

## Unsere Selbsthilfegruppe „Wechseljahre“ – sie lebt

Irgendwann war es soweit, dass die Hormone verrückt spielten und mein Körper mir ganz deutlich zeigte: du bist in den Wechseljahren. Homöopathie brachte mich schnell zurück ins Gleichgewicht, aber ich fragte mich: Wie gehen andere Frauen damit um?

Zuerst die Recherche im Freundes und Bekanntenkreis. Nein, haben wir nicht, hieß es, oder: „Ich nehme Hormone.“ Alle Frauen in meinem Alter ohne Wechseljahrsbeschwerden?

Oder sollte ich nach Tod und Sexualität das dritte große Tabuthema gefunden haben – Wechseljahre!

Trotzdem musste es doch Frauen geben, die darüber reden wollten. Der erste Gang führte mich zur Alraune. „Eine Gruppe zum Thema Wechseljahre? Nein, haben wir nicht, aber wir können Ihnen einen Raum zur Verfügung stellen, wenn Sie eine Gruppe gründen wollen. Fragen Sie erst mal bei LiKISS nach, ob es schon eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema gibt.“ Also auf zur LiKISS im Paritätischen. Hier bekomme ich die Auskunft, dass die nächste Gruppe zu diesem Thema in Münster ist. Viel zu weit weg, um regelmäßig daran teilzunehmen. Also, eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema gründen? Auch LiKISS sichert mir sofort Hilfe zu und gibt Tipps zum Einstieg. Da ich im Seminarbereich arbeite und auch schon mit Selbsthilfegruppen Erfahrungen sammeln durfte, wage ich den Schritt. Den Text für einen Flyer habe ich schnell entworfen. Er wird von der Alraune an die Tagespresse weitergeleitet, da sich die Gruppe einmal im Monat im Gruppenraum der Alraune treffen soll. Zum ersten Termin sind vier Frauen angemeldet. Ich suche aus Büchern Tipps rund um die Wechseljahre heraus. Wir müssen doch über irgendetwas reden, denke ich.

Doch darüber hätte ich mir gar keine Gedanken machen müssen, denn das ist genau das, was die Frauen wollen: REDEN.

Auch sie haben bislang die Erfahrung gemacht, vor eine Mauer des Schweigens zu laufen.

Meine Fotokopien mit Tipps für Frauen in den Wechseljahren werden gerne genommen, sind aber Nebensache, denn dafür gibt es Zeitschriften und Bücher.

Welche Themen haben Frauen in den Wechseljahren? Die gleichen, die jüngere Frauen auch haben, nur ist jetzt ein neuer Faktor hinzugekommen, Zeit.

Im fünften oder sechsten Lebensjahrzehnt wird klar, dass dieses Leben auch einen Endpunkt haben wird. Die Sterblichkeit kann dann zu Angst und Depression führen oder dazu, jetzt die Träume zu leben, die solange in der Schublade ruhten und alles zu tun, um ein erfülltes Leben zu führen. Frauen möchten zu diesem Zeitpunkt noch einmal die Beziehungen vertiefen und Erfüllung im Arbeitsleben finden. All die Probleme des Alltags werden vor dem Hintergrund betrachtet: Was, wenn es bis zu meinem Tod so weiter geht? Wird auf meinem Grabstein stehen: „Sie lebte, als sie starb.“ Oder: „Sie hat nur überlebt, in den unterschiedlichsten Rollen, ist aber niemals sie selbst gewesen.“

Am Ende dauerte es etwa ein Jahr, bis sich Frauen mit der gleichen Ausrichtung auf persönliches Wachstum gefunden hatten und eine Gruppenform gefunden war, mit der alle einverstanden waren. Immer wieder gab es im Laufe der Zeit sehr harmonische Phasen, in der die Frauen sich gegenseitig unterstützten, aber auch Phasen, in denen wir Schattenaspekte wie Wut und Angst genauer ansehen mussten, damit die Entwicklung weiter ging. Die meisten Frauen stellten sich diesem Prozess, weil sie merkten, dass sie daran wuchsen und alte Themen loslassen konnten. Ab und zu verließ eine Frau die Gruppe, weil es auf Dauer doch nicht das war, was sie für sich suchte.

Nach drei Jahren kann ich sagen: ich bin von ganzem Herzen dankbar, dass ich den Impuls hatte, diese Gruppe zu gründen. Manchmal kam ich an meine Grenzen und musste lernen, sie auszudrücken. Manche Frauen spiegelten meine eigenen Schattenaspekte so sehr, dass es mir schwer fiel, sie zu ertragen. Dann half mir nur eine ehrliches Hinschauen und die Auseinandersetzung mit mir selbst. So durfte ich in diesen drei Jahren mit dieser Gruppe reifen und wachsen. Das ist für mich ein ganz wundervolles Geschenk. Ich hoffe, dass unsere Gruppe noch eine lange Lebensdauer hat. Bis jetzt ist ein Ende nicht abzusehen und ich hoffe, dass noch viele Frauen ihren Weg zu uns finden und wir ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen können.

Danken möchte ich an dieser Stelle auch Alraune und LiKISS, die uns diese Gruppe ermöglichen.

Wenn wir alle bereit sind, unser Herz für andere zu öffnen und gemeinsam an unseren Themen arbeiten, kann vieles leichter werden.

*Manuela Ziemann, Detmold*