

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

# NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

## Dankbarkeit, Präsenz & Sinn

**N**eulich saß ich mit einer Freundin beim Kaffee. Sie erzählte, dass ihr in letzter Zeit vieles zu viel sei – die Arbeit, die Familie, die eigenen Ansprüche. Dann hielt sie inne, lächelte und sagte: „Und trotzdem bin ich dankbar. Für das, was gut ist.“ Ich nickte. Denn genau das ist die stille Kunst dieser Lebensphase: den Blick vom „Was fehlt“ hin zu dem, was trägt. Viele Frauen erleben die Lebensmitte als eine Zeit der Zwischenräume. Dinge, die früher selbstverständlich waren, geraten ins Wanken. Und doch entsteht gerade hier ein Raum, in dem sich das Leben durch Dankbarkeit, Präsenz und Sinn vertiefen kann – und eine neue Einstellung zum Leben wächst. Präsenz heißt, im Jetzt anzukommen und die täglichen To-do-Listen für einen Moment loszulassen. Es bedeutet, die kleinen Dinge wirklich wahrzunehmen: einen Windhauch, den Duft des Kaffees, das Licht am Morgen – und sie zu genießen, auch wenn sonst nicht alles



rundläuft. Dankbarkeit heißt, das Gute zu sehen, das neben Ärger, Angst und Enttäuschung ebenfalls da ist. Sie verwandelt, was wir haben, in ein inneres Gefühl von Fülle und öffnet das Herz, statt es enger zu machen. Und Sinn gibt unseren Erfahrungen Tiefe – er ist der rote Faden, der alles miteinander verbindet, auch das Schwere. Der Psychiater Viktor Frankl beschreibt in seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, wie Sinn selbst in den dunkelsten Zeiten Halt geben kann. Wir können nicht immer wählen, was geschieht – aber wir können wählen, wie wir darauf antworten. Dieses innere „Ja“ zum Leben, auch in schwierigen Phasen, ist eine leise, aber kraftvolle Form von Freiheit. Vielleicht ist es das Geschenk dieser Jahre, das Leben nicht mehr festzuhalten, sondern es zu würdigen – mit allem, was war, und allem, was noch werden will. Denn Glück entsteht nicht, wenn alles perfekt ist, sondern wenn wir das Unperfekte mit offenem Herzen annehmen und das Beste daraus machen.

### **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. [soul sisters.at](https://soul sisters.at)

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

