



Dr. med. Christiane Northrup

Weisheit der Wechseljahre

Selbstheilung, Veränderung
und Neuanfang
in der zweiten Lebenshälfte

weder körperlich noch geistig. Dr. Lydia Bronte, ehemalige Leiterin des von der Carnegie Corporation finanzierten Aging Society Projects und Autorin des Buches *The Longevity Factor* (Der Langlebigkeitsfaktor, A.d. Ü.) belegt, dass viele Leute über ihre gesamte Lebensspanne hinweg drei verschiedene Karrierewege verfolgen: ihren ersten mit 30 oder 40, dann einen mit 50 bzw. Anfang 60 und dann noch einen mit 70. Bei fast der Hälfte aller von Bronte untersuchten Menschen lag ein Spitzenwert der Kreativität bei Anfang 50. Und dieser konnte sich in vielen Fällen bis zu 25 oder 30 Jahren erstrecken. Das aber bedeutet, dass das neue mittlere Alter sich von 50 bis 80 Jahre erstreckt.

Frauen aus der Kriegsgeneration unserer Mütter, deren weibliche Rollenvorbilder häufig wie June Cleaver in *Erwachsen*

müsste man sein aussahen, hatten ein völlig anderes soziales und politisches Umfeld, in dem sich ihr Übergang abspielte. Über die Wechseljahre – wie auch über die Menstruation – wurde in der Öffentlichkeit nicht gesprochen.

Heute ist das anders. Indem wir dieses Schweigen brechen, durchbrechen wir auch kulturelle Barrieren, sodass wir mit weit geöffneten Augen in diese neue Lebensphase eintreten können – gleichzeitig mit Millionen von anderen Frauen, die alle zur selben Zeit dieselbe Transformation erleben. Und wie Sie bald entdecken werden, arbeiten die Veränderungen, die bei Frauen in der Lebensmitte stattfinden, wie die Lokomotive eines Hochgeschwindigkeitszugs und treiben die Evolution unserer ganzen Gesellschaft rasch voran – und zwar an Orte, die noch in keinem Atlas zu finden sind. Ob Sie auf

diesen schnell fahrenden Zug aufspringen oder beiseitetreten und ihn vorbeifahren lassen, wird eine entscheidende Rolle dabei spielen, wie weit Sie kommen und wie Sie sich auf dem Weg fühlen werden.

Letzten Endes fand ich diese Reise erfrischend, aufregend und gesundheitsfördernd. Und damit stehe ich sicher nicht allein. Nach einer Gallup-Umfrage aus dem Jahre 1998, die auf dem Jahrestreffen der North American Menopause Society vorgestellt wurde, fühlen sich mehr als die Hälfte aller Nordamerikanerinnen zwischen 50 und 65 Jahren in diesem Stadium ihres Lebens am glücklichsten und ausgefülltesten.

Verglichen mit der Zeit, als sie in ihren Zwanzigern, Dreißigern und Vierzigern waren, hatten sie das Gefühl, ihr Leben habe sich in vieler Hinsicht verbessert; das galt

sowohl für ihr Familienleben als auch für ihre Interessen, ihre Freundschaften und ihre Beziehung zu ihren Mann oder Partner. Mit anderen Worten, die konventionelle Sicht der Wechseljahre als ein Furchteinflößender Übergang, der »den Anfang vom Ende« ankündigt, könnte falscher kaum sein.

Als ich 2001 die erste Auflage dieses Buches schrieb, wollte ich das nur allzu gern glauben. Ich hielt mich daran, obwohl ich unglücklich war und das Leben, das ich 25 Jahre lang gelebt hatte, im Absterben begriffen war. Heute, 15 Jahre später, sehe ich, dass die damaligen Wehen ein wichtiger Teil waren bei der Wiedergeburt zu der lebenslustigen und gesunden Frau, die ich heute bin. Ganz gleich, wie es Ihnen im Moment ergehen mag, schöpfen Sie Mut. Begleiten Sie mich und die Millionen Frauen, die Gleiches vor uns erlebt haben und nach

uns erleben werden, während wir uns verwandeln und unser Leben sowie letztlich unsere Kultur positiv verändern, und zwar dadurch, dass wir die Weisheit der Wechseljahre verstehen, anwenden und leben.