

## Von man zu Mann

### Mann & Frau im Wechsel

„Meine Frau und ich: Die Wechseljahre“ heißt ein Männerseminar, das Markus Hofer (Männerbüro) und Luise Beiter (Familienberatungsstelle) im Herbst erneut anbieten. Es geht um eine wichtige Paarphase, die einige Stolpersteine bereithält.

Das männliche Gegenstück zum weiblichen Wechsel ist die Midlife-Crisis. Durch die körperlichen Veränderungen ist die Phase bei den Frauen klarer markiert. Die Männer können hingegen weiterhin so tun, als ob nichts wäre.

Trotzdem ist es eine Lebensphase, in der sich wesentliche Fragen des Lebens stellen, vor denen man(n) eigentlich nicht davon rennen kann. Die meisten Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg. Das Leben schlägt Wunden, doch viele Männer in der Lebensmitte versuchen das unter den Teppich zu kehren. Manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Die Lebensmitte ist auch für Männer eine große Chance der Verwandlung. Wer sagt denn, außer der Werbeabteilung der Pharmaindustrie, dass wir ewig potent und immer jung sein müssen? Statt mit Hormonpillen eine ewige Jugendlichkeit installieren zu wollen, statt einem lächerlichen Jungsein um jeden Preis, sollten wir es uns gestatten, älter und milder, weise und barmherzig zu werden – auch uns selbst gegenüber.

Die Wechseljahre sind kein plötzlich auftretendes Ereignis, sondern ein Prozess, der sich über Jahre hinzieht. Frauen sind in dieser Zeit nicht krank, aber sie verändern sich – körperlich, seelisch, sozial. Es betrifft wohl oder übel auch die Männer, wenn Frauen sich um die Mitte des Lebens auf einmal weniger angepasst verhalten und mehr auf ihre Eigenständigkeit pochen. Und das gerade während der Mann selbst sich mit dem Älterwerden konfrontiert sieht. Im Wechsel haben auch gestandene Männer mit Stimmungsschwankungen und Selbstwertdefiziten zu kämpfen.

Manchmal kommen Paare in die Beratung und der Mann glaubt, die Frau sei krank, dabei ist sie nur im Wechsel. Die hormonelle Veränderung macht gar nicht so viel aus, viel mehr ist es der Umbruch in eine neue Lebensphase. Am Stärksten bekommen es Frauen zu spüren, die sich bisher vor allem als Mutter gesehen haben und nun gehen die Kinder aus dem Haus und sie werden nicht mehr gebraucht. Da bräuchte die Paarbeziehung wieder neue Impulse und da ist auch der Mann an ihrer Seite gefordert.

Meist haben Menschen Angst vor Veränderung, weil es neu und unvertraut ist. Gerade Männer hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. In der Phase der Lebensmitte ist aber fast alles nicht mehr so, wie es war. Deshalb kommen beide in

dieser Zeit nicht daran vorbei, die Paarbeziehung neu aus zu verhandeln und zwar nicht nur – aber auch - den Stellenwert der Sexualität. Es geht darum, neue Beziehungsqualitäten zu entdecken, wieder Gemeinsamkeiten zu finden und zu lernen, mit Undefinierbarem zu leben und ohne einfache Lösungen auszukommen. Veränderung heißt nicht Verschlimmerung. Das Ziel wäre, reifer zu werden und die neu angebrochene Lebenszeit humorvoll und weise zu gestalten, die gemeinsam verbrachten Jahre wohlwollend zu betrachten und, statt das Negative in den Vordergrund zu rücken, miteinander die Früchte zu ernten.

**Von Markus Hofer und Luise Beiter**