

## **Dienstag, 29. Juni 2010**

„Wechseljahre sind die Jahre, in denen du deinen Po im Spiegel sehen kannst, ohne dich umzudrehen“. Da hat meine Freundin Sonja zwar gewaltig übertrieben. Aber sie war frustriert darüber, dass sie nicht mehr in ihr Lieblingskleid passte. Das geht auch mir und anderen Freundinnen so. Die Hüften sind runder geworden. Das Gewicht verteilt sich anders, die Figur verändert sich. Aber es ist ja nicht nur die Figur. Auch andere körperliche Veränderungen gehören zu den Wechseljahren. Plötzliche Hitzewallungen, immer im unpassendsten Augenblick. Herzrasen und schlaflose Nächte. Auch die Seele wird empfindlicher. Jede Kritik, jede dumme Bemerkung trifft wie ein Pfeil, jedes kleine Missgeschick erscheint wie eine Katastrophe. Plötzliche Tränen ohne ersichtlichen Grund, dann wieder albern wie die Teenager. Wechseljahre eben - auch die Stimmungen wechseln. Die Hormone spielen verrückt und lassen das Gefühlsbarometer auf- und absteigen. „Wechseljahre sind wie die Pubertät“, hat Sonja gemeint, „bloß mit umgekehrtem Vorzeichen. Denn in der Pubertät weißt du wenigstens, dass hinterher alles besser wird, da hast du das ganze Leben noch vor dir. Und irgendwann sind die Pickel weg, und du bist bildschön. Aber in den Wechseljahren? Da hast du bloß das Alter vor dir und Falten im Gesicht. In den Wechseljahren merkst du, wie vergänglich alles ist.“ Und genau das ist ihre Chance, wenn man einer neuen Studie des amerikanischen Psychologen Arthur Stone\* glauben darf. Man glaubt es kaum, diese „Studie besagt, dass Menschen jenseits des fünften Lebensjahrzehnts glücklicher, sorgloser und weniger ängstlich sind, und zwar mit steter Tendenz nach oben.“\*\* Sie empfinden weniger Stress, werden nicht so schnell zornig und fühlen sich insgesamt wohl, weil im Einklang mit sich selbst. Nach den Wechseljahren wird es also besser, und eben nicht nur schlechter. Gute Aussichten! Aber woher kommt dieses angst- und sorglose Glücksgefühl jenseits der fünfzig? Erstaunlicherweise ist es gerade das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit, das diese positive Lebenseinstellung bewirkt, meinen die Forscher. Und bestätigen damit eine alte biblische Weisheit. „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“, so steht es im 90. Psalm. Denn wer weiß, dass die eigene Zeit begrenzt ist, teilt diese Zeit besser ein und überlegt sich, mit wem er sie verbringen will. Man und frau lebt bewusst und konzentriert sich auf die wichtigen Dinge im Leben. Nicht auf Cellulite, Falten oder Hüftpolster.

\* und \*\* aus: Hartmut Wewetzer, Goldene Jahre, Tagesspiegel vom 6.6.2010, S. S 8