

NEWS

Das Magazin des Österreichischen
Bundesverbands für **Psychotherapie**



„Es ist mehr als ein hormonelles Auf und Ab“

Zwei Psychotherapeutinnen im Gespräch über Wechseljahre, Tabus und therapeutische Chancen. Die Wechseljahre rücken zunehmend ins öffentliche Bewusstsein – und doch bleiben viele Aspekte dieser bedeutenden Lebensphase im Schatten. Wir sprechen mit zwei Psychotherapeutinnen, Sonja Leskowschek und Raffaella Kellner, über die gesellschaftliche Unsichtbarkeit der Wechseljahre, die Relevanz für die psychotherapeutische Arbeit – und warum es höchste Zeit ist, dieses Thema auch fachlich ernst zu nehmen.

ÖBVP:

Frau Leskowschek, Frau Kellner, wie kommt es, dass Sie sich in Ihrer Praxis so intensiv mit dem Thema Wechseljahre beschäftigen?

Sonja Leskowschek: Als Frau die sehr viel mit Frauen* arbeitet, müssen alle Themen rund ums Frau*-sein auch Platz finden – auch in der psychotherapeutischen Praxis. Je mehr ich mit den Wechseljahren konfrontiert war, um so deutlicher wurde, dass auch die Wechseljahre unbedingt in der therapeutischen Praxis mitgedacht werden müssen. Meine eigene Betroffenheit hat meinen Blick geschärft, auch für das, was meine Klient:innen erzählen. Parallel habe ich begonnen, mich intensiver in das Thema einzuarbeiten, habe aber leider wenig Information über die Wechseljahre in der Psychotherapie gefunden.

Raffaella Kellner: Mein Zugang war zunächst ebenfalls ein persönlicher. Als ich selbst in diese Phase kam, habe ich gemerkt: Das ist etwas, das ich in meiner therapeutischen Arbeit bislang kaum bewusst mitbedacht hatte. Zyklus, Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, ja. Aber die Wechseljahre? Die waren lange ausgeklammert. Das hat mich irritiert – und ehrlich gesagt auch empört. Aus dieser Empörung heraus ist viel Energie entstanden, mich dem Thema auch fachlich und persönlich intensiv zu widmen.

Sonja Leskowschek: Über Raffaellas Instagram-Postings habe ich gesehen, dass sie das Thema Wechseljahre sichtbar macht und darüber gefreut eine „Mitsstreiterin“ gefunden zu haben. Ich habe sie dann kontaktiert mit der Frage: Wie können wir dieses wichtige Thema für Psychotherapeut:innen zugänglicher machen?

Raffaella Kellner: Dank Sonjas Initiative ist unsere „Fachaustauschgruppe Wechseljahre“ entstanden. Wir treffen uns regelmäßig online mit interessierten Kolleg:innen, tauschen Erfahrungen aus, teilen Informationen. Das Angebot ist niederschwellig und lebt vom Wunsch, Wissen sichtbar und zugänglich zu machen, ohne weitere Kosten.

ÖBVP:

Was ist Ihrer Meinung nach besonders wichtig, um Wechseljahre besser zu verstehen?

Raffaella Kellner: Wir alle – Betroffene, Angehörige, Fachpersonen oder Arbeitgeber:innen – sollten über diese Lebensphase und ihre hormonellen,

körperlichen und psychischen Auswirkungen informiert sein. Die Wechseljahre sind weit mehr als nur Hitzewallungen oder das mit ihnen oftmals assoziierte „alt werden“.

Sonja Leskowschek: Vorallem dauert diese Phase deutlich länger, als viele denken. Die Perimenopause – also die Übergangszeit vor der Menopause – kann zwischen 5 und 15 Jahre dauern. Sie beginnt oft schon mit Ende 30/ Anfang 40. Die Menopause selbst, also die letzte Regelblutung, tritt durchschnittlich mit etwa 51 Jahren ein. Doch auch danach ist der hormonelle Umstellungsprozess keineswegs abgeschlossen. Wir sprechen hier also von einer langfristigen, intensiven Lebensphase. **Raffaella Kellner:** Eine Phase, die jede Frau* durchlebt – genauso tiefgreifend wie Pubertät oder Schwangerschaft. Nur: Die Wechseljahre sind gesellschaftlich noch immer stark tabuisiert. Wir wollen dazu beitragen, das zu ändern – auch in der Psychotherapie.

Sonja Leskowschek: Denn klar ist, die hormonellen Umstellungen betreffen eben nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Und das muss auch in der psychotherapeutischen Arbeit Platz finden. Bei Depression, Ängstlichkeit und Schlafstörungen die Wechseljahre nicht mitzudenken, wäre schon fast verrückt.

ÖBVP:

Mit welchen Symptomen oder Veränderungen muss man in den Wechseljahren rechnen?

Sonja Leskowschek: Es kommt zu deutlichen hormonellen Schwankungen. Die Umstellung von einer fruchtbaren zu einer nicht mehr fruchtbaren Phase bedeutet einen tiefgreifenden Umbau im Hormonsystem – mit zahlreichen möglichen Symptomen: verstärkte PMS-Beschwerden, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Hautveränderungen, Haarausfall, Erschöpfung, Gelenk-

schmerzen, Herzrhythmusstörungen und vielen möglichen Symptomen mehr. Und natürlich auch mit psychischen Auswirkungen: Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Ängste, bis hin zu Panikattacken oder depressiven Episoden.

Raffaella Kellner: Das alles wirkt sich massiv auf den Alltag und das soziale Leben aus. Viele Frauen* erleben sich plötzlich weniger leistungsfähig, leiden noch stärker unter den Mehrfachbelastungen durch Job und familiären Anforderungen – oft mit Kindern in der Pubertät, während sie selbst hormonell „im Umbau“ sind. Das ist mitunter ein echtes Hormonchaos!

Sonja Leskowschek: Über 80 % der Frauen* berichten im Laufe ihres Lebens über Symptome – manche kaum spürbar, andere massiv einschränkend. In Österreich befinden sich derzeit etwa eine Million Frauen* in den Wechseljahren. Diese Zahl zeigt: Wir können uns dem Thema nicht mehr entziehen.

Raffaella Kellner: Dabei ist wichtig: Der Hormonstatus allein reicht nicht als Diagnosekriterium. Auch ein regelmäßiger Zyklus schließt Wechselbeschwerden nicht aus. Frauen* haben eine fundierte, symptombezogene und ganzheitliche Abklärung verdient – und eine adäquate Behandlung.

ÖBVP:

Mit welchen Themen kommen Frauen in dieser Lebensphase in die Psychotherapie?

Raffaella Kellner: Neben der Symptomatik ist oft Orientierung gefragt. Viele Frauen* wissen schlicht nicht, dass ihre Beschwerden mit den Wechseljahren zusammenhängen. Psychoedukation ist hier ein zentraler Bestandteil – also ein offener, wertfreier, informativer Zugang zum Thema.

Sonja Leskowschek: Und häufig tun sich durch diese Phase auch tiefere Themen auf: Wo nimmt sich die Frau*

für Psychotherapeut:innen
& Psycholog:innen | online
29.09.25
19 Uhr

**FACH
AUSTAUSCH**
zum Thema Wechseljahre

Wozu?
Wir wollen dem Thema Wechseljahre in der Therapie Raum geben und in einer Gruppe regelmäßig Wissen austauschen, voneinander lernen, Fragen nachgehen usw.

Anmeldung unter:
raffaelakellner@gmail.com oder
hallo@mutpraxis.at

Raum in ihrem Leben? Welche Bedürfnisse melden sich zu Wort? Wohin gehört die Wut, die plötzlich so präsent ist? Auch das Thema der Sexualität & Lust kann neu beleuchtet werden. Die Wechseljahre sind nicht nur eine Phase des Abschieds, sondern auch eine Zeit des Aufbruchs – mit dem Potential zur Neuausrichtung.

Raffaella Kellner: Nicht zu unterschätzen ist auch die gesellschaftliche Dimension: Während Männer im Alter oft als „reifer“ oder „charismatischer“ gelten, verschwinden Frauen* aus dem medialen und öffentlichen Raum, oder werden chirurgisch „jung gehalten“. Viele Frauen* stellen sich zurecht die Frage: Welche Vorbilder habe ich? Und welches möchte ich selbst sein?

ÖBVP:

Welche Haltung braucht es Ihrer Meinung nach im Umgang mit Frauen in den Wechseljahren?

Sonja Leskowschek: Eine offene, nicht pathologisierende Haltung – und eine klare Ressourcenorientierung. Es geht darum, Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten zu sehen, nicht nur das, was gerade schwerfällt. Aber eben auch die Ermutigung, sich Wissen über diese Phase des Lebens anzueignen.

Raffaella Kellner: Die Wechseljahre können auch als Einladung verstanden werden, sich selbst und das eigene Leben neu zu betrachten: Wo stehe ich gerade? Was ist mir wichtig? Was will ich hinter mir lassen – und was möchte ich in den nächsten Lebensabschnitt mitnehmen? Das kann eine sehr kraftvolle, sogar empörende Zeit sein – wenn wir ihr den nötigen Raum geben.

ÖBVP:

Was möchten Sie Kolleg:innen mitgeben, die bisher wenig mit dem Thema zu tun hatten?

Sonja Leskowschek: Sich zu öffnen und sich damit auseinanderzusetzen. Der weibliche Zyklus in all seinen Phasen – von der ersten Menstruation bis zur letzten und darüber hinaus – muss in der psychotherapeutischen Arbeit mitbedacht werden. Nur so können wir Frauen* wirklich gut begleiten.

Raffaella Kellner: Wir müssen keine Expert:innen für Hormone werden. Aber wir brauchen ein Grundverständnis, um Frauen* zu ermutigen, ihre eigenen Expertinnen zu werden. Das bedeutet auch: sich medizinisch fundierte Unterstützung zu holen, Fragen zu stellen, sich selbst ernst zu nehmen. Und Ärzt:innen zu finden, die das ebenfalls tun.

ÖBVP:

Was ist Ihnen abschließend wichtig?

Beide: Die Wechseljahre gehören unbedingt in die psychotherapeutische Ausbildung. Die Mehrheit unserer Klient:innen sind Frauen* – und viele von ihnen befinden sich genau in dieser Lebensphase. Als Psychotherapeut:innen tragen wir Verantwortung für Enttabuisierung und Bewusstmachung. Denn nur wer über sich selbst Bescheid weiß, kann gut für sich sorgen.

Abschließend möchten wir noch interessierte Kolleg:innen zu unserer Fachaustauschgruppe einladen. Diese findet mehrmals jährlich online statt. In einem informellen Rahmen werden Informationen geteilt. Wir sind bemüht, Expert:innen zu bestimmten Themen einzula-

den, um niederschwellig und kostenfrei Wissenstransfer und Austausch zu ermöglichen.

Nächster Termin: Montag 29. September 25 um 19 Uhr. **Wir bitten um Anmeldung unter:** raffaelakellner@gmail.com oder hallo@mutpraxis.at



Sonja Leskowschek

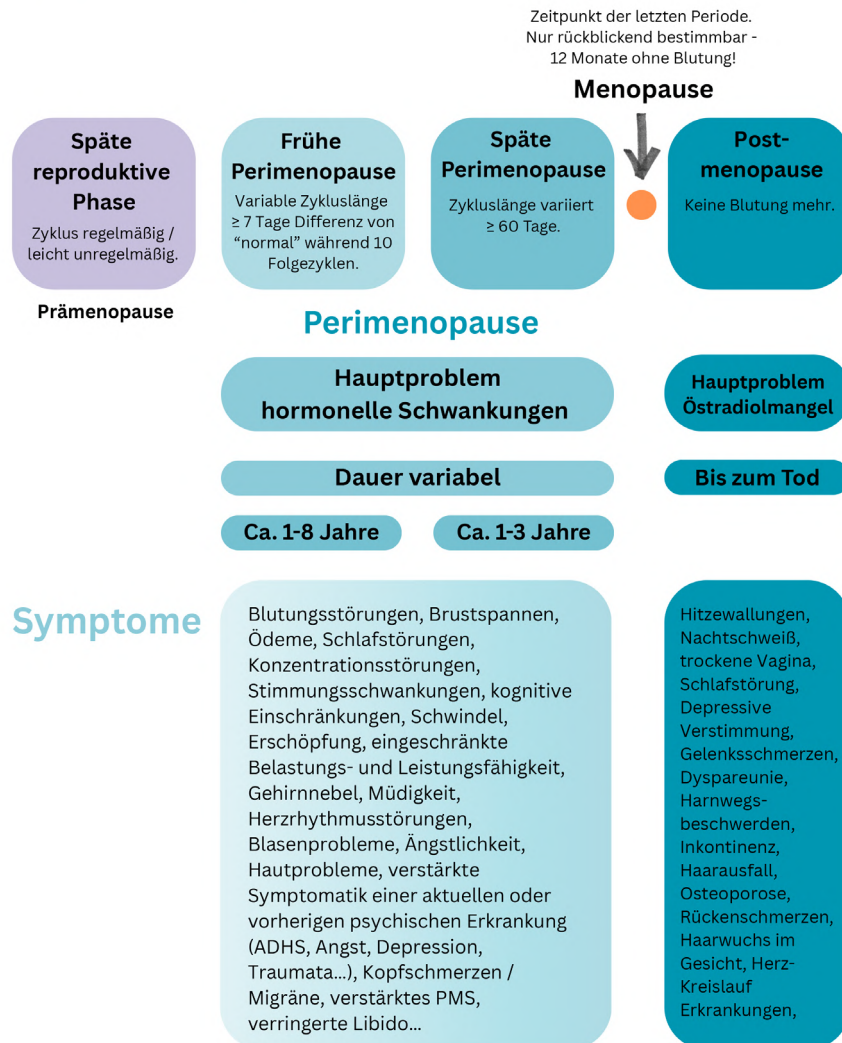
Psychotherapeutin in freier Praxis
(Systemische Therapie, Hypnotherapie)
Leitung der Fachaustauschgruppe Wechseljahre



Raffaella Kellner

Psychotherapeutin in freier Praxis
(Psychodrama)
Leitung der Fachaustauschgruppe Wechseljahre

Phasen des reproduktiven Alterns



In Anlehnung an

The Stages of Reproductive Aging Workshop +10: Stadien des reproduktiven Alters bei Frauen
Quelle: Harlow SD et al (2012) Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3340903/> 10. Juni 25

Art der Therapie	Effekt auf Vasomotorische Symptome	Nebenwirkungen
Phytoöstrogene	Kein klarer Vorteil gegenüber Plazebo.	östrogenähnlichen Wirkung
Kognitive Verhaltenstherapie	Reduziert das Leiden aber nicht die Häufigkeit der VMS.	Minimales Risiko
Mindfulness-based-stress-reduction	Reduziert das Leiden der VMS.	Minimales Risiko
Hypnose	Positiv	Minimales Risiko
Yoga	Verbessert die Stimmung, reduziert das Leiden, kein Effekt auf Häufigkeit der VMS.	Minimales Risiko
Sport	Inkonsistente Effekte	Minimales Risiko, Effekt kann von Fitnesslevel abhängen
Akupunktur	Inkonsistente Effekte auf Häufigkeit der VMS.	Minimales Risiko

Quelle: Frei übersetzt von den Autorinnen in Anlehnung an: Pinkerton J.V. The New England Journal of Medicine, Jan 2020

Checkliste zur (frühen) Perimenopause

(nach Dr. Schaudig & Dr. Schwenkhausen)

- Veränderung bzw. Variabilität der Zykluslänge?
- Unterschiedlich lange/starke Blutungen?
- Beeinträchtigung der Stimmung in den letzten 6-12 Monaten (im Vergleich zu vorher)?
- Neu aufgetretenen Schlafstörungen?
- Neu aufgetretene Konzentrationsstörungen?
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit?
- Gelegentliche Hitzewallungen?

Quelle: Schaudig K. Schwenkhausen A. Hormonsprechstunde Frauenarzt 10/2023, Seite 690

KLIMAKTERISCHE STÖRUNGEN NACH ICD-10 (N95.-)

N95.- Klimakterische Störungen

N95.0 – Postmenopausenblutung (wichtig für gynäkologische Abklärung)

N95.1 – Klimakterisches Syndrom

Zustände im Zusammenhang mit der Menopause und dem Klimakterium (Inklusive Symptome wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche)

Psychische Beschwerden: Reizbarkeit, Ängstlichkeit, depressive Verstimmung Wichtig für die Differentialdiagnostik psychischer Störungen

N95.2 – Atrophische Kolpitis

N95.3 – Zustände im Zusammenhang mit artifizieller Menopause

(z. B. bei Hysterektomie, Ovarektomie)

N95.8 – Sonstige näher bezeichnete klimakterische Störungen

N95.9 – nicht näher bezeichnete klimakterische Störungen

Zusätzlich diagnostische Möglichkeiten in der Psychotherapie:

- Menopause Rating Scale (MRS)
- Meno-D Fragebogen zur Erfassung menopausaler Beschwerden (Meno D Fragebogen auf Englisch: <https://go.nature.com/2QciHz3>)
- ICD-10 Screening

Quelle: <https://www.icd-code.de/icd/code/N95.-.html>

Initiativen

www.feuerfrauen.at

Österreichweite Wechseljahre Initiative

www.oeggg.at/wirind1mio

Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie & Geburtshilfe

www.menopause-gesellschaft.de

Deutsche Menopause Gesellschaft

www.meno-pause.ch

Schweizerische Menopausengesellschaft

www.palais-fluxx.de

Online-Magazin für Rausch, Revolte, Wechseljahre

www.wirindneunmillionen.de

Wechseljahre in der Gesundheitspolitik

www.wechselweise.net

Portal für die Wechseljahre

www.wexseljahre.de

Wissensplattform für die Wechseljahre

www.nobodytoldme.com

Portal für die Wechseljahre und Ernährung

• Behandlungsmöglichkeiten

• Hormonersatztherapie (HRT)

- synthetische und oder bioidente Hormone

• nicht hormonelle Therapien

- Pharmakologische Alternativen

- SSRI & SNRI

- NSRI

- Gabapentin

- Neurokinin-3-(NK3-)Rezeptor-Antagonisten (Fezolinetant & Elinzanetant)

- Lebensstil: Bewegung/ Sport, gesunde, ausgewogener Ernährung, Reduktion von Kaffee, Alkohol, Nikotin und scharfen Gewürzen

- Pflanzenheilkunde (Z. Bsp. Mönchspfeffer, Traubensilberkerzenextrakt, Pflanzliche Östrogene, Salbei zur Reduktion von Schweißausbrüchen und Lavendel zur Beruhigung)

- Die Fachgesellschaften DMG empfiehlt Pflanzenstoffe, während die TMS von pflanzlichen Präparaten abrät.

- Akupunktur & TCM (empfohlen von der DMG, nicht der TMS)

- Hypnose

- Empfohlen von TMS und der DMG

- Kognitive Verhaltenstherapie (empfohlen von TMS und DMG, andere Therapiemethoden wurden in diesem Zusammenhang nicht untersucht, von ähnlichen Effekten wird ausgegangen)

- Autogenes Training/Entspannungsverfahren (Empfohlen von DMG)

DMG: Deutsche Menopausen Gesellschaft

TMS: The Menopause Society, Nordamerika

Quelle: <https://www.menopause-gesellschaft.de/nicht-hormonale-behandlungsmöglichkeiten>
NAMS Position Statement, Menopause: The Journal of The North American Menopause Society, Vol. 30, No. 6, pp. 573-590

Bei psychischer Vorerkrankungen wichtig:

Bei Frauen mit einer Vorgeschichte psychischer Erkrankungen besteht das Risiko, dass neu auftretenden Symptome der Peri- und Postmenopause als Rückfall der psychischen Erkrankung fehlinterpretiert werden. Die Autorinnen unterstreichen die Wichtigkeit der gleichzeitigen Behandlung von peri- und postmenopausalen Symptomen und die der psychischen Erkrankung. Eine HRT kann die Wirksamkeit von Medikamenten verbessern.

Bei **Depression** kommt es oft zu einem Rückfall in dieser Phase und Patientinnen berichten von fehlender Wirkung der Medikation oder benötigen eine höhere Dosis, um denselben Effekt zu erzielen.

Angstsymptome, typisch für die Perimenopause, treten besonders bei Frauen mit bereits bestehender Angststörung auf. Sie sind häufig mit Hitzewallungen verbunden, wobei die Angst oft schon vor den körperlichen Symptomen beginnt.

Quelle: <https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-bulletin/article/severe-mental-illness-and-the-perimenopause/8D072AACBD3C788C173B36635C08C3>
13. Juni 2025, 11 Uhr

Filme/Serien/Dokus

The M Factor

Die Frauensau: Verdammte

Wechseljahre (ARD Mediathek)

37 Grad. Wechseljahre: heißkalt

erwischt, (ZDF Mediathek)

Menopause: Hot change (YouTube)

Podcasts

Hormongesteuert

Menomio

Heiter bis Wechselhaft

Medica

Meno an Mich

5 zu eins und 50 über 50

Frauenstimmen

Meno Cool

Hallo Wechseljahre

FCK NTi Age

Crazy Sexy Wechseljahre

Fix und Vierzig

Dr. Anne Fleck

Synapsen – ein Wissenschaftspodcast

(Folge: Wechseljahre, dafür bin ich

doch zu jung)

You are not broken

Literatur

- Bleisch, B. (2024). Mitte des Lebens. Eine Philosophie der besten Jahre. München: Hanser
- Bigalke, K. & Schwarz, M. (2023). Midlife: Das Buch über die Mitte des Lebens. Berlin: Aufbau Digital.
- Bildau, J. (2021). Raus aus dem Hormonkarussell: Soforthilfe bei PMS, Regelschmerzen, Psychischen Tiefs, Schlafstörungen und Gewichtszunahme. GU Verlag.
- Birkhäuser, M. (2013). Das klimakterische Syndrom. In: Birkhäuser, M. (Hrsg.), Präventionskonzepte und aktuelle Therapieempfehlungen in der Peri- und Postmenopause. UniMed, Bremen, S. 30–156.
- Christoph, A. (2025). Einsamkeit in den Wechseljahren: Ursachen, Auswirkungen und psychotherapeutische Ansätze. <https://angela-christoph.at/einsamkeit-in-den-wechseljahren-ursachen-auswirkungen-und-psychotherapeutische-ansatze/> abgerufen am 23.5.2025
- De Liz, S. (2020). Woman on Fire. Alles über die fabelhaften Wechseljahre. Hamburg: Rowohlt
- Frigo, P. (2023). Im Wechsel: Für ein neues Lebensgefühl in der Menopause. Gut durch die Wechseljahre. Berlin: Carl Ueberreuter Verlag.
- Gunter, J. (2022): Das Menopause Manifest – meine Zeit der Stärke ist jetzt. München: Südwest Verlag.
- Haver, M. C. (2024). The New Menopause: Navigating your path through hormonal change with purpose, power and facts. Pennsylvania: Rodale Books.
- Heinemann, K., Ruebig, A., Potthoff, P., et al. (2004). "The Menopause Rating Scale (MRS) scale: a methodological review." Health Qual Life Outcomes, 2, 45.

- Helfrich, D. (2022). Wechseljahre – Ich dachte, ich krieg das nicht: Mein Selbsthilfebuch für die zweite Lebenshälfte. Knauer Verlag.
- Lebiszczak, J. (2024). Wechseljahre? Ich doch nicht! <https://www.wechselweise.net/blog/janinas-wechselweise-welt-wechseljahre-ich-doch-nicht-abgerufen-am-1.6.2025>
- Lozza-Fiacco, S., Ehlert, U. (2023). Ratgeber Wechseljahre: Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Mosconi, L. (2022) Das weibliche Gehirn: Länger leben, besser schlafen, Demenz vorbeugen - wie Frauen gesund bleiben. Rowohlt Verlag.
- Reichelt, P. (2024). Woman in Balance: Die 10 häufigsten Symptome der Wechseljahre und was frau dagegen tun kann. München: Gräfe und Unzer.
- Scholler, R. (2024): Wechselhaft: Prä- und Perimenopause. Informiert und kraftvoll in die Wechseljahre. Wien: Facultas.
- Scholten, B. (2024). Einsamkeit in den Wechseljahren. <https://palais-fluxx.de/job-menopause-frau-scholten-weiss-einsamkeit/> abgerufen am 23.5.2025
- Schutzbach, F. (2024). Die Erschöpfung der Frauen: Wider die weibliche Verfügbarkeit. München: Droemer Knauer.
- Sinniken, A. (2024). Wechseljahre. Das Upgrade: Aufgeklärt und selbstbestimmt durch das Hormonchaos. Freiburg: Verlag Herder.
- Stein, M. (2022). Die gereizte Frau: Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat. München: Goldmann Verlag.