

**Zeitschrift:** Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen  
**Herausgeber:** Emanzipation  
**Band:** 19 (1993)  
**Heft:** 9

**Artikel:** "Mit dem Älterwerden wird mein Leben intensiver"  
**Autor:** Erni-Meier, Doris / Hasenböhler, Vera / Imhof, Frieda  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-361506>

#### **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](#)

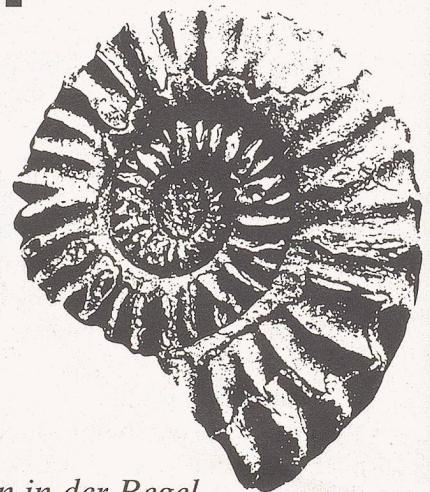
#### **Terms of use**

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:** 15.01.2026

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

# „MIT DEM ÄLTERWERDEN WIRD MEIN LEBEN INTENSIVER“



*In der Auseinandersetzung mit dem Frausein stehen in der Regel zwei Lebensphasen im Vordergrund: Die Zeit des Jung seins und die Zeit der Mutterschaft. In unserer westlichen Kultur ist das Bild der Frau geprägt von der schönen, jungen und aktiven Berufsfrau – oder aber von der fürsorglichen und pflegenden Mutter. Diese beiden Rollen und ihre Vereinbarkeit prägen die Diskussion unter Frauen.*

*Die älteren Frauen hingegen, die „Nicht-mehr-Jungen“ und „Noch-nicht-Alten“, sind im Blickfeld des öffentlichen Bewusstseins kaum vorhanden. Die Phase des Älterwerdens ist auch unter Frauen und in der politischen Diskussion selten ein Thema. Was aber bedeutet Frausein nach dem 45. Altersjahr? Womit setzen sich Frauen in „reiferen Jahren“ auseinander? Welche Vorbilder und Modelle können jüngere Frauen daraus für ihren eigenen Lebensweg ableiten?*

*Zwei EMI-Mitarbeiterinnen, Gabi Mächler und Susanne Bertschi, selber 28 und 43 Jahre alt, haben mit drei Frauen im Alter von 49, 50 und 66 Jahren übers Älterwerden gesprochen, über Themen wie Menopause, Tod, Freiheit und Begrenztheit, über Krankheit und die Bedeutung von Freundschaft. In einem ersten Teil des Gesprächs stellen sich sowohl Gesprächsteilnehmerinnen wie EMI-Mitarbeiterinnen persönlich vor, erzählen ausführlich von ihrer Lebensgeschichte. Die daraus entstehende Diskussion über Perspektiven des Älterwerdens und des Alters prägt den zweiten Teil.*

**G**abi Mächler (EMI): Ich bin 28 Jahre alt und Juristin. Ich habe drei Jahre auf einer Beratungsstelle für Strafentlassene gearbeitet. Im Frühling kündigte ich, um vier Monate auf Reisen zu gehen. Ich bin zur Zeit auf der Suche, wohin mein Lebensweg gehen könnte.

Susanne Bertschi (EMI): Ich bin 43 Jahre alt. Ich habe relativ früh ein Kind gekriegt und erst dann eine Ausbildung gemacht. Heute bin ich selbständige Anwältin. Als ich vierzig wurde, zog meine damals 20jährige Tochter aus. Das war ein Wendepunkt in meinem Leben, das Thema Alter begann, mich zu beschäftigen.

Doris Erni-Meier: Ich bin fünfzig Jahre alt und habe drei erwachsene Kinder. Ich heiratete mit 25, meine Ausbildung und Zweitausbildung als Erzieherin hatte ich vorher abgeschlossen. Doch auch während ich die Kinder aufzog, machte ich Praktikas und hatte verschiedene Arbeitsstellen, die prägten, in welche Richtung es mit mir gehen soll. Ich merkte, dass ich zu lebendig bin, um nur in der Familie zu bleiben, und zu diesem Zeitpunkt ist mir die Frauenbewegung entgegengekommen. Obwohl ich nicht recht wusste, was ich von ihr will und was ich dort suche, wusste ich einfach, dass ich dorthin gehöre. Für die anderen Frauen war ich zum Teil suspekt als eine "traditionelle" verheiratete Frau mit drei Kindern, und es war dadurch auch schwierig, meine Sichtweisen einzubringen und zu vertreten.

Ich kam mit 39 Jahren sehr früh in die Menopause, und das war für mich ein

ganz erschütternder Moment. Trotz allen rationalen Gedanken (drei Kinder sind genug), hat mich das in Abgründe gestossen. Da es sehr selten ist, dass eine Frau in diesem Alter ihre letzte Menstruation hat, empfahl mir meine Frauenärztin, einen Hormonspezialisten aufzusuchen, der dann tatsächlich feststellte, dass ich in der Menopause war. Als blonde, feine Frau sei ich prädestiniert für eine Osteoporose, was schnellen Abbau der Knochendichte bedeutet. Deshalb die Empfehlung einer Hormonersatztherapie.

Ich begann zu lesen und stellte fest, dass es die Osteoporose sehr selten gibt, wenn eine Frau das nicht schon in ihrer Familie hat. Daraufhin sprach ich mit meiner Mutter darüber und stellte fest, dass es ihr, obwohl rothaarig und genau so fein wie ich, als starke Raucherin und Kaffeetrinkerin, mit bald 70 (also mit mehreren zusammentreffenden Risikofaktoren) blendend ging. Sie litt keineswegs an Osteoporose. Es war das erste Mal, dass ich mit ihr über die Geschicke ihrer Menstruation, über ihre Sexualität so sprechen konnte. Auch sie war sehr früh in die Menopause gekommen. Obwohl mich dieser einschneidende Moment in meinem Leben sehr mitnahm, hatte ich irgendwie Reserven, und ich begann, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Und so wurde die Menopause neben dem Thema Vergewaltigung zu meinem zweiten bestimmenden politischen Inhalt (Doris war wesentlich am Aufbau des "Nottelefons" in Basel beteiligt – d. Red.). Mittlerweile hatte sich das Nottelefon stabilisiert, junge Frauen waren nachgerückt. Ich realisierte, dass ich langsam

zur Ältesten in diesen Kreisen wurde und dass zum Teil auch Welten zwischen uns sind. Vor allem in der Auseinandersetzung mit ganz jungen Frauen, die sich gerade von ihren Müttern losgelöst und losgestritten hatten, wurde ich als "mütterliche Frau" ein beliebtes Angriffsobjekt. Da merkte ich, dass die Zeit gekommen war, im Nottelefon in den Hintergrund zu treten. Gleichzeitig wurde dann das Thema Wechseljahre für mich so wichtig, dass ich anfing, dahingehend zu arbeiten.

In dieser Zeit der inneren Turbulenzen und deren Aufarbeitung begann sich auch meine Paarbeziehung in Frage zu stellen. Ich machte den Prozess des Älter- und Reifwerdens sehr alleine durch, und ich wollte mit meinem Partner nicht so alt werden, wie wir unsere Ehe bis dahin gelebt hatten. Ich trennte mich also von meinem Mann, was weitere Krisen auslöste – dreissig Jahre sich Kennen und Verheiratetsein lassen sich nicht so einfach ablegen. Gleichzeitig begann auch die Ablösung der Kinder.

Gabi: Worin besteht deine Arbeit zum Thema "Wechseljahre"?

Doris: Ich führe Wechseljahr-Kurse und -seminare an verschiedenen Orten durch. In meiner ganzen Arbeit und auch durch die Frauenbewegung wurde ich mir bewusst darüber, dass wir Frauen in unserer ganzen Körperlichkeit manipuliert werden. Damals begann in der Frauenbewegung, an der ich beteiligt war, die Auseinandersetzung darüber, dass das Frausein über den Frauenarzt definiert wird. Ich begann zu Themen wie Gebärmutterentfernungen, Hor-



Doris Erni-Meier,  
geb. 1943, Sozialpädagogin, drei Kinder



Vera Hasenböhler,  
geb. 1944, Kauffrau, zwei Kinder und  
zwei Grosskinder



Frieda Imhof,  
geb. 1927, Rentnerin, drei Kinder und  
vier Grosskinder

monersatztherapien, Pille und dem Umgang mit Osteoporose zu arbeiten.

## TABU WECHSELJAHRE

Susanne: Es berührt mich zu realisieren, dass wir beide damals, als du in die Menopause kamst, durch das "Nottelefon" miteinander zu tun hatten. Diesen Einschnitt bekam ich jedoch – im Gegensatz zur Trennung von deinem Mann – nicht mit.

Doris: Ich war sehr allein! Wen ich auch fragte, mit wem ich auch darüber reden wollte – ich stiess auf Tabus. Die älteren Frauen, die ich darauf ansprach, erröten oder waren beleidigt ("Was, ich und in den Wechseljahren? Geht's noch!"), auch mit jüngeren Frauen konnte ich nicht darüber reden. Anfänglich war auch mir der Prozess in meinem Körper noch fremd, und ich konnte nicht verstehen, dass etwas ganz Zentrales und Wichtiges einfach abstellt.

Susanne: Aber du bist ja nicht die einzige. Ich höre sehr selten von Frauen, die die Menopause in Frauengruppen zum Thema machen.

Doris: Ich mache die Menopause nun immerhin schon bald acht Jahre zum Thema. Ich merke aber, wie unterschiedlich es auf Interesse stösst. Die Frauen machen die Menopause nach wie vor nicht zu einem ihrer Hauptthemen, weil unglaublich viel Angst, Veränderungen und Prozesse dahinterstekken. – Und das finde ich schon bemerkenswert, weil es sich ja nicht um eine krankmachende Situation handelt.

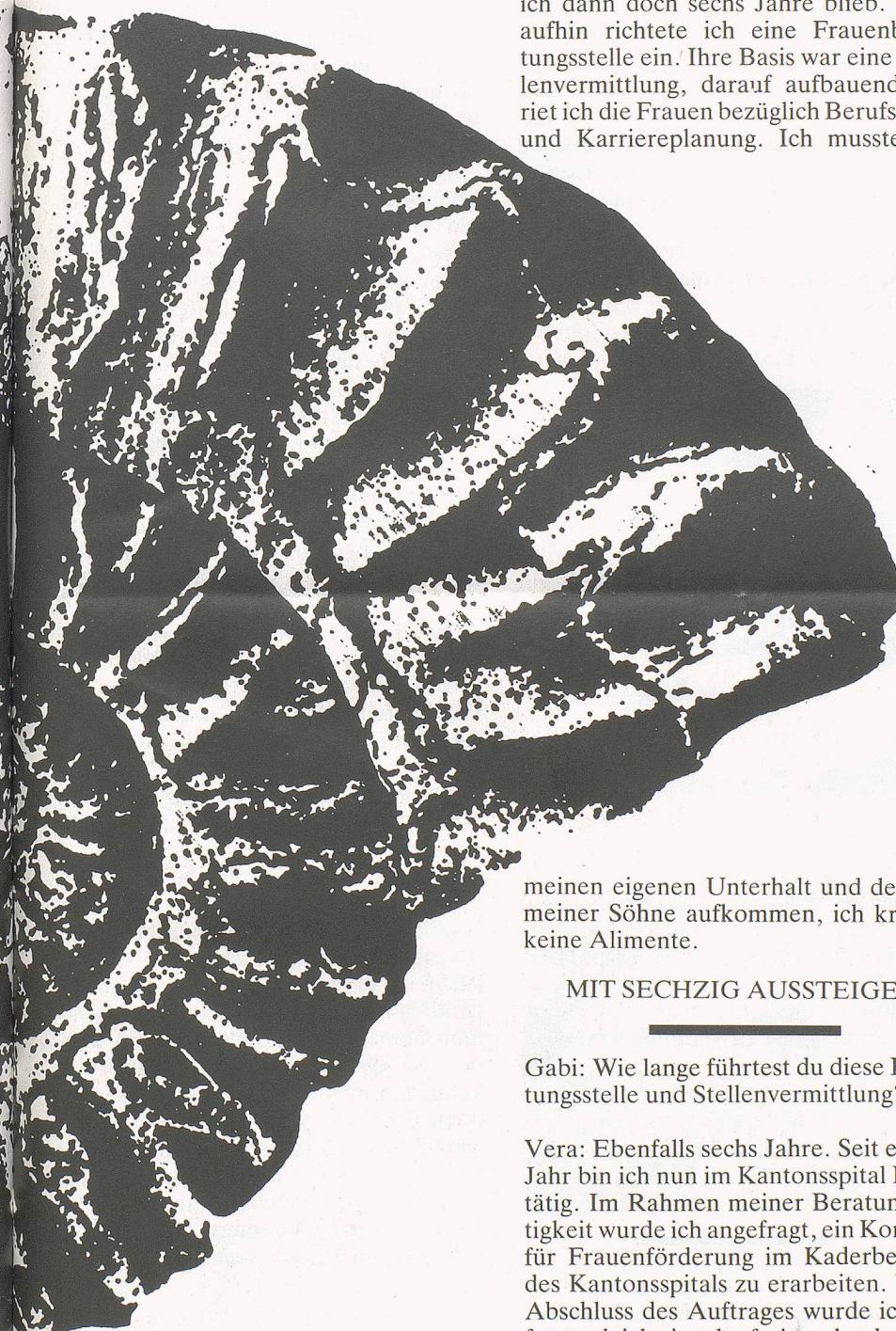
Gabi: Ich habe den Eindruck, dass nicht nur das Thema Menopause verschwunden wird, sondern dass auch die Frauen selbst mit dem Älterwerden aus dem Gesichtskreis verschwinden, dass sie zunehmend unsichtbar werden.

Vera Hasenböhler: Ich mache die Erfahrung, dass das Thema Menopause in Einzelgesprächen sehr schnell auftaucht, weil es eine wichtige Rolle in der Selbstwertung der Frauen spielt. Aber sobald frau in einer Gruppe ist, wird die Thematik totgeschwiegen, "über das redet man nicht"! Aber auch Männer thematisieren das Älterwerden selten. Ich kannte mal einen Mann, der mit 50 sein erstes Kind mit einer 20 Jahre jüngeren Frau "bekam". Als er ganz stolz davon erzählte, wurde ich richtiggehend sauer, weil er viele und verschiedene Wege machen konnte, bevor er Vater wurde, und weil er sich – im Gegensatz zu Frauen – nicht schon längst mit dem Thema

Kinderkriegen auseinandersetzen musste. Damals war ich 44 Jahre alt, und das Thema Wechseljahre und Älterwerden begann mich zu beschäftigen. Ich fühlte mich noch immer jung, und trotzdem wurden mir meine körperlichen Beschränkungen bewusst. Ich musste mir darüber – alleine! – Gedanken machen, und er konnte sich so einfach darüber hinwegsetzen – das fand ich ungerecht.

Ich bin jetzt 49 Jahre alt. Aus behüteten Verhältnissen heraus heiratete ich früh in die nächste Abhängigkeit. Bald bekam ich zwei Söhne, die heute 28 und 25 Jahre alt sind. Ich bin auch Grossmutter von Zwillingen. Ich habe vor der Heirat Töpferin gelernt, was typisch für unsere

Familie war: Die Mädchen durften lernen, was sie wollten, denn sie heiraten ja und sollen vorher noch was "Lustiges" machen, etwas, womit man später basteln kann. Nach etwa vier Jahren Ehe begann es zu kriseln, aber erst als ich 38 wurde, trennte ich mich. Ich war während der Ehejahre schon immer berufstätig, hatte verschiedene Jobs, die ich zu Hause machen konnte, wenn es im Geschäft des Mannes, das ich mitaufgebaut hatte, nicht lief. Damals begann auch die Zeit meiner Politisierung. Ich beteiligte mich bei Bürgerinitiativen im



Zusammenhang mit Kaiseraugst, wurde "allgemein politisch" und später auch frauenpolitisch.

Susanne: Dann hattest Du also wie Doris Deine aktive politische Phase zwischen dreissig und vierzig?

Vera: Ja, eigentlich schon, obwohl die Berufstätigkeit auch mit Politik zu tun hatte. Nach der Trennung kriegte ich eine Aushilfsstelle beim Arbeitsamt, wo ich dann doch sechs Jahre blieb. Daraufhin richtete ich eine Frauenberatungsstelle ein. Ihre Basis war eine Stellenvermittlung, darauf aufbauend beriet ich die Frauen bezüglich Berufswahl und Karriereplanung. Ich musste für

ich auch später noch ins Büro, in die Selbständigkeit zurückkehren. Es ist auch eine Chance, einmal für fünf bis sechs Jahre eine typische ManagerInnen-tätigkeit auszuüben und mir diese Fähigkeiten anzueignen. Meine Pläne sind eigentlich, mit sechzig auszusteigen, vielleicht eine Töpferei zu haben, wieder in die Beratungstätigkeit einzusteigen, wirtschaftlich nicht mehr so unter Druck zu sein.

Schon als ich mich selbstständig machte, überlegte ich mir, wie ich alt werden möchte. Das war auch ein Thema bei der Trennung von meinem Mann, es war ähnlich wie bei Doris: Ich merkte einfach, dass ich mit diesem Mann nicht alt werden kann, und das sagte ich ihm auch. Für mich ist klar, dass ich immer arbeiten will, so wie es mein Vater machte und heute noch mit 88 Jahren praktiziert: Manchmal geht er morgens um sechs Uhr ins Geschäft und manchmal werkt er einfach im Garten herum. Aber ich bin mir bewusst, dass ich mir diese Möglichkeit selber schaffen muss. Wenn ich aktiv bin, das heißt körperlich fit, möchte ich diesen Wechsel haben zwischen etwas tun und zurücklehnen.

Gabi: Frieda, wie ist deine Geschichte?

Frieda Imhof: Die ist natürlich viel langweiliger als die euren. Es kommt mir vor, als ob ich eine total andere Generation wäre. Ich werde dieses Jahr 66 Jahre alt, bin auf dem Land bei meinen Großeltern aufgewachsen. Ich war ein uneheliches Kind, was zur damaligen Zeit noch etwas bedeutete. Ich hatte wenig Chancen und musste froh sein, dass ich überhaupt einen Beruf lernen durfte. Ich hatte die Wahl zwischen Verkauf und KV und wählte die kaufmännische Ausbildung in einem Gartenbaugeschäft, denn so konnte ich im Laden und im Büro tätig sein. Später heiratete ich – das heißt, ich wurde geheiratet, denn am Schluss mussten wir heiraten, weil ich schwanger war.

In der Familie machte ich immer, was man mir sagte. Heute denke ich manchmal, es ist fast ein Wunder, dass ich nicht noch mehr "verbogen" wurde. Ich kam mir immer als schlechter Mensch vor, wenn ich wagte, zu denken, etwas sei nicht so gut oder ich möchte es anders haben. Mit ungefähr 45 bekam ich ein Myom. In jener Zeit musste mein Mann den Beruf wechseln, was mich sehr in Mitleidenschaft zog: selber Arbeit suchen durfte ich nicht, das hat man einfach nicht gemacht. Ich musste ein Vierteljahr warten, bevor sie im Frauenhospital Platz hatten; ich ging psychisch fast kapputt, das Ding in mir wuchs rasend schnell und hat wohl innerlich auf

meinen eigenen Unterhalt und den für meinen Söhne aufkommen, ich kriegte keine Alimente.

#### MIT SECHZIG AUSSTEIGEN

Gabi: Wie lange führtest du diese Beratungsstelle und Stellenvermittlung?

Vera: Ebenfalls sechs Jahre. Seit einem Jahr bin ich nun im Kantonsspital Basel tätig. Im Rahmen meiner Beratungstätigkeit wurde ich angefragt, ein Konzept für Frauenförderung im Kaderbereich des Kantonsspitals zu erarbeiten. Nach Abschluss des Auftrages wurde ich gefragt, ob ich eine der freiwerdenden Kaderstellen übernehmen würde. Ich überlegte, dass es schon etwas Besonderes ist, mit 48 für eine solche Stelle (Verantwortung für ca. 400 MitarbeiterInnen) angefragt zu werden, und die Herausforderung reizte mich. Zudem kann

Organe gedrückt, so dass ich nicht mehr schlafen konnte.

Ich kriegte Angstgefühle. Ich war auch total alleine damit. Ich ging zu einem Psychoanalytiker, der sehr gemein zu mir war: Er fand, ich müsse besser zu mir schauen, mich mehr pflegen, zum Beispiel öfters zum Coiffeur gehen. Da wurde ich gottseidank wütend. Da er keine Medikamente verschreiben konnte, wurde ich an einen Psychiater verwiesen, der fand, ich müsse nun mal schlafen, und der mir sehr starke Medikamente verschrieb.

Nach der Operation teilte man mir mit, dass man die Gebärmutter entfernt habe. Sie fanden, ich habe ja drei Kinder gehabt, ich bräuchte die Gebärmutter nicht mehr. Vorher wurde ich in keiner Weise informiert über diese Möglichkeit. Ich wurde total wütend, doch der Arzt fand, man habe es machen müssen, es sei irgendwie ein wenig verwachsen

Gabi: Ich finde es unglaublich, dass das, was Frieda erlebt hat, auch heute noch vorkommt. Meiner Mutter hat der Arzt auch gesagt, sie solle die Gebärmutter entfernen lassen. Das habe überhaupt keine Auswirkungen. Es gehe ihr dann nur noch besser, und sie sei endlich das "dumme Zeugs" los. Es fand kein Gespräch statt über die möglichen Auswirkungen auf ihre Sexualität, auf ihre Identität als Frau – nichts!

Doris: Wenn ich Vorträge halte, erfahre ich viel über solche Vorkommnisse. So ist es zum Beispiel frappant, wie in den katholischen Gegenden Frauen ihre Verhütung sehr oft mit der Gebärmutterentfernung lösen. Aber auch generell gibt es viele Frauen, die keine Gebärmutter mehr haben. Das ist eine medizinische Allgemeinlösung.

Gabi: Es wird auch nicht darüber ge-

Mann wollte nicht in die Partei eintreten. Er hatte eine Freundin.

Ich überlegte mir, ob ich mich scheiden lassen sollte, aber das lag finanziell nicht drin. Ich war mit über fünfzig in einem Alter, in dem ich keine Stelle mehr gefunden hätte, von der ich mich hätte ernähren können. Und wenn wir das Einkommen meines Mannes hätten teilen müssen, hätte es weder für ihn noch für mich gereicht. Ich beschloss, einfach meinen Weg zu gehen. Von da an war ich sozusagen die Haushälterin. Gegen die Partei hatte mein Mann nichts einzuwenden – erst als er mitbekam, dass ich ab und zu ins Frauenzimmer ging, da wurde er wütend: "Gehst du wieder zu deinen Emanzen" – ich sagte ja – und ging!

Mein Mann wurde dann krank, und ich bin eingesprungen und habe ihn gepflegt. Am Schluss war er total auf mich angewiesen und hat auch bedauert, was früher zwischen uns gelaufen ist. Aber für mich war die Frustration zu gross, ich konnte nicht mehr über den Graben springen. Ich wollte nicht extra unversöhnlich sein, aber gefühlsmässig konnte ich einfach nicht mehr. Er war wie ein Kollege für mich. Und ich hatte ja seinerzeit versprochen, in guten und bösen Tagen zu ihm zu halten, und daran hielt ich mich. Aber es war eigentlich keine Ehe mehr, ich war seine Pflegerin.

Gabi: Hast du nicht auch Kinder aufgezogen?

Frieda: Ich habe drei Kinder und vier EnkelInnen.

Susanne: Fühlst du dich gut in deinem Alter?

Frieda: Ja, ich füehle mich gut, Alter ist für mich eigentlich gar kein so grosses Problem. – Höchstens körperlich merke ich es, wenn ich mal wandern gehe, dass ich nicht mehr so kann, wie ich es eigentlich möchte, dass ich in Zukunft immer mehr in Situationen kommen werde, wo ich nicht mehr so viel leisten kann. Ich musste mir mal selbst sagen, denk doch daran, dass du in 15 Jahren achzig bist. Ich musste einfach realisieren, dass ich nicht mehr einfach irgendwelche Sachen machen kann. Das ist einfach so, es bekümmert mich eigentlich gar nicht, ich nehm's so, wie's kommt.



gewesen. Ich glaubte ihm nicht, zu jener Zeit machte man das einfach serienmäßig. Es gab noch keine Organisationen, wo ich hätte hingehen können und mir jemand gesagt hätte, jawohl, du hast recht, wütend zu werden, so können die nicht mit uns Frauen umgehen.

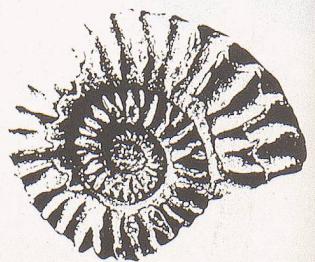
Immerhin wurde ja nicht total "ausgeräumt", die Eierstöcke habe ich behalten. Dadurch hatte ich immer noch den Eisprung, einfach keine Mens mehr. Durch die Entfernung der Gebärmutter habe ich in dem Sinn gar keine Menopause gehabt. Ich fühlte mich einfach nicht so wohl. Ich bekam mit der Zeit Hitzewallungen; das musste ich lange erdulden, jedoch mit Zwischenphasen. Einmal habe ich im Frauenstipal angerufen, worauf sie mir so "Pilleli" gegeben haben. Darauf habe ich nichts mehr gesagt, ich wollte lieber mit meinen Hitzewallungen leben als Tabletten einzunehmen.

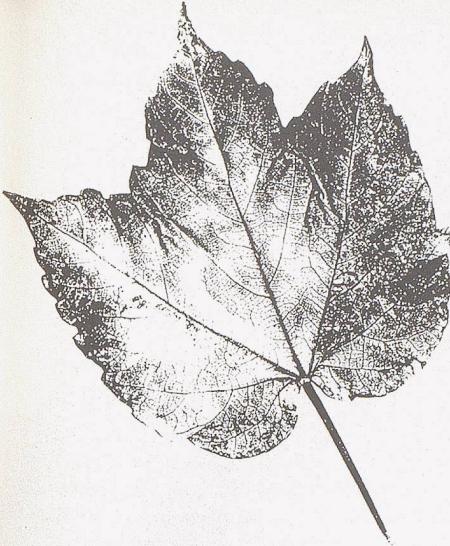
sprochen. Wenn die Männer die Prostata operieren, gibt es lange Gespräche mit den Betroffenen über ihre Männlichkeit, bei Frauen wird einfach die Gebärmutter entfernt, was manchmal nicht einmal eine Erwähnung wert ist.

Frieda, wir haben dich beim Erzählen deiner Geschichte unterbrochen.

#### "IN 15 JAHREN BIN ICH ACHZIG"

Frieda: Ja. Endlich kam dann das Frauenstimmrecht. Ich fand – wahrscheinlich auch aus lauter Pflichtbewusstsein, das mir anerzogen wurde – nur Stimmengehen reiche nicht aus, ich müsse auch sonst noch etwas Politisches machen. Ich trat dann der Sozialdemokratischen Partei bei und übernahm schon bald verschiedene Aufgaben. Mein





Susanne: In der Öffentlichkeit wird das Bild der jungen, schönen, attraktiven Frau propagiert. Ich habe zunehmend Mühe damit, weil ich mich selbst nicht mehr damit identifizieren kann – wie geht ihr damit um?

Frieda: Mich beschäftigte das eigentlich nie sehr heftig. Es hat etwas mit der Perspektive und der Sichtweise zu tun: Es kommt darauf an, wie jemand, der älter ist, dich ansieht. Und weil ich viel mit Frauen zu tun hatte, die älter als ich waren, kümmerte es mich nicht so sehr, dass immer mehr die jungen Frauen im Blickfeld der Öffentlichkeit waren. Ich habe auch den Eindruck, dass es vielleicht erst seit etwa zwanzig Jahren ein solches „Jung-Gesund-Schön-Diktat“ gibt. Auch früher versuchten wir ja, schön und fit zu sein. Aber so krass, wie es heute läuft, ist es erst seit einiger Zeit – und da beschäftigte mich dieses Diktat für mich selber schon nicht mehr so.

Vera: Ich merke oft, wenn ich mit Frauen zusammen bin, dass es für mich keine Altersstufen gibt. Ob nun jemand „jung-dynamisch-etcetera“ ist oder älter, spielt für mich eigentlich gar keine Rolle, es interessiert mich persönlich auch nicht so sehr, ob nun jemand dem Klischee entspricht oder nicht.

Doris: Ich finde, dass mit dem Alter viele Frauen reif, sehr schön und spannend sind und die ganze Weisheit aus dem Gesicht heraus strahlt. Aber ich muss ehrlich sein, mir selbst macht das Älterwerden auch Mühe. Ich beobachte, gerade auch am äusseren Reifeprozess, dass es mit circa 55 Jahren nochmals eine Zäsur gibt, dass dann der körperliche Alterungsprozess wie einen Sprung nach vorne macht. Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich sehr genau, welche Lachfalte sich noch mehr vertieft hat, wo mir die trockene Haut immer mehr Mühe macht – ich schmiere

und salbe dagegen an. Ich habe zwar alle Lebensphasen sehr intensiv gelebt, doch scheint mein Bedauern über das Älterwerden unvermeidlich. Es ist nicht nur meine weibliche Eitelkeit, sondern auch das Empfinden, dass der Geist und die Vitalität in mir drin mit dem Körper, der doch älter wird, nicht mehr ganz übereinstimmen. Es sind Disharmonien da.

Gabi: Ich habe öfters gehört, der entscheidende Einschnitt sei so etwa mit vierzig: Entweder überwiegt die Resignation aus einem Gefühl heraus, schon alles verpasst zu haben, so dass jetzt eh nichts mehr dagegen unternommen werden kann, oder frau bricht nochmals neu auf, steigt zum Beispiel wieder ins Berufsleben ein.

Doris: Mit vierzig beginnt eigentlich die Auseinandersetzung mit den Wechseljahren, die ja nicht nur körperlich bedingte Folgen mit sich bringen, sondern auch im sozialen Umfeld Veränderungen bewirken. Eine Neuorientierung wird notwendig, die auch sehr verunsichern kann. Es ist eine harte Erfahrung zu realisieren, nicht mehr gefragt zu sein, mit vierzig zum Beispiel auf Stellensuche nicht mehr so erwünscht zu sein, obwohl du eine riesige Erfahrung mitbringst.

#### KEIN PLATZ FÜRS REIFERWERDEN

Vera: Doris, du hast das Nicht-mehr-Jungsein als Begrenzung erlebt, auch vom körperlichen Aspekt her. Als ich vierzig wurde, machte ich ein Riesenfest und erwartete die nächsten zehn Jahre als tolle Jahre. Ich hatte das Gefühl, dass es immer nur aufwärts geht. Und



ich werde nächstes Jahr zu meinem Fünfzigsten wieder ein Fest machen, weil ich weiß, es wird wieder zehn Jahre geben, die „lässig“ sein werden. Ich möchte gar nicht mehr jung sein, denn die Jahre zwischen zwanzig und dreissig erlebte ich in einer Art Depression, es sind für mich verlorene Jahre, die nicht wieder eingefangen werden können. Irgendwie war ich gar nicht richtig „da“,

empfand mich als bevormundet, konnte auch mein ganzes Frausein nicht richtig ausleben. Ich hatte außerdem das Gefühl, dass die Einnahme der Pille bei mir eine Art Dauerscheibe verursachte. Erst mit dreissig fing es an, „lässig“ zu werden, und mit vierzig ging es so weiter. Mit dem Älterwerden wurde das Leben für mich stärker, intensiver.

Doris: Im Kopf weiß ich sehr wohl, dass in unserer jugendorientierten Gesellschaft die mit dem Reiferwerden verbundenen körperlichen Veränderungen, das Rundwerden, im propagierten Frauenbild keinen Platz finden. Trotz-



dem fällt es mir aber schwer, in den Prozess des Älterwerdens hineinzukommen. Ich verspüre eine alte Eitelkeit in mir, die mich zum Beispiel verführt, meine grauen Haare zu färben.

Gabi: Frieda, wie ist es bei dir, vermisst du die jungen Jahre, würdest du gerne wieder dreissig oder vierzig sein? Oder hast du das Gefühl, etwas verpasst zu haben, das du nachholen möchtest?

Frieda: Nein, eigentlich möchte ich nicht mehr jünger sein. Sicher habe ich viel verpasst. Seit dem Frauenstimmrecht hat sich für die Frauen etliches geändert, auch wenn es noch lange nicht so ist, wie es sein sollte.

Gabi: Ich als junge Frau habe hier einen Tisch voller Frauen, die mir etwas vorleben, auf die ich mich mit meinen eigenen Plänen und Lebensentwürfen beziehen kann. Irgendwie stelle ich mir vor, dass es nicht mehr einfach ist, mit fünfzig solche „Vorbild-Frauen“ zu finden. Oder braucht frau dann gar keine mehr?

Vera: Ich brauche tolle Frauen um mich herum, das ist richtig. Aber sie sind in allen Altersstufen vertreten.

Susanne: Bei mir hat das Bedürfnis, Perspektiven bei älteren Frauen zu suchen, abgenommen.

Doris: Ich bin sehr inspiriert durch die Frauen, die rund um mich herum leben. Auch wenn ich fachbezogene

Bücher lese, kann ich darin Vorbilder finden. Nancy Friday oder German Greer vertreten zum Beispiel einen ganz anderen frauenpolitischen Standpunkt oder ein anderes Gedankengut als ich – aber das fasziniert mich und das gibt mir zum Teil auch ein theoretisches Leitbild, was für mich wichtiger ist, als diese Frauen nun als Personen toll zu finden oder sie als Vorbilder zu nehmen.

Gabi: Auch du, Frieda, hast ja erwähnt, dass es jüngere Frauen waren, die dich emanzipierten, dir sozusagen als Vorbild für deine Emanzipation dienten.

Frieda: Es gab natürlich schon auch ältere Frauen, die mich beeinflussten, aber es waren vor allem die jungen Frauen, weil diese sehr viel weiter waren als ich selbst.

Vera: Eigentlich sind ältere Frauen mir eher in der Abgrenzung, im Nicht-so-sein-wollen-wie-sie, ein Bild gewesen.

Gabi: Wird das Abschiednehmen, das Ablösen, im Alter ein Thema, etwas Zentrales?

Frieda: Ja, eigentlich sehr. Um mich herum sind viele weg, für immer. Und je älter du wirst, umso mehr erlebst du das mit, dieses endgültige Weggehen.

Vera: Für mich ist es wichtig geworden, dass ich nicht mehr unendlich viel Zeit habe, auch im Beruf. Gewisse Sachen gehen einfach nicht mehr. Von daher gibt es für mich Begrenzungen. Wenn ich etwas Neues anfange, frage ich mich heute viel eher, wieviel Energien ich noch habe und ob ich das wirklich will. Früher konnte ich mich nicht fragen, ob ich auf etwas Lust hatte, ich unterstand auch wirtschaftlichen Zwängen. Heute kann ich sagen, das Alter gibt mir Privilegien, zum Beispiel in wirtschaftlicher Hinsicht, aber auch Begrenzungen.

#### **NICHT MEHR MIT ALLEN NETT SEIN MÜSSEN**

---

Gabi: Können diese Begrenzungen nicht auch eine Chance sein, weil du nämlich nicht mehr den Wahl- und Selbstverwirklichungszwängen unterworfen bist?

Vera: Das ist richtig. Ich muss jetzt nicht mehr mit allen nett sein, nicht mehr alle Leute einladen, von denen ich früher dachte, dass es wichtig ist. Heute kann ich mir erlauben zu sagen, „das stinkt mir, für die kuche ich nicht“ oder „aus dieser Kommission steige ich aus,

weil mir die Arbeit keine Freude mehr macht“. Das finde ich toll. Andererseits entdecke ich auch Züge an mir, die ich früher an alten Leuten überhaupt nicht schätzte, dieses Egoistische, Bestimmte und Intolerante. Heute gibt es einfach Dinge, die mir zu blöd sind, mit denen ich mich nicht mehr auseinandersetzen will. Früher hatte ich vielleicht mehr Geduld und dachte, das wird schon noch irgendwann mal kommen. Und diese Geduld ist heute nicht mehr so da. Das finde ich auch gut so.

Doris: Ich möchte auf das Sterben und die Sterblichkeit zu sprechen kommen. Es ist oft so, dass, kaum sind die Kinder



aus dem Haus, Frauen wieder einen neuen Auftrag fassen, nämlich die Eltern zu pflegen, statt die eigenen Wege gehen zu können. Diese Ablösung und das Abschiednehmen, einerseits von den Kindern, andererseits von den Eltern, wird in unserer Gesellschaft tabuisiert und auf die Seite geschoben. Die oft zu beobachtende Griesgrämigkeit älterer Leute deute ich als ein Nicht-um gehen-können mit dieser Sterblichkeit. Wir sollten uns viel früher als erst in der Lebensmitte mit dem Tod und der Sterblichkeit auseinandersetzen. Ich denke, wir könnten dann auch anders geniessen, anders wahrnehmen, diffe-



renzierter auf andere Menschen zugehen. Die Zeit, die uns noch bleibt, würde dadurch viel kostbarer, wir würden anders mit unseren Kräften umgehen – alles würde eine andere Qualität gewinnen. Wenn aber das Thema stets nur verdrängt und tabuisiert wird, so entsteht ein Unbehagen darüber, was noch alles auf uns zukommt. Krankheit und Tod machen Angst. Viele schauen dann lieber in die Vergangenheit zurück, als im Moment zu leben oder zuversichtlich in die Zukunft zu blicken, in der der Tod auch eine Erlösung werden könnte.

Vera: Das Zurückschauen ist etwas ganz Zentrales bei vielen Menschen.

erlittenen Leiden und Frustrationen“.

Susanne: Wir sind geprägt von einer Unsterblichkeitsphilosophie. Das Wahrnehmen der eigenen Sterblichkeit erschreckt uns, obwohl es ja etwas ist, das wir immer mit uns tragen müssten.

Gabi: Denkst du, Doris, dass die Auseinandersetzung mit der Menopause, der eigenen körperlichen Beschränktheit, den Blick auf die Zukunft öffnet? Wenn frau sich die Frage stellt, was sie erwartet als Frau, die keine Kinder mehr haben kann? Liegt darin eine Chance, einen positiven Umgang mit dem Alter zu finden?

Doris: Die Zäsur der Menopause zeigte mir, wie kurz die fruchtbare Phase war und wie lange mit der zunehmenden Lebensorwartung die dritte Sequenz in meinem Leben sein könnte. Ich weiss, dass ich diese Zeit irgendwie noch sinnvoll gestalten möchte. Ich war ja auch geprägt durch eine Gesellschaft, die die Meinung vertritt, eine Frau sei nach der Menopause nicht mehr attraktiv und sexuell ansprechbar – sie sei eigentlich nur noch auf den Schutt zu werfen. Mit einer menstruierenden Frau verbindet man das Faszinierende und Jugendliche, Weibliche, sie hat das Leben in sich. Die Menopause ist irgendwie auch ein Tod, der Körper weigert sich, noch mehr Leben zu kreieren. Dies wird den Frauen von der Gesellschaft indirekt verübt und darum versucht man, uns beiseite zu stellen.

Susanne: Wie war das mit eurem Körgefühl, eurer Sexualität – war die Menopause ein tatsächlicher Einbruch, oder war es mehr das gesellschaftliche Bild darüber, das beeinflusste?

Doris: Es war vor allem das Bild. Einerseits entlastete mich die Menopause, ich konnte nun nicht mehr schwanger werden. Ich sah auch, dass mich die Menopause trotz den Hormonverlusten nicht älter werden liess, sondern auch attraktiver machte – ich war damals ja auch erst vierzig. Ich begann, meinen Körper neu zu entdecken und merkte, dass ich – im Gegensatz zu den Männern in meinem Alter – keine Potenzprobleme hatte, nie haben werde. Die Orgasmusfähigkeit kann ich mir bis ins hohe Alter bewahren, und das ist etwas, das wir Frauen uns auch bewusst sein müssen. Von meiner ganzen Sexualität und Körperllichkeit her fühle ich mich reifer denn je und empfinde, dass ich unbeschränkte Möglichkeiten habe.

Susanne: Soll das also bedeuten, dass Frauen ihre „Potenz“ mit dem Älter-

Wenn sie alt sind, denken sie mit Wehmut an früher zurück, als alles besser war. Dabei leben viele ihr Leben gar nicht richtig, sondern verschieben das „Leben“ auf die Ferien oder das nächste Jahr oder auf die Pensionierung. Dabei wäre eine Auseinandersetzung damit, was wir vom Leben erwarten und wie wir uns das erschaffen können, notwendig. Stattdessen ist für viele die Zukunft etwas, das irgendwann einmal sein wird. Dieses Denken, das „Alles-auf-später-verschieben-wollen“, ist verbreitet und ich denke, es hat seinen Ursprung im christlichen Glauben – „im Himmel kommt dann mal die Belohnung für die

werden behalten, während diese sich bei ihren gleichaltrigen Männern abbaut?

Vera: Mein Partner ist etwas älter als ich, er ist 54. Das Thema bei uns ist nicht nur mein Älterwerden – ich bin noch nicht in der Menopause –, sondern sein Älterwerden und sein Umgang mit seiner Sexualität. Ihn schüttelt es auch. Die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und ihrer Sexualität kann Männer dazu bringen, dass sie beginnen, in ihrer Partnerschaft eine andere Qualität von Gefühlen zu entwickeln. Mein Partner gibt auch zu verstehen, dass dies manchmal ein Thema in Gesprächen mit gleichaltrigen Kollegen ist. Offensichtlich finden Männer mit den Älterwerden auch einen andern Umgang miteinander und müssen nicht mehr so protzen.

#### NOCH NIE EIN SO BUNTES LEBEN GEHABT

Gabi: Ich möchte noch ein anderes Thema anschneiden: Werden die Anregungen, etwas Neues in Angriff zu nehmen, mit der grösseren Lebenserfahrung geringer?

Frieda: Ich finde immer etwas, das mich interessiert. Ich muss mir dann richtig sagen, das lasse ich nun bleiben, ich kann schliesslich nicht alles machen. Es hätte mich zum Beispiel gereizt, Aquarelle zu malen oder an die Uni zu gehen.

Vera: Ich habe eher das Gefühl, nicht genug Zeit und Kraft zu haben, alles zu unternehmen, wozu ich Lust hätte.

Doris: Ich habe noch nie ein so buntes und spannendes Leben gehabt, wie ich es jetzt habe. Ich denke aber, dass die Fähigkeit zu leben mit meiner Familien geschichte und dem Kinderaufziehen zu tun hat, weil ich lernen musste, beweglich, kreativ, phantasievoll zu sein. All diese Eigenschaften kommen mir jetzt zugute und lassen mich mein Leben so bunt gestalten. Nicht attraktiv ist es für mich, in einer Beziehung alt zu werden, in der das Paar sich auseinandergelebt hat und nichts mehr miteinander anfangen kann. Wenn eine Beziehung auseinanderbricht, ist es oft auf verschiedenen Ebenen sehr schwierig für eine Frau um vierzig.

Gabi: Von Frauen zwischen dreissig und vierzig höre ich oft, dass es schwierig sei, einen Partner zu finden, der einem etwas bieten und mit dem man das Leben verbringen kann. Wie haben sich eure Paarbeziehungen mit dem zuneh-

menden Alter verändert, wie gestaltet sich nun die Partnersuche?

Doris: Ich brauche Sexualität, Zuwendung und Zärtlichkeit und all das, was das Schöne an einer Paarbeziehung ist. Aber das ist für mich jetzt nicht das Zentralste. Für mich bedeutet es auch keinen Stress, nun einmal die Erfahrung zu machen, ganz allein zu leben, allein zu entscheiden, nicht ständig Rücksicht nehmen zu müssen. Ich habe viel Auf fangarbeit geleistet, das machen wir ja alle. Ich glaube, ich war wirklich die Seele der Familie. Wir Frauen müssen vermehrt wahrnehmen, dass es nicht nur Qualität hat, mit einem Partner zusammen zu sein, sondern dass das Alleinsein sehr viel für sich hat.

Vera: Ich habe mich damit auseinander gesetzt, was ich mir von einem Partner wünsche. Mir wurde klar, entweder entspricht ein Mann wirklich dem, was ich erwarte, oder ich will keinen. Ich war dann der festen Ueberzeugung, ich will gar keinen mehr. Mir ist es wohl mit mir selbst, und ich mag eben nicht dauernd Konzessionen machen.

Frieda: Eine Frau kann ihr Glück und ihre Zufriedenheit nicht in einem andern Menschen suchen. Zuerst müssen



wir dafür sorgen, dass wir selber zufrieden und in uns selber glücklich sind. Erst dann kann auch eine Partnerschaft etwas bringen.

Susanne: Wichtig scheint mir aber auch, dass Frauen davon wegkommen, den idealen Mann zu suchen, der all ihre Bedürfnisse abdeckt. Es geht doch darum, auch die Begrenztheit zu sehen, die zwangsläufig in einer Beziehung liegt und zu akzeptieren, dass Frauen in weiten Bereichen auf sich selbst gestellt sind. Diese Einsicht gibt uns die Chance, unsere Eigenständigkeit zu bewahren. Diese Ansicht ist bei mir mit dem Alter und der Erfahrung gewachsen. Viele Frauen haben ausserdem einen wichtigen, selbst gepflegten Vorteil: Sie haben die Möglichkeit von intensiven Freundschaften mit Frauen.



Gesprächsleitung:  
Gabi Mächler und  
Susanne Bertschi