DARCEY STEINKE

FLIEGENDE HITZE

Die WECHSELJAHRE neu erzählt

»Ich liebe dieses Buch. Es ist kämpferisch, furchtlos und so wichtig.«
ELIZABETH GILBERT,
AUTORIN VON ›EAT PRAY LOVE‹

aufbau

DARCEY STEINKE

FLIEGENDE HITZE

Die WECHSELJAHRE neu erzählt

»Ich liebe dieses Buch. Es ist kämpferisch, furchtlos und so wichtig.«
ELIZABETH GILBERT,
AUTORIN VON ›EAT PRAY LOVE‹

aufbau

Über das Buch

»Ich liebe dieses Buch. Es ist kämpferisch, furchtlos und so wichtig.«
Elizabeth Gilbert, Autorin von »Eat Pray Love«

Die amerikanische Autorin Darcey Steinke erfährt am eigenen Leib, was die Wechseljahre mit sich bringen: Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, Depressionen, Unverständnis. Als sie versucht zu begreifen, was mit ihr passiert, merkt sie, dass über die Wechseljahre niemand spricht. Also beginnt sie, sich damit auseinanderzusetzen, warum Frauen jenseits des Alters, in dem sie Kinder bekommen können, in der Gesellschaft plötzlich unsichtbar werden – und die Wechseljahre ein solches Stigma umgibt. Ihr Essay ist die persönliche Erkundung dieser Lebensphase und zugleich ein kämpferischer, dringlicher Essay, in dem sie das nächste große Kapitel des Feminismus aufschlägt: Den Umgang mit Frauen in den Wechseljahren in einer patriarchalen Gesellschaft.

Ein Buch, das uns ermutigt, die Wechseljahre neu zu denken als Aufbruch in einen Lebensabschnitt voller Gelassenheit und Stärke – geschrieben im brillanten Stil von Essayistinnen wie Rebecca Solnit, Joan Didion oder Maggie Nelson.

Über Darcey Steinke

Darcey Steinke, geboren 1962 in Oneida, New York, ist Autorin und Journalistin. Sie hat mehrere Bücher geschrieben, die in zehn Sprachen übersetzt sind, und Literarisches Schreiben unterrichtet an der New School, in Columbia und Princeton. Sie lebt mit ihrem Mann in Brooklyn.

Eva Kemper, geboren 1972 in Bochum, studierte in Düsseldorf Literaturübersetzen. Sie übersetzte aus dem Englischen u.a. Junot Díaz, Elif Batuman, Jarett Kobek, Sara Gruen und D.T. Max.

ABONNIEREN SIE DEN **NEWSLETTER** DER **AUFBAU VERLAGE**

Einmal im Monat informieren wir Sie über

- die besten Neuerscheinungen aus unserem vielfältigen Programm
- Lesungen und Veranstaltungen rund um unsere Bücher
- Neuigkeiten über unsere Autoren
- Videos, Lese- und Hörproben
- attraktive Gewinnspiele, Aktionen und vieles mehr

Folgen Sie uns auf Facebook, um stets aktuelle Informationen über uns und unsere Autoren zu erhalten:
https://www.facebook.com/aufbau.verlag

Registrieren Sie sich jetzt unter:
http://www.aufbau-verlag.de/newsletter

Unter allen Neu-Anmeldungen verlosen wir jeden Monat ein Novitäten-Buchpaket!

Darcey Steinke

Fliegende Hitze

Die WECHSELJAHRE neu erzählt

Aus dem Amerikanischen von Eva Kemper

aufbau digital

Inhaltsübersicht

Informationen zum Buch
Newsletter

Kapitel 1 – In der Hitze der Nacht
Kapitel 2 – Free Lolita
Kapitel 3 – Die Tiere
Kapitel 4 – Ein Verstand am Abgrund
Kapitel 5 – Demigirl in der Kemmer
Kapitel 6 – Dämonenkunde
Kapitel 7 – Der alte Affe
Kapitel 8 – Nächtliche Jäger
Kapitel 9 – Loch in meinem Herzen
Kapitel 10 – Der Wal gewinnt
Kapitel 11 – Heimische Gewässer
Eine Bemerkung zu den Walen
Danksagung
Anmerkungen

Impressum

Für Judy Hottensen

Auch unser eigener Leib wandelt sich ständig ohne Rast, und was wir gewesen oder noch sind, morgen sind wir's nichts mehr.
OVID

Doch [wenn] der Körper kein Ding ist, so ist er eine Situation.
SIMONE DE BEAUVOIR

Ja, wenn ich jetzt zwischen den beiden Lebensaltern wählen sollte, ich bin wahrhaftig nicht sicher, wie die Wahl ausfiele. Denn man verlässt mit dem engern erotischen Erleben zugleich eine – zwar wunderherrliche – Sackgasse, wo gerade nur Zwei nebeneinander Raum haben, und betritt eine unbeschreibliche Weite, – die Weite, der ja auch die Kindheit gehörte und die wir nur für eine Weile vergessen mußten.
LOU ANDREAS-SALOMÉ

Etwas unbestimmt Sanftes, Geheimnisvolles, Schmerzliches zieht die Intimität des in uns erwachten Lichts in diese animalische Finsternis hinein.
GEORGES BATAILLE

Dann stiegen Tiere, die längst als ausgestorben galten, Von den Bäumen. Wir musterten uns gegenseitig prüfend.

TRACY K. SMITH

1.
In der Hitze der Nacht

2:11 Uhr: Ich wache auf, mein Herz hämmert, Hitze strömt aus meinem Bauch in den Kopf, lässt mein Gesicht glühen und strahlt aus meinem Schädel aus. Ich sehe, wie eine Lampe mit rosa Schirm aus dem Fenster meines Nachbarn schwebt und über meinem dunklen Garten verharrt.

Eine Stunde später werde ich wieder wach, dieses Mal in der Aura vor der Hitzewallung. Egal, in welcher Stimmung ich gerade bin, diese Auren lassen mich jedes Mal ein unwirkliches Déjà-vu erleben, wie der »Stachel im Fleisch«, von dem Paulus schrieb: Alles ist wie eingefroren, alles ist falsch. Es fühlt sich an, als würde ein Splitter einer anderen, dunkleren Wirklichkeit meine eigene durchdringen.

Auren sind nicht so verbreitet wie Hitzewallungen, trotzdem haben viele der Frauen, die ich befragte[1], von ihnen berichtet. »Etwa eine Minute bevor die Hitze kommt, fühle ich mich von einem Moment auf den anderen ganz furchtbar«, erzählte mir eine Frau. Eine andere beschrieb, es werde gespenstisch still, bevor sie ein verstörendes Gefühl befalle: »Ich werde innerlich ganz ruhig, und dann

bekomme ich schreckliche Angst.« Eine weitere Frau fühlt sich wie im freien Fall: »Es ist, als würde ich in einem Fahrstuhl schnell nach unten fahren, mir wird ganz flau, richtig übel, ich fühle mich seltsam schwach, dann kommt die Hitze.«

Ich schlage meine Decken zurück und spüre in diesem ersten Moment gespenstischer Ruhe ein Feuer, das von meinen Organen auf die Muskeln und die Haut übergreift. Ich würde am liebsten weglaufen, aber wohin soll man vor seinem eigenen Körper fliehen? Jedes Haar ist eine dünne Stromleitung, die meinen Kopf erhitzt.

Ich weiß, was gleich passiert, und ich weiß, dass es bizarr wird. Ich springe auf, laufe in die Küche, fülle ein Glas mit kaltem Wasser und trinke es in einem Zug aus. Aus dem Eisfach hole ich ein Päckchen Mais, drücke es mir an die Brust und starre aus dem Fenster. Im Garten weht das Laub in die eine, dann in die andere Richtung. Ich lege mich wieder hin, doch die Körperwärme meines Mannes ist mir zu gefährlich. Im verlassenen Zimmer meiner Tochter lege ich mich in ihr Bett, umgeben von Postern von Indie-Bands und Fotos ihrer Freundinnen aus der Highschool. Die dicke Bettdecke löst die nächste Hitzewallung aus. Sie beginnt mit der Stille, dem »unheilvollen Gefühl«, das eine Frau beschrieb. Ich fühle mich, als wäre ich nicht mehr Teil der beständigen, normalen Wirklichkeit, sondern in meiner eigenen Körperlichkeit gefangen. Paulus, der

möglicherweise an Epilepsie litt, meinte, in seinen Auren den Himmel zu erahnen. Nicht klischeehafte Sphären mit Engeln auf bauschigen Wolken, sondern ein Jenseits in rauer, ungezügelter Pracht. Ich reiße das Fenster auf. Die Hitze durchfährt mich wie ein Wüstenwind. Mein Fleckchen Erde dreht sich der Sonne zu, es wird wärmer. Schon die paar Grad Unterschied durch das offene Fenster können die nächste Wallung auslösen.

So, wie ich während meiner Schwangerschaft Gerüche stärker wahrnahm, reagiert mein Körper jetzt empfindlich auf kleinste Temperaturschwankungen. Wenn mir die Kellnerin im Restaurant das Essen serviert, zum Beispiel die Portion Rühreier neulich, wird erst mein Bauch und dann mein Gesicht heiß. Wenn ich ein Zimmer betrete, merke ich es zwar nicht sofort, dass die Fenster geschlossen sind, aber wenn ich mich in meinem Büro mit einer Studentin unterhalte oder im Seminarraum lehre, fühle ich mich zunehmend wie in einer Falle. Ich schaue immer wieder zum Fenster und zur Tür hinüber und werde langsam panisch, weil ich in meinem Körper, im Raum, im Gebäude eingesperrt bin. Die Hitze strömt an meinen Nervenbahnen entlang, und ich würde am liebsten meinem Körper entfliehen, aus meiner Haut bersten und durch die Decke in die Atmosphäre schießen.

Als ich das nächste Mal wach werde, dringt fahles Licht durchs Fenster, und die Wärme in meinen Gliedern klingt

schon ab. Ich drehe mich herum. Mein Mann fragt, was los sei. *Es ist wieder soweit*, sage ich, springe auf, laufe in die Küche und trinke gierig kaltes Wasser. Ich setze mich aufs Sofa. Die Fenster sind geöffnet, blicken aber direkt auf eine Backsteinmauer. In dem kleinen Zimmer fühle ich mich gefangen und eingezwängt.

Das Tagebuch, in dem ich meine Hitzewallungen festhalte, eine schwarz-weiß marmorierte Kladde, liegt aufgeschlagen auf dem Wohnzimmertisch. Heute waren es neun Stück, die aktuelle nicht mitgezählt. Die erste kam heute Morgen beim Kaffee, mein Herz zog sich zusammen, und dann schoss die Hitze waagerecht durch meine Arme bis in die Hände. Als ich später in einem Seminar erklärte, dass eine innere Leere bei fiktiven Figuren genauso angelegt werden muss wie zum Beispiel Wut oder Begierde, verspürte ich plötzlich eine tiefe Traurigkeit und eine schwelende Glut im Rücken. Nach Feierabend ging ich mit einer Freundin etwas trinken, sie erzählte von den Halluzinationen, unter denen ihr Mann litt, und dabei stieg mir die Hitze vom Bauch in die Brust und den Hals und breitete sich wie Dampf in meinem Kopf aus. Zu Hause war es wieder so weit, als ich spülte und die Katzentoilette sauber machte. Zuletzt hatte ich direkt vor dem Zubettgehen das Gefühl, mein Nachthemd wäre mit Heißkleber an mir festgepappt.

Ich lege mich wieder hin und versuche zu schlafen. Es dämmert schon, als ich aus ein paar Decken ein notdürftiges Lager neben dem Bett herrichte. Ich will in der Nähe meines Mannes bleiben. Ein Bein strecke ich unter der Decke hervor und presse die Wade auf den kalten Holzboden. Will ich keine neue Hitzewallung auslösen, muss ich es immer etwas kühler haben, als es angenehm wäre.

Für mich sind Hitzewallungen scheußlich, unangenehm, manchmal sogar überwältigend, aber niemals lustig. Wenn sie in Film und Fernsehen überhaupt einmal vorkommen, dann als Lachnummer auf dem Niveau von jemandem, der auf einer Bananenschale ausrutscht. Ich weiß noch, dass ich als Kind in der Sitcom *All in the Family* sah, wie Edith Bunker rot anlief, sich Luft zufächelte und verwirrt in die Küche lief, während lautes Lachen aus der Konserve abgespielt wurde. Die Menopause wird häufig durch einen männlichen Blick voll Unverständnis und Abscheu gefiltert. In *Mrs. Doubtfire* steckt Robin Williams seine falschen Brüste in Brand und erstickt die Flammen mit zwei Topfdeckeln. Derangiert und mit rauchender Brust steht er in der Küche. »Mein erster Tag als Frau«, sagt er, »und schon habe ich Hitzewallungen.«

Als Kitty Forman in der Serie *Die wilden Siebziger* in die Wechseljahre kommt, klagt sie über Hitzewallungen und blafft ihre Familie an. Ihr Mann Red warnt seinen Sohn und

will über »diese Schweinerei reden, die deine Mutter völlig irre gemacht hat«. Als Red im Lexikon »Wechseljahre« nachschlägt, ist er angewidert. »Großer Gott, was sind denn das für Bilder?«

Und natürlich gibt es reichlich Witze über die Wechseljahre.

Was ist gefährlicher, ein Welpe oder eine vernünftige Frau in den Wechseljahren?
Ein Welpe, weil es vernünftige Frauen in den Wechseljahren nicht gibt.

Was ist zehnmal schlimmer als eine Frau in den Wechseljahren?
Zwei Frauen in den Wechseljahren.

Warum bluten Frauen ab den Wechseljahren nicht mehr?
Weil sie das Blut für ihre Krampfadern brauchen.

Auch Frauen reißen Witze über Hitzewallungen. Auf der Website Etsy bekommt man Anstecker mit Sprüchen wie: *Ich bin immer noch heiß, es kommt jetzt nur in Wellen* und *östrogenfreie Zone – Annäherung auf eigene Gefahr*.

Humor kann ein Ausweg sein. Er kann helfen, etwas zu verfremden und umzumünzen, das sonst vielleicht unerträglich wäre. Das verstehe ich. Wie in den Werken von Samuel Beckett kann Humor die Absurdität des

Lebens, des Existierens in einem Körper veranschaulichen. »Nichts ist komischer als das Unglück«, schrieb Beckett, »es gibt nichts Komischeres auf der Welt.«[2]

Doch das Lachen über Hitzewallungen ist nicht lebensbejahend. Es ist schrill, gewollt und oft gehässig. Zum Teil wissen Männer nicht recht, wie sie damit umgehen sollen, wenn sich der Körper ihrer Partnerin verändert. Sie erleiden einen ähnlichen Verlust, aber ihr aufrichtiger Kummer mündet zu häufig in Frauenfeindlichkeit. Viele Frauen befürchten, sie würden mit dem Verlust ihrer Fortpflanzungsfähigkeit auch ihre Weiblichkeit einbüßen. Aus unreflektierter Scham machen sie sich selbst klein und entwickeln einen spröden Humor, der eher von Demütigung als einer echten Katharsis zeugt.

Keine der Frauen, mit denen ich gesprochen habe, fand die Hitzewallungen komisch, aber alle waren ebenso erstaunt wie ich darüber, wie heftig und klar abgegrenzt sie auftreten.

– Um drei Uhr nachmittags stürzt die Hitze auf mich ein wie eine Tonne heißer Kohlen.

– Meine Hitzewallungen sind so heftig, dass ich Angst habe, ich könnte einen Herzinfarkt bekommen und sterben.

– Bei mir fängt es mit … Angst an. Mir wird schlagartig heiß, und Angst zuckt durch jede Nervenbahn.

– Sie sind wie Panikattacken, kommen plötzlich und sind nach vier Minuten vorbei. Ich würde am liebsten an meiner

Kleidung zerren, einen Ventilator suchen, mich vor den offenen Kühlschrank stellen, alles, was irgendwie geht.

Hitze und Angst treiben viele Frauen nach draußen, wo sie Linderung suchen. Eine erzählte mir, sie stünde oft mitten in der Nacht im Garten und fächle sich Luft unter den Pyjama. Eine andere zieht ein Sommerkleid an und stellt sich barfuß in die eiskalte Garage, neben die Werkbank ihres Mannes.

Ich schnappe mir häufig etwas aus dem Eisfach – Erbsen, Fladenbrot, Erdbeeren – und drücke es mir auf Stirn, Brust und Bauch. Zugegeben, wenn ich hektisch zum Kühlschrank laufe, mir irgendetwas herausgreife und mich aufs Sofa werfe, wo ich einen gefrorenen Schinken auf der Stirn balanciere, kann es schon lustig aussehen. Trotzdem sind meine Hitzewallungen nicht einfach eine Lachnummer. Auch wenn es niemand laut aussprechen will, bedeutet das Klimakterium einen Verlust, ein Abschiednehmen – jedes Aufflammen erinnert mich an meine Körperlichkeit, meine Sterblichkeit. Jede Wallung drängt meine Psyche zu einer Einsicht, vor der sie sich verschließen will: Sie wird nicht ewig bestehen.[3] Das macht Angst. Aber wenn man sich dem stellt, bietet es auch die Gelegenheit, sich mit den Grenzen seines Daseins auseinanderzusetzen.

Lässt man die landläufige Frauenfeindlichkeit mal außer Acht, würde ich behaupten, dass so abschätzig über Hitzewallungen gesprochen wird, weil sie eine Art

Übergang bilden, einen bedeutsamen Wechsel in den späteren Lebensabschnitt. Den ahnungsvollen Zustand vor der nächsten Welle nehme ich als intensiv wahr, beinahe wie eine Halluzination, doch das schmälert nicht seine Wirkung: Ich habe das Gefühl, mir würde gleich Wissen zuteil, über das niemand sonst verfügt, als würde ich etwas über die Grenze zwischen Leben und Tod erfahren.

Über die spirituelle Seite von Hitzewallungen ist in der wissenschaftlichen Literatur und den Selbsthilferatgebern zur Menopause wenig bis nichts zu finden. In den meisten Texten geht es darum, die Wallungen loszuwerden, nicht darum, sie zu verstehen. Am häufigsten wird Premarin empfohlen, ein Hormonpräparat, das aus dem Urin trächtiger Stuten hergestellt wird. Naturheilmittel sind humaner, aber unterschiedlich wirksam. Kräuterkundler empfehlen Traubensilberkerze, Brennnessel, Soja, Hagebutte, Cremes aus Yamswurzel und die Vitamine E und B. Auf einer Website wird geraten, zweimal täglich einen Teelöffel Apfelessig zu schlucken, eine andere empfiehlt, zehn Prozent des eigenen Körpergewichts an Wasser zu trinken. Belinda Carlisle, die Sängerin der Go-Go’s, ist der Ansicht, man solle sich einen Magneten in den Slip stecken.

Im Internet fordern mich zahllose Texte auf, mehr über mich zu lachen und weniger zu klagen. Niemand will etwas über die Wechseljahre hören, nicht einmal Frauen in den

Wechseljahren. Bei anderen wichtigen Phasen im Leben einer Frau gibt sich die Allgemeinheit deutlich interessierter. Dem Übergang vom Mädchen zur Frau widmet sich mit dem Entwicklungsroman ein eigenes literarisches Genre, und sowohl Männer als auch Frauen schreiben über das Kinderkriegen als Erfahrung, die das Leben verändert. Wenn es nicht um Sex geht, wollen Männer nur selten etwas über unsere körperlichen Befindlichkeiten hören, trotzdem interessieren sie sich weit mehr für das Einsetzen weiblicher Fruchtbarkeit beziehungsweise Sexualität und das Thema Geburt als für die Menopause.

Und was ist mit dem Gefühl, das ich zum ersten Mal bei einer Hitzewallung verspürte, dem Gefühl, dass ich zweigeteilt bin, getrennt in Körper und Seele, dass es ein *Ich* gibt, ein einsames, panisches Ich, das meinem Körper entfliehen will?

Charles Finney, ein bekannter Prediger der Erweckungsbewegung des 19. Jahrhunderts, beschrieb seine religiöse Bekehrung ganz ähnlich, wie ich und andere Frauen Hitzewallungen beschreiben. In seinen Memoiren berichtet er, sein Herz habe sich wie flüssiges Feuer angefühlt: »Gefühle stiegen in mir auf und durchflossen mich wie ein elektrischer Strom.« Eine andere Bekehrte sprach davon, etwas würde sie körperlich spürbar

überkommen. »Plötzlich schien es mich zu durchdringen und mein ganzes Wesen zu erfüllen.«[4]

Das Erweckungserlebnis wird von den meisten als angenehm beschrieben, aber für einige ist es unheimlich und sogar furchteinflößend. William James trug in seinem Buch *Die Vielfalt religiöser Erfahrung* Berichte von religiösen Bekehrungen zusammen: »Ohne Vorwarnung stand mein gesamtes Sein jäh in einem Zustand höchster Anspannung oder Lebendigkeit, und auf kaum vorstellbare Weise für jeden, der es nicht selbst erlebt hat, wurde mir gewahr, dass sich nicht nur im selben Zimmer, sondern nah bei mir ein Wesen oder eine Präsenz befand.«

In früheren Zeiten hätte ich die Hitzewallungen leicht als eine finstere oder auch als göttliche Erscheinung deuten können, als Fluch einer Hexe, der heiße Wellen durch meinen Körper laufen und meine Zunge brennen lässt und mir das Gefühl gibt, direkt unterhalb des rechten Ellbogen bekäme ich einen starken elektrischen Schlag. James war Psychologe und glaubte, religiöse Bekehrungen würden durch »eine unter der Oberfläche existierende Kraft« ausgelöst, einen lebenden »Parasiten, der außerhalb unserer Wahrnehmung verborgen ist«. Hitzewallungen versetzen mich in einen Grenzbereich, ich spüre, dass die Membran zwischen mir und einer anderen Welt dünn geworden ist. James sah keinen Widerspruch zwischen seiner wissenschaftlichen Erklärung religiöser Bekehrung

und dem Glauben an eine höhere Macht: »Ein unterbewusstes Selbst zu postulieren sollte an diesem Punkt unserer Untersuchung nicht die Vorstellung ausschließen, man könne von etwas Höherem durchdrungen sein.«

Bei einem Erweckungserlebnis, wenn wir an so etwas glauben, spürt man das Göttliche unmittelbar, ohne den Umweg über religiöse Lehren, Choräle oder Gebete. Während solche Zwischeninstanzen in den Augen von Transzendentalisten unsere direkte Beziehung zum Göttlichen versperren, schirmen sie doch auch den Einzelnen vor der niederschmetternden Kraft dieser höheren Macht ab. Ein Erweckungserlebnis fegt diesen schützenden Filter beiseite, und der Gläubige ist aufgewühlt bis zur Übelkeit und wird von lavagleicher Hitze durchströmt.

Ich bekomme seit fast zwei Jahren Hitzewallungen. Die Attacken haben mich um meine frühere Gelassenheit und meinen festen Stand gebracht. Jede Frau möchte gerne die Person bleiben, die sie vorher war[5], schreibt Gail Sheehy in ihrem Buch *Wechseljahre – Na und?.* Aber die Person, die ich war, gibt es nicht mehr, und ich kann sie nicht zurückholen. Warum sollte ich Hormone nehmen, wie Sheehy es rät und auch selbst getan hat, um wieder zu menstruieren und meinem Körper vorzugaukeln, er könne noch ein Kind in sich wachsen lassen? Die Feministin

Germaine Greer berichtete, sie habe eine kurze Zeit lang Hormone genommen und sich mit dem neuen menstruellen Zyklus unwohl gefühlt. Es sei ihr vorgekommen, als hätte sie einen anderen Lebensbereich entdeckt, jenseits von sexueller Lust und hormonbedingter Fügsamkeit, in den sie zurückkehren wollte.[6]

Teile meines alten Ichs vermisse ich: die Heftigkeit körperlicher Begierde, das allgemeine Wohlbefinden (abgesehen von den Tagen vor meiner Periode), das offenbar zum Teil durch Hormone gesteuert war, und die – wenn auch vor allem theoretische – Vorstellung, ich könne noch ein weiteres Kind bekommen. Jetzt bin ich angeschlagen, nicht mehr so »feucht«, wie Sheehy unschön anmerkt. Aber diese innere Ramponiertheit durch die Hitzewallungen und die Schlaflosigkeit fühlt sich *echt* an – und zu diesem Gefühl der Authentizität gehören eine größere Bandbreite an Emotionen, ein offenerer Blick auf die Welt und eine genauere Selbstwahrnehmung. Dr. Pauline Maki vom Zentrum für Frauen- und Genderforschung der University of Minnesota erklärte mir, zu den unerwarteten Nebenwirkungen von Hitzewallungen gehöre ein stärkeres Einfühlungsvermögen: »Sie kommen einfach, ohne dass man es will. Man hat seinen Körper nicht unter Kontrolle, und deshalb sind Frauen mitfühlender, wenn andere leiden.«

Die Frauenrechtlerin Elizabeth Cady Stanton, Mutter von sieben Kindern, schreibt in ihren Memoiren, für eine Frau beginne der schönste Teil ihres Lebens jenseits der Fünfzig, wenn sie sich nicht mehr für die Hausarbeit verausgaben müsse, »wenn der Egoismus der Familie durch Philanthropie ersetzt wird und wenn das menschliche Wehklagen aus tiefer Armut und tiefem Leiden sie so mitfühlend anrührt wie früher das Weinen ihrer eigenen Kinder«.

Viele Frauen haben in den Wechseljahren das Gefühl, ihr altes Selbst würde sterben und, wie eine Schauspielerin und Gesundheitsberaterin es formulierte, »ein neues Wesen würde hervorbrechen wollen«. Eine Autorin von Jugendromanen erzählte mir, ihre Hitzewallungen begännen damit, dass ihr Herz so fest und schnell schlug, als wolle es ihr aus der Brust springen: »Dann kommt es mir vor, als würde ich gleich aus meiner Haut platzen und brüllen wie der Unglaubliche Hulk.«

Als ich vor Kurzem in einer schlaflosen Nacht eine Hitzewallung bekam, trat ich aus lauter Frust gegen den Bücherstapel neben meinem Bett und presste die Fäuste zusammen, und dann drang ein tiefes, gutturales Knurren aus meiner Kehle. »Mach mich nicht wütend«, warnt Bruce Banner, der Hulk, oft seine Umgebung, weil er weiß, dass starke Gefühlsregungen seinen Puls in die Höhe treiben, so dass er sich verwandelt. Zu Beginn von Louis Leterriers

Film *Der unglaubliche Hulk* versucht Banner, der bei einem Test für das Militär von radioaktiven Gammastrahlen durchflutet wurde, seinen Zustand zu kontrollieren, und benutzt dafür zwei natürliche Mittel, die Frauen in der Menopause häufig empfohlen werden: Heilkräuter und Meditation. Als seine Freundin ihn später im Film fragt, wie sich seine Verwandlung anfühlt, antwortet er: »Es ist, als würde man mir einen Liter LSD ins Gehirn gießen.«

Stan Lee und Jack Kirby entwickelten die Figur des Hulk Anfang der Sechziger für Marvel Comics, aber wie ich die Verwandlung durch die Wechseljahre empfinde, erinnert mich eher an die Fernsehserie aus den Siebzigern, in der Bill Bixby den Wissenschaftler Bruce Banner und Lou Ferrigno sein Alter Ego Hulk spielten. Die Serie mit ihren öden Wüstenlandschaften und billigen Kulissen war von einer Atmosphäre der Entfremdung und Traurigkeit durchzogen.[7] Während der Hulk nur eine Phantasiefigur ist, lässt Banners Schwermut seine Probleme real erscheinen. Er kämpft gegen seine Körperchemie an, die aus dem Gleichgewicht geraten ist, und gegen die »unheimlichen Kräfte, die in ihm wohnen«.

Auf YouTube finden sich Hunderte kurzer Videos aus der Serie, in denen Banner sich in den Hulk verwandelt. Die Situationen sind ganz unterschiedlich, mal sitzt Banner in einer Kleinstadt im Gefängnis, dann jagt er Taschendiebe, sitzt unfreiwillig bei einem Demolition Derby mit im Auto

oder ist in einem Wachsfigurenkabinett eingesperrt. Die Umstände sind jedes Mal anders, aber seine Verwandlung läuft immer gleich ab: Seine Wangen werden rot, auf seiner Stirn glänzt Schweiß, und er wird panisch, weil er nicht will, was gleich geschieht. Bevor er grün wird, wirkt sein Gesichtsausdruck offen und zögerlich – ähnlich wie meiner, wenn ich mich bei einer Hitzewallung im Badezimmerspiegel betrachte: Auf der besorgten Miene zeichnet sich eine animalische Sehnsucht ab.

In seiner Ähnlichkeit zu Frankensteins Monster und Mr. Hyde unterscheidet der Hulk sich von anderen Superhelden. Er kämpft gegen Bösewichte und rettet Jungfern in Nöten, schlägt in seiner Wut aber wild um sich. Kein Raum ist vor ihm sicher, selbst sein eigenes Schlafzimmer legt er in Trümmer. Er hat seine Wut nicht verarbeitet, was kein Wunder ist, bedenkt man den Verlust seiner Mutter, seine verkorkste Kindheit und den chemischen Tumult in seinem Körper, gegen den er nichts ausrichten kann. Seine Ausbrüche sind physische und emotionale Reaktionen auf frühere und aktuelle Konflikte. Gleichzeitig bieten sie ihm eine Ausdrucksmöglichkeit. Nachdem Banner jahrelang brav und fügsam gewesen ist, kann er seine Wut herauslassen. Greer schreibt in ihrem Buch *Menopause*, unsere negative Haltung den Wechseljahren gegenüber rühre zum Teil daher, dass »es nicht gut gelitten ist, wenn Frauen ihrer Wut Ausdruck

verleihen«. Während der Wechseljahre haben Frauen stärker als zuvor mit ihrer eigenen Mentalität zu kämpfen.

Seit Jahrzehnten bezeichnet man das Klimakterium euphemistisch als *Wechseljahre* und tuschelt hinter dem Rücken älter werdender Frauen: *Sie ist in den Wechseljahren.* Es klingt unheilvoll und surreal, aber im Grunde trifft es den Zustand. Wie der Hulk leide ich weder unter Symptomen noch unter einer Krankheit, ich stecke mitten in einem Bruch, einer Verwandlung, einem grundlegenden, heftigen Wechsel.

Bixbys Brust schwillt an, die Knöpfe platzen von seinem karierten Hemd, seine grüne Haut dehnt sich wie der Stängel einer riesigen Pflanze. Nähte reißen, sein Gürtel springt auf, sogar seine Lederschuhe bersten. Er ist außer Kontrolle, aber auch frei. Er mag ein paar Türen demolieren, verliert aber nie seine Integrität. »Die Frau, die in der Menopause um sich schlägt«, schreibt Greer, »hat die Bresche in ihrer Selbstdisziplin entdeckt, durch die sie vielleicht endlich in die Freiheit entkommen kann.«

Die Freiheit rückt in greifbare Nähe – die Freiheit eines Lebens ohne kleine Kinder, die betreut werden müssen, ohne häusliche Pflichten, ohne den Drang, schön zu sein, lüsterne Blicke von Männern oder ablenkende sexuelle Begierden. Doch dafür muss sich mein Körper entwickeln. Als Frau sollte ich an die starken Veränderungen von Fleisch und Blut gewöhnt sein. In der Pubertät wurde

meine Haut fettig, mir wuchsen plötzlich Brüste, und ich merkte überrascht, dass unter meinen Achseln und zwischen meinen Beinen schwarze Haare sprossen. Im letzten Monat meiner Schwangerschaft streckte das kleine Wesen in mir gerne einen Zeh aus und zog ihn von innen fest über meinen gewölbten Bauch. In der Pubertät und der Schwangerschaft blieb mir vieles unergründlich, aber sie brachten Dinge mit sich, auf die ich mich freuen konnte – den Körper einer erwachsenen Frau, Sex, ein Kind.

Die körperlichen Veränderungen, die von den Hitzewallungen angekündigt werden – vaginale Entropie, Falten, durch Osteoporose brüchige Knochen –, sind kein Anlass zur Freude, sondern düstere Aussichten. »Wir sehen, dass wir auf den Tod zugehen«, schrieb Sarah Orne Jewett 1898. »Manche Kapitel unseres Lebens enden, wie die Natur es vorsieht.« Die bulgarisch-französische Philosophin Julia Kristeva verortet das Grauen, das sie als Abscheu bezeichnet, in dem Augenblick, in dem wir daran erinnert werden, dass wir in einem Körper leben. »Abscheu ist vor allem Mehrdeutigkeit. Denn auch wenn sie das Subjekt aus einem Bann befreit, trennt sie es doch nicht wirklich von dem, was es bedroht – im Gegenteil, Abscheu räumt ein, dass es ewig eine Gefahr bleibt.« Im Angesicht von Untergang und Tod fürchte ich vor allem mich selbst.

***

Es dürfte kaum ein abscheulicheres Gebäude als den Port-Authority-Busbahnhof in New York City geben. So ähnlich stelle ich mir das Fegefeuer vor: verschmierte Glasscheiben, dreckige Fliesen, erschöpfte Seelen, die zusammengesunken auf Plastikstühlen hocken oder Schlange stehen. Nach meinem Seminar an der Columbia University fahre ich zurück zu unserem Ferienhaus in Sullivan County, um es mit meinem Mann winterfest zu machen. Im Bus sitzen Männer mit schlecht geschnittenen Anzügen und erschlafften Gesichtern und Frauen in geblümten Polyesterkleidern. Ich gehe nach hinten durch, vorbei an einer beleibten Dame in einem rosa Jogginganzug und einem kahlen Mann mit Elvis-Sonnenbrille, und setze mich auf einen Fensterplatz. Der ältere Herr neben mir erzählt am Handy von seinem Termin in der Stadt. Sein Arzt wollte ihm nicht offen sagen, ob er leben oder sterben wird.

Noch ist die Bustür geöffnet, aber sobald sie sich schließt, bin ich eingesperrt. Ich trage drei Lagen Kleidung, die ich ausziehen könnte, meinen Sport-BH nicht mitgerechnet, aber ich weiß jetzt schon, dass eine Hitzewallung kommen wird.

Vor meiner ersten Periode und vor meiner Schwangerschaft wusste ich viel mehr darüber, was mich erwartete, als jetzt bei der Menopause. Zum Teil liegt es daran, dass die Wechseljahre immer noch stigmatisiert