

Die Wechseljahre haben den Feminismus bzw. die Feministinnen offenbar noch nicht erreicht. Die Courage-Frauen jedenfalls liegen mir seit langem händeringend in den Ohren, ich solle doch, bitteschön, was über die Wechseljahre zu Papier bringen. Schließlich sei ich „altersmäßig“ dafür zuständig.

Bis jetzt konnte ich mich diesem Ansinnen mit Erfolg entziehen. „Tut mir leid, ich merke nichts, mir fehlt nichts“. Aber das zieht mittlerweile nicht mehr. „Wie alt bist Du? 53? Und in diesem Jahr noch keine Regel? Du weißt nicht, was Du schreiben sollst. Dann schreib doch das.“

Also gut. Zunächst mache ich mich sachkundig. Das Einzige, was als gemeinsames Kriterium der Wechseljahre bei allen Frauen gleichbleibt, bzw. wegbleibt, ist die Regel. Meine letzte (?) liegt zum Zeitpunkt dieser Niederschrift wirklich schon mehr als 6 Wochen zurück. Nicht, daß mir da etwas fehlt, daß ich sie gar vermisste. Sie ist einfach weggeblieben, ganz sang- und klanglos. Danach bin ich also „drin“, in den Jahren, den kritischen, den klimakterischen. Ich befinde mich jetzt in dem „Lebensabschnitt der Frau, den der Organismus in unterschiedlich langer Dauer benötigt, um sich an das allmähliche Verlöschen der Eierstocktätigkeit und somit an die Verminderung der Ovarialhormone anzupassen.“ (Brockhaus, Bd. 20, WAM – ZZ)

Und was habe ich davon, bzw. was habe ich davon zu erwarten? Laut Brockhaus stellen sich als Folge dieser nachlassenden Hormonproduktion häufig „Fehlregulationen im vegetativen Nervensystem“ sowie mannigfaltige seelische Störungen ein. Da ist von Hitze wallungen, Schwindelanfällen, Durchblutungsstörungen, Schlaflosigkeit die Rede, von Stimmungsschwankungen, Depressionen, Antriebsschwäche, „Torschlußpanik“ usw. Jetzt weiß ich doch wenigstens, was mir fehlt, wenn mir nichts fehlt.

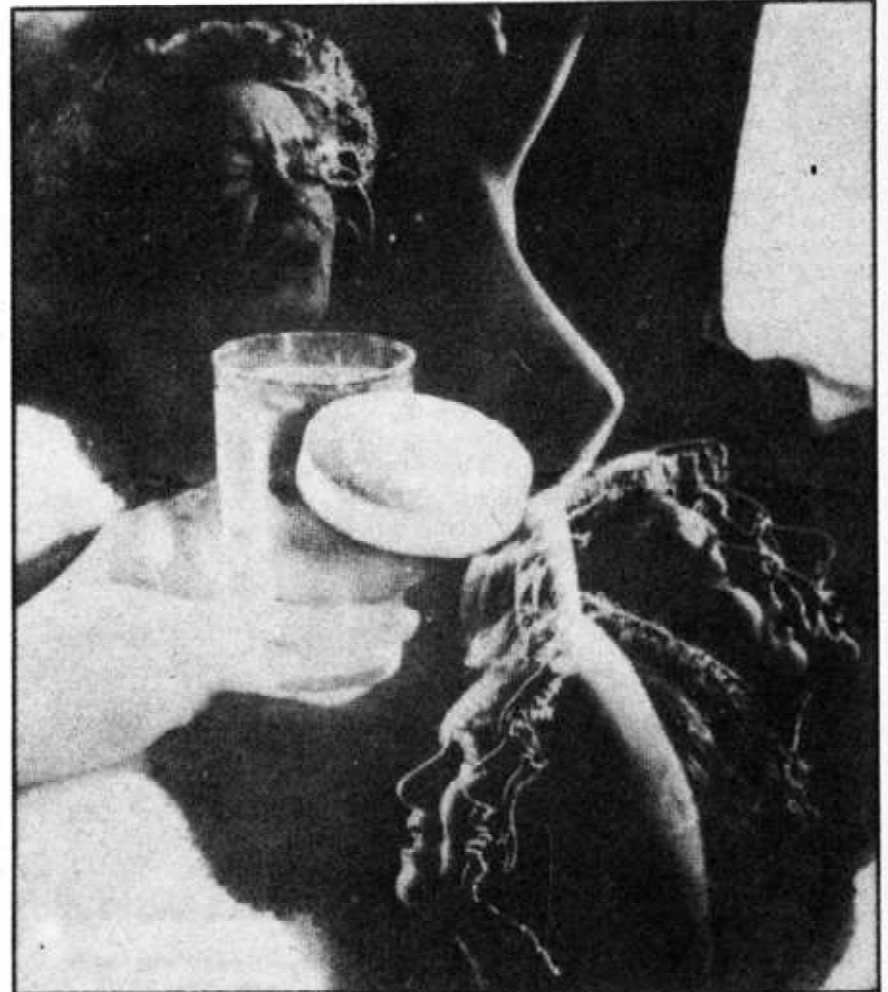
Durchblutungsstörungen, in Form von kalten Füßen, kalten Händen, kalter Nase gestehe ich allerdings seit frühester Kindheit ein, und ich will auch eine gewisse Antriebsschwäche, zumal bei der Formulierung dieser Ausführungen nicht leugnen, wohingegen die anderen Symptome sich bislang nicht einmal angedeutet haben. Jetzt, wo ich mich sachkundig gemacht habe, beunruhigt mich das fast ein wenig. Bin ich vielleicht keine „echte“, keine „richtige“ Frau (was immer das auch sein mag)? Bin ich vielleicht gar „emanzipationsdeformiert?“

Als Nächstes versuche ich, meine vagen Kenntnisse über den Hormonhaushalt im menschlichen Organismus aufzufrischen. Eine sehr komplizierte Sache. Je nach Lebensalter und Lebens-

# Jetzt weiß ich, was mir fehlt, wenn mir nichts fehlt

umständen produzieren unsere Drüsen die jeweils notwendigen Hormone, die durch andere wiederum reguliert, kontrolliert, ausbalanciert werden und im allgemeinen funktioniert das so phantastisch, daß wir davon gar nichts merken. Irgendwann, so um das 25. Lebensjahr herum, stellt die Hypophyse auch die Produktion von Wachstumshormo-

tätigkeit keinen „Einschnitt“ im Leben der Frau sehen kann (Brockhaus), geschweige denn einen „Lebensknick“ (Strotzka: Einführung in die Sozialpsychiatrie). Die zweifellos gravierende Entscheidung für oder gegen Kinder (bzw. für oder gegen ein Kind) wird aus guten Gründen in der Regel doch bereits 10 bis 15 Jahre eher getroffen und nicht



„Ich glaube nicht an ein biologisches Schicksal“.

nen (Somatotropinen) völlig ein und verhindert dadurch unproportionierten Riesenwuchs, ohne daß diese verlöschende Hormonproduktion zu Fehlregulationen im vegetativen Nervensystem oder gar zu Depressionen führt. Warum also sollte das allmähliche Abklingen und Aufhören einer weiblichen Organfunktion, nämlich der Gebärfähigkeit, zwangsläufig mit jahrelangen, biologisch eingepflanzten körperlichen und seelischen Beschwerden einhergehen?

Vielleicht liegt mein „Versagen“, die dem Klimakterium zugesprochenen Symptome zu entwickeln, einfach darin, daß ich in dem Verlöschen der Eierstock-

erst, wenn diese Organfunktion im Abklingen ist. Welche Frau um die 50 möchte denn unbedingt in diesem Alter oder gar bis ins hohe Alter hinein immer noch Kinder in die Welt setzen? Wenn die „Wechseljahre“ auch von vielen Frauen subjektiv als „Einschnitt“, als „Lebensknick“, als Verlust, als Wertminderung empfunden werden, so liegt das wohl in erster Linie daran, daß sie die gnadenlose Reduktion der Frau auf ihre Gebärfunktion längst verinnerlicht haben.

Die eigentliche Problematik vieler Frauen in diesen Jahren scheint mir viel eher darin zu liegen, daß in den „Wech-

seljahren“ eben durchaus kein entscheidender Wechsel des Lebensinhaltes, der Lebensumstände, der Lebenshaltung mehr stattfindet, bzw. stattfinden kann. Sie sind durch ein sogenanntes Frauen-schicksal (ungenügende Berufsausbildung, langjährige Berufsentfremdung, Auszehrung aller individuellen Interessen durch jahrzehntelange Dienstleistungen für Mann und Kinder) so festgelegt und eingeschränkt worden, daß sie jetzt ihr Leben nicht mehr ändern können. Ihr bisheriger Lebensinhalt hingegen rinnt ihnen, langsam aber sicher, durch die Finger und das in einem Alter, in dem sie noch eine Lebens-erwartung von mehr als 25 Jahren vor sich haben. Sie werden mit 50 Jahren ins gesellschaftliche Abseits geschickt.

#### Wenn Männern das passieren würde ...

Man stelle sich nur einmal vor, das Gleiche würde den Männern passieren. Das politische, wirtschaftliche, kulturelle, wissenschaftliche Geschehen in unserer Gesellschaft beruht zu einem wesentlichen Teil auf der Energie und den Leistungen von Männern jenseits der 50. Aber wenn ihnen Ähnliches passiert (Pensionierungsschock), kommt es auch bei ihnen zu mannigfaltigen körperlichen und seelischen Symptomen, die denen von Frauen in den „Wechseljahren“ in nichts nachstehen. Aber hier wird die „Gesellschaft, die sich durch Jugend definiert“ verantwortlich gemacht, bei den Frauen ist es „biologisches Schicksal“.

Klimakterium kommt vom griechi-

schen „klimakter“ = Stufenleiter. Wo steht geschrieben, daß Stufen unbedingt hinunter oder gar ins gesellschaftliche Abseits führen müssen? Eine Frau kann (könnte) sich jetzt, ohne die in unserer Gesellschaft eingeplanten Zwiespältigkeiten der Verpflichtungen, ohne das einer berufstätigen Mutter systematisch eingepflanzte schlechte Gewissen, endlich vorbehaltlos ihrem Beruf widmen (sofern sie einen und dazu noch einen einigermaßen befriedigenden hat) und sie könnte gerade jetzt, bedingt durch die Wechseljahre, in denen sich ihre „Doppelbelastung“ wesentlich vermindert, (die Kinder sind groß), endlich mal auch für sich selbst was tun.

Es stimmt auch nicht, daß mit dem allmählichen Verlöschen der Eierstock-tätigkeit ein plötzlicher, dramatischer Alterseinbruch verbunden ist. (Wenn man der Kosmetikindustrie glaubt, so sollte eine Frau schon „ab 25 etwas für ihre Haut tun“.)

Sie kann (könnte) jetzt ein viel unbefangeneres, weil unbelastetes Sexu-alleben führen, denn die Verminderung der Ovarialhormone hat nichts mit der sexuellen Erlebnisfähigkeit der Frau zu tun. Nach Kinsey bleibt die Orgasmus-fähigkeit einer Frau zwischen dem 15. und 60. Lebensjahr annähernd gleich, ehe sie ganz langsam abnimmt, während beim Manne zwar die Keimdrüsenfunk-tion bis ins hohe Alter erhalten bleibt, die Fähigkeit zu einem in kurzer Zeit wiederholten Geschlechtsakt hingegen schon vom 25. Lebensjahr an deutlich abnimmt. Wenn ich von den Problemen, Beschwerden und Sorgen junger Kolle-

ginnen und Studentinnen im Zusammenhang mit „Pille“ oder „Nicht-Pille“, „Spirale“, Angst vor unerwünschter Schwangerschaft, Entscheidungen für oder gegen einen Schwangerschaftsabbruch usw. höre, kann ich nur auf-atmen: Gott sei dank, das hast du hinter dir.

Ich gebe aber zu, die Sexualität spielt in meinem Leben nicht mehr eine so wichtige Rolle wie vor 10 oder 20 Jahren. Meine Liebesbeziehungen sind viel problemloser und auch unverbindlicher geworden. Sie sind zärtlich, lustvoll, mütterlich, aber nicht mehr überfrachtet mit Unbedingtheits- und Ausschließlichkeitsansprüchen und schon gar nicht mit Erwartungen nach „totaler Seelenharmonie“, Interessengleichklang oder gar Versorgungs- und Sicherheitsbedürfnissen. Nichts liegt mir ferner, als die körperlichen und seelischen Leiden vieler meiner Altersgenossinnen zu ignorieren, zu bagatellisieren oder gar als selbstverschuldet zu bezeichnen, aber ich glaube nicht an ihre schicksalhafte biologische Bedingtheit. Nach meinen Erfahrungen mit Kolleginnen, Schulfreundinnen, Verwandten und Bekannten meines Jahrgangs spielt die Lebens-situation eine wesentliche Rolle für das Auftreten oder Fernbleiben von „Wechseljahrsbeschwerden“. (Aber vielleicht urteile ich in einem Jahr darüber ganz anders?) Inzwischen verbleibe ich, in der begründeten Hoffnung, klimakterische Beschwerden auch weiterhin nur vom Hörensagen zu kennen, Eure

Eva Sternheim-Peters

53 Jahre

**ERÖFFNUNG am 6.1.79**

## FRAUENZIMMER

Kneipe  
für alle Frauen



Bundesallee 127

1 Berlin 41

Tel.

851 10 84

U-Bahn:

Friedrich-Wilhelm-Platz

täglich

1600 -

100 Uhr

geöffnet

**ERÖFFNUNG am 6.1.79**