

*Irene Fellner über
ihren Weg als*

SOUL SISTER



IM WUNDERSCHÖNEN AMBIENTE mit Blick über Wien bietet Irene Fellner Frauen Coachings, Experten-Talks und regelmäßigen Austausch mit Frauen in der Lebensmitte an. soulsister.at

Vor 12 Jahren gründete Irene Fellner Soul Sisters, ein **Zentrum für Frauen in der Lebensmitte**. Jetzt startet sie mit einem eigenen 40 Plus Member Club durch. Warum frau Mitglied werden sollte, verrät die Wechseljahre-Expertin im Interview.



Johannes Kernmayer

Die zweite Lebenshälfte als Chance, Erfüllung zu finden – ein Vorhaben, das Irene Fellner (60) selbst perfekt gelungen ist. Seit 12 Jahren hilft sie anderen Frauen dabei, sich ebenfalls diesen Traum zu verwirklichen und will die so gefürchteten Wechseljahre enttabuisieren. Das Interview.

Sie haben vor 12 Jahren Soul Sisters gegründet. Sind Sie heute da, wo Sie damals mit dem Projekt hinwollten?

IRENE FELLNER: Das kann ich schwer sagen, da ich damals nicht genau wusste, wo ich hinmöchte. Ich wusste nur: ich möchte Frauen in der Lebensmitte unterstützen. Anfangs wollte ich ja nur einen Raum für andere schaffen und habe meine Räume vermietet. Es hat sich dann immer mehr herauskristallisiert, dass ich hier meine Ideen – meine Coachings, Expertengespräche und Events – selbst umsetzen sollte. Wenn ich mich jetzt umsehe, bin ich schon sehr nah an dem, wohin ich wollte und sehr zufrieden, mit dem, was ich erreicht habe. Ich komme ja aus einer ganz anderen Branche, der Unternehmensberatung und wusste anfangs nur, wie man Seminare macht und wie man Gruppen führt. Aber das Soul Sisters-Projekt war ein völlig neues Feld. Inzwischen haben wir ein so umfangreiches Angebot: es gibt eine Online-Akademie, Life-Coachings, ich habe ein Buch geschrieben, ich habe sehr viele Klientinnen, ein großes Netzwerk und bekomme so ein schönes Feedback von allen. Und jetzt kommt auch noch unser Mitglieder-Club. Was mir aber ganz besonders wichtig ist, dass die Frauen, die zu mir kommen, sehr viel auf persönlicher Ebene für sich mitnehmen.



Welche Frauen sind Ihre Zielgruppe?

FELLNER: Frauen zwischen 40 und 60, die merken, dass sich in ihrem Leben etwas verändert. Viele Frauen haben keine Ahnung, was sie in den Wechseljahren, von denen wir ja alle betroffen sind, erwartet. Diese Zeit ist vieles mehr als nur ein medizinischer Umbruch, sondern ein Lebensumbruch ähnlich wie die Pubertät. Und wer immer das Gefühl hat, in diesen Turbulenzen zu sein und nicht zu wissen, wie es weitergehen kann, was man will und was einen plagt, ist bei uns willkommen. Ich spreche Frauen im gesamten deutschsprachigen Raum an.

Wann wurde Ihnen bewusst, dass Sie Frauen auf diesem Weg begleiten wollen – und wer hat Sie begleitet?

FELLNER: Mich haben sehr viele Menschen begleitet als bei mir mit 47 der Umbruch kam und ich bemerkte, dass ich als Unternehmens- und Projektmanagerin nicht mehr weitermachen kann. Von damals bis heute habe ich mich immer von Menschen beraten lassen, die das anbieten, worin ich Unterstützung brauche. Daher habe ich auch ein gutes Netzwerk in ganz unterschiedlichen Bereichen. Mit 49 habe ich Soul Sisters gegründet, weil ich gemerkt habe, es gibt so viele Frauen wie mich, die in dieser Zeit völlig verloren sind und nicht wissen, warum es nicht mehr so gut läuft. Und für diese Frauen, habe ich beschlossen, da zu sein, weil es viel mehr braucht als ein Arztgespräch.

Die Wechseljahre sind ja eher negativ besetzt... zu Unrecht?

FELLNER: Auf jeden Fall – weil es ein toller Umbruch ist. Wenn du dich mit den Aufgaben, die das Leben dir in dieser Zeit stellt, beschäftigst und den Herausforderungen stellst, hast du die Möglichkeit, dich in eine Zeit der Blüte hineinzuentfalten. Es ist im Business, aber auch persönlich, beziehungs- und lebensstechnisch wahnsinnig viel möglich – aber du darfst nicht die Augen zumachen. Ich nenne diese Jahre auch Weisheitsjahre: wir werden gelassener, wir fühlen uns immer wohler mit uns selbst... all das ist der positive Ausblick. Aber man muss mit dem Tabu brechen und offen über alles sprechen. Das wird gottseidank immer besser und die Menschen offener.

Der perfekte Zeitpunkt für Ihr neues Projekt, den Member Club „40 Plus Sisters“...

FELLNER: Richtig – wir werden unsere Mitglieder durch das gesamte Themenspektrum begleiten. Es wird einmal im Monat das Soul Café hier in unseren neuen Räumlichkeiten in der Goldegasse stattfinden, wo jeweils ein Experte zu einem speziellen Thema zu Gast sein wird. Es gibt also einen Live-Raum zum Austausch hier im Zentrum, aber auch online wird es viel Information zu den unterschiedlichsten Fragen in Form von Interview-Aufzeichnungen, Buchempfehlungen, Info-Sheets, Übungen etc. geben. Wir vernetzen über diese Plattform die Mitglieder auch ganz gezielt mit Experten, denn es ist oft ganz schwierig, sich in der großen Auswahl zurechtzufinden, wenn man auf sich allein gestellt ist. Das wollen wir vermeiden, sodass frau sofort die richtige Ansprechperson findet. Das ist ein Angebot, das es in dieser Form noch nicht gibt – und das zu einem moderaten Preis: der Mitgliedsbeitrag beträgt 19 Euro pro Monat, wenn man die Mitgliedschaft jetzt für ein Jahr abschließt. Es gibt auch ein kostenloses Probemonat. Ich möchte, dass sich die Frauen wirklich wohlfühlen.

Wäre es nicht auch an der Zeit, die Männer über die Wechseljahre der Frauen zu informieren?

FELLNER: Absolut! Ich habe auch in meinem Buch geschrieben: „Auch für Männer, die ihre Frauen begleiten wollen!“ Damit sie verstehen, was mit ihren Frauen passiert. Davon sind Männer ja auch betroffen – die Frau verändert sich, weiß selbst nicht, was los ist und der Mann natürlich auch nicht. Viele Ehen zerbrechen in dieser Zeit. Das muss nicht sein, wenn man miteinander ins Gespräch kommt. Diese Zeit birgt auch für die Ehe ein großes Entwicklungspotenzial.

Welche Ziele haben Sie sich noch für Ihre Soul Sisters gesteckt?

FELLNER: Ich wünsche mir, noch vielen, vielen Frauen und der Gesellschaft im Allgemeinen zu vermitteln, dass Älterwerden Freude machen und auch sexy sein kann. Und das am liebsten überall im deutschsprachigen Raum – mit einer großen Soul Sisters-Community.

DANIELA SCHIMKE ■



MADONNA LESERINNEN

können sich unter diesem Link schon jetzt ihre Membership sichern!