

KATJA BURKARD

WECHSELJAHRE? KEINE PANIK!

KATJA BURKARD

WECHSELJAHRE? **KEINE PANIK!**

Meine 10 Geheimnisse,
wie Sie auch bei Hitzewallungen
cool bleiben

blanvalet

Das vorliegende Buch ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Wir weisen darauf hin, dass dieses Buch insbesondere eine persönliche medizinische Beratung und/oder einen ärztlichen Rat nicht ersetzen kann. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage

© 2019 by Blanvalet in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Angela Kuepper

Umschlaggestaltung: www.buerosued.de

Umschlag- und Klappenmotive: Nadine Dilly

WR · Herstellung: sam

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7645-0713-8

www.blanvalet.de

Für Hans, Marie-Thérèse und Katharina

INHALT

VORWORT	9
KAPITEL 1	
Ich? Wechseljahre?	15
KAPITEL 2	
Jede Frau in den Wechseljahren ist ein Kriminalfall	39
KAPITEL 3	
Hormone – Was jede Frau über sie wissen muss	51
KAPITEL 4	
Hormone allein machen auch nicht alles wieder gut	83
KAPITEL 5	
Sei deine beste Freundin – und sei dein eigener Coach	101

KAPITEL 6

Männer und die Wechseljahre 129

KAPITEL 7

No more bullshit! 151

KAPITEL 8

S E X 177

KAPITEL 9

Welche Klamotten tun jetzt was für uns,
und welches Make-up hält auch bei heftiger
Hitzewelle? 189

KAPITEL 10

Soulsisters – Warum Freundinnen so wichtig sind
und warum wir Frauen endlich solidarischer
werden müssen 211

NACHWORT 225

DANK 227

BUCHTIPPS UND QUELLENANGABEN 231

VORWORT

Wenn Sie dieses Buch gekauft oder geschenkt bekommen haben, dann sitzen Sie und ich vermutlich im gleichen Boot: Wir haben Wechseljahre! Egal, wie der Arzt sie auch nennt – Klimakterium, Menopause, vielleicht auch schon Post-Menopause oder erst Prä-Menopause: Bevor wir uns die Diagnose abholen, haben wir bereits so einiges hinter uns. Und manches davon lässt uns schier an unserem Verstand zweifeln! Wir rasten aus wegen Dingen, die bis vor Kurzem noch nicht mal unseren Puls beschleunigt hätten. Uns wird von jetzt auf gleich dermaßen heiß, als hätte sich die Klimakatastrophe nach innen, in unseren Körper verlagert. Wir schlafen nicht mehr oder nicht mehr gut. Und was unsere Gefühle angeht, schwanken wir zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, und zwar in einem Tempo, bei dem nicht mal unsere pubertierenden Töchter mithalten können. Ja, ich weiß, es gibt auch Frauen, die nichts von alledem spüren. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, danken Sie Ihrem Gott oder Ihren Genen! Aber selbst wenn Sie nicht die typischen Anzeichen an sich bemerken, behaupte ich mal, dass Sie trotzdem einen inneren Wandel erfahren. Denn so oder so bedeuten die Wechseljahre

einen Umbruch und stellen unser Leben gründlich auf den Kopf.

In diesem Buch erzähle ich Ihnen ganz offen, was ich in den letzten Jahren diesbezüglich mitgemacht habe. Von Ausrastern in den unmöglichsten Situationen bis kurz vor zwölf in der Beziehung war fast alles dabei. Vor allem möchte ich Ihnen auch verraten, was ich dadurch erkannt habe, und meine Erfahrungen mit Ihnen teilen. Wir Frauen haben in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten gelernt, offen über viele Themen zu sprechen, die uns und unseren Körper betreffen. Weibliche Sexualität, Schwangerschaft und Menstruation sind längst keine Tabus mehr. Ganz anders sieht es jedoch bei den Wechseljahren aus. Genau das habe ich auch gemerkt und mich stellenweise ziemlich alleingelassen gefühlt. Statt das Thema wie die meisten anderen unter den Teppich zu kehren, kam ich auf die Idee, den Spieß umzudrehen und ein Buch darüber zu schreiben. Fast zwei Jahre lang habe ich mich nicht getraut, die Idee in die Tat umzusetzen. »Das kann deiner Fernsehkarriere schaden«, warnte man mich nämlich. Krass, oder? Okay, sagte ich mir schließlich – dann bin ich jetzt mal ganz mutig und schreibe trotzdem darüber. Ich hoffe, meine Erfahrungen helfen Ihnen dabei, dass Sie bestmöglich durch diese Zeit segeln und am Ende genau wie ich sagen können:

Die Wechseljahre sind ein großartiges Geschenk!

Bevor es mich erwischte, war ich übrigens weit davon entfernt, so zu denken. Im Gegenteil: Ich hatte dermaßen viele verzweifelte und verzickte Frauen in den »gewissen Jahren« vor Augen, dass ich mir schwor: Ich werde mich da einfach zusammenreißen – und gut ist.

Heute – im Jahr vier meiner Wechseljahre – finde ich es regelrecht putzig, wie naiv mein Plan war, diesen Umbruch in meinem Leben aussitzen zu wollen. In Wahrheit hat mich die hormonelle Umstellung genauso kalt erwischt wie schon meine Mutter, meine Freundinnen und Millionen anderer Frauen auf dieser Welt.

Und jetzt sitze ich hier und schreibe darüber. Es ist ein bisschen so, wie wenn man schwanger ist. Man sieht plötzlich nur noch Frauen, die einen Babybauch vor sich hertragen. Mit dem Unterschied, dass sie meist beglückt über ihre Schwangerschaft reden. Da werden Erfahrungen ausgetauscht, Wehwehchen angesprochen, Gelüste preisgegeben und über die Gewichtszunahme gejammert. Aber all das ist nicht schlimm, denn am Ende kommt ja das Schönste und Beste, was es meiner Meinung nach auf dieser Welt gibt: Man bringt ein Baby zur Welt! Man wird Mutter. Das Leben hat einen neuen Sinn.

Vielleicht ist genau das der Punkt, warum viele Frauen beim Thema Wechseljahre deutlich verschlossener sind. Welchen Sinn könnte dieser Umbruch im Leben schon haben? Was macht der mit uns? Was kommt denn am Ende dabei raus?

Ja, genau – da haben wir den Casus knacksus. Ein

Baby bedeutet neues Leben. Die Wechseljahre aber halten uns quasi unser »Verfallsdatum« vor Augen – und auch wenn uns allen klar ist, dass wir nun mal altern, hoffen wir ja doch immer irgendwie, die berühmte Ausnahme von der Regel zu sein.

Anfangs fand ich es zum Verzweifeln, bis ich kapiert habe: Wechseljahre sind toll! Und das war nicht bloß ein Gedanke, mit dem ich mich aufmuntern wollte – ich habe es intensiv gespürt und verinnerlicht. Der Weg zu dieser Erkenntnis war streckenweise wirklich schlimm. Aber deshalb weiß ich auch, wovon ich spreche, und hoffe, dass ich Ihnen mit meinem Buch helfen und Sie in dieser Phase Ihres Lebens unterstützen kann.

Mein Credo: Nutzen Sie die Zeit und lassen Sie die Frau raus, die in Ihnen steckt und die durch die Wechseljahre aus Ihnen rausgekitzelt werden will.

In den folgenden Kapiteln erzähle ich Ihnen unter anderem, was ich in den vergangenen Jahren durchgemacht habe und welche Transformation mein innerer Klimawechsel bewirkt hat. Eine der unvorhergesehenen Wendungen: Ich bin neu verliebt! Und zwar in meinen Mann, von dem ich mich fast getrennt hätte. Ich erzähle Ihnen auch, warum ich mich anfangs fast geschämt habe, als ich begriff: Oh, das sind jetzt wirklich die Wechseljahre. Ganz wichtig ist natürlich das Thema Hormone: Wie viele andere Frauen habe ich sie anfangs gescheut, weil ich dachte, davon kriegt man Brustkrebs und wird fett. Dann habe ich mich bei den namhaftesten Experten zum Thema Hormone schlaugemacht

und verrate Ihnen, was ich alles in Erfahrung bringen konnte. Um es gleich vorweg zu sagen: Ich nehme inzwischen Hormone – und habe fünf Kilo zugenommen. Die Extra-Pfunde machen mich natürlich nicht glücklich. Aber das besprechen wir. Es gibt nämlich jede Menge Tipps und Tricks, wie man auch in den Wechseljahren noch abnehmen kann (mir macht meine Chips-Leidenschaft da allerdings gerade einen Strich durch die Rechnung). Über Mode in der Menopause habe ich mich mit Guido Maria Kretschmer unterhalten, der dazu natürlich seine ganz spezielle Meinung hat, die ich Ihnen nicht vorenthalten will. Und ich habe noch viele weitere Tipps für Sie, zu Beauty & Botox, Sport und nicht zuletzt dem Wichtigsten überhaupt – positivem Denken.

Eins ist mir besonders wichtig, bevor es losgeht – und das ist ein weiterer Grund, warum ich dieses Buch unbedingt schreiben wollte: Frauen in den Wechseljahren sind auch deshalb so toll, weil sie endlich anfangen, andere Frauen wirklich zu respektieren. Viele verlassen in diesem Lebensabschnitt ihren ewigen Konkurrenzmodus und werden wahrhaftiger. Auch radikaler! Ich habe etliche Frauen erlebt, die definitiv großartiger geworden sind. Von der Kratzbürste zur Soulsister – auch solche Wunder können die Wechseljahre bewirken. Als Seelenschwestern sollten wir zusammenhalten und über das sprechen, was uns bewegt. Und da gehören die Wechseljahre unbedingt dazu.

Jetzt freue ich mich auf jeden Fall, meine Erlebnisse

mit Ihnen zu teilen, und sage schon mal Danke, dass Sie dieses Buch lesen.

Herzlichst,

Katja Burkard

Köln, im Frühjahr 2019

KAPITEL I

ICH? WECHSELJAHRE?

Lange Zeit habe ich in dem unfassbaren Wahn gelebt, dass ich quasi mental entscheiden kann: Wechseljahre? Ohne mich! Hysterie ist nicht meins, und wie man sich zusammenreißt, weiß ich auch. Ob Monatsblutungen oder Schwangerschaft – ich bin immer sehr gut klargekommen mit Mutter Natur, und damit werde ich auch nicht aufhören.

Als ich fast fünfzig war und immer noch nichts Ungeöhnliches bemerkte, sagte ich mir im Stillen: Wenn ich diese Zustände nicht haben will, dann kriege ich sie auch nicht. Dann bleibe ich einfach so, wie ich bin! So war zumindest der Plan. Und ich war überzeugt, daran würde mein Körper sich halten.

Heute denke ich: Ach, Gottchen, das haste dir ein bisschen zu einfach vorgestellt, Katja ...

Zu meiner Entschuldigung muss ich sagen: Mein fünfzigster Geburtstag gehört zu den glücklichsten Tagen meines Lebens. Ich war zu der Zeit nämlich Show-Girl bei der RTL-Tanzshow *Let's Dance* und lebte meinen absoluten Traum. Konzept der Show: Promis werden innerhalb weniger Wochen von Profitänzern so hart trainiert, dass sie vom Tanz-Neuling zur Walzerkönigin oder Cha-

Cha-Queen mutieren. Falls Sie die Staffel von 2015 gesehen haben und sich erinnern: Ich habe weiß Gott nicht als Ausnahmetalent gegläntzt, aber ich hatte den Spaß meines Lebens und war wie im Rausch.

Knapp vier Monate lang stand ich jeden Morgen um sechs Uhr bei RTL im Fitnessraum auf der Matte, wo mein Profitänzer Paul Lorenz auf mich wartete. Dann trainierten wir zwei Stunden lang Walzer, Cha-Cha-Cha, Tango, Jive, Rumba – und mir erschloss sich eine vollkommen neue Welt.

Danach huschte ich glücklich und verschwitzt in meine Redaktion, schrieb für *Punkt 12* die Texte und moderierte meine Sendung. Und am Nachmittag ging ich wieder für vier Stunden zum Tanzen und Trainieren.

Das war schon stressig, aber es war der berühmt-berühmte positive Stress, von dem alle immer reden. Ich war euphorisch bis zum Gehnichtmehr. Mein Tag war so durchgetaktet, dass ich nicht mal zum Essen kam, aber ich war einfach glücklich, diese Erfahrung machen zu dürfen. Den ganzen Tag tanzen, stellen Sie sich das mal vor! Für mich wurde damit ein Kindheitstraum wahr.

Mein Mann und meine Töchter hatten in dieser Zeit wirklich nicht viel von mir, doch sie hielten mir komplett den Rücken frei, damit ich das einmalige Show-Erlebnis in vollen Zügen genießen konnte. Meine Familie gab mir quasi vier Monate lang frei. Einkaufen, kochen, mit den Kindern Hausaufgaben machen – das alles fiel erst mal flach. Wir aßen jeden Tag das, was mein Mann oder unsere geliebte Nanny Weila gekocht hatten. Den Tisch

abräumen war in der Zeit das Höchste der Gefühle, was ich an Hausarbeit machte, und während ich die Teller in den Händen balancierte, übte ich meist noch mal die Choreografie. Das war nämlich mein großes Problem: Ich konnte mir die Schritte einfach nicht merken. Aber ich hatte trotzdem den größten Spaß, den man sich nur vorstellen kann.

Genau in die Zeit fiel mein fünfzigster Geburtstag. Es gab eine Mega-Party mit fast zweihundert Freunden und Kollegen, und ich tanzte um zwei Uhr nachts auf der Theke.

Das Thema Wechseljahre war für mich so weit entfernt wie der Mond. Mindestens. Ich tanzte einfach auf einer Welle der Leichtigkeit durchs Leben und war jeden Tag dankbar, dass ich so etwas Aufregendes erleben durfte.

Zwei Wochen später, am 8. Mai 2015, war dann Schluss mit lustig. Ich flog raus – und fiel in ein tiefes Loch.

Nicht, dass ich mir Chancen auf den Sieg ausgerechnet hätte. Die *Let's-Dance*-Jury hatte mich mit Kritik nicht verschont, es gab nicht den kleinsten Kollegen-Bonus, was gut war. Mir war schon nach der siebten Show von vierzehn klar, dass es von jetzt an eng für mich werden würde. Auch damit war ich »fein«, wie man so schön sagt, weil meine Mittänzer einfach besser getanzt hatten als ich.

Aber das abrupte Ende dieser extrem stressigen, flirrenden, aufregenden und verrückten Zeit war wie ein Schock. Den Sonntag nach meinem Ausscheiden saß ich nicht zu Hause im Kreis meiner Lieben und freute mich,

jetzt nicht trainieren gehen zu müssen. Stattdessen war ich innerlich auf dem Sprung und dachte nur: Du musst los – dabei musste ich das ja gar nicht! Das fühlte sich so frustrierend an.

Dabei ist mein Leben auch ohne *Let's Dance* alles andere als langweilig. Ich habe das große Glück, dass ich Kinder und Job wunderbar miteinander vereinbaren kann. Ich moderiere seit 1997 das RTL-Mittagsmagazin *Punkt 12*. Das bedeutet jeden Morgen um sieben Redaktionskonferenz, um neun Styling und Maske, dann Texte schreiben und um zwölf Uhr: Sendung! Zwei Stunden lang. Um halb drei findet die Konferenz für den nächsten Tag statt. Gegen sechzehn Uhr komme ich mit meinen Kindern gemeinsam nach Hause und habe den ganzen restlichen Nachmittag Zeit für sie. Dann erledige ich all das, was andere Mütter auch tun: Hausaufgabenhilfe, Kinder durch die Gegend kutschieren, einkaufen, kochen, Kinder ins Bett bringen und selbst noch ein bisschen Sport machen. Also ein durch und durch ausgefülltes Leben ohne auch nur eine Sekunde Langeweile.

Als dann aber das Ende bei *Let's Dance* kam, ich plötzlich nicht mehr tanzte, nicht mehr dieses Lampenfieber, die Anspannung spürte, war das wie kalter Entzug. Ich wusste ein paar Tage lang echt nicht, wo ich mein Ei hinlegen sollte.

Zwei Wochen später war ich wieder »clean«, um in dem Bild zu bleiben. Ich bin ein sehr bodenständiger Mensch und hatte mir klargemacht: Tanzen ist vorbei, jetzt geht's zurück in den Alltag – und der hatte mich auch schnell aufs Neue im Griff. Ich dachte: Alles wie-

der okay, es läuft seinen gewohnten Gang bei Familie Burkard-Mahr. Aber Pustekuchen! Das war wohl die krasseste Fehleinschätzung meines Lebens. Immer öfter wurden nämlich Beschwerden von meinen Töchtern laut, nach dem Motto: »Mama, du nervst mit deiner Motzerei!«

Mir war klar, dass ich sie fast vier Monate lang hatte schalten und walten lassen, wie sie wollten. Natürlich passte es ihnen nicht, dass ich wieder mehr Ordnung, Struktur und Grenzen einforderte. Meine Tochter Marie-Thérèse war mit ihren vierzehn Jahren außerdem gerade in der Pubertät, und wie das so ist in dem Alter: Sich mit Mama anlegen gehört zu den Paradedisziplinen! Das wusste ich und nahm es – meiner Meinung nach – recht gelassen zur Kenntnis.

Aber meine Töchter sahen das anders. Sie gaben keine Ruhe und beschwerten sich ständig, ich sei viel zu gestresst, ungeduldig, kurz: unausstehlich. Je mehr sie mir das einredeten, desto gestresster wurde ich tatsächlich! Meine Theorie war: Die Große in ihrer Pubertät rebelliert, und die Kleine macht aus Sympathie mit.

So ging das einige Wochen lang, und es wurde definitiv nicht besser. Ich war dauernd auf hundertachtzig und drohte nicht nur einmal mit zusammengebissenen Zähnen: »Wenn ihr jetzt nicht dies oder jenes macht, dann kracht es hier ganz gewaltig!« – »Chill mal deine Basis, Mama!«, lautete einer der Lieblingssätze meiner Großen. Und zugegeben, ich habe oft gedacht: Noch ein Mal diesen Scheiß-Spruch, und ich kann nicht mehr an mich halten!

Besonders hoch her ging es an einem ganz speziellen Abend: Meine Jüngste trödelte wie immer stundenlang im Badezimmer herum, ich hatte schon gefühlte tausend Mal gesagt: »Jetzt beeil dich, sonst bist du morgen in der Schule wieder hundemüde.« Diese Aufforderung bewirkte, wie in den meisten Familien, nicht das Geringste. Das hätte mich nicht groß überraschen sollen, es war schließlich nicht das erste Mal, dass ich auf taube Ohren stieß. Dann aber passierte etwas, das ich bis heute nicht fassen kann und das absolut nicht meinem üblichen Wesen entspricht: Ich schrie, und zwar so laut, dass ich am Ende fast keine Stimme mehr hatte.

Ich war wie eine Furie und hatte das absolute Bedürfnis, etwas an die Wand zu donnern (was ich dank eines letzten Funkens Vernunft dann doch nicht tat). Am Ende des Anfalls biss ich so stark auf meine Backenzähne, dass ich einen Kieferkrampf bekam. Beide Kinder waren total geschockt. Und ich hatte das Gefühl, dass ein anderes Wesen die Kontrolle in meinem Kopf übernommen haben musste.

Meine Große kümmerte sich um die Kleine, während ich nach draußen an die frische Luft rannte und vor der Tür heulend zusammenbrach. Später lagen wir uns alle in den Armen, und ich entschuldigte mich wieder und wieder.

Ich schämte mich so sehr wegen dieses Anfalls, dass ich lange überlegt habe, ob ich ihn hier so offen schildern soll. Aber letztlich war dieser Kontrollverlust mit dafür verantwortlich, dass ich ein Buch über die Wechseljahre schreiben wollte. Denn ich stehe damit nicht

alleine da, und ich bin mir sicher, dass außer mir noch etliche andere Frauen massive Stimmungsschwankungen erleben und sich selbst Vorwürfe machen, obwohl die Ursachen dafür nicht in ihrem Verhalten, sondern in den Hormonen begründet liegen.

*Mein
Geheimnis*

Nr. 1

Hormone checken lassen, bevor man sich trennt oder sich Beruhigungspillen verschreiben lässt! Progesteron kann Beziehungen retten – ich habe es selbst erlebt!

Ich bin nach wie vor untröstlich darüber, dass mir das passiert ist. Natürlich habe ich meine Kinder vorher auch schon mal angeschrien – welche Mutter tut das nicht? Aber das waren immer Ansagen im grünen Bereich. Dass ich wegen eines eher nichtigen Anlasses derart ausflippen könnte, hätte ich nie und nimmer für möglich gehalten.

Ich brauche Urlaub!, war damals mein erster Gedanke. Die ganze *Let's-Dance*-Zeit mit Show und Job war wahrscheinlich doch anstrengender, als ich angenommen hatte. Mir kam sogar der verwegene Gedanke, mir könnte Fett auf den Rippen fehlen! Es heißt ja, dass ein bisschen Speck ruhiger und gelassener macht. Ich aber hatte mindestens sieben Kilo abgenommen durch meine Tanzerei. Also ließ ich – aus »therapeutischen Gründen« – auf meinen Ausraster hin mein heimliches

Laster wieder zur Regel werden: abends im Bett, wenn der Mann nicht da war und die Kinder schliefen, eine Tüte Chips und ein spannendes Buch oder eine Serie! Ein großes Glück, auch wenn es ernährungstechnisch der Super-GAU ist. Vom Thema »Vorbild für die Kinder« wollen wir erst gar nicht anfangen, die kennen mein kleines fieses Geheimnis sowieso.

Wir machten Urlaub, ich wurde wieder dicker, aber das Tier in mir gab einfach keine Ruhe.

Immer öfter schlug sich mein Mann auf die Seite der Kinder und meinte, ich sei auffällig aggressiv. Ich fiel aus allen Wolken! Schließlich hatte ich von mir selbst das Bild, eine liebende, verständnisvolle Mutter und amüsante Partnerin zu sein, und dann behauptete die Familie geschlossen: »Du bist unausstehlich!« Gegensätzlicher geht's kaum.

Plötzlich schlug mein Gefühl um. Die Kritik meines Mannes löste eine Traurigkeit in mir aus, die ich so von mir nicht kannte. Mehr als einmal fragte ich mich: Was passiert hier mit mir und meinem Leben? Zum ersten Mal konnte ich nachempfinden, wie sich depressive Menschen fühlen.

Als Nächstes konnte ich nachts nicht mehr gut schlafen. Das haute mich um! Bis dato war mir völlig ungreiflich, wie Menschen nicht schlafen können, obwohl sie müde sind. Ich mit meiner Sechs-Uhr-Aufstehzeit schlafe normalerweise sofort ein, wann immer sich die Gelegenheit ergibt. Im Flugzeug, in der Maske vor meiner Sendung, sogar während einer Zahnwurzelbehand-

lung bin ich schon eingekickt (was natürlich sehr für die Kunst meines Zahnarztes spricht).

Doch jetzt lag ich nach einem anstrengenden Tag hellwach im Bett und sann darüber nach, was für eine schlechte Mutter ich doch war. Irgendwann nachts musste ich an all die Fotos denken, die ich seit Ewigkeiten nicht mehr eingeklebt hatte. Eigentlich hatte ich vorgehabt, jedes Jahr jedem Kind ein eigenes Album zu machen. Stattdessen sammelten sich die Fotos in einer überquellenden Kiste – und wurden urplötzlich zur fixen Idee. Während ich in meinem Bett lag und partout nicht einschlafen konnte, verzweifelte ich angesichts der Tatsache, dass ich wahrscheinlich auch die nächsten Jahre nicht die Zeit und den Nerv finden würde, das aufzuholen. Was tat ich meinen armen Kindern mit dieser Nachlässigkeit nur an! Ich steigerte mich in das Thema dermaßen hinein, dass ich die Fotos ernsthaft mit in den Urlaub nahm, um meinen schweren Fehler zu beheben. Als ich die riesige Kiste ins Auto bugsierte, guckte mein Mann mich an, als wollte er mich am liebsten einweisen lassen. Vorher hatte ich ihm unter Tränen gestanden, wie sehr es mich belastete, dass unsere Kinder keine Jahresalben hatten.

»Moch dös doch, wennst mol in Rente gehst, dann host Zeit«, meinte er mit viel Selbstbeherrschung in seinem breiten Wienerisch.

Ich aber nahm mir vor, in den kommenden Tagen morgens um sechs aufzustehen, und dachte: Bis zehn, wenn der Rest der Familie aus den Betten steigt, kannst du richtig was wegschaffen. Natürlich kam ich den ge-

samten Urlaub über nicht dazu und fühlte ich mich daraufhin noch mieser.

Kurz gesagt: Ich hatte ständig schlaflose Nächte wegen unlösbarer Scheinprobleme dieser Art. Hätte mir vorher eine Frau erzählt, dass so etwas ihr größtes Problem sei, hätte ich mich gefragt: Tickt die noch ganz richtig?

Inzwischen weiß ich, dass unaufgeräumte Keller, ungeordnete Dokumente und einiges mehr genau das Potenzial haben, im Grunde entspannte Frauen um die fünfzig tatsächlich zu belasten, so merkwürdig sich das auch anhört. Man kann plötzlich nicht mehr ertragen, was man jahrelang einfach so hingenommen hat. Wir sind im ersten Kapitel und meiner Meinung nach bereits bei einem Kernsatz der Wechseljahrsproblematik angekommen: Wir Frauen können in dieser Zeit nur noch schlecht mit Dingen umgehen, die uns schon ganz lange nerven. Wir haben das Bedürfnis zu ordnen, zu klären, Missstände abzuschaffen, endlich aufzuräumen – innen und außen.

Ich kann verstehen, wenn die eine oder andere von Ihnen jetzt denkt: Als ob unaufgeräumte Keller oder nicht eingeklebte Fotos ein Problem wären – da habe ich ganz andere Sorgen, wenn ich nachts nicht schlafen kann. Vollkommen richtig, und ich weiß, dass man dankbar sein muss, wenn es nur so läppische Pseudoprobleme sind, die man plötzlich keine Sekunde länger aushält. Ich hatte auch andere Sorgen, doch davon erzähle ich später.