

Markus Sommer

# Älterwerden

Gesundheit und  
Krankheit in der  
zweiten Lebenshälfte

© 2010  
gesundheit aktiv  
anthroposophische heilkunst e.v.  
Johannes-Kepler-Strasse 56  
D-75378 Bad Liebenzell  
Telefon 0049 7052 9301-0  
Telefax 0049 7052 9301-10  
verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de  
www.gesundheitaktiv-heilkunst.de

© 2010  
Lizenzausgabe Schweiz  
anthrosana  
Verein für anthroposophisch  
erweitertes Heilwesen  
Postplatz 5  
Postfach 128  
4144 Arlesheim  
Telefon 061 701 15 14  
Telefax 061 701 15 03  
info@anthrosana.ch  
www.anthrosana.ch

ISBN 978-3-905364-21-7

Weitere Vereine in Belgien, Dänemark,  
England, Finnland, Frankreich, Island, Italien,  
Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden,  
Spanien, den Niederlanden und den USA

# Älterwerden

Gesundheit und Krankheit in der zweiten Lebenshälfte

Markus Sommer

## Inhalt

Vorwort	2
Einleitung	3
Vom Älterwerden	4
Ein anderes Sehen	6
Wechseljahre – eine Fähigkeit des Menschen?	9
Wenn Männer in die Jahre kommen Was hilft bei Prostatabeschwerden?	12
Licht im Knochen Wie wir der Osteoporose vorbeugen können	15
Ablagerung im Alter – Was ist Demenz?	18
Wenn man sich selbst verloren geht Vom Umgang mit Demenzpatienten	21
Vom bewussten Übergang Das Sterben und seine Begleitung	24
Anmerkungen	28

## Vorwort

Der nachfolgende Text ist aus dem 2007 im aethera-Programm beim Verlag Freies Geistesleben und Urachhaus erschienenen Buch «Fragen an den Hausarzt» von Markus Sommer entnommen und wurde für diese Broschüre adaptiert. Im genannten Buch wird der Versuch unternommen, gesundheitliche Alltagsprobleme von der Ernährung, über Gefahren und Nutzen von Bakterien bis zu konkreten gesundheitlichen Störungen (beispielsweise Blasenentzündung, Schilddrüsenstörungen, Tinnitus usw.) so zu schildern, dass der Interessierte sie soweit verstehen kann, dass er eine eigene Haltung zu ihnen einnehmen und erfassen kann, wie er zu Krankheitsvorbeugung und -überwindung selbst beitragen kann.

Der für die vorliegende Broschüre ausgewählte Text bezieht sich auf den Lebensabschnitt des Älterwerdens. Ziel ist auch hier, Bilder zu entwerfen, die vorgefasste Meinungen auflösen und fruchtbare Neuentwicklungen begleiten können.

Wir danken dem Verlag für die Genehmigung zur Veröffentlichung in dieser Schriftenreihe.

## Einleitung

Jeder möchte alt werden, niemand aber alt sein. Stimmt das wirklich? – Manchmal begegnet man älteren Menschen, deren warme, positive Ausstrahlung berührt und uns veranlasst zu denken: «So möchte ich werden, wenn ich einmal alt bin.»

Sicher bringt das Alter häufig Beschwerden und Krankheiten mit sich, die wir im mittleren Alter nicht kannten – und doch müssen diese nicht im Zentrum des Erlebens stehen. Es kann auch Dankbarkeit sein für das Erlebte und die Tatsache, nun von manchen Verpflichtungen entbunden zu sein und auf diese Weise neue Freiheiten zu haben, Neugier auf das Kommende und die Freude daran, Nachkommende ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten.

Man kann unmittelbar erleben, dass Krankheiten im Kindesalter Entwicklungsschritte begleiten. Könnte es nicht auch sein, dass Krankheiten im Alter ähnliche Möglichkeiten darstellen? Dieser und anderen Fragen, die mit dem Älterwerden zusammenhängen, soll in der vorliegenden Broschüre nachgegangen werden.

Solange wir uns als Kinder entwickeln, erleben wir, dass mit dem endgültigen Ausreifen eines Organs qualitativ neue Fähigkeiten auftreten, so als wären Kräfte im Organaufbau gebunden gewesen, die nun frei werden. Am augenfälligsten ist das beim Zahnwechsel. Wir können dann zwar keine weiteren Zähne mehr aufbauen, dafür ist nun jedoch die Schulreife eingetreten. Wenn aber das Zurücktreten des Organaufbaues zum Erscheinen seelischer Fähigkeiten führt, dann könnte es doch auch sein, dass mit dem Zurückgehen leiblicher Aufbaukräfte im Alter ein ganz eigenes seelisches Potenzial entstehen kann. In besonderer Weise müsste das dann für das endgültige Ablegen des Leibes mit dem Tod gelten, der als Übergang in eine neue, nicht mehr leibgebundene Form des Seins aufzufassen ist.

## Vom Älterwerden

Vor einer Weile sagte eine etwa 60-jährige Patientin in der Sprechstunde: «Es ist schon schwer, alt zu werden.» Eine andere meinte ein paar Tage später: «Eigentlich geht es mir immer besser, je älter ich werde.»

Offenbar kann man das Altern recht unterschiedlich erleben. Auch wenn ganze Industriezweige «Anti-Aging» versprechen, ist es gar nicht zu verhindern, dass wir täglich älter werden und uns dabei verändern. Zwar wird gesagt, dass auch schon ein Säugling altert und Abbauprozessen unterliegt, aber eigentlich merken wir erst in der Lebensmitte, dass Alterungsprozesse stärker werden als Wachstums- und Erneuerungskräfte.

Früher waren wir auf jedes hinzugekommene Jahr stolz. Älter werden bedeutete, jetzt mehr zu können – und vor allem auch zu dürfen als die «Kleinen». Irgendwann registrierte man es dann eher bedenklich, dass wir schon wieder ein Jahr älter geworden sind. Im Sport übertrumpfen uns jetzt die Jüngeren, die Haare werden weniger und grauer, viele uns liebe Menschen sind schon gestorben und wir merken, dass die Jahre, die wir noch auf der Erde sein werden, vielleicht schon weniger sind, als diejenigen, die wir bisher hier verbracht haben – und dass sie beschwerlicher werden könnten.

Eigentlich war Wachsen und Älterwerden aber schon immer auch mit Verlusten verbunden. Irgendwann gelang es nicht mehr, den grossen Zeh lustvoll in den Mund zu stecken, niemand wirbelt uns mehr durch die Luft, und wären wir noch in der Lage, eine Nacht durchzumachen und sähen wir noch einen Sinn darin? Dafür konnten wir eines Tages selbst laufen und hüpfen, lernten selbst zu lesen, ein Essen zu kochen und waren in so vielem nicht mehr darauf angewiesen zu warten, bis ein anderer für uns sorgte. Es erfüllte uns mit Stolz, selber «gross» zu sein. War es einstmals von grösster Bedeutung, wenn wir wieder ein paar Zentimeter gewachsen waren, so wurde es später wichtiger, wenn wir es gelernt hatten: einen Computer zu bedienen; eine Frau anzusprechen, ohne dabei rot zu werden; mit einem in uns aufsteigenden Zorn umgehen zu können, ohne herumzubrüllen oder alles kurz und klein schlagen zu wollen, wie es uns vielleicht in der Pubertät gegangen ist. Die Bedeutung des Leiblichen trat zurück und Seelisches und Geistiges wurde bedeutsamer.

Dann kommt der Zeitpunkt, ab dem unser Leib nicht nur ausgewachsen ist, sondern Verfallserscheinungen auftreten. Manchmal kann das die gewonnene seelische Freiheit erheblich beeinträchtigen.

So ging es der Patientin, die über das Altwerden seufzte. Die Knie taten ihr weh und ein Orthopäde riet zur Operation. Danach hätte sie für eine Weile an Krücken gehen müssen, aber das schien undenkbar, als plötzlich

auch die Schulter weh zu tun begann und sogar das Ankleiden zur Qual wurde. Nun sollte erst einmal die Schulter operiert werden, die Knie würde man anschliessend in Ordnung bringen. Wie sollte das weiter gehen? Beginnt jetzt alles zu bröckeln? – Diese Patientin wollte nicht, dass es immer öfter notwendig würde, dass jemand etwas bei ihr «repariert». Sie wollte selbst etwas tun und begann mit Krankengymnastik. Anfangs liessen das die Schmerzen allerdings kaum zu.

Hier half ein Arzneimittel aus der Mistel, einer Pflanze, die immer ein wenig embryonal bleibt. Die Schwere scheint nicht auf sie zu wirken. Kugelrund sitzt die Mistel auf einem Ast und lässt sich vom Baum versorgen wie ein Ungeborenes im Mutterleib. Sie verhärtet kaum und auch ihre Blätter zeigen unverwandelt immer dieselbe Form. Würde ein vergleichbarer Vorgang in uns stattfinden, so wäre er krankhaft. Wir kennen so etwas bei der Geschwulstbildung. Spritzt man die Mistel in geeigneter Zubereitung, dann wird durch die Überwindung ihrer Substanz Wärme hervorgerufen, die hart Gewordenes lockern und beleben kann. Eine «Mistelfähigkeit» kann dann zum Beispiel Gelenken «Verjüngungsimpulse» vermitteln.

Inzwischen macht die Schulter der Patientin kaum noch Beschwerden und auch ihre Knieschmerzen sind einer Mistelbehandlung gewichen. Durch die Krankengymnastik konnte jetzt auch recht schnell die alte Beweglichkeit wieder hergestellt werden. Mit Hilfe ihres Willens und guter Anleitung konnte die Frau Fähigkeiten wiedergewinnen, die ihr alternder Leib von sich aus nicht mehr zur Verfügung stellen wollte. Trotzdem:

**Vollkommen aufhalten lassen sich Altersveränderungen nicht. Aber in der Seele können wir jung, lebendig und beweglich bleiben – der tiefste Kern unseres Wesens ist alterslos.**

Ich erlebe das oft, wenn ich eine 96-jährige Dame in einem Heim besuche. Ihr Schwerbehindertenausweis bestätigt amtlich eine hundertprozentige Behinderung. Ein kranker Rücken und mehrere Knochenbrüche schränken ihre Beweglichkeit ein und verursachen Schmerzen. Wegen eines starken Schwindels kann sie nur wenige Schritte ohne Hilfe gehen. Dessen ungeachtet ist sie von innerem Feuer durchdrungen, sie weiss besser über Buchneuerscheinungen und politische Entwicklungen Bescheid als die meisten Menschen. Ihr Zimmer und der Balkon müssen nicht nur in Ordnung sein, sondern Behaglichkeit ausstrahlen und von der gegenwärtigen Jahres- und Festzeit geprägt sein. Regelmässig versammelt diese Frau – meist viel jüngere – Menschen um sich, um mit ihnen zu lesen, zu diskutieren, um die innere und äussere Welt besser verstehen zu lernen, aber möglichst auch positiv mitzugestalten.

Irgendwann einmal lösen sich die Willensimpulse aber auch ganz vom Irdischen. Meine älteste Patientin war 103 Jahre alt. Sie hatte jahrzehntelang als Kellnerin gearbeitet. Sie hat dabei ein «gutes Herz» gezeigt, wenn sie hungrigen Menschen, die sich nicht viel leisten konnten, extra grosse Portionen an Essen zuschob, und sie war berühmt dafür, dass sie unglaublich viele Masskrüge schleppen konnte. Jetzt aber waren ihre Gelenke steif und unbeweglich geworden und sie wurde ins Krankenhaus geschickt, um durch energische Krankengymnastik wieder beweglich zu werden. Immer lag sie versonnen lächelnd im Bett, wenn man zu ihr kam. Und Ärzte, die Untersuchungen an ihr vornehmen wollten, und Krankengymnastinnen, die sie «mobilisieren» wollten, erhielten die stets gleiche Antwort: «I mog ned.» Ohne Klage und Vorwurf wusste sie genau, was sie wollte – und was nicht – und was für sie jetzt richtig war. Mit ihrem Leib hatte das nicht viel zu tun. Trotz ihrer Renitenz – wie manche es empfanden – ging man gerne zu ihr und wusste, dass sie eigentlich Recht hatte. Manchmal kam es einem vor, als leuchte schon so etwas wie Himmelslicht in ihrem Gesicht auf.

## Ein anderes Sehen

In einer Welt, die von Technik geprägt ist, werden auch die Vorstellungen über unsere Organe oft technisiert. Das Herz sei eine Pumpe, das Gehirn ein Computer und das Auge ein Fotoapparat. So eingängig diese Bilder sind, so sehr können sie aber in die Irre führen. Am besten passt der Vergleich beim Auge. Tatsächlich hat ein Fotoapparat viel, was das Auge vorgebildet hat, und doch kann man auch auf andere Weise vom Auge sprechen. Etwas Kostbares hüten wir «wie unseren Augapfel». So eine Kostbarkeit könnte ein Edelstein sein, ein Kristall. Wer schon einmal einen Bergkristall gefunden hat, der hat erlebt, was für ein beglückendes Erlebnis es ist, wenn mitten im trüben Gestein ein durchsichtiger, ebenmässiger Kristall aufblitzt. Ein Stein wird nicht dadurch edel, dass er selten ist. Viel Seltenes empfinden wir durchaus nicht als edel. Fast immer sind Edelsteine durchsichtig, und meistens steigt mit der Klarheit ihr Wert. Besonders gilt das für den «König der Edelsteine», den Diamanten. Man mag kaum glauben, dass er aus nichts als Kohlenstoff bestehen soll, den wir doch sonst als dunkel und schmutzig empfinden. Ein Diamant lässt nicht nur Licht hindurch – geschliffen zeigt er sein «Feuer», scheint von innen zu leuchten und Farben zu sprühen. Auch die Verwandlung von weicher, schmieriger Kohle zu fast unzerstörbarer Härte gleicht einem Wunder.

In der Antike und in weiten Teilen des frühen Christentums war die Auffassung verbreitet, dass wir mit unserem eigentlichen, unsterblichen

Teil – mit Geist und Seele – aus einer ewigen Lichtwelt stammen. Dieser ursprünglich strahlende Teil unserer selbst erschien in dem schweren, undurchsichtigen, «sündigen» Leib, in der Materie «gefangen». Dass aus grober Erde leuchtend klare Kristalle entstehen können, wirkte wie ein Hoffnungszeichen dafür, dass diese Trübe verwandelt und ihrem Ursprung wieder angenähert werden kann. So konnte ein Kristall ähnlich ehrfurchtsvolle Gefühle erwecken wie für einen Orientalen der Anblick einer Lotusblüte, die sich aus schlammigem Wasser mit strahlender Reinheit erhebt und Hoffnung weckt, dass auch wir durch alle Verworrenheit und Trübe unseres Wesens hindurch wieder zum Licht aufsteigen können. Die regelmässige Anordnung der Blütenblätter des Lotus spricht von den gleichen mathematischen Gesetzen, wie sie der Kundige beim Blick zum Himmel in den Bewegungsgesetzen der Sterne findet.

Es ist also kein Wunder, dass unser einziges völlig durchsichtiges Organ, das Auge, als so einzigartiger Ort unseres Leibes gilt. Man sprach vom «Augenstern» und erlebte das Auge als Tor zur und Spiegel der Seele, deren Lebendigkeit im Leuchten und Blitzen des Auges erlebbar sei. Im Evangelium wird sogar davon gesprochen, dass der ganze Leib vom Auge aus verwandelt wird: «Das Licht des Leibes ist das Auge. Wenn nun dein Auge lauter ist, wird dein ganzer Leib voll Licht sein.» (Mat. 6, 22)

Die geistigen Auffassungen der Antike finden eine Parallele, wenn wir die Geschichte unseres Körpers betrachten: In der frühen Embryonalzeit war er tatsächlich ganz durchsichtig; je näher wir der Lebensfähigkeit auf der Erde kamen, desto trüber wurde er. Nur im Auge können wir die Klarheit bewahren (ausserdem finden wir sie noch im Wasser, in dem das Gehirn schwimmt, und in der Harn produzierenden Niere).

**Das Auge bewahrt etwa bis zum 40. Lebensjahr die Klarheit, die dem übrigen Leib von der Embryonalzeit an nach und nach verloren geht. Danach lässt die Elastizität der Linse nach und der Mensch braucht eine Lesebrille.**

Die moderne Forschung zeigt, dass die Durchsichtigkeit vieler Strukturen im Auge wirklich durch eine kristallartige Ordnung seiner Feinstrukturen bewirkt wird, und Eiweisse, die für die Aufrechterhaltung dieser Klarheit unerlässlich sind, erhielten den Namen «Kristallite». Dennoch gleicht das Auge keinem starren Kristall. Seine Linse ist geschmeidig verformbar und kann dadurch so eingestellt werden, dass wir in jeder beliebigen Entfernung scharf sehen. Jedenfalls ist das bis etwa zum 40. Lebensjahr so. Dann beginnt die Linse so starr zu werden, dass es immer anstrengender wird, in der Nähe scharf zu sehen, bis wir schliesslich an der Anschaffung einer Lesebrille nicht mehr vorbeikommen.

Äussere, künstliche Linsen, die wir nach Bedarf wechseln können, müssen die Elastizität der eigenen Linse ersetzen. Übrigens wurden diese früher aus Kristallen – dem klaren Beryll – geschliffen, von dem die Brille ihren Namen bekommen hat.

Nicht nur am Auge merkt man, dass mit 40 Jahren der Leib merklich alt wird, man beginnt, ein alter Mensch zu werden, ein «senex», wie die alten Römer sagten. Der «Senator» leitet sich davon ab, denn ein solcher konnte man frühestens mit 40 Jahren werden, so wie auch heute noch ein deutscher Bundespräsident nicht jünger sein darf.

**Erst wenn der körperliche Verfall deutlich wird, bestehen offenbar die Voraussetzungen für seelische Reife und geistigen Weitblick, um für das allgemeine Wohl sorgen zu können.**

Zwei, drei Jahrzehnte später beginnt sich bei nahezu jedem von uns die Linse zu trüben, ein «grauer Star» entsteht. Die Farben der Aussenwelt verlieren an Leuchtkraft, Blendungserscheinungen können belästigen und ein grauer bis brauner Schleier beginnt sich vor die Welt zu legen, bis womöglich gar kein klares Sehen mehr möglich ist.

Eventuell kann eine gute Vitaminversorgung den Prozess der Eintrübung verlangsamen, und immer wieder erlebt man, dass homöopathische und anthroposophische Arzneimittel gut tun. Ganz aufhalten lässt sich der Vorgang aber meistens nicht. So entschliessen sich viele Patienten irgendwann zur Operation, und häufig erleben sie, dass sie sich insgesamt lebendiger fühlen, wenn wieder Licht ins Auge dringt.

Schon vor Jahrhunderten konnte man den grauen Star operativ lindern, wenn auch danach häufig Infektionen das Auge zerstörten. Heute ist die Operation komplikationsarm, und durch Einsetzen künstlicher Linsen ins Auge gelingt es, in gewissem Umfang die Funktion der eigenen zu ersetzen.<sup>1</sup>

Es kann einem aber als Tragik erscheinen, dass wir schliesslich an keinem Ort des Leibes die ursprüngliche Klarheit aus eigener Kraft bewahren können. Und doch ist das nur die eine Seite: die Seite des Körpers. Dieser wird schliesslich ohnehin sterben, und die Vorgänge des Alterns können wie eine Vorbereitung darauf erscheinen. Wiederum kann körperlicher Verfall und Ausbildung innerer Fülle parallel gehen. So hat beispielsweise der Maler William Turner, der als Wegbereiter der Moderne gilt und Zeit seines Lebens von Lichtwirkungen fasziniert war, gerade in jenen Lebensjahren, als sich seine Augen zu trüben begannen, Bilder gemalt, die schliesslich aus reinem Licht zu bestehen schienen.

Unabhängig vom äusseren Sehen kann das erlebte innere Licht übermächtig werden. So berichtete eine ältere Patientin, die durch eine

Erkrankung plötzlich erblindete, dass sie nicht etwa in eine dunkle Nacht gestürzt war, sondern dass die Fülle des Lichts, das sie erlebte und vor dem sie die Augen nicht verschliessen konnte, sie am Einschlafen hinderte. Der als Knabe erblindete Jacques Lusseyran hat seiner Autobiografie sogar den Titel «Das wiedergefundene Licht»<sup>2</sup> gegeben.

**Offenbar gibt es ein Licht, für dessen Wahrnehmung wir nicht auf die Augen angewiesen sind.**

Der Fuchs des kleinen Prinzen von Saint-Exupéry spricht davon, wenn er sagt: «Man sieht nur mit dem Herzen gut.» Und Paulus betet für die Epheser: «Er erleuchte die Augen Eures Herzens.» Dabei hat er sicher nicht daran gedacht, dass diese einer «Pumpe» eingesetzt werden sollen ...

## **Wechseljahre – eine Fähigkeit des Menschen?**

Immer wieder wurde ich gebeten, über die Wechseljahre des Mannes zu schreiben. Aber gibt es die denn? Zwar liest man in den letzten Jahren mehr davon, aber meist geht es doch nur darum, dass schliesslich etwas verkauft werden soll: Hormone, Vitamine oder ein Seminar. Vielleicht hilft es weiter, zunächst kurz auf die Wechseljahre der Frau einzugehen.

Äusseres Zeichen ist das Ausbleiben der Monatsblutung, mit dem die weibliche Fruchtbarkeit erlischt. Ein ähnlich markantes Ereignis gibt es beim Mann jedenfalls nicht. – Viele Frauen fühlen sich den auftretenden Veränderungen hilflos ausgeliefert. Manche haben den Eindruck, dass die Kraft, die bisher die Gebärmutterschleimhaut jeden Monat erneuert hat, jetzt ziellos im Leib «umherirrt» und Unruhe – zum Beispiel Hitzewallungen – stiftet. Die Sexualität erlischt nicht, aber sie verändert sich. Die Schleimhäute werden dünner und verletzlicher. Mit manchem muss man behutsamer, langsamer vorgehen. Das verunsichert, kann aber schliesslich eine neue Qualität erschliessen. Ein Dünnerwerden der Grenze zwischen aussen und innen, ein Verletzlicherwerden gibt es ja auch im Seelischen.

Im Lauf des Lebens gibt es öfter Zeiten, in denen ein markanter Wechsel auftritt. Besonders augenfällig ist der Zahnwechsel. Auch mit ihm hört eine Fähigkeit auf: nämlich Zähne bilden zu können. Die jetzt Entstandenen können schliesslich nur noch ersatzlos ausfallen. Was passiert mit der Kraft, die bisher daran gebunden war? Traditionell gilt ja der Zahnwechsel als Zeichen der Schulreife. Vielleicht steht die Kraft, die zunächst einen Leibesteil – den Zahn – gebildet hat, nun wirklich verwandelt als eine neue Fähigkeit zur Verfügung?

Ein anderer Wechsel ist die Pubertät. Das sind wirklich Wechseljahre, die diesen Namen auch verdient hätten. Wird nicht der ganze Leib verwandelt und gilt es nicht auch hier ganz neu, seine Position und Rolle zu finden? – Auf den ersten Blick unscheinbarer ist der Zeitpunkt, an dem wir ausgewachsen sind. Wo finden wir diese Kraft, die unsere Leibbildung ermöglichte, verwandelt wieder? Darin, dass eine gewisse Eigenständigkeit im Denken und Urteilen entstanden ist. Wir werden in dieser Zeit mündig und bis in den Bereich des Wahlrechts gelten wir jetzt als selbständig.

Wenn eine leibliche Zäsur offenbar immer auch mit einem seelischen Wandel und das Ausklingen einer leiblichen Fähigkeit mit dem Aufscheinen einer seelischen Fähigkeit einhergeht, könnte das bei den so genannten ›Wechseljahren‹ ähnlich sein?

In unserer Gesellschaft ist der ›erste Wechsel‹ noch von einem völligen Umsturz des Lebens begleitet. Die Pflicht, jetzt regelmässig zur Schule zu gehen, das Lösen aus der Familie, aber auch die Chance, in Gemeinschaft mit anderen täglich Neues lernen zu dürfen, setzt ganz neue Akzente. Der feierliche erste Schultag mit Schulsack ist für jeden eine Art Übergangsritual. Konfirmation oder Firmung stehen an der nächsten Schwelle. Der folgende Übergang ist dann allerdings doch oft nur noch vom Erwerb des Führerscheins begleitet. Die Wechseljahre schliesslich sind gar nicht mehr in einen gesellschaftlichen Zusammenhang eingebettet, schon gar nicht in einen positiven. Schulfähigkeit und Mündigkeit kennen wir alle, welche Fähigkeiten mit dem Klimakterium verbunden sein können, müssen wir aber oft noch entdecken. Es fällt jedoch auf, dass sehr viele Frauen, die ihre neuen Möglichkeiten entfalten, nicht dem Verlust nachtrauern, sondern die Veränderungen, die ihr ganzes Leben durchziehen, als Chance zu Neuem begreifen und sich viel wohler damit fühlen als diejenigen, denen eine solche Verwandlung (noch) nicht gelingt.

### **Frauen, die Veränderungen der Wechseljahre als Chance zu Neuem begreifen, fühlen sich wohler.**

Ja, und wie ist es mit uns Männern? Sollen wir nur bis zum Abschluss unseres Längenwachstums in der Lage sein, Leibeskräfte, die nicht mehr gebraucht werden, in seelische und geistige Fähigkeiten zu verwandeln oder gar in etwas, was wir nicht selbst nutzen, sondern zur Verfügung stellen? Ist es nicht ungerecht, dass die Frauen uns einen Wandlungsschritt voraus haben? Kein Zweifel, die Fähigkeit des Mannes, leiblich neues Leben schaffen zu können, erlischt später, manche 80-jährigen Väter zeugen davon. Dennoch sind beim Mann gerade die Wandlungen der Geschlechtssphäre oft mit tiefen Verunsicherungen verbunden. Allerdings verlaufen die Veränderungen langsamer, weniger sichtbar als bei den

Frauen, und es gibt eben keine Zäsur wie die Menopause, das Ausbleiben der Blutung. Für viele Frauen bedeutet dies ja auch ein Ende allmonatlicher Beschwerden, für viele Männer dagegen, dass ihre Fortpflanzungsorgane, die bisher keine Beschwerden gemacht haben, dies immer mehr tun. Vor allem die wachsende Prostata kann zum Hindernis beim Wasserlassen werden, Harnwegsinfekte – bis dahin vor allem ein Problem der Frauen – treten jetzt bei immer mehr Männern auf. Schon der Begriff des ›Nachlassens der Manneskraft‹ – für das es neben dem Älterwerden viele Ursachen geben kann, die erkannt werden müssen und die behandelt werden können, wie zum Beispiel eine Zuckerkrankheit, die Einnahme eines ungünstigen Blutdruckmittels, eine Arteriosklerose u.v.a. – zeigt, wie sehr sich auch für den Mann ein Umbruch ergibt, der zunächst oft negativ gedeutet wird.

Erst allmählich und keineswegs zwangsläufig entdecken viele, dass ein Zurücktreten drängender Triebhaftigkeit neue Möglichkeiten tieferer, umfassenderer und oft schönerer Begegnung schaffen kann. Je mehr das eigene Selbstgefühl allerdings auf leibgebundenen Fähigkeiten beruht, desto verunsichernder ist es zu erleben, dass dieser Leib allmählich ›nachzulassen‹ beginnt. Nicht nur im sexuellen Bereich ist das oft der Fall, auch im Sport, in der Schlagkraft des Gedächtnisses<sup>3</sup>, in der Durchsetzungsfähigkeit, in der Möglichkeit, die ganze Nacht durchzuschlafen und in so vielem anderen.

### **Bei Männern treten Veränderungen langsamer und weniger sichtbar ein, führen aber häufig zu tiefer Verunsicherung.**

In einer Welt, in der einerseits eine immer längere Lebensarbeitszeit gefordert wird, andererseits auch für viele älter werdende Männer die Konkurrenz der Jungen als Druck erlebt wird, können aus natürlichen Vorgängen, die Teil der Wandlungsprozesse sind, Krankheitsgefährdungen entstehen. Für viele der angedeuteten Beschwerden gibt es Hilfen, durch natürliche und synthetische Arzneien, durch Übungen, durch Änderungen der Lebensführung. Grundsätzlich stellt sich aber die Frage, ob etwas Altes – zum Beispiel durch Gabe von Hormonen oder erektionsfördernden Mitteln – bewahrt, oder ob der Wandel zu Neuem begleitet werden soll.

Nachdem festgestellt wurde, dass durch Hormongaben oftmals Krebserkrankungen bei Frauen ausgelöst wurden, muss man allerdings befürchten, dass Männer ähnliche Erfahrungen machen könnten. Das Vorgehen ist nur individuell zu entscheiden, und die Antwort kann für denselben Menschen zu unterschiedlichen Zeitpunkten und je nach Lebenssituation anders ausfallen. Entscheidendes hängt aber auch davon ab, wie weit wir bereit sind, uns in unserer Unterschiedlichkeit in verschiedenen Lebensphasen wechselseitig zu achten, anzuerkennen und