



Persönliche Reise
Die Selbstporträts
der Schweizer
Fotografin Jane
Weinmann im
Projekt »The
Climacteric« sind
gespickt mit Emojis
und einer ordent-
lichen Prise Humor

»Eine **Frau** muss nicht **alles** aushalten«

Interview: Stefanie **Maeck**

Fotos: Jane **Weinmann**

Hitzewallungen, Wutausbrüche und durchwachte Nächte:
Die Psychotherapeutin Serena Lozza-Fiacco unterstützt
Frauen mit neuen **Therapieansätzen**, besser durch das
Auf und Ab der Menopause zu gelangen



Neue Perspektive

Es muss sich was ändern: In der Menopause erleben Frauen oft zum ersten Mal, dass sie kein soziales Bild mehr erfüllen möchten

GEO WISSEN: *Frau Dr. Lozza-Fiacco, Sie haben viele Frauen in den Wechseljahren begleitet. Was belastet Frauen in der Lebensmitte?*

DR. SERENA LOZZA-FIACCO: Ich war als Psychotherapeutin am Inselspital Bern bei der Menopausen-Sprechstunde angesiedelt. Wenn die leitende Frauenärztin das Gefühl hatte, eine Patientin bräuchte psychologische Begleitung, schickte sie diese zu mir. Das Spektrum reichte von Schlafstörungen, Depressionen und Ängsten bis hin zu Partnerschaftskonflikten. Viele Frauen stellen in dieser Phase ihr ganzes Leben auf den Prüfstand. Sie fragen: Will ich das noch? Manche treten in ihrer Beziehung auf die Bremse, merken, dass ihnen die Energie mangelt, sich weiterhin um Kinder und Beziehung zu kümmern. Das alles bündelt sich, da in der Lebensmitte viele Belastungen für Frauen kulminieren. Sie stehen in dem Alter noch in der Rushhour des Lebens, sind im Job voll eingebunden, nehmen eine Sandwichposition zwischen den noch nicht voll autonomen Kindern und den oft pflegebedürftigeren Eltern ein. Die Beschwerden der Wechseljahre kommen da noch obendrauf. Mitunter führt das alles in die Krise. Frauen haben dann keine andere Wahl, als ihre Prioritäten neu zu formulieren.

Bleiben wir zunächst bei den Symptomen. Kann die Kognitive Verhaltenstherapie, mit der Sie arbeiten, Hitzewallungen lindern?

In der Verhaltenstherapie schauen wir nach Strategien und Werkzeugen, um das konkrete Erleben im Hier und Jetzt zu verbessern. Eine Studie aus Kanada zeigt etwa, dass Hitzewallungen durch entsprechende verhaltenstherapeutische Techniken wirksam reduziert werden.

Wie gehen Sie dabei vor?

Ich beleuchte mit den Frauen, was während der Hitzewallung in Körper und Kopf passiert: Schwankungen des Östrogens führen zunächst

dazu, dass der Körper glaubt, die Temperatur sei zu hoch. Um gegenzusteuern, weitet er die Blutgefäße und sorgt für eine bessere Durchblutung der Haut. Er kann so mehr Wärme nach außen abgeben, um die Temperatur zu senken. Die Frau nimmt diesen Vorgang als aufschießende Wärme wahr. Viele geraten jetzt psychologisch in eine negative Spirale. Sie entwickeln Panik, wenn sie die Hitze etwa während einer beruflichen Besprechung aufsteigen spüren, und verschlimmern mit ihren eigenen Gedanken und Bewertungen die gesamte Situation. Studien haben gezeigt, dass Stress, der auch durch negative Gedanken ausgelöst werden kann, das Auftreten solcher Wallungen verstärkt. Wie genau das geht, ist leider noch weitgehend unerforscht.

Haben Sie Beispiele für stressende Gedanken?

Warum passiert das ausgerechnet jetzt? Was denken andere von mir? Halten die Kollegen mich schwitzend und mit rotem Kopf für inkompetent? Nehmen sie mich nicht mehr ernst? Andere Frauen wiederum sorgen sich stärker um ihren Körper und horchen in sich hinein, ob sie krank sind und sich womöglich ein Infarkt ankündigt. Kurz: Es sind keine förderlichen oder unterstützenden Gedanken, die während einer Hitzewelle aufkommen. Oftmals heizen sie die Stressreaktion weiter an und intensivieren die Wallung. Es ist, als würde die Frau Öl ins Feuer gießen. Schnell ist sie im Teufelskreis drin.

Und fürchtet sich schon vor der nächsten Welle?

Genau. Kritisch wird es, wenn sie etwa nicht mehr an Orte gehen will, an denen sie eine Hitzewallung erlebt hat. Oder wenn sie sich gar sozial zurückzieht und sich die Gedanken vor wichtigen Terminen nur noch um eines drehen: Was, wenn ich eine Wallung habe und schwitze? Im



Dr. Serena Lozza-Fiacco

arbeitet als Psychologin in St. Gallen und war am Inselspital Bern in der Spezialsprechstunde für menopausale Beschwerden tätig. Sie ist Co-Autorin des Buchs »Ratgeber Wechseljahre«.

»
Viele Frauen stellen ihr Leben auf den Prüfstand. Sie fragen: Will ich das noch?
«

schlimmsten Fall wird der Handlungsradius enger und enger. Wir kennen ein solches Vermeidungsverhalten von Panikstörungen oder von Phobien. Noch dazu grübeln viele meiner Patientinnen über Selbstvorwürfe: „Ich hätte diesen Tee nicht trinken sollen“ oder „Warum habe ich nicht etwas anderes angezogen?“.

Was für Werkzeuge legen Sie den Frauen nahe?

Statt zu dramatisieren, formulieren wir sinnvolle Gedanken zur Selbstberuhigung. Wir arbeiten also daran, die eigenen Gedanken zu verändern. Eine Frau entwickelte eine inspirierende Sicht: „Bei jeder Welle wird Energie frei, nutze sie!“ Sie kam mit einer solchen positiven Grundeinstellung gut mit den Wechseljahren zurecht. Die innere Erwartungshaltung, das Mindset, spielt eine zentrale Rolle. Viele Frauen profitieren auch von einem Mantra, einem Satz, den sie sich innerlich in schwierigen Situationen sagen. Etwa: „Meinem Körper geht es gut, mit mir ist alles okay.“ Ich rate, auszuprobieren, was für einen selbst ein stimmiges, stärkendes Mantra sein könnte. Einige Frauen finden es zudem entlastend, ihre Symptomatik offen in sozialen

Situationen anzusprechen, statt immer vor der Angst davonzulaufen. Wenn andere mit Verständnis reagieren, kann das befreiend sein. Auch ein humorvoller Blick auf sich selbst kann die Angst entschärfen.

Angenommen, die Hitzewelle ist voll da, und mein Mantra wirkt nicht. Was kann ich tun?

Viele machen den Fehler, ihre Aufmerksamkeit auf das störende Symptom zu konzentrieren und sich regelrecht im Hitzeflash zu verlieren. Besser ist es, den Scheinwerfer der eigenen Aufmerksamkeit nach außen zu richten. Hauptsache, weg von der Welle: Was rieche, höre, sehe ich gerade? Was sagt mein Gegenüber, welche Kleidung trägt es, wie ist die Mimik? Durch diese Ablenkung auf sinnliche Umwelteindrücke kann die Frau den akuten Stress reduzieren. Damit erhöht sich auch die Chance, dass die Welle in kurzer Zeit abklingt oder sich zumindest nicht verstärkt. Wer sich darauf konzentriert, tief ein- und auszuatmen, kann die Erregung ebenfalls abbauen und einer Wallung ihre Wucht nehmen. Diese Techniken beruhen auf Erkenntnissen aus der Achtsamkeitstherapie.

Halt für die Seele

Symptome wie Schlafstörungen und Hitzewallungen lassen sich mit einer Verhaltenstherapie in den Griff bekommen





Kraftakt

Job, Kinder, die eigenen Eltern werden krank – und dann auch noch körperliche Symptome: Die Zeit um die Wechseljahre ist oft zehrend

Hilft es, die Situation zu akzeptieren, wie sie ist?

Eine akzeptierende Haltung gegenüber dem Flash begünstigt tatsächlich, dass man sich weniger überrollt von der Hitzewelle fühlt und sich schneller als selbstwirksam, als Herrin der Lage empfindet. Ich finde es jedoch wichtig, zu vermitteln, was Akzeptanz in der Psychologie meint. Sie heißt nicht, alles zu ertragen und zu schlucken. Akzeptanz bedeutet, Dinge anzunehmen, die man nicht unbedingt gut findet – und dann den Blick zu weiten, wie man sein Leben dennoch gut gestalten kann. Ich nenne das die Ressourcenbrille, vorher sollte man den belasten-

den Zustand aber anerkennen. Studien konnten zeigen, dass Frauen mit hohem Selbstwirksamkeitserleben mit größerem körperlichem Wohlbefinden durch diese Zeit gelangen. Insgesamt haben wir mehr in der Hand, als viele denken, wenn es um die menopausale Symptomatik geht.

Viele Frauen leiden in der Lebensmitte darunter, in der Gesellschaft quasi unsichtbar zu werden.

Das ist ein großes Problem. Die Frauen selbst empfinden sich durchaus noch als attraktiv und weiblich. Umso irritierender ist es, wenn die Gesellschaft ihnen die Rolle des sexfreien und



unsichtbaren Neutrums zuweist. Die Wechseljahre brauchen ein neues Image. Wir behandeln die Menopause noch wie eine Krankheit. Entlasten würde es, wenn wir die Wechseljahre und alles, was dazugehört, normalisierten. Sie sollten so selbstverständlich wie die Pubertät und die Menstruation zum Frausein dazugehören.

Das wäre eine wirksame Psychohygiene?

Ja, das würde Frauen im mittleren Alter viel stärker in Arbeitswelt und Gesellschaft als erfahrene Persönlichkeiten integrieren und sie wertschätzen. Man sollte zudem die Vielfalt zeigen.

Es gibt nicht die einen Wechseljahre, sondern das Erleben jeder Frau ist sehr individuell.

Haben einige Frauen bereits eine derart negative Erwartungshaltung, dass diese überschattet, wie sie die Menopause erfahren?

Erzählungen von älteren Freundinnen oder von der eigenen Mutter sind häufig prägend. Und oftmals nicht realistisch. Hängen bleibt in vielen Fällen nur das Negative – etwa wie die Mutter gereizt reagiert oder das Fenster aufreißt. Das Gespräch darüber wurde meist nie gesucht. Plakative negative Vorstellungen gehen selten in die Tiefe und werden der Realität kaum gerecht. Viele haben aber solche beängstigenden Schilderungen oder Beobachtungen verinnerlicht, die zur selbst erfüllenden Prophezeiung werden können.

Wie lösen Sie diese auf?

Indem ich Möglichkeiten aufzeige, wie man gut durch die Wechseljahre gehen kann. Befürchtet eine Frau, genauso schlaflos zu werden wie die eigene Mutter, vermittele ich zunächst, dass sie mit dieser Sorge nicht allein ist. Seit die Mutter durch die Wechseljahre gegangen ist, hat sich zudem viel verändert. Es gibt etwa neue hormonelle Therapien. Ich versuche zu zeigen, dass sie keinesfalls die gleiche Schlaflosigkeit erleiden muss. Ich betone die vorhandenen Unterschiede zur Mutter im Lebensstil oder der Konstitution. So kann es gelingen, das versteinerte Bild im Kopf der Frau zu löschen. Ich denke, wir brauchen neue und vielfältigere Erzählungen über die Menopause. Solche, die Frauen Mut und Lust auf neue Rollen machen. Die Zeit des Wandels, verbunden oftmals mit Wut, kann eine Zeit des Aufbruchs sein und der Neufindung. Die Frauen dürfen gleich einer Raupe eine Hülle abwerfen und neu als Schmetterling losfliegen. Ich versuche Frauen von solchen Vorbildern der positiven Wandlung und des Beflügeltseins zu erzählen.

Haben Sie Beispiele?

Zuhaut: Die eine hat ihre Hitzewellen sehr gut in den Griff bekommen, die andere hat ihre belastende Ehe aufgelöst und eine neue Liebe gefunden. Nicht wenige Frauen machen sich spät mit einem Herzensprojekt selbstständig, satteln mit einer Fortbildung beruflich um oder erfüllen sich einen Traum. Wichtig ist die Bandbreite, wie die Lebensmitte erlebt wird, die doch so viel mehr bietet als Sorgen und Schlafstörungen.

Apropos: Hilft bei den typischen Schlafstörungen ebenfalls die Kognitive Verhaltenstherapie?

Ja! Das ist laut Leitlinie sogar die wirksamste Therapie. Von Schlaflosigkeit sind viele

»
**Plakative
negative
Vorstellungen
gehen selten
in die Tiefe
und werden
der Realität
kaum gerecht**
«

Frauen mittleren Alters betroffen. Verantwortlich ist der niedrigere Spiegel des Hormons Progesteron. Der Botenstoff wirkt angstlösend und entspannend und bewirkt, dass wir gut schlafen können. Um zu helfen, arbeitet die Verhaltenstherapie mit Schlafrestriktion: Die Bettzeit wird begrenzt, das Bett ausschließlich zum Schlafen genutzt. Liegt die Frau wach, muss sie das Bett verlassen. Der Effekt: Wir erhöhen den Schlafdruck tagsüber und löschen die Erfahrung des Wachliegens. Frauen sind durch die mangelnde Bettruhe am Tag zwar etwas gerädert, sie dürfen auch mittags nicht schlafen. So können sie aber am Abend zügiger einschlafen, sobald sie im Bett liegen. Das wird so lange gemacht, bis sie sich ans Ein- und Durchschlafen wieder gewöhnt haben. Viele Studien zeigen, dass Frauen in den Wechseljahren von dieser Technik profitieren.

Nicht wenige Frauen klagen in der Menopause über Wut und Gereiztheit, fühlen sich hilflos.

Viele Frauen fühlen sich ihren Emotionen ausgeliefert, weinen in Situationen, in denen sie das als unpassend empfinden. Manchmal geht das in den Bereich einer behandlungsbedürftigen Angststörung oder Depression. Grundsätzlich hilft es, den Emotionen akzeptierend gegenüberzutreten. Alles, was man zulässt, entschärft man psychologisch. Drückt man Gefühle weg, macht man sie eher stärker. Natürlich muss eine Frau nicht alles aushalten. Eine hormonbedingte Depression, die auf hormonelle Schwankungen vor allem von Östrogen zurückzuführen ist, kann hormonell behandelt werden. Erster Indikator für die Diagnose: Frauen, die in der Schwangerschaft oder während des Zyklus hormonsensitiv reagiert haben, sind in den Wechseljahren oft weiterhin hormonell reaktiv und entwickeln eine Depression. Sie sprechen besser auf hormonelle Therapien an als nicht hormonsensitive Frauen.

Und bei einem normalen Tief?

Ich lenke den Blick auf das, was veränderbar ist, und überlege mit den Frauen, was getan werden kann, um die Situation angenehmer zu gestalten. Wir gucken aktiv, wo diese Frau Stress reduzieren kann, etwa eine Hilfe für Aufgaben im Alltag engagieren oder Termine absagen, und zugleich Ressourcen aufbauen kann, beispielsweise Schönes in den Alltag einplanen. Ich frage die Frauen, welche Werte ihnen wichtig sind und ob sie in ihrem Leben ausreichend stattfinden. In Wut kann zudem Gutes liegen, oft ist sie berechtigt. Frauen wollen in dieser Lebensphase häufig nicht mehr alle Erwartungen anderer erfüllen, wie sie das als junge Frauen womöglich fraglos getan haben. Für mich ist es ein Reifungsschritt,

nicht mehr allen gefallen zu wollen. Wut kann helfen, sich klarer abzugrenzen, und die erforderliche Energie liefern. Nur wenn eine Frau ständig ausrastet, kann es hilflos machen.

Gibt es dafür einen Schnelltrick?

Ich selbst frage mich bei überstarken Emotionen: Wieso reagiere ich gerade so? Wer kann, sollte nicht voll in die Emotion reinfahren und vorher noch den winzigen Stopp durch Reflexion einlegen. Das sagt sich leicht. Zumindest in der Rückschau erkennt man manchmal, dass eine wunde Stelle berührt wurde. Ich finde es persönlich aber auch okay, wenn Wut rauskommt. Sozial sind wir Frauen oft auf die freundliche Rolle eingegrenzt. Insofern ist Wut in meinen Augen ein produktives Sichzeigen, es kann Kraft zur Veränderung in ihr liegen. Es kommt immer auf die Deutung an, die man einem Gefühl gibt: Es kann sinnvoll sein, mal auf den Tisch zu hauen und sich durchzusetzen.

Die Wut entlädt sich oft in Partnerbeziehungen. Krisen und Scheidungen sind in der Lebensmitte häufig, dabei könnten die Partner sich jetzt unterstützen, wenn sie miteinander sprechen.

Stimmt, Frauen berichten häufig von Turbulenzen, beklagen zudem wenig verständnisvolle Partner. Meiner Beobachtung nach ist es schwierig, die Männer unterstützend ins Boot zu holen. Frauen schildern mir, dass diese oftmals sogar die Haltung einnehmen: „Das ist dein Problem, nicht meins.“ Sie grenzen sich leider von ihren Frauen ab, und es gibt weiteren Zündstoff.

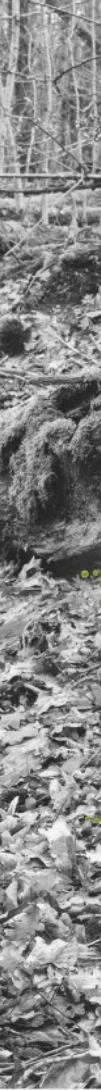
Was wäre ein Weg zu mehr Gemeinsamkeit?

Wichtig wäre, dass Frauen klar benennen, wie sie sich fühlen, wenn der Partner sie nicht ernst nimmt oder sogar über ein Symptom wie die Hitzewallung lacht. Die Kunst ist, dies möglichst nicht als Vorwurf rüberzubringen, sondern den Partner eher um das Verhalten zu bitten, das man sich wünscht. In der Theorie ist das ein erster Schritt, wenn die Beziehung belastet ist.

Ist Sexualität auch ein Thema in Ihrer Beratung?

Viele Frauen begehren den Partner in Langzeitbeziehungen nicht mehr so stark, einige empfinden Schmerzen beim Sex. Wichtig ist, zu zeigen, dass das normal ist. Ich ermutige Frauen, das zu akzeptieren, und wir suchen nach Wegen, wie eine neue Lust aussehen könnte. Oft sind die Frauen nicht mehr zufrieden mit dem Lebensgefährten, es gibt etwa einen Konflikt oder eine Unzufriedenheit mit der Rollenverteilung, die berechtigt ist. Nicht alles, was in den Wechseljahren passiert, muss an der Menopause oder den

»
Wut ist ein produktives Sichzeigen, in ihr kann Kraft zur Veränderung liegen
«





Hormonen liegen. Das läuft in meinen Augen schief, dass vieles, was bei Frauen vermeintlich nicht funktioniert oder verstanden wird, mit den Labels hormonell und Wechseljahre abgetan wird. Im Grunde nimmt man sie nicht ernst.

Zu welcher Haltung sollen die Frauen gelangen?

Wenn eine Frau ihre Ressourcen spürt und sich als Herrin ihrer Wechseljahre empfindet, wahrnimmt, dass sie allein weitergehen kann, freue ich mich. Es ist gut, wenn Frauen das Gefühl haben, Kontrolle wiedererlangt zu haben.

Hat die Menopause etwas Gutes?

Wenn Frauen in dieser Zeit in eine Krise geraten und leiden, beginnen sie in der Regel, ihr Leben neu zu überdenken und nach zentralen Werten zu schauen. Eine Krise in der Menopause bietet die Gelegenheit, zu prüfen, was noch in das eigene Leben gehört und was man als Frau aussortieren möchte. Insofern darf jede ausmisten und aufräumen, und sie erhält so eine Chance für Klarheit und mehr Bewusstheit. Viele bemerken als Reifungsschritt zum ersten

Mal, dass sie keineswegs ein soziales Bild mehr erfüllen wollen, und leben viel gelassener. Sie bleiben mehr in ihrem wahren Selbst: ein Gewinn des Älterwerdens.

Gibt es Ihrer Erfahrung nach Haltungen, die helfen, gut durch die Menopause zu kommen?

Es braucht eine gewisse innere Flexibilität. Wer nicht rigide bei dem bleiben will, was über Jahre funktionierte, sondern offen für den Wandel bleibt, dem geht es in der Lebensmitte gut. Heißt: Wer nicht starr festhält an der Figur von früher, der faltenlosen Haut oder den noch nicht ergrauten Haaren, um einige Äußerlichkeiten zu nennen, geht leichtfüßiger durch diese Phase. Flexibilität öffnet für das Leben und bewirkt, dass Menschen nicht an der Vergangenheit kleben, sondern mit dem Leben mitgehen. So können die Wechseljahre positiv überraschen. Sie können Frauen neben Reife und Erfahrung Gelassenheit und Klarheit schenken. Die Gesellschaft muss ihnen nur den Platz einräumen, mit ihrer Erfahrung sichtbar zu bleiben und eine tragende Rolle zu spielen. <

Bleibt flexibel!

Wer nicht an dem festhält, was über Jahre funktionierte, sondern offen für den Wandel bleibt, dem geht es in der Lebensmitte besser