

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES WÖCHENTLICHES FRAUEN-MAGAZIN

MADONNA

24. 4. 2021 2,90 Euro
www.madonna24.at

BEST OF TRAUMBAGS

Von günstig
bis luxuriös: Die
schönsten Begleiter

5 WEGE INS GLÜCK

Ein neuer Ratgeber
beschert uns
Lebensfreude &
Selbstvertrauen

Ein
völlig
neues

LEBENS- GEFÜHL

INSIDE OSCARS 21

TV-Beauty Viviane
Geppert über die
großen Filmpreise

Viviane
Geppert
im MADONNA-
Gespräch

Die Soul-Sisters-Methode für ein neues Lebensgefühl

ZWEITE Blüte

In der Lebensmitte kommt es für viele Frauen zum **Umbruch**. Denn so wie bisher geht es oft nicht weiter. Der Ratgeber „**Stürmische Zeiten**“ weist den Weg zur **Neuerfindung**.

Der Midlife-Blues kann jede*n treffen. Plötzlich ist nichts mehr, wie es war, und hinter dem, wie es sein soll, steht ein großes Fragezeichen. Für Frauen, die sich ganz dem Muttersein verschrieben haben, geht diese Erkenntnis oft mit dem Erwachsenwerden oder dem Auszug der Kinder einher. Anderen wird eines Tages plötzlich bewusst, dass die jahrelang verfolgte Karriere nicht mehr die richtige ist. Und manche stehen kurz vor ihrer Pensionierung und haben keine Idee, wie sie die anstehende freie Zeit nutzen sollen. Jede Erkenntnis ist individuell wie der Mensch selbst, dennoch schlägt sie oft in ähnlichen Lebensphasen zu. Trotz dieses Wissens fühlen sich die meisten mit ihren Ängsten und Zweifeln allein gelassen und schätzen diese Krise häufig als Einzelschicksal ein.

Lehrreiche Zurückweisung. Auch Irene Fellner, Jahrgang '63, durchlebte diese Erfahrung. Die ehemalige Unterneh-

mensberaterin und Projektmanagerin machte Karriere, stellte diese aber irgendwann für die Betreuung ihrer beiden Kinder hinten an. Schon die unbeachtete Frage ihres Sohnes, was sie denn einmal werden wolle, wenn sie groß sei, brachte Fellner eines Tages ins Grübeln. Doch erst als die pubertierende Tochter ihr eines Tages übertriebene Fürsorge an den Kopf warf, kam die damals Endvierzigerin zum dem Schluss, ihren Lebensentwurf überdenken zu müssen.

Happy-End. Wie Irene Fellner ihren Weg aus der Krise fand und mittlerweile selbst andere bei der Sinnsuche und Neuorientierung unterstützt, erzählt die Neo-Autorin und Gründerin des

Soul Sisters Zentrums für Frauen in der Lebensmitte (Infos rechts) im großen MADONNA-Talk.

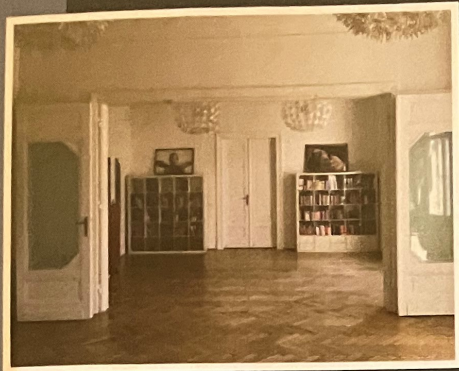
Wie ging es Ihnen nach diesem, von Ihnen im Buch als Schlüsselerlebnis beschriebenen Zwischenfall mit der Tochter, in dem sie Ihnen übertriebene Mütterlichkeit vorwarf?

IRENE FELLNER: Schon als mich mein Sohn nach meinen Zukunftsplänen fragte, hätte ich meine ersten Schlüsse ziehen können. Vor dem großen Bruch gibt es immer erste Anzeichen. Doch ich habe sie ignoriert, und das obwohl ich gemerkt habe, dass da nichts ist. Kein Wunsch, keine Ideen, nur Leere. Ich war noch zu sehr in meiner heilen Mutter-Kind-Welt. Als meine Tochter mich mit ihren Vorwürfen konfrontierte, war das dann ein großer Schock. Und das wohl stark über das hinaus, was überhaupt angemessen wäre. Sie hat mich ja nicht beleidigt, sondern eher etwas aufgezeigt, vor dem ich lange die Augen verschlossen habe. Und zwar die Frage, wie es für mich in Zukunft weitergehen soll. In meine Arbeit konnte und wollte ich



NETZWERKERIN

Seit 2012 leitet Irene Fellner das Soul Sister Zentrum für Frauen in der Lebensmitte. Ihre Erfahrungen hat sie nun auch in einem Ratgeber versammelt.



TREFFPUNKT FÜR GLEICHGESINNTE

Soul Sisters Zentrum. Sinnsuchende Frauen im besten Lebensalter finden im Soul Sisters Zentrum im vierten Wiener Gemeindebezirk ein breites Angebot von Seminaren, Workshops, Coachings und Vorträgen. Coronabedingt spielen sich diese derzeit vornehmlich im virtuellen Raum ab. Erst vergangene Woche ging der Online-Kongress „Start Up Again – 40+ was nun 2.0?“ erfolgreich über die digitale Bühne.

Informationen und Kennenlern-Angebote finden Sie unter soulsisters.at.

nicht mehr zurück. Insofern musste ich etwas Neues finden, aber ich hatte keine Ahnung, was das sein sollte. Am Anfang war ich wie gelähmt. Aber irgendwann bin ich zufällig über ein Seminar gestolpert, das mich interessiert hat. Das habe ich eine Zeit lang besucht und irgendwann inspirierte mich das Gehörte dazu, die Soul Sisters zu gründen. Mir wurde klar, dass es viele Frauen gibt, denen es ähnlich geht, wo sich viel verändert und die auch nicht weiterwissen. Da habe ich erkannt, dass das, was ich lange als Einzelschicksal gesehen habe, in vielen Leben vorkommt.

Wie sieht neun Jahre später die Soul-Sisters-Community aus?

FELLNER: Die meisten Frauen, die zu uns kommen, sind im Alter von 40 bis 60 Jahren. Viele kommen über Empfehlungen, was mich sehr freut. Und sie haben alle gemein, dass sie den nächsten Teil ihres Lebens gerne freudvoll und positiv gestalten wollen. Sie fühlen sich oft alleine und suchen den Austausch. Der Wechsel ist immer noch tabubesetzt und viele müssen erst lernen, dass es wichtig und richtig ist, über die eigene Situation zu sprechen. Viele kommen, weil sich, z. B. nachdem die Kinder das häusliche Nest verlassen, die Beziehung zum Partner verändert. Andere kommen, weil sie im Job sehr unglücklich sind, merken, dass sie sich verändern wollen. Ein immer größer werdender Teil sind auch Frauen, die kurz vor der Pension stehen und nicht wissen, was sie mit der vielen Zeit machen sollen, die nun vor ihnen liegt. Viele Frauen sind auf der Suche nach sinnvollen Aufgaben und wissen aber oft nicht, wie sie diese finden. Aktuell bieten wir unsere Services ja digital an, aber auch das funktioniert hervorragend. Bei unserem vergangenen Kongress haben über tausend Frauen teilgenommen. Ich habe das Gefühl, dass es

“

Mir wurde klar, dass es viele Frauen gibt, denen es ähnlich geht, wo sich viel verändert und die auch nicht weiterwissen.

”

Irene Fellner über ihren Aha-Moment

deshalb so gut ankommt, weil wir mit den Soul Sisters einen Ort geschaffen haben, an dem man miteinander reden kann und wo Menschen sind, die wertvollen Input leisten können. Lange gab es in dieser Richtung ja nichts, das über den Frauenarzt hinausging.

Ist das Thema Lebensmitte, Wechsel gesellschaftlich immer noch unterrepräsentiert?

FELLNER: Langsam wird es besser. Ich glaube trotzdem, dass wir die erste Generation von Frauen sind, die diese Trendwende einleiten. Wir sind die erste Generation von Frauen, die auch im hohen Alter aktiv und attraktiv ist. Das Älterwerden ist teilweise immer noch stark negativ behaftet. Aber abgesehen davon, dass man vielleicht Falten und das eine oder andere Leiden dazubekommt, gibt auch jede Menge schöner Seiten dieses ganz natürlichen Prozesses. Und es gibt ganz viele tolle Role Models, wie zum Beispiel eine Greta Silver, die auch im höheren Alter Menschen zu Lebensfreude und neuer Sinnhaftigkeit inspirieren. Daher ist es mir enorm wichtig, anderen zu zeigen, dass es in der Lebensmitte unzählige Chancen gibt, die man ergreifen kann. Denn wenn Routinen zerbrechen, öffnet sich Raum, in dem Neues entstehen kann.

Wie hat sich Ihr eigenes Selbstbild im Rahmen dieser Transformation verändert?





RATGEBER
„Stürmische
Zeiten“ von
Irene Fellner
ist erschienen
im kailash
Verlag und
erhältlich um
22,90 Euro.

FELLNER: Es gibt zwei Ebenen. Die erste, ganz tief in uns drinnen, bleibt unverändert und fühlt sich mit Anfang 20 genauso an wie mit 40, 57 oder 80. Das ist die Ebene des „Selbst“, der innerste Kern, der unverändert bleibt. Auf der anderen Seite gibt es die psychische Ebene, das „Ich“. Und auf dieser Ebene habe ich mich sehr stark verändert. Ich kenne mich viel besser, weiß sehr genau um meine Talente, meine Werte, meine Wünsche. Darüber hinaus merke ich sehr wohl, dass das, was ich tue, auch anderen hilft, was ein wunderschönes Gefühl ist. Und drittens habe ich gelernt, dankbar zu sein und meine Gedanken darauf zu richten, was gut und positiv für mich ist. Das hat meine Lebensqualität gewaltig gesteigert.

Was kann es bringen, sich auf die Soul-Sisters-5-Stufen-Methode einzulassen?

FELLNER: Zweierlei. Einerseits den inneren Schatz von größerer Lebensfreude, mehr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Man gewinnt Antworten auf wichtige persönliche Fragen. Und daraus resultiert oft ein äußerer Schatz, wie ein neuer Job, eine neue Partnerschaft, ein neues Lebensumfeld, neue Erlebnisse. Aber das Äußere folgt immer dem Inneren.

Wie hat Ihre Tochter eigentlich darauf reagiert, als sie erfahren hat, dass ihre Reaktion für Sie einen solchen Schlüsselmoment dargestellt hat?

FELLNER: Wir haben häufig darüber gesprochen und sie sieht es genauso, wie auch ich das sehe, nämlich, dass sie einen unglaublich wertvollen Beitrag zu meinem Leben geleistet hat. Es hat mir damals zwar wehgetan, aber aus heutiger Perspektive war ihr Kommentar essenziell für meine weitere Entwicklung.

JULIA LEWANDOWSKI ■

DIE SOUL-SISTERS-5-STUFEN-METHODE

SCHRITT 1

Standortbestimmung

Vieles in Deinem Leben verändert sich und nichts ist mehr, wie es war. Deine Kinder werden flügge, in Job und Partnerschaft kriselt es und Krankheiten belasten Dich. Fragen bedrängen Dich wie: Wer bin ich? Wohin geht mein Weg? Und was ist der Sinn meines Lebens?

MEILENSTEINE

- » Du kennst die Veränderungsvorgänge in der Lebensmitte.
- » Du akzeptierst Deine Situation und bist bereit loszulegen.

SCHRITT 2

Schatzsuche

Du begibst dich aktiv auf die Suche nach Antworten und lernst Dich immer besser kennen. Altes und Verkrustetes bricht auf und macht langsam Platz für neue Entwicklungen.

MEILENSTEINE

- » Deine Potenziale, Dein „field of passion“ und mögliche neue Sinninhalte sind Dir bekannt.
- » Du hast unterstützende Glaubenssätze und Implementierungsmaßnahmen dafür erarbeitet.
- » Du kennst die Prinzipien des weiblichen Wegs des Erschaffens und wendest sie Schritt für Schritt an.

SCHRITT 3

Visionsfindung

Zunehmend erkennst Du die Richtung, in die Dein Leben gehen soll. Du entwickelst Visionen und bekommst neue Ideen, ohne vorerst noch genau zu wissen, wie du diese Ideen verwirklichen willst.

MEILENSTEINE

- » Du hast Dein Persönlichkeitsprofil fertiggestellt.
- » Dein Visionsbild ist vorhanden.
- » Dein Missionssatz ist formuliert.

SCHRITT 4

Planung

Du formulierst Deine Zukunftsvorstellungen für die einzelnen Teilbereiche Deines Lebens und identifizierst jene Bereiche, in denen Veränderung notwendig wird. Für diese entwickelst Du konkrete Umsetzungspläne.

MEILENSTEINE

- » Du hast für jeden Teilaspekt Deines Lebens einen Soll-Ist-Vergleich erstellt.
- » Du hast die Bereiche, in denen Du Veränderung möchtest, identifiziert.
- » Für die Bereiche, für die es notwendig ist, hast Du einen Umsetzungsplan erstellt.

SCHRITT 5

Realisierung

Du kennst Dich genau, weißt, was Dir wichtig ist, und realisierst erfolgreich „dein Ding“. Du fühlst Dich voller Leben, Freude, Mut und Zuversicht und gehst mit gestärktem Selbstvertrauen Schritt für Schritt Deinen neuen Weg.

MEILENSTEINE

- » Du realisierst Schritt für Schritt Deine geplanten Maßnahmen.
- » Du wendest Deine neuen Tools an und perfektionierst ihren Einsatz.