

# DEIN WECHSEL IST AUCH MEIN WECHSEL

Sie schätzen und lieben ihre Frau, sind verständnisvolle Partner, wirken reflektiert und besonnen. Und doch sind diese Männer oft ratlos, teilweise überfordert und frustriert. Warum? Ihre Frau ist in den Wechseljahren, und das hat sie kalt erwischt – trotz des Bewusstseins, dass das eine schwierige Zeit sein kann. Der Psychologe Werner Dopfer über die Perspektive der Männer und ihre Suche nach Lösungen

INTERVIEW \_ \_ \_ TATJANA BLOBEL



FOTOS: ULYÄY Knešić & Merve Turhan/Stocksy.p/ivoi

### **BRIGITTE WOMAN: Wer bereitet Männer auf die Wechseljahre ihrer Frau vor?**

**WERNER DOPFER:** Aus meiner Sicht ist das ein großes Tabuthema. Zunehmend kommen Männer in meine Praxis, weil sie die oftmals sehr elementaren Veränderungen ihrer Partnerin nicht einschätzen können. Sie haben nur vage Vorstellungen davon, wie bedeutsam diese Zeit der Veränderung für eine Frau sein kann, dementsprechend fällt es ihnen schwer, damit umzugehen.

### **Für Frauen gibt es unzählige Ratgeber.**

Für Männer leider nicht. Außerdem trauen sich Frauen, mit anderen Betroffenen über diese Phase in ihrem Leben zu sprechen. Männer dagegen stehen leider häufig allein da. In der einschlägigen Literatur werden sie eher als erdulden Randfiguren betrachtet.

### **Das macht eine empathische Auseinandersetzung mit dem Thema nicht leichter.**

Die meisten Männer würden ihren Frauen gern hilfreich zur Seite stehen. Aber wie können sie psychologisch klug mit den Aggressionsausbrüchen, der extremen Empfindlichkeit, der plötzlichen Niedergeschlagenheit, dem Libidoverlust und all den weiteren Symptomen umgehen, die zu dieser Phase dazugehören können?

### **Und es betrifft viele, denn die Babyboomer-Generation ist in die Jahre gekommen. Mehr als acht Millionen Frauen sind heute zwischen 45 und 55 Jahre alt.**

Etwa ein Drittel der Frauen kommt problemlos durch diese Phase. Der Rest hat leichte, 21 Prozent jedoch sehr starke Beschwerden während des Klimakteriums. Das wirbelt nicht nur den Körper durcheinander, sondern sorgt auch in der Seele für Stürme, manchmal sogar für heftige Tornados. Natürlich hat das auch Auswirkungen auf die Beziehung. Statistiken zeigen, dass sich eine Menge Paare mit Anfang 50 trennen.

# W

### **Und daran sollen die Wechseljahre schuld sein?**

Nein. Natürlich lassen sich nicht alle Paarprobleme mit den Wechseljahren erklären. Ungeklärte Konflikte, aber auch die Midlife-Crisis der Männer können die Problematik verschärfen. Manche suchen in dieser Altersspanne nach mehr Nähe, andere streben stärker nach Autonomie. Allein dieses Phänomen birgt viel Auseinandersetzungspotenzial. Und dennoch ist die hormonelle Umstellung der Frauen und ihre Auswirkungen etwas, was von beiden gesehen und thematisiert werden sollte.

### **Wie sehen diese Auswirkungen aus?**

Ein Mann erzählte mir zum Beispiel, dass seine Frau in einem Wutausbruch sämtliche elektronischen Geräte der Kinder aus dem Fenster geworfen habe. Danach ist sie gegangen und die ganze Nacht nicht mehr aufgetaucht. Er und die Kinder machten sich große Sorgen. Sie kam erst am nächsten Abend wieder. Ihr Zorn war verraucht. Auch sie selbst konnte sich ihr Verhalten nicht erklären. Ein anderer schildert, dass, egal was er sagt, seine Frau sich angegriffen fühle. Sie sei dünnhäutig und empfindlich geworden. Den Humor habe sie scheinbar komplett verloren. Er liebt seine Frau sehr, aber er erkennt sie nicht wieder. Dieser Mann denkt zum ersten Mal, seit sich die beiden kennen, über Trennung nach, weil er es manchmal nicht mehr aushält. Nächtelang grübelt er, ob er etwas falsch gemacht hat.

### **Wie können betroffene Paare diese Zeit überstehen?**

Es gibt natürlich kein Patentrezept. Aber: Auch wenn das Hormonkarussell für viel Wirbel sorgen kann, gibt es im Zwischenmenschlichen etwas

Stärkeres als die reine Endokrinologie: Zuneigung, Mitgefühl, großes Verständnis und vor allem viel Geduld. Das setzt jedoch die Enttabuisierung voraus. Ich kann Männer nur ermutigen, mit ihren Frauen über diese außergewöhnliche Phase zu sprechen und sich nicht zu verdrücken, weil es unbequem ist und einfache Lösungen fehlen.

### **Hilft der Gang zum Therapeuten?**

Ich habe gute Erfahrung damit gemacht, Männer mit Informationen über diese Lebensphase der Frauen zu sensibilisieren. Das hilft, Zusammenhänge zu verstehen und Einsichten zu gewinnen. Wenn die Situation sich so zugespitzt hat, dass zum Beispiel keiner mehr mit dem anderen spricht und jeder sich in sein Schneckenhaus zurückzieht, kann auch eine Paarberatung helfen, um sich zu öffnen, wieder Verständnis für den anderen zu bekommen und diese herausfordernden Jahre gemeinsam zu meistern.

### **Was können Frauen tun?**

Hilfreich wäre es natürlich, wenn es den Frauen gelänge – trotz emotionaler Achterbahnfahrt, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Ängsten und vielen weiteren Beeinträchtigungen –, den Blick dafür zu schärfen, dass ihr persönlicher Wandel auch ein Wandel für ihr Umfeld ist. Für viele Männer fühlt sich diese neue Lebensphase oftmals an wie eine unbekannte Marathonstrecke, die man noch nicht gelaufen ist. Immer wieder Überraschungen im Gelände und das Ziel noch weit entfernt. Die Männer, die ich vorhin erwähnt habe, berichten unisono, dass die gemeinsame, offene und aktive Auseinandersetzung mit diesem Thema ihre Beziehung gerettet – und sogar die Liebe gestärkt habe.

Die erwähnten Fallbeispiele sind anonymisiert und verfremdet. Ähnlichkeiten mit real existierenden Personen sind daher zufällig.



**WERNER DOPFER**  
ist seit mehr als 20 Jahren  
als Psychotherapeut, Coach  
und Managementberater  
in München tätig.  
(werner-dopfer.de)