

# Vorwort von Nicola Vollkommer

Die Wechseljahre. Ein Thema, bei dem man innerlich stöhnt und das Gespräch oder die Gedanken lieber woandershin lenkt. Es gehört einiges dazu, gerade aus diesem Thema eine fesselnde Lektüre zu machen! Die Verfasserin dieses Buchs hat das geschafft. Mit ihrem lockeren und flüssigen Schreibstil klärt sie

über die Irrungen und Wirrungen des weiblichen »Klimawandels« auf (wobei sie nebenbei darauf hinweist, dass es auch eine männliche Variante der Wechseljahre gibt).

In den biologisch-medizinischen Ausführungen, mit denen das Buch beginnt, vermeidet sie es, sich in schwerfälligen Details zu verlieren. Stattdessen führt sie auf eine natürliche und mitreißende Weise von der äußeren zur inneren Wende. Ohne Wenn und Aber beschreibt sie verschiedene Aspekte des Lebensgefühls, das die späteren Jahre oft begleitet: bedrückende Endgültigkeit, Abschied nehmen von der »fruchtbaren« Familienphase, Lebensdämmerung, verpasste Chancen, Reue über Fehler, die nicht wiedergutmachen sind.

Humorvolle Anekdoten aus persönlichen Erfahrungen mit den Wechseljahren – sowohl aus ihrem eigenen Leben als auch von anderen

Frauen erzählt – werden mit Episoden aus der Bibel ergänzt und vertieft, die so spannend wiedergegeben werden, dass alles wie aus einem Guss erscheint, ohne gefühlte Stilbrüche zwischen Erzählungen von heute und Erzählungen aus biblischer Zeit. Dadurch zeigt die Autorin, wie praktisch, alltagsbezogen und Mut machend das Wort Gottes ist, gerade für die Umbruchzeiten des Lebens.

»Change of life« heißt das Buch, »Lebenswechsel«. Mit ansteckender Überzeugungskraft schafft es die Autorin, negativ besetzte Begriffe neu zu definieren und einen frischen Blickwinkel anzubieten. Sie nimmt uns auf eine Reise zu einer neuen Art von Lebenswechsel mit: eine Wende zu Gott hin. Abschied nehmen von der Jugend, nicht als Trauerspiel, sondern als Einladung zu Wachstum und Reife. Nicht das Ende, sondern

ein Neubeginn, mit neuen Lebenszielen. Nicht der Tod aller Jugendträume, sondern die Aufforderung, neue Träume zu entdecken oder alte neu zu beleben. Nicht etwas Lästiges, das man über sich ergehen lassen muss, sondern eine Lebensphase, die faszinierende Chancen mit sich bringt und ihren ganz ureigenen Charme hat.

Es bleibt aber nicht bei abstrakten Ratschlägen. Jedes Thema im Buch enthält wertvolle Tipps, wie die Impulse umgesetzt werden können, nicht nur als Eintagsfliege, sondern als Ziele, an denen man dranbleibt. So werden die Leserinnen dazu ermutigt, aktiv mit dem Lebenswechsel zu arbeiten und Studentinnen des Wortes Gottes zu werden, um mit Gottes Hilfe eine Ewigkeitsperspektive zu entdecken, die die Angst vor der Vergänglichkeit abfedert. In den Worten der

Autorin selbst:

Ich träume davon, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass die zweite Lebenshälfte nicht als Abstieg zu verstehen ist, sondern eine Möglichkeit zur Reifung und zum Wachstum des inneren Menschen darstellt.

Wechseljahre ... nicht als Punkt, sondern Doppelpunkt.

Nach der Lektüre dieses Buches könnte man sogar richtig Lust auf die Wechseljahre bekommen! Und sie in der Tat nicht mehr als mühsamen Abstieg in die Lebensdämmerung sehen, sondern als ein Befreiungsschlag, der, wenn wir so wollen, dem Alltag einen neuen Glanz verleiht, gerade in der Herbstzeit des Lebens!

*Nicola Vollkommer*