

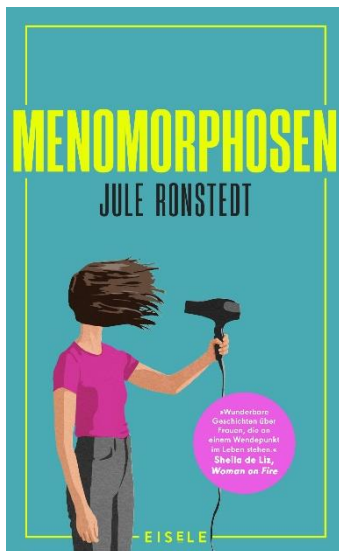
Presseinformation

»Wunderbare Geschichten über Frauen, die an einem Wendepunkt in ihrem Leben stehen. Komisch, wütend und kämpferisch erkennen sie in ihrer Auseinandersetzung: Es ist an der Zeit, die Frau zu werden, die ich schon immer sein sollte.«

Sheila de Liz

Jule Ronstedt

Menomorphosen



Die Menopause verändert den Blick einer Frau auf sich und die Gesellschaft. Sie beeinflusst nachhaltig Beziehungen, das eigene Körperempfinden und stellt völlig neue Fragen an die Zukunft. Die Schauspielerin, Regisseurin und Drehbuchautorin Jule Ronstedt lässt in *Menomorphosen* 26 Frauen von A bis Z ihre Geschichten erzählen.

Jule Ronstedt steckt selbst mitten drin in der Menopause und weiß, wovon sie erzählt: Die Gefühlsachterbahn, die körperlichen und psychischen Begleiterscheinungen, die Trennung nach 23 Jahren Ehe, die altersbedingten Auswirkungen in ihrem Beruf und das Loslassen des erwachsen gewordenen Kindes. Im Gespräch mit anderen Frauen stellt sie fest, was fast alle eint: Jede Frau beschäftigt sich mit den Veränderungen, aber meist im Stillen. Mit *Menomorphosen* macht die Münchnerin nun Frauen in der Lebensmitte sichtbar und liefert die belletristische Antwort auf Sheila

de Liz' *Women on Fire*: 26 verschiedene Frauen erzählen ihre Geschichten, die von Wut und Frauensolidarität, Verletzlichkeit und dem neuen Ausloten des eigenen Ichs handeln. Als Repräsentantin für das Thema erzählt Jule Ronstedt dabei nicht nur von den Veränderungen, sondern auch von den großen Chancen, die diese Zeit für Frauen bereithält.

Über Schlafstörungen, Hitze-Wut-Wallungen und Trennungen bis hin zu Selbstbestimmung, Kinderlosigkeit oder auch Unsichtbarkeit im Alter: In Erzählungen zu den unterschiedlichsten Aspekten und Fragestellungen holt Jule Ronstedt die Menopause aus der Tabuecke und macht Frauen in der Lebensmitte zu starken Vorbildern – mal heiter, mal ernst und immer ermutigend.

Jule Ronstedt: Menomorphosen

Originalausgabe

Ca. 240 Seiten | Hardcover gebunden mit Schutzumschlag

23 € [D] | 23,70 € [A]

ISBN 978-3-96161-270-3

Auch als E-Book erhältlich

Erscheinungstermin: 25. September 2025

Zeitgleich erscheint das **Hörbuch *Menomorphosen***. Neben **Jule Ronstedt** lesen **Anna Schudt, Julia Koschitz und Sophie von Kessel**. Weitere Informationen folgen.

»26 Geschichten über Frauen, die so unterschiedlich sind wie ihre Hormonpegel. Witzig, packend und melancholisch. Jule Ronstedt blickt empathisch und mit sicherem Gespür für die Schwankungen im Gefühlshaushalt auf einen Lebensabschnitt, in dem die 'besten Jahre' keineswegs schon hinter uns liegen.«

Caroline Link

Die Autorin



© Christian Hartmann

Jule Ronstedt, 1971 in München geboren, Mutter einer erwachsenen Tochter, hat früh im Schauspiel ihre Leidenschaft gefunden. Nach dem Abitur 1990 absolvierte sie ihre Ausbildung an der Neuen Münchner Schauspielschule. 1996 bis 2001 war sie im Ensemble der Münchner Kammerspiele unter Dieter Dorn. 2006 spielte sie die weibliche Hauptrolle im Kinohit *Wer früher stirbt, ist länger tot*. Parallel zu ihrer Arbeit auf der Bühne und vor der Kamera begann Jule Ronstedt Regie zu führen und zu schreiben. Mit *Furchtlos durch den Alltag*, einem Monolog, in dem sie Texte von Mariana Leky bearbeitete und ergänzte, hatte Jule Ronstedt 2023 Premiere, und für die Theaterfestspiele 2025 in Bad Hersfeld übernimmt sie die Regie für Yasmina Rezas *Der Gott des Gemetzels*.

Veranstaltungen:

November 2025: **Münchner Bücherschau** (Buchpremiere)

Weitere Termine folgen.

Fünf Fragen an Jule Ronstedt:

Jede Frau beschäftigt sich zwangsläufig mit der zweiten Hälfte ihres Lebens. Auslöser ist nicht selten die Menopause, die den Blick auf sich und die Gesellschaft radikal verändert. Welche Facetten dieser „Ausnahmestand“ hat, darüber erzählen in Ihrem Buch 26 Frauen. Wie kam es zu der Idee?

Ja, jede Frau beschäftigt sich damit, aber meist alleine und im Stillen. Ich stecke selbst mittendrin. Und es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich begriffen habe, dass das nun wohl die Wechseljahre sind. Dass die vielen Tränen, die Gefühlsachterbahn, die Trennung nach 23 Jahren Ehen, die schwindenden Rollenangebote mit zunehmendem Alter und das Loslassen des erwachsen gewordenen Kindes alles Themen sind, die dazu gehören und für die ich mich nicht schämen muss und will. Ich habe angefangen darüber zu sprechen und sehr schnell festgestellt: Es geht nicht nur mir so. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis sind vor allem die Frauen plötzlich an unvorhersehbare Grenzen gestoßen, mussten heftige Krisen überstehen oder schwere Krankheiten bewältigen, andere bei null komplett neu beginnen. Die Frauen, mit denen ich gesprochen habe, mussten sich alle aktiv mit den Veränderungen, die der Wechsel mit sich brachte, auseinandersetzen. Das war bei meinen befreundeten Männern kaum Thema. Und weil ich immer schon einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit habe, wollte ich dieses gesellschaftliche Thema sichtbar machen, die Geschichten der Frauen sammeln und exemplarisch erzählen. Da herrscht ein Ungleichgewicht, unter anderem auch, weil darüber viel zu wenig geschrieben, erzählt und debattiert wird. Wir Frauen sind gewohnt uns nicht zu laut zu zumuten. Mir scheint es äußerst erzählenswert, wie es uns Frauen Ü47 geht. Da hört ja nicht nur die Fruchtbarkeit auf und das Bindegewebe lässt nach. Da fängt eine neue Lebenshälfte an, die sehr kraftvoll, kreativ und aufregend sein kann ... wenn man uns sieht und lässt und unterstützt.

Wie sind die Geschichten entstanden – haben Sie dafür Gespräche mit anderen Frauen geführt oder sind die Geschichten das Ergebnis dessen, was man allgemein über das Thema hört?

Angefangen habe ich damit, meine persönlichen Erlebnisse aufzuschreiben. Ich schreibe Tagebuch seit ich 14 bin. Ich schreibe mir also schon immer alles von der Seele, was mich beschäftigt. Nachdem ich mich nach 23 Jahren von meinem Mann getrennt hatte und mein Kind in eine WG gezogen war, war mein Leben plötzlich sehr anders. Und nicht unbedingt so, wie ich es mir erträumt hatte. Dazu kam Corona. Eine neue Beziehung. Ich hatte also schon eine Menge Stoff! Aber mich beschäftigten auch die Frauen um mich herum. Eine alte Schulfreundin bekam Brustkrebs, eine andere kam in die Psychiatrie nach einer schrecklichen Trennung, und wieder eine andere bekam mit 48 ihr erstes Baby. Ich fing an, all das zu sammeln, weil die Themen, die mich umgaben, so unterschiedlich und so existentiell waren. Dazu kam, dass ich als Schauspielerin immer weniger Drehangebote bekam. Es gibt statistisch tatsächlich nur sehr wenige Rollen für Frauen über fünfzig. Und das ist wirklich verrückt, weil das ja im Umkehrschluss heißt, dass wir reiferen Frauen nicht erzählenswert wären. Mit diesem Buch möchte ich zeigen: es gibt einen ganzen Blumenstrauß an Geschichten und Themen, die uns widerspiegeln, die uns und somit auch die Gesellschaft angeht. Ich möchte den Spot auf uns richten.

Je mehr ich in dieses Projekt eingetaucht bin, umso mehr Themen kamen zum Vorschein. Ich habe auch ein paar Frauen zu speziellen Themen interviewt, ja. Aber oft liefen die Geschichten dann in ihrer Eigendynamik ganz woanders hin und es wurde noch spannender. Das war sehr inspirierend.

Sie sind Schauspielerin, Regisseurin und Drehbuchautorin, nun legen Sie mit *Menomorphosen* Ihr erstes Buch vor. Worin besteht der Reiz des Schreibens für Sie?

Ich denke, dass ich vom Schauspiel komme, kann ich in all meinem Tun nie so ganz ablegen. Darum habe ich auch hier in *Menomorphosen* die jeweilige „Ich“ – Perspektive gewählt. Ich tauche beim Schreiben in jede Figur komplett ein. Versuche sie zu verstehen, ohne sie zu bewerten. Versuche ihre Gedanken zu bündeln und ihrem Gefühl einen Ausdruck zu geben. Oder mit Empathie Erfahrenes nachzuerzählen.

Hierbei nicht in Form eines Drehbuchs oder Theaterstücks denken zu müssen, erlebe ich als große Freiheit. Ein Drehbuch gibt irrsinnig viel vor, da müssen die Figuren früh gesetzt sein, auf Seite 12 etwas Großes passieren und auf Seite 25 der Plotpoint klar sein. Diese Regeln machen es manchmal einfach, können aber auch schnell zum Korsett werden. Außerdem geht es bei einem Drehbuch immer um die Umsetzung, die Geschichte soll ja verfilmbar sein, und daher reden Produzenten und Redakteure früh mit, machen Anmerkungen und Vorschläge. Manchmal muss man da seine Ideen verteidigen, erklären und beschützen. Der Fokus ist immer auf dem Film, der daraus werden soll. Und auch ein Theaterstück erfordert eine klare, strenge Dramaturgie, um das Publikum zu erreichen. In beiden Formen erzählt man nur im Dialog, das heißt die Geschichte entspinnt sich allein über das Gesagte zwischen den Figuren und die Aneinanderreihung der Szenen. Es ist wie ein Puzzle, da muss jedes Teil passen, sonst ergibt es kein Ganzes.

Ein Buch mit Geschichten zu schreiben, die noch dazu etwas mit mir zu tun haben, ist etwas total anderes. Ich darf Zustände, Räume und Emotionen beschreiben, darf detailliert werden und kann entscheiden, ob ich meine Figuren im Dialog sprechen lasse oder einfach nur ihre Gedankenwelten erzähle. Oder ob es nur ein Traum ist. Oder ein Wutanfall. Es ist eine ganz andere Art eine Figur zu zeichnen. In gewisser Weise sehr viel intimer, genauer, persönlicher. Jede Geschichte steht für

sich, das heißt, ich darf also auch ganz unterschiedliche Tonalitäten bedienen, muss nicht in einem „Genre“ bleiben. Es darf komisch, skurril, dann wieder berührend und ernst werden.

Gibt es eine bestimmte Figur, die Ihnen besonders nahe ist?

Wahrscheinlich steckt in jeder Geschichte irgendwie ein bisschen Jule. Die wahren Erlebnisse vermischen sich aber immer mit fiktionalen Ideen. In manchen Geschichten stecken mehrere Menschen, manche sind komplett frei erfunden. Andere Geschichten habe ich Bruchstücken selbst so erlebt. Das sind dann aber auch so persönliche Momente, dass ich sie nicht verraten möchte. Meine Hoffnung ist, dass die LeserInnen sich in der ein oder anderen Geschichte wiederfinden. Dass sie andocken und sich verstanden oder bestätigt fühlen.

Natürlich gibt es die SchauspielerIn, Greta, die feststellt, dass sie mit zunehmendem Alter für die Filmbranche uninteressanter wird. Das hat mit mir viel zu tun, ja. Aber trotzdem bin das nicht ich, ich war nie Kommissarin in einer Serie ...

Hat die literarische Auseinandersetzung mit dem Thema Ihren Blick auf die Menopause verändert? Und wenn ja, welchen Satz aus Ihrem Buch würden Sie den Frauen mitgeben?

Ja. Es gab echte Erkenntnisse: Die Evolution ist gnadenlos: Rein biologisch gesehen haben Frauen ausgedient, wenn sie nicht mehr fruchtbar sind. Aber wir leben zum Glück in einer sozialen, zivilisierten Gesellschaft, die sich verändert und immer älter wird! Und deshalb können wir ein Miteinander gestalten. Noch ist eine männlich dominierte Gesellschaft, in der Frauen ab den Wechseljahren aussortiert, schlechter bezahlt und mit ihrer Thematik nicht abgebildet werden. Aber diese Art der Diskriminierung sollten wir hinterfragen und nicht länger hinnehmen! Die Arbeitswelt, die Männer und unsere Kinder könnten viel stärker von uns reifen Frauen profitieren.

Ich habe festgestellt: Es gab bis jetzt keine Rolemodels. Meine Generation fängt jetzt an offen darüber zu reden, zu schreiben, um das Thema Menopause aus der Tabu-Ecke zu holen. Und das ist super! Seit diesem Projekt bin ich noch begeisterter von uns Frauen und fühle mich meinen Weggefährtinnen sehr verbunden. Im Gegensatz zu vielen Männern, die ich kenne und die sich in dieser Lebensphase eher „umorganisieren“ (neue Frau, neues Auto, neue Stadt), beginnen die Frauen sich extrem mit sich selbst auseinanderzusetzen und kommen sich so näher. Sie werden gelassener, klüger, bedachter, unabhängiger. Mein Respekt ist riesig und ich wurde in den Gesprächen, die ich zur Inspiration mit den unterschiedlichsten Frauen führen durfte, so oft überrascht und beeindruckt.

Ich finde Frauen ab 50 sollten zu den „alten Weisen“ werden, bei denen man sich Rat holen kann – das stünde uns gut! Es wäre angebrachter, uns – vielleicht in Form eines Rituals! – in diese gesellschaftliche Position zu heben statt uns outzusourcen und uns zu übersehen. Wir sterben ja nicht mehr mit 49, nein, wir werden 100 Jahre alt und viele Frauen überleben ihren männlichen Ehepartner – wenn sie noch einen hatten. Das heißt: da ist noch genug Zeit für ein zweites Leben, in dem man seine Erfahrungen teilt. Da ist Zeit für neue Aufgaben. Oder eine neue Liebe.

Das sollten wir nutzen! Und unseren Töchtern ein Beispiel werden.

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur und Pressebüro Politycki & Partner |
Stefanie Stein | stefanie.stein@politycki-partner.de | Tel. 040 430 9315-14