

«Die Wechseljahre sind keine Krankheit»

Die Wechseljahre verbinden viele mit unerwünschten Symptomen wie Hitzewallungen und Co. Sexualtherapeutin Patricia Matt ruft zu mehr Mut im Umgang mit dieser wichtigen Lebensphase auf, die auch Chancen für eine Neuorientierung bietet.

Interview: Angela Hüppi

Frau Matt, viele Frauen fürchten sich vor den Wechseljahren. Ist diese Angst begründet?

Patricia Matt: Es ist möglich, dass Frauen das Unbekannte Angst macht. Das kann die Angst vor dem Verlust der mütterlichen Rolle sein, vor dem Verlust der körperlichen Vitalität und Attraktivität, oder vor der anstehenden Neugestaltung der Partnerschaft. Normalerweise dient Angst dazu, auf eine Gefahr hinzuweisen und sich bestmöglich davor zu schützen. Ich möchte aber betonen, dass die Wechseljahre zwar eine Herausforderung, jedoch keine Krankheit und keine Gefahr sind. Ich möchte Frauen dazu ermutigen, die Herausforderung Wechseljahre kreativ, mutig und frech anzugehen.

Hitzewallungen, Libidomangel und Müdigkeit sind nur einige der möglichen Symptome der Wechseljahre. Das hört sich nicht sehr verlockend an.

Frauen setzen sich ihr ganzes Leben lang mit den Veränderungen ihres Körpers auseinander. Zum Beispiel in der Pubertät mit der beginnenden Menstruation, dann mit dem Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Solche weibliche Lernthemen enden nicht mit den Wechseljahren. Es ein Trend unserer Zeit, das Negative der Wechseljahre in den Vordergrund zu stellen. Sie werden pathologisiert und medikalisiert. Die

Pharmaindustrie hat natürlich ein Interesse, Geld zu verdienen. Wir Frauen sollten lernen, unseren je eigenen Weg zu finden, mit den Herausforderungen der Wechseljahre umzugehen. So können beispielsweise Hitzewallungen auch einen Energieschub geben. Unterstützend zur Verhaltensänderung gibt es natürliche Methoden oder auch Hormonbehandlungen, mit denen auf unerwünschte Symptome reagiert werden kann.

Neben den Symptomen verbinden viele Frauen mit dem Verlust ihrer Fruchtbarkeit auch das Ende ihrer Jugendlichkeit. Dass Frauen sich tatsächlich aufgrund ihrer Monatsblutungen jugendlicher fühlen, stelle ich infrage. Die Werbung manipuliert uns mit dem Bild der ewigen Jugendlichkeit. Es ist an uns, diese Illusion zu durchschauen und uns der Realität zu stellen. Es braucht Mut, sich selbst in seinem veränderten Körper anzunehmen und sich als liebenswerte, begehrte Frau zu fühlen. Wichtig ist, sich seinem Körper liebevoll zuzuwenden, ihn zu pflegen und auch in Zeiten der Veränderung im Einklang mit dem eigenen Körper zu sein.

Was sind denn die positiven Seiten der Wechseljahre?

Der veränderte Hormonhaushalt bringt Frauen dazu, selbstbestimmter zu handeln. Sie passen sich weniger an und wollen mehr Qualität im eigenen Leben und der eigenen Sinnlichkeit. Auch werden zum Beispiel durch den Auszug der Kinder neue Kapazitäten frei. Es gibt Platz für Fragen wie: Was will ich, was will ich nicht mehr? Was brauche ich? Was tut mir gut? Wofür will ich meine Lebenszeit einsetzen? Was erwarte ich von meiner Partnerschaft?

Kommen eigentlich auch Männer in die Wechseljahre?

Ja, auch Männer erleben Wechseljahre. Wir sprechen von der Andropause



Mehr Zeit für sich selbst: Die Wechseljahre bieten die Chance für eine Neuorientierung.

Bild Wodicka

des Mannes. Im Gegensatz zu den Frauen sinkt der Hormonspiegel bei den Männern jedoch langsamer. Mit einer kontinuierlichen Abnahme des Hormonspiegels verlaufen die Wechseljahre des Mannes weniger abrupt und stürmisch als bei Frauen.

Welche Symptome zeigen sich bei Männern in den Wechseljahren?

Die Wechseljahre des Mannes können sich in einer nachlassenden Libido, unter Umständen auch in weniger starken Wallungen und einer veränderten Erektionsfähigkeit bemerkbar machen. Auch der Körper des Mannes verändert sich. Die Mus-

kelmasse nimmt ab, was oft verbunden ist mit einer Gewichtszunahme. Viele Männer werden zudem weicher, erleben sich als emotionaler und wenden sich mehr der Gemeinschaftswelt zu. Ein Beispiel ist ihr Interesse und Engagement für ihre Enkel.

Wieso spricht man viel seltener von den Wechseljahren des Mannes als von den Wechseljahren der Frau?

Frauen haben ein anderes Kommunikationsverhalten als Männer. Sie sind eher bereit, über sich und die Themen, die sie berühren, zu sprechen. Für viele Männer ist es schwieriger,

sich über Themen wie zum Beispiel Herzerkrankungen, verminderte Erektionsfähigkeit oder die psychische Befindlichkeit auszutauschen. Frauen definieren sich zudem mehr über ihre Attraktivität und sie werden gesellschaftlich oft über ihre Äusserlichkeit bewertet. Sie sind deshalb anders als die Männer gefordert, die Veränderungen ihres Körpers wahrzunehmen und anzunehmen und bestehende Idealbilder loszulassen. Erschwert wird dieses Loslassen auch durch die Pharmaindustrie, die gesunde, älter werdende Frauen als ideale Einnahmequelle entdeckt hat.

Dark Salvation: Ein Metal-Album mit Tiefgang

In der Metalszene sind sie kein unbeschriebenes Blatt mehr: Die Liechtensteiner Band Dark Salvation kann bereits internationale Erfolge verbuchen. Nun veröffentlicht sie ihr zweites Album «Der letzte Weg».

Von Manuela Schädler

Triesenberg. – Das erste Mal auf sich aufmerksam gemacht hat die Band Dark Salvation 2008 am Zwiebelturm-Openair in Triesenberg. Mit Melodic Death Metal spielt sie nicht alltägliche Musik. «Der klassische Melodic Death Metal ist die Schnittstelle unserer verschiedenen musikalischen Vorlieben», so Bandmitglied Simon Sprenger. Die Band kam in der Metalszene sofort gut an und wurde für viele Liveauftritte gebucht. Heute, fünf Jahre später, bringt sie bereits ihr zweites Album auf den Markt und ist auch international in der Metalszene nicht mehr unbekannt. Vergangenes Jahr konnten sie am Metalcamp in Slowenien auftreten. «Wahnsinn, was da abging! Wir waren total überrascht, dass so viele Leute zu unserem Konzert gekommen sind und für eine geniale Stimmung gesorgt haben», erzählt Sprenger.

Zeitintensive Studioaufnahmen

Zwei Jahre nach ihrer Gründung nahm Dark Salvation bereits das erste Album «Bärgthron» auf, welches gute Kritik einführte und der Band die ersten Auftritte im Ausland verschaffte. «Als wir Konzerte in anderen Ländern spielten, konnten wir sehr spannende und lehrreiche Erfahrungen sammeln und hatten auch einige lustige Erlebnisse», sagt Simon Sprenger. Als der



Die Band: Samuel Schädler (Drums), Simon Sprenger (Guitar), Gianluca Teofani (Vocals), Marcel Gebert (Bass) und Kevin Schädler (Guitar).

Bild pd

damalige Sänger die Band aus Zeitgründen verliess, fanden sie mit Gianluca Teofani ihre neue Stimme. In dieser Zeit entstand auch der Wunsch nach einem neuen Album und die Musiker haben begonnen, das Konzept auszuarbeiten und neue Songs zu schreiben. Obwohl der Gitarrist für

ein Jahr auf Weltreise ging, konnten die Musiker dank Internet weiter an dem Album feilen. Dann ging es vergangenen Herbst für fast drei Monate ins Studio. «Es war eine lange, schwere, aber auch interessante Zeit im Studio», so Sprenger. Einige Höhen und Tiefen hätten diese Zeit beeinflusst:

Von einer schweren Erkältung des Sängers bis zu neuen Ideen und Songs.

Album mit Konzept

Nun ist das neue Album mit dem Titel «Der letzte Weg» im Kasten und wird am 1. März an der CD-Release-Party (siehe Box) präsentiert. Die Grundlage für das Konzept des Albums war eine Liechtensteiner Sage, wobei sich die Umsetzung in gewissen Punkten stark vom Original unterscheidet. Die Band hat sich bei ihren Texten auf die Entwicklung der Hauptperson der Sage konzentriert und diese in fünf Phasen eingeteilt: Sehnsucht, Eifersucht, Rachsucht, Hochmut und Reue. Zu jeder Phase haben sie zwei Songs geschrieben. Titel wie «Tränenmeer», «Eifersucht» und «Bluttausch» sind nun auf dem Album zu finden. Zum Song «Eifersucht» hat die Band einen Videoclip gedreht, der ebenfalls einen Teil der Geschichte erzählt. Der Clip kann auf der Internetplattform Youtube angeschaut werden.

Die Texte sind auf Deutsch. «In der Muttersprache kann man sich am besten ausdrücken», sagt Simon Sprenger. Spannend sei gewesen, die Geschichte in die Texte einzubinden und trotzdem Spielraum für verschiedene Interpretationen zu lassen. «Jede Person liest einen Text anders und kann sich mit unterschiedlichen Sachen identifizieren und sich vielleicht auch selbst erkennen.» Neue Elemente geben dem Album ausserdem seine eigene Note. Metalfans dürfen auf den 1. März gespannt sein, wenn Dark Salvation das Album an der CD-Release-Party mit Konzert präsentiert. «Wir haben uns einiges einfallen lassen und werden eine grosse Show mit Überraschungen bieten», versprechen die Metal-Musiker.

CD-Release-Party und Ticketverlosung

Dark Salvation präsentiert ihr neues Album «Der letzte Weg» an der CD-Release-Party am 1. März im Dorfsaal Triesenberg. Es spielen Shotgun, Dark side of me und natürlich Dark Salvation selbst. Türöffnung ist um 20 Uhr, Konzertbeginn um 20.30 Uhr.

Vaterland verlost zwei Eintritte

Das «Liechtensteiner Vaterland» verlost zwei Eintritte zur CD-Release-Party von Dark Salvation. Wettbewerbsfrage: Wie heisst das neue Album der Metalband Dark Salvation?

Die richtige Antwort per E-Mail bis Montag an mschae dler@medienhaus.li senden. Name und Adresse nicht vergessen. Die Eintritte werden unter den richtigen Antworten verlost. Viel Glück!

Liechtenstein-Institut
Forschung und Lehre

Vortragsreihe «Landtag»

Di 26.2.2013, 18.00 Uhr

Vereinshaus Gamprin

**Landtagsarbeit
Zwischen freiem Mandat
und Parteiendisziplin**

Referenten: Christian Frommelt / Sebastian Wolf

www.liechtenstein-institut.li