



## „Weise, wild und wunderbar“

Ein Gespräch mit Elfie Pierstorff von Bettina Reinisch (Institut Frauensache)

Die Wiener Lebens- und Sozialberaterin Elfie Pierstorff bietet Seminare, Gruppen und Einzelberatung für Frauen in den Wechseljahren an und erzählt in diesem Gespräch auch von ihren eigenen Erfahrungen und ihrem eigenen Weg durch die Wechseljahre. Mir gegenüber sitzt eine Frau, die sehr viel Lebenserfahrung und Lebendigkeit ausstrahlt. Ich bin neugierig, was sie erzählen wird.

*Sie haben sich dem Thema "Wechseljahre" sehr persönlich angenähert - ausgehend von Ihren eigenen Erfahrungen damit.*

Ja, ich war 47, als sich bei mir die ersten Anzeichen bemerkbar machten, die ich allerdings nicht deuten konnte. Ein Kurzurlaub, Renovierung, Einrichtung meiner neuen Praxis und Umzug, auch meine Beratungsarbeit - ich war nur mehr müde und erschöpft. Meine Periode ließ acht Wochen auf sich warten.

*Wie haben Sie diese Veränderungen interpretiert?*

Anfangs dachte ich, ich sei einfach überlastet. Meine Stimmung schwankte zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt. Und erst mit der Zeit kam die Erkenntnis: Ich bin in den Wechseljahren! Ich hatte einen Schock. So früh schon! Und dann kam diese seltsame Vorstellung "Morgen wache ich verschrumpelt auf" - was ja in Wirklichkeit bis heute nicht passiert ist. (sie lacht). Aber offensichtlich wirken alte kulturelle Indoktrinationen gut.

*Wie ging es dann weiter?*

Ich bekam Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Vieles, was mir bisher Freude machte, wurde uninteressant. Ich war total verunsichert. "Was geschieht da mit mir?" fragte ich mich.

*Offensichtlich haben Sie diesen Schock aber überwunden.*

Ja. Zuerst besorgte ich mir Bücher. Manche davon wirkten durchaus beruhigend. Doch trotzdem blieb dieses Gefühl, mit der Erfahrung alleine zu sein. Was mir fehlte, war der Austausch mit anderen Frauen. Ich hätte mir eine weise Führerin durch die Wechseljahre gewünscht.

*Haben Sie nie mit anderen Frauen darüber gesprochen?*

Oh ja, das habe ich. Doch die Reaktionen machten es nicht wirklich leichter. Antworten wie "Ja, da muss man durch." oder "Alt werden wir alle." gaben mir nicht das Gefühl, wirklich verstanden zu werden.

*Es war also relativ einfach, an Informationen über die körperliche Seite des Wechsels zu kommen ...*

Ja, genau, vor allem durch die Literatur ...

*Aber wenn ich Sie richtig verstanden habe, fehlte Ihnen die seelische Seite und der offene, ehrliche Austausch mit anderen Frauen darüber.*

Ja, genau. In den Wechseljahren geschieht ja mehr als nur körperliche Veränderungen. Die seelischen Vorgänge aber waren für mich mindestens genauso heftig. Und so bin ich in mich gegangen, bin in meinen tiefsten Keller gestiegen - und auf alte Verletzungen gestoßen, auf Wut, Trauer und vieles mehr. Schritt für Schritt zu lernen, diese Gefühle anzunehmen, war enorm wichtig und hilfreich für mich. In diesem Prozess kam ich mit meinen weiblichen Archetypen in Kontakt, mit meiner Hexe, mit der Weisen, mit der Wilden.

*Daher also der Name Ihrer Seminare - Weise, wild und - wie kam es zu dem "Wunderbar"?*

Zum "Wunderbar" kam durch diesen ganzen inneren Prozess, den ich durchgegangen bin. Denn mittlerweile sehe ich die Wechseljahre als Entwicklung, als Zeit des Wachsens, als Chance, die Seele zu reinigen, Altes aufzuarbeiten, Neues willkommen zu heißen - auch wenn frau noch nicht weiß, was das Neue ist. Heute bin ich in Kontakt mit dieser weisen, wilden, wunderbaren Frau in mir. Diese Frau hat viel erlebt und hat viel weiterzugeben - wie wir alle. Diese Frau ist wild, lebendig, autonom, neugierig auf die neuen Räume, die sich auftun. Diese Frau ist aber auch nährend, liebevoll, ruhig, kraftvoll, sensibel, humorvoll. Und es wächst eine neue, machtvolle Stärke, das Bewusstsein, in mir angekommen zu sein.

*Das klingt spannend und bereichernd.*

Ja. So erlebe ich es auch! Und heute möchte ich diesen holprigen Weg, den ich bewusst gegangen bin, um nichts in der Welt missen. Und ich möchte diese Erfahrung mit anderen Frauen teilen. Deshalb biete ich die Seminare dazu an, weil ich weiß, wie wichtig es ist, verstanden zu werden, zu sehen, dass frau nicht alleine ist. Mein Motto lautet: "Frauen, tauscht euch aus, redet, unterstützt euch! Wir müssen nicht durch alles alleine durchgehen!"

Mehr Informationen zum Thema und zu den aktuellen Seminaren mit Elfi Pierstorff  
Tel: 01-813 54 44.

Artikel aus  
Frauensache-Zeitung, 9. Jahrgang, 1/2008  
[www.frauensache.at](http://www.frauensache.at)