

Mein Weg durch die Wechseljahre – und zurück zu mir selbst

Die Wechseljahre – ein Wort, das ich früher zwar kannte, aber nie wirklich mit mir selbst verbunden habe. Bis es mich plötzlich und mit voller Wucht getroffen hat.

Vor etwa sechs Jahren, mit Mitte 40, hatte ich eine Operation. Danach änderte sich mein Leben schlagartig. Von einem Tag auf den anderen war ich mitten in den Wechseljahren. Nicht langsam, nicht schleichend – sondern wie ein Sturm, der alles durcheinanderwirbelt. Es war ein Schock.

Ich konnte plötzlich nicht mehr schlafen. Nächte, in denen ich wach lag, grübelte und meine Gedanken einfach nicht zur Ruhe kamen. Ich fühlte mich traurig, antriebslos, teilweise sogar depressiv. Und das, obwohl ich mein ganzes Leben lang eigentlich ein positiver, lebensbejahender Mensch gewesen bin.

Noch schlimmer war, dass ich mich in meinem eigenen Körper nicht mehr wiedererkannte. Ich fühlte mich fremd in mir selbst. Mein Antrieb war verschwunden, mein Selbstbewusstsein auch. Wenn ich in den Spiegel schaute, gefiel mir nicht mehr, was ich sah. Ich fand mich plötzlich nur noch hässlich.

Als wäre das alles nicht schon genug gewesen, kamen auch noch Schmerzen dazu. Mein rechter Fuß tat plötzlich bei jedem Schritt weh. Schließlich ging ich zum Arzt – und bekam die Diagnose: Plantarfasziitis, ausgelöst durch einen Fersensporn. Ich erinnere mich noch gut an diese Zeit. Ich war verzweifelt. Wirklich verzweifelt.

Ich zog mich immer mehr zurück. Aus Frust habe ich angefangen, viel Süßes zu essen. Bewegung wurde immer weniger, die Motivation sowieso. Am Ende hatte ich fast 20 Kilo zugenommen. Ich habe mich regelrecht eingeeigelt.

Und ich war an einem Punkt in meinem Leben angekommen, an dem ich noch nie gewesen war.

Aber gleichzeitig wusste ich: Ich will hier nicht bleiben. Ich will da wieder raus.

Also habe ich angefangen zu suchen. Zu lesen. Zu recherchieren. Stundenlang im Internet. Ich wollte verstehen, was mit meinem Körper passiert – und vor allem: was ich selbst tun kann.

Ich habe Übungen für meine Füße gefunden und angefangen, sie regelmäßig zu machen. Am Anfang war es mühsam. Aber langsam wurde es besser. Schritt für Schritt. Irgendwann konnte ich wieder kleine Strecken laufen. Heute gehe ich sogar wieder zum Sport.

Dieser Weg war nicht leicht. Aber er hat mir gezeigt, dass ich meinem Körper wieder vertrauen kann – und dass Veränderung möglich ist.

Bei meiner Suche im Internet bin ich auch auf eure Seite gestoßen. Ich habe ein bisschen gestöbert, gelesen und mich informiert. Und plötzlich war da wieder etwas, das ich lange vermisst hatte: Motivation.

Motivation, wieder etwas zu verändern.

Denn am Ende kann nur ich selbst diesen Schritt gehen.

Deshalb möchte ich einfach Danke sagen. Es tut gut, einen Ort zu finden, an dem man sich informieren kann, ohne Druck, ohne Bewertung – einfach in Ruhe.

Ich hoffe, dass ich hier bald noch viele Geschichten von anderen Frauen lesen kann. Vielleicht den ein oder anderen Tipp bekommen. Und vielleicht hilft meine Geschichte ja auch jemandem, der gerade an einem ähnlichen Punkt steht wie ich damals.

Liebe Grüße aus Fulda
Betti