

## Frauen in der Menopause im Arbeitsleben: eine intersektionale Analyse von Ableismen in Verschränkung mit Geschlecht, Alter und Gesundheit

JOHANNA GABERT

„Eine alte Frau will niemand sein.“ (Interview E, P. 103) – Diese Aussage einer Interviewteilnehmerin im Rahmen meiner Forschung zu Erfahrungen von Frauen in der Menopause<sup>1</sup> im Arbeitsleben wirft Fragen über alters- und geschlechtsspezifische Vorstellungen und Bewertungen auf. Obwohl die Wechseljahre den Berufsalltag vieler Frauen<sup>2</sup> beeinflussen, wird dieses Thema gesellschaftlich weitgehend tabuisiert (Grandey/Gabriel/King 2020), wobei in den letzten Jahren eine stärkere Thematisierung stattfindet (Chan de Avila/Nitsche 2025). Eine Konstante in der Literatur zur Menopause im Arbeitskontext bildet die spezifisch benachteiligende Kombination von Geschlecht und Alter (Riach/Jack 2021; Chan de Avila/Nitsche 2025). Studien zeigen, dass Frauen in der Menopause an besonderen geschlechtsspezifischen und altersbasierten Normen gemessen werden, die vergeschlechtlichte Hierarchien am Arbeitsplatz verstärken (Jack/Riach/Bariola 2019). Das Altern von Frauen wird insbesondere in Hinblick auf eine schwindende Gebärfähigkeit negativ konnotiert und mit einem Verlust von Wert und Relevanz verbunden (ebd.). Gleichzeitig können Wechseljahrbeschwerden die Arbeitsfähigkeit teils erheblich einschränken, was eine Herausforderung darstellen kann, dem Leistungsdruck der Erwerbsarbeit standzuhalten. Die gesellschaftliche Tabuisierung des Themas erschwert es dabei Betroffenen, ihre Beschwerden am Arbeitsplatz zu thematisieren, da diese mit Stigmatisierung und der Sorge verbunden sind, als weniger leistungsfähig angesehen zu werden (Riach/Jack 2021; Rumler/Memmert 2024; Atkinson et al. 2021).

Im Kontext neoliberaler Arbeitsstrukturen, in denen Produktivität und Leistungsfähigkeit zentrale Werte sind, regt diese Sorge dazu an, genauer zu betrachten, wie Leistungsanforderungen mit alters- und geschlechtsspezifischen Zuschreibungen verwoben sind und sich auf das alltägliche Arbeitsleben menopausaler Frauen auswirken. Bisherige Studien haben die Rolle kapitalistischer Arbeitsverhältnisse und ableistischer Leistungsideale jedoch kaum systematisch mitgedacht. Zwar wird die Notwendigkeit eines vertieften Verständnisses geschlechtsspezifischen Alterns sowie einer intersektionalen Perspektive betont (Atkinson et al. 2021; Chan de Avila/Nitsche 2025), doch eine Analyse, die feministische und ableismuskritische Zugänge systematisch verknüpft und die Verflechtungen von Geschlecht, Alter, Gesundheit und Leistungsorientierung im Kontext neoliberaler Arbeitsverhältnisse vertiefend beleuchtet, steht bislang aus. Insbesondere angesichts der Relevanz von sozialen Ungleichheiten und Arbeitsstrukturen für wechseljahrbedingte Herausforderungen (Riach/Jack 2021) braucht es ein Intersektionalitätsverständnis, das materialistische Dimensionen von Herrschaftsverhältnissen im Kontext von Arbeit und Leistung einbezieht und die kapitalistische Gesellschaftsform als ihren Ursprung anerkennt (Winker/Degele 2009).

Davon ausgehend werden in diesem Beitrag die Erfahrungen und Sichtweisen von fünf Frauen in den Wechseljahren im Arbeitsleben analysiert und untersucht, wie intersektionale Herrschaftsverhältnisse Herausforderungen von Frauen in der Menopause im Arbeitsleben und ihren alltäglichen Umgang damit beeinflussen.<sup>3</sup> Dieser Frage bin ich mittels der intersektionalen Mehrebenenanalyse (ebd.) von problemzentrierten Interviews nachgegangen, deren praxeologische Ausrichtung soziale Praxen als Orte versteht, an denen gesellschaftliche Herrschaftsverhältnisse sichtbar werden und durch Handeln der Subjekte (re-)produziert und hinterfragt werden (ebd.).

Nach einer theoretischen Einbettung und einem Einblick in die Methodik veranschaulichen die empirischen Ergebnisse die Menopause als sozialen und politischen Kontext, in dem sich geschlechtsspezifische, altersbezogene und ableistische Normierungen verdichten. Die Analyse zeigt, wie Frauen in den Wechseljahren im Arbeitsleben auf eine geschlechts- und altersspezifische Weise von Ableismus betroffen sind, der Ausdruck intersektionaler kapitalistischer Herrschaftsverhältnisse ist, und wie diese zugleich unterschiedliche Strategien der (Nicht-)Thematisierung dieser Lebensphase beeinflussen.

### **Menopause im Arbeitsleben: Wieso ein ableismuskritischer Zugang?**

Soziale Ungleichheit am Arbeitsplatz drückt sich darin aus, dass manche Körper als weniger wertvoll oder fähig gelten (Riach/Jack 2021). Weibliche Zuschreibungen sind dabei mit unrealistischen Erwartungen an Frauen in Bezug auf Alterslosigkeit (Anderson 2019) verbunden und produzieren sexistische Stereotype wie „cranky old women“ (Irni 2009, 668), die Ausdruck von geschlechtsspezifischem Ageismus sind (Riach/Jack 2021). Gleichzeitig setzt die Struktur von Arbeit und Unternehmen Nicht-Behinderung im Sinne uneingeschränkter Leistungsfähigkeit als Norm (Jammaers/Williams 2021). Abgesehen davon, dass Disability als Analysekategorie grundsätzlich ein integraler Bestandteil feministischer Forschung sein sollte (Garland-Thomson 2002), ist vor diesem Hintergrund und angesichts potenziell beeinträchtigter Arbeitsfähigkeit durch Wechseljahrsbeschwerden eine materialistisch fundierte ableismuskritische Perspektive, wie sie Rebecca Maskos (2022) vorschlägt, aufschlussreich. Diese begreift Behinderung als Effekt der Verschränkung von Diskursen, sozialen Praxen und materiellen Verhältnissen, wodurch körperliche Veränderungen in ihrer Verflechtung mit Arbeitsanforderungen und sozialen Bedingungen analysiert werden können.

Ableismus gründet auf der Norm eines leistungsfähigen, unabhängigen Körpers, die an männlich konnotierte Vorstellungen von Funktionalität gebunden ist und als Maßstab gesellschaftlicher Teilhabe dient (Campbell 2001). Das Ideal der „Able-Bodiedness“ ist nicht nur unerreichbar, sondern auch an neoliberale ökonomische und ideologische Bedingungen gebunden, die Ableismus als Imperativ zur ständigen Selbstoptimierung individualisieren (Goodley 2014). Leistungsfähigkeit wird so zur

moralischen Pflicht und Selbstverantwortung. Das profitorientierte kapitalistische System marginalisiert Menschen, die seinen leistungsorientierten Anforderungen nicht entsprechen. Da Funktionsfähigkeit darin an Jugend und Stärke gekoppelt ist, produziert es automatisch Behinderung als soziale Kategorie (Goodley 2014; Overall 2006). Behinderung ist demnach keine feste Eigenschaft, sondern entsteht im Zusammenspiel von körperlichen Beeinträchtigungen und gesellschaftlichen Anforderungen und Barrieren. Auch scheinbare „Able-Bodiedness“ ist kein stabiler Zustand, sondern temporär und muss unter kapitalistischen Bedingungen vom Subjekt kontinuierlich hergestellt werden, um gesellschaftliche Teilhabe und Anerkennung zu sichern (Goodley 2014).<sup>4</sup>

### **Eine intersektionale Analyse der Verschränkung von Geschlecht, Alter und Gesundheit**

Um das Zusammenspiel von Geschlecht, Alter und Gesundheit mit Ableismus im praktischen Arbeitsleben von Frauen in den Wechseljahren innerhalb kapitalistisch strukturierter Gesellschaften zu analysieren, braucht es einen intersektionalen Ansatz, der soziale Ungleichheit als Bedingung und Ergebnis struktureller Herrschaftsverhältnisse des kapitalistischen Systems der Profitmaximierung begreift (Winker/Degele 2009). Entsprechend orientierte ich mich an der Intersektionalen Mehrebenenanalyse (IMA) nach Gabriele Winker und Nina Degele (2009), deren materialistisch-feministische gesellschaftstheoretische Prämissen davon ausgehen, dass kapitalistische Gesellschaften systematisch soziale Ungleichheit entlang vier miteinander verwobener Herrschaftsverhältnisse hervorbringen: Klassismen, Heteronormativismen, Rassismen und Bodyismen. Die Strukturkategorien Geschlecht, ‚Rasse‘, Klasse und Körper ergeben sich aus ihrer Funktion und Eingebundenheit in die kapitalistische Profitmaximierung. Bodyismen bezeichnen dabei körperbezogene Herrschaftsverhältnisse, die sich in spezifischen Formen wie Ableismus und Ageismus ausprägen und strukturieren, wie Körper entlang von Verwertbarkeitslogiken bewertet, eingeordnet und (de)privilegiert werden. Die vorliegende Analyse untersucht in Anlehnung an Winker und Degele (2009), wie Herrschaftsverhältnisse auf den Ebenen sozialer Strukturen, symbolischer Repräsentationen und Identitätskonstruktionen die sozialen Praxen, Wahrnehmungen und Positionierungen der Befragten beeinflussen. Zentral ist dabei die Verschränkung von Bodyismen und Heteronormativismen, wobei insbesondere neoliberale, internalisierte sowie alters- und geschlechtsspezifische Wirkungsweisen von Ableismus sichtbar werden.

Die Datengrundlage bilden fünf qualitative problemzentrierte Interviews mit (ehemals) erwerbstätigen Frauen in der Menopause im Alter von 47 bis 55 Jahren, die 2024 im Rahmen meiner Masterarbeit im Studiengang Gender, Intersektionalität und Politik an der Freien Universität Berlin entstanden sind.<sup>5</sup> Der Zugang erfolgte über Aushänge in öffentlichen Einrichtungen und einen digitalen Aufruf in einer Facebookgruppe für Frauen in den Wechseljahren. Die Befragten positionieren sich

einheitlich als weiß, unterscheiden sich aber in Bezug auf Arbeitsbedingungen, Bildungshintergrund sowie soziale und familiäre Verpflichtungen (Abb. 1).

| Kürzel<br>Pseudo-<br>nym | Berufliche<br>Position, Sektor                                                                                       | Arbeitszeit/<br>-strukturierung<br>und -gestaltung                                                                | Bildung                           | Alltägliche unbe-<br>zahlte Sorgearbeit |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| B                        | Kinderkranken-<br>pflegerin im Kran-<br>kenhaus, stellv.<br>Stationsleitung,<br>angestellt im<br>öffentlichen Dienst | 76 % im Drei-<br>schichtsystem,<br>keine Flexibilität,<br>prekäre Personal-<br>strukturen                         | Fachschulstudium                  | Ja, Familie                             |
| E                        | Diplomsozial-<br>pädagogin in der<br>Eingliederungs-<br>hilfe, angestellt im<br>öffentlichen Dienst                  | 30h/Woche<br>(gefühlte Vollzeit,<br>weil permanent<br>erreichbar), relativ<br>flexible Arbeits-<br>zeitgestaltung | Diplom                            | Kaum                                    |
| G                        | Schulgesundheits-<br>fachkraft an zwei<br>Schulen, ange-<br>stellt im öffentli-<br>chen Dienst                       | Vollzeit, keine<br>Flexibilität, pre-<br>käre Personal-<br>strukturen                                             | Fachschulaus-<br>bildung          | Ja, Familie und<br>Freund*innen         |
| M                        | Financial Control-<br>lerin für ein Unter-<br>nehmen, daneben<br>selbstständig als<br>Reiseleiterin                  | 20h/Woche an-<br>gestellt, daneben<br>selbstständig, viel<br>Flexibilität                                         | Hochschul-<br>abschluss           | Nein                                    |
| L                        | Ehemals Mitar-<br>beiterin im Brief-<br>zentrum, derzeit<br>erwerbslos                                               | (ehemals)Vollzeit,<br>keine Flexibilität,<br>auf Probezeit                                                        | Keine akademi-<br>sche Ausbildung | Ja, Familie                             |

Abb 1.: Übersicht über die wichtigsten soziodemografischen Merkmale der Befragten

Die Auswertung basierte auf einer Kombination der IMA (Winker/Degele 2009; Ganz/Hausotter 2020) und dem Kodiervorgehen der Grounded Theory (Strauss/Corbin 1996). Während die IMA den theoretischen Rahmen zur Analyse von Herrschaftsverhältnissen und sozialen Positionierungen bot, wurden Elemente der Grounded Theory zur strukturierenden Auswertung integriert. Zunächst wurden zentrale Phänomene induktiv erfasst, thematisch sortiert und entlang von Identitätskonstruktionen, symbolischen Repräsentationen und sozialen Strukturen kodiert. Im axialen Kodieren wurden Wechselwirkungen zwischen individuellen Haltungen, normativen Diskursen und materiellen Bedingungen analysiert. Aus diesen Wechselwirkungen ließen sich Subjektkonstruktionen und zentrale Herausforderungen identifizieren. Im selektiven Kodieren konnten durch eine Bündelung der Praxen im

Umgang mit diesen Herausforderungen vier verschiedene Strategien ermittelt werden. Abschließend wurden die empirischen Ergebnisse in Bezug auf intersektionale Herrschaftsverhältnisse analysiert.

### **Herausforderungen eines vergeschlechtlichten und altersspezifischen (internalisierten) Ableismus**

In der Analyse zeigen sich drei zentrale Herausforderungen der interviewten Frauen: erstens, dem Leistungsdruck der Erwerbsarbeit unter wechselfahrbedingten Beschwerden und bestehenden Arbeitsbedingungen generell standzuhalten; zweitens, Bedürfnisse und Beschwerden trotz Tabus um die Menopause zu kommunizieren, ohne als leistungsschwach zu gelten; drittens, mit der fehlenden offenen Thematisierung, insbesondere in männlich dominierten Führungsstrukturen, umzugehen, die durch eine mangelnde Repräsentation bzw. eine Tabuisierung des Themas Menopause in Unterhaltungsmedien, Politik und Wissenschaft erschwert wird. Dadurch stoßen Betroffene im beruflichen wie privaten Umfeld oft auf Unverständnis oder Ignoranz und fühlen sich nicht ernst genommen. Eine Befragte beschreibt die Menopause als

ein unausgesprochenes Tabu, das man das *nicht* (Herv. JG) zu erwähnen hat. Man hat trotzdem fit zu sein, man hat sein Zeug zu leisten (...) ich habe das Gefühl, wenn man das ausspricht, kommt so ein bisschen ein pikiertes Schweigen (...) Als würde ich das nicht mehr wuppen (...) Oder wenn ich es ausspreche, dann ist es allen total unangenehm. (Interview E, P. 55)

Trotz eines starken Bedürfnisses nach Entlastung, Sichtbarkeit, Anerkennung, und Enttabuisierung bestehen verschiedene Hürden, die auf eine zentrale Barriere zurückzuführen sind: eine mit der Menopause verbundene geschlechts- und altersbezogene Abwertung, die unmittelbar mit ableistischen Logiken zusammenhängt. Diese Logiken wirken sich in ihren neoliberalen und internalisierten Ausprägungen sowohl in materiellen als auch in psychisch-emotionalen Einschränkungen im Alltag aus. Ein grundlegender internalisierter Ableismus zeigt sich in verschiedenen Aussagen der Befragten als Sorge, nicht mehr als leistungsfähig ‚genug‘ zu gelten, und damit an gesellschaftlichem Wert zu verlieren, was sich in Anlehnung an Overall (2009) auch mit Scham und dem psychischen Anpassungsdruck in Verbindung bringen lässt, den ableistische Normen erzeugen können. Gebunden an eine Vorstellung von Normalität als Beschäftigungsfähigkeit, zeigt sich hier die neoliberale Natur (Goodley 2014) des vorherrschenden internalisierten Ableismus. Der Wert der Befragten wird, von einigen selbst wie auch von Arbeitgeber\*innen, an ihre Leistungsfähigkeit geknüpft, was sich bei nachlassender Leistung belastend auf das Selbstwertgefühl auswirken kann: „Man fühlt sich irgendwie total wertlos.“ (Int. L, P. 70) Auch bei kritischer Reflexion und Versuchen der Abgrenzung bleibt vielfach die Sorge bestehen, durch mangelnde Leistung abgewertet zu werden. Aus ableismuskritischer Perspektive

lässt sich dies mit der Angst vergleichen, nicht mehr als able-bodied durchzugehen und folglich (als) behindert (markiert) zu werden (vgl. Overall 2006; Goodley 2014). Symbolische Repräsentationen von Wert und Leistungsfähigkeit, die auch in ableistischen Diskursen unter Mitarbeitenden sichtbar werden und geprägt sind von Neid, Konkurrenz, Vergleichen und dem Druck, mitzuhalten, sind zugleich materiell bedingt: Profitorientierte, exkludierende Arbeitsbedingungen und prekäre Personalstrukturen dulden tatsächliche Leistungseinbußen infolge körperlicher Beeinträchtigungen in der Regel nicht (Maskos 2022), und erschweren widerständige und solidarische Zusammenschlüsse unter Mitarbeitenden.

Der hier beobachtete Ableismus wirkt für Frauen in der Menopause spezifisch, da er unmittelbar mit Ageismus und Sexismus verwoben ist. „(V)iele glauben, wenn sie sagen, ich bin in der Menopause, das ist gleich wie ich bin alt, (...) alt ist gleich für Frauen vor allem, wie (...) ich bin nicht mehr Teil der Gesellschaft.“ (Int. M, P. 49) Die Gleichsetzung von Menopause und ‚Altwerden‘ verstärkt die Sorge vor Abwertung aufgrund tatsächlicher oder zugeschriebener Leistungsreduktion, da ein ‚Outing‘ als menopausal mit einer geschlechtsspezifischen altersbezogenen Abwertung verknüpft wird:

(E)ine alte Frau will niemand sein, weil (...) du kannst keine Kinder mehr gebären (...). Deine Leistungskraft wird in Frage gestellt. Ganz einfach. Und das möchte niemand. Also ich möchte es nicht. Deswegen (...) habe (ich) bis jetzt noch nicht deutlicher Dinge angesprochen, weil ich habe keine Lust, dass dann alle denken, ach, die bringt es nicht mehr. (Int. E, P. 103)

Dieses Narrativ verweist auf hegemoniale Vorstellungen basierend auf bio-medizinischen Ansätzen, die Menopause als Versagen, Niedergang, Verlust (Atkinson et al. 2021) und Ende des produktiven Lebens einer Frau markieren (Grandey/Gabriel/King 2020). Diese Vorstellung zeigt sich in allen Interviews, teils als normative Orientierung, als Auslöser für Scham, aber auch für Widerstand. Die Logik des vergeschlechtlichten und altersspezifischen neoliberalen Ableismus setzt ‚alt sein‘ gleich mit ‚es nicht mehr bringen‘, ‚nicht mehr gebraucht werden‘ und ‚nichts mehr wert sein‘ (Overall 2006), was mit einem Ausschluss von gesellschaftlicher Teilhabe einhergeht. Diese altersspezifische Entwertung zeigt sich auch in einem geschlechtsbezogenen Leistungsdruck, jugendliche Schönheits- und Attraktivitätsideale zu erfüllen, etwa unter dem Druck, vom Partner nicht als „alte Schachtel“ (Int. L, P. 93) abgewertet zu werden. Indem sich ableistische Anforderungen mit altersdiskriminierenden und sexistischen Zuschreibungen verschränken, wird die Menopause mit einem Verlust an (re)produktiver Leistungsfähigkeit assoziiert: Leistungsfähigkeit wird für Frauen nicht nur mit Erwerbsarbeit, sondern auch mit reproduktiver (Sorge-) Arbeit verknüpft, die mit Jugend und Gesundheit verknüpft ist. In der Menopause müssen diese Faktoren kompensiert werden, um den eigenen Wert im Kapitalismus aufrechtzuerhalten.

## Wer kann es sich leisten, (nicht) zu leisten? Zwischen Sichtbarkeit und Anpassung

Im Umgang mit den oben dargestellten Herausforderungen des geschlechts- und altersspezifischen Ableismus unterscheiden sich bei den Interviewten vier Strategien, die entweder eher auf Anpassung (1&2) oder Infragestellung (3&4) beruhen. Die erste Strategie besteht im „Überkompensieren und Symptome verbergen“ durch das Schonen von Ressourcen im Privaten und „Zähne zusammenbeißen“: „Die Arbeit wird priorisiert (...), die muss, Erg. JG) irgendwie funktionieren und dafür wird die Energie aufgebraucht“ (Interview E, P. 66), erklärt eine Befragte. „Ich mache das (Verzichten auf Freizeitaktivitäten, Erg. JG) damit ich im Arbeitskontext weiter meine Leistung halbwegs bringen kann (...). Insofern wirkt sich das jetzt für die Anderen (Herv. JG) gefühlt gar nicht so aus, nur eben für mich.“ (ebd. P. 60-64) Die zweite Strategie basiert auf ‚Selbstfürsorge‘ als psychologische Bewältigung von Leistungsdruck und Streben nach selbstbestimmter Werteeinteilung. Um sich nicht aufgrund alters- und geschlechtsspezifischer ableistischer Zuschreibungen minderwertig zu fühlen, wird bewusst an der eigenen Einstellung gearbeitet: „Da ist bei mir schon noch Potenzial, so ein bisschen daran auch von meiner eigenen Einstellung dazu (... was, Erg. JG) zu tun“ (Int. G, P. 50), so eine Befragte. Hier wird Handlungsspielraum nicht in externen Strukturen gesucht, sondern in der eigenen Wahrnehmung und Haltung gegenüber diesen.

Beide Strategien dienen dazu, innerhalb bestehender Bedingungen zurechtzukommen, d. h. den Arbeitsplatz, Anerkennung und Selbstwert trotz Herausforderungen zu erhalten, und stellen „Bodily Crafting“ (Jammaers/Williams 2021, 127) dar – Strategien, nicht als ‚verdächtig‘ (Garland-Thomson 2002) oder ‚behindert‘ aufzufallen. Schonen von Energie und Körpermanagement (u.a. durch Medikamenteneinnahmen) fungieren als inoffizielle Techniken zur Sicherung von Beschäftigungsfähigkeit und Normkonformität. Auch wenn diese Strategien ein Bild von Leistungsfähigkeit aufrechterhalten, sind sie für die Befragten selten insgesamt zufriedenstellend, da sie häufig die Inkaufnahme belastender Situationen bedeuten, in denen eigene Grenzen überschritten, Enttäuschungen im Privaten erfahren und gesundheitliche Risiken verstärkt werden (Jammaers/Williams 2021). Dem Bedürfnis, Belastungen „einfach mal offenbaren (...) und endlich (Herv. JG) auch mal aussprechen (zu können), Erg. JG“ (Int. E, P. 78), steht das Risiko gegenüber, nicht mehr ernst genommen zu werden: „Es gibt die weißen alten Männer, die werden irgendwie ernst genommen, aber die weißen alten Frauen, die sieht noch keiner, die werden outgesourct (...). Deswegen lieber nicht drüber reden.“ (ebd. P. 108) Heteronormative, bodyistische (ableistische und ageistische) und klassistische Herrschaftsverhältnisse behindern Befragte auf verschiedenen Ebenen – durch patriarchale Hierarchien, strukturelle Barrieren in unflexiblen Arbeitsbedingungen und prekären Personalstrukturen, Scham bei Nichterfüllung von Ansprüchen und mangelnde (sozio-)ökonomische Ressourcen – daran, Entlastung offen einzufordern.



Im Gegensatz dazu stellen die dritte und vierte Strategie gegebene Anforderungen in Frage, indem die Betroffenen ihre Situation sichtbar machen und sich somit gegenhegemonial verhalten. Die dritte Strategie ‚Widerstand‘ besteht darin, persönliche Bedürfnisse bewusst über berufliche Anforderungen zu stellen, nach dem Prinzip, dass das Leben Vorrang vor der Arbeit haben sollte. Damit geht eine starke Abgrenzung von leistungsorientierten Werten und ein Auflehnen gegen altersspezifischen Sexismus und erhöhte Leistungsanforderungen einher. Diese Haltung ermöglicht, Bedürfnisse und Grenzen entsprechend den eigenen Kapazitäten zu wahren. Eine Befragte beschreibt, sie könne und sie würde „jetzt auch nicht mehr für irgendwelche Sachen oft Überstunden machen“ (Int. M, P. 61). Sie erkennt an, dass nicht alle sich diese Freiheit leisten können, sie selber aber durch flexible Arbeitszeiten und fehlende Sorgeverpflichtungen privilegiert ist.

Die vierte Strategie ‚Sichtbarkeit‘ zielt auf transparente Kommunikation, um konkrete Veränderungen in den Arbeitsbedingungen zu erreichen, die mit der gesundheitlichen Verfasstheit nicht vereinbar sind. Die Offenlegung gesundheitlicher Beeinträchtigungen in einem prekären Arbeitsumfeld, wie hoher Leistungsdruck, unflexible Arbeitszeiten und wenig Unterstützung, führt in dem Fall einer Befragten zu Mobbing, Jobverlust und sozialer Isolation.

Die beiden letzten Strategien setzen nicht auf Anpassung, sondern streben strukturelle oder langfristige Veränderungen an. Ein zentraler Unterschied in den Handlungsspielräumen ergibt sich aus ökonomischen Ausgangslagen, wodurch sich Klassismen in Intersektion mit Bodyismen und Heteronormativismen zeigen. Die Strategie ‚Widerstand‘ wird durch sichere Anstellung, flexibles Arbeiten, stabiles Einkommen und Unterstützung durch die Chefin ermöglicht. Die Strategie ‚Sichtbarkeit‘ hingegen entsteht aus Notwendigkeit: Die Befragte ist gesundheitlich belastet, existenziell auf den Job angewiesen und muss ihre Gesundheit priorisieren, wird durch prekäre Bedingungen (Probezeit, körperliche Tätigkeit, männlich-bevormundender Chef, unsolidarisches Umfeld) eingeschränkt. Ein Outing birgt zwar ein reales Kündigungsrisiko, Strategien der Selbstfürsorge oder Überkompensation sind hier jedoch kaum möglich, da parallel unbezahlte Sorgearbeit zu leisten ist (Jammaers/Williams 2021). Profitorientierte Strukturen, unflexible Arbeitsbedingungen und ableistische Logiken, u. a. seitens der Vorgesetzten, die Menschen auf ihre Arbeitskraft reduzieren, führen dazu, dass Sichtbarkeit von Beeinträchtigung mit Jobverlust und materieller Entwertung einhergeht.

## Fazit

Frauen in der Menopause sind im Arbeitsleben von einem spezifischen geschlechts-, alters- und gesundheitsbezogenem Ableismus betroffen, der ihren gesellschaftlichen Wert an Leistungs- und (Re)produktionsfähigkeit bindet. Bodyismen und Heteronormativismen strukturieren in Verschränkung mit Klassismen sowohl damit verbundene Herausforderungen als auch die Umgangsweisen und Handlungsspielräume,



welche zur Verfügung stehen. Sie wirken strukturell, über Arbeitsbedingungen, prekäre Beschäftigung, ökonomische und soziale Ressourcen, sowie symbolisch und selbstbildprägend über patriarchale und ableistische kulturelle Vorstellungen von Gesundheit, Jugend und weiblicher Leistungsfähigkeit. In intersektionaler Wirkungsweise prägen sie somit die grundlegende Herausforderung, als Frau den eigenen (Selbst-)Wert im Kapitalismus zu wahren und nicht als behindert und damit weniger wertvoll zu gelten. Unterschiedliche Bewältigungsstrategien zwischen Anpassung, Überkompensation, Selbstfürsorge, Widerstand und Sichtbarkeit sind eingebettet in diese strukturellen Herrschaftsverhältnisse. Auch wenn Normen und Anforderungen teils hinterfragt oder nicht mitgetragen werden, bleibt die Möglichkeit dazu jedoch gerahmt und mitgeformt durch soziale Positionierungen und ökonomische Ressourcen, die Bedingungen und Grenzen des Handelns setzen.

Eine materialistische ableismuskritische Perspektive, wie sie Maskos (2022) vorschlägt, macht deutlich, dass Diskurse über Menopause und Leistungsfähigkeit nicht nur kulturelle Narrative darstellen, sondern mit konkreten sozialen Praktiken und ungleichen Ressourcenverteilungen verwoben sind: Von Sexismus und Ageismus geprägte ableistische Diskurse lassen sich nur überwinden, wenn auch die sozialen Strukturen, die sie hervorbringen und stabilisieren, transformiert werden. Veränderungen erfordern daher nicht nur eine Enttabuisierung der Menopause, sondern eine feministische und ableismuskritische Politisierung, die dies zusammendenkend in den Blick nimmt.

Eine Leerstelle meiner Forschung ist die Thematisierung rassistischer Herrschaftsverhältnisse. Künftige Forschung sollte diese unbedingt in den Blick nehmen, ebenso wie Erfahrungen von Frauen, die frühzeitig in die Menopause kommen, von queeren Frauen und Menschen in den Wechseljahren, die z. B. inter, trans, und/oder nichtbinär sind. Dies würde nicht nur das Verständnis von geschlechts- und altersspezifischem Ableismus im Kontext der Menopause erweitern, sondern auch ein kritisches Hinterfragen hegemonialer Strukturen fördern und so dazu beitragen, Widerstand sichtbar zu machen und zu stärken.

## Literatur

**Anderson**, Clare, 2019: Discourses of Ageing and Gender: The Impact of Public and Private Voices on the Identity of Ageing Women. Cham.

**Atkinson**, Carol/**Beck**, Vanessa/**Brewis**, Jo/**Davies**, Andrea/**Duberley**, Joanne, 2021: Menopause and the Workplace: New Directions in HRM Research and HR Practice. In: Human Resource Management Journal. 31 (1), 49-64.

**Campbell**, Fiona Kumari, 2001: Inciting Legal Fictions: Disability's date with Ontology and the Ableist Body of the Law. In: Griffith Law Review. 10 (1), 42-62.

**Chan de Avila**, Jennifer/**Nitsche**, Sabine, 2025: Wechseljahre am Arbeitsplatz. Handlungskonzept für ein innovatives betriebliches Gesundheitsmanagement. Bielefeld.

**Ganz**, Kathrin/**Hausotter**, Jette, 2020: Intersektionale Sozialforschung. Bielefeld.

**Garland-Thomson**, Rosemarie, 2002: Integrating Disability, Transforming Feminist Theory. In: NWSA Journal. 14 (3), 1-32.

**Goodley**, Dan, 2014: *Dis/ability Studies: Theorising Disablism and Ableism*. London.

**Grandey**, Alicia A./**Gabriel**, Allison S./**King**, Eden B., 2020: Tackling Taboo Topics: A Review of the Three Ms in Working Women's Lives. In: *Journal of Management*. 46 (1), 7-35.

**Irni**, Sari, 2009: Cranky Old Women? Irritation, Resistance and Gendering Practices in Work Organizations. In: *Gender, Work & Organization*. 16 (6), 667-683.

**Jack**, Gavin/**Riach**, Kathleen/**Bariola**, Emily, 2019: Temporality and Gendered Agency: Menopausal Subjectivities in Women's Work. In: *Human Relations*. 72 (1), 122-143.

**Jammaers**, Eline/**Williams**, Jannine, 2021: Care for the Self, Overcompensation and Bodily Crafting: The Work-Life Balance of Disabled People. In: *Gender, Work & Organization*. 28 (1), 119-137.

**Maskos**, Rebecca, 2022: Behinderte Subjekte als ‚Ensemble gesellschaftlicher Verhältnisse‘ – Oder: Schlaglichter auf einen nicht-reduktionistischen Materialitätsbegriff in den Disability Studies. In: *Zeitschrift für Disability Studies*. 2 (1), 1-9. doi:10.15203/ZDS\_2022\_1.06

**Overall**, Christine, 2006: Old Age and Ageism, Impairment and Ableism: Exploring the Conceptual and Material Connections. In: *NWSA Journal*. 18 (1), 126-137.

**Riach**, Kathleen/**Jack**, Gavin, 2021: Women's Health in/and Work: Menopause as an Intersectional Experience. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18 (20), 1-17. doi:10.3390/ijerph182010793

**Rumler**, Andrea/**Memmert**, Julia, 2024: Ergebnisse der ersten deutschlandweiten Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz. Internet: <https://www.ifaf-berlin.de/projekte/menopause-support/#ergebnisse> (20.5.2025).

**Strauss**, Anselm L./**Corbin**, Juliet M, 1996: *Grounded Theory. Grundlagen Qualitativer Sozialforschung*. Weinheim.

**Winker**, Gabriele/**Degele**, Nina, 2009: *Intersektionalität: zur Analyse sozialer Ungleichheiten*. Bielefeld.

## Anmerkungen

- 1 Menopause bezeichnet hier den gesamten Wechseljahresverlauf (Prä-, Peri- und Postmenopause) (Riach/Jack 2021).
- 2 Menopause betrifft auch nichtbinäre, trans und weitere Personen mit Uterus; im Beitrag wird ‚Frau‘ als Strukturkategorie verwendet.
- 3 Für wertvolles Feedback, kritische Lektüre und anregende Rückfragen in der Entstehung dieses Beitrags und meiner Masterarbeit danke ich insbesondere Friederike Beier, Agnes Blome, Luisa Gerdsmeyer, Mareen Eser, Heinrike Grumpelt, Carolin Vahle, Benjamin Gabert, Judith Friede, Rosa Bodenstab und Ainikki Micko sowie weiteren Personen, die mich in dieser Zeit auf vielfältige Weise unterstützt und begleitet haben.
- 4 Zur theoretischen Debatte um die soziale Konstruktion, Produktion, Fluidität und Relationalität von Behinderung sowie deren Einbettung in neoliberale Arbeits- und Selbstoptimierungslogiken vgl. insbesondere Goodley (2014).
- 5 Mein besonderer Dank gilt allen Interviewpartnerinnen für ihre Zeit, Offenheit und das Vertrauen, ihre Erfahrungen mit mir zu teilen.