

zum Grübeln. Auf der anderen Seite hält diese besondere Zeit aber auch jede Menge Positives für uns bereit: Kraft, Lebensfreude und eine gute Portion Gelassenheit sowie die Lust auf Aufbruch und Neues.

Was man in der Jugend wünscht,
hat man im Alter die Fülle.

Johann Wolfgang von Goethe

Leben ist Veränderung

Googelt man die Begriffe „Veränderung“

und „Frau“, so haben mehr als 90 Prozent der Ergebnisse mit dem Thema Wechseljahre zu tun. Andere Veränderungen kommen im Leben einer Frau scheinbar nicht vor. Sie kommt auf die Welt, lebt ihr Leben und dann: *Wechseljahre! Das ist die Veränderung?* Was ist mit der Pubertät? Der ersten Liebe? Dem Auszug aus dem Elternhaus und der Erfahrung, das erste Mal auf eigenen Beinen zu stehen? Was ist mit der Ehe oder mit einer Beziehung – mit Mann oder Frau oder dem dritten Geschlecht –, jedenfalls mit der wichtigen Veränderung in dem Moment, wenn wir uns mit einem anderen Menschen zusammentun? Was ist mit den Veränderungen, die eine steile Karriere mit sich bringt? Zum Beispiel durch die Anpassung an männliche Strukturen im Job? Wie sieht es mit der Schwangerschaft aus? Dem Muttersein, dem ein-, zwei- oder

vielleicht dreifachen? Was ist mit der Jobveränderung nach den Kindern? Der Entscheidung, vielleicht weniger zu arbeiten? Oder beides hundertprozentig meistern zu wollen? Oder doch weiter die steile Karriere zu verfolgen? Mit der Veränderung, wenn man vielleicht den Job zunächst an den Nagel hängt und erst mal sehen möchte, was so wird?

Und was ist mit der Veränderung nach dem Ende der Beziehung? Wenn der Ex-Mann mit einer neuen Partnerin und vielleicht einem weiteren Nestbau beschäftigt ist und man sich allein um Kind und Kegel kümmern *und* den beruflichen Alltag meistern muss, ohne recht zu wissen, wie das gehen soll?

Erst einmal kommt all das oder vieles davon, und dann, ja, dann irgendwann kommen die Wechseljahre. Sie sind sicherlich eine

einschneidende Veränderung im Leben einer Frau, doch bei Weitem nicht die einzige und nicht die erste. Mit ihnen einher geht das erste sichtbare Altern, der vermeintliche Verlust von Attraktivität, Versuche, sich jung und fit zu halten durch passende Ernährung, Sport und teure Hautpflege.

Eine Menge Frauen, mit denen ich gesprochen habe, denken viel über die Endlichkeit des Daseins nach, seit sie die magische Grenze von Mitte 40 überschritten haben. Die Kinder – falls Kinder da sind – sind aus dem Gröbsten raus – was immer dies eigentlich heißt. Der Ehemann und Vater der Kinder ist entweder über alle Berge und hat sich sein zweites Glück gesucht oder sie leben nach wie vor zusammen und schauen etwas ratlos auf das Leben, das da wieder als Paar allein in

seiner unendlichen Weite vor ihnen liegt. Schaffen wir das? Wie gut kommen wir miteinander klar – ohne den Zusammenhalt durch Kinder, Schulrhythmus und aktive Familienabenteuer?

Die Eltern werden langsam älter und bedürfen vielleicht irgendwann besonderer Pflege und mehr Aufmerksamkeit. Können sie zu Hause wohnen bleiben? Holt man eine Pflegekraft ins Haus? Soll man einen mobilen Pflegedienst beauftragen oder gleich ein Zimmer im Haus frei räumen und sie zu sich nehmen? Dass das Leben nicht unendlich weitergeht, zeigt sich spätestens beim Betrachten der eigenen Eltern deutlich.

Die Chance ergreifen