

DR. GODULA KOSACK Brockhausstraße 13, 04229 Leipzig

Tabuthema Blut. Und was passiert, wenn die Regel aufhört?

1. Das Tabu
2. Die Auswirkungen der Wechseljahre sind kulturabhängig
3. Zukunftsperspektive: Enttabuisierung der Wechseljahre

Bezeichnend für viele Kulturen, in denen das Frauenblut als unrein gilt, ist der Begriff „Wäsche“ für die Menstruation, so z.B. in Chewsuretien (Georgien) oder bei den Mafa *penè hwa∂*-den Bauch waschen. Entsprechend heißt das Klimakterium dort *apenhwa∂ asbai* – es gibt keine Bauchwäsche mehr.

1. Das Tabu

Nicht nur das Frauenblut wird tabuisiert, sondern - vor allem im globalen Norden - auch das Ende der Blutungen. Das ist nicht überall auf der Welt so. In der indischen Himalaya-Provinz Kumaon zum Beispiel ist es tabu über die Schwangerschaft zu reden, nicht aber über die Menstruation und deren Ende. Welches sind die Gründe dafür, dass gerade in den hoch industrialisierten Gesellschaften, in denen zum Beispiel in Bezug auf die Sexualität intimste Einzelheiten publik gemacht werden, dieser alle Frauen betreffende Prozess derart aus dem allgemeinen Diskurs ausgeblendet wird?

Die Wechseljahre mit allen hier vorkommenden Begleiterscheinungen werden als biologisches Schicksal angesehen. In Wikipedia, dem populärsten aller Lexika, ist von dem „klimakterischen Syndrom“ die Rede. Dort heißt es: „Die häufigsten Beschwerden während der Wechseljahre sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Libidomangel (sic! – ich werde darauf noch zu sprechen kommen), eine Atrophie der Scheidenhaut mit entsprechender Trockenheit, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, zu Scheidenentzündung und zu Blutungen führen kann.“ Als eine Frau, die dieses Entwicklungsstadium schon lange hinter sich gelassen hat und die keines dieser Symptome kennen gelernt hat, frage ich: Warum wird den Frauen suggeriert, die Wechseljahre seien eine problembehaftete Zeit voller körperlicher und seelischer Beschwerden?

Den tieferen Grund für diese Einstellung sehe ich in der Tatsache, dass seit Beginn des 19. Jahrhunderts die Rolle der bürgerlichen Frau ausschließlich auf die der Ehefrau und Mutter reduziert wurde. Rousseaus pädagogische

Ausführungen in seinem Maßstab setzenden Buch „Emile“ aus dem Jahre 1762 verfolgt für den männlichen Zögling andere Ziele als für die zukünftige Frau: Emile soll bereit sein, den Gesellschaftsvertrag zu schließen, der die politische Ordnung sichern soll und dem alle Mitglieder einer Gesellschaft (ideell) zustimmen sollen. Um das zu können, muss Emile die Freiheit erfahren haben, er muss wissen, was es heißt, er gehorche sich selbst, wenn er einem Gesetz gehorcht – denn dieses wird im Gesellschaftsvertrag mit Blick auf das Glück eines jeden beschlossen. Das fünfte und letzte Buch widmet sich der Erziehung eines Mädchens namens Sophie, das Emile nach Abschluss seiner Erziehung heiratet. Sophie erhält eine andere Ausbildung: Sie lernt Singen, Klavierspielen, Nähen und Kochen. Ihre Aufgabe ist es, ihrem zukünftigen Mann zu gefallen und ihm das Leben angenehm zu machen. Die natürliche kindliche Neugier von Mädchen oder jungen Frauen sei abzutöten, „da sie klug genug sind, um Geheimnisse, die man ihnen verbirgt, zu ahnen, und weil sie schlau genug sind, sie zu entdecken“, heißt es wörtlich (Ausg. 1971: 81).

In der aufkommenden bürgerlichen Gesellschaft galt es als unstandesgemäß für eine Frau, eine andere Lebensaufgabe zu erstreben als die, dem Ehemann zu dienen und sich der möglichst zahlreichen Kinderschar zu widmen. Das Recht auf ein eigenes Einkommen und damit auf ein selbstbestimmtes Leben mussten sich die Frauen der ersten Frauenbewegung in der Mitte des 19. Jahrhunderts erst (wieder) erkämpfen. „Das Recht der Frauen auf Erwerb“, von der Frauenrechtlerin Louise Otto-Peters im Jahre 1866 verfasst, setzte auf diesem Wege einen Meilenstein. Durch die Forderungen der Arbeiterbewegung nach Lohnerhöhung gegen Ende des 19. Jahrhunderts sollten proletarische Frauen ebenfalls diese Rolle einnehmen können. Wenn der Lohn der Arbeiter ausreichte, um sich eine „Hausfrau“ und eine Mutter für ihre Kinder zu leisten, sollte ihnen vorgegaukelt werden, dass sie am gesellschaftlichen Wohlstand teilhaben. Das war für proletarische Frauen zunächst verlockend, befreite es sie doch von der Dreifachbelastung der Berufstätigkeit, der Mutterschaft und des Haushalts. Doch wurde dadurch ihre Rolle als Dienerin ihres Ehemannes und Gebärerin der Kinder zementiert. Fortan wurde Ehe und Mutterschaft als die Bestimmung des Weibes angesehen. Alle anderen Ambitionen galten als unweiblich.

Da bleibt es nicht aus, dass das Ende der Gebärfähigkeit als ein gravierender Verlust der weiblichen Identität gesehen wurde, und zwar sowohl von den Männern als auch von den Frauen selber. Die Rede kam auf, dass Frauen nach den Wechseljahren „wie ein Mann“ würden, also aufhörten Frau zu sein. Von der Psychosomatik wissen wir, dass das Bewusstsein das Sein beeinflusst; dass also Frauen, denen lebenslänglich eingetrichtert wird, dass ihre Weiblichkeit darin besteht, Hausfrau und Mutter zu sein, ihre Biologie darauf einstellen und ohne die Hormone, die zur Gebärfähigkeit nötig sind, körperlich leiden. Und so ist auch verständlich, dass die Wechseljahre tabuisiert wurden. Wer will schon

gerne über etwas reden, das als äußerst schmerzhaft empfunden wird, nämlich der Verlust der eigenen Identität als eine für Männer – für die Gesellschaft (und das ist weitgehend identisch) – attraktive Frau.

Ich folgere: Die Wechseljahre als Umstellung des Hormonhaushaltes haben zwar eine biologische Basis. Doch wie eine Frau sie empfindet, ist stark abhängig von der gesellschaftlichen Einstellung zu dem, was eine Frau ist und sein sollte. In der gegenwärtigen Gender-Debatte, bei der es um die Anerkennung eines „diversen“ Geschlechts geht, wird betont, dass die Zuordnung zu dem einen oder anderen Geschlecht nicht von äußeren Geschlechtsmerkmalen und auch nicht von den Hormonen abhängt, sondern im Kopf stattfindet. Damit wird die Biologie als bestimmender Faktor sowohl für menschliche Empfindungen als auch für das sich daraus ergebende Sozialverhalten entmachtet. Das trifft genau auch auf die Wechseljahrsymptome zu.

Die US-amerikanische Ethnologin Margret Lock hat über die Frauen in **Japan** herausgefunden, dass dort die sog. Wechseljahrsymptome wie Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Depressionen erst in den letzten Jahrzehnten auftreten. In der traditionellen japanischen Gesellschaft, in der der Lebensweg von Frauen von der Geburt bis zur Bahre vorbestimmt und mit festgelegten Aufgaben angefüllt war, blieben diese Symptome unbekannt. Erst in der modernen Zeit, in der viele Frauen in Kleinfamilien leben und die typische Rolle der „Hausfrau und Mutter“ einnehmen, kennen sie die „leere-Nest“-Phase. Das ist ein Einbruch der täglichen Aufgaben, nachdem die Kinder das Haus verlassen haben und eigene Wege gehen. Erst in dieser neuen Rolle mit ihrer Desorientierung in der Mitte des Lebens kommen Selbstzweifel auf, auf die der Körper reagiert.

Über die Frauen in der **Kumaon-Region** weiß die Ethnologin Monika Krenzel: «Die Gelassenheit, mit der körperliche Zustände hingenommen werden, ist vielleicht typisch für Frauen, die hart arbeiten und trotz ihrer graziösen Gestalt so kräftig sind, dass sie mit Leichtigkeit 20-30 kg Holz auf dem Kopf tragen.»

Maria Reiche, die aus Deutschland stammende Erforscherin der Nasca-Linien in Peru schrieb im Jahre 1953, als sie 50 Jahre alt war: „Dieser Prozess (des Klimakteriums) greift sehr stark in das Leben von Frauen ein, die nicht viel zu tun haben oder Hausfrauen sind. Wie froh bin ich jetzt, dass ich letztere nicht geworden bin. Mein Leben würde jetzt im Abstieg sein, während es sich nun gerade auf einen Höhepunkt zuspitzen will.“ Wir können also festhalten, dass die Auswirkungen der Wechseljahre weitgehend kulturabhängig sind.

2. Die Auswirkungen der Wechseljahre sind kulturabhängig

Der Einfluss von Rousseau wirkte bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts (und darüber hinaus). In ihrem bahnbrechenden Buch „Das andere Geschlecht“, dem wir das wunderbare Zitat entnehmen: „Wir werden nicht als Mädchen geboren, wir werden zu Mädchen gemacht“, hat Simone de Beauvoir im Jahre 1949 den sog. Verlust der Weiblichkeit drastisch formuliert: „Jede Periode des weiblichen Lebens bleibt sich gleich monoton, doch die Übergänge von einem Stadium in ein anderes erfolgen mit gefährlicher Brutalität. Solche wie Pubertät, erste geschlechtliche Erfahrungen, Klimakterium geben sich durch viel entscheidendere Krisen zu erkennen als beim Mann. Während dieser kontinuierlich altert, **wird der Frau die Weiblichkeit schlagartig genommen**. Noch verhältnismäßig jung verliert sie den erotischen Anreiz und die Fruchtbarkeit, aus denen sie in den Augen der Gesellschaft und in ihren eigenen Augen die Rechtfertigung ihrer Existenz und ihre Glücksmöglichkeiten ableitete: Ihrer ganzen Zukunft beraubt, hat sie etwa die Hälfte ihres Lebens als Erwachsene vor sich.“

Das stellen wir Frauen heute in Frage. Eine Frau bleibt eine Frau, auch wenn sich ihre Hormone ändern. Frausein und Weiblichkeit ist weder an die gesellschaftlichen Rollenvorgaben von Hausfrau und Mutter gebunden noch an einen bestimmten hormonellen Zustand. Das können wir von Frauen aus anderen Kulturen lernen. Denn dort sind die Erfahrungen der Frauen andere. Sie verlieren nicht ihre Weiblichkeit, sondern finden einen neuen Status.

In **Georgien** hat die georgische Ethnologin Nunu Mindadze beobachtet: «Berufstätige Frauen überstehen die Menopause leichter als untätige. ... Ständig ... beschäftigte Frauen achten nicht auf die physischen Veränderungen, so dass ... für sie das Klimakterium recht problemlos verläuft.» In früheren Zeiten waren die sog. Wechseljahrsymptome unbekannt oder wurden nicht beachtet. Nicht mehr menstruierende Frauen wurden mit bestimmten Aufgaben in der Gemeinschaft betraut. So z.B. konnte ihnen ein Gebetsort in den Bergen – zumeist eine kleine Kapelle, zu der die Bewohner der umliegenden Dörfer pilgerten – anvertraut werden. Das Hüten eines solchen Gebetsortes war eine sehr angesehene und respektierte Pflicht im Gebirge. Im westgeorgischen Swaneti gab es ein den Verstorbenen gewidmetes einwöchiges Fest namens „Lipanal“. Nach alter Vorstellung kamen dann die Geister den Verstorbenen nach Hause zurück, und darauf bereitete sich die Familie vor. Eines der Festrituale war das rituelle Zeichnen. Am ersten Tag des Festes malten Frauen Kreuze und Tiere wie Gamsen oder Geißen an die Wände, Türen und auf das Geschirr. Diese Zeichnungen blieben die ganze Woche. Nur eine reine Frau, also eine Frau, die keine Blutungen mehr hatte, durfte diese Symbole zeichnen.

«Im allgemeinen wurden die georgischen Frauen während der Wechseljahre schonend und rücksichtsvoll behandelt. Der Aderlass förderte das körperliche Wohlbefinden, und die sozialen Privilegien wirkten sich positiv auf ihre Psyche aus. Wichtig ist auch, daß das biologische Leben im christlich-religiösen Bewußtsein der Bevölkerung weniger Beachtung fand als das soziale und religiöse Leben. Das soziale Ansehen und die religiösen Funktionen der Frauen nahmen zu, was das Selbstbewußtsein älterer Frauen steigerte. Die Reduzierung der physiologischen Aktivität der Frauen gegen Ende der mittleren Jahre und im Alter und die damit verbundenen psychischen Empfindungen wurden durch eine Erhöhung ihrer sozialen und religiösen Aktivität kompensiert,» fasst Mindadze zusammen.

In **Griechenland** hat die Ethnologin Ulrike Krasberg geforscht. Die „Arbeit für das Sakrale“, so hat sie herausgefunden, ist eine Aufgabe, der sich Frauen in ihrer dritten Lebensphase widmen können (und idealer Weise sollten). Das hat auch praktische Aspekte. Die verschiedenen Gottesdienste, die in vielen Phasen des Kirchenjahres täglich stattfinden, werden in der Hauptsache von Frauen besucht. Während der sonntägliche Messegang von der ganzen Familie absolviert wird, d.h. auch von jungen Frauen mit Kindern und Ehemännern, sind es in der Hauptsache die älteren Frauen, die zusammen mit dem Popen das kirchliche Leben tragen. Die Frauen haben eine gewisse Macht dem Popen gegenüber. Auch wenn sie aus formellen Positionen der Kirche als Institution ausgeschlossen sind, haben sie doch die „heimliche“ Macht z.B. einen ihnen nicht genehmen Popen aus dem Dorf zu vertreiben. Im Allgemeinen übernehmen sie allerdings konstruktive Aufgaben, wie z.B. an einem bestimmten Ort für einen bestimmten Heiligen eine Kapelle errichten zu lassen. Sie sammeln das nötige Geld dafür und beauftragen die Handwerker. Die älteren Frauen sind auch für die Pflege der Kapellen zuständig, von denen es eine große Zahl auf dem Land gibt, also in den Feldern, Weiden und Bergen. Sie sorgen dafür, dass der Pope in jeder Kapelle am Namenstag des jeweiligen Heiligen einen Gottesdienst abhält (wofür sie ihn bezahlen). Dann ziehen die Frauen und der Pope früh morgens in die Berge und vollziehen die Liturgie. Solche Messen in den Kapellen der verschiedenen Heiligen werden überall auf den Inseln durchgeführt. Häufig mietet eine Gruppe älterer Frauen einen Bus, um zu einer bestimmten Kirche zu fahren, die den Namenstag ihres Heiligen feiert. Solche Ausflüge werden dann begleitet von einem Bad im Meer und einem Picknick oder Restaurantbesuch, und alles in allem sind dies sehr vergnügliche Unternehmungen. Frauen erfüllen hier die Aufgabe, der Religion Präsenz im alltäglichen Leben der Gesellschaft zu geben. Diese Arbeit ist anerkannt und hat einen gesellschaftlichen Wert.

Aktiv handelnde Frauen, wie sie auf dem Land die Mehrheit darstellen, sehen im Übergang der Wechseljahre körperliche Veränderungen, denen sie nicht wie

etwas Fremdem ausgeliefert sind, sondern die Teil ihrer Identität, ihres Lebens als Frau in der Familie und der Dorfgemeinschaft sind. Frauen sind im Alter nicht aus der Gesellschaft ausgeschlossen, in dem Sinne, dass sie keine gesellschaftlich relevanten Aufgaben mehr hätten, sondern es gibt Aufgaben, die für sie bereitstehen, die sie ergreifen können und die wichtig sind für den ideellen, den inneren Zusammenhang der Gemeinschaft. Die Wechseljahre markieren für die Frauen die verstärkte aktive Hinwendung zu diesem öffentlichen Lebensbereich im Dorf“, fasst Krasberg zusammen.

Die Situation der älteren Frauen in Georgien und in Griechenland ist in mancherlei Hinsicht vergleichbar. Das könnte darauf zurückzuführen sein, dass die georgische und die griechische Kultur in der Geschichte Berührungspunkte hatten – ich verweise auf den Mythos des goldenen Vlieses und der Medea. Deshalb schauen wir auch auf die Rolle Frauen nach den Wechseljahren in fernen Kulturen.

Von der traditionellen Gesellschaft der Mafa in **Nordkamerun**, in der ich Jahrzehnte lang als Ethnologin geforscht habe, kann ich berichten: Die Kindererziehung obliegt in den aus mehreren Generationen bestehenden Großfamilien nicht allein den leiblichen Müttern. Babys werden von älteren Schwestern auf dem Rücken getragen und den Müttern nur zum Stillen gebracht. Großmütter sind für die kleinen Kinder zuständig, wenn die Frauen und die größeren Kinder mit der Hacke aufs Feld gehen. Die Aufgaben in einem bäuerlichen Haushalt ändern sich nicht plötzlich, wenn die Regel ausbleibt. Deshalb gibt es auch keine spezifisch weiblichen Wechseljahrsymptome. Müdigkeit, Schmerzen in den Lenden, Hitzewallungen, so wurde mir versichert, kennen Frauen wie Männer, und diese werden daher dem Prozess des Alterns zugeordnet.

Nicht mehr menstruierende Frauen gelten bei den Mafa als alt. Altern bedeutet dort zwar eine Abnahme der körperlichen, jedoch eine Zunahme der geistigen Kräfte. Alten Frauen wird nachgesagt, dass sie gut reden bzw. andere Leute leicht überreden können. Was alte Frauen aufgrund ihrer unterlegenen sozialen Stellung nicht als ihr Recht einzufordern vermögen, können sie als mit starken mentalen Fähigkeiten Ausgestattete verlangen: Achtung und Respekt. Eine alte Frau kann Segen spenden oder verfluchen. Auf alte Frauen wird gehört, um nicht ihren Zorn auf sich zu lenken, denn ihr Fluch ist wirksamer als der einer jeden anderen Person.

Hier ist ein Beispiel von einer meiner Interviewpartnerinnen Zakali: *Ich wurde früher von meinen Söhnen geliebt und mit Respekt behandelt. Stets gab ich ihnen zu essen, wenn sie aus der Stadt heimkehrten. Aber als ich älter wurde, konnte ich nichts mehr erübrigen, um ihnen Geschenke zu machen. Daraufhin behandelten sie mich schlecht. Sie besuchen mich nicht mehr und sie schicken*

auch kein Geld, so dass ich darben muss. Deshalb habe ich sie verflucht. Ich habe ihren Namen gerufen und gesagt: "Ich habe dich neun Monate in meinem Bauch getragen, drei Jahre lang konntest du nicht laufen, fünfzehn Jahre lang habe ich dich ernährt, ehe du selbständig warst. Und jetzt behandelst du mich schlecht. Ich will, dass der Himmel sich dessen erinnert, wenn du alt bist!" Wenn meine Söhne alt sind, werden sie ebenso in Armut enden wie ich, das weiß ich!

Die Mafa-Gesellschaft ist streng patriarchalisch organisiert: Frauen ziehen nach der Hochzeit in das Gehöft des Mannes, wo sie so lange „die Neue“ sind, bis sie ein Kind geboren haben. Eine Witwe hat nur ein Bleiberecht in dem Gehöft, in dem sie lebenslänglich gearbeitet hat, wenn sie einen erwachsenen Sohn hat. Ihre Töchter leben ja nicht mehr im Gehöft des Vaters, und der Schwiegersohn hat nicht die Verpflichtung die Mutter seiner Frau aufzunehmen. Der Status einer Frau erhöht sich allerdings, sobald einer ihrer Söhne heiratet. Als Schwiegermutter hat sie das Sagen im Haushalt des Sohnes.

Bestimmte Einschränkungen gelten nicht mehr für Frauen, die nicht mehr menstruieren. Sie können das Orakel befragen lassen – ein wichtiges Recht, das gebärfähige Frauen, deren Männer für kürzere oder längere Zeit in der Stadt arbeiten, hilflos gegenüber den transzendenten Mächten und magischen Angriffen anderer Leute macht. Wenn sie selber oder ihre Kinder krank sind, kann niemand für sie das Orakel nach der Krankheitsursache und damit nach den zu verrichtenden Opfern und Zeremonien befragen. Eine Frau, die nicht mehr menstruiert, darf verstorbene Kinder der Familie bestatten, an Ritualen teilnehmen, die sonst den Männern vorbehalten sind, und selber auch bestimmte Ahnen- oder Erdopfer durchführen. Es heißt von einer alten Frau, dass ihre physischen Kräfte im Alter zwar abnehmen, ihre geistigen dagegen zunehmen.

Die Ethnologin Christine Binder-Fritz hat bei den **Maori** in Neuseeland herausgefunden: „Die Ältesten in den Maori-Gemeinden (Frauen wie Männer) werden als wahre Schätze ihrer Großfamilie und ihrer auf verwandtschaftlichen Beziehungen beruhenden Lokalgruppe betrachtet. In ihrer traditionellen Rolle stellen sie die Hüter und Hüterinnen von Weisheit, Wissen und Traditionen der Stammesgruppe dar. Ihre Aufgabe ist es, für die nachfolgenden Generationen auch „geistige Nahrung“ bereitzustellen.“

Der überlieferten sozialen Etikette folgend, so führt Binder-Fritz weiter aus, übernehmen Frauen mit dem Ende der Menstruation neue gesellschaftliche Aufgaben. Sie widmen sich verstärkt dem Wohle der Maori-Gemeinschaft. Diese neue Lebensphase ist mit einer Status- und Autoritätszunahme verbunden. Bei den Versammlungen der Stammesgruppen auf dem *marae*, einem offenen Platz, dem traditionellen sozialen und religiösen Zentrum, wird besonderer Wert auf die Einhaltung des *tikanga Maori* (soziale Etikette) gelegt. Postmenopausale Frauen

haben dabei als *kuia*, von ihrer sozialen Gruppe auserwählte „weise Alte“, gemeinsam mit den männlichen Mitgliedern des Ältestenrats eine bedeutende Funktion bei Zeremonien inne.

Eine Funktion von alten Frauen aus hochrangigen Familien ist die der *Kaumatua*. Diese wissen um den ökologischen Wert des Meeres, der Gewässer, des Landes und der Wälder und legen großen Wert auf den Schutz dieser natürlichen Ressourcen. Auf dem *marae*, dem letzten verbliebenen Refugium kultureller Identität, bestimmen sie den Ablauf des sozialen Protokolls bei den Versammlungen.

Im sozialen, kulturellen und gesellschaftspolitischen Kontext agieren die Frauen nach den Wechseljahren auf verschiedenen Ebenen:

1. Auf familiärer Ebene

Seit jeher war es Aufgabe der Großmütter, ihren Enkelkindern das kulturelle Erbe und die handwerklichen Kenntnisse, sowie das Wissen um den Schutz der verwendeten Rohstoffe zu vermitteln

2. Auf stammespolitischer Ebene

Der Eintritt in den Lebensabschnitt der „Älteren Generation“ ist verbunden mit der Vorstellung von geistiger Reife und spirituellem Wachstum. Die Frauen bewahren und tradieren das überlieferte Stammeswissen, die Oraltraditionen und die handwerklichen Kenntnisse aus dem weiblichen Produktionsprozess.

3. Auf der Ebene Neuseeländischer Gesellschaftspolitik

Die Frauen jenseits der Lebensmitte sind „Meisterinnen im Knüpfen sozialer Netzwerke“ und aufgrund ihrer Lebenserfahrung geschätzte Beraterinnen in den verschiedenen Gremien, in denen auch stammespolitisch relevante Entscheidungen getroffen werden. Der Aspekt des „Fütterns“ wird insofern erweitert, dass Frauen als „weise Lehrmeisterinnen“ die junge Generation mit „geistiger Nahrung füttern“, die Jugendlichen also mit kleinen verdaulichen Mengen aus ihrer reichhaltigen Lebenserfahrung versorgen. Sie sind an der Ausarbeitung und Durchführung von innovativen Bildungsprogrammen, so z.B. auch an der Betreuung von langzeitarbeitslosen Jugendlichen als Projektmanagerinnen beteiligt. Diese Programme beziehen kulturelle Werte der Maori und ihre Lebensphilosophie mit ein.

Schauen wir noch einmal auf eine afrikanische Gesellschaft, die uns noch einen ganz anderen Aspekt der Wechseljahre illustriert. „Die Menopause: Weg in die Freiheit“ hat die französische Ethnologin ihren Beitrag über die **Beti in Zentralkamerun** in unserem Buch genannt und begründet das damit, dass die Frauen dann keine Angst mehr vor einer Schwangerschaft haben müssen. „Mir fiel während meiner zwei Serien von Untersuchungen die relative Interesselosigkeit der Frauen an der Sexualität auf“, schreibt Vincent. „Die Frauen erklärten übereinstimmend, dass sie, wenn sie abends erschöpft von ihrem langen und schweren Tagewerk heimkehrten, der vom Mann geforderten

ehelichen Pflicht nicht nachkämen, weil es sie ‚langweile‘. Wenn der Mann dennoch darauf bestehe, ‚empöre‘ dies die Frauen. Die ehelichen Beziehungen erscheinen ihnen also mehr als Last als dass sie Verlangen danach hätten... Es gilt zu unterstreichen, dass die Entscheidung über das Einstellen der sexuellen Beziehungen ... von der Frau getroffen wird. Jede Ehefrau, die keine Regelblutung mehr hat, hört auf, mit ihrem Ehemann zu schlafen, welchen sie um ein eigenes Zimmer, zumindest aber um ein getrenntes Bett bittet. Der Ehemann muss die Entscheidung akzeptieren... Dieser neue Lebensabschnitt ist für die Beti-Frauen ein Fortschritt. Das Ausbleiben der Regelblutung öffnet den Zugang zu einem höheren Status: Die Frau nach den Wechseljahren ist dem Mann nicht mehr untergeordnet, sie ist ihm gleichgestellt. Sie ist ‚wie ein Mann‘, sagen viele ... Die Beti-Frauen erleben diesen Lebensabschnitt nicht als einen Entzug, sondern als Befreiung. Dieser Statuswechsel drückt sich auch in der Beti-Sprache aus, in der die Frau nach den Wechseljahren aufwertend als *nya mininga* bezeichnet wird, wörtlich ‚die wichtige, die erfüllte Frau‘. Während in anderen Gesellschaften eine ‚wirkliche Frau‘ diejenige ist, die weiterhin ihre Regel hat und noch Kinder zur Welt bringt, ist für die Beti ‚die wirkliche Frau‘ diejenige, die das Stadium der Fruchtbarkeit überschritten hat.“

3. Zukunftsperspektive: Enttabuisierung der Wechseljahre

Der Blick auf andere Kulturen erleichtert uns das Umdenken, dass die Wechseljahre, so wie sie Frauen in unserer Gesellschaft zu erleben gelernt haben, alles andere als ein biologisches Schicksal sind, dass also das sog. Wechseljahrsyndrom kulturell gegeben und daher auch veränderbar ist.

Ich komme noch einmal auf die Frage zurück, warum in unserer Gesellschaft, die sich so viel mit dem Körper befasst, die Wechseljahre noch immer weitgehend aus dem öffentlichen Diskurs ausgeblendet werden. Ich habe das auf den hier verbreiteten „Jugendkult“ zurückgeführt. Eine Frau hat stets jung auszusehen und darf keine Alters- oder Ermüdungszeichen zeigen. Davon lebt die Kosmetikindustrie und die „Schönheitschirurgie“, einen Begriff, den ich in Anführungszeichen setze. Denn warum gilt ein Gesicht ohne Falten als schöner als eines, in das das Leben seine Erfahrungen eingraviert hat? Ganz zu schweigen von der Pharma-Industrie, die durch die sog. Hormonersatztherapie hohe Profite erzielt.

Da muss ein gesellschaftliches Umdenken stattfinden. Frauen müssen genauso wie Männer in ihren gesellschaftlichen Aktivitäten gesehen und geachtet und nicht über ihr Aussehen bewertet werden. Dazu müssen die Frauen selber auch ihren Beitrag leisten, indem sie sich nicht dem jeweils geltenden Schönheitsdiktat unterwerfen dürfen. Das Alter einer Frau wird anders als das

eines Mannes immer nur mit vorgehaltener Hand genannt. Und wenn eine Frau nach dem Alter gefragt wird, wird sich dafür entschuldigt. Frauen wie Männer altern alljährlich um ein Jahr. Und wenn ich alt geworden bin, habe ich den jungen Leuten etwas voraus: meine Lebenserfahrung. Die muss gewürdigt werden. Auch hier ist viel gesellschaftliches Umdenken nötig.

Die Rollen von Frauen und Männern gleichen sich einander an, in dem Maße wie sie dieselben Berufe und Tätigkeiten ausführen. Das ist in der westlichen Gesellschaft schon weitgehend der Fall, und die Länder des globalen Südens sind mit der Integration in den globalen Norden auch auf dem Wege dahin.

Die gesellschaftliche Haltung in den letzten Jahren hat sich auch bei uns verändert. Als ich im Jahre 2002 mit Ulrike Krasberg das Buch „Regellose Frauen – Wechseljahre im Kulturvergleich“ herausgab, war dieses Thema absolutes Neuland. Die Frauenzeitschriften kannten die Wechseljahre nur als ein Problem und waren voll von Ratschlägen, wie mit den „Wechseljahrsbeschwerden“ umzugehen sei. Hormonersatztherapie war das oberste Gebot. Und auch mir riet der Gynäkologe dringend dazu, wenn ich nicht fortan leiden oder gar Brustkrebs riskieren wollte. Mittlerweile wird das differenzierter gesehen. Zum einen wird eher auch auf die Nebenwirkung von Hormonersatzeinnahme hingewiesen, andererseits darauf, dass manche Symptome auch auf eine Krankheit hinweisen können. Frauen wird zugestanden, dass sie auch ohne die Regel noch Frauen sind. In der Apothekenumschau (vom 30.1.2019) kann ich gar lesen, dass Frauen nach der Menopause gesteigerte Lust auf Sex haben können, da sie evtl. „feinere Antennen“ entwickelt haben können. Das ist ein schlagender Beweis dafür, dass das sog. „klimakterische Syndrom“, wie es in Wikipedia noch heute verbreitet wird, reine Ideologie ist, denn dort war der Libidomangel als eines der am häufigsten vorkommenden Symptome aufgelistet.

Dass Männer bestimmte Hormonumstellungen haben und manche den Wechseljahren zugeschriebene Symptome auch bei ihnen auftreten, wurde vor anderthalb Jahrzehnten nur unter vorgehaltener Hand geraunt. Andererseits stehen immer noch im Vordergrund der Empfehlungen, wie mit den Wechseljahren umzugehen sei, Ratschläge wie frau schlank bleiben könne oder wie sie ihre Haut und ihre Haare zu behandeln habe. Aber hat das nicht eher mit dem Alter und als mit der Hormonumstellung zu tun? Als ich bei den Mafa einige Frauen danach fragte, ob sie, wenn die Blutungen aufgehört haben, Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen oder Depressionen kennen, bekam ich zur Antwort: Ja, das kennen einige Frauen. Aber das bekommen ja auch Männer.

Krengel spricht von einer Pathologisierung der Wechseljahre, die das Ergebnis der hier verbreiteten Medikalisierung ist. Diese, so folgert sie, tragen zur

Beachtung der Symptome bei. „Durch eine unhinterfragte Medikalisierung werden die Frauen ... bevormundet; Altern erscheint als ein defizitärer Zustand, und an die Stelle der Vorteile und Funktionen, die das Alter in vielen nichtindustriellen Gesellschaften bereithält, tritt das Bild der überflüssigen Alten, das mit der Abwehr des Alterns und des Todes einhergeht. Die Biologie wird benutzt, um kulturell-gesellschaftliche bzw. bei uns auch marktwirtschaftliche Ziele zu legitimieren.“

Wie kann ein Umdenken stattfinden? Es ist bezeichnend, dass über die Einstellung der Frauen zu den Wechseljahren nicht geforscht wird. Zumindest weiß ich von keiner solchen Studie. Deshalb ist auch nicht bekannt, ob das „Syndrom der Wechseljahre“ im Rahmen der Globalisierung zunimmt. Aber ich denke eher nicht. Auch in unserer Gesellschaft sind immer mehr Frauen in der entsprechenden Altersgruppe berufstätig, so dass zu erwarten ist, dass die Symptome eher ab- als zunehmen. In anderen Kulturen können es sich die Frauen zumeist nicht leisten (oder wünschen es gar nicht), nur für den Ehemann, den Haushalt und die Kinder da zu sein.

Ein Umdenken findet dann statt, wenn verstanden wird, dass die sog. Wechseljahrsymptome häufig – ich möchte aus der Erfahrung von Frauen anderer Kulturen sagen in der Regel – damit zusammenhängen, dass sich die Frauen in einer Lebenskrise befinden. Sie haben oft mit der Entlassung der Kinder in die Selbständigkeit eine wichtige Lebensaufgabe aufgeben müssen. Es wäre interessant einmal zu untersuchen, ob Frauen, die durchgängig berufstätig waren, weniger unter Wechseljahrsymptomen zu leiden haben als Frauen, die die fruchtbarste Zeit in ihrem Leben Haushalt und Kindern gewidmet haben. Am wichtigsten ist allerdings, dass Frauen selber umdenken und ihre Lebensaufgabe immer auch außerhalb des Hauses suchen.

Godula Kosack
Leipzig im Februar 2019