



Die Wechseljahre und systemisches Coaching. Eine Unterstützung

ABSCHLUSSARBEIT FÜR DIE AUSBILDUNG ZUM SYSTEMISCHEN
COACH

Stephanie Milzarek | INKONSTELLATION Köln Ausbildungsgruppe | Juni 2025

„Wechseljahre: die Übergangsphase im Leben jeder Frau. Es ist eine Einladung, etwas Neues zu beginnen; Selbst inmitten der Unsicherheit und des Unbehagens ist es eine Zeit des Neuanfangs.“

Dr. Anisha Potdar



Inhalt

Einleitung.....	3
Ein Überblick	5
Das systemische Coaching für die Frau in den Wechseljahren - Eine Unterstützung	8
Fazit	10
Quellen	10

Einleitung

Irgendwann in den Vierzigern verließ mich meine ungestörte Nachtruhe. Stunde um Stunde lag ich wach und zerdachte sämtliche Themen, in denen ich steckte. Beruflich wie privat. Kleine Themen waren riesengroß und sobald der Tag erwachte wurden sie wieder kleiner. Dumpf und wie in einer Wolke sitzend, managte ich meinen Tag. Schleichend kamen noch mehr Symptome hinzu. Als ich dann zunehmend meine „persönlichen Sommer“ intervallartig aushielt, war es mir klar: Ich stecke bis zum Hals in den sogenannten Wechseljahren.

Neben den Schlafproblemen und Hitzewallungen kamen natürlich die Stimmungsschwankungen hinzu. Ich kannte mich überhaupt nicht mehr. Oft stand mir das Wasser in den Augen. Heulen wie aus dem Nichts funktionierte prima. Danke. Gib mir mehr davon.

Als dann alle Symptome eingezogen sind, haben mich letztendlich die Unruhezustände und die überhaupt nicht mehr vorhandene Kraft, den normalen Wahnsinn im Familienalltag und Berufsleben zu meistern, in die Knie gedrückt. Als dann auch noch ein schwerer Leidensweg eines mir sehr nahestehenden Menschen zu Ende ging, ging bei mir buchstäblich das Licht aus.

Ich musste mich zwangsläufig neu sortieren.

Gut, so viel war klar: Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die mit zahlreichen körperlichen und emotionalen Veränderungen einhergehen. Ich fing an, mich zu informieren, Ärzte aufzusuchen und mit meinen Freundinnen die Themen des Wechsels zu beleuchten. Ich

bin die Jüngste in meinem bunten Mädelskreis und ich fragte mich ernsthaft: „Wieso hat eigentlich keine Andere außer mir diese unangenehmen Begleiterscheinungen?“ Weit verfehlt. Es wird nur nicht darüber gesprochen! Schade eigentlich. Denn dieser Übergang findet meist zwischen dem 45. Und 55. Lebensjahr statt. Er bringt neue Herausforderungen mit sich, die sowohl die persönliche Lebensqualität als auch das soziale Umfeld beeinflussen können. Anstatt laut zu werden, wird es still und wir Frauen ziehen uns zurück, um mit uns erst mal selbst klar zu kommen. Dabei kann der Austausch so wertvoll sein und wenn mal Luft ans Thema kommt, merkt man erst: ICH BIN DAMIT NICHT ALLEINE!

In meiner Arbeit werden die häufigsten Symptome der Wechseljahre betrachtet, die von Hitzewallungen und Schlafstörungen bis hin zu emotionalen Schwankungen und körperlichen Veränderungen reichen. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für die Auswirkungen dieser Lebensphase zu entwickeln und aufzuzeigen, wie systemisches Coaching als unterstützende Maßnahme helfen kann, mit den Veränderungen umzugehen.

Ein Überblick

Die Wechseljahre: Ein bedeutender Übergang im Leben einer Frau

Die Wechseljahre, auch als Menopause bezeichnet, stellen einen entscheidenden Lebensabschnitt für Frauen dar, der mit tiefgreifenden hormonellen Veränderungen einhergeht. Diese Phase, die in vier Hauptabschnitte unterteilt werden kann – Prämenopause, Perimenopause, Menopause und Postmenopause – bringt nicht nur körperliche, sondern auch emotionale und soziale Herausforderungen mit sich.

In der Prämenopause, die oft in den späten 30ern oder frühen 40ern beginnt, sind erste hormonelle Veränderungen spürbar. Zyklusunregelmäßigkeiten können auftreten, und Frauen berichten häufig von einer Vielzahl von Symptomen, die sich im Laufe der Zeit verstärken. Die darauffolgende Perimenopause ist der Zeitraum, der der letzten Menstruation vorausgeht. Hier sind die hormonellen Schwankungen besonders ausgeprägt, was zu verstärkten Beschwerden führen kann.

Die Menopause selbst wird durch die letzte Menstruationsblutung markiert, nach der ein Jahr lang keine weitere Blutung auftritt. In der anschließenden Postmenopause passt sich der Körper an die neuen hormonellen Gegebenheiten an. Während dieser Übergangsphase nimmt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron ab, was eine Reihe von Symptomen hervorrufen kann. Dazu zählen Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und ein erhöhtes Risiko für Osteoporose aufgrund verringerter Knochendichte.

Die langfristigen Auswirkungen der Wechseljahre auf die Gesundheit sind nicht zu unterschätzen. Besonders die Abnahme des Östrogenspiegels kann das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Daher ist es von großer Bedeutung, präventive Maßnahmen zu ergreifen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein gesunder Lebensstil können helfen, diesen Risiken entgegenzuwirken und die Lebensqualität zu erhalten.

Zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden stehen verschiedene Ansätze zur Verfügung. Die Hormontherapie, die die Einnahme von Östrogen und/oder Progesteron umfasst, kann eine wirksame Option sein, sollte jedoch stets individuell mit einem Facharzt besprochen werden. Darüber hinaus können natürliche und pflanzliche Mittel, wie Phytoöstrogene und homöopathische Präparate, unterstützend wirken. Lebensstiländerungen, die eine gesunde Ernährung, Stressbewältigung und ausreichend Schlaf umfassen, sind ebenfalls entscheidend für das Wohlbefinden in dieser Lebensphase.

Die Wechseljahre sind nicht nur eine biologische, sondern auch eine psychologische und soziale Herausforderung. Sie können das Selbstbild und die Lebensqualität einer Frau erheblich beeinflussen. Offene Kommunikation, Selbstfürsorge und soziale Unterstützung sind daher wichtige Faktoren, um diese Übergangsphase positiv zu gestalten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Wechseljahre eine bedeutende Übergangsphase im Leben einer Frau darstellen. Ein bewusster Umgang mit den Veränderungen,

medizinische Unterstützung und eine gesunde Lebensweise können dazu beitragen, den Übergang zu erleichtern und die Lebensqualität zu erhalten. Indem Frauen sich aktiv mit dieser Lebensphase auseinandersetzen, können sie nicht nur die Herausforderungen meistern, sondern auch neue Perspektiven und Möglichkeiten für ihr Leben entdecken.

Das systemische Coaching für die Frau in den Wechseljahren - Eine Unterstützung

Das Bewusstwerden und die Akzeptanz diesen natürlichen Lebensprozess anzunehmen ist aus meiner Sicht der erste Schritt.

Nicht nur die körperlichen Veränderungen sind sichtbar, sondern auch die emotionalen, beruflichen und persönlichen Herausforderungen bringen Veränderungen zu Tage. Die Frau wird in ihrem gesamten Umfeld betrachtet.

Systemisches Coaching kann Frauen in den Wechseljahren auf vielfältige Weise unterstützen um die Herausforderungen besser zu bewältigen.

Bei diesem sensiblen Themenkomplex spielt die Zieldefinition eine zentrale Rolle. Einstiegsschwerpunkte können unteren anderem sein:

- Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Kommunikation und Rollenwandel in Partnerschaft und Familie
- Leistungsfähigkeit und Selbstbild in der beruflichen Ebene

Nach dem das Ziel formuliert wurde, steht nicht das Problem im Vordergrund, sondern der Wunsch nach Veränderung. Coaching in den Wechseljahren bedeutet daher, Raum zu geben für Selbstreflexion, Neuorientierung und das bewusste Gestalten einer neuen Lebensphase.

Es gilt, die neuen Chancen und den Nutzen zu erkennen, den diese Lebensphase bietet.

Im Folgenden stelle ich eine Methode vor, die sich für mich für die Coachingpraxis mit Frauen in den Wechseljahren als Einstieg gut eignet.

Die Arbeit mit dem Inneren Team (nach Schulz von Thun) Diese Methode erschuf der Hamburger Psychologe Friedemann Schulz von Thun in den 60iger Jahren. Herr von Thun beschreibt das Vorhandensein verschiedener Stimmen (innere Teammitglieder) die in jedem von uns zugegen sind. Sie stehen metaphorisch für die Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche des einzelnen Menschen. Das Ziel dieser Methode ist es den Belangen der einzelnen Teammitgliedern Gehör zu verschaffen und Konflikte im Team zu beseitigen. Manchmal scheint die Meute ganz schön in Aufruhr zu sein. Um dem Ganzen Ruhe zu verschaffen, benötigt es einen Teamchef/ ein Oberhaupt. Das Oberhaupt sind wir selbst und es entscheidet auch, welche Stimme sich durchsetzen darf und welche Stimme sich in der jeweiligen Situation zurückhalten soll. Wichtig ist, dass jedes Teammitglied gehört wird und keins Missachtet wird. Dies führt zu einer wertschätzenden Kommunikation und zur Harmonie und Ruhe im Inneren Team

Diese Methode des Inneren Teams unterstütz aus meiner Sicht die Klientin dabei, ihre inneren Stimmen oder Haltungen zu erkennen und in einen konstruktiven inneren Dialog zu bringen. Damit erreicht die Klientin ein Bewusstsein ihrer inneren Konflikte.

Fazit

Die Arbeit mit dem Inneren Team erweist sich im systemischen Coaching als eine besonders wirkungsvolle Methode zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren. Gerade in dieser Lebensphase, in der widersprüchliche Bedürfnisse, Unsicherheiten und neue Rollenbilder aufeinandertreffen, bietet sie einen strukturierten Zugang zur inneren Selbstklärung. Indem die Klientin lernt, ihre inneren Stimmen zu erkennen, zu würdigen und in einen wertschätzenden Dialog zu bringen, entsteht ein neues Bewusstsein für die eigene innere Vielfalt. Dies fördert nicht nur Selbstakzeptanz und emotionale Ausgeglichenheit, sondern ermöglicht auch stimmige Entscheidungen und ein gestärktes Selbstbild. Insgesamt trägt diese Methode dazu bei, die Wechseljahre nicht als Verlust, sondern als Entwicklungschance zu begreifen. Im weiteren Prozess werden individuell dann weitere Methoden Anwendung finden um noch mehr Klarheit in spezifischen Fragestellungen zu erhalten.

Quellen

- Fotos privat
- Wikipedia
- „Die gereizte Frau Frau“ von Miriam Stein
- „Woman on Fire“ von Sheila de Liz