

MARIANNE SÄGEBRECHT
Auf ein prima Klimakterium!



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Dies ist Marianne Sägebrechts persönlicher Erfahrungsbericht oder ein Appell an die Weiblichkeit, voller Freude die Wechseljahre zu erleben. Ein sinnliches Brevier, das Frauen durch die schwierige Lebensphase begleiten möchte, auf die gewohnt authentisch unverblümete Sägebrecht'sche Art: mit humorvollen Geschichten aus ihrem Leben, mit Kräuterrezepten, Meditationen sowie Ernährungs- und Wohlfühl Tipps – kurz, mit allem, was Frauen innen und außen guttut.

Autorin

Marianne Sägebrecht, geboren 1945 in Starnberg, ist eine der erfolgreichsten, auch international gefeierten deutschen Schauspielerinnen. In der letzten Zeit begeisterte sie ihr Publikum in Fernsehfilmen, u.a. in der Neufilmung der Grimm'schen Märchen als Frau Holle. Heute lebt Marianne Sägebrecht wieder am Starnberger See.

Marianne Sägebrect

Auf ein prima Klimakterium!

Mein sinnlicher und ganzheitlicher Weg
durch die Wechseljahre

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2012 bei nymphenburger, München
unter dem Titel »Auf ein prima Klimakterium! Meine Ratschläge
und Geschichten für das reife Weibsbild von heute.«



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Lux Cream liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2014
© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 für die Originalausgabe nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv und Fotos im Innenteil: Achim Graf
SG · Herstellung: cb
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22079-3

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Prolog 9

Komm hinter meine Hecke

Sui generis – von eigener Art 15

Lust auf reife Weiblichkeit

Carpe diem – pflücke den Tag 25

Kochen, bis die Seele baumelt

Rap-Zap-Crime Kills Caribbean Dinner 31

Komm hinter meine Hecke

Panta rhei – alles im Fluss, Samson 49

Rat und Tat

Sauer macht frustig, nicht lustig 59

Komm hinter meine Hecke

Wieder so ein Deva-vu 73

Rat und Tat

»Gehe hin in Frieden« –
die Übung des Loslassens 83

Lust auf reife Weiblichkeit

Cast as cast can 93

Rat und Tat

Vergebung heilt Körper und Seele 103

Komm hinter meine Hecke

So Gott will! 113

Wenn einer eine Reise tut

Des Schicksals verborgenes Band 123

Rat und Tat

»Media vita in morte sumus« –
mitten im Leben vom Tod umfassen 139

Wenn einer eine Reise tut

Kurze Besuche verlängern die Freundschaft 151

Lust auf reife Weiblichkeit

Coras Tagwerk 163

Komm hinter meine Hecke

Im Kräutergarten meines Altweibersommers 183

Zukunftsmusik

Natur und Geist 217

Zukunftsmusik

Nix denaturi – Condo survivo 227

Epilog 245

Ein großes Dankeschön 251

Prolog

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Klimakterium, Menopause, Wechseljahre, Wandeljahre.

Darf ich Sie auf eine Entdeckungsreise in mein Gedankenreich und in das existenzielle Basicamp meiner dritten, erfüllten Lebensphase einladen? Als aktuell initiierte Wechseljährige habe ich mich nach dem Tod meiner Mutter, die Menopause im Rucksack, tapfer durch klimakterische Feuer geschlagen, reißende Flüsse überquert, um den Altersruhesitz meiner seelischen Heimat nach und nach bewohnbar zu machen. Mein inneres Auge kann sich seit Jahrzehnten an einem immer wieder auftauchenden Atoll nicht sattsehen: ein Lebensterrain, von Wasser umrandet, von Regenwald bekränzt, von Menschen bevölkert, die mir artverwandt sind. Ich bin mir sicher, der Fluss des Lebens wird mich eines Tages dort an Land spülen.

Nach dem Abschied von meiner Fruchtbarkeit gestalteten sich die folgenden Wanderjahre sehr bewusst und frohgesinnt. Einer

wunderbaren Tochter durfte ich Leben schenken, seit Jahrzehnten bin ich erleichtert, aus dem monatlichen Reglement von Ebbe- und Flut-Gezeiten der Gebärmutter entlassen worden zu sein. Mutig und neugierig machte ich mich in der Menopause, den Jahren der hormonellen Umstellung ab fünfzig, auf zu neuen Ufern, um meine Wechseljahre anzutreten und durch bejahendes angewandtes Leben zu heiligen. Auch ich wurde des Nachts von heißem Klimax-Wallerich überfallen und ergab mich, ohne lange Überlegung, kurz und bündig. Nach sieben Jahren schlug er sich in die Büsche, und wieder stand ein Wechsel um die sechzig hinter dem Gartentor. An diesem Wendepunkt taten sich neue Dimensionen und Lebensqualitäten auf, die mehr und mehr in eine innere Gelassenheit mündeten, aber immer Raum für Zukunftspläne und Visionen ließen. Ein schöpferisches Landleben, Zusammenleben mit Freunden, Tieren und Pflanzen – diese Visionen stehen seit einigen Jahren Schlange bei mir, rufen nach Einlösung.



Noch bestreite ich mein Landleben alleine, zusammen mit meinen Tieren. Wenn es zur salomonischen Zeitenwende kommt, werden flugs die bisherigen Zelte abgebrochen und einer neuen Lebensform steht nichts im Wege, verspreche ich mir bei einem Glas feinstem Kräuterelixier, selbst gebraut auf der tröstlichen Basis von Minze, Zitrone und Ingwer, während das Thema

Wechseljahre auf dem Fernsehschirm mit Häme und Ignoranz durch den ungezuckerten Kakao gezogen wird: das rohe Ablachen über das Hüftgold einer reifen Rapunzel, Wasserrinnsale aus schwitzenden Leibern im herbstlichen Zonengebiet eines Frauseins, die ehemals wallende Mähne stumpf und ausgeglichen, flirrende Hitze in seelischen Wüstenoasen und Launen von Circen, die so manche Achterbahn um ihre Kundschaft fürchten lassen. »Die Hitze von Millionen Frauen lässt in einigen Jahren den Südpol schmelzen«, argwöhnt eine bekannte Entertainerin und empfiehlt nebenbei eine Botox-Kur für gebeutelte männliche Hängetäschchen, wie sie es benennt. Eine Satire-Serie, die dem Thema Wechseljahre frönt, pfeift frauenverachtend aus dem letzten Löchlein, in das ein Sport- und Yoga-Lehrer seinen Allerheiligsten nicht mehr eintunken möchte, »weil zu weit«, wie er seiner klimakterischen Geliebten rigoros klarzumachen versucht. Osteoporose und Harninkontinenz werfen sich Beleidigungen an den Kopf. Auf der angepriesenen Liste der menopausalen Beratung warten Anti-Aging-Tipps für Hormone in Hülle und Fülle, um die biologische Uhr einfach mal zurückzudrehen. Giftiges Botox lockt, zockt und zofft sich mit eiskalten chirurgischen Instrumenten über Wenn und Aber einer radikalen Verjüngungsprozedur.

Jugendwahn, Schadenfreude und negative Nachstellungen, die versuchen, die Zeit der fraulichen Wechseljahre in Misskredit zu bringen, schufen für mich mehr und mehr gedanklichen Nährboden, ein Brevier über den Themenkreis des Klimakteriums zu verfassen, das sich, aufgrund eigener positiver Erfahrungen,

umsichtig und bejahend, aber auch humorvoll und selbstkritisch mit dieser reifen Lebensphase befassen will.

Kommen Sie doch einfach mit mir, liebe Leserinnen, auch die Herren der Schöpfung sind eingeladen. Kommen Sie mit! Hinter meine Zauberhecke, hinter die Zauberhecke eines alten Dornröschens, das sich unbemannt und lebensbejahend in den Strahlen einer herbstlich warmen Altweibersonne nützlich zu machen versteht.

Ich nehme Sie mit in meinen Lebensablauf, verführe Sie zu mutigen Gedankensprüngen, ich lasse Sie teilhaben, weihe Sie ein. Sinnhaftig, ganzheitlich und risikoreich. Dramaturgisch aufbereitete Hotspots, Essenz eines Tagesprofils, die, Ihnen zuliebe, liebe Leser, auf einen Eintrag in mein Tagebuch verzichtet haben.



Es erwarten Sie einmalige Ratschläge aus der Geheimfach-Pflanzenkunde meines Großvaters, verbündet mit ungeahntem Wissen meines weisen Mentors, Ausbilders und Ganzheitsmediziners. Aber auch Frau Holle und die alte Fee Morgane haben einige Schätze und Rezepte aus der Kräuterapotheke Gottes für Sie auf Lager. Schenken Sie uns einige Quäntchen Ihrer kostbaren Zeit, die wir gerne mit Ihnen teilen. Lassen Sie uns neue Ufer ins Visier nehmen, lassen Sie uns »Leben fassen statt Leiden



erleiden«, eingebettet in die furchtlose Entdeckung der wesentlichen Merkmale und ungeahnten Freiräume einer einmaligen Zeit der »letzten Reifeprüfung«!

Auf einen glückhaften, lebendigen »Indian Summer«,

Ihre Marianne Sägebrecth

Sui generis – von eigener Art

»Ein Ast erfriert im Winter, jedoch im Frühjahr wächst daraus eine wunderschöne, rote Rose.« Dieser Ausspruch aus meinem Lieblingssong *The Rose* von Bette Midler, unvergesslich in meinem Erinnerungs-Urgrund gespeichert, geistert durch meinen Kopf, und meine bibbernden Nasenflügel tauchen sich wonnig in den duftenden Blütenkelch einer letzten Essigrose, die noch trotzig meine raubereifte Dornröschen-Alt mädchenhecke veredelt. Ein beflügeltes Sonnenstrahlbündel tanzt frech auf meiner Stirne, und meine besockten Füße räkeln sich, trotz kaltem Windhauch, wohlig warm in meinen geräumigen Stiefeln Marke Landleben. So lässt es sich, eingetaucht in einen tiefen Gedankenteich, im winterlichen, geliebten Refugium verweilen. Aus frohen Kindheitstagen dringt die liebevolle Stimme meines Großvaters, Gärtner und Kräuterkundiger aus Leidenschaft, durch Zeit und Raum.

»Ein wachsender Baum, eine reifende Frucht kann und will sich nicht beeilen, alles Wachsen und Werden läuft nach einer vorbestimmten inneren Zeiteinteilung ab. Lass uns auf dieses Wun-

der mit unserem feinen Holundersaft anstoßen, meine kleine Zauberprinzessin.«

»Ich weiß, Opa, einen kahlen Ast im Winter muss man genauso loben wie einen starken Zweig mit vielen Früchten. Und ein kleines Büschel Löwenzahn hat ein genauso großes Fest verdient wie eine große Wiese voll blühender Blumen.« Ein kühler, trauriger Hauch voll Sehnsucht nach Mutter und Großvater, die beide schon das Zeitliche gesegnet haben, durchweht meine Herzenskammer, nicht ohne die seelische Anwesenheit der Verschiedenen tröstlich wahrzunehmen.



Nicht zum ersten Mal, mehr schleichend als gehend, umkreisen zwei dubiose Herren mein Gartengrundstück. Jetzt bin ich anscheinend gerade aus ihrem Blickfeld verschwunden, die Herrschaften aber nicht aus meinem. An der Carport-Ecke ist man gerade dabei, sich unter dem Knöterich-Strauch auf ein Pläuschchen einzunisten.

»Stell dir mal vor, dass Kredite und Zahlungsverpflichtungen in den USA ein Niveau erreicht haben, das gar ein Dutzend Mal so hoch ist wie das gesamte Bruttoinlandsprodukt der ganzen Nation«, vernehme ich eine etwas blecherne Stimme aus dem Busch, über die sich sogleich ein sonorer Kontrabass stülpt.

»Keep cool, man, das Ganze sind doch sowieso nur Computertransaktionen. Je mehr Schulden, desto mehr Zinsen, also mehr Geld und mehr und mehr Profit bis zum totalen Kollaps«, ironisiert jetzt der Begleiter. »Soll ich dir mal ausmalen, wie man mit Schulden Zaster en masse anhäufelt?«, fährt Blechi weiter fort, während sein Gesprächspartner den Rückweg anzugehen versucht. »No go, stop, mein Freundchen, du hörst jetzt hin!«, schwadroniert der selbst ernannte Aufklärer unbeirrt weiter. »Liquide bist du ja wohl, Alter.«

Ich für meine Person habe jetzt mein heißes Ohr an einer morschen Holztrennwand geparkt, um ja keine der gesprochenen Silben verloren gehen zu lassen.

»Höre und staune, mein Junge. Ich startete mit ersten neunzigtausend Euro, durch Prämien angehäuft, deklarierte mich per Internet als Bank und verlieh dieses Geld flott und zinsgünstig an meinen Kumpel Eric, der ein Haus erwerben wollte. Eric kaufte damit sein lang ersehntes Häuschen von unserer gemeinsamen Freundin Lea, den heißen Tipp gab ich. Lea wiederum parkte das erzielte Geld bei ihrer Bank, das war ich, zu einem höheren Zinssatz als üblich, versteht sich. Diese Neunzigtausend plus zwei Vermittlungsprovisionen zählten sich nun als bare Bankeinlage. Meine eigenen Neunzigtausend wusste ich in Eric's Haus verzinst und gesichert. Nach einer Zwangsversteigerung, verursacht durch anliegende, hohe bauliche Aufwandskosten, die Lea und ich wohl vergessen hatten offenzulegen, wenn du weißt, was ich meine, hatte Eric schon nach einem Jahr Adieu

zu seinem geliebten Refugium zu sagen. Heute gehört das Haus mir, für vierzigtausend wieder an Land gezogen! Tja, Leas Einlage schrie förmlich nach Gymnastik! Game gecheckt, Alter? Hier hast du meine Karte, just in case«, überstrapaziert die notorische Blechstimme seit Minuten die Nervenstränge seines stummen Gegenübers. Mein Hustenanfall, den die Wut über das Gehörte nach oben zu befördern versucht, bekommt Auftrittsverbot, mein Herz sendet ein Bündel gute Gedanken an poor Eric.

»Der ärgste Fluch des Menschen ist das Geld, das sagte schon der gute alte Sophokles, du Schweinebacke«, hefte ich dem zynischen Mister Monetas stumm an sein Revers. Sein Partner ist wohl nicht gewillt, aus offengelegter List und Tücke einen Nutzen zu ziehen, besteht dafür mit grimmiger Miene auf dem Heimweg.

Mein Auge entdeckt auf männlicher Brust ein um Eindruck ringendes Teleobjektiv. Schon tauche ich auf leisen Sohlen in das Schattenlicht meiner Linde ab. »Vielleicht zwei Vertreter der pulsierenden Immobilienbranche auf Streifzug durch die begehrte Südregion unseres Landes, um erwerbbares Gefilde aufzustöbern und ›one after the other‹ amoralisch einzutüten«, rumpelt es in meinem Kopf. Wieder eingekehrt in meine heimeiligen vier Wände nimmt mein aufgezogenes Stimmungstief vor meinem wirbelnden Mixer Reißaus. Aus saftigen Birnen, Limetten, Kokosmilch, einem Schuss feinstem Kokoslikör, frischen Kokosraspeln, einer Prise Chili, einer Prise Zimt beschert er

einer Dame im Wechselbad der Jahreszeiten einen sinnbetörenden Longdrink, der locker einem verunglückten Quickie aus meinen Tagebuchnotizen der Siebzigerjahre die Stirne bieten könnte.



Meine Vertraute, Surinam Sehnsucht, deren sechzigjährigen Geburtstag wir noch gemeinsam im Spätherbst dieses Jahres im surinamischen Regenwald zelebrieren werden, psst, bleibt unter uns, nimmt flugs mit auf meinem gemütlichen Sofa Platz.

Eine geruhsame Meditation erweckt süße Düfte von blühenden tropischen Blumen aus tiefen Urgründen. Satte türkisblaue Farben schweben durch den Raum, Trommelwirbel verbrüdern sich mit dem Geräusch von brechenden Wellen. Ein Konglomerat von Antlitzen aus den Regionen der ganzen Welt reitet auf gischtenden Wasserfontänen. Selbst mein in die ewigen Jagdgründe eingegangenes Kapuzineräffchen Pixie schwingt sich von Liane zu Liane durch den Raum. Wohltuende Wärme breitet sich in meinem Herzen aus.

»Ich komm aus Surinam, Mama, aus Surinam«, schlängelt sich die Stimme der siebenjährigen Marianne melodisch zur Hängelampe hinauf und landet zielsicher in Mutters warmem Schoß.
»Ich weiß, ich weiß, von so weit bist du zu mir geflogen. Du bist

so anders als die anderen Kinder, ich hab dich lieb, mein kleiner Wildfang«, gleitet eine unvergessliche Stimme zärtlich über mein Haar.

Mein Sehnsuchtsland Surinam, eine ehemalige holländische Kolonie in Guyana, ist Kulturerbe geworden. Eine weitere Ausbeutung des Regenwaldes ist dort damit passé, eine Versklavung der Bevölkerung schon seit dem 18. Jahrhundert abgeschafft. Da schnappen eure gierigen Rachen jetzt wohl kalt, ihr globalen Häscher, braust mir durch den Sinn. »Landgrabbing« nennt man euer Gebaren. Der brasilianische Regenwald wird nicht geschützt. Ihr holzt rigoros ab, gefährdet die Artenvielfalt der Tierwelt, und ihr ruiniert die biologische Balance des globalen Wasserhaushalts. Ihr kauft weltweit freie Areale zu Billigpreisen, hortet diese hinterhältig oder gebt sie dem Zuckerrohranbau zur Benzingewinnung anheim. Ein Großteil der gesamten Weizenenernte wird an der Weltbörse als Spekulationsanlage verschachtet. Lebenserhaltende Nahrungsmittel über Börsenhaie in den Handel transferiert! Geht vom Acker, ihr ackernden Männer, meine aufgebrauchten Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Unsere europäische Hähnchenbrust-Obsession verstößt das auflaufende Hühnerklein, um es per Luftfracht tonnenweise den afrikanischen Märkten unterzujubeln und dort für einen Schnäppchenpreis zu veräußern. Das einheimische, gut genährte Huhn kann da preislich nicht mehr mithalten ...

Ein kräftiger letzter Schluck meines schon eingenichten Drinks versucht erfolglos all die Gedanken zu übertönen. Aua, da

zwickt's am großen Zeh! Kater Herkules moniert seine Abendmahlzeit und die seiner anbefohlenen Geschwister. Hahn und Huhn werden in Zukunft ausschließlich unzerlegt erworben, so gelobe ich, um hinfort mein Scherflein als verantwortungsbewusster Konsument an der Wirtschaftsfront beizutragen. »Auf eine permanent materielle Steigerung des Wirtschaftswachstums müssen wir wohl in Zukunft zugunsten einer Gleichgewichtswirtschaft verzichten, solidarische Arbeitsteilung und ehrenamtlicher Dienst am Nächsten mit eingeschlossen, aber keine Begrenzung für eine Steigerung der geistigen und humanen Werte, ist doch selbstredend«, versuche ich meine hungrigen Kätzlein in einen Diskurs einzubinden, der auf keinerlei Gegenliebe stößt. Das tägliche Ritual der Fütterung lässt meine Tierfamilie zufrieden schnurrend und sich putzend zurück. Ein paar Stunden später sind anstehende Telefonate abgewickelt, der Haushalt wieder auf Vordermann gebracht.

Nach delikatem Brunch, Red Snapper in kreolischer Ingwersauce, erwartet mich Rupert Sheldrake zu einem »Text à tee«.

Versunken in meine momentane Lieblingslektüre, begegne ich wieder und wieder dem Literaten Sheldrake, um immer tiefer in seine physikalischen Thesen der »morphogenetischen Felder« einzutauchen.

In eine kuschelige, selbst gestrickte Merinojacke gehüllt setze ich mich an das raubereifte Fenster, umgeben von einer hungrigen Spatzensippe bei ihrem Wettpicken um ausgestreute Sonnenblumenkerne. Bald wird sich das Tageslicht hinter einer voll-

**MARIANNE
SÄGEBRECHT**
Auf ein *prima*
Klimakterium!



*Mein sinnlicher und ganzheitlicher
Weg durch die Wechseljahre*

GOLDMANN

Marianne Sägebrecht

Auf ein *prima* Klimakterium!

Mein sinnlicher und ganzheitlicher Weg durch die Wechseljahre

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
17 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-442-22079-3

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2014

Eine liebevolle Begleitung durch die Wechseljahre.

Dies ist Marianne Sägebrechts persönlicher Erfahrungsbericht oder ein Appell an die Weiblichkeit, voller Freude die Wechseljahre zu erleben. Ein sinnliches Brevier, das Frauen durch die schwierige Lebensphase begleiten möchte, auf die gewohnt authentisch-unverblümete Sägebrechtsche Art: mit humorvollen Geschichten aus ihrem Leben, mit Kräuterrezepten, Meditationen sowie Ernährungs- und Wohlfühl Tipps – kurz, mit allem, was Frau innen und außen gut tut.



[Der Titel im Katalog](#)