

Tagung rund um die Wechseljahre

Wechseljahre sind keine biologische Tragödie, sondern Auftakt in einen neuen Lebensabschnitt. An der Tagung «Weiber – Wechsel – Wandel» können Frauen mehr über die Wechseljahre und wie man sie am besten übersteht, erfahren.

Von Janine Köpfl

Balzers. – Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Sie gehören als eine Station unter vielen zum Leben von Frauen dazu, sagt Sexualtherapeutin Patricia Matt. Dennoch machen sich Frauen oft Sorgen und tun sich schwer damit, wenn sich Körper und Geist verändern. Um Frauen in Zeiten des Wandels zu unterstützen, sie zu informieren oder sie mit der nötigen Gelassenheit auf die Wechseljahre vorzubereiten, organisieren die Infra (Informations- und Kontaktstelle für Frauen), das Bildungshaus Gutenberg und die Fa6 (Fachstelle für Sexualfragen) eine Tagung rund um das Thema. Am 4. November besteht die Möglichkeit, in vier unterschiedlichen Workshops die Wechseljahre mit all ihren positiven und negativen Aspekten anzugehen und mehr darüber zu lernen. Im Workshop «Körper–Bewegung–Atmung–Energiefluss» zeigt beispielsweise die Körpertherapeutin Edith Bühler-Sele, wie sich ausgewählte Phänomene der Wechseljahre mit verschiedenen Körperübungen positiv beeinflussen lassen.

Frau Bühler-Sele, was raten Sie Frauen, die mit Wechseljahrsbeschwerden zu Ihnen kommen?

Edith Bühler-Sele: Es gibt für mich kein Patentrezept! Jede Frau ist individuell und erlebt die Wechseljahre anders. Obwohl die Phänomene ähnlich oder gleich sind, sind die Geschichten und Lebensverläufe ganz anders – somit auch die energetische Situation und die Lösungsstrategien. Was sich jedoch als wichtig herausgestellt hat: Jede Frau soll für sich eine stimmige Art von «Bewegung» finden.

Optimal ist es natürlich, wenn Bewegung auch regelmässig an der frischen Luft geschieht. So kann neue Energie getankt werden.

Wie können Körperübungen ausgewählte Phänomene der Wechseljahre positiv beeinflussen?

Die Körperübungen helfen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Die gezielten Bewegungen unter Einbezug der Atmung wirken entspannend und zugleich kräftigend, regulieren den Blutfluss/Lymph, wirken öffnend, schulen die Haltung, verbessern die Kommunikation der einzelnen Systeme untereinander. Ein Ausgleich der Emotionen, eine Verbesserung der Verdauung und das Ausbalancieren des vegetativen Nervensystems können ebenfalls positiv beeinflusst werden.

Warum ist der Energiefluss so wichtig?

Wenn die Energien frei fliessen, dann fühlen wir uns wohl, gesund und im Einklang mit uns selbst. Der freie Energiefluss hat Wirkung bis in jede Körperzelle und umgekehrt.

Sinnliche Sexualität

Um «Sinnlichkeit und Sexualität» geht es im Workshop, der von Sexualtherapeutin Patricia Matt geleitet wird. Für sie steht die sinnliche Selbstwahrnehmung im Zentrum sowie die Frage, wie eine liebevolle Haltung zum veränderten Körper entwickelt werden kann.

Frau Matt, Sex ist ja eine Lernsache. Das heisst also, dass Sex mit dem Alter einer Frau immer besser wird?

Patricia Matt: Im Workshop «Sinnlichkeit und Sexualität» geht es einerseits darum, den Frauen konkrete sexologische Informationen abzugeben. Zum anderen geht es darum, die Frauen zu einem Erfahrungsaustausch einzuladen. Anhand von Reflektionsübungen im Gespräch und anhand von Körperübungen, wird die eigene Wahrnehmung und die Bewusstheit



Es geht auch darum, die Frauen zu einem Erfahrungsaustausch einzuladen.

Patricia Matt
Sexualtherapeutin und Geschäftsführerin der Fa6

rund um die Sexualität geschärft. Je nach den Bedürfnissen der anwesenden Frauen können folgende Fragestellungen beleuchtet werden: Was verändert sich im Wechsel? Was weiss ich über Intimpflege im Wechsel? Wie wirken sich diese Veränderungen auf das Erleben meiner Weiblichkeit aus? Was erwarte ich von meiner Partnerschaft? Im Workshop greife ich bestehende Mythen und Märchen über Sinnlichkeit, Körperlichkeit und Sexualität während und nach dem Wechsel auf. Es geht mir darum, die Frauen in einer geschützten, wohlthuenden Atmosphäre darin zu unterstützen, was für sie individuell stimmig ist.



Wenn die Energien frei fliessen, dann fühlen wir uns wohl, gesund und im Einklang mit uns selbst.

Edith Bühler-Sele
Körpertherapeutin

Atmosphäre darin zu unterstützen, was für sie individuell stimmig ist.

Wechseljahre gibt es wohl schon, seit es Frauen gibt. Setzen sich Frauen heute vermehrt unter Druck?

Von den Medien werden die Wechsel-



Der Wechsel kann auch bunt und fröhlich sein: Die Infra, das Bildungshaus Gutenberg und die Fa6 laden ein zur Tagung «Weiber – Wechsel – Wandel». Bild pd

jahre zeitweise hochgespielt und pathologisiert. Auch das Interesse der Pharmaindustrie ist es, mit den Frauen im Wechsel Geld zu verdienen. Deswegen halte ich es für wichtig, dass sich Frauen gut informieren und so selbstbestimmt ihren individuellen Weg finden. Es gibt eine grosse Bandbreite, wie der Wechsel von Frauen erlebt wird, je nach der Lebensrealität und Einstellung der Frau. Dabei kann es kein Richtig oder Falsch geben.

Den Organisatoren und Workshopleiterinnen ist wichtig, mit einer ganzheitlichen Betrachtungsweise an das Thema Wechseljahre heranzugehen. «Die Frauen erhalten auch konkrete Tipps und Anregungen, damit sie aktiv und selbst bestimmend durch diese Phase gehen können», sagt Edith Bühler-Sele.

Infos zur Tagung

Die Tagung «Weiber – Wechsel – Wandel» findet am 4. November, von 9.30 bis 16 Uhr, im Bildungs- und Seminarhaus Gutenberg in Balzers statt. Anmeldung bis 28. Oktober beim Bildungs- und Seminarhaus Gutenberg, Tel. 388 11 33, E-Mail: gutenberg@haus-gutenberg.li.

Mehr Informationen auf www.infra.li, www.haus-gutenberg.li, www.fa6.li

«Eine Rallye mit Expeditonscharakter»

Junge Leute, ihre Ausbildung und die Herausforderung Lehre waren die Themen am ersten Berufsbildungstag, veranstaltet von der Wirtschaftskammer Liechtenstein im Rahmen der Berufsschau 2010. Die Referenten Stefan Sohler und Lucas Landolt sprachen vor zahlreich erschienenem Publikum.

Vaduz. – Jürgen Nigg, Geschäftsführer der Wirtschaftskammer Liechtenstein, begrüßte die Anwesenden. «Mit dem Berufsbildungstag erweitert die Wirtschaftskammer das Rahmenprogramm der Berufsschau und es freut mich sehr, dass sie mit ihrer Anwesenheit ihr Interesse an dieser neuen Plattform zeigen», erklärte er zu Beginn.

«Arbeit muss etwas wert sein»

«Unternehmen werden wieder um qualifizierten Nachwuchs kämpfen müssen», prophezeite Lucas Landolt

in seinem Referat mit dem Titel «Berufsbildung – wo kommen wir her – wo gehen wir hin?» Der Referent führte aus, wie wichtig es für die Unternehmen sei, aktives Berufsmarketing zu betreiben, die Zielgruppe zu begeistern und sich untereinander zu vernetzen. Er verglich den Weg, den Berufsbildner und Lernende während der Ausbildungszeit gehen, mit einer Rallye mit Expeditonscharakter, denn es brauche von beiden Seiten Improvisationstalent, Geschicklichkeit, Teamgeist und Ausdauer. Er führte aus, für wie wichtig er es halte, den Berufsstolz zu heben. «Arbeit muss etwas wert sein», sagte er. Lucas Landolt gründete 2008 die Firma Proberufsbildung, die es sich zum Ziel gemacht hat, Lehrbetriebe, Berufsverbände und Behörden bei der Ausbildung der jugendlichen Lernenden zu unterstützen.

Erfahrungen im Ausland sammeln

Der zweite Referent des Abends war Stefan Sohler, seit Juli dieses Jahres

Geschäftsführer der Agentur für Internationale Bildungsangelegenheiten. Er stellte in einem ersten Teil die Möglichkeiten vor, die die Agentur mit ihren internationalen Programmen für Berufsbildner und Lernende bietet. Mit EU-Fördergeldern wird es möglich, beide Gruppen über den Tellerand schauen zu lassen, indem sie für einige Tage oder auch einige Monate ins Ausland gehen. Das Ziel sind nicht nur internationale Kontakte, sondern auch die Umsetzung des alten Spruches, dass Reisen bildet.

Im zweiten Teil seines Referates ging Stefan Sohler auf die Möglichkeiten ein, die die Berufsweltmeisterschaft World Skills für junge Berufsleute bietet. Sein Gespräch mit dem Polymechaniker Reto Blumenthal, Experte bei den World Skills, vermittelte einen Eindruck davon, wie spannend und eindrucklich die Berufsweltmeisterschaft für alle Beteiligten ist und welche Auszeichnung es für Teilnehmende und Lehrbetriebe bedeutet, dabei zu sein. (rt)



Sprachen zu den unterschiedlichsten Aspekten der Berufsbildung: Referent Stefan Sohler, Jürgen Nigg, Geschäftsführer der Wirtschaftskammer Liechtenstein und der zweite Referent des Abends, Lucas Landolt (v. l.). Bild Rebecca Testi

Wiederöffnung Lindamarkt Schaan

Samstag, 23. Oktober
10% auf Mineral, Wein, Bier und Champagner

Degustieren Sie Demmel-Kaffee mit einem Gratis-Gipfel am Morgen
Öffnungszeiten Montag bis Samstag, 7 bis 20 Uhr Sonntag, 7 bis 19 Uhr

→ Degustation und Promotion Brauhaus Bier
→ Wurst und Brot CHF 2.50

