

Stefanie de Velasco: "Heiss. Liebeserklärung an die Wechseljahre"

Raus aus der Tabuzone

Von Kim Kindermann

Deutschlandfunk Kultur, Lesart, 01.07.2025

Immer mehr Bücher werden zum Thema Wechseljahre geschrieben. Richtig so. Neun Millionen Frauen machen sie derzeit allein hierzulande durch. Je mehr Stimmen, umso besser. Oder doch nicht? Muss wirklich jede Schriftstellerin, die durch diese Phase dieses Lebens geht, darüber schreiben?

Es gibt Bücher, die schlagen ein, weil sie einen sprachlos machen, neues Wissen liefern, einen im Stil umhauen: Miranda July`s Roman „Auf allen Vieren“ (2024) etwa war so ein Buch, atem- und schamlos wird über eine Frau in ihren Wechseljahren geschrieben, wie sie flieht, sich ihrer Geschlechterrolle verweigert, sich lustvoll obszön und unverfroren gebärdet. Großartig. July schreibt Sätze wie: „In den Wechseljahren werden wir zu Frauen, für uns selbst.“ Oder Sheila de Liz, Gynäkologin, die 2020 in „Woman on fire“ gegen die Mythen ihres Faches anschrieb und Frauen im besten Sinne aufklärte über ihre körperlichen Abläufe. Für viele Leserinnen war es das erste Mal, dass sie so was lasen! Gut so.

Tausend Romane und Sachbücher zum Thema

Tatsächlich war „Woman on fire“ so was wie der Startschuss. Danach folgten Bücher über Bücher: allein in den letzten zwei Jahren 308, insgesamt gibt es über 1000 lieferbare Romane und Sachbücher zum Thema. Und jetzt eben auch „Heiss“ von Stefanie de Velasco. Eine, wie es im Untertitel heißt, „Liebeserklärung an die Wechseljahre“.

Ihr Buch also eine Verheißung, ein Versprechen auf Erneuerung, eine Chance. Denn, wer nicht mehr blutet, steht nicht mehr zur Reproduktion zur Verfügung, sprich: kann plötzlich neue Wege gehen als die, die in der patriarchal-geprägten Welt den Frauen eingeschrieben wird. Trotz der zermürbenden Schlaflosigkeit, der unkontrollierten Wutanfälle, der Hitzewellen, des sich Fremdfühlens im eigenen Körper, wo der Schock über graue Haare nur der Anfang ist?

Schonungslos ehrlich, aus der Ich-Perspektive

Aber der Reihe nach: Stefanie de Velasco nähert sich dem Thema schonungslos ehrlich, aus der Ich-Perspektive an. Wir lernen ihre Mutter, ihren Hund und ihre Freundin Tonia kennen. Lesend begleiten wir die Autorin durch ihr Leben, dass sich mit Anfang Vierzig schlagartig

Stefanie de Velasco

Heiss. Liebeserklärung an die Wechseljahre

Hanser Berlin/ Berlin 2025

100 Seiten

20,00 Euro

ändert, als das erste graue Haar sprießt. "Noch heute kann ich es zwischen den Fingern spüren. Es hatte nicht nur eine andere Farbe, sondern auch eine völlig andere Textur (...): rau und hart wie Draht, seltsam im Zickzack gebogen, wie eine Antenne, die noch nicht richtig weiß, in welche Richtung sie sich aufstellen soll." Und man freut sich: klingt vielversprechend.

Wie überhaupt viele Stellen in diesem Buch neugierig machen und hinreißend geschrieben sind. Vor allem dann, wenn die Autorin sich ironisch-selbstkritisch unter die Lupe nimmt. Nachdem sie beschließt, ihre Haare nicht länger zu färben, erinnert ihr Aussehen „an die Wölfe in Brandenburg“. „Ich sah einen Werwolf in einem alten Dirty-Dancing-T-Shirt und mit rotgeränderten Augen, (...) dessen Fell drahtig in alle Richtungen abstand“.

Von dieser Selbstschau taucht de Velasco ein in die Frage, wie komme ich durch diese Zeit? Was steht in anderen Büchern? Sie recherchiert und liest viel, berichtet auch klug und weitreichend davon. Die Berichte über die Besuche bei der Frauenärztin sind ein echtes Highlight. Die Autorin lernt so für sich: Die Wechseljahre sind keine Krankheit! Sie bieten die Chance, unbequem zu werden, öfters auch mal nein sagen zu können, einen Neuanfang zu wagen.

Nichts wirklich Neues!

Genau richtig. All das. Aber jetzt kommt das große Aber: In „Heiss“ findet sich nichts wirkliches Neues! All das hat man schon gelesen, vielfach: Die Selbstschau, die Fragen, die Hexen-Analogie, der Vergleich zwischen Pubertät und Wechseljahre (das Gehirn schrumpft!), den Aufruf zum endgültigen Ich-Werden, zur Befreiung und Erneuerung. Das lässt einen ratlos zurück, zumal die Chance bestanden hätte, wirklich etwas Neues zu schreiben: Ein generationsübergreifendes Essay darüber, warum es den Müttern nicht gelingt, ihre Töchter zu informieren, sie auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten, ihnen Mut zu zusprechen.

Die Mutter der Autorin kommt oft im Buch vor. Auf die Frage der Tochter, wie es bei ihr mit den Wechseljahren gewesen sei, wiegelt die Mutter ab. „Wechseljahre so ein Quatsch!“, sagt sie und drückt der Tochter einen Fächer in die Hand. Gegen die möglichen Hitzewallungen. Die Tochter hingegen beschreibt später, dass sie anderes beobachtet habe. Dass die Mutter sich sehr wohl verändert habe. Diesen Widerspruch aufzulösen, im Dialog, das wäre es gewesen. Denn genau das fehlt. Eine gemeinsame Spurensuche. Interessant und wichtig.

So hingegen kommt das Thema zwar vor, nimmt auch mehrere lesenswerte Seiten ein, aber es ist eins unter vielen. Und so bleibt die Stärke, die dieses kleine Buch haben könnte, ungenutzt. Schade, so fragt man sich am Ende der Lektüre, muss jetzt jede begabte Schriftstellerin, die in die Wechseljahre kommt, uns teilhaben lassen an ihren mitunter schräg-grausamtraurig-lustigen Erlebnissen? Ja und nein. Je weniger Wechseljahre-Tabu: umso besser. Sichtbar machen: unbedingt! Stefanie de Velasco aber reiht sich ein, sie kommt zu spät mit dem, was sie schreibt – und genau das ist schade.