

Hitzewallungen im Büro

Die Menopause ist für berufstätige Frauen eine strapaziöse Zeit, viele werfen dann das Handtuch. Dabei könnten Arbeitgeber einiges tun, um ihre erfahrenen Mitarbeiterinnen auch in den Wechseljahren zu halten. Von Susanne Donner

ARTEM PODREZ / STOCKSY

Die Polizistin hatte ihre Arbeit immer erfolgreich und mit Hingabe verrichtet. Dann kündigte sich die Menopause mit den für diese Phase üblichen enorm starken Blutungen an. Auf Streife hatte sie keine Möglichkeit, rasch eine Toilette aufzusuchen. Nachts bekam sie wenig Schlaf. In der Frühschicht stand sie gerädert neben den Kollegen. Die Hitzewallungen waren da noch das geringste Problem. Die Polizistin kündigte und machte sich als Fusspflegerin selbstständig. Ohne Vorgesetzte konnte sie sich ihre Arbeit selbst einteilen. Mit ihren Kundinnen konnte sie sogar über die gemeinsamen Schwierigkeiten mit den Wechseljahren sprechen.

Das Schicksal der Polizistin sei ein Armutszeugnis für die gegenwärtige Arbeitswelt, findet Andrea Rumler, Ökonomin an der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin. Und es stehe stellvertretend für viele der mehr als 2000 Frauen, die Rumler im Rahmen einer 2023 initiierten Studie zu ihrem Erleben der Wechseljahre am Arbeitsplatz befragt hat. Dabei habe sich gezeigt: Kündigungen wegen der Wechseljahre sind keine Seltenheit.

Die Frauen fühlen sich in ihrem Leid ungeschaut

Die Idee hatte Rumler durch eine ähnliche Menopausen-Umfrage des britischen Unterhauses, die 2022 viel Aufsehen erregt hatte. Laut dieser litten viele Beschäftigte in den Wechseljahren sehr unter den Symptomen und fühlten sich dabei ungeschaut. Eine grosse Zahl zog daraus berufliche Konsequenzen. Rumler wollte wissen, ob die Lage am Arbeitsmarkt für Frauen zwischen 45 und 60 Jahren in den deutschsprachigen Ländern ähnlich verheerend ist. 2024 startete sie deshalb zusätzlich eine Erhebung in Österreich. Und derzeit läuft auf ihre Initiative hin unter dem Namen «Menosupport» die erste grossangelegte Studie in der Schweiz. Die Ergebnisse ähnelten sich, sagt Rumler. «Allerdings ist die Schweizer Studie schon jetzt die grösste Erhebung. Bereits jetzt haben über 2500 Frauen teilgenommen. Das Bewusstsein für das Thema nimmt zu.»

Über Jahrzehnte sprach niemand über die Wechseljahre; die Beschwerden tat man ab. Erst die jüngsten Studien enthüllen das verborgene Leid. «Die heftigste Phase ist für viele Frauen die Zeit vor der eigentlichen Menopause. Diese Perimenopause kann ab 40 Jahren beginnen», erklärt Rumler. 90 Prozent der Frauen hätten mit Beschwerden während der Arbeit zu kämpfen. Wie sehr sie darunter leiden, schwankt individuell allerdings stark. Die Bandbreite der Symptome ist enorm und hängt auch vom individuell unterschiedlichen Rückgang der Sexualhormone ab.

Jede vierte Frau berichtet von sehr starken Beeinträchtigungen: Sie ist nicht so leistungsfähig wie zuvor. Oft ist ihr zunächst gar nicht klar, dass Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen von der tiefgreifenden hormonellen Umstellung herrühren. Diese ist am ehesten vergleichbar mit dem Auf und Ab der Hormone in der Pubertät. «Ich war in dieser Phase sehr weinerlich. Das entspricht sonst gar nicht meinem Typ und hat dementsprechend zu Irritationen geführt», berichtet beispielsweise eine Befragte.

Die Phase körperlicher Umwälzungen durchkreuzt Karrierepläne. «Gerade Frauen in der Menopause sind oft tragende Säulen ihres Arbeitgebers», sagt Susanna Weidlinger, Frauenärztin und Präsidentin der Schweizerischen Menopausengesellschaft. «Sie haben jahrelang in ihre Ausbildung und Karriere investiert, sind hervorragend vernetzt, verfügen über wertvolle Erfahrung, übernehmen zunehmend Führungsaufgaben und sind Mentorinnen für jüngere Kolleginnen und Kollegen.» Und dann kommt die Menopause. Fast jede dritte Frau nimmt deshalb unbezahlten Urlaub oder lässt sich krankschreiben. Knapp ein Viertel reduziert die Arbeitszeit. Einige schlagen Karrierechancen aus, weil sie sich diesen nicht gewachsen fühlen. 19 Prozent der über 55-Jährigen gehen wegen Wechseljahresbeschwerden sogar vorzeitig in den Ruhestand. Rumler beziffert den volkswirtschaftlichen Schaden allein für Deutschland auf 5,6 Milliarden Euro. «Die Betriebe verlieren erfah-

rene weibliche Fach- und Führungskräfte, ohne dass ihnen bewusst ist, weshalb.»

Ein Problem ist das auch in ganz alltäglichen Berufen, in denen ohnehin Personalmangel herrscht. Besonders fordernd sind während der Menopause beispielsweise Schichtarbeit in der Pflege, der Produktion oder in einem Lager oder Arbeit mit wenig Flexibilität, etwa an der Kasse eines Supermarktes. Wie happig die hormonelle Umstellung in das Leben eingreift, zeigt auch ein Bericht des Robert-Koch-Institutes zur gesundheitlichen Lage von Frauen aus dem Jahr 2020. Laut jenem sind Wechseljahresbeschwerden der Anlass für rund 4,6 Millionen Arztbesuche pro Jahr. Sie sind insgesamt der fünfthäufigste Grund, einen Frauenarzt aufzusuchen. Auch in der Schweiz suche etwa jede zweite Frau zwischen 45 und 60 Jahren mindestens einmal ärztlichen Rat – sei es wegen Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Zyklusstörungen oder Libidoverlust, berichtet Susanna Weidlinger.

Betroffene sprechen nicht gern über ihre Probleme

Doch die Wechseljahre waren lange Zeit ein Tabuthema, über das weder am Arbeitsplatz noch öffentlich gesprochen wurde. Fast zwei Drittel der Befragten in Deutschland beklagen, dass der Arbeitgeber sie im Prozess der Wechseljahre im Stich lasse. Dabei wünschen sich die allermeisten eine offene Kommunikation. «Bis heute ist der grösste Feind die Angst vor Stigmatisierung», sagt Joëlle Zingraff von der Organisation The Women Circle, die an der Schweizer «Menosupport»-Studie beteiligt ist und zugleich Schulungen in Unternehmen anbietet. Sie weiss, dass das althergebrachte Schweigen teilweise auch von den Frauen selbst ausgeht, weil sie berufliche Nachteile fürchten. Der Gedankengang dahinter: Frauen seien schon bei der Einstellung im Nachteil, weil sie Kinder bekommen könnten. Und nun seien sie es erneut, weil sie in der Menopause weniger leistungsfähig seien.

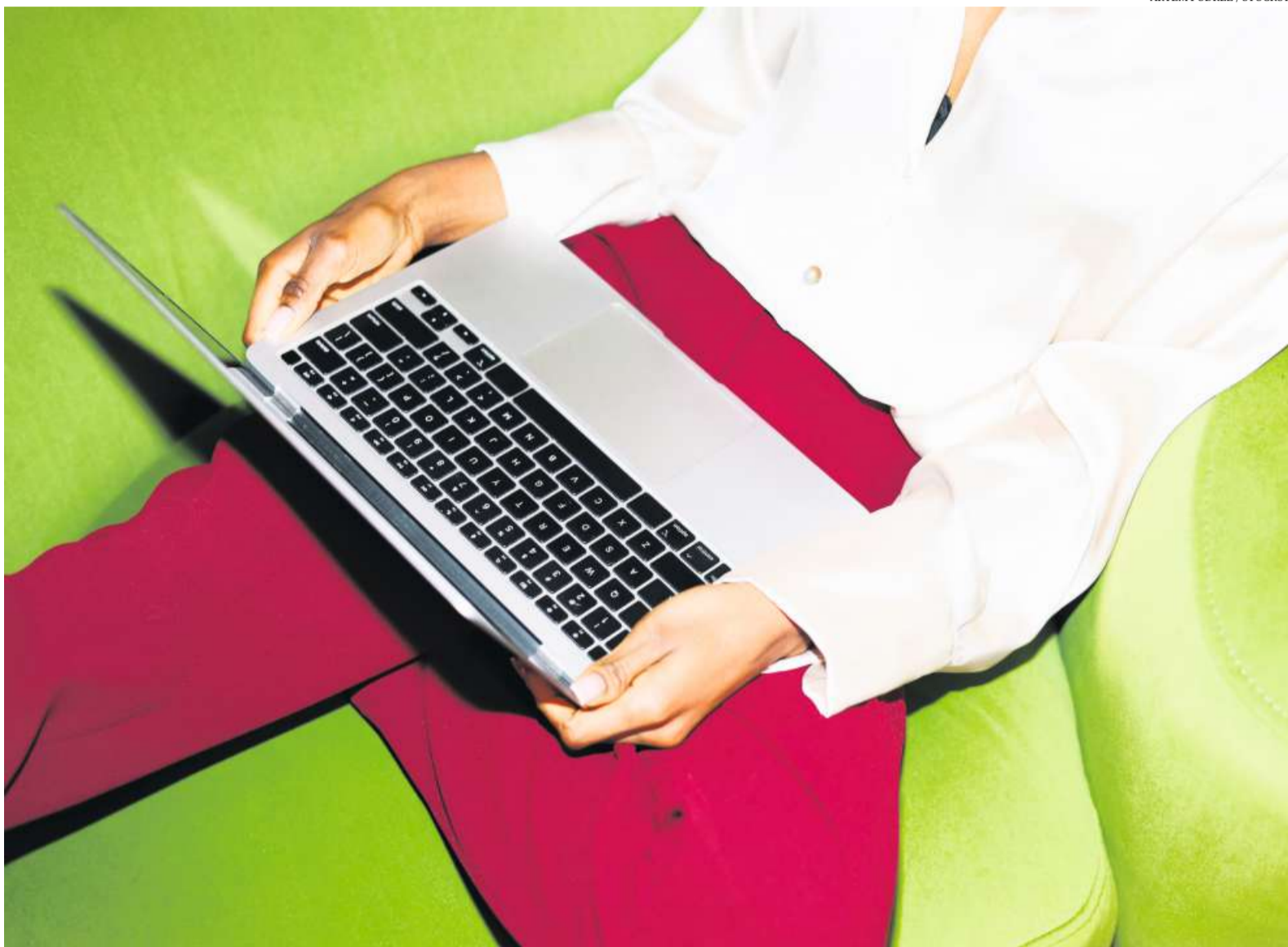
Dennoch beobachtet Zingraff einen allmählichen Wandel: «Die Offenheit bei den Arbeitgebern ist gewachsen.» In ihren Schulungen geht

es darum, das Management zu sensibilisieren und der überwiegend männlichen Zuhörerschaft bewusstzumachen, was für eine Wucht die Wechseljahre im Einzelfall haben können. «Es braucht die Einladung zum Gespräch, ein offenes Ohr für die Beschäftigten und gegebenenfalls individuelle Lösungen.» Schon das Gefühl, gesundheitliche Einschränkungen offen ansprechen zu können, helfe den Frauen.

Was aber können Arbeitgeber tun? Zu den grundlegenden Massnahmen gehört ein Mindestmass an sanitärer Ausstattung: «Wer im Lager oder in der Produktion arbeitet, braucht Toilettenräume in der Nähe», sagt Rumler. Die Möglichkeit, ein Fenster zu öffnen oder eine Klimaanlage anzuschalten, böte Entlastung bei Hitzewallungen. Flexiblere Arbeitszeiten und mehr Arbeit aus dem Home-Office helfen Frauen mit starken Blutungen, Schlafmangel und Verstimmungen. «Zu Hause habe ich meine eigene Toilette und kann mich auch zwischendurch einmal hinlegen», bringt es eine Befragte auf den Punkt.

In Grossbritannien bilden einige Unternehmen sogenannte Menopause-Champions in ihrer Belegschaft aus, die dann Ansprechpersonen für alle Fragen rund um die Wechseljahre sind. Andere Arbeitgeber finanzieren Beschäftigten Apps, die über die Zeit der hormonellen Veränderung informieren. Deutsche Unternehmen wie Edeka und Beiersdorf liessen eine Frauenärztin in den Betrieb kommen, damit Frauen mit Beschwerden sich untersuchen lassen und sich Rat einholen könnten, so Zingraff.

Bekannt ist auch, dass Frauen der Austausch mit Leidensgenossinnen hilft. Der Chemiekonzern Bayer hat deshalb an mehreren Standorten Menopause-Cafés als Treffpunkte eingerichtet. «Niemand muss einfach allein durch diese Zeit der hormonellen Umstellung hindurch. Man kann sich helfen lassen», findet Weidlinger. Doch noch etwas bewegt sie, wenn sie vom Umgang mit den Wechseljahren in Unternehmen anderer Länder hört. «In Japan wird die Menopause als Übergang in eine weisere, unabhängige Lebensphase verstanden – nicht als Rückgang von Leistungsfähigkeit und Libido. Dort berichten Frauen auch seltener von belastenden Symptomen – nicht unbedingt, weil sie diese nicht hätten, sondern weil sie kulturell weniger negativ besetzt sind.»



In der Menopause nimmt fast jede dritte Frau unbezahlten Urlaub oder lässt sich krankschreiben.

Es geht darum, das Management dafür zu sensibilisieren, was für eine Wucht Wechseljahre haben.