

HORMONOLOGEN

von Yvonne van den Hurk

Deutsch von Klaus Chatten

HORMONOLOGEN

von **Yvonne van den Hurk**

Deutsch von **Klaus Chatten**

Alle Rechte vorbehalten

Unverkäufliches Manuskript

Das Aufführungsrecht ist allein zu erwerben vom Verlag

gallissas[®]
theaterverlag und mediaagentur gmbh

Bitte beachten Sie folgende Hinweise: Dieses Buch darf weder verkauft, verliehen, vervielfältigt, noch in anderer Form weitergeleitet werden. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung, Verfilmung und Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen und sonstige Medien, sowie der mechanischen Vervielfältigung und der Vertonung, bleiben vorbehalten.

Dieses Buch darf zu Bühnenzwecken, Vorlesungen und sonstigen Aufführungen nur benutzt werden, wenn vorher das Aufführungsrecht einschließlich des Materials rechtmäßig von uns erworben wurde. Das Ausschreiben der Rollen ist nicht gestattet. Eine Übertretung dieser Bestimmungen verstößt gegen das Urheberrechtsgesetz.

Eintragungen dürfen ausschließlich mit Bleistift vorgenommen werden und müssen vor der Rückgabe entfernt sein.

Wird das Stück nicht zur Aufführung angenommen, so ist das Buch umgehend zurückzusenden an:

gallissas theaterverlag und mediaagentur GmbH
Potsdamer Str. 87
10785 Berlin
Deutschland
Telefon: 030 / 31 01 80 60 – 0
www.gallissas.de

PERSONEN

FRAU 1, mitten in den Wechseljahren

FRAU 2, vor den Wechseljahren

FRAU 3, nach den Wechseljahren

BÜHNENBILD

Das Bühnenbild besteht aus einem Tisch auf Rollen, drei Stühlen und einer Leinwand, auf die Dias von einem Beamer geworfen werden.

SZENENABFOLGE

1 – Intro: Schlagzeilen (vom Band)

2 – Die Fahrkartenkontrolleurin

3 – Die Frühstückssendung

4 – Frühstücksnachrichten 2

5 – Die Käthe-Kruse-Puppe

6 – Das Damoklesschwert

6 b – Song: Das Damoklesschwert

7 – Die schlechten Zeiten

8 - Die schlechten Zeiten 2

9 – Tatsachen und Zahlen

10 – Nachtschweiß

11 – Sonett über die Hitzewallungen

12 – Abfall

12 b – Zwischenakt

13 – Die Gynäkologin

14 – Song: Ein Madrigal

15 – Go girl, go

16 – Bücherei

17 – Andropause

18 – Schande!!!!

19 – Tantra

20 – Die Spezialistin

21 – Zusammenfassung

22 – Song: Ein Schoßhund

1 – Intro: Schlagzeilen (vom Band)

Stimme 1: Bei der Menopause handelt es sich um ein Phänomen, das nur bei Menschen und Elefanten auftritt. Bei anderen Arten stirbt das Weibchen sofort, nachdem sie unfruchtbar geworden ist und ihren letzten Nachwuchs großgezogen hat.

Stimme 2: Die Symptome scheinen regionalabhängig zu sein. Frauen beispielsweise, die näher am Äquator wohnen, haben weniger häufig Hitzewellen.

Stimme 1: Frauen in den Anden stellen die Eizellenproduktion aufgrund ihres harten Lebens und ihrer Arbeitsbedingungen früher ein.

Stimme 4: Die ältere, unfruchtbare Frau bei den Massai in Tansania wird hoch geehrt. Ihre hohe Toleranz gründet auf ihrer eigenen Selbstlosigkeit: Sie hilft den anderen Frauen dabei, ihre Kinder großzuziehen, versteht sich auf die Nahrungsbeschaffung und benötigt für sich selbst weniger.

Stimme 2: Offensichtlich ist es für Frauen jüdischen Glaubens schlimmer als für schwarze.

Stimme 3: Weil sie von Kindesbeinen an, Soja zu sich nehmen, bekommen sie in Japan keine Hitzewellen. In China werden Frauen mit zunehmendem Alter mehr respektiert.

Stimme 4: In Teilen der Karibik heißen die Wechseljahre „Kos di Bida“, etwas, was Teil des Lebens ist und worüber man nicht spricht.

Stimme 3: In Russland ist man in den „klimaks“. In Amerika sagt man, dass Frauen „power surges“ bekommen statt Hitzewellen.

Stimme 4: Die italienische Frau hat eine „vampate“ und leidet gelegentlich unter einer „figa secca“, was wörtlich übersetzt eine getrocknete Feige bedeutet.

Stimme 1: Herzinfarkte sind die Hauptursachen bei Todesfällen bei Frauen um die fünfzig, also bei Frauen in den Wechseljahren.

Frau 2 betritt die Bühne und setzt sich mit dem Rücken zum Publikum.

Stimme 2: Die meisten kanadischen Frauen fühlen sich während den Wechseljahren niedergeschlagener, während muslimische erleichtert sind, weil sie endlich ihren Schleier abwerfen können.

Stimme 4: In Thailand erreicht eine Frau nach ihrer Menopause ihre „thoi po ming“, in anderen Worten: Ihre goldenen Jahre.

2 – Die Fahrkartenkontrolleurin (rennt auf die Bühne und bläst in eine Trillerpfeife)

Stimme 4/

Frau 1: In Windeseile bin ich in die Tür gesprungen und habe gepfeifen, um die Passagiere darüber in Kenntnis zu setzen, dass wir nun abfahren. Die Lokführer bekam grünes Licht und weg waren wir. Meine Kollegin fing damit an, im vorderen Teil des Zuges die Fahrkarten zu kontrollieren und ich im hinteren.

Es war viel los. Die Leute mussten stehen. Daran kann ich mich erinnern. Mir ging's gut, weil ich nach meiner Schicht in meine Laube gehen wollte. Freundlich habe ich allen einen guten Tag gewünscht und damit weitergemacht, sie nach ihren Fahrkarten zu fragen. Alle kooperierten sehr gut.

In der Mitte eines Abteils sah ich eine chic angezogene, junge Frau um die dreißig, vierzig. Der Waggon war proppenvoll, aber nichtsdestotrotz hatte sie auf dem Platz neben sich ihre große Ledertasche stehen. Ich bin zu ihr hin und habe sie angeschaut. In dem Augenblick klingelte ihr Handy. Statt sich zu entschuldigen, steckte sie ihre Hand in eine ihrer Taschen, fischte das Handy heraus und begann aus dem Nichts heraus ein sehr lebhaftes Gespräch. Ich bewegte mich also in ihr Blickfeld und sagte – immer noch sehr höflich: „Ihren Fahrschein, bitte.“ Keine Antwort. Sie war mit ihrem Telefonat vollauf beschäftigt. Ich dachte, dass sie mich vielleicht nicht hören konnte, also machte ich in aller Ruhe eine Geste in Richtung ihrer Nase, wie ich ihre Fahrkarte abknipse. Während ich das tat, sprach sie folgendes in ihr Telefon: „Einen Augenblick, bitte. Hier ist eine ehemalige Langzeitarbeitslose, die sich um meine Aufmerksamkeit bemüht.“ Um mich herum wurde gekichert, aber das hat mich nicht aus dem Konzept gebracht. In meinem Zug reist niemand ohne gültigen Fahrschein.

Vor fünf Jahren habe ich in meinem Beruf einen Preis gewonnen.

Wissen Sie, im Gegensatz zu vielen meiner Kollegen kann ich unter allen Umständen ruhig und freundlich bleiben. So definiere ich meine Arbeit als Fahrkartenkontrolleurin. Dafür bin ich ausgebildet. Ich treffe auf Vandalen, Perverse und Schwarzfahrer. Und ich habe sie problemlos im Griff. In einem Katastrophenfall wissen alle sofort, wo ich bin. Ich muss nicht lange nachdenken, bis ich die Initiative ergreife. Ich laufe einen Kilometer lang die Bahnstrecke ab, um einem Selbstmörder Erste Hilfe anzubieten. Abgerissene Gliedmaßen, zermatschte Köpfe... Ich habe alles zwischen den Gleisen rumliegen sehen. Und ich habe es weggefegt. Und dann setze ich einfach meine Schicht fort.

Diese Frau saß mir also mit ihrem Handy in der Hand gegenüber. Mit der anderen fuhrwerkte sie in einer ihrer prall gefüllten Taschen herum. Keine Ahnung, wonach sie suchte. Ich bin ihren Bewegungen also genau gefolgt und zwang mir ein Lächeln ab. Dann hörte ich mir selbst dabei zu, wie ich mit gezwungener, freundlicher Stimme sagte: „Wenn die Dame sich bitte bemühen würde! Wir sind gleich in Spandau und Sie können dort aussteigen, wenn Sie sich weiterhin weigern, Ihren Fahrausweis zu zeigen.“

Damit erregte ich ihre Aufmerksamkeit und ich sah in ein höhnendes Augenpaar, das mich von Kopf bis Fuß abtaxierte. Plötzlich hätte man eine Stecknadel fallen hören können. Sie schaute, ich schaute. Das ganze Abteil blickte mich an. Plötzlich tauchte vor meinem inneren Auge ein schwarzer Fleck auf, der immer größer und größer wurde. Mir wurde von einem Augenblick zum nächsten glühend heiß, als hätte der Lokführer das Thermostat auf 45 Grad gestellt. Ich hörte ein seltsames Quicken und bekam einen trockenen Hals. Mir traten Tränen in die Augen. Was war das? Das war nicht ich. Ich bemühte mich darum, an die Yoga-Übungen zu denken, die ich in „Ihre Gesundheit“ gelesen hatten. Normalerweise waren sie in schwierigen Situationen hilfreich. Wasser floss unter meiner Mütze hindurch über meine Wangen in meinen Nacken. Ich hätte meine Binde sofort wechseln müssen, aber die Toilette in dem Abteil war außer Betrieb.

Meine Hose klebte an meinen Beinen. Dieser beschissene, synthetische Dreck! Diese Scheißuniform! Ich hätte mir gewünscht, ich hätte mich auf der Stelle ausziehen können. Ich brauchte frische Luft. „Machen Sie was! Ich brauche Frischluft!“ Lärm und Unruhe. Jemand rief

„auweia“! Es wurde gelacht. Einige Passagiere im Gang hielten Abstand zu mir. Die Frau wollte rasch ihre Taschen zusammenraffen und aufstehen. Aber nicht mit mir! Mit einer blitzschnellen Bewegung habe ich sie an den Armgelenken gepackt und wieder in den Sitz gedrückt. „Hinsetzen, du Kuh!“ Meine Mütze fiel zu Boden. Sie fing an zu schreien und hat versucht, sich loszureißen.

Sie hält Frau 2 fest.

Aber ich hielt sie mit dem Griff fest, den ich bei dem Selbstverteidigungskurs der Deutschen Bundesbahn gelernt hatte. Ich hielt sie sehr fest und stierte in ihr angstgeweitete Gesicht, in dem nun kein Spott mehr zu sehen war. Sie hielt immer noch das Handy in der Hand. Ich riss es ihr weg und warf es in das Abteil. Es knallte gegen die Reproduktion eines Mondrian-Bildes. Zwei Hörner schossen aus meiner Stirn. Meine Zunge zerkräuselte und verwandelte sich in einen Flammenwerfer. Eine Flut von Flüchen entwich direkt aus meiner Galle in ihr Gesicht. Panik, Chaos. Reisende fingen an zu schreien, weil sich die Türen nicht öffnen ließen. In der Zwischenzeit habe ich weiter geflucht und gezerrt. Keine Ahnung, an wen ich alles gedacht habe: An meinen Ex, meine verstorbene Mutter, diese Zicke von Schwägerin. Alle fanden ihre Erwähnung. Die Geräusche, die aus meinem Rachen kamen, waren nicht meine normale Stimme, sondern ein sehr seltsamer, dunkler Basston. Der Leibhaftige nahm Besitz von mir und ich konnte nichts anderes tun, als ihn seine Arbeit erledigen zu lassen.

Frau 3 tritt auf.

„Hör auf, Elsa!“ Meine Kollegin und ich fielen auf den Boden.

Frau 1 fällt auf den Boden und bleibt dort liegen.

Frau 2 und 3 öffnen die Schiebewände des Bühnenbildes und nehmen an einem großen Tisch auf Rädern Platz.

Frau 2: Es muss sehr schwierig sein, mit Hitzewellen oder solchen Blutungen zu arbeiten. Was geschieht eigentlich, wenn man Rechtsanwältin ist und jemanden mit einem knallroten Gesicht verteidigt? Keiner würde einem glauben.

Frau 3: Eine alte Freundin von mir war Stewardess bei Lufthansa. Sie hat ihr Klimakterium in der Business Class in zehntausend Meter Höhe verbracht und feuchten, französischen Käse serviert. Ihre Beine waren so angeschwollen, sie hat es kaum den Gang hindurch geschafft. Auf Interkontinentalflügen konnte sie sich nur in einem Waschbecken waschen, das so groß wie eine Seifendose war.

Frau 2: Sogar Schauspielerinnen bekommen Hitzewellen, wenn sie spielen.

Frau 1 steht auf.

Frau 1: Ja, ich baue das in meine Vorstellungen ein.

3 – Die Frühstückssendung

Frau 1: Guten Abend und herzlich willkommen zu den Hormonologen, ein Stück über die Menopause. Alle Fakten und fiktionalen Beschreibungen, die wir gelesen und gehört haben, haben

uns hinsichtlich dieser Lebensphase neugierig gemacht. Wir haben uns dazu entschieden, mit Frauen, die so sind wie wir, zu sprechen: prä-, post- und menopausal. Zunächst wollten die meisten Frauen, die wir interviewt haben, nicht darüber reden. Sie dagegen wollen das. Deshalb sind Sie jetzt hier. Aber die anderen Frauen haben es irgendwie einfach abgeschüttelt als...

Frau 2: „Unangenehm!“

Frau 3: „Das ist nun mal des Lebens Lauf.“

Frau 2: „Das ist für mich kein Thema. Ich habe gerade einen neuen Freund!“

Frau 3: „Wie kann man einen Theaterabend über einen leeren Eierkarton machen?“

Frau 2: Das Thema ist also leicht tabu.

Frau 3: Es sieht so aus, als ob die Wechseljahre ein negatives Image hätten und das geht unglücklicherweise sehr weit.

Frau 1: Aber Ines, vielleicht fürchten wir uns davor, einander zu verraten, wenn wir offen sind?

Frau 2: Ja, Yvonne, vielleicht ist es auch nur das Wort. Vielleicht sollten wir ein anderes Wort benutzen wie „Veränderung“?

Frau 1: Ja, aber eine Veränderung wohin?

Frau 3: Zur Menopause.

Frau 1: Ich kann mit dem Wort „Pause“ nichts anfangen.

Frau 2: Ja, weil wir gerade erst begonnen haben.

Frau 1: Und der lateinische Ausdruck „Klimakterium“ tut’s auch nicht wirklich. „Mein Klimakterium setzt mir zu.“ Das klingt so, als ginge es einen nichts an.

Frau 3: Vielleicht können wir das Wort komplett vermeiden und stattdessen die Glocke benutzen. „Herzlich willkommen zu den Hormonologen, einem Abend über < ping >...“

Frau 1: Die Zurückhaltung der meisten Frauen konnte uns nicht hindern. Wir haben weiterhin Fragen gestellt und zugehört. Uns sind ungewöhnliche, schmerzhaft und lustige Erfahrungen zu Ohren gekommen.

4 – Frühstücksnachrichten 2

Frau 3: Im Augenblick gibt es in Deutschland annähernd 6 Millionen Frauen zwischen 45 und 55. Die ganze Baby-Boom-Generation befindet sich in den Wechseljahren.

Frau 1: Ich heiße Yvonne, ich bin 52 und stecke mittendrin!

Frau 2: Ich heiße Milou, ich bin 44 und bin noch nicht so weit.

Frau 3: Ich heiße Ines, ich bin 75 und ich bin mir ziemlich sicher, dass ich tief darin gesteckt habe.

Frau 1: Unsere Generation hatte die Wahl, ob sie Kinder bekommen würde oder nicht. Aber wir hatten nicht die Wahl, ob oder ob wir nicht in die Wechseljahre kommen möchten. Die halbe Weltbevölkerung hat sich ihr gestellt, stellt sich ihr oder wird sich ihr stellen. Was sollen wir tun?

5 – Die Käthe-Kruse-Puppe

Frau 3: Wir befinden uns in der schrecklichsten Epoche der Menschheitsgeschichte, die man sich vorstellen kann. Umweltkatastrophen, Bürgerkriege, ein Erdbeben in Neuseeland, Elend in Libyen, Revolutionen mit Dominoeffekt. Reden wir doch lieber darüber. Ich soll also über die Wechseljahre sprechen? Ich habe keine Ahnung, was ich darüber sagen soll.

Frau 2: Los! Erzähl die Geschichte!

Frau 3 steht auf, geht nach vorn und könnte auf einem Stuhl Platz nehmen.

Frau 3: Das Einzige, woran ich mich erinnern kann, ist, dass es mit heftigem Bluten begann. Wenn ich mich daran entsinne, war es furchtbar... Ich hatte keine Kontrolle darüber und das machte mich wütend. Die einzige Antwort darauf waren Ausschabungen. Es war schrecklich. Schließlich wurde meine ganze Gebärmutter ausgeschabt. Fünfmal. Obwohl ich nie das Gefühl hatte, dass es wirklich geholfen hat. Ich war 53, als das Bluten begann und es dauerte vier, fünf Jahre. Ich hatte nie ein Problem mit Launenhaftigkeit. Wirklich nicht. Quatsch! Dafür hatte ich einfach keine Zeit. Ich hatte eine Vollzeittätigkeit neben meinem Haushalt. Dieses ganze Jammern gibt es erst seit kurzem. Frauen fühlen sich vernachlässigt und machen alle möglichen Leute dafür verantwortlich. Frauen, die Angst davor haben, alt und fett zu werden, die die ganze Zeit Puppenkleider tragen möchten. Ich hatte nie ein richtiges Problem. Es war angenehm, nicht mehr fruchtbar zu sein. Ich hatte eine Tochter und das reichte mir. Ich habe Hitzewellen gehabt, aber mich einfach ans offene Fenster gestellt. Meinem Mann war das alles egal. Wir haben eben einfach seltener miteinander geschlafen. Und manchmal, wenn ich zu stark geblutet habe, hat er mich mit dem Auto zur Arbeit gebracht. Abgesehen davon haben wir nicht darüber gesprochen. Damals wurden Gebärmutter einfach in Windeseile entfernt. Einfach so. Sie wollen meine wegen der Blutungen rausholen. Ziemlich kalt sagte der Gynäkologe:

Frau 1: „Wir entfernen Ihre Gebärmutter. In Ihrem Alter ist sie sowieso vollkommen sinnlos.“

Frau 3: Ich hatte keinen Krebs. Also sagte ich: „Sind Sie wahnsinnig? Lassen Sie sie einfach drin. Bei meiner Gebärmutter handelt es sich um etwas Lebendiges, auch wenn ich nicht mehr gebre.“ - Und ich hab sie immer noch. Was haben Sie gesagt? Mit meiner Mutter? Nein! Mit meiner Mutter habe ich da nie drüber gesprochen. Sie hat die Badezimmertr verriegelt, wenn sie ihre Binde wechseln musste. Das hört sich vielleicht dramatisch an. Ehrlich gesagt, war es ein Stück grobe Baumwolle. Das getrocknete Blut hat an den Oberschenkeln gekratzt. Es bestand aus langen Streifen aus alten Laken oder Handtüchern. Einige waren genäht. Und es hing da einfach nur rum wie ein Paket Kekse. Am Ende des Tages hat man das Stück Stoff einfach in einen Eimer mit Wasser geworfen, um es einzuweichen. Natürlich war das unpraktisch und unhygienisch. Aber es gab sonst nichts! Ich will wirklich nicht herummeckern. Ich kann mich noch erinnern, als wir die ersten echten Damenbinden hatten. Die Herstellungsfirma hieß Kotex. Und – vermutlich erinnern Sie sich daran – sie waren sehr dick, aber so WEICH! Es hat Spaß gemacht, sie zu tragen. Meine Tochter ist jetzt in den Wechseljahren. Sie ist so schlecht gelaunt. Sie hat wirklich schwere Hitzewellen. Ich habe ihr sofort vorgeschlagen, Hormone zu nehmen. Das hat sie gemacht und alles

hat sich wieder normalisiert. Ich finde den Ausdruck „Veränderung“ gut. Die Veränderung, gebärfähig zu sein zu einem Gang runter schalten. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Prozess wie das Sterben. Es macht mir nicht das Geringste aus. Ich bin auf alles vorbereitet. Ich habe in meiner Nachtkonsole Pillen gehortet. Ich werde nicht mehr senil und für Alzheimer ist es auch bereits zu spät. Was soll ich sonst noch sagen? Man wird dicker, aber wenn man mit dem Rauchen aufhört, nimmt man auch zu. Und deine Taille verdünnt sich einfach. Und sie kommt auch nicht wieder zurück. Und du verwandelst dich in eine Käthe-Kruse-Puppe. Die kennen Sie doch? Sie waren sehr teuer. Hübsches Gesicht, aber komplett in der Form eines Zylinders. Mein Vater hatte mir eine geschenkt. Ich habe sie für meine Tochter aufbewahrt, aber sie mag keine Puppen. Und eine Enkelin habe ich nicht. Ich habe immer zu mir gesagt: Augen zu und durch!

6 – Das Damoklesschwert

Frau 2 steht auf.

Frau 2: Wirklich. Da bin ich noch nicht. Ich bekomme immer noch jeden Monat meine Periode, ich habe also noch nicht die... Wie du. Noch nicht. - Das hat Erika gesagt, als ich sie interviewt habe.

Ich bin Erika, 42 und die Verlegerin einer großen Zeitung. Mit mir ist alles in Ordnung. Und doch beeinflusst dieses „alles“ im Augenblick mein ganzes Leben. Wieso bin ich so anders? Wie soll ich das erklären, ohne zu jammern? Gut. Ich bin also hier. Warum also nicht? Vor einem Monat habe ich mich an einem Tag rasch umgezogen, um mit meinem neuen Freund Jannis auszugehen. Ich habe mich also gebückt, um meine Strumpfhose hochzuziehen. Und während ich da also so stand (Kopf zwischen den Füßen), fühlte ich auf einmal eine heiße Welle von meinem Bauch zu meinem Kopf aus aufsteigen. Und ich musste mich an der Schranktür festhalten, um nicht hinzufallen. Es war so, als ob mich von meinem Kopf aus 1000 Nadeln in meiner Schädeldecke stechen würden. Ich bin also aufgestanden, habe in den Spiegel gesehen und sah ein glänzendes, rotes Gesicht. „Oh Gott, jetzt fängt das an! Es hat begonnen.“ Ich habe mich neben meinem Bett hingesetzt und meine ältere Schwester angerufen. Ich habe tief Atem geholt und ihr erzählt, dass ich befürchtete, meine erste Hitzewelle zu haben. Es entstand eine ziemlich lange Pause und dann hat meine Schwester einfach angefangen zu lachen. Sie hat sich über mich lustig gemacht und sagte: „Guck in den Spiegel und vergewissere dich, ob dein Gesicht noch gerade sitzt.“ Was ich ihr beschrieb, schien sich eher nach einem Schlaganfall anzuhören. Nicht nach einer Hitzewelle. Ich bin 42 und bekomme jeden Monat meine Periode. Alles ist in Ordnung. An dem Abend schmeckte das Essen im Restaurant köstlich. Ich habe Jannis nichts über meine „Hitzewelle“ gesagt. Auf gar keinen Fall. Ich wollte... Ich wollte nach Hause und wollte mich früh ins Bett kuscheln. Ich wollte kuscheln, mit meinem Hund kuscheln.

Was soll das also alles?

Wenn ich mir beispielsweise die Haare waschen will, beugen sich meine Ellbogen nicht. Manchmal tut es mein rechtes Knie nicht. Ich habe mit dem Joggen aufgehört, weil mein Herz fast durchdrehte. Dieses Herzklopfen hat mich bald wahnsinnig gemacht! Ich habe mich nicht getraut, es irgendwem zu erzählen. Geschwollene, schmerzende Brüste, als wenn ich im fünften Monat schwanger wäre.

Heutzutage kursiert der Wunsch nach Sex mehr zwischen meinen Ohren als in meinem Körper. Ich habe mir wirklich dabei zuhören können, wie ich Jannis dieses Kopfschmerz-Klischee aufgetischt habe und er hat es auch noch geschluckt. Manchmal beginne ich einfach aus dem Nichts heraus an

zu schluchzen, nur weil ich einen Menschen neben seinem Auto mit einem platten Reifen stehen sehe.

Ich kenne mich selbst nicht wieder. Ich werde jeden Tag unsicherer. Ich fange damit an, mich für alles zu entschuldigen. Entschuldigung! Bitte! Da tue ich's schon wieder. Entschuldigung. Entschuldigung, dass ich existiere. Entschuldigung. Was um alles in der Welt ist mit mir los?

Ich ziere mich, ins Büro zu gehen. Ich habe panische Angst, dass sie herausbekommen, dass ich vollkommen nutzlos bin. Ich bemühe mich, sehr vorsichtig mit meinen Freundinnen darüber zu sprechen, aber sie reagieren ausweichend. Sie kichern rum oder sind entrüstet. „Du wirst doch wohl nicht schon eine alte Frau werden wollen, oder?“ Nein! Ich bin mit Sicherheit noch keine alte Frau! Nein. Ich bin noch keine von euch, wie sehr ihr euch das auch wünscht! Ich kann spüren, wie ihr mich die ganze Zeit zum Taumeln bringen wollt. Ihr habt da sehr raffinierte Tricks drauf. Von euch gibt's so viele. Egal, wo ich hinsehe, rückt eine von euch bedrohlich näher. Ich sehe euch überall auf dem Markt. Alte Weiber, die sich in seltsamen Mode-Statements in Form von zeltartigen Kleidern aufblähen, die alles kaschieren oder sie lümmeln in Modeläden herum, die sich auf so was auch noch spezialisiert haben. Ihr steht im Supermarkt in der Schlange vor mir und streitet euch mit der Kassiererin. Nein! Ihr seid die Kassiererin und habt Schweiß auf eurer Oberlippe. Und ihr scannt meine Einkäufe im Schneckentempo. Ich höre, wie ihr viel zu laut im Theaterfoyer lacht. Ich sehe, wie ihr schamlos mit euren fetten, weißen, wabbligen Bäuchen wie Robben am Strand liegt. Ich laufe sogar bei Power-Yoga-Kursen in euch herein. Wie könnte ihr das nur wagen! Ich sehe, wie ihr euch mit glänzenden, roten Gesichtern aus Umkleidekabinen stiehlt, Blut und Wasser schwitzend, weil ihr versucht, euch in etwas herein zu quetschen, das vier Größen zu klein ist.

Frau 1: Du kannst mich nicht meinen.

Frau 3: Und mich mit Sicherheit erst recht nicht.

Frau 2: Also, wirklich! Bitte! Ich sehe, wie Männer auf der Straße an euch vorbei und durch euch durch gucken. Ich lese eure kleinen Anzeigen in der Zeitung, für die ich arbeite. Über „die göttliche, weibliche Kraft“, die ihr euch auf einmal angeeignet habt. Ich lese alle Artikel über euch. Wie diese Phase im Leben, euch zu guter Letzt zu eurer wahren, bisexuellen Identität führt. Und was für unglaublichen Sex man über fünfzig haben kann. Aber dann mit einer Frau!

Ihr konfrontiert mich mit Brust- und Gebärmutterkrebs. Mit Fernsehspots über Inkontinenzbinden bei ausuferndem Urinverlust. Verdammte Scheiße! Und mit Regalen voller Schachteln mit teuren Pillen gegen Falten, Depression, zu hohem Cholesterin, mit Schmiermitteln für schleimige Membrane und Libidoanreger.

Ich sehe eure penetranten Blicke, die nur eines zu sagen scheinen: „Join the club!“ Aber nein! Eurem Club schließe ich mich nicht an!

6 b – Song: Das Damoklesschwert

Ich will nichts hören
Ich will nichts wissen
In zehn Jahren vielleicht
Wenn ich alt bin und grau
Dann zahl ich den Preis
Aber jetzt lasst mich in Ruh

Ich will nur meinen Traum leben als Frau

Alles läuft auf die Horror-, Horrorhormone hinaus
Es macht mich fix und fertig
Das Damoklesschwert

Mein Körper hört mir einfach nicht mehr zu
Alles vorbei, in nichts find ich Ruh
Nicht nur an meinen Füßen drückt mich ein Schuh
Es zieht, es zwickt
Wie es richtig drückt
Alles ich

Fünf Jahre noch
In denen ich nur auf meinen Nabel starre
Das sind die Horror-, Horror-, Horrorhormone
Dazu fällt mir nur ein Wort ein, es heißt „Stress“
Dazu fällt ihr nur ein Wort ein, es heißt „Stress“
Durch das Schwert des Damokles

7 – Die schlechten Zeiten

Frau 1: Das Wort „Menopause“ kommt aus dem Griechischen. „Men“ bedeutet „Monat“ und „pausis“ für „aufhören“. Wir kennen unsere Klassiker. Leider sind sie eher enttäuschend. Alte, medizinische Berichte mit der Tendenz, sich „auf den positiven Effekt der Menstruation auf die Gesundheit der Frau“ zu konzentrieren. Man nahm an, dass die Blutungen gesund und reinigend waren. Als sie sich einstellten, stieg das Gesundheitsrisiko. Blutungen waren gut, keine Blutungen waren schlecht.

Frau 3: Eine Frau, die nicht blutet ist wie ein Obstbaum ohne Obst.

Frau 1: Also betrieben sie zu allseitigem Bedauern bei Frauen häufig Aderlass. Vorzugsweise in den Venen des großen Zehs oder an den Knöcheln.

Frau 3: Die Frau, ihre Geschlechtsorgane und alles, was damit zusammenhing, blieben bis spät ins 18. Jahrhundert hinein ein großes Mysterium. Die Menopause war ein Tabu und wurde gekennzeichnet als eine...

Frau 1: „... hysterische Verirrung, die hauptsächlich ältere Frauen betrifft.“

Frau 2: Man behandelte die Gebärmutter sogar mit Elektroschocks, um sie wieder zum Bluten zu bewegen.

Frau 3: Selbst in den Augen so großer Philosophen wie Aristoteles waren Frauen schwache, unvollständige und niedere Kreaturen...

Frau 2: ...die natürlich niemals in den Apfel hätten beißen dürfen.

8 - Die schlechten Zeiten 2

Während der Szene werden verschiedene Bilder auf die Leinwand projiziert.

Frau 3: Im Italien des 17. Jahrhunderts beschrieb ein Arzt eine Hitzewelle als eine Erektion der Klitoris, die den gesamten Genitalbereich in Brand setzt. Die Wärme, die dieser Vorgang durch den Körper leitete, sollte Frauen angeblich vollkommen verrückt machen. Glücklicherweise erwarben Ärzte zwei Jahrhunderte später eine größere Einsicht in „die dunkle Welt der Frauen“ als das Spekulum oder der Entenschnabel auf den medizinischen Markt erschien.

Frau 2: Erfunden von einem Arzt in Paris, der den Prostituierten am Seineufer bei der Behandlung ihrer Geschlechtskrankheiten helfen sollte. Er dachte sich ein Instrument aus, mit der er sich die Sachlage genauer beäugen konnte, und zwar aus dem Grund, weil ihn die gegebenen Umstände nicht befriedigten – weder wörtlich noch metaphorisch.

Frau 3: Man fragt sich natürlich, ob Frauen jemals befriedigt waren. Wir ersparen Ihnen lieber die grausigen, medizinischen Berichte über die Entfernung von Gebärmüttern und Eierstöcken ohne Anästhesie, die durch dieses Spekulum jetzt erst möglich waren.

Frau 1: Hierzulande waren die psychiatrischen Kliniken bis Mitte des 20. Jahrhunderts mit mittelalten, überreizten Frauen mit unstemem Geist überfüllt. Man umhüllte die Wechseljahre mit Geheimniskrämerei, definierte sie als etwas, wofür man sich schämen musste.

9 – Tatsachen und Zahlen

Frau 3 teilt Pappkartons mit Prozentzahlen aus und die drei Frauen halten sie hoch, nachdem sie das Publikum haben raten lassen.

Frau 3: Jetzt fassen wir die weit verbreitetsten Beschwerden in der Menopause zusammen und nennen Ihnen den Prozentsatz an Frauen, die darunter leiden.

Frau 3: Unkontrollierter Urinverlust. 26 %

Frau 2: Verstopfung. 28 %

Frau 1: Herzklopfen. 23 %

Frau 2: Panikattacken. 32 %

Frau 3: Libidorückgang. 39 %

Frau 1: Hitzewallungen. Hitzewellen. Was meinen Sie? Raten Sie! Der Prozentsatz von Frauen, die während den Wechseljahren Hitzewellen haben? Ich habe da gerade jemanden 23 % sagen hören. Viel zu niedrig. 50 %? Was meinen Sie dort hinten? 90 %? 75%? 86%!

Frau 2: Und jetzt mein Favorit. Trockene Vaginas. Also, wo? Ich will Hände sehen. Nein, ich möchte Prozentzahlen hören. Was denken Sie? Ich habe da 40 gehört. Da spiele ich mit. 41 %!

Frau 1: Depression. In einer der letzten Vorstellungen hat ein Mann auf 100 getippt. Das war dumm. Was denken Sie? Frauen, die während den Wechseljahren unter Depressionen leiden. 22%? Viel zu

niedrig. 62%? Das geht etwas zu weit. Ich verrat´s Ihnen, der Rang hat recht. 49%

Frau 3: Migräne. Kopfschmerzen. Sie sind dran. Nicht schlecht. 47 % Und dann noch etwas sehr Hässliches: Ein Hämorrhoidalleiden. Was habe ich da gehört? Nein, nicht so schlimm. 21 %

Frau 1: Schlaflosigkeit? Prozentzahlen? Na gut, alles zusammen – 52 % Dann hätten wir noch Vergesslichkeit anzubieten. Ich sag´s Ihnen direkt: 43% Die Wissenschaft hat errechnet, dass 96 % aller Frauen einen oder mehrere dieser Wechseljahresbeschwerden haben und dass 63 % diese Beschwerden als schwerwiegend empfinden.

Frau 2: Könntest du die Fahrstuhlmusik abstellen?

Frau 3: Bitte!

Frau 2: Können wir vielleicht ein Fenster aufmachen?

Frau 3: Yvonne, wo lag noch mal die Prozentzahl für Nachtschweiß?

Frau 1: Oh ja, Nachtschweiß. Bitte? - Nachtschweiß.

Frau 2: Uff!

10 – Nachtschweiß

Frau 3: Vielleicht ist der Nachtschweiß sogar das Schlimmste. Gerade in dem Augenblick, in dem man zum ersten Mal einschläft, wacht man aus dem Nichts heraus auf, weil jemand zufällig einen Gartenschlauch in dein Bett gehalten und den Hahn aufgedreht hat. Es fängt in deinem Nacken an... zwischen deinen Brüsten, deinem Bauch, den Beinen, am Ende deines Nackens, in den Achselhöhlen, am Rücken. Das Bett wird zu einem durchnässten Schlachtfeld. Steppdecke runter. Kalt. Steppdecke zurück. Nein, wieder runter. Aus dem Bett raus. Ein trockenes T-Shirt anziehen. Vor dem offenen Fenster stehen. Oh nein, das ist zu zugig. Ein Schluck Wasser. Auch nicht gut. Wo kommt nur diese ganze Flüssigkeit her? Mitten in der Nacht wird die Bettwäsche gewechselt. Ein Extralaken drunter... Plastik, damit nichts durch die Matratze saugt. Kopfkissen in den Trockner. Steppdecke in den Trockner. Ich selbst in den Trockner. Mittlerweile ist das ganze Haus wach. „Was machst du denn da?“ „Gar nichts. Ich ersaufe bloß.“

11 – Sonett über die Hitzewallungen

Gedicht der südafrikanischen Lyrikerin Antje Krog

Frau 1: Sonett über die Hitzewallungen

irgend etwas umklammert das mark in deinen knochen
du spürst ein neues sich übertürendes feuer das angst
aus deinem innersten treibt und in deinen venen fließt glut
wie dein fleisch in flammen aufgeht dein herz hält tapfer
dagegen deine knochen werden gebacken dein gesicht
ist versengt deine wangen kochen verzweifelt auf kleiner flamme
und von zeit zu zeit bricht brutzelnder schweiß aus dir heraus
du riechst wie deine haut ein feuer entzündet

aber es kommt der tag an dem du dich in deinem Sessel gerade rückst und spürst wie dieser übergroße schmelztiegel den letzten saft in dir trocknet. Gott weiß, es ist genug: wie eine kriegerin in flammen erhebst du dich – eine gallionsfigur der lohe – du schnappst nach dem tod wie nach dem schwächsten glied und pflügst seinen rüssel durch deine flauschige und warm gekochte scheide

12 – Abfall

Frau 2: Wenn ihr alle so darunter leidet, dann nehmt doch einfach Hormone. So schwierig ist das doch nicht. Schließlich geht es um Lebensqualität, oder?! Natürlich sollten Sie sich nicht all diese Kräuter von den Quacksalbern und Esotanten zu Gemüte führen. Also, wirklich! Gott, machen die mich wütend! Und alle machen auch noch mit! Sie kennen doch Dr. Phil, den amerikanischen TV Guru, der hat kürzlich eine Fernsehsendung über die Wechseljahre gemacht. Eigentlich wollte ich mir das angucken.

Frau 3: Ich auch.

Frau 2: Seine Frau Robin, dieser kleine Gnom, der immer an seiner Hand mitläuft, war auch dabei und sie saß da rum und verkündete, was sie tun würde, wenn es so weit wäre. Sie fing also damit an, dass sie täglich etwa dreißig verschiedene Medikamente nehmen würde. Und sie sagte: „Meine Damen, keinen chemischen Mist. Das brauchen Sie nicht. Einfach nur Kräuter!“ Sie stand da also und gab das mit ihren aufgeblasenen, amerikanischen Botox-Koteletts von sich! Und bei sich hatte sie einen Schuhkarton.

Frau 1: Nein, das war ihr Survival-Koffer.

Frau 2: Ja, das war ihr Survival-Koffer. Und sie hat ihn dazu benutzt, um ihren Wiesen-Klee, ihre Nachtkerzengewächse und Sojapräparate darin zu horten. Wie auch immer... Ja, und dann hat sie noch gesagt, dass man darauf achten sollte, ihn jederzeit zur Hand zu haben. Also, Herrschaften! Hat jemand Robin gesehen? Na? Wird sich wohl in der Nähe ihres Survival-Koffers herum lümmeln! Und zwar fortwährend!

Und dann hatte sie noch ein paar Ratschläge:

„Rauchen aufhören!“

„Keinen Kaffee trinken!“

„Nur ein Glas Alkohol am Tag. Am besten vor acht Uhr abends.“

„Kein rotes Fleisch.“

„Kein Schwein.“

„Kein Weißbrot.“

„Viel frisches, grünes Gemüse.“

„Keine Milch, keine Schokolade.“

„Und ein Tagebuch darüber anlegen, wie man sich so dabei fühlt.“

Außerdem noch jeden Tag mindestens zwanzig Minuten in der frischen Luft verbringen – und das dreimal.

Stresssituationen vermeiden. Jeden Abend früh zu Bett. Am besten vor zehn. Dieser Gnom saß ganz

einfach da und fütterte damit eine Millionenpublikum. Zu guter Letzt habe ich die DVD raus gedrückt. Wenn man sich an all die Regeln hält, was hat man dann noch vom Leben?

Mein Motto also lautet: schluckt, reibt, inhaliert, trinkt, nuckelt, spritzt und pflastert euch mit Hormonen ein.

Frau 1: Aber Milou, davon bekommt man Krebs.

Frau 2: Ja! Aber das weisen sie heute nach und morgen behaupten sie etwas anderes. Wisst ihr, was viel häufiger geschieht und was wirklich nachgewiesen ist?! Eines Tages werdet ihr aufgrund eines Herzanfalls einfach nicht mehr wach. So mit meiner Mutter in den Wechseljahren geschehen. Gestresst und unglücklich und zweiundfünfzig Jahre alt. Aus dem Nichts heraus verschwand sie ganz einfach aus meinem Leben. Das ist schrecklich! Wie gesagt... Ich stehe auf Schnäpse und ich rauche. Und wenn man heutzutage rauchen will, muss man dazu ganz schön entschlossen sein und kreativ noch dazu. Mir braucht kein Mensch zu erklären, was ich davon alles bekommen kann. Wirklich nicht! Das ist meine Vorstellung von Lebensqualität. Sicher. Vielleicht bekomme ich eines Tages schreckliche Wechseljahresbeschwerden. Vielleicht. Aber liegt mir bloß nicht mit so was in den Ohren wie: „Hast du schon indische Pilze versucht?“ Oder: „Wie wär’s denn mit Klangtherapie?“ Ich sage: Schluckt, reibt, inhaliert, trinkt, nuckelt, spritzt und bleibt bei Hormonen! Und jetzt alle zusammen!

Frau 1: Das kannst du dir für dein Soloprogramm aufsparen. Wirklich!

12 b – Zwischenakt

Frau 1 und 2 schieben den Tisch nach vorn.

Frau 2: Was sind Hormone eigentlich wirklich? Das ist richtig interessant. Der Abend heißt „Hormonologie“. Darüber reden wir also. Aber ich versteh’s immer noch nicht. Als ich schwanger war, sagte die Hebamme zu mir, dass ich echte Probleme mit meiner Launenhaftigkeit hätte. Und die Hebamme meinte: Das liegt an den Hormonen. Aber was ist das eigentlich? Wie sehen sie aus? Wo sind sie?

Frau 1: Sie befinden sich in deinem Kopf, zwischen deinen Beinen, überall am ganzen Körper. Überall. Los, ich zeig’s euch.

Die Projektion eines Gehirns. Frau 1 und 3 bleiben im Hintergrund in der Nähe der Leinwand (und scheinen Mutter und Sohn zu spielen).

13 – Die Gynäkologin

Frau 3: Ich habe sie noch nicht einmal hereinkommen hören. Sie haben noch nicht einmal angeklopft. Da standen sie also in meinem Behandlungszimmer. Mutter und Sohn. Die Mutter um die fünfzig mit einem Kopftuch. Der Sohn dritte Einwanderergeneration. Um die 18. Die Mutter sah also auf den Boden. Der Sohn erledigte das Reden. Er zeigt mir die Überweisung vom Hausarzt. Ich konnte die Panik in ihren Augen sehen, als sie versuchten, mir den Grund für ihren Besuch zu erklären:

Frau 2: „Es geht um meine Mutter. Sie hat wirklich Angst. Sie weint viel. Fast jeden Tag. Sie schwitzt viel, blutet heftig. Mein Vater und meine Mutter streiten sich oft. Er sagt, dass sie keine

gute Frau mehr ist. Meine Mutter will nach Marokko zurück, sie sagt, dass sie glaubt, dass sie stirbt. Aber mein Vater lässt sie nicht, weil ich drei kleine Brüder und eine kleine Schwester habe.“

Frau 3: Mir war klar, dass die Mutter kein Deutsch sprach. Also, habe ich ihnen gesagt, dass sie sich setzen sollen, aber sie wollten stehen bleiben. Mir wurde plötzlich heiß. Wie sollte ich diesem Jungen erklären, dass seine Mutter nicht sterben würde, sondern wahrscheinlich in den Wechseljahren war.

Ich fing also damit an, die ganz allgemeinen Dinge sehr einfach zu erklären. „Ihre Mutter hat ein Alter erreicht, in dem ihr Herz, ihr Blutdruck, ihr ganzer Körper nicht mehr dazu in der Lage ist, schwanger zu werden, ein Kind zu gebären. Das heißt „Menopause“. Das ist eine natürliche Form von Schutz. Die Eierstöcke arbeiten nicht mehr richtig. Die Eizellen gehen verloren. Und wenn eine Frau wie Ihre Mutter älter wird, gibt es manchmal eine Eizelle und im nächsten Monat bleibt diese Eizelle im Eierstock hängen. Das heißt dann auch „verlorenes Ei“. Vielleicht hört sich das alles ganz nett an, aber für Ihre Mutter bedeutet das viel Ärger. Deshalb hat sie Probleme mit Blutungen, Hitzewellen und deshalb ist sie oft wütend oder traurig.“

Ich sah die Mutter an, sie sah zu ihrem Sohn hin. Der Junge macht eine Schmolle und schluckte. Ich gestikuliere ihm zu, dass er übersetzen sollte. Widerwillig zischte er ein paar arabische Worte. Natürlich wusste er nicht, wie man „verlorenes Ei“ übersetzt. Das Wort schwang also bedrückend im Raum zwischen uns. Aber ich konnte sehen, dass es für die Mutter etwas klarer wurde. Zum ersten Mal sah sie mich von unter ihrem Kopftuch fragend an. Ich fuhr also fort und sagte: „Die Hormone... Das sind die Übeltäter.“ Aber sie lächelte nicht zurück.

Ich fuhr als mit der üblichen Geschichte fort und benutzte dabei die Hitliste. Die Hirnanhangdrüse. Den Hypothalamus. Die FSH-Werte. Wechseljahressymptome wie starke Blutungen, Hitzewellen: Östrogene.“

Die Mutter kam ein Stück näher und der Sohn sah mich an.

„Der Regulator für ihre Körpertemperatur ist aus dem Ruder geraten. Ihr Gehirn schickt Signale aus, Hitze zu verbreiten. Deshalb schwitzt Ihre Mutter. Der Kontrollraum im Körper Ihrer Mutter, der für die Temperatur zuständig ist, ist durcheinander geraten.“

Der Sohn übersetzte, was ich gesagt hatte, aber ich konnte Verärgerung in seiner Stimme hören. Mir wurde heißer und heißer. Ich fing an zu stottern. Ich hörte mich selbst sprechen und spürte klammen Schweiß an meinem Rücken. Aber ich wollte, dass er es begriff und in der Lage war, es zu Hause seinem Vater zu erklären, speziell seinem Vater, damit er verstand, warum der und seine Mutter sich so oft stritten. Und dass es sehr schwierig für seine Mutter wäre, ihre „Pflicht“ zu erfüllen. „Aber Ihre Mutter muss sich keine übergroßen Sorgen machen. Dagegen gibt es exzellente Medikamente.“ (Sie holt verschiedene Proben aus der Schublade.) „Extrahormone, Antidepressiva, falls nötig, Vaginalcreme, Gleitmittel, Hormonpflaster und die Hormonspirale. Hier. Das ist eine Hormonspirale. Aber zunächst müssen wir bei Ihrer Mutter eine Untersuchung vornehmen.“ In der Zwischenzeit hatte sich der Sohn Details im Behandlungszimmer angesehen. Ich sehe mich also gleichfalls um und vergewissere mich, was er auch sehen kann: Den Behandlungsstuhl mit den metallenen Kniestützen, die Rolle mit dem weißen Papier, das über das schwarze Leder gezogen ist, die Plastikhandschuhe und die verschiedenen Instrumente, die ich für die Behandlung benutze. Und hinter mir ein Bild der weiblichen Genitalien in all ihrer Pracht.

(Projektion der L'origine du monde.)

Der Sohn sah mich erneut wütend an. Er befahl seiner Mutter, ihm sofort zu folgen. Ich wollte sie aufhalten, aber ich klebte in meinem Sessel fest. Und ehe ich bis drei zählen konnte, waren sie weg. Meine Assistentin kam herein:

„Wieso haben Sie Mrs. Dihnmar nicht an den örtlichen Hamam verwiesen? Erst kürzlich wurde einer aufgemacht. Dort kann sie mit anderen Frauen darüber sprechen. Genauso wie sie das in Marokko tun würde.“ Vielleicht hätte ich das tun sollen. Jedenfalls bin ich erst mal zu dem offenen Fenster hin gegangen.

Der Tisch wird von Frau 1 und 3 beiseite geschoben und die drei Frauen stehen vorne an der Rampe.

14 – Song: Ein Madrigal

Cembalomusik ist zu hören.

Frau 2: Östrogene, Progesterone und Androgene. FSH – follikelstimulierendes Hormon.

Frau 1: Wie immer das auch heißt... Kaum kenn ich den Namen, habe ich es auch wieder vergessen.

Frau 2: Der Hypothalamus, die Gebärmutter und die Hypophyse, LH – das luteinisierende Hormon.

Frau 1: Wozu soll das nur alles gut sein? Keine Ahnung!

Frau 2: Serotonin.

Frau 3: Endorphin.

Frau 2: Dopamin.

Frau 3: Adrenalin.

Frau 1/2/3: Verschließ dich vor Ihnen.

Frau 1/2/3: Pubertät, Fertilität, Sterilität und Elend – Senilität.

Frau 1/2/3: Peno-, peri, post- und menopausal.

Frau 1/2: Obstipation.

Frau 2: PMS.

Frau 1/2/3: Beziehungsstress!

15 – Go girl, go

Frau 1 wickelt einen roten Schal um ihre Hüfte.

Frau 1: Ich quetsche mich also in ein Kleid, das einen Tick zu klein ist. Durch Sport und eine drei Monate währende, strikte Diät habe ich ungefähr ein halbes Kilo verloren. Ich muss immer wieder

ziehen und ziehen, um meinen Reißverschluss hoch zu bekommen! Okay! Heute Abend gehe ich tanzen. Bei „40 aufwärts“. Mit zwei Freundinnen. Wir machen zu der Musik von Boney M., Michael Jackson und den Stones einen Rave. Irgendwie muss ich mich mal wieder lebendig fühlen. Mit Leuten tanzen, die in meinem Alter sind, ohne dass es mir peinlich ist.

Ich schnalle mir also einen breiten Ledergürtel um. Davon bekomme ich wenigstens so etwas Ähnliches wie eine Taille. Wenn ich den Bauch einziehe, sieht´s gleich noch besser aus. Und dadurch, dass ich meinen neuen Bodystocking trage, fühlt sich alles straff an. Ich trage coole Stöckelschuhe und roten Lippenstift. Auf der Tanzfläche ist es dunkel, das Rot leuchtet also auf. Das hier ist eine durchsichtige Bluse und man kann deshalb meinen BH sehen. Aber die Leute sagen, sie sieht sexy aus. Ich lege etwas Rouge auf. Etwas Make-up. Nicht zuviel natürlich, weil man dadurch älter aussieht. Ich stehe vor dem Spiegel und inspiziere mich von Kopf bis Fuß. Wow! Go girl, go!

Frau 2: Was um alles in der Welt tust du da?

Frau 1: Meine jüngste Tochter.

Frau 2: Willst du so ausgehen?

Frau 1: Ja!

Frau 2: Auweia! Das kannst du nicht machen, Mama!

Frau 1: Was kann ich nicht machen?

Frau 2: So ausgehen. Du kannst so nicht vor die Tür.

Frau 1: Ich wische mir also etwas roten Lippenstift ab und sage so cool, wie es nur geht: „Alle sehen dort so aus.“

Frau 2: Was soll das überhaupt sein? „40 aufwärts“? Was habe ich mir darunter vorzustellen? Die Schlünde der Hölle, oder was?

Frau 1: Mach dich nicht lächerlich!

Frau 2: Was gehen denn da für Leute hin?

Frau 1: Ganz gewöhnliche Leute wie ich. Leute in meinem Alter.

Frau 2: (lacht) Du bist aber 50, weißt du? Nicht 40!

Frau 1: Ich begann, mich ein bisschen unwohl zu fühlen. Vielleicht war das Kleid etwas zu kurz oder die Absätze zu hoch.

Frau 2: Weiß Papa, dass du dahin gehst? Hat er dich in diesem Aufzug gesehen?

Frau 1: Meiner Meinung nach sieht das okay aus.

Frau 2: Sicher. Zu Halloween, Mama. Du kannst so nicht ausgehen. Oh Gott!

Frau 1: Sie gibt Geräusche von sich und macht Gesten, als ob sie sich übergeben müsste und zeigt auf meine Bluse.

Frau 2: Man kann deinen BH sehen! Und das Kleid. Es ist viel zu eng. Du siehst aus wie eine Wurst.

Frau 1: Ich sehe also meine Tochter an. Eine unsichere Heranwachsende mit pickliger Stirn, mürrischem Gesicht, mit in schrecklicher Tönung gefärbten Haaren, lächerlicher Kleidung und zu allem Überfluss ist sie auch noch übergewichtig. Das ist exakt das, was ich sehe, aber das ist nicht das, was ich sage. Ich reiße mich am Riemen und sage: „Einen Augenblick mal, junge Dame. Würdest du dich bitte um deine Angelegenheiten kümmern.“

Frau 2: Guck in den Spiegel. Es kann dir doch nicht entgehen, wie lächerlich du aussiehst?!

Frau 1: Meine Tochter gerät in Panik, ihre Stimme überschlägt sich. So was passiert ihr in letzter Zeit oft. Mir übrigens auch. Im Spiegel sehe ich mein soeben geschrumpftes Bäuchlein wieder anschwellen. Der Reißverschluss steht kurz vorm Platzen. Und ich wackele auf meinen – OK – leicht zu hohen Stöckelschuhen mit meiner durchsichtigen Bluse, die an meinem Rücken klebt. Und der Stolz, der mich zuvor beim Anblick des oberen Teiles meiner Silhouette überkommen hatte, fällt nun leicht ineinander. Mir wird klar, dass mein Aussehen meiner Tochter schaden könnte, aber was soll ich denn tun? Soll ich sagen: „OK. Ja, ich bin eine alte Kuh in den Wechseljahren, also setze ich mich neben dich auf's Sofa und schaue mir die Date Show an.“ Soll ich das tun, was sie sagt, weil sie sonst unglücklich sein wird. Auf keinen Fall.

„Jetzt hör mir mal zu, du redest da mit deiner Mutter.“

Frau 2: Dann benimm dich auch wie eine Mutter. Du bist wie... wie Lauras Mutter! Ich hasse dich so!!

Frau 1: „Und ich hasse dich auch!“ Und ehe ich sagen kann, dass ich es nicht so meine, stampft sie nach oben in ihr Schlafzimmer und dreht ihre Musik bis zum Anschlag: Lady Gaga!!

Mein Handy klingelt. Meine Freundinnen, mit denen ich ausgehen will, wollen wissen, wo ich bleibe? Ich kämme mir kurz die Haare, entferne die verlaufene Mascara und den Eyeliner mit einem Q-Tip und ziehe mein Kleid ein Stück weit nach unten an die Knie. Ich gehe nach unten, gebe meinem Mann einen Kuss und er wünscht mir einen schönen Abend. Ich greife nach meinem Mantel, steige auf mein Fahrrad und werde mit begeisterten Willkommensgrüßen von meinen Freundinnen empfangen.

Frau 3: Wow! Du siehst toll aus!

Frau 2: Was für eine sexy Schnitte!

Frau 2 & 3: Go girl, go!

Sie tanzen zu „I Feel Good“.

16 – Bücherei

Frau 1 hält die Musik an und alle drei greifen sich Stapel von Büchern, die auf dem Tisch liegen.

Frau 1: Obwohl wir nicht gerne über die Wechseljahre reden, ist es sehr lukrativ, darüber zu schreiben. Jeden Monat erscheinen neue und wunderbare Titel, die das Ziel verfolgen, diese Phase des Lebens besser zu verstehen und erträglicher zu machen.

Frau 3: Simone de Beauvoir, Germaine Greer... Beide Frauen haben es öffentlich gewagt, über ihre Wechseljahre zu schreiben.

Frau 1: Mittlerweile sind auch ganz allgemeine Veröffentlichungen mit so sloganhaften Titel auf dem Markt wie: „Wie Sie Ihre Wechseljahre in den Griff bekommen.“

Frau 3: Als ob das etwas wäre, was man in den Griff bekommen könnte.

Frau 1: Die Bücher sind voller Tips, wie man es in dieser Lebensphase schaffen kann, Würde zu bewahren: Tragen Sie mehrere Kleidungsstücke übereinander, damit sie immer etwas ausziehen können. Werfen Sie einen Blick in den Spiegel, BEVOR sie vor die Tür treten, um sicher zu gehen, dass Sie nicht zu verschwitzt sind. Die Oberlippe ist dabei ein Ort, an dem sich besonders viel Flüssigkeit ansammeln kann. Ich kann den ganzen Abend meinen Blick nicht von der dritten Reihe abwenden. Sie glänzen. Sie funkeln alle.

Frau 3: Und die Haare wachsen übermäßig. Kaufen Sie sich also einen Spiegel, der auf das Zehnfache vergrößert. Es gibt jetzt einen auf dem Markt, der auch noch eine sehr kleine Lampe hat. Unfassbar, was man da alles sieht! Das hätte man vorher nicht fassen können. Und eine gute Pinzette. Ein absolutes Muss für jede Frau über fünfzig! Und, meine Damen, immer bei Tageslicht zupfen, ja?!

Frau 1: Und nehmen Sie ein Extradeodorant und ein trockenes T-Shirt mit, wenn Sie sich draußen rumtreiben.

Frau 3: Und weil Sie eventuell etwas mehr tropfen als Ihnen das lieb ist, nehmen Sie immer eine Slipeinlage mit. Einfach in der Handtasche aufbewahren. Und noch ein guter Rat von meiner Ärztin: Nachdem Sie uriniert haben, stehen Sie auf und lassen es abtropfen.

Frau 2: Na gut. So überschwängliche Titel wie: „Menopause – Eine spirituelles Renaissance“. Dieser hier ist äußerst hilfreich, wenn Sie mich verstehen? „Die Wechseljahre für Dummies“ - Können Sie was damit anfangen?

Frau 1: Und Gloria Steinem nennt das alles „Die innere Revolution“: Und für dich, Milou, habe ich – glaube ich – hier etwas: „Frauen, Launen und Hormone“.

Frau 3: Und hier: „Praktische Tipps für die glücklichste Zeit Ihres Lebens“.

Frau 1: „Die Wechseljahre als Kraftquelle“.

Frau 3: Und „Gesund und glücklich bis ans Lebensende“.

Frau 2: Ach, hier: „Sex, Lügen und Wechseljahre“. Genau wie der Film. Vielleicht sagt es Ihnen ja auch zu? (Zeigt das Buch einigen Zuschauern)

Frau 1: „Neue Perspektiven auf die zweite Lebenshälfte.“ Das reicht doch wohl aus, um die Männer unter Ihnen neidisch zu machen.

17 – Andropause

Frau 1: Nun zur „Andropause“, von der Männer befallen werden oder bereits sind. Wir wollen das auch kurz erwähnen. Die Andropause...

Frau 3: Ganz kurz.

Frau 1: Die Penopause. (eine Anzahl von Bildern von Männern in der Andropause: unter ihnen George Clooney, der Papst)

Frau 3: Unterschätzen Sie den Verlust von Testosteron, Prostataproblemen, Erektions-schwierigkeiten, die Penopause nicht. Schlaaffe Arme, dünner werdende und zurückgehende Haare.

Frau 2: Ja, und ein paar von ihnen fangen damit an, sich die Haare zu färben, um ein paar Jahre jünger auszusehen.

Frau 3: Und natürlich braucht man eine jüngere Frau. Für die zweite Brut! Und einen Motorradführerschein! So ein Klischeé. Mein Vater hat mir einmal einen Brief darüber geschrieben.

18 – Schande!!!!

Frau 2: Mein Vater war völlig außer Rand und Band. „Susan, es ist furchtbar. Eine Schande für die Menschheit. Du glaubst, du hast alles im Leben hinter dir. Die Nachwirkungen des Zweiten Weltkrieges, Keuchhusten, den Tod deiner Mutter, Fehlgeburten, Untreue, Bankrott, Kinder, die Drogen konsumieren. Du glaubst, dass du das Schlimmste gesichtet hast und dann kommt noch das! Du glaubst, dass wenn du sechzig bist, du alles leicht nimmst und auf einmal weißt du gar nichts mehr. Mein ganzes Leben ist aus den Fugen. Niemand warnt einen Mann vor, dass ein Tsunami im Aufziehen begriffen ist. Eine Welle, die ihn von seinem Ankerplatz wegfeht.

Frau 1 (als Tochter): Was hast du denn, Papa? Wovon redest du denn?

Frau 2 (als Vater): Natürlich über Monika.

Frau 1: Monika ist seine zweite Frau. Sie war eine Krankenschwestern und bedeutet ihm, seitdem meine Mutter vor zwanzig Jahren verstarb, alles. Monika... Was stimmt denn mit Monika nicht?

Frau 2: Genau. Was stimmt denn mit Monika nicht?! Ihr macht euch keine Vorstellungen. Sie hat sich vollkommen verändert. Ich weiß, dass ich eine alte Quasselstrippe bin, der immer den Faden verliert. Und plötzlich darf ich das nicht mehr. Sie sagt zu mir, dass ich keinen Mist reden soll und das sagt sie vor allen anderen! Wenn ich das Haus verlasse, ist sie in einer Laune, ich komme zurück, sie ist in der komplett entgegengesetzten. Innerhalb einer halben Stunde ist sie auf einmal völlig depressiv. Innerhalb einer halben Stunde! Völlig grundlos! Mein Gott, mein Gott... Und eifersüchtig!!! Wenn im Fernsehen ein Film mit Selma Hayek läuft, muss ich ihn ausstellen. Ich denke mir also: Heitere ich sie einfach mal auf. Ich schütte uns einen Drink ein. Einen Whisky für mich, einen Portwein für sie und ein Schüsselchen Erdnüsse. Und sie will ins Bett! Sie ist müde. Ich denke also: MÜDE?! WOVON?!? Denn sie lässt alles total verkommen. Den ganzen Tag verbringt sie auf dem Sofa oder sie liegt im Bett. Sie will überhaupt nichts mehr. Weißt du, was sie will? Einen Hund! Sie hat sich total verändert. Total. Innerhalb eines Jahres hat sie zwölf Kilo zugenommen. Zwölf Kilo! Und ich bin daran schuld!

Aber das Herumgejammere ist das Schlimmste. Sie beklagt sich über alles: Über ihren Bruder, ihren Vater, mich, euch Kinder, über dich.

Verdammt noch mal! Hört ihr mich mich über meine Prostata beschweren oder darüber, dass ich mich jeden Tag rasieren muss? Also, wirklich, wirklich, wirklich!

Susan, ich weiß, dass ich das meiner Tochter eigentlich nicht erzählen sollte, aber ich mach's ja sowieso: (lange Pause) Seit über zwanzig Jahren haben wir uns zweimal die Woche geliebt. (eine noch längere Pause) Und jetzt findet das mal gerade einmal alle drei Monate statt. Und dafür muss ich auch noch dankbar sein, weil sie sagt, dass es ihr keinen Spaß mehr macht.

Frau 1: Ich stottere, dass das nach zwanzig Jahren Ehe wohl ziemlich normal ist, aber mein Vater hört mich nicht oder will mich nicht hören.

Frau 2: Ich tue wirklich alles, um sie nicht zu verlieren. „Wird schon wieder. Ich übe mich in Geduld.“ Das sage ich mir den lieben, langen Tag. Aber in der Zwischenzeit fühle ich mich einfach – einsam.

Frau 1: Tränen rollen an seinen Wangen herunter. Niemals zuvor in meinem Leben hatte ich meinen Vater weinen sehen. Ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Wir saßen einfach da. Ich schweigend, mein Vater still vor sich hin schluchzend. („Der Vater“ gibt ein lautes Geräusch von sich, als ob er sich die Nase putzen würde) Ohne das geringste Schamgefühl reckt er das Kinn in die Luft.

Frau 2: Scheiß drauf! So lasse ich das natürlich nicht stehen. Nicht mit uns Schnathsmayers. Also, ich bin der Meinung, sie sollte Hormone nehmen. Natürlich kann ich sie dazu nicht zwingen. Das ist mir klar. Also, gehe ich den kreativen Weg, um es ihr nahe zu legen. Morgen ist also ihr Geburtstag und ich habe ein Lied zu der Melodie von „Memento vivere“ geschrieben. Das kannst du doch. Gut, du kennst es also. Ich singe dir das jetzt vor und begleite mich dazu mit der Gitarre. Ganz in meinem Stil und ich möchte, dass du dir das anhörst, Susan. Mir sagst, ob es in Ordnung ist.

*zusammen sind wir seit 20 jahren
zusammen sind wir durch hochs und tiefs
endlich kommt man zur ruh
du denkst: jetzt ist frieden, alles ist ruhig
doch plötzlich ist alles anders
als mann hat man mehr als genug am hals
sich selbst, frau und kind, alle zahlen den preis
also, schatz, schluck hormone*

19 – Tantra

Frau 3 nimmt vorne an der Bühne auf einem Stuhl Platz und Frau 1 und 2 setzen sich neben sie.

Frau 3: Tantra! Tantra gegen die Wechseljahre!! Wirklich für jeden mit unberechenbaren Hormonwerten. Tantra hat mich wieder auf die richtige Spur gebracht und das möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Nach allem, was ich durch hatte, möchte ich alles Negative, was man so über die Menopause hört, nehmen und ausmerzen. Und ich werde die Zeit, die die Frauen im Publikum mir zuhören, für eine kleine Übung nutzen: Milou und Yvonne, macht bitte mit! Nehmt euch einen

Stuhl. Am besten spreizt ihr die Beine leicht. Die Beine also bitte nicht fest zusammenpressen. Die Beine schön entspannt nebeneinander. Und die Hände bitte auf die Bäuche legen. Sehr sanft. Vielleicht kommt Ihnen das zunächst etwas albern vor, aber das ist egal. Also, bitte tief ein- und ausatmen und ein- und ausatmen. Halten Sie den Atem sehr flach. Und stellen Sie sich vor, dass tief in Ihrer Vagina – weil ganz genau da sind wir gerade – Sie eine Mandelnuss kneten. Sie ist nur so groß. Sie können auch einen Pflaumenkern benutzen oder einen Avocadostein. Ganz gleich, was Ihnen einfällt. Das hängt ganz von Ihrem Körperbau ab. Benutzen Sie zu Hause um Gottes willen keinen echten Aprikosenkern. Stellen Sie sich ihn nur vor. Und jetzt versuchen Sie, die Muskeln Ihrer Scheide zu betätigen, während Sie ruhig atmen und wenden Sie die Nuss, um Sie zu säubern. Sie wenden Sie also von links nach rechts, von oben nach unten. Dabei handelt es sich um eine sehr spezielle Übung, an der ich große Freude hatte. Ich teile diese Übung aus dem Grund mit Ihnen, weil eine trockene, träge Scheide wirklich ganz in Ihrer Verantwortung liegt. Und für die Männer im Publikum habe ich auch eine Übung. Versuchen Sie, wenn Sie das können, sich vorzustellen, was soeben in der Scheide Ihrer Frau geschieht oder in der Frau, die neben Ihnen sitzt. Alles liegt ganz in Ihrer Verantwortung.

Okay. Hitzewellen. Alle kennen das. Aber seit meinem Tantrakurs habe ich gelernt, wie ich meine Hitzewellen in eine Art Meditation verwandeln kann. Wenn Sie das tun, wenn Sie das wirklich umkehren, werden Sie so geil wie eine Giraffe. Und so feucht wie ein Monsun. Drehen Sie einfach die Mandel weiter, drehen Sie sie weiter. Als ich das erste Mal eine Hitzewelle hatte, war ich vollkommen hilflos. Ich war überall pitschnass. Ich hatte Angst, dass ich einen Herzinfarkt hatte, weil das bei uns in der Familie Tradition hat. Mein Mann war völlig traumatisiert und hat sofort einen Krankenwagen gerufen. Völlig panisch sind die Kinder in Tränen ausgebrochen. Ich lag schon halb auf der Bahre, als mein Hausarzt erschien und sagte: „Von Ihrem Geburstdatum ausgehend, glaube ich nicht, dass es sich um keinen Herzinfarkt handelt. Vermutlich ist es der Beginn der Wechseljahre.“ Er hatte recht. Ich war 48. Und kurz danach fingen die Hitzewellen an. Eine nach der anderen. Es war grauenhaft. Dieses rote, schwitzige, angeschwollene Gesicht. Ich konnte nicht glauben, dass mein Mann mich immer noch für attraktiv hielt. Ich bin nirgendwo mehr hin. Wenn ich in den Supermarkt einkaufen gehen musste, habe ich mitten im Laden die Türen zu den Tiefkühlregalen aufgerissen und meinen Kopf und Nacken zwischen den gefrorenen Erbsen und dem Spinat gekühlt. Ich habe mit dem Auto fahren aufgehört. Wenn ich eine Hitzewelle bekam, beschlugen die Scheiben und ich musste das Auto am Straßenrand parken. Das war wirklich gefährlich! Ich habe in einem Altenheim gearbeitet. Ich bewegte mich direkt auf ein Burnout zu. Ich fand mich also schließlich bei mir zu Hause wieder und ich habe alles gelesen, was ich finden konnte. Alles, um Hitzewellen los zu werden.

Ich stieß auf einen Artikel des Sexualforschers und Psychiaters Richard Streuben. Er schrieb: „Die Hitze, die bei einer Hitzewelle freigesetzt wird, entspringt einem Feuer direkt aus Ihrem Herzen.“ Und ein Kurs in Tantra mit dem Thema „Wechseljahre“ ist die Antwort darauf. Drehen Sie weiterhin die Nuss!

Wenn ich heutzutage eine Hitzewelle bekomme, denke ich ans Meer. Statt dass ich Widerstand leiste... Folge ich einfach der Wärme, die ich spüre. Ich fokussiere mich auf diese warme Liebesflut, die sich in meinem Herzen zusammenballt und sich seinen Weg durch meine Stirn, mein Gesicht, meinen Nacken, meine Brüste, meinen Bauch nach unten bahnt und dann wieder zurück ins Herz. So verwandle ich sie in einen riesig große, goldene Sonne, die Liebesenergie ausstrahlt. Manchmal kommt die Welle auch aus der anderen Richtung. Dann ist Ebbe. Aber glauben Sie mir, wenn Sie an die Gezeiten denken, dann konzentrieren Sie sich nicht weiter auf Ihre Hitzewellen, sondern auf die Liebe der Wellen im Meer. Sie kommen einfach und gehen dann wieder. Kommen und gehen. Und Wellen kann man nicht aufhalten. Genauso wenig wie man Wehen aufhalten kann.

Mein armer Mann. Wenn er nur irgendwo in meiner Nähe ist, kommt er in die Bredouille. Oder er kann sich freuen, je nachdem, wie man´s sieht. Vor ein paar Jahren war das noch anders, aber jetzt ist mir einfach nur heiß, heiß, heiß. Wird die Mandelnuss schon sauberer? Dann habe ich noch eine andere wunderbare Übung für Sie. Die innere Flöte.

20 – Die Spezialistin

Frau 1: Mein Hausarzt ist so ein langweiliger, gefühlloser Mann. Als ich ihn das vierte Mal besuchte und ihm von meinem Herzrasen erzählte und ihn fragte, was die Ursache dafür wäre, sagte er zu mir, dass ich – für den Fall, dass ich weiterhin darauf bestehe, keine Hormone zu nehmen – mich für einen alternativen Weg entscheiden könnte. Beispielsweise könnte ich eine Wechseljahresspezialistin aufsuchen. Eine Wechseljahresspezialistin... Ich hatte nie von einer Wechseljahresspezialistin gehört. Er teilt mir also mit, dass meine Krankenversicherung das bezahlen würde und verwies mich der Tür.

Etwa vierzehn Tage lang habe ich darüber nachgedacht, aber als ich damit anfang, meine neue Auszubildende anzuschreiben und sich mein Mann, der vor fünf Jahren mit dem Rauchen aufgehört hatte, in unserer Schuppen mit einem Päckchen Zigaretten einschloss, dachte ich, dass es an der Zeit wäre, etwas zu tun, aber Hormone wollte ich einfach nicht nehmen. Im Internet fand ich eine gewisse „Marianne von Bülow – Wechseljahresspezialistin“. Innerhalb einer Woche bekam ich einen Termin. Sie hat ihr Haus in einer neuen Wohngegend, die ziemlich weit weg liegt. Auf dem ganzen Weg fluchte ich vor mich hin, weil ich dachte: „Was kann so eine Frau, eine „Wechseljahresspezialistin“ für mich tun?“ Ich trat auf meinem Fahrrad gegen den Wind in die Pedale und konnte mir diese Marianne von Bülow sehr gut mit kurzen Hennahaaren und einer roten, rechteckigen Brille vorstellen. Und wer machte mir im Dornröschenweg 15 die Tür auf? Eine kleine Frau mit kurzen Haaren und einer rechteckigen Brille: Rosafarben und nicht rot. Mit einem ländlichen Akzent sagte sie zu mir, dass ich ihr in ihr Büro folgen sollte. Es handelte sich um ein kleines Zimmer mit Laminatboden, einem Sofa, einem Schreibtisch mit Laptop und einer Schachtel mit Kleenex. Sie setzte sich mir gegenüber und meinte, ich sollte loslegen, damit sie sich „einen Eindruck von meinem Profil machen konnte“. Ich war 45 Minuten mit dem Fahrrad unterwegs gewesen, also war mir nach Reden. Ich fing damit an, alle meine etwas vagen Beschwerden aufzuzählen. Sie kennen sie mittlerweile, das ganze Zeugs.

Aber Marianne sagte immer nur: „Machen Sie weiter, weiter, weiter...“ Also, habe ich weiter geredet. Über meine wachsende Unsicherheit, meine innere Unzufriedenheit, das Herzrasen und die Erschöpfung von gar nichts, die Streitereien mit meinem Mann, der Schmerz beim Sex, über den ich mich nicht traute zu sprechen. Der Kampf mit den Kindern, sich so, so schrecklich zu fühlen, so nutzlos und vollständig hilflos. Die Verzweiflung, die mich manchmal überkommt, dass ich zu dick bin und manchmal einfach für alle Welt unsichtbar.

Ich war weniger als 15 Minuten bei Marianne, als ich mich sagen hörte: „Ich habe die Nase davon voll... Ich habe die Nase davon voll, mich so zu fühlen. Ich will so nicht sein. Ich will so nicht aussehen. Ich will einen anderen Kopf, einen anderen Mann. Ich will andere Kinder, einen anderen Körper und ein anderes Haus. Ich will andere Arbeit. Ich will ein anderes Leben!“

Marianne sagte überhaupt nichts. Sie zeigte nur auf die Kleenex. Dann fing sie an zu reden und ich weiß nicht mehr genau, was sie gesagt hat, aber so etwas in der Richtung, dass ich die Wechseljahre als etwas ansehen sollte, wofür ich dankbar sein sollte. (als Spezialistin) Also, Mädchen, Mädchen.... Du bist nicht alleine! Zunächst musst du durch eine Kluft durch, die von körperlichem Missbehagen und emotionalen Niederlagen erfüllt ist – ganz genauso wie bei der Geburt. Aber auf

der anderen Seite brennt ein warmes, gelbes Licht. Das Licht dessen, was dich im Kern ausmacht. Während der Menopause erschaffst du dir, ohne dass du darüber ein Bewusstsein hast, so etwas wie ein Kreativitätshormon. Das ist die letzte Phase in deinem Leben, in der du noch einmal alles umkrempeln kannst. Und diese Phase muss man mit beiden Händen ergreifen und dabei helfe ich dir. - Ich wusste nicht, ob ich lachen oder weinen sollte, aber Marianne sah mich so lieb dabei an und so voller Überzeugungskraft, dass ich sie hätte umarmen können. Aber das habe ich natürlich nicht. Ich habe ihr die Hand geschüttelt und wir haben einen neuen Termin ausgemacht. Also, hörte mir jetzt einmal im Monat jemand für eine halbe Stunde zu, ohne wütend, zynisch zu werden oder mich einfach stehen zu lassen. Und mehr braucht man im Grunde nicht. Jemand, der mich in dem, was ich bin, ernst nimmt. Ja, und dafür brauche ich eben Marianne.

21 – Zusammenfassung

Frau 1: Um alles zusammenzufassen...

Frau 2: Man kann Hormone nehmen: Östrogene, Progesterone.

Frau 1: Man kann sich Termine bei Marianne (oder Andreas) von Bülow geben lassen.

Frau 2: Oder Sie können Testosteron nehmen... Und abgesehen von den Haaren auf Ihrer Brust, gibt es sonst keine Nebeneffekte.

Frau 1: Das würde ich nicht tun. Ich denke, es ist alles genetisch. Meine Mutter beispielsweise...

Frau 2: Der Abstand vom Äquator hat auch einen Einfluss. Vielleicht sollten wir alle an Emigration denken?

Frau 3: Schließlich kann man immer noch einen Kurs belegen: „Wie überlebe ich die Wechseljahre?“

Frau 1: Aromatherapie ist auch nicht schlecht. Man kann in Bäder mit Thymian- und Majorankräuterzusätzen steigen.

Frau 3: Kaufen Sie sich ein Pfund Mandeln!

Frau 1: Man kann auch einen Wecker stellen und auf 15 Minuten Vorspiel bestehen. Hier auf dem Markt verkaufen sie Korsetts mit Strumpfbändern, auf dem die Worte „Ich bin in den Wechseljahren, also Finger weg“ drauf gestickt sind.

Frau 3: Sie können meditieren oder Yoga machen...

Frau 2: Oder sich akupunktieren lassen oder Kleider in Übergröße kaufen.

Frau 1: Oder zu „40 aufwärts“ gehen oder sich das Gesicht straffen lassen.

Frau 3: Eine strenge Diät.

Frau 1: Oder Sie können Ihren Mann vor die Tür setzen und es mit einer Frau versuchen.

Frau 2: Oder einen Schoßhund.

Frau 1 & 3: Ein Schoßhund.

23 – Ein Schoßhund

Alle: Ein Schoßhund, ein Schoßhund, ein Schoßhund muss her
Dann sind die schlimmen Zeiten gar nicht mehr so schwer
Ein Schoßhund, ein Schoßhund, ein Schoßhund muss her
Dann sind die schlimmen Zeiten gar nicht mehr so schwer

Frau 1: Wird's im Spiegel immer matter Jahr für Jahr?
Ist zum Kuschneln abends keiner mehr da?

Frau 2: Der Sexappeal verschwunden. Und der Humor. Wo ist er bloß?
Heulst du jeden Tag über deinen leeren Schoß?

Frau 3: Gibt es eine neue Frau in seinem Leben? Bist du selber oft daneben?
Soll dies Lied dir Trost sein für die Liebe und das Leben.

Alle: Ein Schoßhund, ein Schoßhund, ein Schoßhund muss her
Dann sind die schlimmen Zeiten gar nicht mehr so schwer
Ein kleiner Hund, der bellt nicht und ist auch nur handtaschengroß
Pinkelt nur einmal die Woche, mit ihm ist sonst nichts los

Frau 2: Inkontinenz, Bauch und Migräne – uh-uh-uh
Macht aus jedem netten Mädchen ein launische, zickige Kuh...

Frau 1: ...sagt, sie will ins Bett mit einem richtigen Stecher, einem wahren Mackie-Messer
aber ihre Muschi, dies launische Dinge, weiß es einfach besser

Frau 3: So wird's für sie immer schlimmer und nun in ganzer Dichte
Kommt die Moral der hormonell angelegten Geschichte

Alle: Ein Schoßhund, ein Schoßhund, ein Schoßhund muss her
Dann sind die schlimmen Zeiten gar nicht mehr so schwer
Er lässt dich ganz in Ruhe, er kuschelt nur und manchmal, manchmal zerstört er eine Vase
Und wenn du's wirklich möchtest, berührt er dich mit seiner Nase
Ein Schoßhund, ein Schoßhund, ein Schoßhund muss her
Dann sind die schlimmen Zeiten gar nicht mehr so schwer
Ein Schoßhund, ein Schoßhund, ein Schoßhund muss her
Dann sind die schlimmen Zeiten gar nicht mehr so schwer

