

Die Unsichtbarkeit durchbrechen

Rinah Lang ist mit »Peri Meno« eine tabulose Graphic Novel über die Wechseljahre gelungen

Von Mona Grosche

Mit ihrem humorvollen, wütenden und empathischen Comic »Peri Meno« holt Rinah Lang die Wechseljahre aus dem Privaten und plaziert sie mitten in einen gesellschaftlichen Diskurs, in dem ohne Tabus Gespräche über das Älterwerden geführt werden. Lang befasst sich dabei mit der frühen Phase der Wechseljahre, der Perimenopause, die oft eher beginnt, als viele Frauen ahnen oder Ärzte wahrhaben wollen. Basierend auf persönlichen Erfahrungen, fundierter Recherche sowie intensiven Gesprächen mit anderen Frauen, zeichnet sie ein authentisches Bild dieser Lebensphase. Gleichzeitig verknüpft sie das mit einem feministischen Statement, in dem sie die Wechseljahre als Umbruchphase betrachtet, an deren Ende Frauen oft weniger wichtig nehmen, was von ihnen erwartet wird, und sich mehr darauf konzentrieren, was sie selbst wollen.

So beschreibt Lang die Wechseljahre nicht als biologisches Defizit, sondern als Transformationsprozess und erläutert ebenso anschaulich wie fundiert, was dabei physisch und psychisch tatsächlich passiert. Sie präsentiert zahlreiche Fakten, die vielen Betroffenen unbekannt sein dürften, und verhilft ihnen so zu mehr Selbstermächtigung, auch angesichts des omnipräsenten Gender Health Gaps, der strukturellen Vernachlässigung von Frauen in der Medizin. Das ist bitter notwendig, denn viele Ärzte wissen kaum etwas über die Vielfalt der Symptome und stempeln sie als psychosomatisch oder hysterisch ab. Das verwundert nicht, da die Wechseljahre im Medizinstudium kaum behandelt werden und Gynäkologen für ein Beratungsgespräch über hormonelle Probleme pro Quartal gerade mal 16,80 Euro abrechnen können. Erschwerend kommt hinzu, dass die enorme Bandbreite der hormonellen Einflüsse im weiblichen Körper während des Zyklus, in und nach einer Schwangerschaft oder eben in den Wechseljahren bis heute kaum Gegenstand medizinischer Forschung ist, bei der in der Regel der männliche Körper im Zentrum steht.

Dementsprechend stehen viele von den circa neun Millionen Frauen, die hierzulande gerade in den Wechseljahren sind, ziemlich allein da, obwohl viele sich mit einer Vielzahl an Symptomen wie Depressionen, Schlaflosigkeit, Herzrasen oder Dranginkontinenz konfrontiert sehen. Die Probleme sind teilweise so stark, dass sie ihren gewohnten (Berufs-)Alltag nicht aufrechterhalten können, Teilzeitleösungen suchen oder früher in Rente gehen. Optimistischen Schätzungen zufolge hat etwa ein Drittel der Frauen leichte, ein Drittel mittlere und ein weiteres Drittel starke Symptome. Andere Quellen gehen davon aus, dass die Zahl der Frauen mit starken Beschwerden viel

größer ist, denn oft werden sie schlicht nicht im Zusammenhang mit der (Peri-)Menopause gesehen, so etwa Probleme mit der Magenschleimhaut oder Panikattacken.

In ihrer Graphic Novel nutzt Rinah Lang ihre schlichten, aber prägnanten Schwarzweißpanels auf meisterhafte Weise, um ihr Unbehagen angesichts der Veränderungen sichtbar zu machen. Ungeschönt erleben wir Dünnhäutigkeit, Schlaflosigkeit und andere »Erscheinungen« mit, die ihr das Leben zeitweise schwermachen. Gleichzeitig sehen wir aber auch, wie sie, eingebunden in ein solidarisches Umfeld, einen neuen Zugang zu ihrer Persönlichkeit und eine neue Form der Freiheit findet. So wendet sie sich bewusst von den kapitalistischen Bewertungskriterien Reproduktionsfähigkeit und jugendliche Attraktivität ab, nimmt sich Zeit, ihre Bedürfnisse kennenzulernen, und erteilt in der neuen Lebensphase dem Druck, ewig funktionieren und jung aussehen zu müssen, eine Absage.

Unterhaltsam und humorvoll schließt Lang nicht nur Wissenslücken bei Hormonthemen, sondern macht auch Mut, sich aus der Scham zu befreien und ein selbstbewusstes Miteinander von Frauen zu suchen. Authentisch und nahbar macht sie komplexe Themen greifbar, indem sie subjektive Erfahrungen mit medizinischem Wissen kombiniert. Dazu trägt auch das Nachwort von Mandy Mangler bei, die als Chefärztin für Geburtshilfe in zwei Berliner Kliniken sowie als Autorin und Bloggerin tätig ist. »Peri Meno« ist damit eine Leseempfehlung für alle, die besser verstehen wollen, wie der weibliche Körper tickt und wie den Mustern kapitalistischer Verwertbarkeit zu entrinnen ist.

Rinah Lang: Peri Meno. Carlsen-Verlag, Hamburg 2026, 192 Seiten, 26 Euro

<https://www.jungewelt.de/artikel/519122.menopause-im-comic-die-unsichtbarkeit-durchbrechen.html>