

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

SILKE BURMESTER

LEUCHTEN, JETZT!

**Eine
Anstiftung**

**Wie lebenserfahrene
Frauen ihre
Welt verändern**

ullstein 

Silke Burmester
Leuchten, jetzt!

SILKE BURMESTER

LEUCHTEN, JETZT!

Wie lebenserfahrene
Frauen ihre
Welt verändern



*Eine
Anstiftung*

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de

ISBN 978-3-550-20437-1

© Ullstein Buchverlage GmbH,

Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2026

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Aldus Nova

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

»Der schlimmste Fehler von Frauen
ist ihr Mangel an Größenwahn«

Irmtraud Morgner

Allen Frauen* gewidmet,
die davor sind, sich zu trauen

Dieses Buch richtet sich an lebenserfahrene Frauen*. Frau* ist, wer Frau* sein möchte und sich als solche angesprochen fühlt. Generell gendere ich. In diesem Buch aber werde ich es nicht tun. Nicht, weil das Buch nicht für alle ist, die sich unter dem Sternchen angesprochen fühlen, sondern weil es für genau diese Menschen/FLINTAS ist. Sollte es im Text um Männer gehen, werde ich das deutlich machen.

Die Namen der Expertinnen sind selbstverständlich authentisch. Die Namen der Frauen, die sich mir mit ihren Erlebnissen und Gedanken anvertraut haben, habe ich in einigen Fällen geändert.

Inhalt

Einmal anstiften, bitte!	11
Das Licht anknipsen	23
Wer bin ich und wer will ich sein?	37
Basis für neues Denken: Blödsinn aufräumen	51
Endlich reif	85
Einfach machen!	103
Superkraft Solidarität	121
Neu denken!	149
Schöner wohnen!	171
Nun aber: Sexuelle Revolution!	189
Mehr als wir denken: Macht	207
Leuchtet da schon was?	219

EINMAL ANSTIFTEN, BITTE!

Als ich fünfzig wurde, hatte ich drei Erkenntnisse. Erstens: Meine Brüste würden nicht mehr verschwinden, ich konnte das endlich akzeptieren und den Schritt ins Riesen-BH-Fachgeschäft tun. Zweitens verspürte ich den dringenden Wunsch, einmal etwas zu klauen, und drittens kam ich nach allerlei Abwägungen zu dem Schluss, dass meine Antwort aufs Älterwerden in der Exzentrík liegt. Es gibt, das wurde mir klar, verschiedene Wege, älter und später dann alt zu werden, meiner sollte die Sichtbarkeit sein: das Wahrnehmbare, das Bunte und auch das etwas Sperrige.

Ich wollte ein farbenfroher, schrumpeliger Stock im Fluss der Gesellschaft sein, der sich ab und zu querlegt, um der Gemächlichkeit und den Zuschreibungen des Alters, die für uns Frauen vorgesehen sind, ein wenig Überraschung und Unbequemlichkeit entgegenzuhalten. Meine Haltung war von jeher, dass ich nicht auf der Welt bin, um anderen zu gefallen, und dass es deshalb nicht so schlimm ist, wenn die Welt und ich nicht immer eins sind. Ich habe die Gesellschaft mit ihren Regeln und Ausformungen als buntes Angebot empfunden, nicht als etwas »Fertiges«, sondern als etwas, das es zu gestalten gelte. Und dass auch ich gestalten kann, mit meinen Ideen und Vorstellungen.

So war mein Leben oft etwas anstrengender als das mei-

ner Mitmenschen, weil es vorkam, dass ich die Dinge erst für mich passend machen musste. So vieles, was für andere selbstverständlich war, schien für mich nicht das Richtige zu sein. Religion, Konfirmation, Heirat, meinem Kind den Nachnamen seines Vaters zu geben, Wohneigentum – all diese Dinge kamen für mich nicht infrage. Dass die Notwendigkeit meiner Weltgestaltung mit dem Alter nicht weniger werden würde, war mir klar, schließlich wird der Bewegungsrahmen, der für ältere Menschen und insbesondere für Frauen vorgesehen ist, nicht größer. Im Gegenteil.

Klar war allerdings auch, wie Inge Meysel wollte ich nicht werden. Die schimpfende Alte in Talkshows, die zwar originell und unterhaltsam ist, bei der aber alle froh sind, wenn sie den Raum wieder verlässt. Nein, ich wollte einfach deutlich machen, dass Lebendigkeit und Teilhabe kein Alter kennen und dass ich tanzen, laut sein und meinen Mund aufmachen will, ob ich nun fünfzig, sechzig oder achtzig bin.

Als Antwort auf meinen Wunsch nach Exzentrik kaufte ich, neben passenden BHs, eine größere Menge an 1950er- und 1960er-Jahre-Ohrclips. Ich klapperte Flohmärkte ab und trug eine Zeit lang schräg-schrullige Clips wie die Frauen in meinen Kindertagen, die damit immer sehr adrett, nie aber exzentrisch wirkten. Trotzdem: Erste Schritte waren eingeleitet, ich fühlte mich auf dem Weg.

Jetzt gehe ich auf die sechzig zu und habe deutlich weniger Fragen an das neue Jahrzehnt. Natürlich bekomme ich eine Ahnung davon, was es heißt, wenn die Knochen zu knarzen beginnen und man sich so gar nicht mehr mit »Hopsala, da bin ich doch gar nicht mehr Ende vierzig, das habe ich gar nicht gemerkt!« rausreden kann. Aber die elementaren Fragen habe ich geklärt. Die Frage, wie wir Frauen es schaffen können, in dieser Gesellschaft alt zu werden, ohne die Antwort in einem Mann oder im Geld zu suchen.

Und die Frage, wie wir es schaffen, eine Form zu finden, die das Älterwerden erträglich macht. Wie es geht, die zunehmenden Falten, die beginnende Steifheit und das Zusteuern auf Seniorenvergünstigungen auszuhalten, ohne sich mit dem Gedanken zu beruhigen: Das ist der Weltenlauf, den kann man nicht ändern.

Die Antwort hat sich mir in den letzten Jahren offenbart. Sie hat sich eröffnet wie die Blütenblätter einer Blume, die den Blick auf die Staub- und Fruchtblätter freigeben: Sie liegt in der Gemeinschaft von uns lebenserfahrenen Frauen. In unserem Zusammenschluss. Im Austausch und in der Solidarität. Und in unserer Komplizinnenschaft. Denn das ist es, was wir werden, wenn wir uns unseren Status quo betrachten und die Möglichkeiten, die für uns vorgesehen sind. Und sie zu eng finden. Zu klein gedacht. Unpassend. Überholt. Unserem Potenzial nicht entsprechend. Wenn wir das Gefühl haben, dass etwas Neues her muss: Wir werden zu einer Gemeinschaft. Zu einem Bündnis von Frauen, die das Altersbild, das die Gesellschaft für uns bereithält, nicht akzeptieren wollen. Denn es passt nicht in die heutige Zeit. Es ist ein Bild aus Tagen, in denen ein Mann alles war und alles nichts ohne einen Mann. Es ist ein Bild, das für ältere Frauen einen Kanon der Schwäche und der Abwertungen bereithält. Einen Kanon, der mit der Realität wenig zu tun hat.

Mit der Realität eigenständiger, autonomer und oft wirtschaftlich unabhängiger Frauen. Mit der Realität von Frauen, für die weder Turnschuhe ein Alter kennen noch Sexualität ein Verfallsdatum hat. Frauen, die ihre Welt gestalten wollen. Die ihr lebenserfahrenes Ich spannend und aufregend finden und die neugierig sind auf sich und das, was sich aus den kommenden Jahren und Jahrzehnten machen lässt.

Und doch: Dieser Kanon wirkt. Er ist so mächtig, dass das Gefühl des ewigen Nicht-Genügens, das Saralisa Volm in

ihrem Buch *Das ewige Ungenügend* so treffend beschreibt, immer mehr Frauen dazu bringt, ihre Falten zu tilgen, ihre Haut zu straffen, ihr Alter zu negieren. Der Kanon der Entwertung ist so mächtig, dass qualifizierte Frauen die Erfahrung machen, selbst nach Dutzenden von Bewerbungen nicht einmal zum Gespräch eingeladen zu werden, und dass dort, wo Gesellschaft abgebildet werden soll, im Fernsehen, die weibliche Hauptfigur stets eine Frau von Ende vierzig ist, nicht aber fünfzig oder älter. Denn Frauen in ihren Fünfzigern, mit den möglichen Problemen und Themen der Menopause, gelten in der Fernsehbranche als etwas, das man »den Zuschauern nicht zumuten« könne (O-Ton eines Fernsehredakteurs). Also sieht man weder von Hitzewallungen getriebene, schwitzende Frauen noch nackte Oberarme und kaum noch Gesichter, denen die Zeichen des Älterwerdens nicht ausgetrieben wurden.

Wir selbst kennen die Fallen der Abwertung – und wir bedienen sie. »Ich werde zum zweiten Mal 39«, witzeln wir, um die Anzahl unserer Jahre nicht nennen zu müssen. Wir sagen, eine Frau sehe »für ihr Alter gut aus«, wir benutzen das Wort »Oma« als Synonym für eine ältere oder alte Frau – und machen das Individuum dahinter unsichtbar; die Wissenschaftlerin, die Schulleiterin, die Sportlerin, die Verkäuferin. Am schlimmsten: Wir deuten graue Haare bei Frauen als Zeichen verbrauchter Kräfte und erloschener Energien. Eine grauhaarige Frau gilt als erledigt, während ein Mann mit grauen Haaren als jene Kraft verstanden wird, die aufgrund ihrer über die Jahrzehnte erlangten Expertise nun in der Lage ist, ein Unternehmen zu lenken. Oder ein Land.

Seitdem ich selbst das bin, was man »älter« nennt, also in einem Alter, in dem die Negativ- und Abwertungszuschreibungen zu wirken beginnen, hat sich mein Blick auf ältere

und alte Frauen verändert. Er ist ein komplett anderer als der, mit dem ich allerorten konfrontiert werde. Ich fühle mich, als hätte ich eine Brille auf. Eine Brille, die es mir erlaubt, die Fülle und die Strahlkraft von älteren Frauen zu erkennen. Ihre Energie, ihre Schönheit. Ihre Wucht.

Wenn ich eine Frau anschau, die ich als »lebenserfahren« einstufe, dann sehe ich das Leben, das hinter ihr liegt. Ich sehe die gelebten und erlebten Jahrzehnte. Die Anstrengungen, die Mühen, das Leid. Ich sehe die Erfolge, die Freude, das Glück. Ich sehe ihre sexuellen Abenteuer vorbeiziehen und den Tramper-Urlaub in Frankreich. Ihre Jahre in WG's, die mit der besten Freundin geteilten Tränen, das Lachen, den Streit. Das Abitur, das sie nicht machen durfte, weil sie sich kritisch der DDR gegenüber geäußert hatte. Ich sehe die ungezählten Grenzüberschreitungen, die Männer ihr gegenüber begangen haben, ich sehe sie vor dem Spiegel, mit der Haarbürste in der Hand, ihre Lieblingslieder singen, und ich fühle das Unglück über vergurkte Haarschnitte. Ich sehe, wie sie die Witze über ihren fremden Namen weggelacht hat, der so gar nicht ins christliche Normdeutschland passen wollte. Ich sehe die Kinder, die sie großgezogen hat, und den Stich, den ein Abbruch hinterlassen hat, ebenso wie den Schmerz, ein gewünschtes Kind in der elften Schwangerschaftswoche verloren zu haben. Ich sehe die Macken, die sie aufgrund der Geschichte ihrer Eltern entwickelt hat. Deren Flucht, deren Überforderung, deren Neurosen und Süchte. Ich sehe, wie sie war, als sie noch sechs Kilo weniger wog, was erst vier Monate her ist. Ich sehe den Bruch, den ihr Herz erlitten hat, und wie hilflos sie ihrer im Alter immer garstiger werdenden Mutter gegenübersteht. Ich fühle die Abgestandenheit ihrer jahrzehntealten Ehe. Ich sehe ihr Suchen und ihre Fragen danach, wie es weitergeht. Wer sie ist. Ich sehe die Beruhigung am Ende ihres Lebens, wenn sie an die durchtanzten

Nächte denkt und in ihrem Gesicht die Frau aufleuchtet, die sie in diesen Nächten war und die sie in ihrem Inneren immer noch ist.

Ich finde diese Frauen schön. Glanzvoll. Interessant. Be-
rauschend. Sie machen mich neugierig. Ich sehe ihre Fülle
und ihr Können, und es ist egal, ob eine »erfolgreich« war,
ob sie im Knast war, gut aussieht, ob sie Hausfrau war, Che-
fin oder ohne Schulbildung ist. Ich sehe diese Frauen und
empfinde tiefe Verbundenheit. Ich fühle mich durch sie be-
rührt. Sie berühren mich im Kern, weil keines ihrer Leben
selbstverständlich ist. Weil jedes erkämpft ist, auf die eine
oder die andere Art. Nicht jede dieser Frauen hatte es schwer.
Manche sind so privilegiert, dass als größte Herausforder-
ung nur noch der Stammbaum der Katze bleibt. Aber jede
Einzelne von ihnen kann nicht sein, was sie hätte sein kön-
nen, hätte das Patriarchat nicht ihr Leben geformt und Vor-
gaben gemacht, die wohl kaum bestehen würden, hätten wir
Frauen die Wahl.

Aber keine von uns hat diese Wahl. Auch und vielleicht
schon gar nicht die mit den vermeintlich glanzvollen Fami-
lien im Rücken, mit Tradition und Geld. Etliche tausend
Jahre Patriarchat haben Strukturen geformt, die wie in Stein
gemeißelt scheinen und Frauen nur wenig Bewegungsspiel-
raum lassen. Selbst Frauen, die erfolgreich sind, machtvolle
Positionen ausfüllen oder über Vermögen verfügen, tun dies
als Teil eines patriarchalen Systems, dessen Regeln, Vorga-
ben und Werte nicht von Frauen, sondern von Männern de-
finiert wurden. Wir hatten keine, allenfalls geringe Mitspra-
che in der Ausgestaltung der Welt und ihrer Gesellschaften.
Keine unserer Entscheidungen war jemals »frei«. Ob es die
Berufe sind, die wir ergriffen haben, die Ehe, die wir für er-
strebenswert hielten, die Lippen, die wir uns aufspritzen –
keiner dieser als »sinnvoll«, »romantisch« oder »schön«

geltenden Maßstäbe ist ohne die Einflussnahme von Männern und ihre Vorstellung von »der Rolle der Frau« entstanden. Und vor allem: von deren Grenzen.

So steht jede Einzelne von uns in der Lebensmitte mit einem Leben da, das oft genug vor allem das Ergebnis von Kompromissen ist und das sich nicht mehr rückgängig machen lässt, sondern oft nur noch justieren. Oder aber: neu ausrichten.

Und jetzt kommt das Tolle! Das Großartige! Das Formidable! Wir können das. Wir können unser Leben neu ausrichten. Wir können etwas ändern. Und weil die Natur es gut mit uns meint, weil sie etwas Phänomenales eingerichtet hat (Wechseljahre!), bekommen wir es sogar hin. Anders als in all den Jahrzehnten davor, in denen Träume, Absichten und Pläne sich nur mit Mühe und oft genug gar nicht umsetzen ließen, klappt es auf einmal. Es geht. Wir tun, wir machen, wir können.

Und warum? Weil wir alt genug sind! Weil wir nicht mehr klein und doof und jung und unsicher sind, sondern diese Wunderweiber. Diese Wuchtbrummen, diese Kraftprotze. Diese herrlichen, faltigen, wundersamen Frauen mit der Power der Natur im Rücken – und einer Entschlossenheit, wie sie nur über Jahrzehnte erwachsen kann.

Was uns in dieser Phase des Lebens ausmacht, kann man nicht kaufen. Nicht erwerben. Nicht im Lotto gewinnen und nicht vom Baum pflücken. Es wächst nicht am Wegesrand und ist auch beim Juwelier nicht zu bestellen. Es ist schlicht erarbeitet. Erworben. Es ist das Ergebnis eines oft schwierigen und herausfordernden Lebens. Und eines körperlichen Prozesses, der es – trotz seines Erscheinens in Form gruseliger Wechseljahrsbeschwerden – gut mit uns meint. Und uns für die nächste große Lebensphase ungeahnte Kräfte schenkt.

Seitdem ich die süße Idee hatte, mit ein paar schrägen Clips an den Ohren und einem ordentlichen BH unter der Bluse das Alter zu erobern, sind Dinge passiert, mit denen ich nicht gerechnet habe. Dinge, die viel gewinnbringender sind als ein BH oder auffälliger Schmuck. Ich habe mich verändert. Ganz von allein. Ohne große Absicht oder Zutun. Es ist einfach passiert. Als hätte ich einen Sturm überstanden oder wie Kinder, die nach einer Krankheit neue Entwicklungsschritte zeigen, bin ich heute eine andere. Eine Frau, die mir an manchen Stellen unbekannt ist. Die mich überrascht.

So hat sich eine enorme Gelassenheit eingestellt. Ich, die ich meine Kraft, meinen Lebenssaft aus der Energie der Aufregung gezogen habe, daraus, auch beruflich aus Mücken Elefanten zu machen, ruhe heute auf einmal in mir. Ich muss mich nicht mehr aufregen, denn mir ist bewusst, was ich kann. Und ich stelle fest, dass ich enorm viele Dinge kann. Und viele davon über die Maßen gut. Da kann mir keiner was. Seitdem mir das klar geworden ist, bin ich enorm locker. Unaufgeregt. Ich muss mich nicht mehr messen, nicht mehr behaupten, und ich habe vor nichts Angst. Ich stehe da mit meinen Endfünfigern und habe das Gefühl, es gibt nichts, das sich nicht lösen oder bewerkstelligen lässt. Aber nicht, weil ich so toll bin, sondern weil ich mit meinem Können und meiner Expertise nicht allein bin. Die anderen Frauen in meinem Alter sind nämlich genauso toll. Erfahren. Erprobt. Wissend und könnend. Nach dreißig Jahren als Ärztin, Verwaltungsangestellte, Rechtsanwältin, Floristin, Sozialarbeiterin, PR-Frau oder Händlerin für Lacke und Farben sind sie Meisterinnen ihres Fachs. Zu keinem Zeitpunkt hatten sie mehr Kenntnis als heute. Unsere Liga ist die Meisterschaft.

Dieses Bewusstsein und die Überlegung, dass es in der

Zusammenlegung unserer Kenntnisse und Kräfte nichts gibt, das wir nicht bewerkstelligen könnten, lösen oder schaffen, bringt mir eine Gelassenheit und Sicherheit, die einzigartig im Lauf meines Lebens ist.

Ich weiß, dass es nichts gibt, das wir lebenserfahrenen Frauen nicht tun könnten – egal, was es ist. Ob es darum geht, ein Krankenhaus zu bauen, ein Land zu führen, eine Rakete ins All zu schießen, Städte ohne Autos zu planen, die National-Elf zu trainieren, ein Reiskorn oder Johann Wadephul zum Social-Media-Star aufzubauen – nichts, das uns nicht gelingen würde.

Natürlich gibt es mehr Dinge, die ich nicht kann, als solche, die ich kann. Ich spreche zum Beispiel außer Englisch keine weitere Fremdsprache. Ich habe nicht gelernt zu tauchen. Ich kann nicht reiten und kein Schach spielen, ich kann keinen Hubschrauber fliegen und keine Yacht lenken, nicht klöppeln, ich verstehe die Zahl Pi nicht und habe nicht gelernt, einen Blinddarm zu entfernen. Aber das macht nichts. Anders als früher ist es für mich heute kein Manko mehr, etwas nicht zu können. Es ist lediglich eine andere Ansammlung an Wissen und Begabung, Fähigkeiten und Qualitäten, die mir zur Verfügung stehen.

Diese Erkenntnis bringt mit sich, dass ich mich nicht länger verrückt machen muss, dass ich dies oder jenes nicht kann. Dass mir der Braten nicht gelingt oder ich nicht tropfenfrei lackieren kann. Dass ich Excel nicht beherrsche oder Flechtfrisuren. Ich muss mich nicht länger mit meinen Unzulänglichkeiten aufhalten und mich – wie früher – dafür geißeln. Nein. In meinem Alter darf ich meine Lücken lassen und mich stattdessen über das freuen, was ich habe.

Denn: Es gibt die anderen. Ich bin nicht allein. Wenn ich nicht weiterkomme oder wirklich mal wissen muss, wie das mit 'nem Braten geht oder wie man Excel bedient, dann kann

ich es mir von einer Frau zeigen lassen, für die es ein Leichtes ist. Oder mir die Aufgabe abnehmen lassen. Gleichzeitig kann ich anderen mit dem helfen, was ich aus dem Ärmel schüttele, oder mit den vielen Kontakten, die ich habe.

Seitdem ich über Flohmärkte streifte und alte Ohrclips erstand, die ich ab und zu noch trage, ist nicht nur dieses Bewusstsein für mein Können und damit eine innere Ruhe entstanden, sondern auch ein mir bis dahin unbekannter Raum. Ein Raum, in dem Frauen zusammenkommen, die ebenfalls durch das Raster »jung« fallen.

Dieser Raum ist die Gemeinschaft der unterschiedlichsten Frauen, die ich »lebenserfahren« nenne. Er kann ein Treffen an einem realen Ort sein, im Internet existieren oder sich allein im Gefühl der Zugehörigkeit zeigen. Es sind Frauen verschiedenster Biografien, unterschiedlichster Bildung, Herkunft, Lebenssituationen, Status und finanzieller Möglichkeiten. Sie haben Kinder oder nicht. Partner oder keine, Partnerinnen, sie leben in der Stadt oder auf dem Land, in Kommunen oder mit dem Ex, sind berufstätig, krankgeschrieben oder in Rente. Manche haben Sex, manche nicht, andere jetzt erst recht. Ich kenne sie besser oder nicht so gut, sie sind mir nah oder fremd – doch sie sind immer Teil dieser Gemeinschaft, die kaum mehr definiert als ein fortgeschrittenes Alter, Neugier aufeinander und das Gefühl, in diesem Gefüge, in diesem Miteinander, »richtig« zu sein.

Richtig, in einem Rahmen, in dem nicht zählt, was sonst zählt – Alter, Status, Lebenssituation oder Geld –, sondern das relevant ist, was die Einzelne für relevant hält. Das kann viel sein oder wenig, laut oder leise. Flirrend oder schmerzhaft. Verbindend ist das Momentum, in einer Lebensphase angekommen zu sein, wo wir aufhören, uns ein X für ein U vormachen zu lassen, und merken, dass wir so, wie unser

Leben bisher war, nicht einfach weitermachen können. Und dass genau in der Gemeinschaft liegt, was wir jetzt brauchen. Weil sich unser Leben verändert und verändert werden will.

Jede dieser Frauen bringt etwas mit, das wertvoll ist. Wertvoll für eine Gemeinschaft, die ihre Kraft aus der Vielfalt ihrer Teile schöpft, in der jede noch so bescheidene Fähigkeit, jedes noch so gering erscheinende Können Teil des großen Ganzen ist. Eines Ganzen, mit dem wir die Welt verändern könnten. Autofreie Städte planen, Social-Media-Stars erzeugen, Länder führen.

Weil wir in der Regel die Jahre, die hinter uns liegen, damit verbracht haben, unsere Kraft für das Wohl anderer einzusetzen, und sich das nun verändert, interessiert uns die Welt aber gar nicht so sehr. Was uns interessiert, ist unsere Welt. Unsere Lebenssituation. Unsere Fragen nach Wohl und Weh und danach, wie Leben als Frau gehen kann, wenn ich in und nach der Menopause nicht mehr die sein will, die ich war. Und wenn wohlmöglich kein Stein mehr auf dem anderen bleibt. Wenn ich spüre, dass da mehr Mensch, mehr Frau ist als die, die ich bislang kannte, wenn Wünsche und Sehnsüchte gelebt werden wollen oder mir klar wird, dass die Rente nicht reichen wird.

Und hier zu spüren, welche Kraft, welche Freude und welches Potenzial die Gemeinschaft lebenserfahrener Frauen mit sich bringt, welche Berge weibliche Solidarität versetzen kann und wie sich auch die eigene Situation verändert, ist, als würde man einen neuen, funkelnden Raum betreten. Es ist, als schalte man in einer Höhle das Licht an und sähe die Edelsteine glänzen, die die Wände zieren. Es ist, als würde man Schätze entdecken.

Dabei ist es nicht der Raum, der zu leuchten beginnt. Was zu leuchten beginnt, wenn lebenserfahrene Frauen sich zusammentun, wenn sie sich austauschen, wenn sie ohne

Wenn und Aber in ihrer oft herausfordernden Lebenssituation zusammenkommen, sind die Frauen selbst.

Ich habe es erlebt. Ich erlebe es immer wieder, wenn solche Situationen entstehen. Von diesem Leuchten handelt dieses Buch. Es soll eine Anleitung sein. Und eine Anstiftung. Denn das kann ich: anstiften.

DAS LICHT ANKNIPSEN

Der Gedanke, Frauen fortgeschrittenen Alters anstiften zu wollen – am liebsten gleich zu einer Revolution –, entstand, als ich ein Buch darüber schrieb, wie schmerzhaft das Flüggeworden meines Kindes für mich war. Ich hatte mich intensiv mit der Frage beschäftigt, warum das so ist, schließlich war ich, anders als etwa meine Mutter, nicht das Modell »Hausfrau«, die neben Küche und Kind wenig Inhalt hatte. Ich war Journalistin, machte tolle Geschichten, kam in der Welt herum und war alles andere als eine aufs Kind fixierte Cupcake-Mutter. Und doch verstand ich mich nicht. Ich verstand meinen Schmerz nicht, dieses sogar körperlich spürbare Gefühl, auseinandergerissen zu werden. Bis ich begriff, dass ich, die ich meinen Sohn mit 30 Jahren bekommen hatte, in den Wechseljahren war, als Ben sich zu lösen begann.

Wechseljahre, das wurde mir bald klar, sind ein Zeitraum des Abschieds. Der Veränderung. In den Wechseljahren zu sein bedeutete für mich, an allen Ecken und Enden Abschied nehmen zu müssen. Von dem Körper, den ich kannte, von der Wahrnehmung, die ich als nicht ganz unattraktive Frau erfahren hatte, von meinem Stand in der Welt. Meine Werte verschoben sich, mein Beruf fing an, nicht mehr zu passen, und mittendrin in dieser elementaren Verschiebung der

Plattentektonik meines Daseins begann das Kind, die Bande zu lösen und die schöne Mama-Kind-Welt gegen die Weite einer Pubertät einzutauschen, die Aufregung, Abenteuer und später dann Mündigkeit versprach. Mein Sohn brach auf, ich brach zusammen.

Damals, vor zehn Jahren, gab es nicht viele Informationen über die Wechseljahre. Sie galten als tabuisierte Grau- und Gruselzone, die vor allem mit einem ausgiebigen Katalog des Mangels verbunden war, den verschiedene Pharmafirmen ins Netz gestellt hatten. Statt Aufklärung über die unterschiedlichen Phasen und ihre mannigfaltigen Symptome, statt Verständnis und Hilfe, erwartete uns Frauen eine Aufzählung dessen, was jetzt »weniger« werden würde. Haare. Energie. Schlaf. Haarpigmente. Libido. Der Rückgang der Feuchtigkeit bei Haut, Augen und in Vagina und Vulva sollte uns zu Trockenblumen werden lassen. Ausstrahlung und Attraktivität würden zu Staub verfallen. Und weil unter dem sich verändernden Hormonstatus auch unsere Geduld, unsere Nachsicht und unser Langmut litten, sei der einzige Zugewinn – neben dem wachsenden Körpergewicht – die Entwicklung zur launischen Bombe, die oft und unerwartet hochging.

Es war eine Unverschämtheit. Wir wurden zu Mangelwesen erklärt, die nicht mehr funktionierten. Keine Rede von der Kraft, der Entschlossenheit und der Klarheit und erst recht nicht von der Ausstrahlung und der Schönheit, die ältere Frauen entwickeln. Vor allem aber wollte niemand sehen, was ich als ein Riesengeschenk der Natur begriff: dass unsere Duldsamkeit endet. Unser Harmoniebedürfnis. Dass wir endlich aufhören, unsere Familie, unser Umfeld in den Vordergrund zu rücken und stattdessen eine wunderbare Wut entwickeln, die den Kern freilegt, um den es geht: uns.