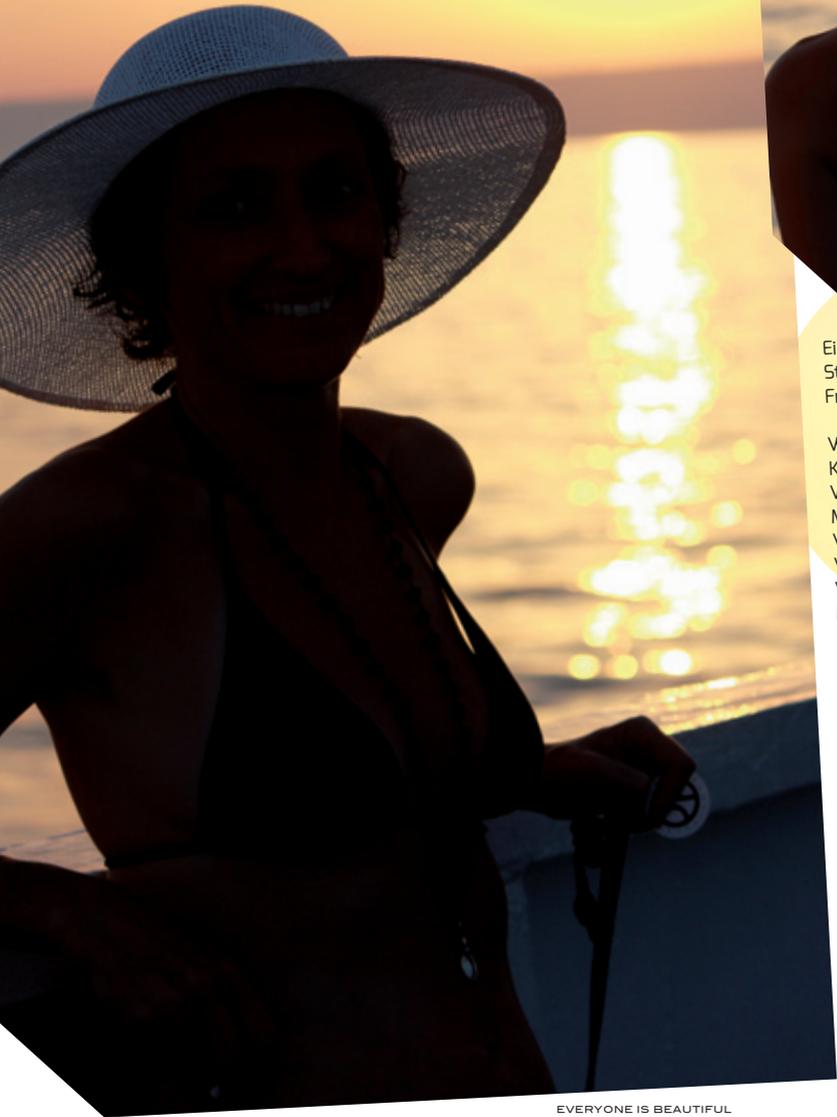


IRENE FELLNER

SOUL SISTERS

LEBENSFRAGEN UND UNSERE SCHÖNHEIT IN ENTWICKLUNG



Einst in meinen Jugendjahren
Stand ich vor dem Weg und hatte viele
Fragen:

Was wird das Leben mir wohl bringen?
Kann ich Großes in der Welt erklimmen?
Wird mein Schaffen von Erfolg gekrönt?
Mein Talent vom Ruhm verwöhnt?
Wird die Liebe mich geleiten?
Werden Kinder meinen Weg begleiten?
Werd ich Freunde für mein Leben finden?
Mich in Gemeinschaft glücklich binden?
Werd ich meine Werte leben?
Meinen Visionen treu nachstreben?
Werd ich Sinn in meinem Streben finden?
Meine Kraft nur an Herzensfragen binden?
Werd ich Bewährtes hüten und verehren?
Kann ich Neues voll Kreativität gebären?
Werd ich mit Liebe andrer Menschen Welt
verschönen?
Sie mit Licht und Freude jeden Tag
verwöhnen?
Heute steh ich wieder hier und ähnlich
Fragen liegen auf dem Weg vor mir!

Die Beschäftigung mit den wesentlichen
Fragen des Lebens, kennzeichnen die
großen Entwicklungsphasen in unserem
menschlichen Leben und formen unsere
innere Schönheit. Zum ersten Mal werden
diese Fragen in der Pubertät für uns

wichtig. Wir beginnen uns selbst und die
Welt um uns bewusst zu entdecken und
zu hinterfragen.

Die Pubertät ist die entscheidende
Phase, in der aus einem Kind ein
erwachsener Mensch wird. Verursacht
durch hormonelle Umstellungen,
kommt es zu Stimmungsschwankungen,
Verunsicherungen und einem Leben
zwischen dem angepassten Kindsein
und dem immer drängender werdenden
Wunsch danach, ein eigenes Individuum
zu werden, seinen eigenen Weg zu gehen
und die brennenden Fragen des Lebens
für sich zu beantworten.

Ein zweites Mal stellt uns das Leben vor
einen ähnlich verlaufenden und ähnlich
tiefgreifenden Wandlungsprozess und
manchmal scheint es so, als ob wir uns
eigentlich erst jetzt endgültig von der
Raupe zum Schmetterling entwickeln
würden. Wieder bereiten Hormonum-
stellungen, insbesondere für Frauen,
den Boden für diese Transformation vor,
und neben Krankheiten, beruflichen
Problemen, dem Tod geliebter Menschen,
oder Krisen in unseren Liebesbeziehungen
sind es ganz oft unsere Kinder, die
dann durch ihren Auszug aus dem
gemeinsamen Heim, diesen zweiten
Wandlungsprozess in Gang bringen.

Noch einmal begegnen uns Fragen und
Themen mit denen wir uns zumeist zum
letzten Mal in der Pubertät beschäftigt
haben. Fragen nach der eigenen Identität
werden nochmals laut, wieder schleudern
uns unsere Hormone durch eine „Achter-
bahn der Gefühle“ und noch einmal
werden wir mit einer oft massiven Verän-
derung unseres Äußeren konfrontiert. Im
Gegensatz zu damals beobachten wir, wie
unser Körper deutlich älter wird und seine
einstige straffe, kräftige Form langsam
verliert. Haben wir uns damals in einen
begehrten Körper hinein
entwickelt, so entwickeln wir uns jetzt
langsam wieder aus diesem heraus.

So wie damals stellen sich auch in dieser
Phase des Lebens wieder Fragen nach
der eigenen Sexualität, danach wie wir
Partnerschaft und Liebe leben wollen
und was wir im Leben noch erreichen
und verwirklichen wollen. Es ist eine
zutiefst verunsichernde und oftmals alles
verändernde Phase des Lebens, in der die
fixe Form in der wir uns selbst und unser
Leben bisher gesehen haben oftmals
ins Wanken gerät und wir wieder zu
einer inneren Formbarkeit und Offenheit
dem Leben und seinen Möglichkeiten
gegenüber gelangen, wie zuletzt in
unserer Pubertät.

Wo wir uns in der Pubertät fragen,
welche Talente, Möglichkeiten und
Visionen wir haben, da fragen wir uns
in der Lebensmitte, was aus diesen

Wünschen, Träumen und Visionen
geworden ist. Welche wir verwirklichen
konnten und welche noch darauf warten
gelebt zu werden.

Beginnen wir in unserer Pubertät langsam
unseren äußeren Lebensraum durch
Ausbildung, erste Berufswahl und später
Partnerschaft und Familie zu gestalten,
so gestalten wir in der Lebensmitte
zunehmend unseren inneren Lebensraum.

Es sind ganz ähnliche Fragen, die zu
ganz neuen Ausgestaltungen unserer
Persönlichkeit und unserer persönlichen
„Schönheit“ führen. Der Fokus wandert
von der äußeren Schönheit zur inneren
Schönheit, so dass wir im Laufe
unseres Lebens an uns wie an einem
Gesamtkunstwerk arbeiten, das sich
ändert, formt und gestaltet.

Es bekommt von Lebensphase zu
Lebensphase ein anderes Gesicht und
unsere Lebensfragen und die Art wie wir
mit diesen umgehen, sind das Material
aus dem diese Schönheit geformt wird.
Das bedeutet, dass nicht nur jeder
Mensch schön und wertvoll ist, sondern
dass diese Schönheit auch immer wieder
ein anderes Gesicht bekommt, so dass es
in allen Phasen des Lebens interessant
und reizvoll ist, sich auf diese Schönheit
im Gegenüber neu einzulassen.

*Nach langjähriger Tätigkeit als
Projektmanagerin und Trainerin für
soziale Kompetenzen verlagerte Irene
Fellner ihren Arbeitsschwerpunkt von der
Arbeit für Unternehmen hin zur Arbeit
mit Menschen. Sie arbeitet als Trainerin,
systematische Coach und Lebens- und
Sozialberaterin und gründete 2012 das
Unternehmen „Soul Sisters – Zentrum
für Frauen in der Lebensmitte“.*

