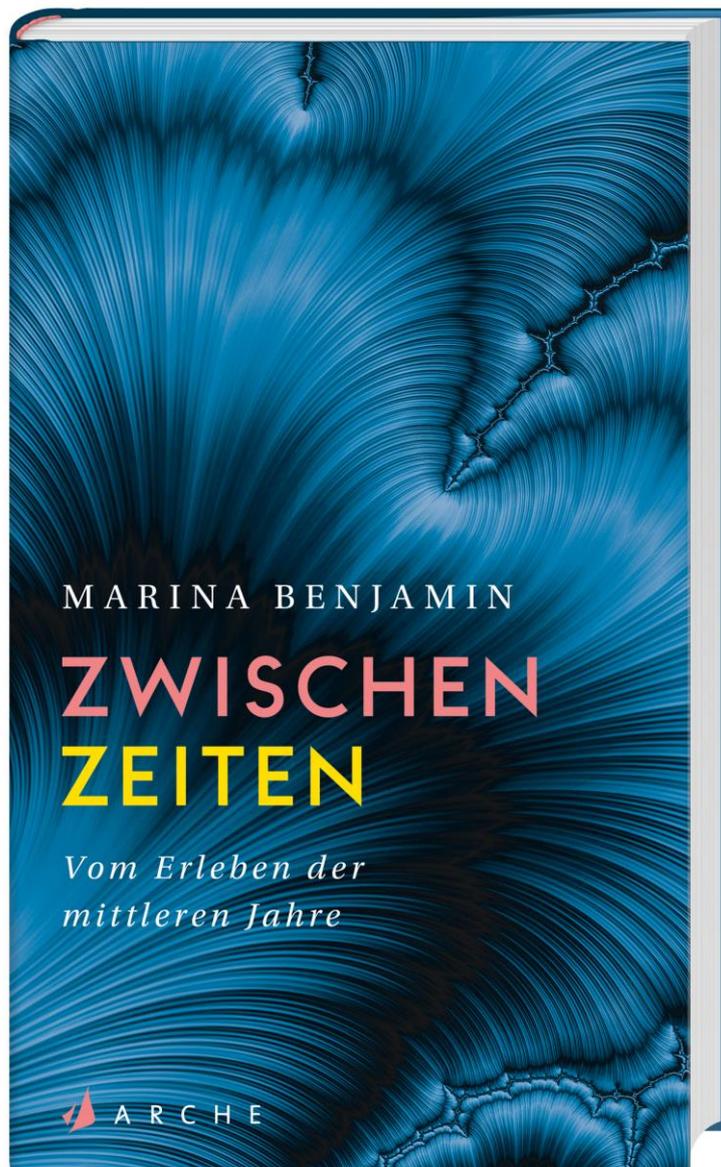


Leseprobe aus:

Marina Benjamin

Zwischenzeiten

Vom Erleben der mittleren Jahre



Das Buch erscheint am 18. September 2020

Weitere Informationen: www.arche-verlag.de

© Arche Literatur Verlag AG Zürich-Hamburg 2020



Aus dem Englischen von Sabine Längsfeld

In Erinnerung an Kirsty Milne
(1964 – 2013)

»Befasse dich gründlich mit allem, was dir Freude macht und noch gründlicher mit allem, was dir Schmerz bereitet.«

COLETTE, in einem Ratschlag an die Schriftstellerin Renée Harmon

PROLOG

Ich wohne an einem kleinen Platz im Nordosten Londons. Die Gebäude – gepflegte frühviktorianische Reihenhäuser mit schlichten Fassaden – sind nichts Besonderes; drei Stockwerke, Sprossenfenster, die Küche im Souterrain und nach hinten raus ein handtuchgroßer Garten. Sie wurden zwischen 1850 und 1851 hastig hochgezogen, als die Stadt von der Industrialisierung zu profitieren begann und langsam in die Breite ging. Die Eile hat ihre Spuren hinterlassen. Ohne Fundament gebaut, stehen die Häuser dicht an dicht wie Bücher in einem vollgestopften Regal, jedes verlässt sich auf die Stütze des Nachbarn, und gerade Wände sucht man vergeblich. Die Türrahmen sind schief, die Böden hängen durch. Das ist zwar nicht immer mit bloßem Auge zu erkennen, aber wenn man eine Murmel kullern lässt, kommt sie irgendwann in der Mitte des Raums zu liegen.

Ich gehöre zu den Frauen, die ihr Zuhause in gleichem Maße gestalten wie anders herum: Als würde das Haus, in dem ich wohne, umgekehrt auch mich bewohnen, als hätten seine Räume, seine Reize, seine Marotten spiegelbildliche Entsprechungen in meiner Seele. Ich finde es schön, dass mein Zuhause sich den Jahren widersetzt hat, sich trotz des windschiefen Äußeren immer noch aufrecht hält. Ich erlebe mich zurzeit, an der Schwelle zur Fünfzig, sehr ähnlich.

Der Platz vor meiner Haustür beherbergt eine kleine, öffentliche Parkanlage, die auf ihre Weise ebenfalls Eingang in mich gefunden hat: Ein wildes Dreieck aus Grün, das den Großteil des Jahres über verwildert und zugewuchert ist. Der Platz wird von einem Dutzend Platanen gesäumt, die sich wie riesige Wächter aus dem Boden erheben und ihre

verzweigten Äste über die Hausdächer breiten, während der Park selbst so dicht bepflanzt ist, so zugewachsen mit kleinen Bäumen, Büschen und Gestrüpp, dass es von meinem Ende aus monatelang nicht möglich ist, die gegenüberliegende Häuserzeile zu erkennen.

Es war Liebe auf den ersten Blick. Es war ein schwülheißer Spätnachmittag irgendwann im Frühsommer 2002, mein Mann und ich – gerade aus den USA zurückgekehrt und ich im siebten Monat schwanger – bogen auf aktiver Häusersuche um die nächste Ecke und standen plötzlich vor einer grünen, von oben bis unten wilden Wand. Üppige Blütenbäume, ungepflegt und schwer von duftenden Blüten, ließen trunkene Gliedmaßen über die Straße baumeln, und ungebändigte Büsche reckten ihre stacheligen Ausläufer in sämtliche Richtungen. Ich konnte in meiner Vorstellung schon den Lavendel riechen, Kirschblüten, Schlehdorn und den bitteren Unterton der letzten Rosen der Saison. Die schiere Fülle an wild sprießendem Blattwerk war überwältigend.

Während wir wie hypnotisiert dastanden und nicht fassen konnten, dass ein solcher Dschungel sich tatsächlich seinen Weg durch Ziegel und Asphalt gebahnt haben sollte, wurde in meinem Gehirn jene Region aktiv, die auf Orte reagiert und setzte ein wahres neuronales Feuerwerk frei.

Ein paar Wochen später stand eines der Häuser plötzlich zum Verkauf, und wir schlugen zu. Nach zähen Verhandlungen und bis an die Grenzen des Möglichen verschuldet, zogen wir ein. Eine örtliche Legende besagt, die Platanen am Wilton Square wären so groß wie in keiner anderen Wohngegend der Stadt. Das glaube ich sofort.

Mir ist dieser Flecken Wildnis mitten in London im Laufe der Jahre aus vielen Gründen ans Herz gewachsen, vor allem als Symbol und Ausdruck kreativer Selbstvergessenheit. Der Platz ist widerspenstig und unbezähmbar – kratzbürstige, freudvolle Qualitäten, die den Parkaufsehern der Stadtverwaltung mit ihren Laubbläsern, Heckenscheren und Rasenmähern immer wieder die Stirn bieten. Diese stachelige Widerstandskraft dringt mir durch alle Poren und inspiriert mich. Wenn ich mit einem Text zu kämpfen habe, spornt der Platz mich zu Wagnissen an und zeigt mir, dass ich nichts zu verlieren habe. Einer prinzipiellen Lebenskraft gleich bestätigt er mir, dass Schöpfen Gedeihen bedeutet, und dass es eine Haltung der Großzügigkeit braucht, um Dinge in die Welt zu senden, seien es Blüten, Blätter, Kinder oder

Bücher. In der Gegenwart des Platzes will auch ich wachsen.

Meiner Tochter ergeht es offensichtlich ähnlich. Vor einigen Jahren, im Winter, als alles unter einer dicken Schneedecke begraben lag, rannte sie ins Freie, um Schneeengel zu machen und versammelte gleichgesinnte Freunde aus der Nachbarschaft zum fröhlichen Selfie-Schießen. Neulich hat sie einen Baum adoptiert. Sie verschwand im Geäst, saß mit einem Buch auf dem Schoß gegen den Stamm gelehnt und vertrieb sich in ihrem belaubten Schlupfwinkel die Stunden zwischen Schule und Abendessen.

Jedes Frühjahr erwacht der Platz zu neuem Leben. Kinder rennen kreischend und johlend zwischen knospenden Rosen, Bärlauchteppichen und Schneeballbüschen herum. Frühmorgens führen Leute ihre Hunde aus, nachmittags treffen sich Mütter mit Kinderwagen auf den Bänken zum Plausch. Und in der Dämmerung versammeln sich Jugendliche, die billigen Schnaps trinken und von den Parkaufsehern, die kommen, um die Tore zu verschließen, verscheucht werden. Ich persönlich mag zwar die berausenden Sommertage mit dem üppigen Überfluss an Grün und den fröhlichen Picknickern am liebsten, aber in meiner Familie überwiegen die Herbstliebhaber, weil sie nicht genug kriegen können von den tief gelb und leuchtend rot gefärbten Bäumen; als hätte sich nachts jemand rausgeschlichen und den Park bunt angemalt.

Kürzlich ist mir klargeworden, dass ich selbst bereits eine ganze Saison meines Lebens an diesem Ort verbracht habe. Als wir einzogen, war ich hochschwanger, und auch wenn ich damals schon nicht mehr jung war, war ich kraftvoll und vital, gestärkt von der Tatsache, dass in mir ein neues Leben wuchs. Es gibt irgendwo Nacktaufnahmen von mir im neunten Monat. Ich hatte meinen Mann gebeten, mich zu fotografieren, weil es mir nicht gelang, das Ausmaß der Transformation meines Körpers zu begreifen. Die Fotografien sollten forensisch sein, wie die Fotodokumentation, die einen Antrag auf Stadtentwicklung begleitet und aufgrund welcher anonyme Bürokraten darüber entscheiden, welche Erweiterungen und Ausbauten strukturell sinnvoll sind und welche nicht. Beim Heraussuchen fällt mir wieder ein, dass es mir damals darum ging, meine maximale Expansion und meine hilflose Okkupation ungeschönt und sachlich zu dokumentieren. Da stehe ich, nackt vor den kahlen Badezimmerkacheln, erst frontal zur Kamera, dann im Profil. Ich überlasse meinem Bauch

bereitwillig die Hauptrolle, weil mir wohl insgeheim schon damals klar war, dass dies meine einzige Schwangerschaftserfahrung bleiben würde.

Und so ist es auch: Ich bin Mutter eines Einzelkindes geblieben – eine Tochter, inzwischen fast schon ein Teenager. Zwölfeinhalb Jahre später erkenne ich mich in der Frau auf den Fotos kaum wieder. Inzwischen bestehe ich nur noch aus scharfen Kanten, wulstigen Tränensäcken, knotigen Gelenken. Mein Teint ist fahl und meine Haare stumpf vom permanenten Färben. Ich bin quasi überreif, wie Sommerblumen kurz vor dem Verblühen, und es wäre gelogen zu behaupten, dass diese Veränderungen mir nichts ausmachen würden.

Draußen auf dem Platz wird es, während ich dies schreibe, Frühling. Die Kirschbäume beginnen zu knospen. Die Pfingstrosen kommen aus der Erde. Narzissen wiegen sich im Wind, und die Sonne scheint. Schweren Herzens mache ich mir bewusst, dass ich kein Teil dieses Geschehens mehr bin, weil die Phase meines Lebens, die von Zyklen geprägt war, die mit dem Mond und den Gezeiten in Einklang war, mit den Stimmungen der Jahreszeiten, endgültig vorbei ist. Vor allem der Frühling liegt definitiv hinter mir. Ich laufe nicht einfach nur asynchron zu den Rhythmen der Natur, ich besitze keine Rhythmen mehr. Von meinem Arbeitszimmer unter dem Dach unseres Hauses beobachte ich die jungen Mütter auf dem Platz, wie sie sich unterhalten und dabei sanft ihre Kinderwagen schaukeln. Natürlich bin ich froh, mich weiterbewegt zu haben, mir einen Teil meines Lebens zurückerobert und meine Tochter, die schon die weiterführende Schule besucht, in die Welt entlassen zu haben wie einen Vogel in den Himmel. Gleichzeitig fühle ich mich abgehängt - als wäre ich die einzige, die nicht mehr mitmachen darf.

Meistens schaffe ich es, derart trübsinnige Gedanken abzuschütteln und weiterzumachen, indem ich mir das Gute vor Augen halte, das mein Leben mir beschert: ein enger Familienverband, gute Freunde, meine Arbeit als Autorin und Lektorin (die auf ihre Weise genauso wechselbezüglich ist wie mein Konzept von Zuhause). Aber manchmal, wenn ich verzagt bin und das Gefühl habe, dass es nicht weitergeht, spüre ich am Rande meines Bewusstseins die Grautöne des Lebens näher kriechen. Ich spüre eine Welt der Nachmittage auf mich zukommen, des Dämmerlichts, des Herbstes, und danach eine Welt eisiger Winter

und grüblerischer Dunkelheit. Ich bin noch nicht bereit für den Sonnenuntergang.

Über die Fotos gebeugt, staune ich über die Zeitreise, die hinter mir liegt. In meiner Vorstellung blende ich vom Bild meines alten Ichs allmählich auf das neue über, als wäre der Zeitraffer das geeignete Fortbewegungsmittel für diese Reise. Ich sehe die Skoliose, die sich an meiner Wirbelsäule zu zeigen beginnt und meine Haltung allmählich nach rechts krümmt; sehe meine Brüste schwerer werden, absacken und langsam nach außen fallen; beobachte, wie die weiche, elastische Haut an den Oberarmen und über den Knien schlaff und pergamenthaft wird. Wann, frage ich mich, haben die glänzenden Adern auf meinen Waden angefangen, sich zu krümmen und knotig zu werden wie von Regenwürmern verdaute Erde? Die Jahre haben sich in Windeseile abgespult. Ich war siebenunddreißig, als ich für diese Fotos posierte, inzwischen bin ich neunundvierzig. Manchmal, aber nicht immer, fühle ich mich verbraucht.

Es gibt eine großartige Serie von Portraits, die der amerikanischen Fotograf Nicholas Nixon ab dem Jahr 1975 vier Jahrzehnte lang von seiner Frau und deren drei Schwestern aufgenommen hat, zuerst auf dem Familiensitz in New Canaan, Connecticut, und danach an verschiedenen Schauplätzen in Massachusetts. Die vier Frauen, anfangs im Alter zwischen fünfzehn und fünfundzwanzig, posierten gemeinsam vor Nixons auf ein Stativ montierter Großformatkamera. Jedes Jahr entstand eine neue Schwarzweiß-Aufnahme. Auf manchen Bildern blicken die Brown-Schwester trotzig in die Kamera, abweisend, die Lippen fest verschlossen. In anderen Jahren wirken sie gelöster, als wären sie bereit, sich dem Betrachter zu öffnen. Der chronologische Aufbau dieser Serie erzeugt ein eindringliches Gefühl von Intimität. Man sieht den Frauen allmählich beim Altern zu und hat das Gefühl, sie über die Jahre zu beobachten. Auf den Bildern wirkt es, als wären die Schwestern einander im Laufe der Zeit nähergekommen. Ist das eine Illusion, das Resultat des handwerklichen Geschicks des Fotografen? Liegt es am gewählten Ausschnitt? Am immer wärmer werdenden Farbton? Oder hat zunehmende Reife die Grenzen der Individualität zwischen den Schwestern verwischt und die Bande der gegenseitigen Fürsorge gestärkt?

Was fehlt, ist die innere Geschichte, der Bericht darüber, wie es sich anfühlt, eine solche Reise hinter sich gebracht zu haben, diese Reise durchs Leben und durch die Zeit, mit

allem, was dazugehört: Freude und Liebe, Trauer und Verlust, Erfolg, Wut, Hoffnung, Bedauern und Angst. Die Bilder erzählen uns nichts von den Ursachen für die Spuren, die sich im Laufe der Jahre in die Gesichter der Brown-Schwestern gegraben haben. Wie die Farbflächen und Leerstellen, die man durch die Abriebtechnik des Brass Rubbings, einer Variante der Frottage, erhält, reiben uns die sichtbaren Konturen der vier Gesichter all das unter die Nase, was wir nie erfahren werden.

Ich möchte die Leerstellen füllen. Ich möchte in die Lücken zwischen den sichtbaren Veränderungen vorstoßen, die das Altern uns allen auferlegt und untersuchen, wie der Lauf der Zeit unser Gefühl für uns selbst verändert. Ich könnte die Geschichte hinter jeder einzelnen meiner Kriegsverletzungen erzählen, ich meine die selbst erworbenen, nicht die ererbten. Das sind die Brass Rubbings, über die ich sprechen würde, stünde ich da unten zwischen den jungen Müttern auf dem Platz. Ich würde ihnen erklären, wie es sich anfühlt, sich plötzlich an der Schwelle zur Fünfzig wiederzufinden, ohne zu wissen, wie man dort hingekommen ist.

Ich wähle meinen Körper als Ausgangspunkt meines Erzählens, für die Einführung jüngerer Frauen in das Geschäft des Älterwerdens, weil ich das Gefühl habe, genau dort ansetzen zu müssen, wenn ich mich gegen die vorherrschende Kultur auflehnen will, welche die Lebensmitte umgibt. Eine Kultur, die uns dazu verleitet, die mittleren Jahre zu verstecken, zu verleugnen, von uns abzuspalten, oder, wenn das alles nicht funktioniert, die Beine in die Hand zu nehmen und davonzulaufen, bis die Zeit uns schließlich trotzdem einholt und zur widerwilligen Kapitulation zwingt. Diese Form des Erzählens kann unmöglich einen geraden Weg einschlagen. Der Weg, den diese Erzählung nimmt, schlängelt sich vom Körper zum Geist und wieder zurück, und geht auch zwischen Kopf und Herz hin und her. Auch wenn es sich um meinen persönlichen Zeitreisebericht handelt, werden die einzelnen Bestandteile allen vertraut sein.

*

In einer vollkommenen Welt gäbe es keine Brüche. Keine abrupten Enden und Neuanfänge, keine Lücken, keine Sprünge im Lauf der Natur. Der Übergang von der Jugend zur

Lebensmitte würde sich sanft entfalten, so wie der Prozess, den Nicholas Nixon mit seiner Kamera einfing. Das Klimakterium ist kein abrupter Wechsel. Es kann mehrere Jahre dauern und seine Wirkung still und leise entfalten. Der Östrogenspiegel einer Frau sinkt allmählich ab; die Monatsblutungen werden unregelmäßig und unberechenbar, und in manchen Fällen dauert dieser Schwebeszustand so lange an, dass er irgendwann normal scheint. Vollzieht sich der Wandel auf diese Weise, ist es möglich, ihn zu integrieren und sich daran anzupassen. Die Haare werden allmählich grau, fast unbemerkt; eines Tages blickt man erstaunt in den Spiegel und fragt sich, wo die silbernen Schläfen hergekommen sind. Das Alter schleicht sich auf leisen Sohlen heran, so wie die Fältchen im Gesicht, so wie die Kinder erwachsen werden, so wie die eigenen Eltern irgendwann alt sind. In einer vollkommenen Welt würde diese Erfahrung als Kontinuität erlebt.

Nicht in meinem Fall. Meine Geschichte geht anders. Ich wurde in hohem Bogen in die Menopause katapultiert. Es gab so gut wie keinen klimakterischen Prozess, nur ein Vorher und ein Nachher. Die Kriegsverletzungen, die von dieser Geschichte künden, sind auf meiner Bauchdecke aufgereiht. Vier rote Gänsefüßchen markieren die Eintrittswunden der Arthroskopie. Sie schweben über einer blassroten Narbe, die wie ein schiefes Lächeln aussieht. Das ist die Stelle, wo die Chirurgen doch noch schneiden mussten bei der Hysterektomie, der ich mich vorletzten Herbst unterzog – eine Prozedur, die gut drei Stunden dauerte und mich im Schnellvorlauf in die Menopause transportierte. Die Narben faszinieren mich, weil sie mit ihrem fremdartigen silbrigen Glanz noch immer neu und ungewohnt sind, aber auch, weil sie so ordentlich aussehen. Wenn ich an die monatlichen Unmengen Blut und die krassen Begleiterscheinungen meines fehlerbehafteten Frauseins denke – an all die Jahre, die ich unter heftigen Myomschmerzen litt – erscheint es mir unfassbar, dass meine Fortpflanzungsorgane meinen Körper auf so elegante Weise verlassen haben, ohne den leisesten Protest.

Mit Narben lässt sich nicht streiten. Meine sagen mir klipp und klar, dass eine Phase meines Lebens definitiv vorbei ist und eine neue begonnen hat.

Ich bin oft traurig. Verlustgefühle drücken mich nieder. Ich frage mich, ob es meinem Mann, der ein paar Jahre älter ist als ich, ähnlich geht. Ich mustere ihn manchmal, so objektiv

es mir möglich ist. Ich finde, er sieht gut aus. Er ist mit zweiundfünfzig immer noch fit und männlich. Er versucht, auf sich zu achten, geht ins Fitnessstudio, ernährt sich bewusst und zieht aus seiner Rolle als Vater ebenso viel Befriedigung wie aus seinem Beruf (wir sind beide Autoren). Wenn ihn etwas umtreibt, sagt er, dann in erster Linie ein Gefühl der Dringlichkeit, die Angst, sein produktives Leben könnte ihm zu schnell durch die Hände rinnen, obwohl er noch so viel tun und erreichen will. Wie soll er sich zwischen Projekten entscheiden? Und wie schnell kann er sie umsetzen? Im Gegensatz zu mir ist er von seiner rapide schwindenden Jugend offenbar nicht traumatisiert. Stagnationsängste kennt er nicht: Er ist voller Energie und Tatendrang und hat seine Scheinwerfer fest auf die Straße gerichtet; wehe jedem Reh, das blinzelnd seinen Weg kreuzt.

Obwohl es so etwas wie die Andropause – ein männliches Äquivalent zum rapiden Hormonabfall der Menopause - nicht gibt, sinkt auch der männliche Testosteronspiegel nach etwa dem dreißigstem Lebensjahr gleichmäßig ab, um grob geschätzt zwei Prozent pro Jahr. Ein gewisses Nachlassen des männlichen Antriebs, was immer das bedeuten mag – Kampfgeist, Konkurrenzdenken, sexuelle Potenz – ist unausweichlich. Bei Männern ist die Midlife-Crisis, so sie denn kommt, weniger biologisch als soziologisch geprägt. Wer sein Leben im Griff hat, kann sie ganz vermeiden. Wer nicht, für den ist die Zeit für die Klischees gekommen: Motorräder, jüngere Partnerinnen, Sportwagen.

Vielleicht ist es für Männer, die sich in ihrer Lebensmitte ebenfalls schwermütig und aus dem Lot erleben (gleichermaßen schockiert wie wir Frauen über die Veränderungen, die das Ende der Jugend bedeuten), noch schlimmer als für uns, weil sie ohne eindeutige biologische Ursache auskommen müssen, der sie die Schuld geben könnten. Vielleicht auch nicht. In meinen Unterhaltungen mit anderen Frauen stellen sich die Kompromisslosigkeit und die Nachdrücklichkeit als das große Problem heraus, dieses gnadenlose Überranntwerden von der Biologie. Wir hatten geglaubt, der Alterungsprozess würde über uns hinwegwehen wie Wüstenwind über Dünen: Leichte Verwehungen, sanfte Veränderungen der Form wären zwar unvermeidlich, unsere grundsätzliche Dünenhaftigkeit jedoch, unsere Essenz, bliebe davon unberührt. Die Wirklichkeit erleben viele Frauen ganz anders. Das Älterwerden trifft uns wie ein Schlag in die Magengrube und krepelt uns

vollkommen um.

Ein Teil der Schuld darf der gnadenlosen Physiologie des Klimakteriums angelastet werden. Eben noch ist hormonell alles im Gleichgewicht, man sitzt fest im Sattel, kreist zyklisch und ohne wahrnehmbare Vorwärtsbewegung durch die Monate, und plötzlich hakt es im Hormonsystem. Die Gänge bleiben hängen, die Kette springt, und man wird unsanft aus dem Sattel geworfen. Instinktiv klopft man sich den Staub ab, hebt das Rad auf und steigt zurück in den Sattel, aber man kommt nicht wieder zurück in die Spur. Mit dem Runddrehen ist es vorbei. Die meisten Frauen, die ich kenne, haben diesen Aspekt der Lebensmitte als sehr verwirrend erlebt. Wir können nicht fassen, dass wir innerhalb weniger kurzer Jahre nicht mehr sind, wo wir waren und, noch viel verstörender, nicht mehr, wer wir waren. Wir haben den Bezug zu unserer Fahrtrichtung und zu uns selbst verloren.

Rein physiologisch ist das Klimakterium ein radikaler Wechsel in der körperlichen Morphologie und Zellfunktion, wie er seit der Pubertät nicht mehr erlebt wurde. Dieser Wechsel gleicht einer inneren Kettenreaktion, die ausgelöst wird, wenn die Eierstöcke, endgültig von ihrem Bestand an Follikeln befreit, die Produktion einstellen und sich auch durch hormonelle Lockungen nicht noch einmal wiederbeleben lassen. Von da an geht es bergab. Ohne Eizellen, die den Zyklus am Laufen halten, kommt es zu einem dramatischen Abfall der Estradiolproduktion, während gleichzeitig auch die Herstellung von Testosteron stark abnimmt und schließlich gegen Null tendiert.

Estradiol ist das wichtigste der körpereigenen Östrogene. Es wird in den Eierstöcken gebildet und ist für die Produktion und Reifung der Follikel zuständig. Es sorgt außerdem für die Gesunderhaltung von Haut und Knochen und steuert die Verteilung des Körperfetts. Außerdem spielt Estradiol im Gehirn eine neuroprotektive Rolle und ist wichtig bei der Verbesserung des Blutflusses in den Herzkranzgefäßen. Ohne Estradiol begibt sich der weibliche Körper zwangsläufig in eine Art Schockzustand. Mannigfache, sowohl kurz- wie langfristige Symptome sind die Folge: von Hitzewallungen bis hin zu einem aus dem Lot geratenen Fettstoffwechsel, von Genitalatrophie bis hin zu verminderter Knochendichte. Gleichzeitig führt der Testosteronmangel zu Stimmungsschwankungen und Depressionen, Abgeschlagenheit und verminderter sexueller Lust. Werden all diese Veränderungen

gleichzeitig ausgelöst, kann eine gewaltige Verlustangst die Folge sein: Sie überschwemmt einen wie eine Flutwelle, reißt einen mit sich, untergräbt das Selbstgefühl und beraubt einen sämtlicher Lebenskraft.

Auch wenn es mir inzwischen am nötigen Selbstbewusstsein mangelt, die drastischen Veränderungen an Körper, Geist und Seele fotografisch zu dokumentieren, fühle ich mich gezwungen, ein irgendwie geartetes Protokoll zu erstellen. Dabei geht es mir vor allem darum, dem Gefühl Raum zu geben, von der Lebensmitte heimtückisch in den Hinterhalt gelockt und aufs Kreuz gelegt worden zu sein – ein Gefühl, mit dem ich nicht allein dastehe, das weiß ich. Selbst für diejenigen meiner Freundinnen, bei denen die Menopause freundlicher war, höflich an die Tür klopfte, von einem Fuß auf den anderen tretend sanft auf sich aufmerksam machte, ohne gleich mit der Tür ins Haus zu fallen, war die Erkenntnis, plötzlich nicht mehr jung zu sein, erschreckend.

„Ich habe eher mit einem mentalen Klimakterium zu kämpfen“, erzählte mir eine Freundin. „Auf einmal steht jede bedeutsame Entscheidung, die ich in meinem Leben jemals getroffen habe, auf dem Prüfstand – Ausbildung, Berufswahl, Lebensmittelpunkt, Kinder; sogar unsere eigentlich gefestigte Beziehung ist zur Herausforderung geworden.“ Von den mittleren Jahren schachmatt gesetzt, ist sie erschüttert von der Dreistigkeit dieser Lebensphase; als hätte die Natur urplötzlich den Rückwärtsgang eingelegt, um jetzt, in der zweiten Lebenshälfte, mit einem Affenzahn sämtliche Errungenschaften der ersten zu untergraben und in Frage zu stellen. Was die „mentale Menopause“ betrifft, so sind auch Männer nicht dagegen immun, aber sie sind oft standfester, was ihre öffentliche Rolle betrifft – ihre Karriere, ihren sozialen Status – als Frauen in der Lebensmitte, und haben deshalb festeren Boden unter den Füßen, wenn die Gezeiten des Älterwerdens ihre erodierende Arbeit verrichten.

Wenn ich an diese Gezeiten denke und versuche, mir den Alterungsprozess bildlich vorzustellen, kommt mir die von den beiden Paläontologen Stephen Jay Gould und Niles Eldredge postulierte „Theorie des durchbrochenen Gleichgewichts“ in den Sinn. Sie diene dazu zu erklären, wie es in bestimmten Perioden der Erdgeschichte, zum Beispiel dem Kambrium oder dem Devon, zu evolutionären „Spitzen“ biologischer Kreativität im

Fossilbericht kam, welche auf kurzfristige, sprunghafte Evolutionsphasen der Arten zwischen langen Phasen des Gleichgewichts schließen ließen. Gould und Eldredge lasen daraus ab, dass der Artenwandel sich nicht langsam und in konstanter Geschwindigkeit vollzieht, sondern vielmehr einer Schocktherapie gleicht, die dem Gleichgewicht ins Gehege kommt und Veränderungen Vorschub leistet.

Heruntergebrochen auf die Lebensspanne eines einzelnen Individuums lässt sich so am besten beschreiben, wie sich das Altern für mich anfühlt: Ein katastrophaler Sturmangriff, mit dem sich beängstigende Veränderungen Bahn brechen, unaufhaltsam und unumkehrbar. Und noch schlimmer: diese Veränderungen finden nicht im Außen statt, um einen herum, sondern man erlebt sie im eigenen Inneren. Sie sind einem unauslöschlich auf den Leib tätowiert.

Erstaunlicherweise gibt es bis heute nicht allzu viele schriftliche Schilderungen, die vermitteln, wie es sich anfühlt, die eigene Lebensmitte zu erreichen oder zu durchleben.

1970, als Simone de Beauvoir neue Wege beschritt und mit wissenschaftlicher Ernsthaftigkeit und ergreifender Offenheit über den Alterungsprozess und die Verdrängung der Alten an den Rand der Gesellschaft schrieb, sprach sie von einer „Verschwörung des Schweigens“. Viereinhalb Jahrzehnte später ist offenbar das mittlere Alter der Lebensabschnitt, über den man nicht spricht. Insbesondere über das Klimakterium wird so gut wie kein Wort verloren (es sei denn als Witz, was beweist, wie gering in unserer Gesellschaft die Bereitschaft ist, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen), was dazu führt, dass viele Frauen keine Ahnung haben, was während der Wechseljahre in und mit ihrem Körper geschieht, wo die Ursachen für die Menopause zu suchen sind, wie lange die Symptome andauern und vor allem, was sie vom Leben danach erwarten können.

Was hier folgt, ist ein persönliches Zeugnis. Es wird nicht bei allen auf Widerhall stoßen. Vieles davon wendet sich konkret lediglich an die Hälfte der Bevölkerung, nämlich Frauen. Trotzdem sträube ich mich dagegen, mich innerhalb einer Blase zu bewegen, die von vornherein ausschließt, dass das, was ich zu sagen habe, sich auch an Menschen außerhalb meiner spezifischen demographischen Gruppe richtet, und ich hoffe sehr, dass Frauen, die anders sind als ich – Singles, Witwen, Frauen anderer Hautfarbe, Kinderlose, lesbische

Frauen, Frauen mit Behinderung – und vielleicht sogar Männer - sich in vielem von dem, was ich anzubieten habe, wiederfinden: Ich will mit derselben analytischen Intension über meine Erfahrung mit dem Fünfzigwerden schreiben, die damals hinter der Bitte an meinen Mann steckte, meine Schwangerschaft fotografisch zu dokumentieren.

Ich widme dieses Buch meiner Freundin Kirsty Milne, Seelenverwandte und Gesinnungsgenossin, umwerfend kluge und fähige Journalistin, die für mich Vertraute und Ansporn war und darüber hinaus das, was man im Jiddischen einen wahren Mensch nennt. Wer die Widmung dieses Buches aufmerksam gelesen hat, dem wird nicht entgangen sein, dass Kirsty ihren fünfzigsten Geburtstag nicht mehr erlebt hat. Sie starb nach langer, schwerer Krankheit nur sechs Monate vor dem Ziel.

Was auch immer dieser Verlust sonst für mich bedeutet, er hat mich in Bezug auf mein eigenes Alter zu einer neuen Form von Akzeptanz geführt. Wie kann ich dagegen wettern, Fünfzig zu werden, wenn ich mich doch glücklich schätzen darf, noch hier zu sein, gesund und lebendig, im Gegensatz zu meiner verstorbenen Freundin? Dabei bin ich aber nicht in erster Linie erleichtert, weil ich noch mitten im Leben stehe und weiter daran teilnehmen darf. Nein, was ich empfinde, ist wohl am ehesten bittersüße Wehmut.

Ein Gefühl, wie man es vielleicht beim Anblick einer Blüte kurz vor dem Welken hat. Die Ränder der Blütenblätter sind bereits dunkel verfärbt, und die stabilisierenden Kelchblätter können die Kraft nicht länger aufrechterhalten und werden schlaff. Bald wird die Blüte auseinanderfallen. Und doch macht dieser Zustand zwischen zwei Stadien die Blume umso schöner; noch ist die vergehende Pracht gegenwärtig, und noch gelingt es der Blüte, die vollblühende, im Schwinden begriffene Form – ihr Sein und ihr Werden - in perfekter Spannung zu halten.

***Zwischenzeiten. Vom Erleben der mittleren Jahre* erscheint am 18.
September 2020**

Weitere Informationen: www.arche-verlag.de

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
The Middlepause bei Scribe Publications, London

ISBN 978-3-7160-2791-2

Deutsche Erstausgabe

© der deutschen Ausgabe: Arche Literatur Verlag AG, Zürich-Hamburg 2020

© Marina Benjamin 2019

Alle Rechte vorbehalten