

**Zeitschrift:** Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen  
**Herausgeber:** Emanzipation  
**Band:** 10 (1984)  
**Heft:** 7: Sondernummer : Alter

**Artikel:** Ich möchte mit allem aufhören und einfach still stehen  
**Autor:** Sonja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-360175>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





*Ich möchte mit allem aufhören und einfach still stehen.*

Alter 41 (Jahrgang 1943), zwei Töchter 13 und 9 Jahre alt (Jahrgang 70 und 74).

Mit 37, nach 11 Ehejahren geschieden. Nach einer anstrengenden Ehe war es in der ersten Zeit danach für mich eine Erleichterung, nur mit mir und den Kindern rechnen zu müssen. Unternehmungslustig wollte ich in den vor mir liegenden Jahren viel Neues versuchen, lernen, arbeiten. Mit viel Glück erhielt ich bald nach der Scheidung eine Halbtagsstelle — eine Wunscharbeit für mich — im Sozial- und Freizeitbereich für Kinder. Eine bessere Ausbildung für diesen Beruf plante ich auf später, wenn die eigenen Kinder älter sind. In den darauffolgenden ungefähr vier Jahren verarbeitete ich viel Unangenehmes aus der Vergangenheit. Es dauerte lange, bis ich den Mut hatte, neue Freundschaften mit Männern anzunehmen. Eben fühlte ich mich in meiner Situation gut eingerichtet, da kam etwas auf mich zu, an das ich bis jetzt noch nicht gedacht hatte. Zuerst bemerkte ich an mir eine Überempfindlichkeit gegenüber Lärm und schnellen Bewegungen. Unruhige Kinder machten mich nervös und schwindlig. Jedesmal beim Aufwachen bekam ich starkes Herzklopfen, ebenso in anstrengenden Situationen. Die Periode blieb aus. Trotz viel Schlaf fühlte ich mich müde und freudlos. Ich begann ängstlich darüber nachzudenken, was das wohl für eine Krankheit sein könnte. Vielleicht komme ich in die Abänderung. Das Wort ist mir präsent, aber ich mag es nicht. Wechseljahre, denke ich, tönt weniger bedrohlich. Muss ich mich nun schon damit auseinandersetzen? Ich gebe mir einen "Stoss" im Sinn: Nimm das Problem in Angriff, dann wirst du es schnell bewältigt haben. Aber alles sträubt sich in mir, und eine ungeheure Müdigkeit kommt über mich. Ich schäme mich, mit jemandem darüber zu reden.

Als erste Massnahme melde ich mich beim Frauenarzt an. Seine Bemerkung während der Untersuchung, es sehe alles gut aus, beruhigt mich. Er sagt, die Symptome (auch kleine unangenehme Feigenwärtchen in der Scheide) könnten schon auf die Wechseljahre deuten. Es sei zwar noch ein bisschen früh dafür. Ob ich seelische Probleme hätte? Ich weiss auf Anhieb keine besondern. Er wirkt auf mich ein wenig hilflos. Er gibt mir ein Rezept für ein 3-Phasen Hor-

monpräparat. In der Beschreibung lese ich, was für Beschwerden es sonst noch in dieser Zeit geben kann und bin mit meinen wenigen fast noch zufrieden. Bis zum nächsten Arztbesuch ist eine leichte Besserung festzustellen. Ich erhalte drei weitere Packungen von diesen Tabletten. Die Symptome verschwinden. Die Periode setzt ganz unregelmässig ein. Ich müsste ein stärkeres Präparat nehmen, um dies zu beheben. Aber da macht sich eine ehemals chronische Darmentzündung (seit 5 Jahren geheilt) wieder bemerkbar. Zum starken Durchfall kriege ich noch ein Grippe. Ich fühle mich ganz ohnmächtig in meiner Schwäche. Die Hormontabletten müssen sofort abgesetzt werden. Darauf bleibt die Periode ganz aus. Nach der Behandlung meiner Darmentzündung bessert sich mein Gesundheitszustand wieder.

Viele Fragen und Ängste bleiben zurück. Wie lang werde ich meine Arbeit machen können, wenn mich lebhaftere Kinder stören? Oder wird diese Empfindlichkeit vorüber gehen? In welche Richtung soll ich mich weiterbilden? Wie alt werde ich wohl? Was für Auswirkungen wird das auf meine Sexualität haben?

Mir vergeht die Freude am Leben. Ich möchte mit allem aufhören und einfach still stehen. Ich spüre auch keine Sehnsucht nach einem Mann. Ich fühle mich sowieso grau und komme mir unansehnlich vor.

Aber da sind meine zwei Töchter und überhaupt, einfach stehen bleiben geht nicht. Ich muss mich da raus ziehen. Die Angst vor meiner mühseligen Schwere wird immer grösser. Gerade druch diese Angst merke ich, dass wieder Wünsche und Ansprüche für die Zukunft in mir hochkommen und beginne mit dem Versuch, etwas davon zu verwirklichen. Ich kann jetzt wieder offener sein für gute Begegnungen. Verständnissvolle Gespräche mit andern Frauen helfen viel. Ein schöner Abend mit einem guten Freund beantwortet mir weitere bange Fragen in dieser Beziehung. Die Sommerferien in den Bergen mit meinen zwei Töchtern wirken auf mich wie eine Black-Box oder eine "Auszeit", während denen ich mich erhole. Seit den ersten Anzeichen, die die Veränderung ankündigten, ist ein Jahr vergangen.

Sonja