

STARK GENUG ZUM LOSLASSEN

Wechselwirkung. Irene Fellner hilft Frauen dabei, ihr Potenzial in der zweiten Lebenshälfte zu entfalten. Ihre Kolumne über die Wiederentdeckung der Lebensfreude.

Es war an einem Morgen am Flughafen. Ich wollte meinen Koffer – wie immer am Gewichtslimit – die Stufen hochtragen, und mir entfuhr ein Laut, den ich so von mir noch nicht kannte. Ein tiefes, lautes Aufstöhnen, das sich verselbstständigt hatte, bevor ich auch nur daran denken konnte, es zurückzuhalten. Mein Sohn drehte sich um, lächelte mich an und sagte: „Geht schon, ich nehme den.“ Ich blieb einen Moment stehen. Nicht aus Scham. Eher aus Staunen. Ah. Na sieh einer an. So ist das also jetzt.

Jahrelang hatte ich eine tragende Rolle in unserer Familie – im wörtlichsten Sinne. Koffer, Einkäufe, Verantwortung, Organisation. Alles. Und ich war stolz darauf. Stolz auf die Unabhängigkeit, auf die Leistungsfähigkeit, auf dieses stille „Ich brauche keine Hilfe.“ Mein Selbstwert hatte einen sehr verlässlichen Motor: Ich kann alles. Ich schaffe alles. Alleine. Was mir dabei lange nicht aufgefallen ist: Das war Stärke – aber eine sehr enge Version davon.

Die Lebensmitte bringt einen ersten, unüberhörbaren Hinweis: Die Kräfte werden endlicher. Nicht dramatisch, nicht von heute auf morgen – aber spürbar. Der Körper meldet sich. Er stöhnt auf Treppen. Er braucht Mittagsschlaf statt Durchackern. Er wählt das Taxi, wenn die Schuhe drücken. Und plötzlich stellt sich eine Frage, die ich vorher nie wirklich zugelassen hatte: Wie wertvoll bin ich, wenn ich nicht mehr alles kann?

In einer Welt, die Leistung über alles stellt, ist das keine kleine Frage. Meine Mutter hat mir neulich ganz unaufgeregt gesagt, was ich noch vor mir habe: „Kraft, Energie, Schnelligkeit – das nimmt weiter ab. Kein Drama, einfach Tatsache.“ Ich habe ihr zugehört und gedacht: Dann wäre es klug, früh zu üben. Zu üben, Hilfe anzunehmen ohne Scham. Zu üben, das Umfeld wissen

zu lassen, dass sich etwas verändert – denn die Menschen um uns kennen uns noch als die Frau, die alles stemmt. Und zu üben, Dankbarkeit zu zeigen, wenn jemand den Koffer nimmt.

Das Schwerste daran ist vielleicht, den Selbstwert langsam von der Leistung zu lösen. Nicht weil die Leistung nichts wert ist. Sondern weil echte Stärke vielleicht genau das ist: die eigene Schwäche so liebevoll anzunehmen, dass sie sich in etwas Neues verwandeln darf – die Stärke loszulassen.



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

