

# KENNST DU DIE 7 HARTNÄCKIGSTEN MYTHEN ÜBER MÜTTER AB 50, DIE DU HEUTE VERABSCHIEDEN SOLLTEST, WENN DU DEINE BESTEN JAHRE IN VOLLEN ZÜGEN GENIESSEN WILLST?



text by  
IRENE FELLNER

Ehemalige Projektmanagerin, unterstützt heute als Coach Frauen ab 40 dabei  
neue & erfüllende Aufgaben für die besten Jahre des Lebens zu finden  
www.soulsisters.at

Foto: privat

BIST DU UM DIE 50, vielleicht ein bisschen jünger oder älter und fühlst dich eigentlich wunderbar? Bist du voller Energie, fühlst dich in deinem Inneren wie 30, hast immer noch eine wunderbare Ausstrahlung und würdest gerne noch etwas Tolles in deinem Leben machen? Aber irgendwie bist du wie gelähmt und kommst nicht vorwärts, denn immer wieder schleichen sich dunkle Gedanken wie kleine, böse Quälgeister ein, wenn du dich mit deinem Leben beschäftigst? Du möchtest etwas Neues starten? „Das hat doch eh keinen Sinn mehr, denn du bist zu alt“, hörst du eine bittere innere Stimme murmeln. Du überlegst welche neuen und erfüllenden Aufgaben es für dich geben könnte, wenn deine Kinder aus dem Haus gehen? „Keine, denn ohne die Kinder im Haus hat das Leben keinen Sinn mehr!“, raunt es resignierend in dir. Wenn du diese oder ähnliche Gedanken kennst, dann ist mein heutiger Artikel ganz genau richtig für dich.

Ich hatte diese Gedanken ab Mitte 40 auch und du und ich, wir sind damit nicht alleine. Generationen von Frauen und Müttern vor uns haben ähnlich gedacht und für viele mögen solche Befürchtungen auch gestimmt haben. Aber heute ist vieles anders und wir haben gänzlich andere Möglichkeiten unsere besten Jahre erfüllend zu gestalten und zu genießen als noch unsere Mütter und Großmütter.

Ich bin heute schon ein paar Jahre über 50 und alles ist ganz anders als befürchtet! 50 ist nicht das Ende sondern der Anfang! Der Beginn einer tollen Zeit voller Möglichkeiten, die du mit offenen Augen und einer positiven Einstellung ganz wunderbar für dich nutzen kannst. Es ist eine großartige Zeit um noch einmal neu zu starten, immer mehr du selbst zu werden und erfüllende, neue Aufgaben für dich zu finden die Freude und Begeisterung in dein Leben bringen. Daher möchte ich jetzt gründlich mit einigen Vorurteilen aufräumen damit auch du dich so richtig freuen kannst auf die wunderbaren Jahre der Lebensmitte und ihre Potentiale für dich voll nutzen kannst. Ich habe dir die sieben gängigsten Mythen und Vorurteile mitgebracht mit denen du dich wahrscheinlich auch immer wieder einmal plagst, also lass uns gemeinsam die Vorurteile beseitigen!

## 1. Wenn du als Frau mit 50 aufwachst und es tut dir nichts weh, dann bist du tot

**Im Gegenteil! Wir Frauen ab 50 verfügen sehr oft über enorme Energie und eine lange Lebenserwartung. Viele von uns sind fit wie ein Turnschuh**

„60 ist das neue 50!“, „50 ist das neue 40!“ „40 ist (natürlich ;) das neue 30!“... solche und ähnliche Slogans hören wir oft. Sie sind nicht nur verkäuferische Anbiederung für den Verkauf von Lifestyle Produkten an potentielle Kundinnen, nein, sie spiegeln eine tatsächliche Entwicklung unserer Gesellschaft wieder. Weit fortgeschrittene medizinische Versorgung, reichhaltigste Nahrungsangebote, umfangreiche Sport und Bewegungsmöglichkeiten, ein hohes Bewusstsein für Schönheit und Fitness haben, neben all ihren fragwürdigen Seiten, zweifellos den Vorteil, dass viele von uns heute fit und aktiv sind wie nie zuvor.

Die Energie und Schaffenskraft dieser Zeit stehen dir voll zur Verfügung und vermehren sich auch noch wenn du beginnst deiner Berufung zu folgen und deine Träume zu verwirklichen. Frauen die mit 40, 50 oder 60 noch ein neues Business beginnen – so wie ich - sind daher keine Seltenheit. Schon die alten Kulturen wussten um die Kraftsteigerung welche Frauen in der Zeit erfahren, in der sie ihr „Blut nicht mehr an die Erde abgeben“ sondern ihre Energie bei sich behalten. Aus

diesem Grund konnten sie auch erst dann zu Heilerinnen und Schamaninnen ihres Stammes werden, wenn die Zeit der Regelblutungen beendet war.

Gepaart mit einer hohen Lebenserwartung bedeutet das für dich, dass du mit großer Wahrscheinlichkeit noch mindestens 30 bis 40 energiegeliche Lebensjahre zu leben hast, wenn du diese Zeilen liest. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Frauen in Mitteleuropa liegt bei 83,5 Jahren und viele von uns werden weit älter! Es zahlt sich für dich also aus darüber nach zu denken, wie du diese Jahre sinnvoll und beglückend verbringen kannst.

## 2. Ab dem Wechsel bist du keine Frau mehr

**Im Gegenteil! Mit 50 bekommst du als Frau langsam die Chance dich in eine ganz tiefe und ursprüngliche Weiblichkeit hinein zu entwickeln in der du alle Aspekte deines Frauseins integrieren kannst und die überhaupt nichts mit deiner Gebärfähigkeit zu tun hat.**

In den alten Schriften wird oft vom „heiligen weiblichen Urwesen“ oder der „heiligen Weiblichkeit“ gesprochen. Das ist ein Frauenbegriff, der eine reife Frau beschreibt, die alle wesentlichen Aspekte ihres Frauseins entwickelt und in ihrem Leben integriert hat.

Es ist eine Frau, die ihre Weiblichkeit liebt und in deren Nähe man gerne verweilt, weil man gerne an der Harmonie ihres Wesens und an der Schönheit in ihrem Leben teilhaben möchte.

Diese Frau steht voll in ihrem eigenen Leben und ihre Stärke beruht auf der Vereinigung von höchsten ideellen und spirituellen Werten gepaart mit der sinnlichen Freude an ihrer Weiblichkeit. Die Integration der Kräfte aus ihrem Inneren schenkt ihr eine Ausstrahlung von Ganzheit und Vollständigkeit, die andere Menschen magnetisch anzieht und ihnen ein Gefühl von Geborgenheit und Schutz vermittelt. Die wesentlichen Merkmale ihres Lebens sind bedingungslos verströmende Liebe, Kreativität, Intuition, Mitgefühl, Offenheit, Hingabe, Vertrauen in das Leben und in die Liebe und die Freude mit der sie jeden Moment ihres Lebens auskostet.

## 3. Frauen ab 50 werden hässlich und dick

**Im Gegenteil Wir Frauen ab 50 besitzen eine zeitlose Schönheit die aus unserem Inneren kommt und wir befinden uns jetzt in unserer vollen Blüte!**

*„In den alten Schriften wird oft vom „heiligen weiblichen Urwesen“ oder der „heiligen Weiblichkeit“ gesprochen.“*

Wenn ich von dieser Schönheit spreche, dann meine ich in erster Linie die Schönheit deiner Ausstrahlung. Die Freude, Herzenswärme und innere Gelassenheit einer reifen Persönlichkeit, die bereits einiges im Leben gesehen hat, sich den Herausforderungen im eigenen Inneren gestellt hat, über sich selber hinausgewachsen ist, mutig ihrem Herzen folgt und ihr Leben aus ihrem Inneren heraus so gestaltet, dass es wirklich zu ihr passt und sie glücklich und zufrieden macht. Frauen, die so leben, entwickeln einen eigenen Glanz, weiche Züge im Gesicht und ein Strahlen in den Augen, das uns auch dann noch in den Bann zieht, wenn diese Augen von Falten umgeben sind.

Es sind Frauen, die ihre Weiblichkeit lieben und in deren Nähe man gerne verweilt, weil man gerne an der Harmonie ihres Wesens und an der Schönheit in ihrem Leben teilhaben möchte. Diese Schönheit lässt sich nicht kaufen und von keinem Schönheitschirurgen herstellen. Sie wird gefunden und entwickelt sich durch die Liebe zum Leben in allen seinen Facetten. Was für eine wunderbare Art von Schönheit die immer stärker und strahlender in dir werden kann. Völlig unabhängig von Alter, Figur, Botox und co :). Das sind doch einmal schöne Ausichten, oder?

*„Die Turbulenzen der Lebensmitte setzten meist ein, wenn ein Abschnitt deines Lebens zu Ende geht.“*

#### **4. Frauen ab 50 sind langweilige Stubenhocker und interessieren niemanden mehr**

**Im Gegenteil! Wir Frauen ab 50 beginnen eine Wildheit zu entwickeln die aus der Verwirklichung unseres eigenen, innersten Wesens entsteht!**

Diese Form der Wildheit entsteht durch den drängenden Wunsch unseren ureigensten inneren Lebensentwurf zu verwirklichen! Jede von uns trägt in sich Potentiale, Fähigkeiten und ganz besondere Gaben, die im Zuge des Lebens realisiert werden wollen. Auch wenn wir vielleicht nicht das gesamte in uns angelegte Potential verwirklichen können, ist es dennoch unsere Aufgabe im Leben Schritt für Schritt den in uns angelegten Lebensplan zu erkennen und zu verwirklichen.

Meistens sind wir aber lange Zeiten des Lebens in Rollen gefangen, die uns ihre ganz eigenen Verhaltensweisen aufdrängen und uns dadurch immer weiter von unserem eigenen inneren Kern abschneiden. Wir verhalten uns dann wie wir gelernt haben, dass Frau sich eben als Tochter, Schülerin, Mutter, Geliebte, Ehefrau, Unternehmerin oder Arbeitnehmerin, zu verhalten hat und nicht mehr so wie es unserem innersten Wesen entsprechen würde. Erst wenn in der Mitte des Lebens diese Rollen zu zerbrechen beginnen, wird der Weg frei für das

was und wer wir eigentlich in unserem Innersten sind. Jetzt können wir wirklich beginnen unsere inneren Lebensentwürfe zu entdecken und zu realisieren. Frauen die das tun entwickeln einen guten Zugang zu sich selber, sind bereit mutig zu erkennen, was sich in ihnen und in ihrem Leben abspielt, nehmen ihre eigenen Schatten ebenso an, wie ihr Licht und folgen mutig ihrem Herzen. Sie fühlen sich ihrem eigenen Wesen und Leben zumindest ebenso wie ihren Mitmenschen verpflichtet, streben nach eigenständigen Lebensentwürfen und gleichberechtigten Partnerschaften. Diese Frauen sind zumeist sehr stark mit ihren weiblichen Kräften verbunden: Mit der Kraft zu gebären, mit dem geheimen Wissen der Frauen um Leben und Tod, mit den Kräften der Natur und mit ihrer Sexualität.

#### **5. Frauen ab 50 gehören zum alten Eisen und haben keine Ahnung mehr vom Leben**

**Im Gegenteil! Wir Frauen ab 50 verfügen über einen großen Weisheitsschatz den uns unsere Lebenserfahrung bringt!**

Weisheit kommt mit dem Alter! Weise Frauen sind wissend, weil sie über einen reichen Erfahrungsschatz verfügen und schon viel erlebt haben. Ihre Erfahrungen haben sie aus dem Leben und oft können sie diese Erfahrungen um Wissen ergänzen, das sie aus Büchern erworben haben und um Weisheit, die ihnen von inspirierenden Menschen weitergegeben wurde. Diese Frauen können durch ihr Einfühlungsvermögen von sich selber aber auch von anderen lernen. Sie sind bereit sich mit sich und dem Leben auseinander zu setzen und darüber nachzudenken, was sie aus dem Erlebten, dem Gesehenen und dem Gehörten lernen können.

Weise Frauen wissen, dass sie niemals alles wissen und dass das Erlangen von Weisheit ein lebenslanger spannender Prozess ist. Sie wollen verstehen, in die Tiefen des Lebens eintauchen, immer mehr Klarheit gewinnen und die Puzzesteine der Erkenntnisse zu einem immer größer werdenden Bild zusammensetzen. Sie bleiben offen für immer neue Erfahrungen und Erkenntnisse und entwickeln ihr Herz und ihren Verstand auf diese Weise immer weiter. So lernen sie nach und nach die Gesetze des Lebens kennen, verstehen und in ihrem Leben zum Nutzen aller anzuwenden und je älter sie werden, um so größer wird der Erfahrungsschatz, der ihre Weisheit speist.

#### **6. Frauen ab 50 sind zu alt um etwas Neues zu beginnen**

**Im Gegenteil! Wir Frauen ab 50 hatten nie eine bessere Zeit als jetzt um unsere Potentiale voll zu entfalten und besitzen einige unschätzbare wertvolle Helfer auf dem Weg der Selbstentfaltung.**

Die Lebensmitte, also die Zeit zwischen 40 und 60, ist eine Zeit der radikalen Überprüfung alter Muster und Werte. Vieles kann sich jetzt in deinem Leben verändern. Wie schon in der Pubertät werden wir in der Lebensmitte ein zweites Mal vor einen ähnlich verlaufenden und ähnlich tiefgreifenden Wandlungsprozess gestellt wie damals. Wieder bereiten Hormonumstellungen den Boden für diese tiefgreifenden Veränderungen vor, und neben Krankheiten, beruflichen Problemen, dem Tod geliebter Menschen, oder Krisen in unseren Liebesbeziehungen sind es ganz oft unsere Kinder, die durch ihr Erwachsenwerden einen großen Wandlungsprozess in Gang setzten.

Für H.C. Jung geht es in der ersten Lebenshälfte darum seinen Platz im Außen und in der Gesellschaft zu finden. In der zweiten Hälfte

*„Für H.C. Jung geht es in der ersten Lebenshälfte darum, seinen Platz im Außen und in der Gesellschaft zu finden. In der zweiten Hälfte müssen wir Innen und Außen in Übereinstimmung bringen.“*

müssen wir Innen und Außen in Übereinstimmung bringen. Wenn du also beginnst die „Krisen der Lebensmitte“ nicht mehr nur als „Unglück oder Schicksalsschlag“ zu betrachten, sondern als Weckrufe deiner Seele, dann wirst du erkennen, dass sie dich unterstützen zu wachsen, dich weiter zu entwickeln und immer mehr du selbst zu werden damit du deine Antworten auf die wesentlichen Fragen des Lebens finden kannst. Das Leben selber unterstützt dich in dieser Zeit und hilft dir von der Raupe zu dem wunderschönen Schmetterling zu werden, der in dir angelegt ist.

Die Turbulenzen der Lebensmitte setzten meist ein, wenn ein Abschnitt deines Lebens zu Ende geht. So sehr es schmerzt wenn die Kinder aus dem Haus gehen, der Partner dich verlässt, deine Eltern sterben oder du deinen Job verlierst, der Vorteil ist, dass du jetzt wieder mehr Zeit für dich hast und deine Verpflichtungen anderen gegenüber geringer werden. Diese Zeit kannst du jetzt endlich für dich nutzen.

Im Gegensatz zu deinen Jugendjahren hast du im Außen zu diesem Zeitpunkt auch schon etwas aufgebaut. Du stehst nicht mehr am Anfang und bist nicht mehr mittellos sondern verfügst über mehr Besitz oder Einkommen als früher welches du für deine persönlichen Entwicklungsschritte verwenden kannst. So werden professionelle Begleitung durch die turbulenten Zeiten, Schulungsmaßnahmen die dich interessieren oder der Aufbau eines neuen Betätigungsfeldes viel leichter für dich möglich als in deiner Jugend.

Zu diesem Zeitpunkt hast du bereits 40, 50 oder auch vielleicht auch 60 Jahre gelebt und weißt viel vom Leben. Man kann dir nicht mehr so leicht etwas vormachen und auch wenn du aktuell deine Fähigkeiten vielleicht gerade in Frage stellst, so hast du doch schon viel in deinem Leben erreicht und kannst auf umfangreiches Wissen und Erfahrung zurückgreifen. Vieles hast du gelernt und erreicht, manche Potentiale hast du bereits entfaltet, deine Menschenkenntnis ist gewachsen und

wahrscheinlich weißt du auch schon ziemlich genau was du nicht (mehr) möchtest. Auch das ist ein unschätzbare Vorteil, wenn es darum geht auszuwählen, wohin sich dein Leben jetzt entwickeln soll.

#### **7. Ohne die Kinder im Haus, macht das Leben keinen Sinn mehr**

**Im Gegenteil! Jetzt kannst du mit deinen Fähigkeiten und Talenten auch noch das Leben vieler anderer Menschen bereichern.**

Vielleicht entdeckst du so wie meine Freundin Lydia, deine Liebe und Begeisterung für gesunde Nahrung, dann kannst du so wie sie mit grünen Smoothies und gesunden Kochkursen ganz wesentlich zum Wohl anderer Menschen beitragen. Oder du entdeckst so wie meine Kollegin Ingrid deine Begabung fürs Paarcoaching so dass du Paare dabei unterstützt ihre Beziehung zu verbessern. Vielleicht entdeckst du ja auch deine Begabung andere Menschen dabei zu begleiten das frei zu legen was sie an Schätzen in sich tragen und darauf ein erfüllendes Leben aufzubauen, so wie ich das heute mache. Wir alle drei sind in unseren 50ern und haben erst vor einigen Jahren begonnen gänzlich neue Lebenswege einzuschlagen nach dem unsere Kinder selbständig geworden sind.

Ich weiß natürlich nicht welche verborgenen Schätze du in dir trägst, aber ich weiß genau, dass da noch ganz viel Potential in dir schlummert und darauf wartet von dir entdeckt und verwendet zu werden. Jede von uns trägt einzigartige Gaben in sich mit denen sie in der Welt einen Unterschied machen kann und zu vielen dieser Gaben bekommen wir erst Zugang wenn wir etwas älter sind. Du bist wertvoll! Du hast etwas zu geben und jetzt ist die beste Zeit dafür! Sei großzügig und lass uns an deinen Fähigkeiten teilhaben !

Also wenn du jetzt auch nur ein klein wenig verunsichert bist, ob deine negativen Gedanken über dich und dein Alter wirklich stimmen, dann möchte ich dich jetzt ganz herzlich einladen dich von diesen Gedanken zu verabschieden. Lass sie ziehen und mache dich stattdessen gleich jetzt auf den Weg neue und erfüllende Aufgaben für dich zu finden und dein Licht so richtig zum Strahlen zu bringen. Wenn du erfahren möchtest wie du diese passenden Aufgaben für dich finden kannst, dann freue dich auf den Herbst, denn da erscheint mein erstes Buch, in dem ich dir zeige wie du in 5 Schritte neue und erfüllende Aufgaben für dich finden kannst.

*„Die Lebensmitte, also die Zeit zwischen 40 und 60, ist eine Zeit der radikalen Überprüfung alter Muster und Werte.“*