



IRENE FELLNER / 24. APRIL 2021



Wohin geht es, wenn in der Zeit der Lebensmitte kein Stein mehr auf dem anderen bleibt und nichts mehr so ist, wie es einmal war?

### Nähren, bewahren und beschützen

Seit es die Menschheit gibt, gehören diese Fähigkeiten zu den Basiskompetenzen der Frauen und haben sich in ihrer Grundsubstanz bis heute kaum verändert. Sobald meine Kinder das Licht der Welt erblickt haben, hat sich für mich alles rund um sie und ihr Wohl gedreht. Ich war eine Vollblut-Mama und Familien-Managerin, und das von Herzen gerne. Ich würde das auch alles wieder so machen, denn es war eine sehr bewusste Zeit voller Freude, Sinn und Erfüllung. Mein Beruf lief Teilzeit eher nebenher, und so konnte ich lange Zeit ignorieren, dass ich trotz Anerkennung und Erfolg in diesem Bereich nicht sehr glücklich war.

### Multitasking ist noch mehr gefragt

Je älter unsere Kinder wurden, umso mehr kam auch wieder das Thema Beruf in mein Leben zurück. Multitasking war angesagt: Projekte betreuen, Termine wahrnehmen, Schulen aussuchen, Reisen planen, für das seelische und leibliche Wohl der Familie sorgen, Konzepte schreiben und so weiter und so fort. Meine Tage waren lang und fordernd. Ich war oft erschöpft, aber ich fühlte mich auch unglaublich lebendig und habe mich intensiv gespürt.



### **Plötzlich war nichts mehr, wie es einmal war**

Es kam die Zeit der Pubertät, und unsere Kinder begannen sich immer stärker nach außen, zu ihren Freunden und Hobbys und weg von zu Hause und vor allem auch weg von mir zu orientieren. Eine ganz natürliche Entwicklung, aber für mich ein echter Schock. Wut, Traurigkeit und eine dunkle Leere begannen von mir Besitz zu ergreifen. Plötzlich war da nichts mehr, kein Sinn, keine Wünsche, keine Träume, keine Ziele – nur eine schmerzliche Leere.

### **Den Boden unter den Füßen verloren**

So vieles, was mein Leben bis dahin bestimmt hatte, war jetzt anders, die gewohnten Säulen meines Lebens wankten beträchtlich. Ich hatte ständig das Gefühl, den Boden unter meinen Füßen zu verlieren. Das Alte war weg, und ich hatte keine Ahnung, wo es für mich in Zukunft hingehen sollte. Die Wechseljahrsbeschwerden und die damit verbundenen Veränderungen in meinem Körper verstärkten mein Gefühlschaos noch zusätzlich.

### **Auf in die spannendste Zeit meines Lebens**

Es war an der Zeit, mich neu zu orientieren, und damit begannen die spannendsten Jahre meines Lebens. Nach und nach gelang es mir, die Schätze freizulegen, die tief in meinem Inneren geschlummert hatten. Ich befand mich an einer Weggabelung und begann, mein „zweites“ Leben auf einer nächsten, völlig neuen Entwicklungsebene zu leben. Nach diesen Jahren der Neuorientierung, der Fort- und Weiterbildung, der Beobachtung und des Erlebens hatte ich meine Berufung in der Arbeit mit Frauen in der Lebensmitte gefunden. 2012 wurde dann mein neues „Baby“ geboren: Ich gründete „Soul Sisters“, das Zentrum für Frauen in der Lebensmitte.

### **Mein Buch, mein Freund**

Als dann 2019 der Kailash Verlag an mich herantrat und mich einlud, ein Buch zu diesem Thema zu schreiben, sagte ich begeistert zu. Mehr als ein Jahr war ich damit beschäftigt, das, was mir und anderen Frauen bei der Neuorientierung mit 40+ wirklich geholfen hat und sich als nützlich und zielführend erwiesen hat, in dieses Buch aufzunehmen. Viele wertvolle Methoden, praktische Übungen, konkrete Tipps, persönliche Erfahrungsberichte und konkrete Arbeitsblätter werden vorgestellt. Das Ergebnis ist ein klar strukturiertes Konzept, dem du Schritt für Schritt folgen kannst, ganz egal, wo du heute stehst. Ich verstehe dieses Buch als beratenden Freund, der dich begleitet auf deinem Weg zu einem Neustart in ein glückliches, erfülltes und sinnreiches Leben.

Wenn du mehr zu diesem Thema erfahren möchtest, unter diesem [Link](#) findest du uns.

Wenn du mehr über das Buch erfahren möchtest, [klicke hier](#).

Weitere Beiträge von Irene Fellner finden Sie [hier](#).

Bild Header © Christina @ wocintechchat.com unsplash

Bilder Teaser & Beitrag © Irene Fellner