

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (2000-2001)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Der 40. Geburtstag  
**Autor:** Stern-Preisig, Franziska  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054038>

#### 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:** 28.01.2026

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

Viele meiner Freundinnen «sind schon». Für einige steht er kurz bevor: der Vierzigste. «Ich finde, das ist ein langweiliges Thema», meint eine der jüngeren Frauen auf der Redaktion. «Der dreissigste Geburtstag ist doch viel einschneidender!» (Sie selber steht offenbar kurz vor diesem Einschnitt!). Wir sind bei der Themenbesprechung für das vorliegende Heft, und jetzt tritt es grausam ans Tageslicht: Ich gehöre hier zur vordersten Front, was die Anzahl Jährchen auf dem Buckel betrifft. Sei's drum! Dafür setzt sich das Alter dann durch und besteht auf die brennende Aktualität der Geschichte um den vierzigsten der Lenze.

# Der

**Eine nicht ganz ernsthafte Annäherung an ein (vierzig)jahrealtes Phänomen.**

Tags darauf. Der Hausschreiner kommt vorbei, vermisst das Kinderzimmer zwecks Erstellung eines neuen Bettes für meinen Sohn. Auf die Frage, wie's so gehe, meint er, doch, recht, er habe ein schönes Wochenende vor sich, ein Geburtstagsfest. Seine Frau werde morgen vierzig. Vierzig? Eine mögliche Interviewpartnerin für meinen geplanten Artikel? Ich verwerfe die Eingebung sogleich wieder mit dem Argument: Die wird wohl – einen Tag vor dem Fest – Praktisches zu tun haben, als mir Auskunft zu geben über ihre aktuellen Endzeitgedanken (falls solche überhaupt vorhanden). Nämlich zum Beispiel Bier organisieren. Und eine drei Meter lange Crèmeschnitte vielleicht. Denn offensichtlich kümmert sie sich selber um die Vorbereitungen ihrer 40-Jahre-Aktion, da er ja an der Arbeit ist. Das heisst, zur Zeit grad am Plaudern mit mir.

Wieviele Frauen organisieren sich wohl den Vierzigsten selber? Meine Freundin kriegte ihn halbwegs gemanagt von ihrem Mann. Also, heute ist er ihr Ex-Mann. Damals (und das ist noch nicht lange her) füllte er, ganz Gentleman, die Weingläser ihrer Freundinnen und legte neue Filme in den Apparat für die Erinnerungsfotos. Doch, meint B. heute, dieser Geburtstag sei schon irgendwie einschneidend gewesen für sie. Auch die andere meiner zwei engsten Freundinnen wurde verwöhnt an ihrem Vierzigsten: Ihr Gatte überraschte sie mit einem lauschigen Fest im idyllisch hergerichteten Garten, wo ihre FreundInnen, eine/r nach der/m an deren auftauchten, um zu gratulieren. Auch ihr Mann ist übrigens heute nicht mehr ihr Mann. Wohl aber noch ihr Partner. Nein, nicht im Job, sondern privat. Er ist nicht mehr ihr Ehemann, dafür wieder ihr Traummann. Tja, solche Sachen geschehen um den Vierzigsten herum... Herr Daniel Habegger, Informationsbeauftragter vom FSP (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen) werfezt mit mir zusammen am Telefon, ob ein Zusammenhang bestehe zwischen dem durchschnittlichen Scheidungsalter der Frauen und dem vierzigsten Le-

bensjahr? Die Tabellen vom statistischen Amt, die ich hinsichtlich dieser Frage später zu entziffern versuche, können keine Spekulationen bestätigen. Herr Habegger will für mich eine Psychologin ausfindig machen, die Auskunft geben könnte zum Phänomen vom Vierzigsten, falls es so etwas in der Fachwelt überhaupt gäbe. (Sozusagen ein Vierzig-Jahre-Syndrom!). Das sei jetzt nicht gerade das häufigste Stichwort, meint Herr Habegger. Besser gesagt, unter diesem Stichwort findet er überhaupt nichts in seiner Kartei. Er sucht deshalb unter den Mitgliedern des FSP und ihren jeweiligen Arbeitsgebieten nach dem Stichwort «Wechseljahre». Ich wende ein, dass frau mit vierzig aber noch nicht so ganz und gar in den Wechseljahren sei. Natürlich nicht, bestätigt Herr Habegger. Unter «Wechseljahre» findet sich sowieso nur der Eintrag einer Fachperson. Und zwar einer männlichen! Wir plaudern dann noch ein wenig darüber, dass der vierzigste Geburtstag einer Frau gesellschaftlich schon eine Relevanz habe, dass eventuelle Krisen im Zusammenhang damit aber nicht darunter abgebucht werden. Krisen in den Wechseljahren, mit messbaren biologischen Auswirkungen und auch einem ansehnlichen Angebot an entsprechenden Therapien und Medikamenten betreffen aber nun mal eher die Fünfzigerin. So ungefähr. Und soweit bin ich noch nicht. Dass ausgerechnet ein Mann als Fachperson für Wechseljahre im Verband figuriert, erstaunt mich persönlich nicht sehr. Es sind ja zum Beispiel auch mehrheitlich Ärzte, die die Kinder zur Welt bringen, oder?

## Gipfelstress

Ich telefoniere mit Frau Kathrin Wiederkehr. Sie ist Psychotherapeutin und Autorin des Buches «Wer loslässt, hat die Hände frei», das die Situation der heutigen fünfzigjährigen Frauen thematisiert. «Frau Wiederkehr, warum haben Sie nicht über die Vierzigjährigen geschrieben?», frage ich sie. Simple Frage, simple Antwort: «Weil ich einfach nicht früher darauf gekommen bin!», sagt die Psychotherapeutin.

Zum vierzigsten Geburtstag meint sie: «Jeder runde Geburtstag erinnert ja ein wenig an Vergänglichkeit. Aber am Vierzigsten, da wird man ja auch so ein bisschen am Ärmel gezupft.» Frauenbiografien sähen mit vierzig ganz unterschiedlich aus, betont Frau Wiederkehr. Der grosse Unterschied zu den Fünfzigjährigen sei folgender: «Mit vierzig ist noch knapp alles offen, mit fünfzig nicht mehr!» Vorallem aber existieren für die vierzigjährigen Frauen noch viel strengere Leistungsnormen, gerade auch, was das Aussehen betrifft. Und das wird ja oft zur grossen Belastung. Eins möchte Frau Wiederkehr allen vierzigjährigen Frauen mit auf den Weg geben: «Sie sind auf dem Gipfel vom Stress!»

## Wann fängt das Alter an?

Das Altern, das fängt ja schon weit vor vierzig an. Und je nach Biografie eben zeigt sich das in verschiedenen Gebieten. Schon eine fünfunddreissigjährige Frau ist nicht überall die primär ersehnte Stellenbesetzung. (Ob das bei Männern anders sei, darüber diskutieren wir anstrengend lang in einer Frauenfrühstücksrunde, ohne dass wir zu einem allseits befriedigenden Resultat gelangen. Denn einige von uns bestehen darauf, dass auch ein fünfunddreissigjähriger Mann auf Stellensuche durchwegs hinten anstehen müsse, wohingegen andere beteuern, ein Mann gegen vierzig sei viel chancenreicher, weil ihm erst im fortgeschritteneren, graumelierten Alter Reife und Erfahrung fraglos attestiert würden.). Oder das Altern zeigt sich hautnah, etwa nach dem Abstillen eines Kindes, wenn sich die Brust verändert hat. Oder, wenn ich auf einmal nicht mehr nachts allein im See schwimmen gehe. Und auch, wenn auf eine einzige durchzechte Nacht eine Woche Jetlag folgt... Findet alles gerne schon vor vierzig statt!

Aber, was nun spielt sich an diesem Runden ab, am Tag des Festes, genau am Vierzigsten eben? S. meint, ihr vierzigstes Wiegenfest sei wunderschön gewesen. Ihre Freundinnen luden

# 40. Geburtstag

zum üppigen Brunch, Blumen, Gedichte, eine Sängerin sang, viele kleine liebevolle Gesten. Am nächsten Morgen habe sie sich in ihrer Wohnung wiedergefunden, allein vor einem Berg von Geschenken. Und sei geradewegs in eine Depression gefallen. Das höre ich allerdings noch ein paar Mal auf meiner Suche nach dem Mysterium dieses Tages: Bis hin zum entsprechenden Datum nichts als eitel Freude und Aufregung auf das nahende grosse Fest. Vorbereiten von kleineren oder grösseren Anlässen. Oder aber auch stillschweigendes Ignorieren aller möglichen Festivitäten und mit dem solchermassen eingesparten Geld endlich die lang ersehnte Reise tun. Aber kaum ist die Reise zu Ende, die letzten der Gäste nach Hause gegangen und der Alltag wieder vor der immer gleichen Tür, beginnt offenbar für nicht wenige Frauen der Koller. Was geht denn da ab, frage ich mich. «Es ist einfach so eine Art Leere», sagt eine. «Ich stellte mir halt plötzlich vor, wie ich jetzt dann alt würde», eine andere. Mehr ist nicht auszumachen. Vielleicht muss frau das einfach selber erleben?

## Rituale

Dann soll's aber für einmal bewusst angegangen sein, nehm' ich mir vor. Und wende mich getrost ab vom Unergründlichen, das meinen über vierzigjährigen Bekannten offensichtlich begegnet ist. Es wird sich\* mir zur gegebenen Zeit wohl schon auch offenbaren. Vorallem, wenn ich mich jetzt wohl vorbereite auf meine zusehends näherrückende Initiation zur Vierzigjährealten. Wie geht das? Das geht, indem frau genervt (weil Zug verpasst) und angeödet (weil nächster Zug erst in dreissig Minuten fährt) in einem schutzpendenden Kiosk herumtrödelt (weil's draussen regnet) und da und dort zu blättern anfängt, um solchermassen auf ein vielversprechendes Inserat zu stossen, das da anpreist: eine Schule für Rituale! Wieder daheim wird sofort die Schulleitung der Rituellen kontaktiert und so gelange ich schliesslich zu Brigit König. Frau König ist Ritualberaterin und

Foto: Nina Weber



also die Richtige, um aufzuklären, wie mein Vierzigster gebührend gefeiert wird. Sie hat selber zwar noch keinen vierzigsten Geburtstag begleitet, wohl aber Feste von FünfzigerInnen und Älteren. Das funktioniert dann so, dass zusammen mit der JubilarIn im Fundus von bekannten Ritualen aus christlichen und keltischen Bräuchen gegraben wird, um das passende Zeremoniell auszuwählen. Ein Ritual spreche alle Sinne an, betont Frau König. So kann es zum Beispiel sein, dass, bei Geburtstdatum im entsprechenden Monat, der Apfel als Symbol gewählt wird. «Als Dekoration?», frage ich Unwissende. Nein, als Medium des Rituals, lerne ich, zum Beispiel, indem der Apfel im Kreise geteilt wird, Apfelschalentee gekocht wird oder solches. Ehm. Ich habe im Januar Geburtstag. Schneeflockentee? Eiszapfenherumreichen? Feige, dass ich meine Zweifel nicht mitzuteilen wage, aber nun ja. Ich möchte dafür noch wissen, wie die Expertin selber ihren Vierzigsten, falls schon erreicht, gefeiert habe? Sie habe für ein Wochenende das Kulmhotel auf dem Pilatus gemietet (es war zu der Jahreszeit geschlossen) und sie hätten die Nacht hindurch gesungen und musiziert. So würde sie allerdings heute nicht mehr feiern, fügt sie noch an. Ich schon, denke ich, denn der Zufall oder so etwas hatte gewollt, dass ich tags vor diesem

Telefonat zum erstenmal im Leben auf dem Pilatus war. Und mich sehr amüsiert habe. Nicht nur über die Heerscharen von behandschuhten, bemützten und tief in karierte Schals verwinkelten (im Oktober) JapanerInnen! Mit ihnen und einigen anderen lustigen GesellInnen aus meinem Bekanntenkreis im altfarbenen Wägelchen die steilste Bahn der Welt hinaufzahnradeln und mir über den Wolken auf dem sagenumwobenen Schweizer Kulthügel in Saus und Braus die Nacht um die Ohren schlagen, das tät' mir sehr gefallen. Während ich so sinniere, höre ich Frau König am anderen Ende gerade sagen, ein Ritual müsse Tiefgang haben, sonst habe es keinen Sinn. Tiefgang? Vielleicht bin ich einfach noch zu jung (geistig) um vierzig zu werden. Übrigens, tönt's da grad noch aus dem Höerer, gäbe es auch die Möglichkeit, mit der Zahlenmystik zu arbeiten. Frau könnte ja zum Beispiel den Vierundvierzigsten feiern, das sei ja eine wunderbare Zahl! Bingo! Verschieben! Darin bin ich eh' gut und vielleicht klappt's dann auch mit der Tiefenwirkung.

**Brigit König, [www.ritualberatung.ch](http://www.ritualberatung.ch)**

**Kathrin Wiederkehr, «Wer loslässt, hat die Hände frei», Scherz**

**Franziska Stern ist freie Journalistin und Redaktorin bei der FRAZ.**