

...ÜBER KRAUT UND STEIN

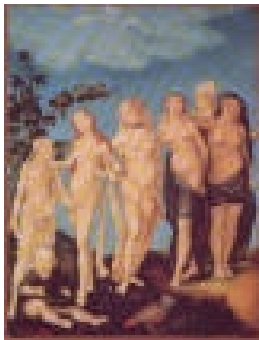
☞ EINE RUBRIK VON JOSI BERCHT, KANTALLEEE.9,38449WOLFSBURG, TEL 05361/ 21870, MORRIGANESDAUGHTER@FREUNET.DE ☜

..Gedanken über die Wechseljahre

- ein Artikel durchaus nicht nur für Frauen...

VON JOSI

Wenn ich mir in letzter Zeit so die Schaufenster von Apotheken und Drogerien anschau, oder die Fernsehzeitung durchblättere, oder vor den „Kräuterregalen“ der Supermärkte stehe – es springt mir immer mehr ins Auge: Man nimmt uns immer mehr wahr, uns Frauen ab Ende 40, die mit ach so lästigen Beschwerden des Alterwerdens und nachlassender Leistungsfähigkeit zu kämpfen haben sollen. Freuen wir uns doch, man(n) fühlt mit uns mit, will uns unterstützen, unsere Hitzewallungen und Erschöpfung, unsere mangelnde Konzentration und Gereiztheit in den Griff zu bekommen. Auch ich habe mir vor kurzem eine Packung „Wechseljahre Kapseln mit Soja-Isoflavonen und ausgewählten Vitalstoffen“ gekauft, meinen Partner im Rücken stehend, mit einer Bemerkung wie „wenn's Dir gut tut...“.



In allererster Linie hat`s wahrscheinlich der Herstellerfirma gut getan – diese und andere in der Branche setzen auf die doch insgesamt etwas stärkere Kaufkraft der Zielgruppe und auf die Indoktrination, der Frauen von je her ausgesetzt waren – wenn du Probleme hast, oder zu haben glaubst, machst du Probleme und wirst zum Problem, also tu was dagegen, sonst bist du schuldig, schuldig, schuldig... Das kennen mittlerweile auch die Männer in ähnlicher Form, denn jeder, der hierzulande nicht nach gewissen Regeln, also mindestens ernährungs- und fitnessbewusst lebt, natürlich möglichst lange jugendlich wirkt und dementsprechend was dafür tut – ja, der ist natürlich selbst schuld, wenn er krank wird, wenn er keine Arbeit hat... Da laufen Sechzigjährige durch die Gegend, die sich von morgens bis abends bemühen nur ja nicht älter als 40 zu wirken und sich meist gar nicht der Grausamkeit dessen bewusst werden, was sie sich damit antun. Natürlich fängt dieses Verhalten nicht erst mit 60 an. Dazu kommt, dass Krankheit nach all den Reformen der vergangenen Jahre natürlich den einzelnen immer mehr kostet, also beteilige dich bitte an Präventivmaßnahmen und Bonusprogrammen, sonst bist du wieder bald sehr schuldig und gerechterweise auch klamm im Geldbeutel.

Die Gesellschaft in der wir leben kennt kein Ehren des Alters. Alte Menschen haben senil im Altenknast vor sich hin zu sabbern und Kinderlieder zu hören. Dann denken wir nicht so oft ans Alter und die eigene Endlichkeit. Die werden doch in diesen Seniorenresidenzen wunderbar im Minutentakt grundverpflegt, Hauptsache das „Satt-und-Sauber-Prinzip“ wird annähernd erreicht. Weisheit im Alter? Ne ne, weise Sprüche von den Alten brauchen wir nicht, was wir brauchen finden wir schon in Büchern. Wissen in jungen Jahren ist angesagt, und Power. Viel Zeit hat unsere Generation nicht mehr, sich ein anderes Modell einfallen zu lassen, eigentlich schon gar keine mehr. Eins hat man dabei übersehen: Bei allem Jugendwahn ist es unausweichlich, die nächsten Sabberer sind wir.

Einen schönen Ansatz, wie gerade wir Hexen damit umgehen können, habe ich bei Zsuzsanna Budapest gefunden, der ich ansonsten oft recht ambivalent gegenüberstehe. Ich für meinen Teil habe kein Problem damit, das Grundsätzliche des beschriebenen Rituals auch auf Männer anzuwenden. In ihrem Buch „Herrin der Dunkelheit, Königin des Lichts“ beschreibt sie ein Ritual für den Eintritt in den Status der weisen Frau. Sie legt darin den Zeitpunkt auf das 56. Lebensjahr fest, auch das könnte ich mir flexibler vorstellen. Im Rahmen eines Festes, das für die betreffende Frau veranstaltet wird, wird sie feierlich in den Status der *Crone* erhoben.

Aus der Ansprache an die Frau:

- *Was ist eine Crone, fragst du. Eine Crone ist eine Frau, die die Weisheit des Herzens besitzt, die bei Streitigkeiten um Rat und Schlichtung gebeten wird, die man aufsucht, wenn man verzweifelt ist, damit sie die Wunden lindere. Eine Crone ist die ältere Schwester von allen. Was ist die Crone noch, fragst du. Eine junge Crone ist die Göttin in ihrem dritten Aspekt, sie ist Magera, Hekate, sie ist die Göttin ungebundener Macht. Im Volksmund heißt es, es bringe Glück, wenn du einer von ihnen auf der Straße begegnest und sie dich anlächelt. Dann wirst du einen sehr schönen Tag haben. Sie erscheinen in wichtigen Momenten*

...ÜBER KRAUT UND STEIN

☞ EINE RUBRIK VON JOSI BERCHT, KANTALLEEE.9,38449WOLFSBURG, TEL 05361/ 21870, MORRIGANESDAUGHTER@FREUNET.DE ☜

als ein Zeichen der Gnade der Göttin. Die Göttin verlangt, dass die Wünsche der Cronen von der jüngeren Generation respektiert werden. Cronen genießen besondere Rechte, ihre Magie ist wirksamer, ihre Zaubersprüche wirken schneller, ihre Liebe ist stärker.

Mag sich jeder dazu noch seine eigenen Gedanken machen. Mir geht's hier eigentlich nur um eins: Wir sollten nicht was **gegen** das Altern tun und die damit verbundenen Veränderungen und „Wechsel“. Wenn wir, jeder einzelne für sich, anfangen das Alter und auch alte Menschen zu ehren, wird unsere Angst vor dem Altwerden kleiner werden. Wir sollten also was **für** uns tun, damit Körper und Psyche mit dem Älterwerden gut umgehen können. Setzen wir uns also gedanklich damit auseinander und heißen wir eine neue Lebensphase willkommen, dann werden wir weniger mit gesundheitlichen Problem zu kämpfen haben.

Meine Nervosität und Gereiztheit machen mir oft zu schaffen, ich kann es z. B. ganz schwer ertragen, dass ich nicht mehr mit der gleichen Leichtigkeit wie früher ein großes Arbeitspensum schaffen kann. Ich mag es nicht, wenn ich für meine Begriffe zu schnell erschöpft und müde werde. Ich habe mich anstecken lassen von den Aussagen der Werbung: Tu was, und Deine Leistungsfähigkeit bleibt die gleiche. Dabei mag ich aber doch Veränderungen. Dass ich viel anderes dazubekommen habe an Erfahrung, an Schönem in meinem Leben, anderen Sichtweisen, die mich das Leben viel freier leben lassen – das habe ich gerne angenommen. Jetzt geht es darum, mir die Freiheit zu geben, auch mal langsamer zu laufen, ganz ohne Selbstvorwürfe. Ein anderes Zeitmanagement muss her, schließlich haben Heinrich und ich uns gerade selbständig gemacht und die Arbeit muss getan werden. Fällt mir alles sehr schwer. Aber das Leben und jeder Wechsel ist halt mit Lernprozessen verbunden. Es gibt keinen Grund, auf mich selbst sauer zu sein und dadurch immer gereizter zu werden. Schwierig. Immerhin, ich glaube, ich hab schon mal ein, zwei wichtige Dinge verstanden, vielleicht kann ich sie ja bald noch besser integrieren. Tja, Ihr Götter, gebt mir Geduld, aber bitte sofort.

Ach ja, und die Hitzewallungen und Schweißausbrüche zu unpassender Zeit, die find ich auch doof. Peinlich manchmal. Vielleicht sollte ich es besser so sehen, dass ich halt noch ein „heißes Teil“ bin. Bei meinem Temperament werde ich das auch noch nach mehreren Wechseln und mit Neunzig sein – so alt will ich schon werden. Warum will ich eigentlich nur neunzig werden? Ich schließe mich Heinz an, ich werde auch hundert!

Die „Wechseljahre Kapseln“ haben mir gut getan. Ich denke, ich werde Sie nicht mehr kaufen.



Für die nächste Ausgabe werde ich was über **die Mistel** schreiben. Wer hat Lust, mir vielleicht dazu einen Beitrag zu schicken??? Hat jemand von Euch vielleicht Geschichten oder irgendwas dazu Passiges „auf Lager“??? Bitte schreibt an morriganesdaughter@freenet.de oder an Josi Bercht, Kantallee 9, 38440 Wolfsburg.