

Über die „besten Jahre“ hinaus

Fünzig plus: Ein herausfordernder neuer Lebensabschnitt - keine Frage. Doch damit verbunden sind keineswegs nur Probleme, sondern im Gegenteil zahlreiche neue Chancen - gerade für Frauen.



Es ist - nicht umsonst - ein Renner im Kino, wie Meryl Streep und Tommy Lee Jones in „Wie beim ersten Mal“ als alterndes Ehepaar noch einmal versuchen, ihr vergessenes Begehren mit Hilfe eines Paartherapeuten neu zu beleben. Doch zunächst liegt die größte Entfernung noch zwischen ihren beiden Schlafzimmern: Im einen blickt Sie in den Spiegel und will schön sein für ihren Mann. Im anderen ist Er schon zu Bett gegangen, und es ist ein weiter Weg an den Zweifeln vorbei, bis Sie geklopft hat und fragt: „Willst du heute Nacht mit mir schlafen?“ Worauf Er antwortet: „Wieso? Ist was mit deiner Heizung?“

Eine Szene, die programmatisch ist für viele lang verheiratete Paare der Generation 50plus, doch - genau wie im Film so im Leben - ist es die Frau, die sich der Abgestumpftheit nicht ergeben will und die Sache - eben mit einem Paartherapeuten - in die Hand nimmt.



Die Probleme der Generation 50plus?

So wie im Sex schleichen sich „in den besten Jahren“ in vielen Bereichen Probleme oder auch Problemchen ein, und allerorts wird ja auch sehr laut auf die Schwierigkeiten, die auf die Generation 50plus lauern, hingewiesen. Die Frage ist aber auch, ob dabei nicht oft Dinge überproblematisiert werden, denn schließlich gibt es das Schlagwort „50plus“ erst seit etwa fünf bis zehn Jahren und es wurde vor allem von der Wirtschaft aufgenommen. Sie entdeckte die Kaufkraft der im mittleren Alter stehenden Menschen, aber auch ihre neuen Bedürfnisse und Probleme, und sie offeriert ihnen neue Möglichkeiten und Problemlösungen, die freilich nicht immer alle bräuchten oder wünschten. Wie auch immer – Tatsache ist auf der anderen Seite, dass „Fünfzig“ einen Schnitt im Leben markiert. „Von der statistischen Lebenserwartung her gesehen befindet man sich mit 50 im letzten Drittel seines Lebens. Jetzt sind die großen Ziele meist verwirklicht: Man hat seine Ausbildung absolviert, ist im Beruf gesettelt, hat Haus gebaut oder Wohnung eingerichtet, hat oder hatte eine Partnerschaft, vielleicht Kinder. Nun ist ein Neubeginn angesagt: Man

FOTO: FOTOLIA

kann auf vieles zurückblicken und überlegen, was einem noch fehlt, was neue Wünsche sind, was man noch verwirklichen möchte“, erklärt die niederösterreichische Psychologin und Psychotherapeutin Mag. Hermine Widl-Gruber.

Körperliche Veränderungen

Der große Lebensplan ist mit 50 oft weitgehend abgeschlossen, und abgeschlossen sind zu diesem Zeitpunkt gerade für Frauen auch biologische Möglichkeiten: Mit dem Klimakterium endet die Fruchtbarkeit, der Körper beginnt unaufhaltsam zu altern, bestimmte mit dem Wechsel verbundene Probleme wie Hitzewallungen, Veränderungen der Libido, Scheidentrockenheit oder Blasenschwäche, Osteoporose und psychische Probleme sind nun für viele Frauen Realität. „Tatsächlich sind es vor allem die körperlichen Veränderungen, die den meisten Frauen jetzt Probleme bereiten“, weiß die Korneuburger Psychologin Widl-Gruber. „Gerade Hitzewallungen vermitteln vielen das Gefühl des ‚Ausgeliefertseins‘ und des Verlusts der Kontrolle, und damit ist oft schwer umzugehen.“ Aber, so die Fachfrau weiter: „Wenn diese Situation einmal da ist, so erfordert dies auch, dass man sie – vorübergehend – zum Hauptaugenmerk macht. Es geht darum, zu lernen, mit dem Betroffensein umzugehen, und da muss man

vielleicht gewisse Lebensstrategien oder -stile ändern bzw. modifizieren, aber das führt oft auch zu neuen Perspektiven.“

Wer also vielleicht schon jahrzehntealte Gewohnheiten wie etwa Fastfood-Vorlieben, Couchpotatoe-Manieren oder „Vorschlafen“ vor dem Fernseher einmal hinterfragt und sich neu positioniert, findet im Laufe dieses Prozesses sicherlich neue Wege, Kräfte und Möglichkeiten, die es dann aber auch zu verwirklichen gilt.

Leeres-Nest-Syndrom?

Neuorientierung ist auch gefragt, wenn die Kinder erwachsen werden und das elterliche Haus verlassen. Das berühmt-berüchtigte „Leere-Nest-Syndrom“ ist heute zwar sicher nicht mehr so verbreitet wie zu den Zeiten, wo die Mehrzahl der Frauen ihr Leben ganz der Familie und im Speziellen den Kindern widmete, doch es ist nach wie vor „ein tiefer Einschnitt, wenn die Kinder ihre eigenen Wege zu gehen beginnen“, sagt Hermine Widl-Gruber. „Jetzt muss man loslassen können, den eigenen Schritt neu lenken und neue Perspektiven schaffen, denn fraglos war die Aufmerksamkeit vieler Mütter und Väter bisher sehr auf die Kinder konzentriert. Nun muss das Paar sich anders orientieren, die Partnerschaft neu gestalten, vielleicht neue Freundschaften, neue Aktivi-



Mag. Hermine Widl-Gruber
Tel.: 02952/20313
[www.psychnet.at/
herminewidl](http://www.psychnet.at/herminewidl)



**„Was ver-
gangen ist,
wird durch**

täten, neue Interessen suchen.“ Nicht immer muss übrigens laut der Expertin alles „neu“ sein: Oft macht es auch Sinn, sich darauf zu besinnen, was man in der Jugend gern unternommen hat, was einem Spaß gemacht hat, womit man sich gern beschäftigt hat.

**etwas Neues
abgelöst.“**

Stolpersteine

Stolpersteine auf dem Weg zu den besten Jahren, die ihrem Namen auch gerecht werden, gibt es allerdings auch. Da ist zum einen der gerade für Frauen enorme gesellschaftliche Druck, der sich durch das immer vehementer werdende Diktat von der möglichst ewigen Schönheit ergibt. Und da sind zum anderen die psychischen Probleme wie Depression, Burnout und Co, die immer mehr von ihnen in dieser Zeit treffen. „Diese Störungen treten im Alter zwischen 40 und 50 gehäuft auf, und das hat auch damit zu tun, dass in der Zeit davor viele automatisierte Verhaltensweisen entstanden sind, die sich bisher als gut, erfolgreich oder angenehm erwiesen haben, in diesem Lebensabschnitt aber dann oft nicht mehr angebracht sind“, erklärt die Psychologin und Psychotherapeutin, die zudem darauf hinweist, dass psychische Probleme auch immer ganz individuell betrachtet und analysiert werden müssen.

50plus zu sein ist also gerade für Frauen scheinbar doch nicht ganz so einfach. Stellt sich die Frage, wie man oder besser gesagt frau am besten damit umgeht. Wichtig ist vor allem die persönliche Einstellung zur Sache. „Je besser man im Leben gelernt hat, sich auf unabänderliche Dinge einzustellen und sie in den individuellen Lebensablauf zu integrieren, desto eher wird es auch gelingen, mit den neuen mit diesem Lebensabschnitt verbunde-

nen Veränderungen umzugehen“, sagt die Expertin, und: „Das gilt auch für die scheinbar so negativen ersten ‚Einbrüche‘ des Körpers, für den Verlust der Fruchtbarkeit ebenso wie für den straffer Haut und jugendlichen Aussehens.“

Frühzeitig und individuell handeln

Nicht jedem und jeder ist freilich eine so gelassene Einstellung gegeben. Doch eigentlich können wir alle dem nahenden „letzten Drittel des Lebens“ aktiv begegnen, wenn wir frühzeitig handeln, sobald wir spüren, dass wir damit nicht zurechtkommen. Möglichkeiten, sich individuell neu zu entfalten, gibt es heute so viele wie noch nie. Allein die Palette der Informationsmöglichkeiten bietet vom breit gefächerten Buch- und Ratgeberangebot bis hin zu auf diese Themen spezialisierte Messen für jeden Geschmack etwas. Was neue

Betätigungsmöglichkeiten betrifft, so gibt es eine Unzahl von Vereinen und Netzwerken, denen man beitreten und in denen man sich engagieren kann, wenn man es nicht vorzieht, das Abenteuer 50plus auf eigene Faust anzugehen. Und wer professionelle Unterstützung oder Beratung durch erfahrene Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten benötigt, findet hierzulande fast überall kompetente Ansprechpartner.

Entscheidend dabei ist laut der Psychologin der frühzeitige und individuelle Ansatz. „Es geht darum, sich aus dem vielfältigen Angebot das herauszufiltern, was einen persönlich momentan anspricht und vor allem nicht erst dann zu handeln, wenn man bereits am Rande der Erschöpfung steht oder vielleicht schon krank geworden ist.“

Train your brain

Wichtig ist spätestens in diesem Lebensabschnitt auch, dem Abbau des Gehirns – etwa mit in den täglichen Alltag eingebauten Denkaufgaben – aktiv entgegenzuwirken sowie ausreichend Bewegung zu machen und regelmäßige Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen zur Gewohnheit werden zu lassen. So beansprucht man die rechte und die linke Gehirnhälfte und trainiert das Zusammenspiel der beiden. Zudem empfehlen die Experten, neugierig zu bleiben, sich für das Alltagsgeschehen zu interessieren und den Austausch mit Gleichaltrigen zu pflegen.

Prüfen Sie also die geeigneten Ressourcen, über die Sie selbst verfügen und jene, die Ihnen unsere Gesellschaft der Vielfalt bietet, und seien Sie sich auch dessen bewusst, dass wir im Leben viele „Tode“ sterben, denn alles, was einmal vergangen ist, ist im Grunde unwiederbringlich vorbei, doch es wird immer auch durch etwas Neues abgelöst. Und so finden auch Meryl Streep und Tommy Lee Jones im Film nach Rückschlägen langsam, aber sicher zu

einem neuen Miteinander: Seine verkrustete Ist-doch-alles-okay-Miene beginnt zu bröckeln, die beiden Langverheirateten nähern sich einander an und entdecken sich und ihre Leidenschaften wieder. Und: Sie kommen auch das erste Mal dahinter, was die ganze Zeit über gefehlt hat. In diesem Sinne: Gehen Sie das Abenteuer 50plus an und entdecken Sie dabei immer wieder ein „Besser als zuvor“!

GABRIELE VASAK ■