



## Eheberatung und Lebensberatung Renate Lammy

### Heiße Jahre

Ich wurde in eine Zeit hineingeboren, in der der Beruf einem Menschen ein Leben lang erhalten blieb und Frauen und Männer in ihren Familien ihre eingespielten Rollen hatten. Das gab Halt, darauf konnte man sich verlassen. Kinder meiner Generation wurden nicht viel nach ihren Wünschen oder Talenten gefragt. Mädchen wurden Friseurinnen, Verkäuferinnen oder machten im Büro eine Lehre. Manche wurden in die „Knödelakademie“ geschickt.

Die Pubertät war für mich eine emotionale Hochschaubahn. Es konnte mir gar nicht schnell genug gehen mit dem Erwachsenwerden. Ich heiratete, wurde schwanger und versuchte bei meinen Töchtern alles besser zu machen als meine Eltern.

Während meine Töchter zu Frauen heranwuchsen war mein Reifungsprozess bereits an seinem Höhepunkt angelangt. Mein Körper rundete sich an einigen Stellen, meine Haare wurden von silbernen Fäden durchzogen, ich wurde noch einfühlsamer. Obwohl ich bereits mitten in den Wechseljahren war, hat mir meine Frauenärztin ständig das Gegenteil beweisen wollen. „Sie sind noch nicht im Wechsel, sie schauen noch so jung (40) aus“. Meine Freundinnen und natürlich meine Friseurin, wollten mir meine neue Haarfarbe ausreden: „Deine Haare, nein da musst du was machen, du schaust ja aus wie eine graue Maus, du bist noch zu jung dafür, etwas Farbe würde dir gut stehen. Schau mal mich an, ich färbe mir die Haare schon seit 5 Jahren.“ Ich hörte mir die vielen gut gemeinten Ratschläge an: Hm...? Ja, deine Haarfarbe ist wirklich interessant.

In unserer Kultur werden die Wechseljahre entweder als eine Östrogenmangelkrankheit oder als eine Eierstockdysfunktion definiert. Frauen (und Männer) wollen zwar 100 Jahre alt werden, dabei aber wie 20jährige attraktiv (und natürlich auch gebärfähig) sein und leistungsfähig bleiben. Das Klimakterium schleicht sich auf leisen Sohlen ins Leben jeder Frau, doch wahrnehmen wollen die meisten die ersten Zeichen nicht. Nein, im Wechsel bin ich noch lange nicht, ich bin noch zu jung (45+). In unserer Gesellschaft erleben Regel-lose Frauen ja auch keinen sozialen Aufstieg, wie zum Beispiel die Frauen in griechischen Dörfern. (Regel-lose Frauen: Wechseljahr im Kulturvergleich; Godula Kosack, Ulrike Krasberg)

Ich habe meine Wechseljahre dazu genutzt, endlich das zu tun, wozu ich früher weder die Chance noch die Gelegenheit hatte. Ich wollte meine Herzenswünsche nicht bis zu meiner Pension vor mich herschieben sondern mein Leben im hier und jetzt bewusst und mit meinen Möglichkeiten gestalten. Ich stimme Marc Aurel zu, er schrieb:

Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: Und dann? Wer die Ereignisse herausfordert und sich freut am Spiel des Lebens. Ihr seid so jung wie euer Glaube. So alt wie eure Zweifel. So jung wie euer Selbstvertrauen. So jung wie eure Hoffnung. So alt wie eure Niedergeschlagenheit. Ihr werdet jung bleiben, so lange ihr Aufnahmebereit bleibt: empfänglich fürs Schöne, gute und Große, empfänglich für die Botschaften der Natur, der Mitmenschen, des Unfasslichen. Sollte eines Tages euer Herz geätzt werden von Pessimismus, zernagt von Zynismus, dann möge Gott Erbarmen haben mit Eurer Seele – der Seele eines Greises.