

Neue Kolumne. Expertin Irene Fellner inspiriert und unterstützt Frauen dabei, ihr Potenzial zu erkennen und zu entfalten.

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Heiße Zeiten, klare Worte

Die Wechseljahre? „Nicht schon wieder!“ Freundinnen winken beim Gesprächsversuch ab – andere Frauen scheinen prinzipiell nicht betroffen zu sein. Es ist, als hätte jemand ein „Bitte nicht stören“-Schild um die Menopause gehängt. Gesellschaftliche Normen diktieren, dass über das Alter an sich schon nicht gesprochen wird – und über die Wechseljahre erst recht nicht. Dabei sollten wir dringend reden. Die Wechseljahre sind keine Randnotiz des Lebens. Sie sind eine Zeit des Umbruchs und der Herausforderung. Sie sind ein Thema, das etwa die Hälfte der Weltbevölkerung direkt betrifft – und die andere indirekt. Partner, Freunde, Kollegen: Sie alle sind Teil dieses Prozesses, ob sie wollen oder nicht. Trotzdem fehlen oft die Worte. Wir stolpern über Begriffe wie „Hitzevallung“, „Schlafstörung“ oder „Libidoverlust“, als wären sie Fremdwörter. Dabei bräuchten wir einen Sprachschatz, der nicht nur Symptome benennt,



sondern auch den emotionalen und sozialen Wandel versteht und das entsprechende Wissen, wie wir uns helfen können. Möglichkeiten dazu gibt es genug!

Es geht nicht darum, aus den Wechseljahren eine Party zu machen. Es geht darum, Normalität zu schaffen. Wir sprechen über Pubertät, Schwangerschaft und andere Lebensphasen – warum also nicht über diese? Ernsthafte Gespräche – in der Familie, im Freundeskreis, in den Medien – sind nötig, um das Thema zu enttabuisieren. Die Wechseljahre sind keine Krankheit und nichts durch das wir „eben durchmüssen“. Sie dauern im Durchschnitt 14 Jahre, in denen wir

Frauen das Recht auf eine gute Lebensqualität haben, die wir mit Wissen, Austausch und Gesprächen auch erlangen können. Deshalb müssen wir darüber reden: Laut, offen und ohne Scham. Nur so holen wir die Wechseljahre aus dem Schatten ins Rampenlicht.

MAG. IRENE FELLNER, MBA

ist Coach, Lebens- und Sozialberaterin, Autorin sowie Gründerin von „Soul Sisters – Zentrum für Frauen in der Lebensmitte“. Sie bietet u.a. das regelmäßige Soul Café, Workshops, Retreats und Einzelcoachings an. soulsisters.at

Mehr über Soul Sisters: Scannen Sie den QR-Code und informieren Sie sich über die zahlreichen Aktivitäten rund ums Thema Neustart.

