

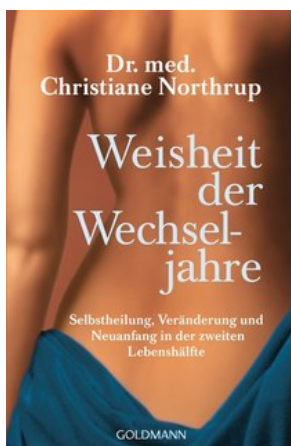
Christiane Northrup Weisheit der Wechseljahre

Leseprobe

[Weisheit der Wechseljahre](#)

von [Christiane Northrup](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b19841>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Einleitung – Die Reise beginnt 1

- Die Lebensmittel: Kreativität und Zuhause neu definieren 4
- Warum ich jetzt ein Buch über die Wechseljahre schreibe 5
- Einen neuen Pfad ausleuchten 7

1. Kapitel – Die Wechseljahre stellen Ihr Leben auf den Prüfstand 9

- »Das gilt nicht für mich, mit meiner Ehe ist alles in Ordnung« 10
- Die Jahre der Kindererziehung: Der Versuch, Beruf und Familie in Einklang zu bringen 13
- Warum sich Ehen in der Lebensmitte verändern müssen 17
- Meine persönliche Myomgeschichte: Das letzte Kapitel 22
- Die Freuden einer kreativen Partnerschaft 26
- Die Kräfte, die die Gans verändern, verändern auch den Ganter 28
- Die echten Wechseljahre setzen ein 29
- Meine Ehe geht Bankrott 30
- Die Gürteltier-Medizin: Die Macht der Verwundbarkeit 34
- Die Vergangenheit feiern, gleichzeitig eine neue Zukunft schaffen 36

2. Kapitel – In den Wechseljahren fängt das Gehirn Feuer 39

- Unser kulturelles Erbe 39
- Unser Gehirn fängt Feuer 41
- Weckrufe erkennen und beachten 42
- Bin ich es oder sind es meine Hormone? Den Mythos von wütenden Hormonen entzaubern 45
- Was Ihre Geschlechtshormone alles bewirken 51
- Die Botschaft hören, die hinter der Wut der Wechseljahre steckt 56
- Emotionen, Hormone und Ihre Gesundheit 61
- Wie uns Gehirn und Körper in der Lebensmitte helfen können, unsere Vergangenheit zu heilen 72
- Einen größeren Zusammenhang finden 76

3. Kapitel – Heimfinden zu sich selbst: Von Abhängigkeit zu einer gesunden Eigenständigkeit 81

Das Leere-Nest-Syndrom	81
Bumerang-Babys	85
Starke Gefühle, starke Heilkräfte	87
Sich um sich selbst, sich um andere kümmern: Die Balance finden	90
Auf eine Goldmine stoßen: Die finanziellen Verhältnisse klären	97
Heim finden zu sich selbst	104
Berufliches Erwachen in der Lebensmitte	107
Eine Straßenkarte für die Navigation in unbekanntem Gelände	109

4. Kapitel – Das können doch nicht die Wechseljahre sein? Die körperliche Grundlage des Klimakteriums 113

Was in Ihrem Körper geschieht: Hormonelle Veränderungen	114
Die Wechseljahre sind ein normaler Vorgang, keine Krankheit	115
Die drei Formen der Menopause	118
Wechseljahre und Hormonspiegel	121
Gibt es einen Test, den ich machen kann?	122
Menopause und Schilddrüsenfunktion	126
Wechseljahre und Nebennierenfunktion	128
Was Sie während Ihrer Übergangsphase zu erwarten haben	133

5. Kapitel – Hormonsubstitution: Eine persönliche Entscheidung 144

Ein kurze Geschichte der Hormonsubstitution	144
Bioidentische Hormone: Der ideale Entwurf der Natur	148
Ein Hormonleitfaden: Wichtige Informationen für jede Frau	153
Hormone nehmen oder lieber nicht?	162
Ein Hauch Hormone	177
Wie lange sollten Sie Hormone nehmen?	178

6. Kapitel – Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel 180

Grundprinzipien der Heilpflanzentherapie	182
Heilende Lebensmittel	187
Traditionelle chinesische Medizin und Akupunktur	195
Beginnen Sie irgendwo!	198

7. Kapitel – Der Ernährungsplan in den Wechseljahren 199

- Ich schließe (wieder einmal) Frieden mit meinem Gewicht 200
 Fünf Schritte zur Gewichtskontrolle in mittleren Jahren 203
 Die Elemente des Ungleichgewichts 208
 Der Ernährungsplan für hormonelles Gleichgewicht 213
 Die Verdauung in der Lebensmitte optimieren 227
 Die letzte Hürde: Unseren Körper akzeptieren 232

8. Kapitel – Kraft aus dem Becken schöpfen 234

- Was ist dein, was ist mein, was ist unser? Unsere Grenzen abstecken 235
 Hormonungleichgewicht: Öl ins Feuer 238
 Menstruationskrämpfe und Schmerzen im Beckenbereich 239
 Starke Blutungen 243
 Myome 246
 Ein selbstbestimmter Zugang zu einer Operation oder einem invasiven Eingriff 254
 Stärken Sie die Gesundheit Ihres Harnsystems und Ihre Beckenbodenmuskulatur 262

9. Kapitel – Sexualität und Wechseljahre: Mythos und Realität 271

- Die Anatomie des Begehrens 272
 Sexualität in den Wechseljahren:
 Unser kulturelles Erbe 274
 Die Wechseljahre sind eine Zeit, in der wir unsere Beziehungen neu definieren 281
 Hormonspiegel sind nur ein Teil der Libido 284
 Sekundäre Unterstützung für die Libido: Östrogen und Progesteron 286
 Testosteron: Das Hormon der Lust 289
 Hilfen bei Scheidentrockenheit 291
 Die Wahrheit sagen 295
 Neun Schritte, um die Libido neu zu entfachen 297

**10. Kapitel – Das Gehirn nähren – Schlaf, Depressionen
und Gedächtnis 301**

- Besser schlafen in der Lebensmitte 305
Depressionen: Eine Chance zu wachsen 314
Gedächtnisverlust in den Wechseljahren:
Ist es Alzheimer? 324
Östrogen und Alzheimer 327
Nicht-hormonelle Möglichkeiten, Ihr
Gehirn zu schützen 330
Die Weisheit der Lebensmitte voll ausschöpfen 334

**11. Kapitel – Von der Rosenknospe zur Hagebutte:
Schönheit in der Lebensmitte 340**

- Frieden schließen mit Ihrer alternden Haut 342
Falten vorbeugen oder behandeln 349
Akne in der Lebensmitte 360
Rosacea 365
Haare an den falschen Stellen 367
Wenn gute Hautpflege nicht genug ist:
Kosmetische Eingriffe 375
Krampfadern (Varizen) 378

**12. Kapitel – Aufrecht durchs Leben – ein gesunder
Knochenbau 383**

- Osteoporose: Das Ausmaß des Problems 384
Wir sind auf lebenslange Standfestigkeit
ausgelegt 385
Wie gesundes Knochengewebe entsteht 386
Sind Sie Osteoporosegefährdet? 392
Messung der Knochendichte 396
Ein Programm zum Knochenaufbau 401
Knochenaufbauende Medikamente 408
Werden Sie stark! 409
Die Verbindung zwischen Sonnenlicht und
Knochengesundheit 419
Stützen Sie Ihre Erdverbindung mit
Pflanzenmedizin 425

13. Kapitel – Gesundheit für die Brust 426

Unser kulturelles Erbe: Nählen und Selbstaufopferung	427
Die emotionale Anatomie des Brustkrebses	429
Lebensweise und Brustgesundheit	435
Brustgesundheit durch richtige Ernährung	438
Brustkrebs-Vorsorgeuntersuchungen	441
Das Brustkrebsrisiko in die richtige Perspektive rücken	451
Das Brustkrebsgen: Sollten Sie sich testen lassen?	452
Die Auswirkungen von Hormonersatztherapien auf die Brustgesundheit	453
Bioidentische Hormone und Krebsrisiko	456
Das Tamoxifen-Dilemma	464

**14. Kapitel – Mit Herz und Hingabe leben – achten und lieben Sie
Ihr Herz in der Lebensmitte 469**

In den Wechseljahren hat das Herz das Sagen: Meine eigenen Erfahrungen	470
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Blockaden im Strom des Lebens	474
Herzklopfen: Der Weckruf des Herzens	476
Geschlecht und Herzkrankheiten: Unser kulturelles Erbe	479
Arteriosklerose: Verringern Sie Ihr Risiko!	482
Kohlenhydrate, Zucker und das gesunde Herz: Was jede Frau wissen sollte	494
Nahrungsergänzungsmittel, die das Herz schützen	497
Lebensmittel für ein gesundes Herz	502
Was ist mit Aspirin?	504
Bewegen Sie sich!	505
Sind Östrogenpräparate notwendig, um Herzkrankheiten vorzubeugen?	509
Lieben und respektieren Sie Ihr Herz in der Lebensmitte	514
Die herzerfrischende Wirkung von Haustieren	515

Epilog – Die Ruhe nach dem Sturm 518**Anmerkungen 522****Register 557**

Einleitung

Die Reise beginnt

In den ein oder zwei Jahren, bevor meine Periode schließlich hin und wieder unregelmäßig wurde, fühlte ich mich zunehmend gereizt, wenn ich bei meiner Arbeit unterbrochen wurde oder mit jemandem zusammenarbeiten musste, der nicht so in der gemeinsamen Aufgabe aufging, wie ich es tat. Rückblickend erkenne ich, dass ich in den Dreißigern nicht so irritiert war, wenn mich meine damals noch jüngeren Kinder beim Schreiben eines Artikels oder beim Telefonieren unterbrachen. Liebe und Sorge um ihr Wohlergehen überwandnen allen Ärger oder Frust, den ich damals gefühlt haben mochte.

Als ich dann auf die Wechseljahre zuzug, stellte ich fest, dass ich Ablenkungen – wie die Frage meiner 18-Jährigen: »Wann gibt's Abendessen?«, wenn sie deutlich sehen konnte, dass ich beschäftigt war – nicht länger ertragen konnte. Warum, fragte ich mich, war es stets meine Sache, den Herd anzustellen und mich um das Essen meiner Familie zu kümmern, selbst wenn ich gar nicht hungrig und in ein Projekt vertieft war? Warum konnte mein Mann nicht schon einmal mit den Vorbereitungen zum Abendessen beginnen? Warum schien meine Familie wie gelähmt, wenn es darum ging, eine Mahlzeit zuzubereiten? Warum warteten sie alle in der Küche, als seien sie nicht in der Lage, den Tisch zu decken oder sich ein Glas Wasser einzuschenken, bis ich den Raum betrat und durch meine bloße Anwesenheit verkündete: »Mutter ist hier. Nun bekommen wir etwas zu essen.«?

Dasselbe geschah, wenn es an der Zeit war, ins Auto zu steigen und in die Ferien zu fahren. Erst wenn ich nach der Türklinke griff, setzte sich meine Familie in Bewegung. Es war, als ob sie in meiner Gegenwart jegliche Eigeninitiative verlören und unfähig würden, eine Sache selbst in die Hände zu nehmen, sei es nun das Abendessen oder ein Familien-

ausflug. Als die Kinder noch kleiner waren, akzeptierte ich dieses Verhalten jedoch meist gutmütig, weil es einen Teil meiner Rolle als Ehefrau und Mutter reflektierte. Und dadurch hielt ich es unbewusst aufrecht, wohl auch deshalb, weil es so gut tat, sich für unersetzlich zu halten.

Während meiner Wechseljahre verlor ich auf allen Ebenen die Geduld mit diesem Verhalten, sei es zu Hause oder im Berufsleben. Ich konnte einen Feuer speienden Vulkan in mir spüren, der jederzeit zum Ausbruch bereit war, und eine Stimme in mir grollen hören: »Es reicht! Ihr alle seid geschickte, leistungsfähige Menschen. Jeder hier weiß, wie man Auto fährt und Wasser kocht. Warum bin ich immer diejenige, die rundherum alles organisieren muss?« Mein Unwille wuchs, während ich vor mich hin murmelte: »Wäre ich ein Mann auf dem Höhepunkt seiner Schaffenskraft und im Zenit seiner Karriere, dann würde mich niemand ständig unterbrechen. Jeder würde sich fragen, wie er mir helfen kann, statt umgekehrt!«

Ich hätte damals nicht im Traum daran gedacht, dass diese kleinen Ausbrüche von Reizbarkeit wegen geringfügiger Familienangelegenheiten das erste schwache Anklopfen an der Pforte mit der Aufschrift »Weisheit der Wechseljahre« waren und mir signalisierten, einige meiner gewohnten Beziehungsmuster zu überdenken. Und ich ahnte auch nicht, dass mein Leben, wie es mir seit einem Vierteljahrhundert vertraut war, wenige Jahre später, als meine Periode tatsächlich unregelmäßig wurde und ich Hitzewallungen verspürte, auf der Schwelle zu einer tief greifenden Transformation stehen würde. Als sich meine zyklische Natur neu verkabelte, stellte ich alle meine wichtigen Beziehungen auf den Prüfstand und begann, unvollendete Angelegenheiten aus meiner Vergangenheit zu heilen, erlebte erstmals den plötzlichen Schmerz, den das leere Nest mit sich bringt, und baute eine völlig neue und aufregende Beziehung zu meiner Kreativität und meinem Beruf auf.

All die Veränderungen, die ich durchlebte, wurden von den komplexen und fein abgestimmten Veränderungen in Körper und Gehirn angetrieben, unterstützt und gefördert, die ein unverhoffter – aber unausweichlicher und oft überwältigender – Teil des klimakterischen Übergangs sind. Hinter dieser Transformation in der Lebensmitte steckt viel, viel mehr als Hormone, die verrückt spielen. Die Erforschung der physiologischen Veränderungen, die Frauen in den Wechseljahren erfahren, belegt, dass zusätzlich zu der Hormonverschiebung, die die fruchtbare Phase beendet, unser Körper – und insbesondere unser Nervensystem – ganz buchstäblich neu verkabelt wird. Unser Gehirn verändert sich einfach. Die Gedanken einer Frau, ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren,

und die Menge an Brennstoff, die die intuitiven Zentren in den Scheitellappen ihres Gehirns speist – all dies wird von den neu verkabelten Schaltkreisen beeinflusst. Nachdem ich mit tausenden von Frauen gearbeitet habe, die durch diese Phase gegangen sind, und nachdem ich diese Phase selbst erlebt habe, kann ich mit großer Sicherheit sagen, dass die Wechseljahre ein aufregendes Entwicklungsstadium darstellen – ein Stadium, das bei bewusstem Erleben das große Versprechen birgt, unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele auf tiefster Ebene zu verwandeln und zu heilen.

Als Frau, die sich heute in der Lebensmitte befindet, bin ich Teil einer wachsenden Bevölkerungsgruppe, die in den Vereinigten Staaten die beispiellose Zahl von vierzig Millionen Menschen umfasst. Diese Gruppe ist nicht länger unsichtbar und stumm, sondern eine Kraft, mit der zu rechnen ist: Wir sind gut ausgebildet, lautstark, auf medizinischem Gebiet wohl informiert und entschlossen, unsere Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Stellen Sie sich das einmal vor: vierzig Millionen Frauen, die alle gleichzeitig die Neuordnung ihrer neuronalen Schaltkreise erleben. Dank unserer schiereren Anzahl wie auch dank unseres sozialen und ökonomischen Einflusses sind wir mächtig – und potenziell gefährlich für jede Institution, die auf dem Status quo aufbaut. Man kann mit Sicherheit davon ausgehen, dass sich die Welt mit uns verändern wird, ob sie nun will oder nicht. Und wahrscheinlich wird es eine Veränderung zum Besseren sein.

Es ist kein Zufall, dass die gegenwärtige Bewegung psychospiritueller Heilung weitgehend von Frauen in ihren Vierzigern, Fünfzigern und Sechzigern getragen wird. Wir wachen *en masse* auf und beginnen, der Welt eine dringend benötigte Botschaft von Gesundheit, Hoffnung und Heilung zu verkünden.

Meine persönliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass das Lüften des hormonellen Schleiers – des monatlichen Zyklus der Fortpflanzungshormone, die unsere Aufmerksamkeit tendenziell auf die Bedürfnisse und Gefühle anderer konzentrieren – in den Wechseljahren ebenso befreiend wie auch verunsichernd sein kann. Der hohe Prozentsatz von Trennungen, Scheidungen und Berufswechseln in mittleren Lebensjahren bestätigt dies. Ich selbst hatte mir immer vorgestellt, zeit meines Lebens mit demselben Mann verheiratet zu sein und gemeinsam mit ihm alt zu werden. Dieses Ideal gehörte zu meinen bestgehegten und gepflegten Träumen. In der Lebensmitte musste ich wie tausende von anderen Frauen Abschied nehmen von meinen Vorstellungen, wie mein Leben verlaufen würde. Ich musste ganz unmittelbar die Wahrheit des alten

Sprichworts erfahren, wie schwer es ist, etwas zu verlieren, das man nie richtig besessen hat. Es heißt, alle Illusionen aufzugeben, und das ist sehr schwer. Aber für mich ging es dabei um mehr als um die Frage, wo und mit wem ich alt werden könnte. Es war eine Warnung, die aus der Tiefe meiner Seele kam und die lautete: »Wachse ... oder stirb.« Ich hatte die Wahl. Ich entschloss mich zu wachsen.

Die Lebensmitte: Kreativität und Zuhause neu definieren

Identität und Selbstwertgefühl erwachsen für die meisten Frauen aus unseren Verbindungen und Beziehungen. Das trifft für Frauen in hohen Positionen ebenso zu wie für Frauen, die sich dafür entschieden haben, nicht zu heiraten. Männer hingegen beziehen in der Regel einen Großteil ihrer Identität und ihres Selbstwertgefühls aus der Außenwelt – dem Job, dem Einkommen, den Leistungen, den Auszeichnungen. In beiden Geschlechtern kann sich dieses Muster in der Lebensmitte verändern.

Frauen beginnen in dieser Phase häufig, einen größeren Teil ihrer Energie auf die Welt außerhalb von Heim und Familie zu richten; sie erscheint ihnen plötzlich wie eine große, einladende, nicht angezapfte Quelle für kreativen Ausdruck und Selbstwert, die es zu erforschen gilt. Unterdessen fühlen sich Männer desselben Alters – die möglicherweise eine eigene Form von Menopause erleben – der Welt überdrüssig; sie sind bereit, sich aus dem Berufsleben zurückzuziehen und die Beine hochzulegen, froh, den Kämpfen am Arbeitsplatz zu entfliehen. Sie spüren vielleicht, dass sich ihre Prioritäten nach innen verlagern, in Richtung auf Heim, Herd und Familie.

Dieser Rollentausch ist nicht ohne Ironie: Der Mann versucht auf einmal, seinen »Strom« aus Beziehungen zu ziehen, während sich die Frau biologisch dazu angetrieben fühlt, die Außenwelt zu erforschen. Bei verheirateten Paaren führt das oft zu tief greifenden Rollenwechseln. In einer idealen Welt zieht sich der Mann aus dem Berufsleben zurück oder reduziert seine berufliche Belastung zumindest, managt den Haushalt und unterstützt die neuen Interessen seiner Frau emotional und praktisch. Sie ihrerseits geht in die Welt hinaus, um ein Unternehmen zu starten, eine Ausbildung zu machen oder zu tun, was immer ihr Herz ihr diktiert. Wenn ihre Beziehung anpassungsfähig und flexibel ist, werden sich beide in ihre neuen Rollen finden. Wenn nicht, dann wird er vielleicht eifersüchtig auf ihren Erfolg und ihre Unabhängigkeit reagieren und Druck auf sie ausüben, weiterhin für ihn zu sorgen, wie sie es immer

getan hat. Er wird unter Umständen sogar körperlich krank, oft in Form einer Herzerkrankung und/oder eines krankhaft erhöhten Blutdrucks. Man muss dabei verstehen, dass dies kein willentlicher Akt ist; er reagiert einfach auf die Botschaften unserer einseitigen Kultur.

Eine Frau findet sich dann häufig in einer schwierigen Position; sie muss wählen zwischen einer Rückkehr in die Rolle der Haushälterin, um ihren Mann auf Kosten ihrer eigenen Bedürfnisse zu hegen und zu pflegen, und der Verfolgung ihrer eigenen kreativen Passionen. Es ist eine alte Geschichte, die Frauen in vielen Kulturen sehr vertraut ist, nicht nur in unserer eigenen. Die Frau in den Wechseljahren, mythologisch als »altes Weib« bekannt, findet sich an einem Scheideweg des Lebens wieder, hin- und hergerissen zwischen dem alten Weg, den sie seit eh und je kennt, und einem neuen, von dem sie gerade erst zu träumen beginnt. Eine Stimme vom ursprünglichen Weg (in vielen Fällen die Stimme ihres Mannes) bittet sie, zu bleiben, wo sie ist – »Werde alt mit mir, das Beste kommt noch.« Aber von dem neuen Pfad ruft eine andere Stimme, bittet sie inständig, Aspekte ihrer selbst zu erforschen, die während der Jahre, in denen sie für andere sorgte und sich um deren Bedürfnisse kümmerte, brachlagen. Sie bereitet sich darauf vor, sich selbst neu zu gebären, und wie viele Frauen bereits wissen, kann der Geburtsprozess nicht ohne Folgen angehalten werden.

Es muss sich nicht unbedingt gegenseitig ausschließen, für andere zu sorgen und gleichzeitig unerforschte persönliche Passionen zu verfolgen, doch unsere Kultur vermittelt diesen Anschein, weil sie stets Ersteres auf Kosten von Letzterem unterstützt. Das ist einer der Gründe, der die Transformation in der Lebensmitte zu einer so großen Herausforderung macht – wie ich nur allzu gut aus eigener Erfahrung weiß.

Warum ich jetzt ein Buch über die Wechseljahre schreibe

Obwohl ich seit mehr als zwanzig Jahren mit Frauen in den Wechseljahren arbeite, habe ich mir geschworen, kein Buch über dieses Thema zu schreiben, bis ich selbst in diese Phase eingetreten bin. Ich wusste, dass ich durch die direkte Erfahrung dieses Umwandlungsprozesses etwas lernen würde, das ich nicht auf andere Weise erfahren konnte. Mein persönliches Verhältnis zu Schwangerschaft und Geburt hat sich beispielsweise durch die Ankunft meiner beiden Töchter vollständig gewandelt und vertieft. Dasselbe gilt für die Wandlung in den Wechseljahren und die Herausforderungen, die sie begleiten.

Für einige Menschen ist es überraschend, dass eine Ärztin etwas aus ihrem Privatleben enthüllt. Doch ich habe immer die Vorstellung vertreten, dass das, was ich als Frau, Ehefrau und Mutter vorzeigen kann, genauso wertvoll ist wie das, was ich als ausgebildete Medizinerin zu bieten habe – dass beide Erfahrungsebenen als Kommunikationsmittel gleichermaßen wichtig sind und die eine die andere verstärken kann. Tatsächlich finde ich die Vorstellung, mich in eine berufliche und eine familiäre Persönlichkeit zu spalten, schlichtweg inakzeptabel. Es ist unehrlich, und es schafft an beiden Fronten eine Kommunikationschranke. Aus diesem Grund habe ich meine Patientinnen und Studentinnen während meiner ganzen beruflichen Karriere als Klinikerin, Chirurgin und Lehrerin bei Themen zur Frauengesundheit aus der Gesamtheit meiner Persönlichkeit und meiner Rollen angesprochen. Und da dies zu so viel Wärme und Akzeptanz seitens meiner Patientinnen und Leserinnen geführt hat, habe ich noch einmal den Mut gefunden, einige meiner aktuelleren Erfahrungen in diesem Buch mit ihnen zu teilen.

Die Kultur im Allgemeinen und der medizinische Beruf im Besonderen ermahnt uns Ärzte, persönliche Geschichten für uns zu behalten, besonders dann, wenn schwierige Gefühle wie Angst oder Wut beteiligt sind – angeblich, weil es unsere Autorität untergraben würde, allzu menschlich zu erscheinen. Doch ich habe im Lauf der Jahre herausgefunden, dass nichts bestimmte Dinge so effektiv illustriert oder für meine Patientinnen so hilfreich ist wie eine ehrliche persönliche Geschichte. Die Wahrheit über meine eigene Menschlichkeit und Verletzlichkeit zu erzählen ist auch für mich hilfreich. Das ist letztlich einer der Gründe, warum Zwölf-Schritte-Programme so gut funktionieren, wenn es darum geht, Menschen zu helfen, sich aus dem Griff von Sucht und Verleugnung zu befreien. Ehrliche Geschichten helfen, die Heilerin in uns zu wecken. Dadurch, dass ich die Freude und den Schmerz meines eigenen Übergangs mit meinen Leserinnen teile, möchte ich dazu beitragen, den Schub an kreativer Energie, den so viele von uns in der Lebensmitte erfahren, anschaulich zu machen und überdies zu entmystifizieren. Ich erzähle auch viele persönliche Geschichten von Patientinnen und Abonentinnen meines Rundbriefs, deren Erfahrungen zeigen, wie die emotionalen Verschiebungen in den Wechseljahren, die zunächst unbequem oder sogar beängstigend erscheinen mögen, uns letztendlich helfen, die Arbeit zu tun, die uns auf unserer Reise erwartet.

Das Dilemma für mich und für Frauen überall auf der Welt ist, dass wir uns bei einer Selbstenthüllung oft schuldig fühlen, weil wir meinen, andere, insbesondere Familienmitglieder, zu verraten, wenn wir uns

selbst und unseren Gefühlen gegenüber ehrlich sind. Ich versichere Ihnen, dass ich die hier abgedruckten Geschichten mit meiner Familie besprochen habe. Bei allen anderen Fallgeschichten habe ich die ausdrückliche Erlaubnis der Betroffenen eingeholt, mit Ausnahme derjenigen Episoden, bei denen ich so viele Details geändert habe, dass die Betroffenen nicht mehr zu identifizieren sind.

Einen neuen Pfad ausleuchten

Während des größten Teils der Menschheitsgeschichte starb die überwiegende Mehrheit aller Frauen vor den Wechseljahren; für diejenigen, die überlebten, kündigte das Klimakterium einen drohenden und unausweichlichen körperlichen Verfall an. Doch heute, da die Lebenserwartung einer Frau im Mittel zwischen 78 und 84 Jahren liegt, darf man erwarten, dass sie ihre Wechseljahre nicht nur um 30 bis 40 Jahre überlebt, sondern dabei auch dynamisch, clever und einflussreich ist. Die Wechseljahre, die Sie erleben werden, sind nicht die Wechseljahre Ihrer Mutter (oder Großmutter).

Frauen aus der Generation unserer Mütter, deren weibliche Rollenbilder häufig wie June Cleaver in *Leave it to Beaver* aussahen, hatten ein völlig anderes soziales und politisches Umfeld, in dem sich ihr Übergang abspielte. Über die Wechseljahre (wie auch über die Menstruation) wurde in der Öffentlichkeit nicht gesprochen. Heute ist das anders. Indem wir dieses Schweigen brechen, durchbrechen wir auch kulturelle Barrieren, sodass wir mit weit geöffneten Augen in diese neue Lebensphase eintreten können – gleichzeitig mit Millionen von anderen Frauen, die alle zur selben Zeit dieselbe Transformation erleben. Und wie Sie bald entdecken werden, arbeiten die Veränderungen, die bei Frauen in der Lebensmitte stattfinden, wie die Lokomotive eines Hochgeschwindigkeitszugs und treiben die Evolution unserer ganzen Gesellschaft rasch voran – und zwar an Orte, die noch in keinem Atlas zu finden sind. Ob Sie auf diesen schnell fahrenden Zug aufspringen oder beiseite treten und ihn vorbeifahren lassen, wird eine entscheidende Rolle dabei spielen, wie weit Sie kommen und wie Sie sich auf dem Weg fühlen werden.

Letzten Endes fand ich diese Reise erfrischend, aufregend und gesundheitsfördernd. Und damit stehe ich sicher nicht allein. Nach einer Gallup-Umfrage aus dem Jahre 1998, die auf dem Jahrestreffen der *North American Menopause Society* vorgestellt wurde, fühlen sich mehr als die Hälfte aller Nordamerikanerinnen zwischen 50 und 65 Jahren in diesem Stadium ihres Lebens am glücklichsten und ausgefülltes-

ten. Verglichen mit der Zeit, als sie in ihren Zwanzigern, Dreißigern und Vierzigern waren, hatten sie das Gefühl, ihr Leben habe sich in vieler Hinsicht verbessert; das galt sowohl für ihr Familienleben als auch für ihre Interessen, ihre Freundschaften und ihre Beziehung zu ihren Mann oder Partner. Mit anderen Worten, die konventionelle Sicht der Wechseljahre als ein furchteinflößender Übergang, der »den Anfang vom Ende« ankündigt, könnte falscher kaum sein. Darum begleiten Sie mich und die Millionen anderer Frauen, die dasselbe vor uns erlebt haben und nach uns erleben werden, während wir uns verwandeln und unser Leben sowie letztlich auch unsere Kultur erweitern, und zwar dadurch, dass wir die Weisheit der Wechseljahre verstehen, anwenden und leben.

Erstes Kapitel

Die Wechseljahre stellen Ihr Leben auf den Prüfstand

Es ist kein Geheimnis, dass Beziehungskrisen eine häufige Begleiterscheinung der Wechseljahre sind. Normalerweise wird das hormonellen Veränderungen zugeschrieben, die in Zeiten des Übergangs im Körper der Frau stattfinden und für ein Durcheinander sorgen. Was meist verschwiegen oder nicht verstanden wird, ist, dass diese hormonell bedingten Veränderungen, da sie das Gehirn in Mitleidenschaft ziehen, den Blick einer Frau für Ungerechtigkeiten sowie unfaire Lastenverteilung schärfen und ihr eine Stimme verleihen, die darauf besteht, gehört zu werden. Mit anderen Worten, sie verleihen ihr eine Art Weisheit – und den Mut, sie zu formulieren. Wenn sich der die Fantasie vernebelnde Schleier, der von Fortpflanzungshormonen verursacht wird, zu lüften beginnt, werden das jugendliche Feuer und der jugendliche Geist einer Frau häufig neu entfacht, und lange unterdrückte Wünsche und kreativer Schwung drängen an die Oberfläche. Die mittleren Lebensjahre speisen solche Triebkräfte mit einer eruptiven Energie, die nach einem Ventil verlangt.

Wenn sie kein Ventil findet – wenn die Frau weiterhin schweigt, um zu Hause oder im Berufsleben den Frieden zu wahren, oder wenn sie sich selbst daran hindert, ihrem kreativen Drang zu folgen –, dann geschieht das, was passiert, wenn das Ventil eines Dampfdrucktopfes verstopft ist: Irgendetwas muss dann nachgeben. Sehr oft ist das, was nachgibt, die Gesundheit der Frau, und das Ergebnis ist eine der »großen drei« Krankheiten von Frauen in den Wechseljahren: Herzerkrankung, Depression und Brustkrebs (manchmal sogar in Kombination). Für diejenigen von uns, die sich dafür entscheiden, die Weisheit des Körpers anzunehmen und auszudrücken, was in uns steckt, ist es auf der anderen Seite ratsam, sich auf einige Turbulenzen gefasst zu machen, die lang währende Beziehungen erschüttern können. Auch die Ehe ist dagegen nicht gefeit.

*»Das gilt nicht für mich, mit meiner Ehe
ist alles in Ordnung«*

Jede Ehe, selbst eine sehr gute Ehe, muss sich verändern, um mit der hormonbedingten Neuverkabelung Schritt zu halten, die das weibliche Gehirn in den Jahren vor dem und während des Klimakteriums durchmacht. Nicht alle Ehen halten diesen Veränderungen stand. Meine eigene Ehe scheiterte daran, und niemand war überraschter davon als ich selbst. Wenn Sie bei dieser Vorstellung den Wunsch verspüren, Ihren Kopf in den Sand zu stecken, dann, glauben Sie mir, kann ich Sie durchaus verstehen. Aber es geht darum, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und Ihre emotionale und physische Gesundheit in der zweiten Hälfte Ihres Lebens – wahrscheinlich vierzig Jahre oder sogar mehr – zu schützen. Sich vorwärts zu arbeiten und einen kritischen Blick auf alle Aspekte Ihrer Beziehung (einschließlich einiger bisher unantastbarer Winkel Ihrer Ehe) zu werfen ist dann oft die einzige Möglichkeit, die auf lange Sicht in Ihrem eigenen besten Interesse funktioniert – physisch, psychisch und spirituell.

Was die körperliche Gesundheit angeht, so sprechen zum Beispiel viele Befunde dafür, dass sich die Zunahme lebensbedrohlicher Erkrankungen nach der Lebensmitte nicht allein aufs Altern zurückführen lässt. Zumindest teilweise resultieren solche Erkrankungen aus den Belastungen und ungelösten Beziehungsproblemen, die in der Zeit, während der sich eine Frau um die Kinder kümmert, unter der Oberfläche köcheln. In den Wechseljahren kommen sie hoch und kochen über, nur um dann im Namen der Aufrechterhaltung des Status quo unterdrückt zu werden. Aber nicht nur Ihre eigene Gesundheit, auch die Ihres Partners steht auf dem Spiel. In einer Beziehung auszuharren, die auf ein Paar von Mitte zwanzig zugeschnitten war, ohne die notwendigen Anpassungen an die Situation vorzunehmen, wie sie sich für Sie beide im mittleren Alter darstellt, ist für ihn ein ebenso großes Risiko wie für Sie selbst. Das soll nicht heißen, dass Ihre einzigen Optionen Scheidung oder Herzattacke sind. Um Ihre Beziehung in Einklang mit Ihrem neu verkabelten Gehirn zu bringen, müssen Sie und Ihr Partner vielmehr bereit sein, die nötige Zeit und Energie aufzubringen, alte Konflikte zu lösen und neue Regeln für die Jahre aufzustellen, die vor Ihnen beiden liegen. Wenn Sie das schaffen, dann wird Ihnen Ihre Beziehung helfen, in der zweiten Lebenshälfte zu wachsen und zu gedeihen. Wenn einer oder beide von Ihnen dies nicht kann oder will, dann können Gesundheit und Glück auf dem Spiel stehen, wenn Sie zusammenbleiben.

Sich auf den Wechsel vorbereiten

In der Lebensmitte steht uns mehr psychische Energie zur Verfügung als zu irgendeinem Zeitpunkt seit der Pubertät. Wir sollten uns um aktive Partnerschaft mit dieser organischen Energie bemühen und darauf vertrauen, dass sie uns hilft, die unbewussten und selbstzerstörerischen Überzeugungen aufzudecken, die uns daran hindern, das zu werden, was wir werden könnten. Dann werden wir feststellen, dass wir Zugang zu allem haben, was wir brauchen, um uns als gesündere, spannungsgeladene Frauen neu zu erschaffen, bereit, freudig in die zweite Hälfte unseres Lebens einzutreten.

Dieser Transformationsprozess kann jedoch nur dann erfolgreich verlaufen, wenn wir auf zweierlei Weise aktiv werden: Erstens müssen wir willens sein, volle Verantwortung für unseren Anteil an Problemen in unserem Leben zu übernehmen. Es erfordert großen Mut, unseren eigenen Beitrag an all dem einzugestehen, was bei uns falsch gelaufen ist, und damit aufzuhören, uns nur als Opfer von jemandem oder etwas außerhalb unserer selbst zu sehen.

Schließlich erntet die Person in der Opferrolle gewöhnlich alle Sympathien und gilt als moralisch höher stehend, was verlockend ist; niemand von uns möchte die Rolle des Schurken im Stück spielen. Doch obwohl die Opferrolle auf kurze Sicht eine gute Wahl zu sein scheint, kann diese Position uns letztlich nicht helfen, uns zu verändern, zu heilen, zu wachsen und voranzukommen.

Die zweite Forderung für eine Umwandlung ist weit schwieriger zu erfüllen: Wir müssen bereit sein, den Schmerz des Verlustes zu spüren und um diejenigen Teile unseres Lebens zu trauern, die wir hinter uns lassen. Und dazu gehören auch unsere Fantasien darüber, wie anders unser Leben hätte verlaufen können, *wenn nur* ... Sich einem solchen Verlust zu stellen ist selten einfach, und aus diesem Grund wehren sich so viele von uns gegen Veränderungen im Allgemeinen und in den mittleren Lebensjahren im Besonderen. Ein Teil von uns rationalisiert: »Warum unnötig Unruhe stiften? Ich habe die Hälfte meines Lebens hinter mir. Wäre es nicht einfacher, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe, statt das Unbekannte zu riskieren?«

Das Ende einer wichtigen Beziehung oder einer bedeutenden Phase unseres Lebens – selbst einer, die uns unglücklich gemacht hat oder uns von Wachstum und Erfüllung abgehalten hat – ist wie ein Tod. Um darüber hinwegzukommen und weiterzugehen, müssen wir den Schmerz dieses Verlustes spüren und ausgiebig um das trauern, was hätte sein können und nun niemals sein wird.

Und dann müssen wir uns aufraffen und auf das Unbekannte zugehen. Wenn wir uns den Unsicherheiten der Zukunft stellen, kommen in den häufigsten Fällen unsere tiefsten Ängste an die Oberfläche. Während meiner eigenen Lebensveränderungen in den Wechseljahren erfuhr ich dies mit allen Konsequenzen am eigenen Leibe – sehr zu meiner eigenen Überraschung.

Zu dem Zeitpunkt, als ich mich den Wechseljahren näherte, hatte ich mit dutzenden von Frauen gearbeitet, die die reinigende Wirkung der Lebensmitte erfahren hatten. Ich hatte sie begleitet und beraten, als ihre Kinder das Haus verließen, ihre Eltern krank wurden, ihre Ehen scheiterten, ihre Ehemänner erkrankten oder starben, sie selbst erkrankten, ihr Berufsleben endete – kurz gesagt, während sie durch all die Stürme und Krisen der mittleren Jahre gingen. Doch ich wäre niemals auf den Gedanken gekommen, dass es eine Krise in meiner *eigenen* Ehe geben könnte. Ich hatte mich stets irgendwie selbstzufrieden gefühlt, sicher in meinem Glauben, dass ich mit dem Mann meiner Träume verheiratet war, mit dem einen, mit dem ich zusammenbleiben würde, »bis dass der Tod uns scheidet«.

Überschäumendes Glück und weiche Knie

Ich werde mich stets an das Glück erinnern, meinem Mann zu begegnen und ihn zu heiraten, eine Entscheidung, die wir nur drei Monate nach unserer ersten Begegnung trafen. Er war Assistenzarzt in der Chirurgie, als ich in Dartmouth Medizin studierte. Er sah aus wie ein griechischer Gott, und ich war von seiner Aufmerksamkeit tief geschmeichelt, denn ich war mir keineswegs sicher, all das zu haben, was nötig ist, um einen derart attraktiven Mann mit einem solchen Hintergrund aus altherwürdiger Universität und Country Club zu interessieren. Irgendetwas tief in mir war von ihm über alle Vernunft hinaus berührt, über alles hinaus, was ich jemals bei einem anderen Freund empfunden hatte. In den ersten fünf Jahren unserer Ehe bekam ich weiche Knie, sobald ich ihn sah. Es gab keine Macht auf Erden, die mir eine Heirat mit ihm hätte ausreden können. Ich erinnere mich, dass ich mir wünschte, meine Liebe von der Spitze der Hochhäuser hinabzuschreien – ein Überschwang der Gefühle, der sehr untypisch war für die stille, fleißige Abschlussrednerin der Ellicottville Central School-Klasse von 1967.

Ihn drängte es jedoch weit weniger, seine Gefühle zur Schau zu stellen. In den Jahren, in denen wir beide unsere chirurgische Ausbildung absolvierten, musste ich feststellen, dass sich mein Mann ungern im beruflichen Umfeld zu unserer Beziehung bekannte und oft kalt und

abweisend erschien, wenn ich in diesem Rahmen versuchte, meine Zuneigung zu zeigen. Das verwunderte und verletzte mich, weil es mich immer mit Stolz erfüllte, ihn meinen Patienten vorzustellen, wenn wir einander außerhalb des Operationssaals trafen. Aber ich sagte mir, dass er mit genügend Liebe und Aufmerksamkeit von meiner Seite schon leichter ansprechbar und emotional zugänglicher werden würde.

Die Jahre der Kindererziehung: Der Versuch, Beruf und Familie in Einklang zu bringen

Das Leben meines Mannes veränderte sich nur wenig, als wir unsere beiden Töchter bekamen. Meines wurde jedoch zu einem Kampf – einem Kampf, den Millionen Frauen aus eigener Erfahrung kennen –, während ich versuchte, einen befriedigenden und effektiven Weg zu finden, meine Kinder zu betreuen, die Ärztin zu bleiben, die ich sein wollte, und gleichzeitig meinem Mann eine gute Ehefrau zu sein. Nichtsdestotrotz waren dies glückliche Jahre, denn wir beide liebten unsere Töchter von Anfang an heiß und innig und freuten uns an den vielen Aktivitäten, die wir mit ihnen teilten – die Wanderungen an den Wochenenden, die Familienferien, das einfache alltägliche Zusammenleben mit zwei wunderbaren, sich entwickelnden jungen Menschen.

Manchmal ärgerte mich das Ungleichgewicht zwischen dem, was ich zur Aufrechterhaltung unseres Familienlebens beitrug, und dem Beitrag meines Mannes. Einmal, als die Kinder noch klein waren, fragte ich ihn, ob er nicht etwas weniger arbeiten könne, damit ich nicht einen Teil meiner Praxis aufgeben müsste, an dem mir sehr viel lag: Babys auf die Welt zu bringen. Er antwortete: »Kennst du etwa einen orthopädischen Chirurgen, der Teilzeit arbeitet?«

Ich gab zu, dass ich keinen kannte, meinte aber, das könne nicht heißen, dass sich so etwas mit ein wenig Fantasie seinerseits nicht verwirklichen ließe. Es wurde jedoch nichts daraus. Ich war es, die wie so viele andere Frauen Meisterin darin wurde, von einer Rolle in die andere zu schlüpfen und meine eigenen Bedürfnisse denjenigen aller anderen Familienmitglieder unterzuordnen.

In den Anfangsjahren unseres Familienlebens wurde mir außerdem zunehmend bewusster, dass die Ungerechtigkeiten, die mich in meiner Ehe störten, die Ungerechtigkeiten in der Kultur um uns herum widerspiegelten. Ich sah viele Paare wie meinen Mann und mich – Paare, die ihr Eheleben sowohl finanziell wie auch ausbildungsmäßig auf gleicher Ebene begonnen hatten, sogar Menschen, die wie wir die gleiche Arbeit

taten – und immer, sobald die Kinder kamen, war es die Frau, die Opfer brachte, was Freizeit, berufliches Fortkommen und persönliche Erfüllung anging.

Verändere dich selbst, verändere die Welt

Im Verlauf dieser oft sehr anstrengenden Jahre begann ich, einige der Ideen zu verwirklichen, die ich zum Thema Frauengesundheit entwickelt hatte – während ich gleichzeitig stets darauf achtete, darüber zu Hause nicht zu viel zu sprechen, weil ich wusste, dass sie von meinem Mann nicht begrüßt werden würden. Inspiriert von meinen eigenen Erfahrungen wie auch von denjenigen meiner Patientinnen und in der Überzeugung, dass meine Ideen das Leben von Menschen positiv verändern könnten, tat ich mich im Jahre 1985 mit drei anderen Frauen zusammen, um ein Gesundheitszentrum einzurichten, das wir »*Women to Women*« nannten. Die Idee eines Gesundheitszentrums, das von Frauen für Frauen geleitet wurde, war damals buchstäblich etwas noch nie da Gewesenes. Unser zentrales Anliegen war es, Frauen zu helfen, die Einheit von Geist, Körper und Seele zu erfahren, sie in die Lage zu versetzen, die Verbindung zwischen ihrer psychischen Gesundheit und ihrem physischen Wohlbefinden zu erkennen. Ich wollte Frauen einen sicheren Ort bieten, wo sie ihre persönliche Geschichte erzählen konnten, sodass sie neue, gesundheitsfördernde Wege entdecken konnten, ihr Leben zu leben.

Ich wusste, dass dies manchmal verlangen würde, den Status quo in Frage zu stellen, weil die Ungerechtigkeiten unserer Kultur oft körperlich wie geistig einen schrecklichen Preis von Frauen fordern. Doch als ich diese neue ganzheitliche Form der Medizin praktizierte, die für damalige Verhältnisse geradezu revolutionär war, erkannte ich, dass mir die Tatsache, ein normales, glückliches Familienleben zu führen wie auch einen Ehemann mit konventionellen medizinischen Ansichten zu haben, der in derselben Gemeinde praktizierte, eine Art Schutz bot. Sie ließ mich in einer Zeit, in der meine Ideen bestenfalls als unbewiesen, schlimmstenfalls als gefährlich angesehen wurden, als »ungefährlich« erscheinen.

Meine drei Partnerinnen bei *Women to Women* und ich erwarben ein altes viktorianisches Haus, das wir in ein Zentrum für unsere neue Gemeinschaftspraxis umwandeln konnten. Wir alle stimmten darin überein, unsere Ehemänner aus unserem neuen Unternehmen herauszuhalten, damit sie nicht unser enthusiastisches, aber nichtsdestoweniger noch zartes Vertrauen in uns als Geschäftsfrauen unterminierten.

In meinem Fall zumindest hieß das natürlich nicht notwendigerweise, dass ich keinen Wert auf die Unterstützung meines Mannes legte. Ich erinnere mich deutlich an einen Tag zu Beginn der Bau- und Renovierungsarbeiten. Zwei Bulldozer standen auf dem Rasen, überall wuselten Arbeiter herum, und das ursprüngliche Gebäude war niedergerissen worden. In diesem Augenblick wurde das ganze Projekt plötzlich real für mich, und ich erkannte, dass meine Kolleginnen und ich nun für alle anfallenden Kosten verantwortlich waren. Das war ein überwältigender Gedanke. Als ich an diesem Abend nach Hause kam, bat ich ganz untypisch für mich meinen Mann um moralische Unterstützung, um meine Befürchtungen zu zerstreuen. »Ich habe Angst«, gestand ich ihm. »Ich bin mir nicht sicher, ob ich das schaffe.« Und er antwortete: »Ich hasse es, wenn du so mutlos bist.« Ich erkannte rasch, dass ich eine Närrin gewesen war, von ihm irgendetwas zu erwarten.

Seine Reaktion auf meinen untypischen und riskanten Moment emotionaler Verletzlichkeit verstärkte lediglich den »Das-schaffe-ich-schon«-Stil, den ich in meiner Kindheit entwickelt hatte, einen Stoizismus, der in einem Haushalt, wo über emotionale Bedürfnisse die Stirn gerunzelt und uns gesagt wurde, wir sollten uns zusammenreißen und uns nichts anmerken lassen, eine schiere Notwendigkeit war. Ein anderer beliebter Ausspruch in meiner Familie war: »Frag nicht nach einer leichteren Aufgabe, frag nach einer schwereren«. Daher zog ich mich wie gewöhnlich an meinem eigenen Zopf aus dem Sumpf, zapfte meine inneren Ressourcen an und gab vor, keine Angst zu haben.

Wie sich bald herausstellte, war *Women to Women* ein großer Erfolg. Unsere Arbeit stieß bei unseren Patientinnen auf große Resonanz, und unsere Patientinnenkartei wuchs durch Mundpropaganda ständig. Aber so begeistert ich auch von dem, was ich tat, war, konnte ich meinen Mann doch niemals für irgendeine der Ideen über alternative Medizin interessieren, die den Kern meiner neuen klinischen Praxis bildeten. Wir hatten jedoch genügend andere gemeinsame Interessensgebiete, sodass ich nicht auf den Gedanken kam, dass seine Haltung meiner Arbeit gegenüber wirklich eine Rolle spiele. Tatsächlich war ich recht stolz auf mich, weil ich eine liebevolle Beziehung zu einem eingeschriebenen Mitglied der *American Medical Association* aufrechterhalten konnte.

Ich heirate meine Mutter

Zurückblickend sehe ich, dass ich, als ich meinen Mann heiratete, heimlich und weitgehend unbewusst ein Gelübde ablegte: Ich versprach, alles zu tun, was nötig war, damit diese Ehe funktioniert, und die Frau zu sein,

die er sich meiner Meinung nach wünschte – solange ich gleichzeitig der Arbeit nachgehen konnte, die ich liebte. Ohne es zu merken, schuf ich mit meinem Mann ein Szenario, das viele Aspekte meiner unbewältigten Beziehung zu meiner Mutter enthielt, eine Tatsache, die mir erst ungefähr 22 Jahre später zu dämmern begann, als ich in die Wechseljahre kam.

Bis dahin spielte ich in meiner Ehe weiterhin die Rolle des Kindes von einst, das sich bemüht, zu gefallen und es allen recht zu machen, während mein Mann den Part meiner kühlen, emotional unzugänglichen Mutter übernahm. Als das ruhige, empfindsame Kind in einem Haushalt voller kontaktfreudiger, sportlicher Geschwister, die es liebten, jeden Augenblick des Lebens mit voller Geschwindigkeit Berge hinauf- und Skihänge hinunterzurasen, war ich immer der Typ gewesen, der gern verschwand und sich in eine ruhige Ecke zurückzog, wo ich Musik hören und Märchen lesen, träumerisch vor einem Feuer sitzen oder aufs Meer hinausblicken konnte. Meine Mutter, die viel mehr auf die anderen Mitglieder unserer großen, geschäftigen Familie eingestimmt war, schien immer zu beschäftigt, um mich wahrzunehmen. Und obwohl mein Vater meine strebsame Seite unterstützte, überließ er, wie die meisten Männer seiner Zeit, die aktive Kindererziehung meiner Mutter.

Da ich mich nach der Anerkennung meiner Mutter sehnte, versuchte ich, ihre Liebe zu gewinnen, indem ich ein braves Mädchen war. Daher arbeitete ich hart und lernte fleißig, machte niemals Ärger und verwandelte mich in Mutters kleine Helferin, kochte, machte sauber, bastelte Tischschmuck – alles, was mir in den Sinn kam, um meinen Wert zu beweisen. Da ich intuitiv erfasste, dass meine Mutter litt – wenn es auch noch viele Jahre dauern sollte, bis ich die Art ihres Schmerzes verstand –, versuchte ich, ihr Trost und Stütze zu sein, genauso wie ich später in meiner Ehe versuchen sollte, die Kindheitswunden meines Mannes zu heilen und ihm genug Liebe zu geben, um es ihm zu ermöglichen, seine frühkindlichen Ängste und Verletzungen zu überwinden.

In der Zwischenzeit suchte ich bei meinen Lehrern nach dem Beifall, den ich zu Hause nicht bekommen konnte. Meine Suche nach Anerkennung machte mich zu einer klassischen leistungsorientierten Schülerin, ein Muster, das sich durch meine gesamte medizinische Ausbildung bis in meine Ehe zog. Gerade so, wie ich mich meinen Lehrern zugewandt hatte, um die Unterstützung und die Anerkennung zu erhalten, die ich zu Hause nicht bekam, sollte ich mich eines Tages anderen Menschen als meinem Mann zuwenden, um meine emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen. Aber bis ich den Prozess der Selbsterkenntnis begann, der in der Demontage meiner Ehe gipfelte, akzeptierte ich einfach die Tatsa-

che, dass mich mein Mann ebenso wie meine Mutter nicht so sehen oder schätzen konnte, wie ich wirklich war. Tatsächlich erwartete ich das auch niemals von ihm. Ich ging davon aus, dass ich es im Grunde nicht wert sei, von einem derart besonderen Menschen geliebt zu werden.

Hätte ich mich liebenswerter gefunden, hätte ich niemals jemanden wie meinen Mann geheiratet. Mehrere der jungen Männer, mit denen ich befreundet war, bevor ich ihn traf, bewunderten und schätzten mich tatsächlich. Aber wenn Ihre Arbeitshypothese ist, dass man sich Liebe verdienen muss – verdienen, indem man in seinem eigenen Leben besonders viel leistet und indem man einen anderen von seinem Schmerz heilt –, dann werden Sie sich zu einem Menschen hingezogen fühlen, in dem sich Ihre Überzeugungen spiegeln. Zwangsläufig waren die jungen Männer, die mich unterstützten, nicht diejenigen, die ich haben wollte. Ich wollte genau die Art emotionaler Unnahbarkeit, bei der ich mich am meisten zu Hause fühlte – und ich bekam sie.

In diesem Sinne war mein Mann ein echter Seelenverwandter, und ich kann ihm nicht die Schuld für das zuschieben, was zwischen uns ablief. Erst als ich meine Seele, mein tiefstes Inneres von Grund auf zu verändern vermochte, hörten wir auf, Lebensgefährten zu sein.

Auf der anderen Seite haben meine Mutter und ich uns durch die meisten unserer alten Konflikte hindurchgearbeitet und stehen uns heute näher als jemals zuvor.

Warum sich Ehen in der Lebensmitte verändern müssen

Wenn man sich die Dynamik einer typischen intimen Familienbeziehung in unserer Kultur anschaut, kann man mit einiger Sicherheit behaupten, dass die überwiegende Mehrheit der hegenden und pflegenden, der erziehenden und unterstützenden, der untergeordneten Rollen von Frauen übernommen werden, ebenso die meisten Selbstaufopferungen. Ja, es kommt inzwischen etwas häufiger vor, dass Frauen in Unternehmen, in Politik und Wissenschaft hohe Positionen einnehmen. Doch immer dann, wenn zum Wohl der Familie Konzessionen bei der Karriere gemacht werden müssen, ist es höchstwahrscheinlich die Frau, die Abstriche macht und zurücksteckt; aus diesem Grund kennt man im Anglo-Amerikanischen den Begriff »*mommy track*«: Er steht für einen bestimmten Karrieretypus von Frauen, die Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen versuchen, daher oft langsamer aufsteigen und nicht ganz für voll genommen werden.

Es stimmt, dass die Biologie einer Frau dazu tendiert, in den Jahren der Kindererziehung ihr familiäres Engagement auf Kosten anderer Interessen zu fördern. Aber ebenfalls richtig ist es, dass das Klima der geschlechtsspezifischen Ungerechtigkeit, das in unserer Kultur herrscht, diese Tendenz extrem ausbeutet. Das kann zu einer unglaublichen Woge von aufgestaumtem Groll führen, wenn sich der hormonelle Schleier lüftet und eine Frau plötzlich mit aller Klarheit sieht, was sich in ihrem Leben abgespielt hat.

Die emotionalen Veränderungen, die in den Jahren, die zum Klimakterium führen, und während des Klimakteriums selbst stattfinden, können sich wie ein Erdbeben anfühlen und erschreckend sein; das gilt besonders für diejenigen von uns, die gewohnt sind zu denken, wir hätten stets alles unter Kontrolle. Es ist *eine* Sache, einer Veränderung zu widerstehen, die von außen hervorgerufen wird. Ganz anders sieht es aus, wenn diese Veränderung von innen kommt und sich alles, an das Sie sich klammern, weil es in seiner Vertrautheit so tröstlich ist, einschließlich Ihrer ureigenen Identität, von innen nach außen stülpt. Es gibt nur zwei Möglichkeiten, derart abrupte, holprige Sprünge in den Wechseljahren zu vermeiden: Widersetzen Sie sich dem sozialen und kulturellen Diktat bereits in Ihren reproduktiven Jahren, sodass Sie, wenn Sie sich den Wechseljahren nähern, bereits viele der Veränderungen vorgenommen haben, die in der Lebensmitte gemacht werden müssen, oder widersetzen Sie sich der Weisheit Ihres Körpers in den Wechseljahren, und ignorieren Sie seinen Ruf nach Wahrheit und kreativer Verwirklichung. Der letztgenannte Weg kann schlimme Folgen für Ihre eigene Gesundheit wie auch für die Ihres Partners haben, ganz abgesehen von den Folgen für Ihre Beziehung, die dann auf etwas anderem als gegenseitigem Respekt und Liebe basieren würde.

Wie Ihr Gehirn für Beziehungen verkabelt ist

Nichts in unserem Leben kann uns physisch wie auch psychisch grundlegender beeinflussen als unsere Beziehung zu anderen. Die neuronalen Bahnen, die uns befähigen, ja geradezu antreiben, Beziehungen zu anderen menschlichen Wesen aufzubauen, werden in früher Kindheit in unserem Gehirn angelegt. Die Erfahrungen, die wir in dieser kritischen Phase machen, beeinflussen die Verschaltungen, die sich ausbilden und uns unser ganzes Leben lang begleiten. Wenn unsere Bedürfnisse als Kleinkind beispielsweise von einer liebevollen Bezugsperson erfüllt werden, die auf unser Weinen reagiert, indem sie uns zu essen gibt oder die

Windeln wechselt, uns streichelt oder uns schaukelt, wenn wir hungrig oder nass oder ängstlich sind, dann fühlen wir uns geborgen und entwickeln Vertrauen in die Außenwelt. Unsere körperlichen und emotionalen Bedürfnisse sind wahrgenommen worden, und unsere Beziehung zu einem anderen menschlichen Wesen dient uns als Bestätigung unseres Wertes. Und sicherlich unterstützt die Biochemie der Mutterschaft diesen Ablauf. Die Hormone, die bei einer gesunden, glücklichen, allseits unterstützten Mutter bei Geburt und Stillen freigesetzt werden, prädestinieren sie dazu, sich in ihr Baby zu verlieben und dem Kind das Gefühl zu vermitteln, bedingungslos geliebt und akzeptiert zu werden.

Manchmal haben Eltern jedoch diese Form bedingungsloser Liebe niemals selbst erfahren und können sie daher auch nicht weitergeben. Dann wird unser Weinen und Schreien vielleicht überhört oder, schlimmer noch, stößt auf Ablehnung oder Unwillen, und wir fühlen, dass die Welt kein sicherer Ort ist. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen werden uns unsicher, sogar Angst einflößend erscheinen.

Die Gefühle, die wir als Kinder in Bezug auf uns selbst und andere entwickeln, werden in die Verschaltung unseres Gehirns eingätzt, wo sie unser Leben lang Einfluss auf die Wahl unserer Partner und auf unsere Reaktionen ihnen gegenüber nehmen werden. Sie sind Teil unserer emotionalen Grundausstattung, lassen sich leicht abrufen und frei ausdrücken, manchmal sogar im Übermaß. Auf der anderen Seite verkümmern diejenigen Gefühle, die nicht durch frühe Erfahrungen verstärkt wurden, oft und sind dann für uns in vielen Fällen ohne großen Aufwand und Mühen – oder psychotherapeutische Hilfe – nicht mehr zugänglich.

Wie auch immer Sie Erfolg definieren, Ihre Fähigkeit, ein erfolgreiches Leben zu führen, hängt in hohem Maße davon ab, wie Ihre Beziehungen zu anderen Menschen aussehen. Wenn dieser Teil Ihres Lebens unbefriedigend ist, besteht Ihre einzige Möglichkeit, die alten Beziehungsverschaltungen, die Ihre gegenwärtigen Beziehungen prägen, neu zu verknüpfen, darin, diese freizulegen und zu begreifen, wie Ihr Gehirn in Ihrer Jugend verkabelt wurde. Wenn Sie erst einmal ein besseres Verständnis für die Umgebung gewonnen haben, in die Sie hineingeboren wurden und in der Sie aufgewachsen sind, kann es Ihnen gelingen, einige der Entscheidungen zu revidieren, die Sie gewöhnlich aufgrund dieser alten Verkabelung automatisch treffen, auch wenn so eine Sache niemals einfach ist.

Aber zu einer Veränderung kann es nur kommen, wenn Sie verstehen, was Sie eigentlich verändern wollen. Sie müssen sich fragen, warum Sie fühlen, wie Sie fühlen, warum Sie die Partner wählen, die Sie wählen,

warum Sie so handeln, wie Sie handeln. Die Antwort liegt in jenen frühen Lebenserfahrungen, die als Architekten Ihrer neuronalen Verschaltungen dienten und heute noch in Ihren Nervenzellen präsent sind.

Während und nach der Pubertät fühlen wir uns fast zwangsläufig zu Geschlechtspartnern hingezogen, die uns ermöglichen, das, was in unserer Kindheit unvollendet geblieben ist, neu aufzugreifen und vielleicht zu einem guten Abschluss zu bringen. In unserer Kultur drücken wir in der romantischen Liebe unsere tiefsten Sehnsüchte aus. Wir sehen dann unsere emotionale Verschaltung wie unter einem Mikroskop. Mehr als jeder andere Aspekt unseres Lebens werfen unsere intimen Beziehungen Licht auf die alten Wunden, die noch immer auf Heilung warten.

In der Rückschau kann ich sehen, dass dies auf meine Gefühle für den Mann zutraf, der mein Ehemann wurde. Ich spielte mit ihm ein Familiendrama durch, das für mich noch immer nicht beendet war. Und wenn ich auch nicht für ihn sprechen kann, so glaube ich doch, dass ich für ihn aller Wahrscheinlichkeit nach einen ähnlichen Zweck erfüllte. Es bedurfte der hormonellen und entwicklungsbedingten Veränderungen des Klimakteriums, damit ich erkennen konnte, dass die Rolle, die ich in meiner Ehe spielte, auf alten Überzeugungen über mich und meinen Wert basierte – Überzeugungen, die nicht länger meine eigenen und die obsolet geworden waren.

Wechseljahre als Rettung

Es mag in dem Augenblick nicht wie eine Rettung erscheinen, aber die Klarheit des Blicks und die zunehmende Unduldsamkeit Ungerechtigkeiten und ungleicher Lastenverteilung gegenüber, die die klimakterischen Veränderungen begleiten, sind ein Geschenk. Unsere Hormone geben uns Gelegenheit, ein und für alle Male zu sehen, was wir verändern müssen, um in der zweiten Hälfte unseres Lebens ehrlich, gesund und in vollen Zügen zu leben. Das ist der Zeitpunkt, an dem viele Frauen aufhören, das zu tun, was ich »alles herunterschlucken« nenne – ihre eigenen Bedürfnisse hintanzustellen, um diejenigen aller anderen zu befriedigen. Unsere Kultur erwartet von Frauen, andere an die erste Stelle zu setzen, und während ihrer reproduktiven Jahre tun die meisten von uns dies auch, unabhängig davon, was es uns kostet. Doch in der Lebensmitte erhalten wir die Chance, Veränderungen durchzusetzen, ein Leben zu schaffen, das darauf zugeschnitten ist, wer *wir* sind – oder, genauer gesagt, wer wir geworden sind.

Wenn sich eine Frau jedoch den Veränderungen, die sie in ihrem Leben vornehmen muss, nicht stellen kann, findet ihr Körper unter

Umständen einen Weg, sie auf diese nötigen Veränderungen hinzuweisen – in Leuchtschrift und unmöglich zu ignorieren. In diesem Stadium kommt es bei vielen Frauen zu einer Krise in Form irgendeines körperlichen Problems wie einer lebensverändernden oder manchmal sogar einer lebensbedrohlichen Erkrankung.

Ein häufiges körperliches Problem in den Jahren, die zum Klimakterium führen, sind zum Beispiel Uterusmyome, das sind Geschwulste in der Gebärmutter. Bei 40 Prozent aller klimakterischen Frauen in unserer Kultur werden ein oder mehrere Myome diagnostiziert, und viele von ihnen unterziehen sich in der Lebensmitte einer Gebärmutterentfernung (Hysterektomie), um dieses Problem zu lösen. In der Schulmedizin geben wir Ärzte uns damit zufrieden zu erklären, dass Myome bei Frauen in den Vierzigern aufgrund des schwankenden Hormonspiegels so häufig sind – weil im Vergleich zum Progesteron zu viel Östrogen produziert wird.

Obwohl das natürlich stimmt, ist es nicht die ganze Wahrheit. Ich weiß das sowohl aus beruflicher als auch aus persönlicher Erfahrung, da bei mir im Alter von 41 Jahren ein Myom diagnostiziert wurde. Körperliche Symptome sind ihrer Natur nach nicht nur physisch, oft enthalten sie auch eine Botschaft für uns, die unser Leben betrifft – wenn wir nur lernen können, sie zu entziffern. Manchmal, wie das bei mir der Fall war, wird diese Botschaft erst nach und nach klar, und man erkennt ihre volle Bedeutung erst in der Rückschau. Aber wie ich im Verlauf der acht Jahre, während deren ich die Erfahrung meines Myoms verarbeitete, aus erster Hand gelernt habe, brüten wir genau die Krankheit oder das gesundheitliche Problem aus, das uns am ehesten den Zugang zu unserer inneren Weisheit verschafft – ein Phänomen, das sowohl Ehrfurcht einflößend als auch manchmal erschreckend sein kann. Auch wenn das unser ganzes Leben hindurch gilt, trifft es uns in den Wechseljahren härter und direkter, als ob die Natur versuchte, uns ein letztes Mal zu wecken, bevor wir unsere fortpflanzungsfähigen Jahre hinter uns lassen; es ist die Zeit, in der unsere innere Weisheit, die uns zum Teil durch unsere Hormone vermittelt wird, am lautesten und intensivsten spricht.

Mein Weckruf war ein Myom. Eine andere Frau erlebt vielleicht ein Aufflammen von Migräne-Kopfschmerz, von Prämenstruellem Syndrom (PMS) oder Brustsymptomen oder irgendeinem der vielen anderen Symptome, die im Klimakterium so häufig sind. Die Botschaft, die Ihr Körper Ihnen sendet, erfolgt in der Sprache, die am ehesten dazu geeignet ist, Ihre ganz persönlichen Barrieren zu durchbrechen, und die ganz speziell auf die Bereiche zugeschnitten ist, die Sie in Ihrem Leben ändern müssen. Die Weisheit dieses Systems ist sehr präzise.

Meine persönliche Myomgeschichte: Das letzte Kapitel

Mein Myom wurde erstmals 1991 diagnostiziert, mehrere Jahre bevor mein erstes Buch, *Women's Bodies, Women's Wisdom** publiziert wurde. Damals arbeitete ich bereits über drei lange Jahre an diesem Buch und eine Zeit lang hatte ich das Gefühl, nicht weiterzukommen. In meinen schwärzesten Momenten bezweifelte ich, dass das Buch jemals erscheinen würde.

Ich nahm damals an, das Myom hänge mit meiner Frustration darüber zusammen, dass ich so lange brauchte, um dieses Buch fertig zu stellen und zu veröffentlichen. Myome sind häufig Ausdruck von blockierter Kreativität oder Kreativität, die noch nicht zum Zuge gekommen ist, gewöhnlich deshalb, weil sie in Beziehungen, Jobs oder Projekte kanalisiert wurde, die in Sackgassen führen. (Blockierte kreative Energie kann sich auch an anderen Stellen ausdrücken, zum Beispiel in den Eierstöcken, den Eileitern, dem Dickdarm, der Kreuzbeinregion, der Blase, den Hüften oder der Gebärmutter – sie alle gehören zum zweiten weiblichen Energiezentrum oder was östliche Ärzte den zweiten Chakrabereich nennen.)

Als *Women's Bodies, Women's Wisdom* schließlich veröffentlicht wurde, wurde es zu meiner großen Überraschung positiv aufgenommen. Insgeheim hatte ich gefürchtet, dass ich von meinem geliebten Berufsstand dafür verunglimpft werden würde, dass ich die Wahrheit hinsichtlich der tief greifenden Beziehung zwischen dem Leben von Frauen und ihrer Gesundheit so beschrieb, wie ich sie sah. Auch wenn das Buch von meinen Kollegen in der Geburtshilfe und Frauenheilkunde nicht gerade begeistert aufgenommen wurde, wurde es auch nicht rundweg abgelehnt. Und die Frauen, für die ich es geschrieben hatte, nahmen es enthusiastisch auf.

Ich war glücklich und erleichtert über die Reaktionen, die ich erhielt, und mein Myom verhielt sich ruhig. Es verschwand nicht, und es wurde auch nicht viel größer. Es war, als ob meine innere Stimme schläfrig wisperte. Ich wusste, die Tatsache, dass es da war, war kein Zufall. Es bedeutete etwas. So schwor ich mir, für seine Botschaft offen zu bleiben.

In Verlauf der nächsten Jahre hörte ich weiterhin auf meine innere Stimme – soweit ich sie verstehen konnte. Ich versuchte, Beziehungen zu verändern, die meines Erachtens nicht funktionierten, ich knüpfte

* Deutsch: Frauenkörper, Frauenweisheit. München 1994

neue, die stärker auf Gegenseitigkeit beruhten, stärker partnerschaftlich ausgerichtet waren, und ich bemühte mich, meinen schöpferischen Instinkten zu folgen, wohin auch immer sie mich führten. Daher stellte ich nach mehr als einem Jahrzehnt sehr erfüllender Arbeit mit meinen Kolleginnen bei *Women to Women* fest, dass ich mich mehr und mehr zum Schreiben und zum Lehren hingezogen fühlte. Da es mir wichtig war, dass meine Botschaft eine breitere Öffentlichkeit als zuvor erreichte, begann ich, mein Engagement im Zentrum zu reduzieren.

Ich gab meine chirurgische Praxis auf und zog mich außerdem mehr und mehr aus der direkten Patientenbetreuung zurück. Obwohl ich die neue Richtung, die mein Leben nahm, höchst aufregend fand, bedauerte ich, den engen Kontakt zu meinen Patientinnen zu verlieren. Ich liebte den regelmäßigen Praxisbetrieb, wo ich dieselben Frauen Jahr um Jahr sah, ihnen in Zeiten der Krankheit half und mit ihnen feierte, wenn sie die Fähigkeit erworben hatten, Gesundheit zu schaffen. Doch der Stapel von Patientenunterlagen, der mich am Ende eines jeden Tages erwartete, verursachte mir zunehmend einen Knoten im Magen.

Inzwischen lief der Rundbrief *Health Wisdom for Women*, den ich 1994 zu schreiben begonnen hatte, sehr gut, und ich verbrachte jeden Monat viel Zeit mit Recherchieren und Schreiben. Ich begann, im ganzen Land herumzureisen, zu lehren und Vorträge zu halten. Diese ganze Zeit des Wandels hindurch versuchte ich zu verstehen, was mein Myom mir sagen wollte – insbesondere als es, nachdem es fast vier Jahre lang stabil gewesen war, wieder zu wachsen begann, bis es schließlich die Größe eines Fußballs erreicht hatte. Obwohl ich nicht das Gefühl hatte, mein Leben wäre in irgendeiner Weise aus dem Gleichgewicht geraten, war ich mir bewusst, dass meine beruflichen Veränderungen von einer Menge Schuldgefühle begleitet waren, und Schuldgefühle, weil wir etwas tun, das wir lieben, deuten stets auf blockierte Energie hin. Doch da ich mich durch mein Berufsleben so ausgefüllt fühlte, verstand ich nicht, was diese Blockade sein könnte.

Als ich am Thanksgiving Day 1996 versuchte, in meinem Kleiderschrank etwas zu finden, womit ich die nun deutlich sichtbare Schwellung in meinem Bauch kaschieren konnte, wurde mir klar, dass ich dieses »Drumherumkleiden« um mein Myom leid war, dass ich die Unbequemlichkeit leid war, die es mir verursachte, wenn ich versuchte, auf dem Bauch zu liegen. Ich entschied, dass es an der Zeit war, meine Versuche aufzugeben, es durch Visualisierung, Homöopathie, Diät und Akupunktur zum Schrumpfen zu bringen. Ich war bereit, um Hilfe nachzusuchen und mein Myom chirurgisch entfernen zu lassen.

Nachdem ich einen Operationstermin ausgemacht hatte, begann ich, einen GnRH-Agonisten (*gonadotropine releasing hormone*, Gonadotropinfreisetzendes Hormon) einzunehmen, eine Medikation, die den Östrogenspiegel im Blut senkt und dadurch Myome zum Schrumpfen bringt. Das schafft ein künstliches Klimakterium mit vielen derselben Nebeneffekte, die von Frauen im echten Klimakterium erlebt werden, wie Gedächtnisveränderungen, Hitzewallungen und Verlust von Knochensubstanz. Nichtsdestotrotz entschied ich, dass die Vorteile, die es mir brächte, die Geschwulst zum Schrumpfen zu bringen (je kleiner die Geschwulst, desto kleiner der Einschnitt und desto geringer das Risiko eines starken Blutverlustes), die Unannehmlichkeiten wert waren, besonders, weil ich das Medikament nur zwei Monate nehmen würde.

Ich hatte keine Ahnung, dass die Vorteile weit über die Verkleinerung der Geschwulst hinausgehen würden. Rückblickend sehe ich, dass diese beiden Monate medikamentenbedingter künstlicher Menopause die Veränderungen in meinem Gehirn und in meinem Leben, die die Bühne für eine komplette Reinigung und Reorganisation meiner engsten Beziehungen (einschließlich meiner Ehe) vorbereiteten, mit einem kräftigen Ruck in Gang setzten.

Explodieren und die eigene Meinung sagen

Eines Abends, einige Wochen nachdem ich mit der Einnahme des GnRH-Agonisten begonnen hatte, war die gesamte Familie einschließlich unserer Haushälterin und früherem Kindermädchen, das ich Lida nennen will, vor dem Fernseher versammelt und sah eine Folge von *Emergency Room*. Gegen Ende der Folge forderte eine der Krankenschwestern einen Besucher auf, ins Krankenzimmer zu kommen und mit seinem Freund zu reden, der so schlimme Brandverletzungen aufwies, dass er dem Tode nahe war. Lida, die bemerkte, dass die Krankenschwester dem Besucher verschwie, wie schlimm es um seinen Freund stand, fragte mich daraufhin: »Bringen sie euch in der Ausbildung bei, euch so zu verhalten?« – »Uns wie zu verhalten?«, fragte ich zurück. »Bringen sie euch bei, die ganze Wahrheit zurückzuhalten, wenn die Lage sehr ernst ist?«, präzisierte sie. Nach kurzem Nachdenken antwortete ich ihr, dass unter unseren medizinischen Dozenten tatsächlich die unausgesprochene Überzeugung herrschte, Patienten (und deren Familie und Freunde) seien nicht in der Lage, mit der Wahrheit umzugehen, und dass diese Überzeugung ihre Ursache in vielen Dingen, die ungesagt blieben, habe – eine Tatsache, die durch das, was wir gerade im Fernsehen gesehen hatten, wunderbar illustriert wurde.

In diesem Augenblick stand mein Mann auf, erhob sich zu seiner ganzen, durchaus eindrucksvollen Größe und erklärte: »Natürlich bringen sie dir so etwas nicht bei. Ich weiß gar nicht, wovon du redest!« Irgendetwas in mir zersprang. Nach all den Jahren, in denen ich meine persönliche Wahrheit nicht deutlich ausgesprochen hatte, um von meinem Mann und vergleichbaren Autoritätspersonen im medizinischen Ausbildungsbetrieb akzeptiert zu werden, konnte ich keine Minute länger schweigen. Ich erklärte ihm, dass ich – wie alle Übrigen – auf tausenderlei nichtverbale Weise dazu angehalten worden war, mit meinen Patienten auf eine gewisse Art zu reden, und dass diese Art einen beträchtlichen Teil der Wahrheit ihrer und meiner Erfahrung ausließ. Natürlich gab es keinen Kurs mit dem Thema »Sprich nicht mit Patienten«, aber ich hatte aus persönlicher Anschauung gelernt, dass eine Hand an der Türklinke oder der Anblick eines Arztes, der bei seinen Visiten von Bett zu Bett eilt, den Patienten viel darüber sagt, was sie im Hinblick auf Kommunikation und Kontakt mit ihrem Arzt erwarten bzw. nicht erwarten konnten.

Als die Diskussion heftiger wurde, zogen sich mein Mann und ich ins Schlafzimmer zurück, um den anderen unseren Streit zu ersparen. Und während der nächsten vierzig Minuten fühlte ich, wie ich an meiner eigenen Wahrheit wuchs und wuchs. Ich sagte meinem Mann, was ich dachte – über die medizinische Praxis, über unsere Beziehung, über die ungleiche Lastenverteilung, die in den ganzen Jahren unserer Ehe geherrscht hatte –, und ich entschuldigte mich weder für das, was ich sagte, noch versuchte ich, irgendetwas zu beschönigen. Dies war einer der erstaunlichen eruptiven Ausbrüche, zu denen es von Zeit zu Zeit kommt, wenn plötzlich all die Dinge hochkochen, um die wir wissen, über die wir aber nicht reden können, weil wir weiblich sind und überleben müssen, indem wir Autoritäten dazu bringen, uns zu mögen. All das, was wir zu ignorieren versucht haben und krampfhaft unter dem Deckel halten wollten, bricht dann mit aller Macht hervor. Am Ende wirkte mein Mann nicht mehr so groß wie zu Anfang, und er sprach leise und entschuldigend mit mir. Das war der Wendepunkt in unserer Ehe. Es gab kein Zurück mehr.

Was in dem Moment passierte, als ich plötzlich den Entschluss fasste, meine Meinung zu sagen, statt wie üblich zu schweigen, war das direkte Resultat meiner künstlichen Wechseljahre. Normalerweise setzt das Klimakterium natürlich langsam ein. Aber wenn es wie in meinem Fall aufgrund von Medikamenten oder wie bei anderen Frauen aufgrund einer Operation bzw. von Bestrahlungen mehr oder minder abrupt dazu kommt, dann können die plötzlichen hormonellen Schwankungen zu

Einsichten über unser Leben führen, die ebenso dramatisch und unerwartet sind wie die Hitzewallungen, die uns oft in dieser Zeit plagen. Obwohl mein eigenes vorzeitiges Klimakterium nicht von Dauer war und die Hitzewallungen endeten, sobald ich aufhörte, Medikamente zu nehmen, war die innere Veränderung, die dieses kurze klimakterische Intermezzo mit sich brachte, von Dauer. Sie brachte all die verborgenen Konflikte in mir und meiner Ehe an die Oberfläche.

Die Freuden einer kreativen Partnerschaft

Auch wenn ich bis zu diesem Zeitpunkt in einer Ehe gelebt hatte, die meine Stimme zu Hause zum Verstummen gebracht hatte, hatte sie mich nicht davon abgehalten, im beruflichen Bereich zunehmend meine Stimme zu erheben, und ich wurde nun von Menschen weit außerhalb meines direkten Umfeldes gehört. Mein Stern war eindeutig im Aufstieg begriffen. Ich war Mitbegründerin eines sehr bekannten Frauengesundheitszentrums, war Präsidentin der *American Holistic Medical Association* geworden und hatte ein Buch geschrieben, das mir enorme Bestätigung für meine Arbeit und meine Ideen eingebracht hatte. Mein Vertrauen in meine eigene Arbeit wuchs von Tag zu Tag.

Ich war auch stolz auf die Tatsache, dass ich mehr und mehr zum Familienbudget beitrug, und hatte wie gewöhnlich bei meinem Mann nach Anerkennung gesucht – aber die sollte nicht kommen.

Wie so viele Frauen in der Lebensmitte fand ich um diese Zeit auch ein neues Partnerschaftsmodell. Ich traf Dr. Mona Lisa Schulz zum ersten Mal, als ich gerade letzte Hand an mein Buch *Women's Bodies, Women's Wisdom* anlegte. Mona Lisa, die sowohl Medizinerin ist als auch einen Dokortitel in Neurowissenschaften besitzt, wurde schließlich meine wissenschaftliche Partnerin und überdies eine meiner engsten Freundinnen. Sie schätzte meine Arbeit vom rein wissenschaftlichen Standpunkt und fand wissenschaftliche Bestätigung dafür. Bis dahin hatte mich meine Ausbildung glauben lassen, dass praktizierende Ärzte keine echten Wissenschaftler waren. Wissenschaftler waren Leute, die sich nicht mit den verworrenen Details aus dem Patientenalltag abgaben, sondern stattdessen vorzogen, Daten unter perfekt kontrollierten Bedingungen zu sammeln. Die Art Medizin, die ich praktizierte – ich half Frauen auf der Basis einer Partnerschaft zwischen Ärztin und Patientin und zwischen Patientin und ihrer eigenen inneren Stimme individuelle Lösungen für ihre Gesundheitsprobleme zu finden –, war alles andere als kontrolliert. Das konnte sicherlich keine Wissenschaft sein.

Doch Mona Lisa half mir, mich und meinen Beitrag klarer zu sehen. Bis ich sie traf, kannte ich nur sehr wenige ortsansässige Ärzte, die denselben medizinischen Ansatz wie ich verfolgten, und noch weniger, die bereit waren, öffentlich darüber zu reden. Das war zu einer Zeit, als es noch als akzeptabel galt, sich »ganzheitlich« zu nennen, daher gab es nicht allzu viele, die freiwillig für ein potenzielles berufliches Märtyrertum votierten. Doch Mona Lisa war eine von ihnen. Sie teilte meine Visionen wie auch meine Bereitschaft, Risiken einzugehen und den Mund aufzumachen.

Mona Lisas wissenschaftlicher Ansatz ist nicht auf das konventionell Akzeptable beschränkt. Sie ist nicht nur Neurowissenschaftlerin, sondern praktiziert außerdem medizinische Intuition. Sie ist in der Lage, die emotionalen und mentalen Muster zu ermitteln, die mit der Krankheit einer Person verknüpft sind, wenn sie nur deren Name und Alter kennt, ohne sie jemals gesehen zu haben. Ihre wissenschaftliche Bestätigung der Intuition – definiert als die Fähigkeit, etwas unmittelbar, ohne ausreichende objektive Daten zu wissen – trug zu meinem wachsenden Vertrauen in meine eigene innere Orientierung bei. Sie teilte mein lebenslanges Interesse an Mystizismus, Astrologie und Engeln. Sie lehrte mich auch, Tarotkarten zu benutzen, um meine Intuition zu fokussieren. Ich wiederum lieferte ihr ein Rollenvorbild für eine Ärztin, die erfolgreich rechtshemisphärische intuitive Weisheit mit linkshemisphärischen diagnostischen und chirurgischen Fähigkeiten kombiniert hatte.

Unsere Zusammenarbeit wurde zu einem ausgezeichneten Modell für eine Partnerschaft zwischen zwei Menschen, die sowohl Gleichrangige wie auch Freunde waren. Neben Ideen und Werten, die wir teilten, hatten wir in vielen Dingen auch dieselbe Lebenseinstellung. Wir hatten denselben Sinn für Humor, gingen gerne zusammen ins Kino, gaben gern Partys für meine Töchter und kicherten, während wir einander halfen, unsere »Rednerkostüme« für die öffentlichen Auftritte auszusuchen, die wir beide damals immer häufiger absolvierten. Diese Erfahrung, mit jemandem zusammenzuarbeiten, der unterhaltsam, glücklich, ausgefüllt und ehrgeizig war, setzte für mich einen ganz neuen Maßstab, was die Art Mensch anging, mit der ich meine Zeit verbringen wollte.

Weitere Bestätigung: Meine Botschaft kommt ins Fernsehen

Anfang 1997 begann ich, an meinen ersten beiden Fernsehsendungen zu arbeiten. Bald nachdem GnRH meinem Gehirn auf die Sprünge geholfen hatte, traf ich Jack Wilson und Bill Heitz, zwei Produzenten aus Chicago, deren Frauen ihnen vorgeschlagen hatten, mich aufzusuchen und

meine Arbeit im Fernsehen vorzustellen. Die Zusammenarbeit mit Jack und Bill, die schließlich zu vier erfolgreichen Fernsehsendungen führte, stärkte mein Selbstvertrauen ebenfalls. Nun hatte ich die Erfahrung gemacht, dass ich nicht nur von einer echten Wissenschaftlerin ernst genommen und geschätzt wurde, sondern auch von zwei Menschen, die an mich geglaubt hatten, obwohl ich als Fernsehpersönlichkeit ein völliger Neuling war.

Das war für mich eine außerordentlich aufregende Zeit. Inzwischen verbrachte ich jedoch mehr Zeit außerhalb meines Sprechzimmers als innerhalb. Mein Traum, zu lehren und zu schreiben, meine Botschaft an eine immer breitere Öffentlichkeit heranzutragen, war zu einer Realität – und was für einer! – geworden, die meine ganze Zeit in Anspruch nahm. Widerstrebend durchtrennte ich die Schnur, die mich mit *Women to Women* verband, und verkaufte meinen Anteil am Unternehmen wie auch am Gebäude an meine Partnerinnen. Die Arbeit, die ich tat, passte nicht länger zu dem Modell, das wir zusammen entwickelt hatten. Ich wusste, es war Zeit, meiner eigenen Wege zu gehen.

Die Kräfte, die die Gans verändern, verändern auch den Ganter

Während ich all diese Veränderungen in meinem Leben vornahm und erlebte, durchlebte mein Mann seine eigenen Veränderungen. Seine Bestandsaufnahme in der Lebensmitte begann mit einer Infragestellung seiner Karriereziele. Die Ära des budgetierten Gesundheitswesens zwang ihn, die Art und Weise seiner Praxisführung anzupassen, und seine Arbeit machte ihm immer weniger Freude. Er begann überdies, sich sehr ums Geld zu sorgen, eine Besorgnis, die mein eigener Erfolg offenbar nur noch intensivierte, statt sie zu dämpfen. Ich konnte nicht verstehen, warum er sich so sehr wegen unserer Finanzen ängstigte. Schließlich, argumentierte ich, verdiente ich viel Geld, und wir »schmissen den Laden« gemeinsam.

Ein Grund für seine Sorge war, dass er überlegte, sich aus dem Berufsleben zurückzuziehen, sobald unsere jüngere Tochter ihren High-School-Abschluss in der Hand hatte – was nur noch zwei kurze Jahre dauern würde. Im Gegensatz dazu fühlte ich mich gerade auf dem Höhepunkt meiner Schaffenskraft und hatte keineswegs die Absicht, mich zur Ruhe zu setzen. Während wir in unseren Besprechungen zusammen mit unserem Steuerberater unseren Ruhestand planten, hatte ich das Gefühl, wir lebten in zwei verschiedenen Welten. Es gab anscheinend kein Com-

puterprogramm, dem es gelingen konnte, zwei Zielvorgaben in Einklang zu bringen, die so unterschiedlich waren wie die, die mein Mann und ich bei diesen Treffen beschrieben.

Wie viele andere Männer in der Lebensmitte wollte mein Mann seine Angst vor Veränderung offenbar dadurch überwinden, dass er versuchte, immer mehr Kontrolle über unsere finanziellen Ressourcen zu gewinnen – Ressourcen, die zunehmend aus meinem Verdienst stammten. Vielleicht hatte er diese Art von Kontrolle auch schon früher ausgeübt, und ich bemerkte dies jetzt nur zum ersten Mal. Denn wie viele Frauen war ich stets davon überzeugt gewesen, dass mein Mann besser mit Geld umgehen könne als ich, daher hatte ich ihm die Regelung unserer Finanzen völlig überlassen. Er übernahm die gesamte Finanzplanung, bezahlte alle Rechnungen und verbrachte damit jede Woche mehrere Stunden an seinem Computer. Als er seine Midlife-Crisis durchlebte, erfüllte ihn diese Aufgabe jedoch offenbar zunehmend mit Angst und Sorgen, was dazu führte, dass er versuchte, meine eigenen Ausgaben bis ins Kleinste zu kontrollieren. Ein Teil von mir war überzeugt, dass wir tatsächlich zu viel Geld ausgaben, und ich stand immer kurz davor, denselben Ängsten anheim zu fallen, die ihn plagten.

Aber wie sehr ich mich auch bemühte, es wollte mir nie gelingen, mit dem Budget auszukommen, das er für angemessen hielt. Ich ertappte mich dabei, wie ich Einkäufe vor ihm verheimlichte, damit er nicht explodierte. Natürlich war ich nicht blind für den Widerspruch zwischen den Idealen, die ich meinen Patientinnen all diese Jahre hindurch gepredigt hatte, und der Wirklichkeit. Doch meine Furcht vor der Wut meines Mannes war sehr real. Ich ließ mich jahrelang von ihr kontrollieren und zum Schweigen bringen. Selbst damals war ich in mancherlei Hinsicht noch immer die Person, die mehr als alles andere gefallen, die beschwichtigen wollte.

Die echten Wechseljahre setzen ein

Zwei Wochen nachdem ich das Zentrum verlassen hatte, das ich ungefähr 15 Jahre zuvor mitbegründet hatte, begannen meine »offiziellen« Hitzewallungen. Sie waren weitaus weniger intensiv als die von Medikamenten induzierten, die ich zuvor erlebt hatte – so extreme Hitzewallungen, dass ich mitten im Ostküstenwinter immer wieder meinen Wintermantel ablegte und mich bis auf den Pullunder auszog! Nichtsdestotrotz waren die Hitzewallungen heftig genug, um mir klar zu machen, dass ich endlich in das echte Klimakterium kam.

Es war der 18. Dezember 1998 – das Ende eines Jahres und, wie sich herausstellen sollte, das Ende einer Ära. Die Trennung von *Women to Women*, die ich gerade bewältigt hatte, war nur ein Aufwärmtraining für das, was an der Heimatfront geschehen sollte – obwohl die Dinge an der Oberfläche ganz in Ordnung aussahen. Der Tag, an dem meine Hitzewallungen einsetzten, war auch der Tag, an dem ich mit meinem Mann und unseren beiden Töchtern zu einem lang ersehnten Familien-Skiausflug nach Österreich aufbrach, wo wir Weihnachten mit meiner Mutter und meinen Geschwistern verbringen wollten. Das war etwas, wovon ich schon seit Jahren geträumt hatte. Ich war in Festtagsstimmung.

Die Reise war in vielerlei Hinsicht wunderbar, und ich war sehr glücklich, mit meiner großen Familie an einem derart magischen Ort zusammen zu sein, doch ich spürte die Spannung in meiner Ehe wie nie zuvor. Wenn ich die anderen Paare rund um mich herum sah, Männer und Frauen, die sichtbar zueinander gehörten und die Gesellschaft des anderen genossen, fühlte ich mich allein. Ich stellte fest, dass ich meinem Mann auf diesem Familienausflug aus dem Weg ging und die meiste Zeit mit meinen Töchtern, meiner Schwester und meiner Mutter Ski fuhr. Ich wollte einfach nicht länger meine ganze Energie darauf verschwenden, meinem Mann gut zuzureden und mich um seine Bedürfnisse zu kümmern, wie ich es bisher immer getan hatte. Meine Hitzewallungen hatten ein neues Stadium meiner eigenen Bestandsaufnahme in der Lebensmitte signalisiert – eine Verpflichtung, gesündere Grenzen zu setzen, besser für mich selbst zu sorgen, die Wahrheit zu sagen.

Für den Fall, dass ich noch irgendwelche Zweifel haben sollte, bestärkte mein Körper meine Entscheidung, mich um meine eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Ich entwickelte eine Erwachsenen-Akne, ein Zeichen dafür, dass mir etwas »unter die Haut« gegangen und nun dabei war, hervorzubrechen. Als ich mich den Motherpeace-Tarot-Karten zuwandte, die ich bereits in vielen anderen Momenten der Unsicherheit in meinem Leben zu Rate gezogen hatte, zog ich immer wieder die Bube der Schwerter-Karte, deren Botschaft lautet: »Sag das, von dem du weißt, dass es wahr ist.« Das Universum sprach zu mir in vielen Verkleidungen. Ich war nun bereit zu hören.

Meine Ehe geht Bankrott

Kurz nach Neujahr, Anfang 1999, trafen mehrere Briefe von unserer Bank ein, die lapidar feststellten, dass unser Konto überzogen war. Sie symbolisierten für mich, in welchem Ausmaß mein Mann und ich dabei

versagt hatten, eine echte Partnerschaft aufzubauen. Unser Haushaltsbudget verfügte nicht über genügend Mittel. Das Gleiche galt für unsere Ehe. Als ich meinem Mann gegenüber andeutete, dass ich für eine Weile meinen eigenen Freiraum bräuchte und für diese Zeitspanne an getrennte Schlafzimmer dächte, bekam mein Mann einen Wutanfall und ging. Er kam nicht zurück.

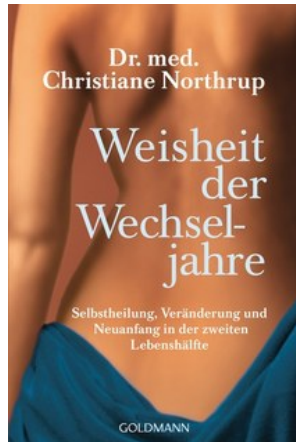
Beinahe über Nacht erhielt ich die Gelegenheit – und stand vor dem Risiko –, volle finanzielle Verantwortung für meinen Beruf und meinen Haushalt zu übernehmen.

Bis zu dem Moment, als mein Mann das Haus verließ, hätte ich mir in all den Jahren unserer Ehe nicht träumen lassen, dass es zu einer Scheidung kommen könnte. Ich hatte mir in meiner Fantasie immer vorgestellt, mein Mann würde sich ändern oder ich würde mich ändern oder irgendetwas würde sich ändern, sodass wir beide das Team werden würden, das ich mir erträumte. Jahrelang hatten mir Hellseherinnen und Astrologinnen versichert, dass wir füreinander bestimmt waren. Dies hier konnte einfach nicht wahr sein.

Doch trotz dem, was offenbar in den Sternen stand, und trotz unserer drei Jahre Paartherapie war ich am Ende des Wegs angekommen. Ich konnte mir nicht länger erlauben, an etwas festzuhalten, das ich als eine unausgeglichene Beziehung erkannt hatte. Ich musste zu mir selbst kommen. Ich war nicht länger willens, mich von jemand anderem kontrollieren zu lassen, sei es emotional, finanziell oder körperlich. Ich war schon zu weit vorangeschritten.

Schließlich war ich bereit, den letzten Teil der Selbstheilung in Angriff zu nehmen, auf den ich mich seit einem halben Jahrhundert vorbereitet hatte. Die Wechseljahre hatten mich dazu angespornt, die Ideale, die ich in meiner Arbeit vertreten hatte, in meinem eigenen Leben Wirklichkeit werden zu lassen. Ich wusste, ich hatte zwei Möglichkeiten: zu verstummen, um meine Ehe zu retten, oder den nötigen Mut zu finden, die Scheidung einzuleiten. Aber was für eine harte Entscheidung war das!

Einer der Gründe, warum mir diese Entscheidung so schwer fiel, war vielleicht, dass es die fünfziger Jahre waren, in denen mein Gehirn für Beziehungen verkabelt wurde. Wenn meine Ehe damals gescheitert wäre, hätte weitgehend Übereinstimmung geherrscht, dass ich unsere Ehe durch meinen Ehrgeiz zerstört hatte. Warum konnte ich nicht die Bedürfnisse meines Ehemannes über meine eigenen stellen? Warum bestand ich darauf, in meiner ehelichen Beziehung voll unterstützt und angenommen zu werden? Warum beharrte ich darauf, meinen Mann



Christiane Northrup

[Weisheit der Wechseljahre](#)

Selbstheilung, Veränderung und
Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte

576 Seiten, kart.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de