

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Der Preis des Neuanfangs

Es war nicht das große Drama. Es war ein ganz normaler Abend, aber ich war erschöpft – mitten in einem beruflichen Neustart, der mich mehr forderte als erwartet. Ich bat jemanden, einige Bereiche zu übernehmen, die meine Kinder betrafen. Einen wesentlichen Teil der Organisation, der Planung, des Netzes, das ich jahrelang sorgfältig gewoben und so fest in der Hand behalten hatte. Die andere Person übernahm. Gründlich. Und ich spürte noch in derselben Nacht ein Unbehagen, das ich mir noch nicht ganz eingestehen wollte.

Dort, wo ich losgelassen hatte, entstand etwas ohne mich. Verbindungen wuchsen, Entscheidungen wurden getroffen, ein eigenes Feld bildete sich – eines, in das ich nur mehr am Rande involviert war. Und mit einem Mal war da diese Angst, klar und ungebeten: Was, wenn die Kinder mich weniger brauchen? Und was, wenn weniger brauchen weniger lieben bedeutet? Ich hatte geglaubt, durch Organisieren wichtig zu sein. Gebraucht werden und geliebt werden – in meinem Kopf war das so lange dasselbe gewesen. Die Fäden in der Hand zu halten war meine Art, Verbindung herzustellen.



Und dann hatte ich losgelassen – freiwillig. Was ich damals noch nicht wusste: Ich hatte die Fäden nicht verloren, ich hatte sie umgetauscht.

Denn in dem Raum, den ich freigegeben hatte, entstand etwas Neues – langsam, nicht ohne Schmerz, aber beständig. Eine Identität, die nicht mehr davon abhing, überall unentbehrlich zu sein. Ich lernte, was ich bis dahin nicht gekonnt hatte: emotionale Verbindung von organisatorischer Kontrolle zu trennen. Wichtig zu sein, ohne alle Fäden halten zu müssen. Das klingt leichter, als es ist. Es braucht seine Zeit und den Mut, sich selbst ehrlich zu fragen, ob man geliebt wird, weil man ist, wer man ist, oder weil man organisiert, trägt und alles in Händen hält.

Was mir dabei geholfen hat, war eine schlichte Erkenntnis: Es gibt immer etwas, das größer ist als die Angst. Für mich war das der tiefe Wunsch, nicht um meiner Nützlichkeit willen geliebt zu werden, sondern einfach um meiner selbst willen. Diese Sehnsucht war stärker als die Angst vor dem Verlust. Und sie hat mir immer wieder den nötigen Mut gegeben, loszulassen und Platz für Neues zu schaffen.

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.

