



Illustration: niel mazhar

## Einmal Hormonsalat, bitte!

a

n den Tagen vor den Tagen bin ich nicht ich selbst. Wenn sich mein monatlicher Zyklus dem Ende zuneigt, spielen meine Hormone verrückt und ich mutiere zu einer Kreuzung aus Paris Hilton und John Rambo – zickig und unberechenbar. Dann reicht ein kleiner Streit meiner Kinder oder ein falsches Wort meines Mannes und ich gehe an die Decke. Oder ziehe mich schmolend zurück, je nach Empfindlichkeitsgrad. Dann kann es schon mal passieren, dass Geschirr zu Bruch geht oder – wenn ich rechtzeitig die Kurve kratze – ich mich in meinem Zimmer einschließe und mich mit lauter Musik zudöhne.

### VORSICHT, PMS!

An solchen Tagen fühle ich mich unverstanden, ungeliebt und unausstehlich. Etlche Männer, die Tisch und Bett mit mir geteilt haben, können ein Lied von dieser wenig glorreichen Seite meiner Persönlichkeit singen. Einer von ihnen, der viel auf sein Einfühlungsvermögen gab, machte mir folgenden nützlichen Vorschlag: „Du solltest dir ein Schild um den Hals hängen: Vorsicht, PMS!“ So weit kam es dann zum Glück nicht mehr.

### DAS ENDE DER GEDULD

Mein Göttergatte, der es nun immerhin seit sieben Jahren mit mir aushält, übt sich darin, die Sache gelassen zu sehen.

Er bemüht sich redlich, über knallende Türen und unvorhersehbare Wutausbrüche hinwegzusehen und wartet, bis der Spuk vorbei ist. Oder schließt sich selbst in seinem Zimmer ein. Doch hin und wieder platzt selbst ihm, dem sonst so Verständnisvollen, der Kragen. Wie neulich, als ich meine Kinder wegen einer Nichtigkeit angebrüllt und den Kater, der vorsichtig maunzend um sein Essen bat, zur Schnecke gemacht hatte. Als ich anfang, an meinem Mann herumzunörgeln, war es mit seiner Geduld vorbei.

### WIDERSPRUCH ZWECKLOS

Er schob mich zur Türe und hielt mir meine Jacke entgegen. „Nimm dir eine Auszeit und sieh zu, dass du dich wieder einkriegst!“ waren seine letzten Worte, bevor er mich zur Tür hinausshob. Mein halbherziger Protest verhallte ungehört, die entschlossene Miene meines Mannes ließ keinen Widerspruch zu. Da stand ich nun vor verschlossener Türe und überlegte mir, was zu tun sei. Sturm läuten und dem Unverschämten lauthals meine Meinung sagen? Ein paar Tränen verdrücken, um an sein Mitgefühl zu appellieren? Um Hilfe rufen? Oder tatsächlich seinen Rat befolgen und einmal nur an mich denken? Schlussendlich entschied ich mich für Kino. Beim nächsten Mal mach ich's besser ...

„Hin und wieder platzt selbst ihm der Kragen ...“



SUSANNE WOLF  
wolf@gesundheits.co.at