitbudget

Ist bereits in einer vorangegangenen Beratungseinheit am Zielzustand bzw. Zielsatz gearbeitet worden, dann umfasst der von mir empfohlene Zeitrahmen, um ein Visionboard zu erstellen, mindestens zwei Stunden, drei sind auf jeden Fall besser. Wenn das Ziel noch nicht definiert wurde, empfehle ich, sich einen Nachmittag oder Abend mit 4-5 Stunden dafür Zeit zu nehmen.

Erstellung eines Visionboards im Rahmen der Beratung

1. Gemeinsam mit der Klientin wird ein erstrebenswerter Zielsatz oder Zielzustand definiert (siehe Kapitel 5.4.2).
2. Zum Einstieg erlebt sich die Klientin in einer angeleiteten Phantasiereise in ihrem Zielzustand und taucht völlig in diesen ein.
3. Anschließend strukturiert die Klientin in einem „Heartstorming" (Zeitraum etwa 15 min) die vielen aufgetauchten Bilder. Hier geht es bewusst nicht um den Kopf. Es soll das, was von Herzen kommt, ohne Vernunftfilter schriftlich festgehalten werden.

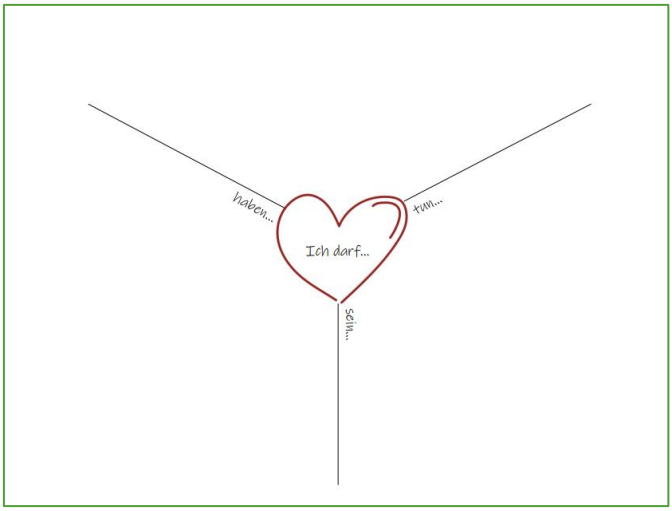


Abbildung 25: Arbeitsvorlage für ein Heartstorming[86]

[86] Abb. 25: Selbst entwickeltes Arbeitsblatt

Abbildung 26: Erstellen eines Visionboards[87]

4. Nun geht es ans Sichten & Sammeln: Die Klientin sucht aus Zeitschriften intuitiv Bilder und Illustrationen aus, die zu ihrem Zielzustand passen und sie berühren. Es können auch Überschriften oder Zitate verwendet werden, der Fokus soll aber eher auf Bildern liegen, da diese vom Unterbewusstsein viel schneller aufgenommen werden. Hier werden einfach großzügig Seiten gesammelt, bis ein ganzer Haufen vor der Klientin liegt.
5. In einem nächsten Schritt wird aussortiert. Dieser Prozess ist oft sehr intensiv. Bereits Nuancen an einem Bild können für die Klientin störend oder wichtig sein.

Abbildung 27: Im Prozess[88]

[87] Abb.26: Selbstgestaltetes Flipchart
[88] Abb.27: Eigenes Bild

6. Der Gestaltungsprozess beginnt, wenn die Klientin das Gefühl hat, die richtigen Bilder gefunden zu haben. Diese werden nun auf dem Zeichenkarton aufgelegt und in die für die Klientin richtige Anordnung gebracht. Oft entdeckt sie dabei, dass noch etwas fehlt oder doch nicht gebraucht wird.
7. Am Schluss geht es ums Aufkleben. Dieser Schritt ist nochmals für einige sehr herausfordernd. Es gibt Klientinnen, die eine große Scheu davor haben, die Dinge aufzukleben, da sie sich dann ja auch wirklich festlegen. Hier braucht es manchmal Ermutigung, Erklärung und vielleicht die Frage, woher die Klientin, das Gefühl, sich nicht festlegen zu wollen, denn kennt.
8. Ist das Visionboard fertig, wird es gemeinsam gefeiert und bewundert. Jedes Board sieht anders aus, doch das freudige, positive, durchaus körperliche Gefühl der Klientin ist immer greifbar: „Wow, so wird mein Leben sein!"

Abbildung 28: Visionboards von Klientinnen[89]

[89] Abb.28: Eigene Bilder

9. Gemeinsam mit der Klientin wird nun ein guter Platz zum Aufhängen überlegt. Ein Visionboard benötigt einen Ort, wo es geschützt ist – es ist ja ein sehr persönliches Bild. Es soll aber auch ein Ort sein, wo die Klientin es jeden Tag sieht, damit sich ihre Ziele mehr und mehr unterbewusst verankern.

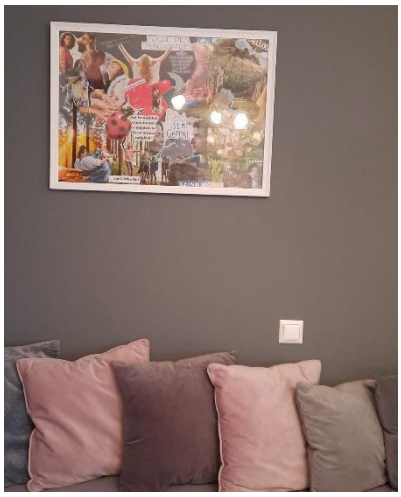


Abbildung 29: Einen guten Ort finden[90]

10. Zum Abschluss lautet die Hausübung: Aufhängen und Danken. Ich lade die Klientin ein, sich jedes Mal, wenn sie an ihrem Visionboard vorbeigeht, innerlich dafür zu bedanken, dass ihre Ziele bereits am Weg der Umsetzung sind. Dies führt aus dem Mangel (Ich möchte das so gern) ins Füllebewusstsein (Ich spüre schon, wie es entsteht.)

[90] Abb.29: Foto, zur Verfügung gestellt von einer Klientin

6 Reflexion und persönliche Schlussfolgerungen

Beim Verfassen dieser Diplomarbeit bin ich intensiv in das Thema "Frausein in der Lebensmitte" eingetaucht. Ich merke, dass ich auch gar nicht so schnell daraus auftauchen kann und mag. So viele Herausforderungen sind in dieser Lebensphase beinhaltet, so viele Chancen bietet sie. So viele Frauen betrifft das Thema (inklusive mir selbst), so viele Methoden und Möglichkeiten gäbe es noch…

Ich freue mich, wenn meine Arbeit dazu beiträgt, Leserinnen in ihrer Entwicklung hin zur Lebensmitte zu stärken und vielleicht dabei inspiriert, andere Frauen in dieser Lebensphase zu unterstützen.

Die Gespräche der letzten Monate (interessanterweise viele davon mit Frauen) machen mir deutlich, wie mangelhaft sowohl unser Wissen als auch unser Bewusstsein zum Thema Wechseljahre sind. Und wie groß die Furcht, „zum alten Eisen" zu gehören. Wenn ich von uns spreche, meine ich zwar in erster Linie uns Frauen, aber auch uns als Gesellschaft von Männern und Frauen.

Meine wichtigste Schlussfolgerung im Hinblick auf die weibliche Lebensmitte ist deshalb, dass uns eine ganzheitliche Betrachtung der Wechseljahre sowie eine bessere (medizinische) Ausbildung und in der Folge Aufklärung und Information gut täten. Es braucht ein gesellschaftliches Bewusstsein für den komplexen und individuellen Prozess, der mit den körperlichen Veränderungen der weiblichen Lebensmitte auf emotionaler Ebene einhergeht.

Gerade im Kontext psychologischer Beratung sehe ich daher eine wichtige Aufgabe darin, Frauen über diese Prozesse der Lebensmitte zu informieren. Ich bin überzeugt, dass dies gemeinsam mit einer empathischen, ressourcen-orientierten Begleitung dabei hilft, Ängste und Unsicherheiten abzubauen und sich auf das Abenteuer „Weiterentwicklung" einzulassen. Denn die Zeit der Lebensmitte macht auch einen enormen Entwicklungsraum für uns Frauen auf.

Zum Abschluss dieser Arbeit wünsche ich mir von uns Frauen Offenheit und Mut.

Offenheit, im Hinblick darauf, die eigenen Herausforderungen, Ängste, Zweifel und Gedanken (rund um die Lebensmitte und generell) laut auszusprechen und mit anderen zu teilen. Das schafft Verbindung und Verbundenheit ist heilsam.

Es braucht aber auch unseren Mut.

Den Mut nämlich, neue Rollenbilder dafür zu prägen, wie Frauen mittleren Alters heute leben, aussehen, wirken und sein dürfen. Ich denke, wir sind die erste Generation von Frauen, die dies tun kann, weil wir die Freiheit, die Vernetzung, das Wissen und den Spielraum dafür haben.

Ich wünsche mir von uns den Mut, anziehende, authentische, kraftvolle und selbstbewusste Rollenbilder für 50plus-Frauen zu erschaffen, in die sich unsere Töchter irgendwann einmal vielleicht gern hineinentwickeln möchten. Entweder liegt es am Prozess des Schreibens und Eintauchens in diese Themenblase oder es gibt bereits einen zarten, gesellschaftlichen Diskurs in diese Richtung, den ich mit Freude wahrnehme – wir werden sehen.

Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücher:

Birkhäuser Martin, et al.: Wechseljahre – Was sollte ich wissen? Ein Beratungs-Tool für die Praxis, Journal für Gynäkologische Endokrinologie, Zürich, 2009

Constantini, Edda, Kaever, Bettina: Kreise der Kraft, 40 Inspirationen zur inneren Harmonie, Krummwisch bei Kiel, 2019

De Liz, Sheila: Woman on Fire, Alles über die fabelhaften Wechseljahre, Hamburg, 2020, 15. Auflage

Fellner, Irene: Stürmische Zeiten, Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte, München, 2021, 1.Auflage

Gunter, Jen: Das Menopause Manifest, München, 2022, 1.Auflage

Kaluza, Gert: Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheits-förderung, Berlin, 2018, 4.Auflage

Kuhl, Herbert / Wiegratz, Inka: Klimakterium, Postmenopause und Hormonsubstitution, Bremen, 2008, 4. Auflage

Kutschera, Gundl: Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusst-Sein, NLP Arbeits- und Übungsbuch, Paderborn, 1994

Laireiter, Anton-Rupert, Spitzbart, Katharina, Raabe, Leonie: Glückstagebücher als Methoden gesundheitspsychologischer Intervention. Zwei Pilotstudien, Frankfurt am Main, 2012

Northrup, Christiane: Wechseljahre, Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte, München, 2001

Österreichischer Frauenbericht, Bericht betreffend die Situation von Frauen in Österreich im Zeitraum 1998-2008, Bundeskanzleramt Österreich, 2010

Onken, Julia: Feuerzeichenfrau, Ein Bericht über die Wechseljahre, München, 2014, 7.Auflage

Paepke, Daniela / Cavelius, Anna: Ganz schön heiß hier, München, 2022, 1.Auflage

Schütze, Barbara, Czernin, Monika: Der Kaiserin neue Kleider, Paderborn, 2002

Schütze, Barbara: Skriptum „Ausbildung zum Systemischen Coach – Modul1", München, 2011

Seligman, Martin: Flourish – Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, München, 2012

Spenst, Dominik: Das 6-Minuten-Tagebuch, 2017, 11. Auflage

Stahl, Stefanie: Wer wir sind. Wie wir wahrnehmen, fühlen und lieben, München, 2022, 2.Auflage

Urich, Andreas: Grundlagen der Kommunikation 3, 2021, Laakirchen

Internetquellen:

Das Change-House Modell: Die Mitarbeiter im Fokus (reflect-beratung.de), zugegriffen am 30.4.2023

DFP e-learning-Modul Menopausale Beschwerden (2020): e.learning_Menopausale_Beschwerden_2020.pdf (frauenaerztin-gruber.at), zugegriffen am 12.3.2023

Eve & I (2023): https://eveandi.health, zugegriffen am 11.3.2023

Frauenärzte im Netz (2023): https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/hormonelle-umstellung-in-den-wechseljahren/ zugegriffen am 12.3.2023

Haus der Veränderung, nach Claes Jannsen - Deutsches Empowerment-Institut®, zugegriffen am 19.3.2023

House of Change - Die 4 Zimmer des Wandels - #DNO (digitaleneuordnung.de), zugegriffen am 30.4.2023

https://lemondays.de/blog/wie-lange-dauern-die-wechseljahre, zugegriffen am 18.5.2023

Ö1, Dimensionen (2021): https://oe1.orf.at/programm/20211019/655626/Wozu-Menopause, zugegriffen am 12.3.2023

ORF, Journal-Panorama (2023): Scheidung nach der Silberhochzeit | MO | 16 01 2023 | 18:25 - oe1.ORF.at, zugegriffen am 12.3.2023

ORF, Science Magazin (2018): Neue Erklärung für Menopause - science.ORF.at, zugegriffen am 12.3.2023

ORF, Science Magazin (2022): Venus von Willendorf: Großmutter statt Sexsymbol - science.ORF.at, zugegriffen am 12.3.2023

Purecaps (2023): https://www.purecaps.net/blog/wechseljahre, zugegriffen am 11.3.2023

Salutogenese – Weg zur Gesundheit | equalance in München, zugegriffen am 25.5.2023

Statista (2022): Lebenserwartung Österreich Männer Frauen 2022 | Statista, zugegriffen am 19.3.2023

Weltgesundheitsorganisation WHO (2023): Menopause (who.int), zugegriffen am 11.3.2023

Wikipedia (2023): Empty-Nest-Syndrom – Wikipedia, zugegriffen am 18.3.2023

Wikipedia (2023): https://de.wikipedia.org/wiki/Klimakterium, zugegriffen am 5.1.2023

Wikipedia (2023): Menopause – Wikipedia, zugegriffen am 12.3.2023

Wikipedia (2023): https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoedukation, zugegriffen am 19.3.2023

Wikipedia (2023):https://de.wikipedia.org/wiki/Ressource, zugegriffen am 24.5.2023