Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 87 (1989)

Heft: 4

Artikel: Wechseljahre : Umorientierung in der Lebensmitte

Autor: Sonderegger, Verena

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951081

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wechseljahre – Umorientierung in der Lebensmitte

Verena Sonderegger

Frau Verena Sonderegger, Sozialarbeiterin in St. Gallen, erlaubte mir ihre Diplomarbeit, die sie anlässlich ihrer Ausbildung an der Schule für Sozialarbeit schrieb, zu lesen. Die Idee zu dieser äusserst interessanten Arbeit entstand, als sie ein Praktikum in einem Behandlungszentrum für alkoholkranke Frauen, absolvierte. Hier ein Auszug aus ihrer Einleitung:

«Da ich selber am Anfang der Wechseljahre stehe und auch die meisten Frauen in meinem Bekanntenkreis und meiner Nachbarschaft in der Lebensmitte sind, lag es für mich nahe, dieses Thema aufzugreifen.
Dazu kam, dass ich ein Schulpraktikum in einem Behandlungszentrum für alkoholkranke Frauen absolvierte. Dort beobachtete ich, dass mehr als zwei Drittel der Frauen im Alter zwischen 40 bis 55 Jahren waren, also kurz vor oder in den Wechseljahren.
Die Vorgeschichten der Frauen sahen sich alle ähnlich. Sie waren nach Auszug der Kinder einsam und fanden keine neue Aufgabe in der zweiten Lebenshälfte und vielfach hatte der Ehemann eine jüngere Freundin.
Latent alkoholabhängig waren die meisten Frauen natürlich schon vorher, aber zum eigentlichen Ausbruch der Krankheit kam es in den meisten Fällen erst in der Lebensmitte.
Obwohl es offensichtlich war, dass einige Frauen unter massiven Wechseljahrbeschwerden litten, wurde das Thema weder von den Frauen noch von den Therapeuten aufgegriffen.
Auch an der Schule für Sozialarbeit, wo sonst kaum ein Thema ausgelassen wurde, wartete ich vergebens auf ein Seminar über die Entwicklungskrisen in den Wechseljahren.
Um diesem Tabu-Thema etwas näher zu kommen, besuchte ich einen Wechseljahrkurs (s. «Lesetips und Hinweise»). Wir Teilnehmerinnen kamen uns durch die sorgsame und einfühlsame Führung der Psychologin Julia Onken bald einmal näher. Die Schleier wurden gelüftet, Erfahrungen ausgetauscht und wir lernten uns gegenseitig zu unterstützen.
Als Folge dieses Kurses fanden wir uns zu einer Selbsterfahrungsgruppe zusammen, in der ich heute noch bin.»

Leider können wir aus Platzgründen nicht die ganze Arbeit abdrucken, was wir Ihnen aber nicht vorenthalten möchten, sind ein paar «Rosinen» daraus:

- Das Klimakterium als Lebensstufe: Teil I Seite 18-21
- Geschichtlicher Rückblick: Teil II Seite 44-48
- Der schwierige Schritt nach aussen: Teil III Seite 62-67

Frau Verena Sonderegger hat viel Persönliches in diese Arbeit einfliessen lassen, darum hoffe ich, dass Sie beim Lesen spüren: Die Wechseljahre sind keine Krankheit – nein – sie sind eine Chance – nutzen Sie sie...

Das Klimakterium als Lebensstufe

Das Wort «Climax» kommt aus dem Lateinischen und heisst auf deutsch: Treppe oder Stufe. Auf unser Leben bezogen sagt das Wort genau aus, was das Klimakterium bedeutet. Es ist eine Lebensstufe im Prozess des Älterwerdens und keinesfalls eine Krankheit. Die Einnahme von Hormonen greift in den natürlichen Ablauf des Älterwerdens ein.
Ich gehe davon aus, dass alles äusserlich Spürbare und körperlich Sichtbare auch einen inneren, geistigen Hintergrund hat. Bei Kindern, die im Trotzalter sind, oder noch offensichtlicher, bei pubertierenden Jugendlichen, wissen wir genau, was für eine innere Entwicklung sich vollzieht. Der Pubertierende ist genauso Stimmungen unterworfen, schwitzt übermässig und hat das Gesicht voller Pickel. Zum Glück ist es den Medizinern noch nicht eingefallen, auch für diese Lebensphase ein Hormonpräparat zu verabreichen. Warum also Hormone für die Frau? Ich kann mir nur vorstellen, dass es mit der Tabuisierung des Älterwerdens zusammenhängt.

Die körperlichen Veränderungen zeigen uns genau, wo wir uns auf unserer Lebensreise befinden. Die Zeit der körperlichen Mutterschaft, wo wir ganz den Gezeiten des Mondrythmus unterworfen sind, geht zu Ende. Die geistige Mutterschaft beginnt. Wir werden Grossmutter, eine grosse Mutter, also mit reichhaltigen Erfahrungen, und kein «nicht ernstzunehmendes Grosi».
Unser Lebensthema ist nun das Älterwerden und somit der geistige Wachstum. In der Zeit der Wechseljahre überschneidet sich die äussere Lebenskurve mit der Inneren. Während die Äusserliche allmählich absinkt, steigt die Innere an.

Wer sich weigert, diese Gesetzmässigkeit des Lebens anzuerkennen bleibt unweigerlich stehen.
Unser Leben ist vergleichbar mit den Jahreszeiten. Wer nur immer Sommer haben möchte, verpasst den Herbst mit all seinen Reichtümern.

Es erstaunt mich gar nicht, dass sich die Zeit des Wechsels so turbulent auf uns auswirkt. Die Wallungen, die Schlaflosigkeit und die häufigen Stimmungswechsel sollen uns anregen, unsere Lebenssituation neu zu überdenken.
Das Klimakterium ist eine Lebensstufe, die in jeder Hinsicht bewältigt werden muss. Dazu gehören die körperlichen und seelischen Umstände, die Beziehung zum Partner, den Kindern, unserem Beruf und unserer weiteren sozialen Umwelt.
Dieser Lebensverlauf wird nur ungern akzeptiert. Er zeigt uns jedoch genau, dass die auftretenden Veränderungen nicht aufgehalten, sondern höchstens gemildert werden können. Unser Körper ist uns eine grosse Hilfe, den Prozess des Älterwerdens zu verstehen. Verschiedene körperliche Funktionen vermindern sich. Unser Seh- und Hörvermögen nehmen ab. Wir benötigen weniger Schlaf und Nahrung. Unser Äusseres verändert sich. Von diesen Tatsachen werden wir ja geradezu dahingeführt, uns um unser geistiges Wachstum zu kümmern. Um herauszufinden, welche Mittel und Hilfsmöglichkeiten wir anwenden wollen, ist ein sich Einlassen auf das, was in unserem Leben geschieht, unbedingt notwendig.

Geschichtlicher Rückblick

Die vorindustrielle Zeit

In der vorindustriellen Zeit war die Familie eine soziale Einheit. Im Haus wurde gewohnt, gearbeitet sowie Güter produziert. Die Hausarbeit war ein integrierter Bestand-

teil der Gemeinschaftsarbeit. Im vorindustriellen Europa waren über 80% der Bevölkerung in der Landwirtschaft tätig, so auch in der Schweiz. Nebst den Bauernfamilien, gab es die Handwerker- und die Heimarbeiterfamilien.

Die Bauernfamilie

Der Bauernhof war das Zentrum der Familie. Hier lebten der Bauer und die Bäuerin, die Kinder, das Gesinde, die Grosseltern und eventuell die ledigen Geschwister des Mannes oder der Frau. Alle arbeiteten gemeinsam auf dem Hof. Die Mithilfe der Kinder war selbstverständlich. Sie wuchsen schon frühzeitig in die Arbeitswelt der Eltern hinein.
Die Arbeitsteilung zwischen Mann und Frau war flexibel. Mehrheitlich kümmerte sich die Frau um die landwirtschaftliche Produktion von Hanf und Flachs, den Garten und die Kleintierhaltung, so fügte sich das Waschen, Putzen und Nähen in diese Arbeit ein.
Die Frau war auch zuständig für den Verkauf von Eiern, Milch, Gemüse, Früchte und Beeren, wenn die Produktion grösser war als der Eigenbedarf.
Die allgemeine Feldarbeit und die Viehhaltung waren Sache des Mannes.
Die Frau hatte einen riesigen Aufgabenbereich. Es war keinesfalls immer einfach, einer solchen Hausgemeinschaft vorzustehen. Die Frauen mussten dabei auch ihre männlichen Anteile entwickeln. Die Romane von Jeremias Gotthelf zeigen uns beispielhaft, wie manche Bäuerinnen sich zu starken Persönlichkeiten entwickelten. Das «Annebäbi Jowäger», oder die «Glungge-Bäuerin» waren alles andere, als zarte, sanfte Frauen, die mit weiblichen Waffen ihre Hilfsbedürftigkeit zur Schau stellten, sondern sie trugen grosse Verantwortung gegenüber dem ganzen Hof.

Die Handwerkerfamilie

Nachdem ein Handwerker seine Lehr- und Wanderjahre hinter sich gebracht hatte und genügend berufliche Erfahrung besass, heiratete er und eröffnete vielfach eine eigene Werkstatt.
Ähnlich wie bei der Bauernfamilie lebten der Meister, die Meisterin, die Gesellen, die Lehrlinge und die Kinder als Einheit im Haus zusammen. Der Meister und die Gesellen waren zuständig für die gewerbliche Produktion, die Lehrlinge halfen im Gewerbe und in der Hauswirtschaft mit. Für die Hauswirtschaft war die Meisterin zuständig. Oft gehörte noch die Besorgung eines Stück Gartens und die Pflege einiger Haustiere dazu. In kleineren Betrieben, die keine Gesellen und Lehrlinge halten konnten, wurde die Arbeitsteilung häufig durchbrochen. Die Frau und die Kinder halfen bei der gewerblichen Produktion mit und der Ehemann in der Hauswirtschaft.
Der Hauptteil der hergestellten Ware musste auf dem Markt verkauft werden. So war es von grosser Wichtigkeit für das Auskommen der Familie, dass der Gatte auch ein guter Geschäftsmann war. Wenn die finanziellen Mittel es erlaubten, konnte die Handwerkerfrau für das Waschen und Bügeln der Wäsche eine Tagelöhnerin anstellen.
Die Frau war mitverantwortlich für die Sauberkeit und Tugendhaftigkeit der Lehrlinge und Gesellen.

Die Heimarbeiterfamilie

Die Heimarbeiterfamilien lebten schon vor der Industriealisierung auf dem Land.
Wie die Bauern und Handwerker wohnten und arbeiteten sie im gleichen Haus.
Sie waren ständig den Konjunkturschwankungen ausgesetzt. Ihr Einkommen hing von Angebot und Nachfrage ab. In guten Zeiten kauften sie verschiedene Kleider und Naschereien in der Stadt. Kamen wieder schlechte Zeiten, litten sie Hunger. Not und Elend wechselten mit guten Zeiten. Die Familie war eine guteingerichtete Produktionsgemeinschaft.
Die traditionelle Heimarbeit war das Sticken und Weben. Bei Heimarbeiten wie Klöppeln, Bandweben oder Seidenweben war oft die Frau die Hauptverdienerin. Für die Hausarbeit blieb wenig Zeit. Vielfach konnten die Frauen gar nicht kochen. Die Nahrung bestand aus Kaffee, Brot und Kartoffeln. Nach bürgerlichen Massstäben war der Haushalt in Heimarbeiterfamilien in einem trostlosen Zustand. Die Arbeits- und Wohnräume waren nicht getrennt und somit war die Sauberhaltung schwierig. Kleine Kinder waren eine Last, sobald sie jedoch grösser wurden, mussten sie hart mitarbeiten und waren bald einmal am Verdienst der Familie mitbeteiligt.

Die Industrialisierung

Mit der Industrialisierung wanderten immer mehr junge Bauernsöhne in die Stadt. Im Jahre 1980 waren nur noch 8% der Bevölkerung Europas Bauern. Heute dürften es noch weniger sein. Die guten Verdienstmöglichkeiten und die vermehrte Freizeit lockten die Menschen in die Stadt.
Die Unternehmer und Handwerker bauten Privathäuser. Das Wohnen und das Produktions- und Erwerbsleben wurde räumlich getrennt, ebenso das Wohnen der Gesellen und der Meistersleute.
Die Kinder wuchsen nicht mehr einfach in die Arbeitsrolle und somit in die Gesellschaft hinein. In dieser Zeit sprach man zum ersten Mal von der Erziehung und nicht mehr von der Aufzucht der Kinder. Um in der Industrie- und Leistungsgesellschaft bestehen zu können, mussten sie erzogen werden. Die Knaben wurden zum rationalen und aktiven Denken angeleitet. Härte und Durchsetzungswille wurde gefordert.
Die Mädchen wurden zur mütterlich passiven Rolle, zu Demut und Aufopferung erzogen.
Seit der Wende zum 20. Jahrhundert rationalisierte man den Haushaltsbetrieb. Staubsauger, Waschmaschine und diverse Küchenapparate hielten ihren Einzug. In den Läden gab es immer mehr Fertigprodukte zum Kaufen. Ein grosser Teil der Dienstboten wurden überflüssig. Sie suchten Arbeit in der Industrie und im Dienstleistungssektor.

Die Berufstätigkeit der Frau

Mit der Erleichterung der Hausarbeit kam auch immer mehr die Isolation und die Unzufriedenheit der «Nur-Hausfrau». Diese Entwicklung führte dazu, dass ein Teil der Hausfrauen, trotz ihrer Kinder, berufstätig wurden.
Die Entwicklung ging weiter. In der Hochkonjunktur der 60er Jahre benötigte die Wirtschaft die Frauen um ihre Aufträge bewältigen zu können.
Darauf war der Anstoss gegeben, zu einer Umdefinierung der Rolle der Frau, in der Familie und bezüglich der Berufstätigkeit.
Im Jahre 1956 erschien das Buch «Die Doppelrolle der Frau in Familie und Beruf» von Alva Myrdal und Viola Klein, in welchem das Dreiphasenmodell propagiert wurde. Laut diesem Modell sollten die Frauen ihr Leben in drei Phasen einteilen: Berufsausbildungsphase – Familienphase – Wiedereinstiegsphase. So entstand ein neues Leitbild – eine anerkannte Perspektive für die Frau.
Ein neuer Trend ist im Moment das Job-Sharing von Mann und Frau, in welchem sie sich die Arbeit in Beruf und Haushalt teilen. Dieses Modell befindet sich aber noch in der Vorphase.

Der Schwierige Schritt nach aussen

Die Problematik einer notwendigen Umorientierung in der Lebensmitte, war die letzten paar Jahre mein persönliches Lebensthema. Aus diesem Grund möchte ich über meine eigenen Erfahrungen berichten.
Als mir so endgültig bewusst war, dass meine Kinder selbständig wurden und ich sie loslassen musste, begann für mich die grosse Suche.
Ich fühlte mich innerlich leer und fand das Leben sinnlos. Meine Zuflucht waren Bücher über Religion, in denen ich nach dem Sinn des Lebens forschte. Ich suchte Gespräche mit den unterschiedlichsten Leuten und besuchte Versammlungen religiöser Gemeinschaften. Teils war ich empört über gewisse Aussagen und teils fand ich Wahrheiten, die ich annehmen konnte. Genauer darauf einzugehen wäre eine lange Geschichte. Zuletzt habe ich dann dank einiger reifer Menschen, die mir Wegweiser waren, Zugang zum christlichen Glauben gefunden. Ohne den hätte ich meine Schritte in die Zukunft nicht gewagt.

Der erste Schritt in die Aussenwelt war die Mithilfe in unserer Gemeinde. Ich kochte in Kinderlagern und Besinnungswochen für Alkoholiker und betreute verschiedene Menschen in der Gemeinde. Im Altersheim begann ich mit einer Teilzeitarbeit. Ich badete jede Woche die Pensionäre und gestaltete einen Nachmittag für die alten Leute, indem ich mit ihnen Handarbeiten machte oder einfach gemütlich zusammensass. Das war für mich eine schöne Zeit. Ich lernte mich und meine Möglichkeiten kennen.
Die Rolle als freiwillige Helferin befriedigte mich jedoch nicht ganz. Obwohl ich diese Arbeiten zum grossen Teil ohne Entgelt verrichtete, war ich in den Möglichkeiten, eigene Ideen zu entwickeln, sehr eingeschränkt. Es war jeweils nur ein ganz kleiner Bereich, für den ich selber entscheiden konnte.
Die Arbeit in der Gemeinde bietet aber eine gute Möglichkeit, behutsame Schritte nach aussen zu unternehmen.

Da ich immer den geheimen Gedanken in mir herumtrug, noch einmal eine Ausbildung zu machen, orientierte ich mich diesbezüglich. Durch einen Zufall erfuhr ich, dass in St.Gallen die Möglichkeit besteht, eine Haushaltleiterinnenschule zu besuchen. Ich meldete mich dort an.
An dieser Schule kam ich zum ersten Mal mit Frauen zusammen, die wie ich auf der Suche nach einer Wiedereinstiegsmöglichkeit waren.
Wir wurden in den Fächern Ernährungslehre, Kochen, Haushaltführung, Handarbeit, Gesundheits- und Krankenpflege, Rechts- und Staatskunde, Erziehungslehre, Sprachen und Buchhaltung unterrichtet.
Vier von uns Frauen absolvierten am Schluss in Zürich eine 31/2tätige Abschlussprüfung. Wir erhielten dafür das eidgenössische Diplom als Haushaltleiterin. Das heisst, man ist befähigt einen Grosshaushalt in einem Heim oder sonstwo zu leiten.
Mit diesem Diplom in der Tasche begab ich mich auf die Suche nach einem Arbeitsplatz. Bald einmal merkte ich, dass es gar nicht so einfach war, eine Stelle zu finden. Teilzeitstellen gab es praktisch keine. Entweder ist ein Heim zu klein, dass der Haushalt von der Heimleitung selber organisiert werden kann, oder er ist so gross, dass es dafür eine Ganztags- Angestellte braucht. Da die meisten von uns verheiratet waren, hätte das für uns geheissen, zwei Haushalte zu führen. Von uns vier Frauen fand keine eine passende Stelle. So kamen wir zum Schluss, dass wir wohl viel Freude am Besuch der Schule hatten und viel für uns profitierten, aber im Endeffekt standen wir wieder vor der Frage: Was nun?

Inzwischen wurde ich vierzig Jahre alt. Die positive Erfahrung mit der bestandenen Prüfung machte mir Mut, mich bei der Schule für Sozialarbeit zu bewerben. Eigentlich glaubte ich nicht daran, überhaupt aufgenommen zu werden, doch erfreulicherweise klappte es.

Ist die unbeschwerte Jugendzeit endgültig entschwunden; scheint der Herbst des Lebens Tränen zu bringen, folgt bestimmt wieder ebensoviel Sonnenschein und Freude. (Bild: zvg)

Allerdings war die Eingewöhnungszeit äusserst schwierig. Das Leben in einer Gruppe war für mich neu. Als Älteste im Kurs fühlte ich mich deswegen oft als Aussenseiterin.
Spezifische Themen, die meinem Alter entsprochen hätten, wurden an der Schule nicht berücksichtigt. Von Dozenten, sowie von Studenten erlebte ich immer wieder Kritik. Hausbacken, konservativ, autoritätsgläubig, bemutternd, waren Eigenschaften, die mir zugesprochen wurden. Bei solchen Aussagen erlebte ich sehr chaotische Gefühle und manchmal hatte ich panische Angst, dass ich es nicht schaffen würde und einen falschen Weg eingeschlagen hätte.
Diese Selbstwertkrisen machten mir viel zu schaffen. Dazu kam, dass ich meinen Haushalt und meinen Bekanntenkreis nicht vernachlässigen wollte. Ich war oftmals total überfordert.
Bald einmal wurde mir klar, dass ich zuerst einmal von meiner starken Prägung als tüchtige Hausfrau loskommen musste. Die vielen spannenden Themen an der Schule halfen mir dabei. Langsam lernte ich Prioritäten zu setzen.
Durch die Schule und den Stoff, den wir verarbeiten mussten, und durch den Umgang mit meinen Mitstudenten veränderten sich meine Ansichten über viele Lebensthemen. Das wirkte sich sehr massiv auf mein Privatleben aus. Freundschaften gingen in die Brüche und neue entstanden. Mein Mann und ich mussten unsere Ehe überdenken und völlig neugestalten.
Zuweilen wusste ich überhaupt nicht mehr, wo ich mich zugehörig fühlen konnte. Das alles war mit sehr viel Angst und Krisen verbunden.
An der Schule selber bereitete mir der schnelle Wechsel der verschiedenen Themen oftmals Mühe. Bevor ich etwas richtig verarbeitet hatte, war schon wieder etwas anderes aktuell. Der laufende Wechsel von Schulfächern, Kurswochen, Fallseminaren, Orientierungsbesuchen bei verschiedenen Institutionen und dann wieder Praktikas, brachten viel Unruhe in mein Leben. Jede neue Stituation löste wieder Unsicherheit aus. Es war alles in allem, eine turbulente Zeit, die ich aber keinesfalls missen möchte.

Barrieren für einen beruflichen Wiedereinstieg

Der geschichtliche Rückblick hat uns gezeigt, dass die Situation der Frauen in der Lebensmitte, deren Kinder schon selbstständig sind und die eine Wiederaufnahme der Berufstätigkeit plant, relativ neu ist.
Im Weiteren kommt noch dazu, dass die Lebenserwartung einer Frau im Gegensatz zur Jahrhundertwende, wo sie nur bei 50 Jahren lag, heute auf 78 Jahre angestiegen ist. Die Frage, wie das Leben nach Auszug der Kinder zu planen sei, stellte sich damals, in der heutigen Form nicht. Die vierzigjährige Frau steht nun vor der Frage, wie sie die kommenden 38 Jahren sinnvoll nutzen kann.

Da in der heutigen Gesellschaft wenig bis keine Leitbilder bestehen, müssen Frauen individuelle Wege suchen. Dieser Weg ist oft sehr schwierig und mit inneren und äusserlichen Barrieren versehen. Das Zusammentreffen der verschiedensten Probleme in der Lebensmitte, wie ich sie im ersten Teil beschrieben habe, führen bei der Frau oft zu grossen Identitäts- und Selbstwertkrisen. Oftmals spielt sich das Leben einer Hausfrau wie in einer geschützten Oase ab.
Schwierigkeiten mit der Aussenwelt können weitgehend umgangen werden. Bei schwierigen Situationen ist es möglich, den Ehegatten vorzuschieben. Frauen in der traditionellen Rolle haben nie gelernt, ihre Meinung offen darzulegen und Konflikte auszutragen. Die erwähnten Krisen und die Angst aus der häuslichen Sicherheit herauszutreten, hindern Frauen oft, Schritte nach aussen zu unternehmen.

Wechseljahrebeschwerden sind tabu

In dieser schwierigen Zeit machen sich oft auch die Wechseljahrbeschwerden bemerkbar. Da die Wechseljahre in unserer Gesellschaft tabuisiert werden, ist es nicht verwunderlich, dass Frauen ihre diesbezüglichen Schwierigkeiten meistens verheimlichen.
Obwohl zum Beispiel eine Hitzewallung schnell vorbeigeht, ist sie natürlich höchst unangenehm, wenn sie unterdrückt werden muss. Eine Teilnehmerin aus unserer Frauengruppe hat ihre gute Stellung als Sekretärin gekündigt, weil sie die Angst, im dümmsten Moment eine Wallung zu bekommen, einfach nicht mehr ausgehalten hat.
Eine junge Frau am Arbeitsplatz darf ruhig einmal Kopfweh oder Bauchschmerzen haben, sie kann auch gut dazu stehen. Eine Frau mit Wechseljahrbeschwerden bringt es in den wenigsten Fällen fertig, am Arbeitsplatz darüber zu reden. Dabei wäre gerade der diesbezügliche Austausch im Gespräch sehr wichtig, nicht nur für die betroffene Frau selber, sondern für ihre ganze soziale Umgebung.
Die meisten Frauen haben im Laufe der Zeit ihren Haushalt so organisiert, dass er zum Vollzeitjob wurde. Wenn eine Frau wieder berufstätig werden will, steht meistens die ganze Familie Kopf. Jahrelange Gewohnheiten müssen verändert werden. Jeder muss im Haushalt mithelfen, sonst ist die Belastung für die Frau zu gross.

Die rasante Entwicklung in allen Bereichen des beruflichen Lebens führt dazu, dass alle Frauen, die wieder ins Berufsleben einsteigen wollen, enorme Veränderungen vorfinden, die sich von der Fabrikarbeiterin bis zur Akademikerin hinziehen. In den meisten Fällen sind die Frauen überfordert, eine Entwicklung von oft mehr als zwanzig Jahren wieder aufzuholen. Ein Wiedereinstieg ist in jedem Fall mit viel Lernarbeit verbunden.

Es braucht viel Mut

Die Situation sieht oft konkret so aus, dass die Lehrtochter in einem Betrieb mehr weiss,als die vierzigjährige «Einsteigerin». Es braucht sehr viel Mut und Selbstvertrauen, diese Situation auszuhalten. Die Arbeitgeber befürchten oft eine lange Einarbeitungsphase, welche mit dieser Unsicherheit der Frau nach der langen Pause zusammenhängt.
Es gibt Betriebe, die lieber jüngere Frauen einstellen. Bei Stellenausschreibungen für Sekretärinnen ist auffallend, dass vielfach das Alter klar umrissen wird. Frauen über 35 Jahren sind dort nicht mehr gefragt. Weiblich Attribute wie jung, schön und sexy werden indirekt gefordert. Manche Firmen repräsentieren sich gerne durch hübsche Sekretärinnen und Empfangsdamen.
Die Situation der Frau in der Lebensmitte ist vielfach die, dass sie zu Hause nicht mehr so gebraucht wird und in der Berufswelt kaum gefragt ist.
Findet eine Frau einen Einstieg, so wird ihr vielfach vorgeworfen, eine Doppelverdienerin zu sein und einer Jüngeren die Arbeit wegzunehmen.

Frau Sonderegger wäre bereit, ganze Diplomarbeiten nachzudrucken, wenn ein Interesse dafür da ist. (Preis Fr. 8.–)
Bestellungen nimmt entgegen:
Frau Sylvia Forster, Station, 3126 Kaufdorf, Tel. 031 / 80 25 76.