

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Wechseljahre für den Partner

Die Wechseljahre sind eine Herausforderung – auch für unsere Partner. Während wir uns mit Wallungen, Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen herumschlagen, stehen sie oft hilflos daneben. Sie erleben, wie sich unsere Gefühle und Bedürfnisse verändern, ohne zu wissen, wie sie reagieren sollen.

Viele Männer fühlen sich wie Zuschauer in einem Film, dessen Handlung sie nicht verstehen. Die Frau, die sie jahrelang kannten, ist plötzlich anders: mal gereizt, mal verletzlich, mal voller Tatendrang, dann wieder erschöpft. Diese emotionale Berg- und Talfahrt macht es ihnen schwer, uns einzuschätzen und zu unterstützen. Das gewohnte Miteinander verändert sich. Während manche Frauen verstärkt Rückzug und Freiraum brauchen, sehnen sich andere nach intensiverer Verbindung. Für Männer, die sich klare Ansagen wünschen, ist diese Unvorhersehbarkeit oft frustrierend. Sie wollen helfen,



wissen aber nicht wie – und wenn sie es versuchen, kann es schnell „falsch“ sein. Hinzu kommen die geänderten Lebensumstände. Die Kinder sind vielleicht ausgezogen, das Berufsleben verändert sich oder es tauchen gesundheitliche Themen auf. Plötzlich wird die gemeinsame Zukunft neu verhandelt: Welche Träume sind noch realistisch? Wie möchte man die kommenden Jahre gestalten? Bleibt man zusammen? Diese Fragen können verunsichern – oder eine Chance sein, sich bewusst (wieder) als Paar zu finden.

Die Lösung? Reden! Ehrlich, offen, ohne Schuldzuweisungen. Es hilft, wenn wir unsere Gefühle benennen, statt sie in Schweigen oder Vorwürfe zu kleiden. Ein einfaches „Ich brauche heute Ruhe, es liegt nicht an dir“ kann Missverständnisse vermeiden. Wer diesen Umbruch bewusst gemeinsam meistert, kann eine tiefere Verbindung aufbauen – und am Ende vielleicht sogar mit einem Schmunzeln auf diese herausfordernde Zeit zurückblicken.

MAG. IRENE FELLNER, MBA

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

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

