



Leseprobe

Irene Fellner

Stürmische Zeiten

Ein Wegweiser durch die Umbruchjahre der Lebensmitte - In 5 Schritten Klarheit finden und neu durchstarten - Mit einem Vorwort von Katja Burkard

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 416

Erscheinungstermin: 19. April 2021

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Aufbruchsstimmung statt Midlife-Crisis

In der Lebensmitte brechen für Frauen stürmische Zeiten an: Der Körper verändert sich, die Eltern werden alt, die Kinder sind aus dem Haus, auch in Job und Beziehung kann es kriseln. Macht das Leben jetzt überhaupt noch einen Sinn? Oder geht es von nun an nur noch bergab?

Irene Fellner, Coach und Seminarleiterin, kennt den Midlife-Blues aus eigener Erfahrung. Sie hat ein Fünf-Schritte-Programm entwickelt, das die Neuorientierung nachhaltig begleitet. Nach einer Standortbestimmung gilt es, die eigenen Ressourcen und Schätze zu entdecken. So kommen wir mit unserer inneren Weisheit wieder in Kontakt – es öffnet sich der Weg in ein erfülltes zweites Leben.

Mit vielen praktischen Übungen und einem Vorwort von Katja Burkard.



Autor

Irene Fellner

Irene Fellner ist Trainerin und Seminarleiterin mit Wohnsitz Wien. Im Jahr 2012 gründete sie »Soul

Sisters«, ein Zentrum für Frauen in der Lebensmitte. Sie bietet Coachings, Workshops und Online-Kurse an, ist Veranstalterin des Online-Kongresses »Start up again« und begleitet Frauen im Rahmen eines einjährigen »SoulSisters-Frauenjahres« zur persönlichen Neuorientierung.

Irene Fellner

Stürmische Zeiten

Ein Wegweiser durch die
Umbruchjahre der
Lebensmitte

In 5 Schritten Klarheit finden
und neu durchstarten

Mit einem Vorwort von Katja Burkard


kailash

**Für Brigitte, Helmuth, Alexandra und Max
Ihr seid das Licht in meinem Leben!**

Inhalt

Vorwort von Katja Burkard	11
Willkommen	17
Meine persönliche Geschichte	25

Teil 1: Die Lebensmitte – Chancen und Herausforderungen

Kapitel 1: Identität und Lebensstruktur – der äußere und der innere Kreis deines Lebens	37
Deine Lebensstruktur	37
Deine Identität	50
<i>Für dich aktiv werden: dir deine Identität bewusst machen</i>	53
Kapitel 2: Abenteuer Lebensmitte – Geschehnisse & Herausforderungen	55
Veränderungen und Herausforderungen im äußeren Kreis deines Lebens	56
Herausforderungen im inneren Kreis deines Lebens	72
Emotionale und psychische Folgen dieser Veränderungen und Herausforderungen	96
<i>Für dich aktiv werden: Klarheit schaffen und dein Herausforderungsdiagramm erstellen</i>	108

Kapitel 3: <i>Fifty & fabulous</i> – deine große Chance ..	115
Wie Phönix aus der Asche	117
Schön, wild und weise	128
Time of your Life	133
<i>Für dich aktiv werden: Test – dein Entwicklungspotenzial erkennen</i>	137

Teil 2:

Die Soul Sisters 5-Stufen-Methode

Kapitel 4: Wegweiser durch stürmische Zeiten ...	157
Die Soul Sisters 5-Stufen-Methode im Überblick	158
Stufen von Veränderungsprozessen	173
<i>Für dich aktiv werden: deine Gedanken festhalten</i>	183
Kapitel 5: Stufe 1: Standortbestimmung	185
Charakteristika – worum es geht	185
Aufgaben & Meilensteine – was zu tun ist	187
Herausforderungen – worauf du achten musst	209
<i>Für dich aktiv werden: deine Gedanken festhalten</i>	212
Kapitel 6: Stufe 2: Schatzsuche	213
Charakteristika – worum es geht	213
Aufgaben & Meilensteine – was zu tun ist	218
Herausforderungen – worauf du achten musst	260
<i>Für dich aktiv werden: deine Gedanken festhalten</i>	264

Kapitel 7: Stufe 3: Visionsfindung	265
Charakteristika – worum es geht	265
Aufgaben & Meilensteine – was zu tun ist	270
Herausforderungen – worauf du achten musst	283
<i>Für dich aktiv werden: deine Gedanken festhalten</i>	285
Kapitel 8: Stufe 4: Planung	287
Charakteristika – worum es geht	287
Aufgaben & Meilensteine – was zu tun ist	289
Herausforderungen – worauf du achten musst	317
<i>Für dich aktiv werden: deine Gedanken festhalten</i>	328
Kapitel 9: Stufe 5: Realisierung	329
Charakteristika – worum es geht	329
Aufgaben & Meilensteine – was zu tun ist	331
Herausforderungen – worauf du achten musst	340
<i>Für dich aktiv werden: deine Gedanken festhalten</i>	346

Teil 3: Drachen reiten und den Schatz nach Hause holen

Kapitel 10: Persönliche Herausforderungen	
meistern	349
Veränderungswiderstände auflösen und »dein Ding« in die Welt bringen	350
Gemeinschaft neu leben in Balance aus »ich« und »wir«	366
Neu denken und handeln lernen	379
<i>Für dich aktiv werden: sicher durch stürmische Zeiten</i>	395
Zum Abschluss	397
Danksagung	399

Anhang

Literaturverzeichnis	403
Freunde und Inspirationen für dieses Buch	405
Soul Sisters im Internet	406
Quellenverzeichnis.....	407
Die Onlineressourcen im Überblick.....	409
Register	411

Vorwort

Von Katja Burkard

Ich kann Ihnen nur gratulieren, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. Es wird möglicherweise nicht Ihr erster Ratgeber für Frauen in der Lebensmitte sein. Und da Sie ihn gekauft haben, gibt es wahrscheinlich ein ganz spezielles Thema in Ihrem Leben: Sie spüren, Sie möchten etwas ändern. Vielleicht lautet der Satz, den Sie sich mehrmals am Tag sagen: *So kann es nicht weitergehen*. Und dennoch ertappen Sie sich regelmäßig dabei, dass Sie nichts dagegen unternehmen. Nicht, weil Sie nichts ändern wollen, sondern weil es nicht so leicht ist herauszufinden, *wie* wir unserem Leben einen neuen Twist geben können. Wo wir anfangen sollen, nachdem sich in den letzten Jahren in uns, in unserer Beziehung, den Freundschaften oder der Arbeit so einiges angesammelt hat, mit dem wir nicht einverstanden sind. Nach Phasen der Unzufriedenheit denken wir regelmäßig: »So schlecht geht's mir doch gar nicht.« Dann aber kommen wieder Momente, in denen wir überzeugt sind: »Das halte ich keinen Tag länger aus!«

Kleiner Trost: Mit diesem Auf und Ab in der Lebensmitte sind Sie nicht allein. Millionen Frauen kennen das und leiden mehr oder weniger heftig darunter.

Mit diesem Buch halten Sie Gold in Ihren Händen. Irene Fellner verspricht Ihnen, in fünf Schritten Klarheit zu finden und neu durchzustarten – und sie hält ihr Versprechen. Genau das macht diesen Ratgeber zu so einem besonderen Buch.

Ich kenne Irene seit ungefähr zwanzig Jahren. Sie ist der Typ Frau, zu dem man sofort Vertrauen hat. Als ich in der Re-

cherche zu meinem Buch *Wechseljahre? Keine Panik!* steckte, sah ich mir online die *Soul Sisters* an, Seelenschwestern. Dieses Zentrum für Frauen in der Lebensmitte hat Irene schon 2012 gegründet. Beim Stöbern auf der Homepage www.soulsisters.at dachte ich immer wieder: Schade, dass wir in Deutschland nicht so eine tolle Institution haben. Im Prinzip bräuchte jede Stadt und auch jeder ländliche Bezirk solch ein Zentrum. Denn überall geraten Frauen um die vierzig in ein tiefes Tal, in dem plötzlich ganz viele Fragen auftauchen, die man früher nicht für möglich gehalten hätte. Besonders beeindruckend bei den *Soul Sisters* finde ich die Personal Coachings, die Irene dort anbietet. Personal Coaching ist etwas, das vorwiegend in der Arbeitswelt zum Einsatz kommt, damit Arbeitnehmer ihre Potenziale besser ausschöpfen können, ihre Zeiteinteilung besser planen, lernen, wie man schwierige Gespräche führt, und vieles mehr. Irene bietet Personal Coachings jedoch für Frauen an, die in ihrem privaten Leben in einer Sackgasse gelandet sind, übrigens auch online. Ihre Coachings bieten Hilfe für die Seele und geben eine praktische Anleitung: Wie gehe ich denn jetzt mein Problem an? Ich bin überzeugt, dass so etwas nahezu jede Frau in jeder Lebensstation gut gebrauchen kann.

Mit diesem Buch halten Sie solch ein Coaching in Ihren Händen. Ich habe unzählige Bücher zum Thema »Frauen und ihre Probleme in der Lebensmitte« gelesen, und ich ziehe meinen Hut vor Irene, weil sie etwas ganz Besonderes anbietet: Sie schenkt ihren Leserinnen ihr Programm. Sie halten hier also nicht nur ein Buch in der Hand – Sie bekommen einen professionellen Workshop on top!

Beim Lesen des Manuskripts habe ich mir so viele Sätze unterstrichen, dass ich natürlich nicht alle zitieren kann, aber einer hat mir eine besondere Gänsehaut bereitet:

Immer mehr Menschen hören den Ruf der eigenen Seele in der Lebensmitte und möchten ihm gerne folgen.

Ein einfacher Satz, der genau das trifft, was viele von uns fühlen. Und genau auf dieses Bedürfnis geht das Programm ein. Mit den Fragen, die sie in ihrem Buch stellt, schafft Irene es, dass jede Leserin zu ihren ganz individuellen Antworten findet. Sie gibt in ihrem Buch auch viel von sich selbst preis. So beschreibt sie offen und ehrlich, in welchen Situationen ihr plötzlich klar wurde: »In meinem Leben stimmt was nicht.« Ich glaube, das ist so typisch für uns Frauen, gerade wenn es um unsere Kinder geht: Wir wollen natürlich nicht diejenigen sein, die Dankbarkeit von unseren Kindern einfordern für die Opfer, die wir gebracht haben. Wir sind schließlich nahezu die erste Generation von Frauen, die ganz bewusst entscheiden konnten, ob sie mit Kindern weiterarbeiten oder sich nur auf die Kinder konzentrieren wollten. Irene hat sich damals für den klassischen Weg entschieden: volle Konzentration auf Familie und Kinder, Job halbtags und nur nebenbei. Und fiel dann aus allen Wolken, als ihr Sohn eines Tages fragte: »Mama, was willst du denn mal werden?«

Diese Szene, die Irene in ihrem Buch beschreibt, hat mich zutiefst berührt. Sie gehört zu den Müttern, die sehr bewusst ihre Karriere zurückgestellt haben, um ihren Kindern ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Es war bestimmt nicht leicht für sie, sich selbst einzugestehen, dass dieser Einsatz sie beruflich ins Aus manövriert hatte. Irene aber hat es sich nicht nur eingestanden, sie hat es auch aufgeschrieben und daraus die Kraft geschöpft, ihre *Soul Sisters* zu gründen und jetzt dieses Buch zu schreiben. Genau das ist meiner Meinung nach auch die große Aufgabe, die wir nach Enttäu-

schungen haben: nicht verbittert aufgeben, sondern nach vorne gehen. Wie mache ich das Beste aus der Situation? Genau darum geht es in diesem Buch, und deshalb ist es auch so wertvoll.

Ganz entscheidend ist: Hier geht es um wahre Veränderungen. Ein bisschen Veränderung hilft nämlich nichts. Der Transformationsprozess braucht viel Zeit, ist nicht einfach und tut bisweilen auch ein bisschen weh. Doch wie Irene schreibt, sind Krisen vom Grundsatz her eine Chance, eine Gefahr und eine Herausforderung zugleich.

Mir gefällt auch, wie Irene mit Spiritualität umgeht. Spiritualität – der Glaube an eine höhere Kraft – spielt eine große Rolle in diesem Buch. Und dabei geht es natürlich nicht um esoterische Spinnereien. Irene hat sich mit allem, was sie beschreibt, sehr gründlich auseinandergesetzt und beantwortet auch die Frage, was es denn eigentlich bedeutet, spirituell zu sein. Ich weiß von vielen Frauen, einschließlich mir selbst, wie schräg man zum Teil angeguckt wird, wenn man sagt, man sei ein spiritueller Mensch. Viele haben die Vorstellung, dass man dann an Globuli glaubt, bei Vollmond auf der Wiese tanzt und mit Pflanzen spricht. Mit anderen Worten, dass man die »reale« Welt ausblendet. Doch das Gegenteil ist der Fall bei den spirituellen Frauen, die ich kenne: Sie sind absolut nicht »verhuscht«, sondern toughe Frauen, die mit Kindern und Job jeden Tag unendlich viele Bälle in der Luft halten und gleich mehrere Leben managen.

Irene ermuntert ihre Leserinnen, auf sich selbst zu vertrauen und die Dinge in die Hand zu nehmen. Alleine funktionieren weder das eine noch das andere. Dazu gibt sie Ihnen ein besonderes Geheimnis an die Hand: das Geheimnis, was wir tun können, um uns in jedem Moment des Lebens gut fühlen zu können. Wenn Sie das Geheimnis kennen und

beherzigen, werden Sie glücklicher sein. Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch Ihnen hilft. Nutzen Sie Ihre Chancen.

Alles Gute!

Ihre

Katja Burkard

Im Sommer 2020

Willkommen

Willkommen! Wie schön, dass du dieses Buch zur Hand nimmst. Ich habe es für dich geschrieben, und ich spreche darin über dich und deine Situation. Da es dich gefunden hat, bist du wahrscheinlich eine Frau in der Lebensmitte und siehst dich gerade mit den Herausforderungen einer spannenden Umbruchzeit konfrontiert. Vielleicht kennst und begleitest du aber auch eine Frau im Umbruch und möchtest besser verstehen, was in ihrem Inneren gerade geschieht. Wenn du Klarheit suchst und dir in deinem Leben eine Veränderung wünschst – oder jemanden durch eine Veränderung begleiten möchtest –, durch die es möglich wird, die nächsten zwanzig, dreißig oder vierzig Jahre ein erfülltes Leben zu führen, dann ist dieses Buch für dich genau richtig.

Was wäre, wenn es einen Weg gäbe, der es dir auf wirkungsvolle Weise ermöglichen würde, erfüllende Aufgaben zu finden, die deinem Leben einen neuen Sinn geben?

Was wäre, wenn

- ☀ du nachts wieder gut schlafen könntest?
- ☀ du Klarheit bekämost, wofür gerade *du* auf dieser Welt bist?
- ☀ du neue und erfüllende Aufgaben hättest, die deinem Leben wieder Sinn geben?
- ☀ dein Selbstwertgefühl, deine Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden besser wären als je zuvor?

- ☀ die Beziehungen zu deinen Liebsten wieder liebevoll und schön wären?
- ☀ du völlig neue Seiten und Talente an dir entdeckst und deinem Leben damit noch einmal einen neuen Twist geben könntest?
- ☀ du dort einen Beitrag auf der Welt leisten würdest, wo es dir wichtig ist?
- ☀ du deine bisher unverwirklichten Wünsche, Sehnsüchte und Potenziale endlich realisieren könntest?

Mithilfe der Soul Sisters 5-Stufen-Methode in Teil 2 dieses Buches zeige ich dir den Weg dorthin. Er führt dich wie eine Brücke von deiner jetzigen Situation in einen erfüllenden nächsten Lebensabschnitt. Die 5-Stufen-Methode hilft dir dabei, auf deine brennenden, bislang unbeantworteten Fragen Antworten zu finden und zu entscheiden, wie es in deinem Leben weitergehen soll.

Vielleicht hast du schon einiges ausprobiert oder selbst versucht, Veränderungen einzuläuten. Hast aufgegeben, weil nichts auf Dauer half. Doch gemeinsam suchen wir die Antworten auf deine Fragen dort, wo du sie ganz sicher finden kannst: in dir, in deinem Innern.

Die Turbulenzen der Lebensmitte setzen meist ein, wenn ein großer Lebensabschnitt zu Ende geht. Es schmerzt eben sehr, wenn die Kinder immer unabhängiger werden und aus dem Haus gehen, wenn es mit dem Partner kriselt, die Eltern pflegebedürftig werden, man von Wechseljahrbeschwerden und Krankheiten geplagt wird oder den Job verliert. Das Leben verändert sich dann oft gewaltig. Es kommt viel zusammen in dieser Zeit, und plötzlich ist nichts mehr so wie früher.

Auch wirkt deine bisher fast unendlich scheinende Lebensspanne auf einmal begrenzt, denn du wirst damit konfrontiert, plötzlich zu alt für etwas zu sein, wie zum Beispiel dafür Kinder zu bekommen. Dein altes Leben löst sich auf, ohne dass du etwas Neues erkennen könntest. Das kann gehörig Angst machen. Um dich in dieser stürmischen Zeit zu unterstützen und auf dem Weg in dein erfülltes zweites Leben zu leiten, habe ich die Soul Sisters gegründet, ein Zentrum für Frauen in der Lebensmitte.

Mit der Angst und Orientierungslosigkeit steigen womöglich Fragen in dir auf, die, einmal gestellt, nicht mehr ignoriert werden können: Was passiert hier gerade in meinem Leben? Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht? Oder, noch viel tiefer gehend: Wer bin ich? Was macht mich wirklich aus? Wohin führt mein Weg? War das schon alles? Wie kann ich den Rest meines Lebens sinnvoll gestalten? So oder so ähnlich könnten deine Fragen lauten, und ich vermute, dass es dir nicht leichtfällt, die richtigen Antworten darauf zu finden. Aber keine Sorge, das ist völlig normal. So geht es uns allen, wenn wir an der Schwelle zu unserem »zweiten Leben« stehen, jenem Leben, das wir ganz bewusst führen können – so wie es uns entspricht und uns glücklich macht.

Für uns Frauen liegt diese Phase der Orientierungslosigkeit und des Umbruchs oftmals zwischen vierzig und sechzig, wenn das gewohnte Leben sich drastisch verändert, eine Neuorientierung notwendig wird und sich die Tür zu einem neuen, erfüllenden Lebensabschnitt öffnen kann. Das Leben bietet dir nämlich, auch wenn du es heute noch nicht erkennen kannst, die großartige Chance auf einen gewaltigen Entwicklungssprung, der so viel Lebensqualität und Freude in dein Leben zurückbringen wird, wie du wahrscheinlich

schon lange nicht mehr erfahren hast. Denn als Ergebnis des Weges, den ich dir zeigen werde, hast du:

- ☀ dich in deiner ganzen Tiefe neu erfahren und dein wahres inneres Wesen entdeckt,
- ☀ deine Prioritäten überdacht und neu sortiert,
- ☀ gelernt, deine persönlichen Herausforderungen erfolgreich zu meistern,
- ☀ dich immer mehr von den Erwartungen anderer freige-macht,
- ☀ eine passende Lebensstruktur für dich erschaffen,
- ☀ erfüllende, neue Aufgaben für dich gefunden,
- ☀ gelernt, dich auf die Freude hin auszurichten und
- ☀ kannst selbstbestimmt und sicher durch den Sturm segeln.

Mittlerweile setzt sich bei vielen Frauen die Erkenntnis durch, dass die Jahre ab fünfzig wundervoll sein können und eine goldene Zeit auf uns wartet.

Wie aber kommen wir von den Herausforderungen des Umbruchs hinein in diese goldene Zeit des nächsten Lebensabschnitts?

Was ist zu tun? Was ist wirklich hilfreich, und auf welchen Irrwegen verliert man nur Zeit, Geld und Energie?

Vor zehn Jahren, als ich selbst in dieser Umbruchzeit war, habe ich mir sehnlichst einen Ratgeber gewünscht, der mich durch diese Phase hindurchgeleitet. Daher habe ich für dich jene Methode kreiert, die ich mir damals gewünscht habe: einen Wegweiser durch die Lebensmitte.

Im Zuge meiner eigenen Neuausrichtung mit Ende vierzig habe ich einige ganz wesentliche Geheimnisse erfolgreicher Neuorientierung entdeckt, erforscht und bearbeitet, die nicht nur für mich funktionieren, sondern auch für die Frauen, mit denen ich seither arbeite. Methoden, Übungen und

spezielle Vorgehensweisen, alles, was mir und anderen auf diesem Weg wirklich geholfen hat und das sich als nützlich und zielführend erwiesen hat, habe ich in dieses Buch aufgenommen und zu einem klar strukturierten Konzept zusammengeführt, dem du Schritt für Schritt folgen kannst, ganz egal, wo du heute stehst.

Viele von uns werden traurig, verzweifelt und krank, weil sie keinen Weg sehen und einfach nicht erkennen, wie sie ihre Situation in den Wechseljahren verbessern können. Sieh dich unter deinen Freundinnen und Arbeitskolleginnen um. Im österreichischen Frauenbericht aus dem Jahr 2010¹ wird geschätzt, dass zwei Drittel aller Frauen zwischen vierzig und sechzig unter den psychischen und physischen Beschwerden der Wechseljahre leiden, und das hat sich bis heute wohl nicht geändert. Ich aber möchte, dass du gesund bleibst und mit Freude, Kraft und Zuversicht in deine Zukunft blickst. Und in diesem Sinne ist dieses Buch auch ein Beitrag zu deiner Gesundheitsvorsorge.

Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky setzte sich in den 1980er-Jahren mit der Frage auseinander, wie Gesundheit entsteht, und prägte für seine Erkenntnisse den Begriff der Salutogenese. Er fand heraus, dass das Fundament für Gesundheit die Erfahrung von Kohärenz, also Stimmigkeit ist. Diese Stimmigkeit beruht seinen Erkenntnissen nach auf folgenden drei Faktoren:²

1. **Dem Gefühl der Verstehbarkeit**, also die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu begreifen. In unserem Fall bedeutet dies, Klarheit über deine gegenwärtige Situation zu erlangen und ein Verständnis dafür zu entwickeln, was sich in dieser Umbruchzeit in deinem Leben abspielt. Dabei helfe ich dir in den Kapiteln 1 & 2, in denen ich aufzeige, was sich in der Lebensmitte ereignet,

welche großen Herausforderungen auf dich warten können und wie sich das auf deine bisherige Lebenssituation auswirken kann. Daneben möchte ich dich aber auch dabei unterstützen, Klarheit über dich selbst zu gewinnen. Das ist mindestens genauso wichtig und Thema aller Kapitel. Klarheit stellt sich mit Wissen ein. Je mehr du also über diese Zeit, ihre Herausforderungen, ihre Chancen und über dich selbst erfährst, umso besser wirst du die Geschehnisse in deinem Leben meistern können.

2. **Dem Glauben an den Sinn des Lebens**, der sich in unserer Fähigkeit zeigt, allen Ereignissen einen Sinn abzugewinnen zu können, auch wenn uns das nicht immer sofort gelingt. Oft können wir diesen Sinn erst nach einiger Zeit erkennen, wenn rückblickend klar wird, welche wichtigen Türen sich für uns geöffnet haben, die uns anderenfalls verschlossen geblieben wären, oder dadurch, dass wir unseren Blick auf eine Situation weiten. Genau dabei möchte ich dich gern unterstützen. Wahrscheinlich wird es dir in schwierigen Zeiten schwerfallen, einen Sinn darin zu erkennen; deswegen zeige ich dir, dass es Ziele und Ergebnisse gibt, für die sich dein Engagement lohnt. In Kapitel 3 werden wir uns ausführlich mit der großen Chance beschäftigen, die dir die Lebensmitte mit all ihren Umbrüchen bietet.
3. **Dem Gefühl der Handhabbarkeit**, also die Überzeugung, dein Leben gestalten und dir fehlende Ressourcen, die du zur Bewältigung der an dich gestellten Anforderungen brauchst, aneignen zu können. In Teil 2, dem Herzstück dieses Buches, stelle ich dir die Soul Sisters 5-Stufen-Methode vor und zeige dir in fünf Kapiteln ganz genau, was du tun kannst, um aus der Umbruchphase in dein erfülltes zweites Leben zu gelangen.

Im dritten Teil des Buches zeige ich dir noch, wie du deine persönlichen Herausforderungen bei der Umsetzung meistern kannst und so sicherstellst, dass du auch tatsächlich verwirklichst, was du als richtig und hilfreich für dich erkannt hast.

Nur wenn wir diese drei Faktoren für uns klären können, entsteht Kohärenz: Dann kennzeichnet ein stimmiges Gefühl des Wohlbefindens und der Freude unsere Einstellung zum Leben. Im anderen Fall entstehen Stress, Unruhe, Druck und Unzufriedenheit, mit all den bekannten negativen Auswirkungen auf unsere psychische und körperliche Gesundheit. Am Ende jedes Kapitels findest du ergänzende Übungen, um das Gelesene für dich anzuwenden, zu erkennen, wo du gerade auf deinem Weg stehst und was deine nächsten Aufgaben sind.

Meine persönliche Geschichte

Wenn du mich noch nicht kennst, fragst du dich vielleicht, warum du gerade von mir ein Buch zu diesem Thema lesen solltest. Die Antwort kommt aus meiner persönlichen Geschichte.

Ich beschäftige mich jetzt schon seit über zehn Jahren intensiv mit der Frage, wie Frauen zwischen vierzig und Ende sechzig die Jahre der Lebensmitte gestalten können, um die vielen Herausforderungen erfolgreich zu meistern und vor allem die Chancen dieser stürmischen Zeit für sich zu erkennen, um wieder Freude und Sinnhaftigkeit in ihr Leben zu bringen.

Ursprünglich habe ich Wirtschaft mit Schwerpunkt Projektmanagement studiert und fast zwei Jahrzehnte erfolgreich als Unternehmensberaterin, Businessstrainerin und Projektmanagerin gearbeitet. Als meine Kinder zur Welt kamen, arbeitete ich in Teilzeit weiter. Die Kinder und meine Familie wurden zum zentralen, sinnstiftenden Element meines Lebens. So konnte ich lange Zeit ignorieren, dass ich in meinem Beruf trotz Anerkennung und Erfolg nicht sehr glücklich war. Ich war der typische Fall einer Frau, die gut war in dem, was sie tat, aber wenig Sinnhaftigkeit und Freude dabei empfand. Die Entwicklung meiner Kinder half mir, mich dieser Erkenntnis zu stellen.

Wir waren im Urlaub, mein Sohn Max war zehn Jahre alt und meine Tochter Alexandra zwölf. Auf einer langen Autofahrt unterhielten wir uns darüber, was die beiden einmal werden wollten. Die Kinder sprudelten ihre Ideen heraus,

bis mich mein Sohn plötzlich von der Seite ansah und völlig unschuldig fragte: »Mama, was willst du eigentlich mal werden?« Ich erstarrte.

Vielleicht kennst du solche Momente, in denen die Zeit stehen bleibt, weil dich etwas völlig unvorbereitet in deinem tiefsten Inneren trifft, erschüttert, aufwühlt, etwas aufreißt, das bisher gut verschlossen war und dich völlig ins Wanken bringt. Die Erkenntnis kam mit gnadenloser Wucht, und es fiel mir wie Schuppen von den Augen – da war nichts. Keine Wünsche, keine Träume, keine Ziele, nur gähnende innere Leere und ganz tief darunter versteckt, kaum wahrnehmbar, immense Traurigkeit.

»Ich bin doch schon etwas. Ich bin deine Mama«, stammelte ich. Die Wahrheit aber war, dass mir zum ersten Mal ganz deutlich bewusst wurde, wie leer es in meinem Inneren in Bezug auf Ziele und Träume eigentlich war.

Diese Erkenntnis schob sich wie eine dunkle Wolke vor die heiteren Tage meines Lebens, aber noch war ich nicht so weit zu handeln, sondern schob die unliebsame Erkenntnis zur Seite und widmete mich schon kurz darauf wieder meiner Familie und meinem Leben, als ob nichts geschehen wäre.

Ein paar Monate später, Alexandra war mitten in der Pubertät angelangt, war es endgültig so weit. Ich konnte nicht länger wegsehen. Meine Tochter hatte an diesem Nachmittag nichts vor und fragte mich, ob ich mit ihr ins Kino gehen wolle. Es war ein schöner, sonniger Nachmittag im Oktober, wir sahen uns einen berührenden Mutter-Tochter-Film an, und für mich war die Welt einfach nur schön. Ja, so war mein Leben in Ordnung. Als wir nach Hause fuhren, war ich so richtig im Glück. Ich sah meine Tochter voller Liebe an und sagte zu ihr: »Mein Schatz, was für ein wunderbarer Nachmittag. Schön ist es, mit dir ins Kino zu gehen.«

Alex sah mich von der Seite her an, und auf einmal veränderte sich etwas in ihrem lieben Gesicht. Wut verdunkelte ihre mädchenhaften Züge, und einer Explosion gleich, fuhr sie mich an: »Immer klebst du an mir. Immer bist du da. Nie kann ich etwas alleine machen. Dauernd kommst du in mein Zimmer und siehst nach, was ich mache. Immer beobachtest du mich und schnüffelst hinter mir her. Kannst du nicht einfach weggehen, wie andere Mütter auch, und mich in Ruhe lassen?«

Dieser Ausbruch war ebenso unerwartet wie heftig. Er traf mich wie ein Schlag in den Magen und raubte mir die Luft. Ich war fassungslos, verletzt und unglaublich wütend. So ein undankbares Kind! Alles hatte ich stehen und liegen lassen, um mit Alex diesen Nachmittag zu verbringen, hatte meine Karriere als Projektmanagerin zurückgestellt, nur um für meine Kinder da sein zu können. Seit dreizehn Jahren war meine Familie der Mittelpunkt meines Lebens, meiner Liebe und meiner Fürsorge, und jetzt das. Der Schmerz war kaum zu ertragen – ebenso wie die Erkenntnis, dass in meiner kleinen heilen Welt gerade etwas zerbrochen war, das nie wieder so sein würde wie zuvor.

Der Schmerz öffnete mir auch beruflich die Augen, und ich konnte einfach nicht länger ignorieren, wie unglücklich ich mit meiner Arbeit als Projektmanagerin war. Das Hauptziel meiner damaligen Tätigkeit war gnadenlose Kostenminimierung und damit verbunden die Entlassung zahlreicher Mitarbeiter. Ein Umstand, der für mein soziales Gewissen zunehmend untragbar wurde und mir immer mehr Probleme bereitete. Ich wollte das damit verbundene menschliche Leid nicht mehr verantworten müssen, sondern für Menschen ar-

beiten und einen Beitrag zu deren Glück und Wohlbefinden leisten. Mit dieser Erkenntnis stand ich beruflich vor dem Nichts, denn ich hatte keine Ahnung, wie ich das umsetzen sollte.

Zur gleichen Zeit wurde mein Vater schwer dement, was mich zu einer neuen Auseinandersetzung mit unserer nicht immer einfachen Beziehung zwang. Wechseljahrbeschwerden wie Schlaflosigkeit und nächtliche Schweißausbrüche hatten mich fest im Griff, und die Summe dieser Ereignisse verunsicherte mich gewaltig. Die Veränderungen in meinem Körper verstärkten mein inneres Gefühlschaos noch zusätzlich, wenn die Hormone in heftigen Wellen durch meinen Körper schwappten und mich zu Reaktionen trieben, in denen ich mich manchmal selbst kaum noch erkennen konnte. Ich hatte das Gefühl, mein altes Leben unaufhaltsam zu verlieren, und war völlig orientierungslos.

So vieles, was mein Leben bis dahin bestimmt hatte, war jetzt anders, die gewohnten Säulen meines Lebens wankten beträchtlich, und ich hatte das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Das Alte war einfach nicht mehr da, und ich hatte keine Ahnung, wo es für mich hingehen sollte. Es war an der Zeit, mich neu zu orientieren, und damit begannen die spannendsten Jahre meines Lebens.

Alles änderte sich für mich, als ich ganz strukturiert begann, mir Klarheit zu verschaffen, und mich mehr mit mir zu beschäftigen. Dadurch gelang es mir, nach und nach die Schätze freizulegen, die tief in meinem Inneren schlummernten. Ich absolvierte mehrere psychologische Ausbildungen und tauchte in Seminaren tief in die Kraft der Frauenkreise ein. Dabei entdeckte ich eine völlig neue Dimension der Unterstützung, die wir Frauen einander schenken können.³ Endlich war ich in der Lage, meine eigentlichen Wünsche

und Bedürfnisse zu erkennen, und auf einmal wurde mir meine lange unterdrückte Liebe zur Psychologie und Spiritualität wieder bewusst.

Was ich damals nicht wusste, war, dass ich mich an einer Weggabelung befand und kurz davor war, mein »zweites Leben« auf einer nächsten, völlig neuen Entwicklungsebene zu beginnen. Wenn ich mir ansehe, wo ich heute stehe, dann kann ich es manchmal selbst kaum glauben. Die Beziehungen zu meiner Familie sind besser als je zuvor, die Kinder sind mittlerweile in ihre eigenen Wohnungen gezogen, und wir alle haben einen guten Weg gefunden, mit den neuen Familienstrukturen umzugehen.

Die Idee zu »Soul Sisters« reifte im Zuge meiner eigenen Neuorientierung langsam in mir heran – einerseits durch meine persönlichen Erfahrungen mit den körperlichen und seelischen Herausforderungen der Lebensmitte und andererseits durch die Beobachtung zahlreicher Frauen in meinem Alter mit ähnlichen Themen. Während meiner Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin sowie zur logotherapeutischen Beraterin wurde mir bewusst, wie viele Frauen in meinem Alter sich mit ihren Fragen, Sorgen und Problemen völlig allein gelassen fühlen. Es ist nicht leicht in dieser Lebensphase, über den Frauenarzt hinaus kompetente und vertrauenswürdige Unterstützung zu finden. Das habe ich selbst erlebt, und so ging es auch den meisten anderen Frauen in meinem Umfeld. Da waren so viel Schmerz, Überforderung und Unterstützungsbedarf bei den Frauen, die mich umgaben, und niemand, der etwas dagegen zu tun schien. Daher beschloss ich genau an diesem Punkt tätig zu werden. Ich hatte meine Berufung in der Arbeit mit Frauen in der Lebensmitte gefunden. Hier konnte ich alles einbringen, was mir wichtig war: mein mittlerweile stark gewachsenes

psychologisches Wissen, meine Liebe zur Spiritualität, meine Wirtschaftsausbildung und meine bisherigen beruflichen Erfahrungen mit Veränderungssituationen, die ich als Projektmanagerin, Unternehmensberaterin und Trainerin in über zwanzig Jahren gesammelt hatte. So startete ich am 21. Dezember 2012 das Abenteuer Soul Sisters.

Was mit dem unbedingten Wunsch begann, »mein Ding« in die Welt zu bringen, entwickelte sich mit Siebenmeilenschuhen zu meinem erfüllenden zweiten beruflichen Leben, in dessen Zentrum die Soul Sisters 5-Stufen-Methode steht, die Frauen aus den Umbrüchen der Lebensmitte in einen neuen, erfüllten Lebensabschnitt begleitet. Denn fast wie von selbst entstand im Zuge meines eigenen Neuorientierungsprozesses ein immer klarer werdendes Konzept, genährt aus persönlichen Erfahrungen, Beobachtungen anderer Frauen und Quellen aus Philosophie, Wissenschaft, Psychologie und Spiritualität.

Im Laufe der Zeit zeigten sich mir gewisse Gesetzmäßigkeiten und Muster, die sich – neben der großen Individualität jeder einzelnen Neuorientierungsgeschichte – wiederholten und bald immer deutlicher zu erkennen waren. Schließlich kristallisierte sich eine klare Abfolge zentraler Aufgabenstellungen heraus, welche die grundlegende Struktur der Soul Sisters 5-Stufen-Methode bildet. Diese Struktur stellt gleichsam das Flussbett dar, in dem der Fluss der individuellen Neuorientierung mit all seinen Stromschnellen, Wasserfällen und auch ruhigeren Etappen seinen Verlauf nimmt.

Viele Methoden, Theorien und Modelle, die ich im Zuge meiner unterschiedlichen Ausbildungen und Arbeitserfahrungen kennengelernt habe, bilden – ebenso wie meine persönliche Erfahrung – die Grundlage meiner Methode. Hier fließt alles an Theorie und praktischen Tools, das sich in den

letzten Jahren bewährt hat, zu einem neuen Ganzen zusammen. Über viele Jahre hinweg habe ich die unterschiedlichsten praktischen Tools und Übungen auf der Basis eines breiten theoretischen Fundaments in eine klare Abfolge gebracht, wobei es mir besonders wichtig war, so viel wie nötig, aber nicht mehr als unbedingt erforderlich auszuwählen.

Unter den vielen unterschiedlichen Einflüssen haben manche eine ganz besondere Bedeutung für mein Leben, meine Arbeit und mein Denken, allen voran die Philosophie des Buddhismus und die Sinnlehre von Viktor Frankl. Immer wieder werde ich im Zuge dieses Buches Türen in die unterschiedlichen Welten öffnen, um Theorie und Praxis zu verbinden.

Das besondere Geschenk meiner persönlichen Neuorientierung ist, dass ich heute nur mehr das mache, was für mich wirklich zählt, was mir Freude bereitet und mich begeistert. Ich kann frei wählen, womit ich mich beschäftige und mit wem ich zusammenarbeite, und ich mache fast nur mehr Dinge, die mir sinnvoll erscheinen und bei denen ich das Gefühl habe, einen Beitrag zum Glück und Wohlbefinden anderer leisten zu können. Und du kannst das auch. Denn meine zentrale Erkenntnis der letzten zehn Jahre ist:

Jede von uns hat die Möglichkeit auf einen erfüllten zweiten Lebensabschnitt. Denn du trägst alles, was du für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben brauchst, in dir.

Und noch etwas solltest du wissen: Auch wenn du dich vielleicht einsam und unverstanden fühlst, du bist in dieser spannenden Zeit nicht alleine. Im gesamten deutschsprachi-

gen Raum leben über 15 Millionen Frauen im Alter zwischen vierzig und sechzig, von denen zwei Drittel unter den Belastungen der psychischen und physischen Veränderungen der Lebensmitte leiden. Das sind rund 10 Millionen Frauen. Du bist wahrhaftig nicht alleine. Wenn du dich umsiehst und ein bisschen Mut fasst, um andere Frauen anzusprechen, dann wirst du sehen, wie viele gerade ähnliche Umbrüche erfahren und dankbar sind, wenn sie sich austauschen können.

Zu diesem Buch

In jedem Kapitel stelle ich dir zentrale Aufgaben vor, die dir ermöglichen, aus deiner heutigen Situation in deinen erfüllten nächsten Lebensabschnitt zu gelangen. Ergänzend gibt es unterschiedliche Übungen zwischendurch.

Zusätzlich biete ich dir als Vertiefungsmöglichkeit in einem begleitenden **Onlineportal** weiterführende Materialien aus meiner Arbeit an. Diese Onlineressourcen ermöglichen es dir, an vielen Stellen im Buch noch tiefer zu gehen, wenn du das möchtest. Dafür habe ich einen kostenlos zugänglichen Mitgliederbereich für dich erstellt, für den du dich einmal anmelden kannst, um deine Zugangsdaten per E-Mail zu erhalten. Mit diesen kannst du dich anschließend so oft einloggen, wie du möchtest. Im Onlineportal findest du weiterführende Interviews mit Expertinnen und Experten zu unterschiedlichen Fachgebieten, ermutigende Gespräche mit Frauen, die einmal in einer ganz ähnlichen Situation waren wie du, vertiefende theoretische Inputs sowie praktische Übungen und einiges mehr. Ich werde dich im Folgenden immer wieder an den entsprechenden Stellen auf das Onlineportal und die Tools hinweisen, die ich für dich vorbereitet habe.

Gehe gleich auf www.sz-buch.com/ressourcen und hole dir deine Zugangsdaten.

Und nun wünsche ich dir viel Freude mit diesem Buch.
Möge es zum Besten aller wirken.

Irene Fellner

Wien, im Sommer 2020

Teil 1

*Die Lebensmitte –
Chancen und
Herausforderungen*



**Je größer deine Herausforderungen
in dieser Zeit sind,
umso größer ist auch das Potenzial,
dein Leben ganz massiv zu verbessern.**

Kapitel 1

Identität und Lebensstruktur – der äußere und der innere Kreis deines Lebens

Bevor wir uns eingehend mit den Veränderungen der Lebensmitte beschäftigen, lass uns einen Blick auf die Struktur deines Lebens und seine Felder sowie deine Identität werfen. Deine Lebensfelder bestimmen den Kern deiner Persönlichkeit – und obwohl unser Identitätsgefühl über viele Jahre gleich bleibt, sind wir durch dynamische Veränderungen immer wieder herausgefordert, uns der Frage zu stellen, wer wir wirklich sind – ganz besonders in der stürmischen Umbruchzeit der Lebensmitte.

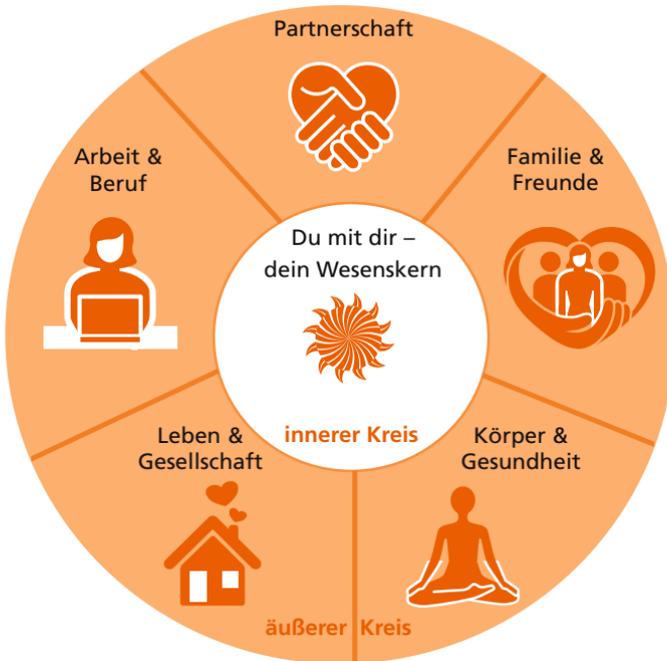
Deine Lebensstruktur

Um dir über deine Lebensstruktur klar zu werden, möchte ich dir ein Bild anbieten, das ich entwickelt habe und auf das wir im Verlauf des Buches immer wieder zurückkommen werden – nämlich jenes der sechs zentralen Felder, die in zwei Kreisen dein Leben bestimmen. Diese Darstellung basiert auf den vielen unterschiedlichen Theorien über den Menschen und seine innere Konstitution, mit denen ich mich in den letzten Jahrzehnten beschäftigt habe. Ich hoffe, du findest dich in ihr wieder.

Meiner Beobachtung nach bilden und prägen folgende sechs zentrale Felder dein Leben:

- ☀ deine Partnerschaft
- ☀ deine Familie und deine Freunde
- ☀ dein Körper und deine Gesundheit
- ☀ dein Wohn- und Lebensraum sowie die Gesellschaft, in der du lebst
- ☀ deine Arbeit und dein Beruf
- ☀ du mit dir – dein Wesenskern

Diese Lebensfelder sind so angeordnet, dass dein Wesenskern im Zentrum steht und die restlichen fünf Bereiche rund um dich herum den äußeren Kreis deines Lebens abbilden.



Der äußere und der innere Kreis deines Lebens

Der *äußere Kreis* entspricht dabei deiner physischen Welt. Diese umfasst alles, was du mit deinen Sinnen wahrnehmen kannst – was du also hören, sehen, riechen, fühlen oder schmecken kannst. Daher gehört auch dein Körper als dein biologisch-physisches Lebensfeld dazu.

Im Zentrum aber stehst du als psychisch-seelisches Wesen im *inneren Kreis*. Dieser bildet dich als multidimensionales, vielschichtiges Wesen ab und umfasst die nichtmaterielle Welt deines Bewusstseins, deiner Emotionen und Gedanken und natürlich auch deines Unterbewussten, deiner Denkgewohnheiten, deines Verhaltens, deiner Werte, deines Identitätsgefühls sowie die komplexen Verbindungen mit deinem Umfeld und anderen Menschen und noch vieles mehr, das schwer fassbar ist.

Alle Felder sind miteinander verbunden wie kommunizierende Gefäße. Es ist deine Aufgabe, sie zu pflegen, zu entwickeln und mit Freude und Lebendigkeit zu füllen. Keinen dieser sechs Bereiche solltest du außer Acht lassen. Ist einer belastet, so wirkt sich das nachteilig auf dein gesamtes Lebenskonstrukt aus, denn alles steht miteinander in einer Wechselwirkung. Du beeinflusst von innen nach außen deinen äußeren Kreis, also deine materielle Welt, und dein äußerer Kreis wirkt sich auf den inneren aus, deine nichtmaterielle Welt.

Prinzipiell betrachte ich jedes der fünf Felder im äußeren Kreis als gleich wichtig und für ein gelingendes Leben als essenziell, am wichtigsten aber ist das sechste Feld, die immaterielle Welt. Spannend ist, dass, wenn du einzelne Bereiche mit Freude, Leben und Begeisterung füllst, diese auch alle anderen stärken und unterstützen. Umgekehrt gilt es leider ebenso. Wenn also ein Feld sehr belastet ist oder dir beträchtlich Energie entzieht (zum Beispiel eine unglückli-

che Partnerschaft, eine schwere Krankheit oder eine starke Erschütterung deines Lebensumfelds, wie durch Kriege oder die Corona-Krise), kannst du die Auswirkungen in deinem gesamten Lebensgefüge spüren.

Allerdings ist nicht jeder dieser sechs Bereiche immer in der gleichen Intensität wichtig. Mal gilt es, dich besonders um deine Familie zu kümmern (zum Beispiel, wenn du kleine Kinder hast oder Eltern pflegen musst), mal geht es mehr um dich und deine persönliche Entwicklung (zum Beispiel, wenn du gerade eine Ausbildung machst), und wieder ein anderes Mal steht für eine Weile vielleicht deine Arbeit im Vordergrund. Immer aber solltest du auch die anderen Bereiche im Auge behalten und ihre Entwicklung achtsam verfolgen.

Der innere Kreis deines Lebens

Wenn du sehr rational orientiert bist, mag die bisherige Beschreibung für dich ausreichen, um dich auf einer persönlichen Ebene gut zu erfassen. Wenn du ein sehr spiritueller Mensch bist, dann möchte ich dich einladen, mit mir noch einen Schritt tiefer zu gehen und über den inneren Kreis des Lebens nachzudenken. Es gibt so viele unterschiedliche Beschreibungen der inneren menschlichen Struktur, dass es unmöglich ist, eine einheitliche Definition zu finden. Philosophen, Psychologen und Mystiker aller Zeiten verfolgen diesbezüglich die verschiedensten Ansätze. Ich lade dich ganz bewusst ein, dir dein eigenes Bild zu machen. Was für dich stimmig klingt, lasse in dir wirken, das andere lasse vorüberziehen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um hinzu-spüren ...

Wir werden so oft auf dein Inneres zu sprechen kommen, dass ich dir zumindest eine grobe Landkarte für deine innere Entdeckungsreise mitgeben möchte.

Bei allen Verschiedenheiten gibt es doch eine Gliederung des inneren Kerns, die mit unterschiedlichen Bezeichnungen weltweit zu finden ist – die Unterteilung in das »Ich« und das »Selbst« des Menschen. Das »Ich« entspricht der Psyche, und diese ist im Grunde genommen nicht sehr kompliziert aufgebaut, schreibt die Diplom-Psychologin Stefanie Stahl in ihrem Bestseller *Das Kind in dir muss Heimat finden*. Sie führt aus: »Vereinfacht gesagt kann man die menschliche Psyche in verschiedene Persönlichkeitsanteile unterteilen. So gibt es kindliche und erwachsene Anteile, und es gibt eine bewusste und eine unbewusste Ebene unserer Psyche.«⁴ Der bekannte Wiener Psychologe und Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud, war der Erste, der die Persönlichkeit in unterschiedliche Instanzen aufteilte. Auch der bekannte deutsche Psychologe Schulz von Thun identifizierte eine ganze Reihe unterschiedlicher Persönlichkeiten, die dem Menschen innewohnen, und prägte für diese den Begriff des inneren Teams. Wenngleich es unterschiedliche Gliederungssysteme gibt, so ist man sich in der Psychologie doch einig, dass es in unserer Psyche mehrere Teile gibt, die sich unterschiedlich verhalten und verschiedene Rollen übernehmen.⁵

Viktor Frankl, der berühmte Wiener Arzt und Psychiater, traf eine vergleichbare Differenzierung. Er unterschied in seinem Menschenbild neben der somatischen (körperlichen) Ebene die psychische und die geistige Ebene. »Unter der psychischen Ebene versteht Frankl die Befindlichkeit des Menschen, seine Gestimmtheit, (Trieb-)Gefühle, Instinkte, Begierden, Affekte, außerdem die intellektuellen Begabungen eines Menschen, seine erworbenen Verhaltensmuster und

seine sozialen Prägungen«, fasst die Klinische Psychologin und Psychotherapeutin Elisabeth Lukas zusammen.⁶ Das, was ich im Folgenden als »Ich« bezeichne, entspricht dieser Definition, die ich um die Identität ergänzen möchte, die ich ebenfalls auf der inneren Ebene des »Ich« verorte.

Frankl erkannte außerdem, dass es im Innersten jedes Menschen einen heilen und unzerstörbaren Kern gibt, der dem Leben eines jeden Menschen Würde und Freiheit verleiht, und den er die »geistige Dimension des Menschen« nennt. Seine zentrale diesbezügliche Aussage lautet, dass, egal wie stark ein Mensch psychisch krank sei, die geistige Dimension immer heil und unverletzbar und seine Würde unantastbar sei.⁷ Die geistige Ebene entspricht dabei dem, was vielerorts als »Selbst« bezeichnet wird, die psychische Ebene dem »Ich«.

Du mit dir – dein Wesenskern



»Ich« und »Selbst« im Wesenskern

Auch der bekannte Benediktinerpater David Steindl-Rast trifft die Unterscheidung in »Ich« und »Selbst« und führt aus, welchen Zusammenhang er zwischen diesen beiden inneren Instanzen erkennt. Er sieht im »Ich« einen Ausdruck des »Selbst«, denn dieses »Selbst« kann sich auf unterschiedliche Art und Weise ausdrücken und verschiedene Rollen im Leben annehmen. Pater David führt weiter aus: »Um diese Unterscheidung besser zu verstehen, lade ich Sie jetzt ein, in sich zu gehen und sich bewusst zu werden, dass Sie sich ja beobachten können. (...) Der Beobachter in Ihnen ist das ›Selbst‹. Sie können Ihr ›Ich‹ beobachten, das eine Rolle spielt und dann eine andere, also verschiedene Rollen spielt.«⁸

Die unterschiedlichen Anteile deines »Ich« kannst du immer wieder an den vielen gegensätzlichen Gedanken erkennen, die wie innere Stimmen in deinem Kopf miteinander diskutieren. Höre hinein, und du wirst vielleicht gerade jetzt einen ähnlichen Dialog verfolgen können:

Stimme A: Ah das ist aber interessant, was ich da lese. So etwas habe ich schon einmal gehört.

Stimme B: Aber was soll das heißen? Wieso soll ich zwei sein? Das ist Unsinn. Das ist nicht bewiesen.

Stimme A: Nein, aber es ist ja wirklich so, dass ich mich selbst beobachten kann, dass ich merke, wenn ich einen Gedanken denke, und auch, wenn dieser endet. Irgendjemand muss das doch wahrnehmen.

Stimme C: Ich bin so müde. Das ist mir alles zu anstrengend.

So könnte dieser innere Dialog noch lange weitergehen. Die Stimmen sind allesamt unterschiedliche Teile deines »Ich«, und solltest du dich vielleicht schon einmal gefragt haben, welche der vielen Stimmen, die du tagtäglich in deinem Kopf hörst, tatsächlich du bist, so lautet die überraschende und

vielleicht irritierende Antwort: Keine! Du bist dein Selbst, also jene innere Instanz in dir, die alles wahrnimmt – der Beobachter. Diese grundlegende Unterscheidung finden wir übrigens auch in der östlichen Religion und Philosophie. Dort stellt das Bewusstwerden in Bezug auf den inneren Beobachter eines der zentralen Ziele der spirituellen Praxis dar.

Um diesem inneren Beobachter ein wenig näherzukommen, lade ich dich zu einem kleinen Experiment ein.



Experiment: dein innerer Beobachter

Schließe die Augen und öffne sie nach ein paar Sekunden wieder. Was nimmst du alles wahr? Wenn du jetzt beim Lesen in einem Zimmer sitzt, dann kannst du wahrscheinlich Möbel, Wände, Fenster, die Farbe deines Fußbodens, Vorhänge, Zimmerpflanzen und noch vieles mehr wahrnehmen. Du kannst dies zur selben Zeit erfassen, ohne erst denken zu müssen: »Da steht ein Stuhl, der Boden ist aus Holz, und die Wand ist weiß.« All das ist dir bewusst, ohne dass du auch nur einen einzigen Gedanken dafür verwenden musst.

Wenn du all diese Informationen aber nicht in deinem Gehirn erdenkst, wie kommt es dann, dass du sie weißt? Die Antwort liegt in deinem Bewusstsein. Du verfügst über die wunderbare Gabe, durch deine Sinnesorgane die Welt wahrzunehmen, ohne dabei denken zu müssen. Die Instanz in dir, die dieses Wunder vollbringt, nennt man den inneren Beobachter. Dieser kann aber nicht nur die Geschehnisse in deiner äußeren Welt beobachten, sondern auch alles, was in

deinem Inneren stattfindet. Also deine Gedanken, deine Gefühle und deine körperlichen Befindlichkeiten.

Als Antwort auf die Frage, wie wir anderen Menschen auf diesen beiden Ebenen des »Ich« und des »Selbst« Hilfe leisten können, wenn sie sich in inneren Turbulenzen befinden, habe ich vor vielen Jahren irgendwo folgende Antwort gelesen: »Die Ebene des ›Ich‹ ist das Wirkungsfeld der Psychologie, die Ebene des ›Selbst‹ jenes der Spiritualität.« Diese Unterscheidung war für mich damals eine zentrale Erkenntnis.

Was ist das Selbst?

Dein Selbst ist jener Ort in dir, tiefer noch als dein denkendes und fühlendes Ich, an dem sich das zentrale Geheimnis des Menschseins entfaltet. Dicken Bettinger, ein langjähriger Schüler des schottischen Philosophen und Theosophen Sydney Banks, Begründer der »Three Principles«,⁹ spricht in einem Interview über Banks' faszinierende Erkenntnisse in Bezug auf die wahre Natur unseres Geistes (deines Selbst, um bei unseren Bezeichnungen zu bleiben). In einer spontanen Erleuchtungserfahrung erkannte Banks innerhalb weniger Sekunden, dass die Basis unseres gesamten Lebens Energie ist. Eine Energie, die sich in tanzender Bewegung aus dem Formlosen in unterschiedliche Formen hinein entwickelt.

Diese Erfahrung deckt sich auch mit den neuesten Erkenntnissen aus Physik und Quantentheorie, die als Grundlage unseres Lebens ein energetisches Feld, das sogenannte Quantenfeld, identifiziert haben, aus dem heraus sich Materie entwickelt. Jede Materie ist demzufolge eine temporäre Verdichtung dieser Energie in eine bestimmte Form, die eine

Zeit lang existiert. Ein Stein, ein Baum, ein Mensch oder ein Haus, alles, was du mit deinen Sinnen wahrnehmen kannst, ist eine Form, die aus dieser universellen und zeitlosen Energie heraus entstanden ist. Nach einiger Zeit löst sich die Form wieder auf, und die Energie wechselt ihren Zustand von Form zu formlos. Aber sie kann weder zerstört noch beschädigt werden, sie bleibt erhalten und ändert einfach nur ihren Zustand.

Schon Einstein beschreibt Energie auf ähnliche Art und Weise und stellte fest, dass diese niemals verschwindet, sondern immer nur ihre Form verändert. In seiner berühmten Formel $E = mc^2$ zeigte er, dass jede Masse ein Produkt aus Energie und Zeit ist. Jede Form, die wir sehen können, ist in Wirklichkeit eine sehr langsam schwingende Energie – auch du selbst. Des Weiteren führt er aus, dass sich jede Materie in unterschiedliche Formen von Energie umwandeln kann – so wird aus Wasser vielleicht Dampf oder Eis, aber es kann niemals verschwinden.

Sydney Banks erkannte, dass diese formlose universelle Energie mehrere Qualitäten hat, die für uns Menschen bedeutend sind, und beschreibt seine Erkenntnisse, indem er sagt, dass:

- ☀ alles seine Form aus dem Nichts heraus entwickelt und diese Energie daher grenzenlos kreativ ist,
- ☀ das Feld der Energie reines Bewusstsein ist und alles, was sich aus diesem Feld heraus entwickelt, dieses Bewusstsein in sich trägt,
- ☀ die gesamte Energie zu einem einzigen Feld aus Energie und Leben verbunden ist und wir alle ein Teil dieses Energiefeldes und mit ihm verbunden sind. In den Momenten, in denen wir diese Verbundenheit erfahren, fühlen wir Liebe.

Diese Verbundenheit mit allem durch die Liebe ist ebenfalls ein zentraler Grundgedanke, der sich in allen großen Weltreligionen findet, im Osten wie im Westen. Jeder von uns ist ein Selbst, verbunden mit anderen. Vielleicht hast du, je nachdem, aus welchem Kulturkreis du kommst, einen anderen Namen für das Selbst: Christus-Wirklichkeit, Buddha-Natur oder Atman. Viele Menschen nennen diese innerste Instanz, durch die wir alle verbunden sind, auch göttlichen Funken, inneres Licht, innere Weisheit oder einfach nur Seele.

Ein paar Überlegungen zum Thema Spiritualität

Wir verwenden den Begriff »Spiritualität« so oft, und er hat so unterschiedliche Definitionen, dass ich ihn mit dir klären möchte, bevor wir weitergehen. Für mich ist Spiritualität die Suche und aktive Hinwendung zu einer rational und durch unsere Sinne nicht wahrnehmbaren Wirklichkeit, die zusätzlich zu unserer sichtbaren Welt existiert. Diese Definition umfasst alle Wege und Aktivitäten, die in die Auseinandersetzung wie auch in die direkte persönliche Erfahrung mit unserem Selbst und dem uns umgebenden Energiefeld führen, mit dem dieses verbunden ist. Ich werde sehr oft gefragt, ob denn jeder Mensch spirituell sei, und vielleicht hast auch du dir diese Frage schon das eine oder andere Mal gestellt.

Für mich gibt es keine Unterscheidung in spirituelle und nichtspirituelle Menschen, denn wir tragen alle diese Qualität in uns, für die es je nach Kulturkreis unterschiedliche Bezeichnungen gibt. Spirit, reines Bewusstsein, Seele, sie alle sind Ausdrücke für die Verbindung mit dem Göttlichen in

uns. Wahrscheinlich hast du schon lange, bevor du dich mit Spiritualität beschäftigst, solche Momente der Verbundenheit mit dem Leben empfunden; Momente der inneren Ruhe und Stille, der tiefen Zufriedenheit und des Gefühls von: »Es ist gut so, wie es ist.« Oder du hast ein Gefühl von überschäumender Dankbarkeit, unglaublicher Lebendigkeit und einer Liebe gefühlt, die wie ein breiter Strom aus Wärme und Licht aus dir herausfließt. All das sind mögliche Ausdrucksformen deiner spirituellen Verbundenheit. Vielleicht empfindest du so, wenn du deine Kinder umarmst, in der Natur bist, malst, musizierst, tanzt oder auch im Liebesspiel. Was sehr unterschiedlich ist, ist das Bewusstsein der Menschen für ihre Spiritualität, die Beschäftigung damit und die Zugänge dazu. Manche Menschen widmen ihr ganzes Leben der Erforschung der Spiritualität und praktizieren sie in den unterschiedlichsten Formen, andere Menschen haben keine Ahnung von all diesen Begriffen oder den Möglichkeiten, ihr spirituelles Wesen zu entdecken, aber sie fühlen die oben beschriebenen Empfindungen genauso.

Eine verbreitete spirituelle Praxis ist die Meditation, auf die ich später noch eingehen werde. In den Onlinere Ressourcen unter www.sz-buch.com/ressourcen findest du aber schon jetzt mit der Meditation »Himmel und Erde verbinden«, die dir hilft innerlich weit und entspannt zu werden, einen kleinen Vorgeschmack auf ihre Wirkungsweise.

Zum Abschluss möchte ich dir eine zusammenfassende Übersicht dieses weiten Feldes anbieten, in der ich die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale zwischen »Ich« und »Selbst« zusammengestellt habe. Sie soll dir im Folgenden helfen, die Zusammenhänge und Begrifflichkeiten besser einzuordnen.