MIRIAM STEIN

Die gereizte Frau

GOLDMANN

Buch

Bis zum heutigen Tag bestimmen Mythen und Fehlinformationen unseren Umgang mit den Wechseljahren: Die Menopause erscheint als peinliche Hormonmangel-Krankheit. Der unfruchtbar gewordenen Frau wird geraten, sich neu zu erfinden. Ganz so, als sei während der hormonellen Umstellung ihre gesamte »alte« Identität verloren gegangen. Miriam Stein räumt mit Vorurteilen auf und holt das Thema aus dem gesellschaftlichen Abseits. Ausgehend von ihren eigenen klimakterischen Symptomen und den damit verbundenen misogynen Klischees und Behauptungen schreibt sie die Geschichte vom weiblichen Älterwerden neu.

Autorin

Miriam Yung Min Stein wurde 1977 in Südkorea geboren und wuchs in einer deutschen Familie als Adoptivkind auf. Sie hat mit Christoph Schlingensief und Rimini Protokoll Theater gemacht und ist eine profilierte deutsche Kulturjournalistin. Mit ihrem Bestseller *Die gereizte Frau* (2022) hat sie die Wechseljahre aus der Tabuzone geholt und zur gesellschaftlichen Debatte gemacht. Im Goldmann Verlag erschienen von ihr außerdem *Weise Frauen* (2024), eine Spurensuche nach weiblich konnotierter Weisheit, und zuletzt *Die unverschämte Frau* (2026), ein Aufruf zur Befreiung von falscher Scham. Miriam lebt mit ihrer Familie in Berlin.





MIRIAM STEIN

DIE GEREIZTE FRAU

WAS UNSERE GESELLSCHAFT MIT MEINEN WECHSELJAHREN ZU TUN HAT

GOLDMANN

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage
Aktualisierte Taschenbuchausgabe Oktober 2026
© 2022 der Originalausgabe: Miriam Stein
© 2026 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Originalverlag: Wilhelm Goldmann Verlag, München
Redaktion: Angelika Lieke
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
EB · CF

ISBN 978-3-442-14332-0

www.goldmann-verlag.de

»Letztendlich macht Altern glücklich.
Klar wird man dicker und bekommt Falten –
aber eben auch viel mehr Freiheit.«

ISABELLA ROSSELLINI

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung – Krisenbewältigung in der heißen Phase 13
So oder so: Wir müssen darüber sprechen

TEIL I – WTF?!
Schlechtes Timing, wenig Wissen: mein Körper im Sinkflug

Kapitel 1 – Stärkere Blutungen 28
Verklumptes Frausein: von Blutlachen, schulterzuckenden Gynäkolog*innen und weisen Walkühen

Kapitel 2 – Leicht reizbar 45
»Nimm das doch nicht so persönlich«: von unterdrückten Wutausbrüchen und cholerischen Männern

Kapitel 3 – Erschöpfung 59
Zyklus voller Ups and Downs: Tanz der Hormondrüsen und Alternativen zur Standardvorsorge

Kapitel 4 – Fettverteilung 75
Leibesübungen: von Bauchliebe, dem Preis der Fitness und Widersprüchen des Sporttreibens

Kapitel 5 – Scheidentrockenheit 89
Viva la Vulva: von Sex, mittelalterlichen Exhibitionistinnen und Laserstrahlen

Kapitel 6 – Unregelmäßige Zyklen 99

Auf Eis gelegt: vom technologischen Fortschritt, selbstbestimmter Fruchtbarkeit und Social Freezing

Kapitel 7 – Haare an den falschen Stellen 113

Der Mann in mir: vom Gängeln durch Fruchtbarkeitssymbole, zu viel Testosteron und der Intervention des Herrn Stein

Kapitel 8 – Konzentrationsprobleme 121

Rückblick: eine kurze Geschichte des Klimakteriums

Kleines Intermezzo 130

Eine Liste Schimpfworte

TEIL II – AUFBRUCH

Meine Seele im Aufwind: Klimakterium als Coming-of-Middle-Age-Story

Kapitel 9 – Innere Unruhe 134

Auch Asiatinnen altern: von Klischees, Memes und harten Fakten

Kapitel 10 – Falten und Pickel 147

Natürliche Schönheit kommt von innen: Gesichtsrose, plastische Chirurgie und Frankensteins Braut

Kapitel 11 – Heißhunger 157

Formen der Selbsttröstung: von Kompensation, Zuckerentzug und Menopausen-Start-ups

Kapitel 12 – Durchschlafprobleme 169

Work-Life-Mythen: von Arbeitsfähigkeit, Arbeitskultur und Aufklärung am Arbeitsplatz

Kapitel 13 – Depressive Verstimmungen 185

Der Wert der alten Frau: von unverschämten Lebensträumen, einem Besuch bei Dr. Sheila de Liz, neuen Rollenmodellen und Selbstbestimmung

Kapitel 14 – Einsamkeit 205

Neue Chancen: eine Innenarchitektin im leeren Nest und die Macht von Ritualen

Kapitel 15 – Hitzewallungen 217

Perspektivenwechsel: über Joni Mitchell, die Schönheit der Erfahrung, die Energie der Veränderung und die Hoffnung, einigermaßen gesund zu bleiben

Kapitel 16 – Ausbleiben der Periode 225

Fruchtbarkeitsschwankungen: vom Ende der Furcht, ungewollt schwanger zu werden, dem Loslassen und dem neuen Status von Fürsorge und Gemeinschaft

Epilog – Mein perimenopausaler Polterabend 244

Wo viel Geschirr zu Bruch geht und Gemeinschaft entsteht

Dank 250

Quellen 252

VORWORT

Wenn ich in meinen 20ern und 30ern über positive, lebensverändernde Meilensteine in meinem Autorinnen-Dasein spekulierte, wären mir meine Wechseljahre definitiv nicht in den Sinn gekommen. Ironischerweise markierte dann aber *Die gereizte Frau* mit ihrer Veröffentlichung 2022 genau solch einen Wendepunkt. Meine darin beschriebenen Symptome wie Starkblutungen, Oberlippenbehaarung und Schlafstörungen führten mich über die SPIEGEL-Bestsellerliste bis in den Deutschen Bundestag. Dank diesem Buch dürfte nun auch der eine oder andere männliche Abgeordnete wissen, dass es zwar ein Mittel gegen erektile Dysfunktion, aber keines gegen wechseljahresbedingte Durchschlafprobleme gibt. Wie kam es dazu?

Auf einer privaten Veranstaltung hatte ich die damalige Abgeordnete, heutige Bundesministerin für Forschung, Technologie und Raumfahrt, Dorothee Bär, kennengelernt und ihr in einem improvisierten Zwei-Minuten-Pitch die strukturelle Benachteiligung von Frauen in den Wechseljahren heruntergebetet: Dass unsere Ärzt*innen keine entsprechende Ausbildung erhalten; dass es in unserem Krankenkassensystem keine Abrechnungsnummer für eine Beratung gibt; dass es in Sachen Aufklärung und Forschung auf dem Gebiet der

Wechseljahre, wie im ganzen Sektor der Frauengesundheit, noch ziemlich viel Luft nach oben gibt. Bär erkannte den Handlungsbedarf und lud die Gynäkologin Sheila de Liz und mich in den Deutschen Bundestag ein, um vor Abgeordneten, Betroffenen und anderen Interessierten die frauengesundheitlichen Missstände im Rahmen eines parlamentarischen Abends zu diskutieren. Eine verschworene Gruppe von etwa 30 Aktivistinnen aus Ärztinnen, Journalistinnen, Apothekerinnen, Influencerinnen und Unternehmerinnen fand sich zusammen, um gemeinschaftlich Forderungen an die Politik zu formulieren. Meine Freundin und Mitstreiterin Susanne Liedtke und ich einigten uns ein paar Tage vorher kurzum auf den Hashtag *#wirsind9millionen* für alle Posts, die im Zusammenhang mit unserem Wechseljahresaktivismus veröffentlicht wurden. Die Zahl bezieht sich auf die 9 Millionen Frauen in Deutschland, die zwischen 40 und 55 Jahre alt und somit vermutlich in den Wechseljahren sind.

Susanne erstellte ein *#wirsind9millionen*-Shirt in einem Online-Shop, das wenige Tage später von über hundert Frauen voller Stolz in den Hallen der deutschen Demokratie getragen wurde. Dort forderten wir die längst überfällige, medizinische Gerechtigkeit für Frauen jenseits der Fruchtbarkeit: Aufklärung, Beratung und Behandlung. Das Tabuthema Wechseljahre, der durch sie markierte angebliche Makel im Frausein sorgte für ein seltenes Gefühl der Solidarität und *Sisterhood* unter den anwesenden Frauen. Plötzlich fühlten wir Gestaltungsraum und echten Veränderungswillen. Es folgte ein weiterer Parlamentarischer Abend im Herbst 2023 und eine Debatte im Bundestag am 18. Oktober 2024, dem internationalen Weltmenopausetag. In Österreich taten sich

Aktivistinnen unter dem Hashtag *#wirsind1millionen* zusammen. Unsere »Meno-Welle« rollte bis in den Koalitionsvertag der aktuellen Bundesregierung. Dort verpflichtete sich die Regierung im Mai 2025 zu »geschlechts- und diversitätssensibel« gestalteter, medizinischen Vorsorge, Behandlung und Forschung, die »spezielle Bedürfnisse in jedem Lebensabschnitt aller Geschlechter« berücksichtigen soll – »zum Beispiel Geburt und Wechseljahre.«*

Zum ersten Mal in der Geschichte der Bundesrepublik steht das Wort »Wechseljahre« in einem Regierungsabkommen (und zeitgleich übrigens auch in Österreich), weil Frauen nach tausenden Jahren des Schweigens einfach genug hatten. Von hier öffnen sich konkrete politische Handlungsmöglichkeiten – ein wichtiger Schritt in Richtung Normalisierung dieser Lebensphase ist getan. Ich hoffe, dass die nächsten Generationen Frauen ihre Wechseljahre nicht für sich allein aushalten müssen, sondern in Praxen, am Arbeitsplatz und in der Familie aktiv unterstützt werden. All das wäre ohne meine eigene, ausgesprochen herausfordernde Perimenopause, ohne *Die gereizte Frau* und meinen Ärger über die Ungerechtigkeit im Umgang mit den Wechseljahren nicht passiert. Es liegt also definitiv ein Reiz im Gereiztsein!

Diese Taschenbuchausgabe widme ich meinen 9 Millionen Mitstreiterinnen und Leidensgenossinnen, insbesondere: Ann-Katrin Pause, Diana Helfrich, Daniela Unterstab, Dr. Imke Mebes, Dr. Judith Bildau, Dr. Helena Orfanos-Boeckel, Dr. Susanne Esche-Belke, Dr. Sheila de Liz, Stephanie

* https://www.koalitionsvertrag2025.de/sites/www.koalitionsvertrag2025.de/files/koav_2025.pdf

Neubert, Dr. Anneliese Schwenkhagen, Dr. Katrin Schaudig, Martina Davidson, Anja Jancke-Souhr, Susanne Liedtke, Dorota Retterath, Simone Glöckler, Dr. Claudia Sievers, Anja Frankenhäuser, Sonja Bienemann, Stephanie Hielscher, Susanne Hagedorn, Vivian Birn, Clara Wildenrath, Anke Sinningen, Peggy Reichelt, Dr. Nicole Weirich, Dr. Nicole Lauscher, Cornelia Wanke, sowie Bundesministerin Dorothee Bär und Emmi Zeulner, MdB.

Miriam Stein
Berlin, im Mai 2026

EINLEITUNG

Krisenbewältigung in der heißen Phase

So oder so: Wir müssen darüber sprechen

Irgendwann um meinen vierzigsten Geburtstag herum verließ mich die ungestörte Nachtruhe. Statt erholsam zu schlafen, erwache ich nun mitten in der Nacht im schweißklammen Nachthemd. Wenn es richtig schlecht läuft, liege ich stundenlang wach. Meine Zyklen erstrecken sich mal über Wochen, dann scheint eine Periode unmittelbar auf die nächste zu folgen. Dazu ziehen in meinem Kopf dunkle Wolken auf, solche, die nicht nur Unsicherheiten, sondern mitunter blanke Wut in sich tragen. Völlig unvorhergesehen entladen sie sich in gewitterartigen Erschütterungen – neulich hätte ich fast mit einem Topf nach meinem Mann geschmissen. Gelegentlich erschrecke ich vor mir selbst: Wer ist diese übernächtigte Furie?

Früher schlief ich wie ein Murmeltier und hätte mich auch nicht als Mensch »mit kurzer Zündschnur« bezeichnet, im Gegenteil, eigentlich hatte ich mich immer ziemlich gut unter Kontrolle. Und von außen betrachtet könnte man mich nach wie vor als gut funktionierende Frau bezeichnen: Ich bin 44 Jahre alt, mein Sohn geht aufs Gymnasium, seit etwa zehn Jahren arbeite ich erfolgreich als Autorin und Journalistin. Finanziell bin ich von meinem Mann unabhängig, meine Beziehung ist seit 15 Jahren glücklich, und schwere Lebenskrisen habe ich in meinen Zwanzigern abgehandelt. Entsprechend fällt es mir von Jahr zu Jahr leichter, klare Entscheidungen zu treffen. Außerdem kreisen meine Gedanken nicht mehr ständig um Männer – was für ein Energie-Gewinn! Dies sollte die beste Zeit meines Lebens werden, ich sollte fit, klug und selbstbewusst nach vorn schauen. Doch mein Körper scheint andere Pläne zu haben: Von einem Moment auf den anderen werde ich so müde, dass ich kaum noch gerade stehen kann. Ich reagiere weinerlich, gereizt und dünnhäutig. Warum?

Ich befinde mich im »Klimakterium«, genauer gesagt in der »Perimenopause«, einer unbestimmten Zeitspanne von bis zu zehn Jahren vor der allerletzten Periode, dem Endpunkt meiner Fruchtbarkeit, der wahrhaftigen Menopause (altgriechisch: *men* – Monat, *pausis* – Ende). Quatsch, mag man denken, dafür bin ich doch noch viel zu jung. Aber tatsächlich können erste Symptome durchaus schon in den Vierzigern auftreten. Rein biologisch gesehen ist das Klimakterium Teil des natürlichen Alterns. Nur: Für Frauen gelten hier andere Regeln als für Männer. Der männliche Alterungsprozess wird

linear wahrgenommen, besser gesagt: Männer reifen. Frauen werden einfach nur alt.

Deswegen gleicht die Hormonschaukel, auf der mein Körper Platz genommen hat, einem gesellschaftlichen Schleudersitz, exklusiv reserviert für Frauen im mittleren Alter. Hier hocke ich – abgeschottet, in einer veralteten Gondel aus Mythen, Falschinformationen und einer endlosen Reihe an Widersprüchen.

In diesem Stadium nimmt man mich als latente gesellschaftliche Last wahr. Ich scheine nicht belastungsfähig, nicht vernünftig genug, um als vollwertig ernst zu nehmend durchzugehen: *Wohl nicht ganz im hormonellen Gleichgewicht, was?* Danke.

Die Menopause, wenn überhaupt besprochen, überbietet selbst PMS noch an Geringschätzung. Als bräuchte ich das, denn ganz ehrlich: Wer hat schon Lust auf die Wechseljahre? Auf depressive Verstimmungen? Auf Hitzewallungen? Auf Klischees und Witze oder gar billige Beleidigungen und Sticheleien?

Bestenfalls werde ich nun als »anstrengend«, schlimmstenfalls als »verrückt« bezeichnet, denn »menopausal« bedeutet für viele immer noch »ausgetrocknet«, »unweiblich« und »krank«. Und diese »Krankheit« ist irgendwie peinlich, weil sie genau das infrage stellt, was bei vielen Frauen ohnehin angeknabbert oder vielleicht erst seit wenigen Jahren in irgendeine Form von Einklang gekommen ist: das sexuelle Selbstwertgefühl.

Natürlich wird heute keine Frau über vierzig mehr ernsthaft aufgefordert, sich »zurückzuziehen«, aber es gibt bestimmte Bedingungen für den Verbleib im gesellschaftlichen Leben.

Der unausgesprochene Deal für mich als »moderne Frau« im mittleren Alter klingt in etwa so: Während der Wechseljahre wird erwartet, dass ich meine Befindlichkeiten für mich behalte und nach außen weiter funktioniere. Eventuelle Beschwerden habe ich abgeschieden und für mich allein auszuhalten, denn schließlich erlebt sie jede Frau ganz individuell und zu einem anderen Zeitpunkt. Oder vielleicht auch gar nicht. Dabei habe ich möglichst schlank und sportlich oder auch besonders natürlich aufzutreten.

Der äußere Alterungsprozess vollzieht sich im Gegensatz zu den biologischen Wechseljahresbeschwerden öffentlich und wird ungefragt kommentiert. Stehe ich zu meinem Alter, lasse die grauen Strähnen wachsen und Falten unbehandelt, dann altere ich »in Würde« und muss ständig übers Älterwerden und -sein sprechen. Lasse ich mir jede einzelne Falte wegbotoxen und meine schlaffen Züge mit Collagen-Fillern aufpolstern, ohne dass man es erkennt, sehe ich super aus und darf einfach weitermachen. Wenn man mich dann nach meinem Alter fragt und ich ehrlich antworte, werde ich gelobt, als hätte ich etwas geleistet. Werden diese Eingriffe jedoch für Außenstehende sichtbar, muss ich mich erklären, denn dann habe ich ganz offensichtlich ein »Problem« mit dem Älterwerden, ich »spritze mich jung«, kann »nicht loslassen«. Aber bitte nicht zu laut zu lange darüber lamentieren, das wirkt dann richtig verzweifelt.

Gelingt es mir, einen annehmbaren Mittelweg in meiner äußeren Erscheinung zu gehen und die unappetitlichen körperlichen Symptome mit mir selbst auszumachen, darf ich weiter als arbeitende Frau mit Meinung gehört werden und

sogar als quasi sexuelles Wesen auftreten – mit Einschränkungen, versteht sich. Die Quittung dieser Duldung erscheint bei postmenopausalen Frauen häufig in einer Art Nebensatz – Iris Berben, »so sinnlich, mit 65« (oder eben mittlerweile 70). Jennifer Lopez – »Bikini-Body, mit 52«, Judy Dench, »Filmstar, mit 72«. Als wäre Sinnlichkeit mit über fünfzig Jahren an sich schon eine Sensation. Die Einschränkung, sexy, aktiv, erfolgreich etc. *trotz* Alter, steht immer noch ganz selbstverständlich in jeder Überschrift.

Natürlich soll meine Laune konstant gut bis angepasst bleiben: allzu angriffslustig ist ebenso verpönt wie weinerliches oder gar klagendes Auftreten. »Jammern steht dir nicht«, hat mal ernsthaft jemand zu mir gesagt. Eine Kollegin über fünfzig ging mit tauben Fingern zum Arzt und wurde kommentarlos zum Psychiater überwiesen. Dabei brauchte sie keine Antidepressiva, sondern eine seriöse neurologische Behandlung. Stattdessen diagnostizierte man sie ohne Untersuchung als »leicht reizbar«.

Offensichtlich hat mein Umfeld, vor allem die Arbeitswelt, wirklich Angst vor echten weiblichen Emotionen. Deswegen wird Disziplin eingefordert, Zusammenreißen ist angesagt. Cool, entspannt und vor allem sachlich sollen wir bleiben. Nur nicht hysterisch werden, das kommt gar nicht gut an.

Guter Witz. Als wären Frauenkörper jemals sachlich besprochen worden. Der Großteil ernst zu nehmender Forschungen zum Klimakterium wurde erst in Auftrag gegeben, *nachdem* 2002 die sogenannte »Women's Health Initiative«-

Studie ergeben hatte, dass Frauen, die ein Hormonpräparat einnahmen, 100 Prozent mehr Thrombosen, 41 Prozent mehr Schlaganfälle, 29 Prozent mehr Herzinfarkte entwickelten und um 26 Prozent häufiger an Brustkrebs erkrankten. Im Klartext heißt das, dass jahrzehntelang großzügig und unreflektiert Medikamente an Frauen verteilt wurden, die sie krank machten. Die Folge des Skandals: Verbote! Die Schlussfolgerung: Bloß nicht behandeln lassen!

Dieses Buch ist der Versuch einer Entmystifizierung der Wechseljahre. Ich möchte von Tabus, Widersprüchen und Irrglauben rund um dieses Thema sowie von Gesundheits- und-Wellness-Mythen erzählen.

Immer mehr Frauen erreichen das mittlere Alter, vermutlich sind viele darunter, die wie ich seit über zwei Jahrzehnten ihre eigenen Entscheidungen treffen und beabsichtigen, dies auch für den Rest ihres Lebens zu tun. Ich möchte den weiblichen Alterungsprozess nicht als psychische Störung, als Ende von Attraktivität oder gar Schaffenskraft akzeptieren. Hier ist eine zeitgemäße, umfassende Betrachtung der Wechseljahre wichtig, die neben der medizinischen auch die kulturelle Dimension berücksichtigt.

Die folgenden Kapitel sind eine Einladung, die Wechseljahre weder als sinnschwangere Metamorphose noch als zehn Jahre anhaltende Lebenskrise zu betrachten, sondern als einen Lebensabschnitt, in dem Hormone nach Pubertät und Schwangerschaft ein weiteres Mal im Leben Veränderungen hervorrufen. Ein Lebensabschnitt, den man sogar für sich nutzen kann, sobald die anfängliche Empörung darüber, dass

einem die Kontrolle über den eigenen Körper zu entgleiten scheint, erst einmal überwunden ist. Besser erträglich ist es, wenn man stattdessen einfach weiß: Vielleicht werden die nächsten Jahre anstrengend, und das ist okay. Denn Veränderungen setzen enorme Mengen an Energie frei.

Es heißt, ein Drittel aller Frauen erlebe starke, ein Drittel mäßige und ein Drittel gar keine Symptome. Um die Menopause neu zu erzählen, möchte ich eine Sprache finden, die weder pathologisiert noch urteilt: In diesem Buch wird es keine Anleitung geben, die Wechseljahre zu »überleben«, »auszuhalten« oder gar »zu bekämpfen«. Dies ist kein Survival- oder Trauerbuch, sondern das Angebot, offen und zeitgemäß über ein Thema zu sprechen, das immerhin die Hälfte der Weltbevölkerung irgendwann betrifft: das biologische Ende der weiblichen Fruchtbarkeit.

Der bisherige Ton des populären Wissens über die Wechseljahre kommt aus der Ratgeberliteratur: Hier wird die Menopause als eine Art Abschied umschrieben, gerne bebildert mit einer lächelnden Frau, die eine Teetasse mit beiden Händen umklammert hält, als stecke eine große Wahrheit darin. Sie trägt einen dicken Schal, als wolle sie die Falten und die mitunter hängenden Hautlappen, die sich jenseits der vierzig gern um den Hals ansammeln, mit Gemütlichkeit überspielen. Ich finde mich in diesen Bildern nicht wieder. Ich bin keine »Betroffene«, mir ist eben manchmal warm (oder kalt). Ich »verabschiede« mich von gar nichts, ich »verdorre« und »vertrockne« auch nicht. Mein Körper verändert sich, das gehört zum Leben.

Die amerikanische Feministin und Journalistin Gloria Steinem beschrieb in ihrem Essay »If Men Could Menstruate« (»Wenn Männer menstruieren könnten«), dass Männer, wenn sie ihre Tage hätten, damit angeben würden, wie viel und wie lange sie Blut verlieren. Die würden »Menopause als positiven Meilenstein feiern, an dem ein Mann so viel zyklische Weisheit gesammelt hat, dass er nun keine mehr braucht« (Übers. M.S.). So möchte ich mich sehen: Als Mensch, der nach dreißig Jahren Regelblutung und einer Schwangerschaft so viel Wissen über diesen Kreislauf des Lebens gesammelt hat, dass er ihn nun hinter sich lassen und seine Sachkenntnis darüber weitergeben darf.

Denn Expertise gibt es wirklich wenig. Wir hantieren in Menopausen-Fragen mit Halbwissen. Googelt man »Menopause« erfährt man, dass der Begriff nur die letzte Monatsblutung einer Frau meint, nach der mindestens zwölf Monate lang keine Menstruation mehr erfolgt. Die circa vier bis zehn Jahre davor, die Hitzeattacken und Schlafprobleme bereiten, sind eben als Wechseljahre oder – medizinisch korrekter – als Perimenopause bekannt. Das ist die Phase, in der ich mich gerade befinde.

Die gesamte hormonelle Veränderung, von Prämenopause (den Jahren, bevor harte Symptome auftreten, in denen der Hormonspiegel allerdings schon deutlich fällt), Perimenopause und Menopause bezeichnet man zusammen als Klimakterium.

Ich werde von jetzt an vom Klimakterium und der Perimenopause sprechen. Wenn man einen Weg finden möchte, sich klischee- und wertfrei mit den Wechseljahren zu beschäfti-

gen, fängt das bei der richtigen Wortwahl an. Klimakterium scheint mir passend. Es stammt vom altgriechischen Wort *klimaktér,* zu Deutsch »Stufenleiter« oder »kritischer Zeitpunkt im Leben«. Im späten 19. Jahrhundert wurde sogar das Wort »Stufenjahre« im Deutschen verwendet. Ob die Stufen rauf oder runter führen, lässt der Begriff erfreulicherweise vollkommen offen. Es mag ein sperriges Fremdwort sein, aber wenigstens ist es im Gegensatz zur »Menopause« oder den »Wechseljahren« nicht von über 300 Jahren Mythen und Missverständnissen geprägt.

Über das Klimakterium kann man mit frischem Blick schreiben, eine neue Seite aufschlagen, relevante, lebensnahe Erzählungen notieren.

Das Klimakterium ist in den letzten drei Jahrhunderten von mächtigen medizinischen und kulturellen Strömungen gekapert und gefangen gehalten worden. Folglich, so stelle ich fest, wissen selbst viele emanzipierte Frauen nicht, wie sie mit dieser Zeit in ihrem Leben umgehen sollen. Werden Beschwerden für alle sichtbar – in Form einer Hitzewallung oder plötzlichen Wutattacken –, scheint es immer Grund für Scham und Entschuldigungen zu geben. Letztendlich wissen auch reflektierte Frauen häufig nicht, wie genau sich dieses Klimakterium überhaupt bemerkbar macht.

Ich habe mir Hilfe geholt: Von der Heilpraktikerin Anja Scherret, die sich auf Frauengesundheit spezialisiert hat, von der Gynäkologin Sheila de Liz, der buddhistischen Theologin Neky Cheung, der Ökotrophologin Susanne Liedtke, die ein Menopausen-Start-up gegründet hat. Darüber hinaus von der Schriftstellerin Mirna Funk, die sich durch Social Freezing,

das Einfrieren ihrer Eizellen, die Hoheit über ihre Fruchtbarkeit erhalten möchte, und von der Gesundheitswissenschaftlerin Theda Borde, die eine der wenigen weltweiten Studien zum Klimakterium bei Frauen mit unterschiedlichen Migrationshintergründen durchgeführt hat.

Kräftige Unterstützung erhalten Menopausenmythen in diesem Teil der Welt übrigens durch die Jugendkultur des 20. Jahrhunderts. Der Health-and-Beauty-Markt profitiert davon, »Better-Aging«- und mittlerweile auch Menopausen-Produkte boomen. In Ländern wie meinem Heimatland Südkorea, in denen Alter kulturbedingt mit positiven Eigenschaften wie Erfahrung und Weisheit gleichgesetzt wird, werden weniger starke Symptome bei den Frauen aufgezeichnet. Allerdings geht die Tendenz in den letzten zehn Jahren stark nach oben. Warum ist das so? Auch dieser Frage werde ich nachgehen.

Letztendlich möchte ich davon erzählen, dass der Verlust von Fruchtbarkeit einen Gewinn von Freiheit und Selbstbestimmung bedeuten kann. Älter werden, so schreibt die nigerianische Schriftstellerin Chimamanda Ngozi Adichie in ihrem Buch *Liebe Ijeawele – Wie unsere Töchter selbstbestimmte Frauen werden,* habe sie entscheidungsfreudiger gemacht, denn: »Ich spüre, dass ich keine Zeit mehr habe, herumzuhühnern.« Sie ist genauso alt wie ich – Jahrgang 1977 –, also noch nicht wirklich alt, aber eben auch nicht mehr jung. Ich spüre, dass mein Körper einen anderen Gang einlegt, ein anderes Tempo vorgibt. Ich befinde mich in der Mitte meines Lebens und möchte die zweite Hälfte ebenso wach erleben wie die erste,

Klimakterium hin oder her. Nur wenn Frauen laut und durchaus leicht gereizt über ihr Altwerden sprechen, verliert »die Menopause« ihr gesellschaftliches Stigma.

Wenn ich ganz ehrlich bin, habe ich bei der Arbeit an diesem Buch festgestellt, dass auch ich alles andere als vorurteilsfrei an das Klimakterium herangehe. Und erzählte ich beispielsweise Freund*innen, dass ich an einem Buch über die Menopause arbeite, blickte ich immer wieder in peinlich betretene Gesichter, als wollten sie sagen: Wirklich? Das hat nichts mit mir zu tun!

Beim Schreiben über meine eigenen Beschwerden fürchte ich plötzlich um meine Außenwirkung: Wird man mich fortan als die alte Schachtel wahrnehmen, die über »austrocknende« Eierstöcke geschrieben hat? Könnte ich womöglich entwertet werden, weil ich mich öffentlich zu einem Thema äußere, das mit dem vermeintlichen Ende der Weiblichkeit in Zusammenhang gebracht wird? Werde ich noch als *fuckable* gelten, wenn ich die bin, die über perimenopausale Starkblutungen und extra weiches klimakterisches Bauchfett geschrieben hat?

Es ist schon fast lustig, dass ich mich selbst daran erinnern muss, dass mein Körper auch ohne Sex als biologische Einheit existiert und Bedürfnisse hat. Die Klischees darüber, was weiblich und demnach begehrenswert ist, sind so tief in mir verwurzelt, dass ich mir klarmachen muss, dass ich dieses Buch auch schreiben wollte, um die Frage nach der Definition von Weiblichkeit an sich zu stellen: Können und müssen wir in Zeiten von non-binären Geschlechtsauffassungen, von Social Freezing und In-Vitro-Fertilisation nicht

endlich damit aufhören, Weiblichkeit an Fruchtbarkeit zu koppeln?

Seit ich denken kann, legte man mir nahe, mein Leben an der »Seite eines Mannes« zu verbringen. Doch das Ende meiner biologischen Fruchtbarkeit soll ich, wie offenbar alle unpolierten Teile des Frauseins – Stichwort Periodenblutungen oder Wochenbett –, mit mir allein ausmachen. Dabei hat das Klimakterium in all seiner Widerborstigkeit etwas überaus Faszinierendes: Mein Körper, der über viele Jahre mehr oder weniger gut funktioniert hat, fordert nun Aufmerksamkeit, besondere Pflege und Fürsorge – oder *Care,* wie man mittlerweile sagt. Er lässt sich nicht mehr kontrollieren, sondern besteht auf eine gesunde Co-Existenz.

Ich möchte dieser Aufforderung folgen. Was genau das mit sich bringen wird, weiß ich noch nicht. Wie gesagt: Jede Frau empfindet die Wechseljahre anders. Wichtig ist, dass ich sie nicht allein bestehen muss. Ich kann mich mit anderen Frauen austauschen, ich kann Hilfe annehmen, eine neue Gemeinschaft erleben. Also: Sprechen wir über die Untiefen des weiblichen Körpers, die dünner werdende Haut, die Gesichtsbehaarung, die Schwitzattacken. Auch – und gerade das! – ist weiblich.

Die Schauspielerin Isabella Rossellini wurde in meinem Alter vom Kosmetik-Riesen Lancôme als Model gefeuert, das war im Jahr 1996. »Man sagte mir damals, Werbung spiele mit Träumen und Frauen träumen immer davon jung zu sein. Ich konnte dieses Ideal nicht mehr verkörpern«, erinnert sie sich. 2018 holte die neue, weibliche General-Managerin von Lan-

côme, Françoise Lehmann, die damals 65-jährige Rossellini wieder zurück, denn: »Frauen in ihrem Alter fühlen sich ausgegrenzt, nicht gesehen. Wir wollen ihnen das Gefühl geben, dass sie dazugehören.«

Wir werden dazugehören, denn die Zeit ist auf unserer Seite. Es gibt weltweit 500 Millionen Frauen über fünfzig – und es werden mehr. Unmöglich, all diese Frauen für den Rest ihres hoffentlich langen Lebens zu marginalisieren.