

Presseinformation

»Ein Buch, das auf jeder Seite wertvolle Einsichten enthält.« The Guardian

Marina Benjamin

ZWISCHENZEITEN

Vom Verstehen der Wechseljahre



Selten war uns körperliche Schwäche so bewusst wie in den letzten Monaten. Doch wie steht es um die scheinbar alltäglichen Umbrüche, die Frauen schon immer erfahren und die besonders in den Wechseljahren so lange verschwiegen wurden? Mit *Zwischenzeiten. Vom Verstehen der Wechseljahre* schärft Marina Benjamin das Bewusstsein für die seelischen, sozialen und familiären Umschwünge, die während der einschneidendsten Lebensphase einer Frau eintreten. Benjamins literarisches Sachbuch stieß bereits in Großbritannien, Australien und Skandinavien auf Begeisterung – und das bei Frauen jeder Altersklasse.

Kurz vor ihrem 50. Lebensjahr erfährt die britische Autorin Marina Benjamin, was es bedeutet, sich unvorbereitet in der Menopause wiederzufinden. Dies bringt sie dazu, über ihr vergangenes und zukünftiges Leben als Frau, Tochter, Mutter, Freundin und Autorin zu schreiben. Sie berichtet von ihren Gefühlen, vom Austritt aus vorherigen Rhythmen und Rollen wie auch von Verlusten, Herausforderungen und Möglichkeiten, die das Älterwerden mit sich bringt. Um ihm mit Zufriedenheit und Selbstbewusstsein begegnen zu können, schöpft Benjamin Inspiration aus Literatur, Wissenschaft, Philosophie und eigenen Erfahrungen. Auf diese Weise erzählt sie eine Kulturgeschichte des Älterwerdens, enttabuisiert das Sprechen über körperliche und geistige Veränderungen und regt gleichzeitig den offenen Austausch über den Eintritt und Ablauf natürlicher Alterungsprozesse an.

Zwischenzeiten ist ein ebenso literarisches wie persönliches Werk, mit dem Marina Benjamin nicht nur aufklärt, sondern sich an Frauen aller Altersgruppen wendet, um gesellschaftliche Leerstellen zu füllen: »Ich wähle meinen Körper als Ausgangspunkt für meine Erzählung, für die Einführung jüngerer Frauen in das Geschäft des Älterwerdens.«

Marina Benjamin: *Zwischenzeiten. Vom Verstehen der Wechseljahre*

Erzählendes Sachbuch | Deutsche Erstausgabe | aus dem Englischen von Sabine Längsfeld

272 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag

22,- € [D] | 22,70 € [A]

ISBN: 978-3-7160-2791-2

Auch als E-Book.

Erscheinungstermin: 18. September 2020

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner | Stefanie Endres | stefanie.endres@politycki-partner.de, Tel. 040/430 9315-16

Die Autorin



© Charlie Lew Sands

Marina Benjamin, Jahrgang 1964, ist Autorin, Lektorin sowie Journalistin und arbeitete u. a. für den *New Statesman* und den *Evening Standard*. Sie veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher, darunter vor allem Memoirs und Werke zur weiblichen Geschichtsforschung. *Zwischenzeiten* ist das erste Buch, mit dem sie nun auch im deutschsprachigen Bereich in Erscheinung tritt. Benjamin lebt in London.

Die Übersetzerin

Sabine Längsfeld übersetzt seit über zwanzig Jahren aus dem Englischen ins Deutsche. Unter ihren Übersetzungen befinden sich Werke von Amitav Ghosh und Simon Beckett.

Internationale Pressestimmen zur Originalausgabe von *Zwischenzeiten*

»Luzide und klar [...] *Zwischenzeiten* ist ein zurückhaltender, aber wunderbarer Führer durch die Erschütterungen der mittleren Jahre und die Zeit danach.« [The Guardian](#)

»Benjamin spricht auch ganz direkt mit viel Menschenverstand über diese gemeinsame Lebenserfahrung. [...] Scharfsinnig und mühelos aktualisiert sie Bekanntes und bringt es so weiter.« [The Financial Times](#)

»Benjamin untersucht geschickt und brillant die Verluste und Bereicherungen, die die Wechseljahre für sie bedeuteten, die als körperliche und geistige Veränderung ebenso gewaltig und grundlegend sind wie die Pubertät. Dennoch wird viel weniger über sie gesprochen, vor allem nicht öffentlich. Darum brauchen wir Benjamins Buch so dringend.« [The Los Angeles Times](#)

»Eine kunstvolle und wunderschön geschriebene Untersuchung der Menopause und der mittleren Jahre, in der sich Frauen vor, während und nach den Wechseljahren wiederfinden werden und für die alle, die ihnen nahestehen, dankbar sein werden.« [Publishers Weekly](#)

Vier Fragen an die Autorin

Wieso sprechen wir immer noch so wenig darüber, was die Wechseljahre und ihre Umbrüche für Frauen bedeuten?

Ich denke, dass wir heute viel häufiger über das Älterwerden und die Wechseljahre sprechen als vor einigen Jahren. Aber wir sprechen fast nur über die medizinischen Aspekte. Das führt dazu, dass wir einige der interessantesten Themen vernachlässigen. Außerdem sind die Meinungen sehr gespalten. Die einen leugnen das Älterwerden ganz, feiern Fünfzig als das neue Dreißig. Und die anderen genießen das Älterwerden, sagen, dass es nichts Besseres gibt, als fünfzig zu werden und dass die Wechseljahre ein großes Geschenk seien. Diese Positionen scheinen mir beide falsch. Indem sie die Auseinandersetzung beherrschen, verhindern sie, dass wir uns wirklich mit dem Thema auseinandersetzen. Ich habe *Zwischenzeiten* geschrieben, um zu verstehen, wie sich physische und psychische Veränderungen auf den gesamten Alltag auswirken. Ich wollte Gefühle des Bereuens, des Bedauerns, des Trauerns als einen essenziellen Teil der mittleren Jahre erkunden. Ich wollte den Körper als ein biologisches Archiv, aber auch als ein Archiv der Erinnerungen und der Kulturgeschichte begreifen.

Wie sind Sie zu dieser umfassenden Perspektive auf die mittleren Jahre gekommen?

Die mittleren Jahre sind es wert, philosophisch betrachtet zu werden. Sie sind ein Moment der Selbstfindung, genau wie das Erwachsenwerden. Wann immer ich über einen Aspekt des Älterwerdens schreiben wollte, wurde mein Blick weiter. Ich untersuchte die Geschichte und andere Kulturen, sogar die Naturgeschichte, weil ich alte Vorstellungen von den Wechseljahren und der Menopause in Frage stellen wollte. Es ging mir nicht um die medizinische Sicht, sondern um die Erzählungen. Darum hatten Colette und Jung und Edith Warton und Erik Erikson mir mehr zu sagen als Ärzte, die erklären, was es heißt, wenn der Östrogenspiegel sinkt.

Haben Sie mehr oder weniger Angst vor dem Älterwerden, nachdem Sie *Zwischenzeiten* geschrieben haben?

Definitiv weniger Angst. Aber das wichtigste ist, dass ich mehr Mut habe, große Veränderungen anzugehen. Es ist gut, wenn man mit fortschreitendem Alter noch einmal darüber nachdenkt, in ein anderes Land, in eine neue Stadt oder ein neues Haus zu ziehen, wenn man eine neue Sprache lernt oder einen neuen Job anfängt, wenn man sich Freiwilligenarbeit sucht, sei es im Hospiz, in Schulen oder in der Gemeinde. Wieso sollten wir nicht anderen helfen mit unserer Erfahrung?

Was möchten Sie mit Ihrem Buch gerade jungen Frauen mitgeben?

Meine Mutter hat mit mir nie über die Menopause gesprochen. Für mich war der Eintritt in diese Lebensphase daher, als befände ich mich plötzlich in einem dichten Wald, nachts und ohne Taschenlampe. Ich habe das Buch zum Teil geschrieben, um jungen Frauen zu ermöglichen, besser auf die Veränderungen der Lebensmitte vorbereitet zu sein. Und ich wollte ihnen einen Realitätscheck bieten, der sich von der übertrieben fröhlichen »Man ist nur so alt wie man sich fühlt«-Brigade und falschen Weisheiten von Selbsthilfe-Gurus abhebt.