

Hitzewallungen – Na und!

Kürzlich saß ich nach einer kleinen Shoppingtour in einem Straßenkaffee und genoss die letzten warmen Strahlen der Herbstsonne.

Am Tisch neben mir nahmen zwei Damen so um die fünfzig Platz, sie waren beide sehr gepflegt und man sah ihnen die fünfzig nicht wirklich an. Bei früheren Generationen war das noch ganz anders, da sind die Menschen sehr viel früher gealtert – wohlgemerkt Frauen und Männer gleichermaßen. Früher mussten die Menschen oft körperlich sehr schwer arbeiten, die medizinische Versorgung war nur dürftig, die Ernährung nicht so vielfältig wie heute und die Körperpflege hörte bei den meisten bei Wasser und Kernseife auf. Was sich bis heute jedoch nicht geändert hat und auch nicht ändern wird, sind die Lebenszyklen. Alles was lebt folgt Zyklen: Menschen, Tiere, Pflanzen und selbst die Erde folgt einem Zyklus.

Diese Zyklen oder auch Lebensphasen kennen wir als Kinder, Jugendliche, Erwachsene, detaillierter finden diese in den sieben Jahres Zyklen beschrieben. Ich greife mal die zwei Bekanntesten heraus. Die Erste ist die Pubertät, die Zweite sind die Wechseljahre.

Die Pubertät ist zwischen 12-21 Jahre:

Der Körper verändert sich langsam vom Kind zum Erwachsenen. Es entwickelt sich Sexualität und erste sexuelle Kontakte/Beziehungen ergeben sich. Freunde werden immer wichtiger, die eigene Unabhängigkeit wird vorbereitet und das Selbstbewusstsein erwacht (oder auch nicht). Eine innere Ablösung von den Eltern beginnt und die männliche bzw. weibliche Geschlechterrolle wird angenommen. Die Weichen für die berufliche Entwicklung werden vorangetrieben. Die Emotionen wechseln schnell von Himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Die Pubertätsakne zeigt aus psychosomatischer Sicht u.a. ein übersteigertes Wut- u. Aggressionspotential.

Wechseljahre zwischen Anfang 40 und Mitte 50:

In der Regel ist es eine Lebens-Phase in der seelische, private, gesundheitliche sowie auch berufliche Krisen gemeistert sind oder jetzt akut anstehen. Sie werden allerdings bereits mit einer gewissen Weisheit (Abgeklärtheit)

betrachtet und bewältigt. Das Leben wird in allen Bereichen neu überdacht, häufig kommen Gedanken von Selbstkritik, Enttäuschung und Wut. Eine intensive Zeit des Loslassens von den Kindern, Eltern oder Gewohnheiten. Manche erleben das Aufflackern des 2. Frühlings. Das Durchsetzen der eigenen Interessen steht im Vordergrund. Nicht selten wird das private oder berufliche Umfeld komplett neu strukturiert. In dieser Lebensphase kann die Lebensqualität reicher und tiefsinniger gestaltet werden und es entsteht häufig eine neue Flexibilität im Kopf, wenn die Lebenskrisen gemeistert und abgehakt werden. Die Sexualität bekommt einen neuen Stellenwert von Quantität hin zur Qualität oder in nicht seltenen Fällen wird sie völlig verbannt.

Doch zurück zu meinem Erlebnis im Straßenkaffee. Da die beiden laut gesprochen haben, kam ich nicht umhin ihr Gespräch mitzuhören. Es ging um den Auszug des Sohnes der einen Dame. Sie war sichtlich aufgeregt und hatte Tränen in den Augen. Da sie in meinem Blickfeld saß, bemerkte ich, wie sie sich versteckt mit der Speisekarte kühle Luft zu fächerte. Ich erkannte an ihrem hochroten Kopf, dass sie gerade versuchte einen inneren Vulkanausbruch zu verheimlichen. Im Volksmund auch „Hitzewallung“. Ich konnte mir ein Grinsen nicht verkneifen und dachte bei mir: *„Dein Kopf ist rot wie eine Vollreife Tomate, der Schweiß steht dir auf der Stirn, die Bluse klebt dir am Körper – und du glaubst allen Ernstes, das das niemand sieht?“* Warum machen Frauen sich die Mühe, offensichtliches vertuschen zu wollen?

Nun ja, ich denke Wechseljahre sind leider noch immer nicht Gesellschaftsfähig. Vielleicht sogar weniger denn je. Keiner will schließlich älter werden. Zudem wird uns durch die Medien permanent suggeriert, dass wir jung und knackig auszusehen haben. Und da passen die Symptome der Wechseljahre nun mal überhaupt nicht dazu. Es ist einfach nur peinlich, in der Öffentlichkeit Zeichen des Alterns zu offenbaren. Die Medien zeigen es uns tagtäglich. Ob in Zeitschriften oder Fernsehen, kaum ein Prominenter ohne Schönheitsoperationen, mindestens aber eine Ladung Botox im Gesicht.

Ich erinnere mich an eine Patientin, die wegen Migräne zu mir in Behandlung kam. Sie war Anfang fünfzig, Geschäftsführerin eines großen Unternehmens. Im Zuge der Anamnese, fragte ich auch nach Wechseljahrbeschwerden. Sie sagte, sie nehme seit einiger Zeit Hormone, da sie unter extremen Hitzewallungen litt. Es war keine leichte Entscheidung, leider kann sie sich in ihrem Job einen natürlichen Verlauf des Wechsels einfach nicht erlauben. Wie würde es wohl bei den Kunden und Mitarbeitern – besonders den männlichen rüberkommen, wenn sie während eines Meetings plötzlich ein innerer Vulkanausbruch überfällt? Ihr die Schminke übers Gesicht läuft, die Haare sich aufgrund ihrer Naturlocken anfangen zu kräuseln und die Seidenbluse verächtliche

Schwitzränder zeigt. Sie womöglich noch mit einem schwarzen Spitzenfächer wild zu fächern beginnt, um das Schlimmste zu verhindern. Ich gebe zu, die dummen Gesichter würde ich gerne mal sehen. Allerdings verstehe ich auch meine Patientin. Es ist nicht nur weil es ihr peinlich wäre, sondern vielmehr weil sie auch das Meeting dadurch stören würde. Ich gebe zu, da ist guter Rat teuer. Am Ende des Gesprächs sagte sie, sie wolle sich doch nochmal mit den natürlichen Alternativen auseinander setzen.

Vor kurzem hielt ich einen Hypnosevortrag vor einer größeren Gruppe Unternehmer/innen, zum Ende hin spürte ich wie gefühlte 1000 Grad Celsius langsam meinen Kopf hochkrochen. Meine Birne war Glutrot – keine Aussicht jetzt noch was zu vertuschen. Ich fing den Blick einer Dame meines Alters auf, hob den Zeigefinger zeigte auf meinen Kopf und sagte: „Oh nein keine Chance, Hypnose hilft hierbei leider nur bedingt!“ Die Leute lachten und klatschen und ich - schwitzte entspannt weiter.

Für mich ist das Schöne am älter werden, dass ich mir heute Dinge erlaube, die ich mir noch vor einigen Jahren nicht mal im Traum gegönnt hätte. Und dazu gehört derzeit eben auch das Schwitzen. Ja, verflixt ich schwitzte, weil meine Hormone grad Salsa tanzen - Na und! Ich halte es heute wieder wie Pippi Langstrumpf:

„Ich mach' mir die Welt - Widdewiddewidd wie sie mir gefällt.....“

Liebe Frauen, ich wünsche uns allen die Gelassenheit und Souveränität, humorvoll und entspannt durch diese Zeit zu gehen.

Ihre

Karin Schmid

©Karin Schmid 2015