

manifestierte sich in alpträumenartigen tropischen Nächten, mitten im Februar, in denen ich oft spät nachts aufwachte und nicht mehr einschlafen konnte. Dann lag ich da, hellwach und gar nicht ausgeruht.

Ich dachte eigentlich, das Älterwerden könnte mich nicht kleinkriegen. Die grauen Härchen, die plötzlich zum Vorschein treten, das Fett, das sich an den knirschenden Knien absetzt. Ha, ich lass mir die Haare färben, esse keine Schokotrüffel mehr und ziehe Knieschützer an, wenn ich durch den Wald jogge – ein Klacks!

Klar hatte ich hin und wieder Beschwerden von älteren Frauen aufgeschnappt und insbesondere die geröteten Wangen meiner Mutter bemerkt, wenn wir alle zusammensaßen und der Raum sich aufheizte. Oder wenn wir an den Weihnachtsfeiertagen zusammen tanzten. Und ja, es gab auch ein paar Artikel in Frauenmagazinen,

aber schwitzende Fünfzigjährige stehen nun mal nicht so im Fokus der Medien. Wahrscheinlich spürt man die Kraft des Windes auch erst, wenn man sich mitten im Orkan befindet. Und ganz ehrlich: Dieser Orkan namens „Wechseljahre“ sollte einen viel gewaltigeren Titel tragen, wie Gudrun oder El Niño.

Kurz: Ich hatte keine Ahnung, wie sehr die Wechseljahre mein Leben auf den Kopf stellen würden. Die Hitzewallungen trafen mich völlig unvorbereitet. Wie eine irre Tabledancerin begann ich, mich an den merkwürdigsten Orten zu entblättern. Plötzlich empfand ich meinen Körper als Verräter. Ich hatte keine Vorstellung, wie sehr es sich auf mein Wohlbefinden auswirken würden, Nacht für Nacht wach zu sein.

Auch jetzt gerade hocke ich wieder auf meiner Fensterbank und schaue in die tiefe Nacht, den Autos hinterher, die unten auf der Straße

vorbeifahren, bis ihre roten Rücklichter in der Ferne verschwinden. Ich betrachte die verregneten Straßen, die Bäume im Park, die sich im Wind wiegen, Jugendliche auf dem Nachhauseweg von einer Party in einer Stadt, die offensichtlich nie ganz schläft.

Mittlerweile habe ich schon viele solcher langen Nächte hinter mir, in denen ich erfolglos versuche, zu arbeiten. In denen ich überlege, wieder mit dem Rauchen anzufangen, als kleines Trostpflaster beim nächtlichen Teetrinken. Ich habe unendlich viele Artikel und Bücher gelesen und weiß schon am nächsten Morgen nicht mehr, wovon sie handeln. Kämpfe mich durch die Nebelschwaden des restlichen Tages, genau wie in der Zeit, als die Kinder klein waren.



Was soll das eigentlich? Wird mein Leben in den nächsten Jahren zu einer einzigen schlaflosen Hölle werden? Leider kann einem ja niemand so

genau sagen, wie lange man das aushalten muss.

Meine Mutter soll ich fragen, haben mir schon viele vorgeschlagen. Der Verlauf der Wechseljahre wird wohl oft vererbt. Aber meine Mutter wurde schon im Alter von 40 Jahren mit Hormonen vollgestopft, nachdem ihr die Gebärmutter entfernt worden war. Mit 65 erkrankte sie dann an Brustkrebs, und als die Hormonzufuhr plötzlich eingestellt wurde, fing sie so richtig zu schwitzen an. Das hilft mir nicht bei der Vorhersage, welchen Verlauf nun mein eigener Wechsel einschlagen wird.

Wenn wir in die Wechseljahre kommen, sinkt die Produktion von Östrogen. Darum geht's, vereinfacht ausgedrückt. Das Problem ist nur, dass Hormone uns in höchstem Maße beeinflussen und schon die verringerte Produktion von nur einem einzigen Hormon große Auswirkungen nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf die Psyche