



Dropa Management AG
8045 Zürich
044/ 284 80 80
www.dropa.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 421'734
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 377.001
Abo-Nr.: 1051334
Seite: 7
Fläche: 84'522 mm²



FRAUEN IN DER LEBENSMITTE

Für Frauen ändert sich in der Lebensmitte vieles. Die Kinder ziehen aus, die Wechseljahre setzen ein, der Wiedereinstieg ins Berufsleben steht bevor. Für die Frauen eröffnen sich neue Möglichkeiten. Es entstehen aber auch Probleme. Wie Frauen in der Lebensmitte mit solchen Veränderungen umgehen, weiss die Psychologin Prof. Pasqualina Perrig-Chiello. VON HEIDI MÜHLEMANN



Psychologin Prof. Pasqualina Perrig-Chiello, Honorarprofessorin am Institut für Psychologie der Universität Bern.

Im Zusammenhang mit den Wechseljahren und der Menopause liest man vor allem von Beschwerden. Spielen diese körperlichen Symptome wirklich eine so zentrale Rolle?

Prof. Perrig-Chiello: Es gibt eine Grundregel, die auf zahlreichen Untersuchungen basiert. Etwa ein Drittel der Frauen berichtet von keinen Symptomen. Etwa ein Drittel der Frauen hat

Symptome, das Thema steht aber nicht im Vordergrund. Und etwa ein Drittel der Frauen leidet unter Beschwerden.

Gibt es eine Erklärung für diese Unterschiede?

Das eigene Rollenbild hat eine wesentliche Bedeutung. Frauen, die sich stark an traditionell weiblichen Rollenbildern orientieren, haben mehr Mühe mit den Wechseljahren als Frauen, die im Beruf, als Mutter, als Partnerin verschiedene Rollen übernehmen. Extrem weiblich orientierte Frauen wollen eine perfekte Mutter sein, perfekt aussehen und gefallen. Durch die körperlichen Veränderungen während der Wechseljahre und in der Menopause geraten sie enorm unter Druck. Das kann dazu



Dropa Management AG
8045 Zürich
044/ 284 80 80
www.dropa.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 421'734
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 377.001
Abo-Nr.: 1051334
Seite: 7
Fläche: 84'522 mm²

beitragen, dass bei ihnen die Wechseljahrsymptome ausgeprägter sind und sie stärker darunter leiden.

Warum kommen Frauen mit verschiedenen Rollen besser klar mit den Wechseljahren?

Sie können Stress besser verteilen, und wenn sie körperliche Symptome haben, stehen ihnen mehr Möglichkeiten offen, damit umzugehen und sie zu kompensieren.

Was empfinden die meisten Frauen als positiv im Zusammenhang mit den körperlichen Veränderungen?

Fast alle Frauen erleben das Ausbleiben der Mens als echte Befreiung. Verpflichtungen wie Mutter sein fallen zumeist auch weg. Die Frauen treten in eine neue Lebensphase und entwickeln ein neues Bewusstsein. Sie wollen nicht mehr primär anderen gefallen, gehen weniger Kompromisse ein. Das ist eine neue Lebensqualität. Interessant ist, dass selbst feministisch geprägte Autorinnen zu diesem Schluss kommen.

In Ihrem Buch «In der Lebensmitte» schreiben Sie, Männer würden in ihrem Leben viel radikalere Schritte vornehmen als Frauen. Aber es sind mehrheitlich die Frauen, die zum Beispiel die Scheidung beantragen. Das ist doch ein recht radikaler Schritt.

Es ist richtig, dass Scheidungen und Trennungen häufiger von den Frauen ausgehen, aber sie tun dies oft aus Verletztheit, weil sie zum Beispiel ausser-eheliche Beziehungen ihres Partners nicht mehr akzeptieren. Diesem Schritt

geht aber bei den Frauen ein oft jahrelanger Entwicklungsprozess voraus. Frauen tauschen sich aus, suchen Rat bei anderen, bis sie sich zu einem solchen Schritt entschliessen. Das sind weichere Prozesse und keine radikalen Kurzschlusshandlungen, wie man sie häufig bei Männern beobachten kann.

Wie handeln denn Männer?

Vor allem Männer im Alter zwischen 40 und 70 glauben, Probleme mit sich selbst ausmachen zu müssen, und geraten dadurch eher in Lebenskrisen und seelische Notlagen, aus denen sie sich dann in Kurzschlussreaktionen zu befreien versuchen. Sie verlassen Frau und Kinder, lassen alles stehen und liegen, versinken häufiger als Frauen in ein Burn-out oder nehmen sich sogar das Leben.

Haben Frauen die besseren Strategien?

Das kann man so nicht sagen. Die meisten Frauen in dieser Altersgruppe haben extrem das Gefühl, wie eine Kerze an beiden Enden zu brennen. Es ist kein Zufall, dass die Lebenszufriedenheit in der Lebensmitte am tiefsten ist. Das gilt nicht nur für die Schweiz, sondern auch für andere Länder. Trotzdem ist dieser Lebensabschnitt eine gute Lebensschule. Der chronische Stress zwingt dazu, Prioritäten zu setzen und sich zu fragen, was einem wirklich wichtig ist. Diese Lernprozesse wirken sich positiv aus auf die späteren Lebensphasen.

Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen bezüglich Lebens-



Dropa Management AG
8045 Zürich
044/ 284 80 80
www.dropa.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 421'734
Erscheinungsweise: 10x jährlich

Themen-Nr.: 377.001
Abo-Nr.: 1051334
Seite: 7
Fläche: 84'522 mm²

qualität im Alter?

Männer leben zwar durchschnittlich weniger lang – wobei sich ihre Lebenserwartung jener der Frauen mehr und mehr annähert –, aber sie sind auch weniger krank. Frauen haben bessere Strategien im Umgang mit Krisen, aber sie sind deswegen nicht generell glücklicher und zufriedener. Sie gehen häufiger zum Arzt, konsumieren mehr Medikamente und sind früher als Männer auf Pflege angewiesen. Ich möchte betonen, dass es sich bei diesen Aussagen um allgemeine Tendenzen handelt. Das Einzelschicksal kann ganz anders aussehen. Sehr vieles hängt von der eigenen Persönlichkeit ab.

Welchen Rat würden Sie einer jungen Frau mit auf den Weg geben im Hinblick auf das eigene Alter?

Aus ganz unterschiedlichen Forschungsarbeiten weiss man, dass zwei Komponenten eine hohe Bedeutung haben, die Selbstverantwortlichkeit und die Gewissenhaftigkeit. Gewissenhafte Menschen haben gute Voraussetzungen, einen Lebensstil zu wählen, der ihren eignen Bedürfnissen entspricht. Sie leben nicht exzessiv, wählen das gute Mass. Selbstverantwortlich-

keit und Gewissenhaftigkeit erwirbt man bereits in frühen Lebensjahren. Selbstverständlich braucht es auch vorteilhafte Umstände, damit man ein erfülltes Leben leben kann. Aber wer selbstverantwortlich handelt, findet auch in weniger optimaler Umgebung eine Umwelt, die ihm guttut.

Welche Bedeutung hat der Beruf?

Für die Generation von Frauen in den mittleren Jahren ist die berufliche Arbeit von zentraler Bedeutung. Sie trägt nicht nur zur finanziellen Unabhängigkeit bei, sondern ist auch sinnstiftend und gibt den Frauen in der Regel mehr Selbstbewusstsein und Handlungsspielraum.

Wie gut gelingt es Frauen nach einer längeren Familienpause, sich wieder ins Arbeitsleben einzufügen?

Da sich die beruflichen Realitäten und Anforderungen rasch ändern, ist der Wiedereinstieg nicht immer einfach und verlangt flexible Lösungen. Die meisten Frauen sind aber extrem motiviert und sehen im Wiedereinstieg eine neue Chance, auch wenn er eine Neuorientierung bedeutet.