

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

**Artikel:** Wechseljahresgeflüster  
**Autor:** Rita  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-360176>

#### 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:** 16.01.2026

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

# Wechseljahresgeflüster

“Seit Generationen wird über die Wechseljahre zwar geflüstert aber nirgendwo offen diskutiert. ‘Wechseljahre’ oder nur ‘Wechsel’ werden sie genannt, aber wir waren nie ganz sicher, was eigentlich wechselt und warum. Die meisten von uns gehen ins Klimakterium mit einer Ansammlung von Halbwahrheiten anstelle von Wissen und den Erfahrungen anderer Frauen. Die Gerüchte, die wir hören, enthalten keine kommenden Freuden, sondern lauter Schrecken, die uns erwarten. Kein Wunder, dass wir eine verschrobene Vorstellung von dem haben, was uns erwartet.” (Doritt Cadura-Saf: Das unsichtbare Geschlecht)

Genau so habe ich den Anfang meiner Wechseljahre vor etwa drei Jahren erlebt. Zwar wusste ich im Geheimen, dass “sie” einmal kommen werden, aber wie, das war mir so schleierhaft wie die höhere Mathematik. Erinnern tat ich mich wie meine Mutter mit hochrotem Kopf und schweißüberströmt vor vielen, vielen Jahren alle Fenster aufriss und deklarierte: das sei jetzt das Klimakterium. Für mich war klar, dass mir das auf keinen Fall und schon gar nicht in dieser Form passieren könne.

Ja, und da hockte ich dann plötzlich eines schönen Tages, und die heiss-warmen Wellen kamen über mich. Zuerst versuchte ich noch plausible Erklärungen zu finden wie etwa: die Heizung zu hoch, zu warm angezogen. Aber allmählich dämmerte es mir, dass für mich jetzt die Wechseljahre begonnen hatten und dass kein Beruf der mir Spass macht, und keine noch so glücklichen Liebesbeziehungen daran etwas ändern können. Mein Kopf war voll von angesammelten Halbwahrheiten ... jetzt bin ich alt, also nicht mehr begehrenswert, meine Knochen werden brüchig, meine Vagina wird austrocknen und sich verändern, Depressionen werden mich befallen, die Haare werden glanzlos und ausfallen und innert kürzester Zeit werde ich mich zur übergewichtigen Matrone entwickeln.

Und ich beschloss: ich will damit nichts zu tun haben!! Also, nichts wie los zum Onkel Doktor, der bestimmt etwas weiß, wie frau diese Beschwerden und Ängste loswird. In der Hormonsprechstunde der Frauenklinik Basel, bestätigte dann eine Frau (!) Doktor alle meine Befürchtungen. Und versehen mit einer Ration Hormonen zog ich von

dannen. Tatsächlich verschwanden die Wallungen auf wunderbare Weise, wie weggeblasen, und mir gelang es einige Monate mich darüber hinwegzutäuschen, dass in meinem Körper wichtige Veränderungen passierten. Aber der Gedanke an Menopause und ans Altwerden meldete sich trotz Östrogenen immer wieder und immer deutlicher. Ich warf schliesslich die Hormone in den Mistkübel und machte mich daran, mich mit dieser wichtigen Phase im Leben einer Frau auseinanderzusetzen. Ich begann mit allen Frauen meines Alters die mir begegneten oder die ich schon kannte übers Klimakterium zu reden, sie zu befragen. Mir fiel dabei auf, dass die wenigsten — nicht einmal meine langjährigen Freundinnen — von sich aus über ihre Beschwerden und Änste reden.

Auf der Suche nach brauchbarer Information übers Älterwerden und vor allem über die Menopause fand ich zwei Bücher, die für mich ausserordentlich aufschlussreich und eine grosse Hilfe wurden “Das unsichtbare Geschlecht” Frauen, Wechseljahre, Älterwerden von Doritt Cadura-Saf (Verlagsgemeinschaft Gesundheit mgH) und “Wechseljahre” Ermuti-



gung zu einem neuen Verständnis, von Rosetta Reiz (sachbuch rororo). Für mich hatte das Wechseljahregeflüster aufgehört, weil ich angefangen habe, laut darüber zu reden.

Mit meinen Hitzewellen kann ich leben, manchmal verschwinden sie ganz. Vor allem aber versuche ich mit allen Menschen in meinem beruflichen und sozialen Umfeld darüber zu reden.

Oft gelingt mir das mit einer gewissen Nonchalance, ein anderes Mal empfinde ich schon das Wort "Klimakterium" als Obszönität.

Es ist schon eine starke Ambivalenz vorhanden. Einerseits will ich mich der Frage und den Problemen der alternden Frau stellen. Auf der anderen Seite stehe ich vor dem Spiegel und sehe, dass mein Körper so gar nicht mehr dem weiblichen Idealbild von straff und knackig entspricht. Dann packt mich die Wut: Wut auf die von Männern erfundenen Idealbilder, aber auch Wut auf mich, weil ich mich an diesen Normen messen muss.

Ich bin fest davon überzeugt, dass eine Frau, die ihre "biologischen Schulaufgaben" gemacht hat, nicht nur auf ein erfülltes Leben zurückblicken darf, sondern dass sie ebenso sehr auf ein zu erfüllendes Leben vor sich Anspruch hat.

Rita

## Gedanken zum Alter

ALTSEIN — auch bei mir als erstes ein Auflehnern — nur ja nicht gebrechlich, hilfsbedürftig, abhängig sein. Aber auch sofort darauf das Gefühl vom "mich-nicht-unterkriegen lassen".

Die Gewissheit, das Alter wird ja nicht plötzlich hier bei mir in der Tür stehen, sondern Teil von dem heute Gelebten sein — diese Gewissheit ist es unter anderem, die mir Mut macht, all den gängigen Horrorbildern zu trotzen. Und leider ist es so, dass die schönen Bilder vom Alter, wie etwa die weise alte Frau, mir nur in Bezug auf andere Kulturen, z.B. bei den Indianerinnen hochkommen. So kommt es auch, dass ich bedaure, keinen Medizinbeutel weitergeben zu können. Und das ist jetzt schon so. Und auch jetzt schon finde ich es schwer, den Anschluss an die Jüngeren nicht zu verlieren. Angst vor dem Einsamsein habe ich zu jeder Zeit gehabt. Das Wissen von der Umweltzerstörung und dem Vorhandensein einer schrecklichen Kriegsmaschinerie auf

Vereinsmitgliedschaft und freiwilligen Beitragsleistungen an gemeinnützige Institutionen konsequent zu reduzieren. Ich bitte Sie deshalb, mich von Ihrer Mitgliederliste zu streichen.

Für Ihre Tätigkeit im Dienste der Menschen danke ich Ihnen herzlich und wünsche Ihnen dabei auch in Zukunft Freude und Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen

G.

Dieser Brief war nicht an die OFRA gerichtet, sondern wurde uns von einem Verein zugesandt.

"Als wir älter wurden, wollte ich keinen Sex mehr. Mein Mann wollte noch, aber ich sagte: 'Wir sind doch jetzt alte Leute, beide sechzig Jahre alt.' Der Doktor hat mir zwar gesagt, das sei nicht recht, ich dürfe das nicht. Aber ich finde, wenn man schon so alt ist..."

Erna L., 84

dieser Welt — das alles wird mich nicht erst im Alter belasten.

Und doch, in meinem hindernisreichen Orientierungslauf als Frau fühle ich mich so trainiert, dass ich mir eine Menge Fähigkeiten zutraue.

Zu diesen Fähigkeiten zähle ich eine nicht endenwollende Kampfbereitschaft, erprobt darin, meine Würde als Frau zu verteidigen. Auch meine lange praktizierte Disziplinarbeit im direkten Lebensbereich, um nicht zu verwahrlosen, gehört dazu. Und die viel geforderte Veränderungsbereitschaft in meiner Funktion als Mutter, die werde ich im Alter einsetzen wollen.

Nur, vielleicht wird meine Energie nachlassen.

Und wenn ich ohne Kraft bin, kann es passieren, dass meine Sehnsucht nach Geborgenheit und Sicherheit überwiegt und meine Sehnsucht nach Auseinandersetzung erstickt. Nur davor habe ich wirklich Angst.

Renate Gyalog-Pferdekamp