

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

NEUSTART FÜR DIE 2. LEBENSHÄLFTE

Nein, nicht schon wieder!

Es ist kurz nach drei, und ich bin hellwach. Wieder. Der Gedanke, der mich als Erstes trifft, ist kein sanftes Erwachen, sondern ein dumpfer Schlag: Ich weiß genau, was jetzt kommt. Zwei Stunden, vielleicht mehr. Das Karussell der Gedanken, das sich dreht und dreht, ohne Ausweg. Das Wälzen, die heißen Wellen, die durch meinen Körper jagen und diese ganz besondere Form der Erschöpfung, die entsteht, wenn man todmüde ist und trotzdem nicht schlafen kann.

Ich habe fast alles versucht. Heiße Milch mit Honig, Jacobson, Atemübungen, Lesen. Irgendwann lagen Ohropax und ein kleines Notizbuch neben meinem Bett, und ich habe in der Dunkelheit alles aufgeschrieben, was mein Kopf nicht loslassen wollte. Seiten voller dringender Dinge, die auf keinen Fall vergessen werden durften. Als könnte das nicht bis morgen warten. Mein Körper zeigte mir damals, was ich mir nicht eingestehen wollte: dass etwas grundlegend nicht stimmte. Nicht mit dem Schlaf – mit dem Leben darunter.



Schlafstörungen in den Wechseljahren sind keine Laune der Hormone. Sie sind ein Brief. Manchmal ein sehr lauter, sehr unbequemer Brief, der mitten in der Nacht eingeworfen wird, wenn man sich nicht mehr wegducken kann. Tagsüber funktionieren wir, verwalten, organisieren, lächeln. Nachts, wenn die Stille kommt, kommen auch die Fragen. Welche Knoten im Leben noch ungelöst sind. Welche Erschöpfung sich über Jahre angesammelt hat. Was eigentlich wirklich im Leben zählt – und was nicht. Ich habe sie damals als Feind betrachtet, diese schlaflosen Nächte. Heute sehe ich sie anders. Sie waren unbequeme Botinnen. Und je mehr ich begann, sie zu entschlüsseln – Knoten für Knoten, Frage für Frage – desto leiser wurden sie.

Der Schlaf kam zurück. Nicht auf einmal, aber er kam, und ich erinnere mich noch gut an den ersten ausgeschlafenen Morgen, an dem ich einfach dagelegen und gelächelt habe. Vielleicht ist die eigentliche Frage nicht: Wie schlafe ich endlich wieder? Sondern: Was will mir dieser ungebetene Gast um drei Uhr morgens eigentlich sagen?

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

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

