

**Helga Fellingner (47) zog es von der Stadt in die Höhe**

# „Das einfache Leben erdet mich“

Die Wohnung verkauft, den Job gekündigt. Helga wagte einen Neuanfang in den Bergen - und ist so glücklich wie noch nie

**Text:** Nadine Liese **Fotos:** Bethel Fath

Wenn Helga Fellingner heute auf dem Balkon ihres Hauses steht, genießt sie die Ruhe und den herrlichen Blick auf den strahlend blauen Attersee. Manchmal wandert sie auf den nahe gelegenen Schafberg, sammelt dort Kräuter und übernachtet nur mit einem Schlafsack mitten in der Natur. Hier, weit weg vom Stadtleben, hat sie eine ganz neue Lebensqualität gefunden. Und ein Glück, wie sie es nie zuvor empfunden hatte.

Vor sechs Jahren sieht das Leben der 47-Jährigen noch ganz anders aus: Sie arbeitet als angesehene Projektmanagerin bei einem Lebensmittelkonzern, hat 70 Leute unter sich und eine schicke Wohnung in Salzburg. 15 Jahre lebt sie so, ihr Beruf verlangt ihr alles ab. „Ich stand kurz vorm Burn-out, war völlig erschöpft. Zu lange habe ich immer nur darauf geachtet, was andere von mir wollen, nicht was mir guttut“, erzählt sie rückblickend. Helga muss handeln. Sie kündigt ihren Job, verkauft ihre Wohnung und kehrt zu ihren Wurzeln zurück - in das kleine Dorf Unterach am Attersee, in dem sie Familie und Freunde hat.

Dort macht sie sich als Lebensberaterin selbstständig und merkt schnell, wie ihr die gewonnene Zeit Freiraum



So strahlen Menschen, die mit sich im Reinen sind. „Man braucht nicht viel, um zu leben“, sagt Helga Fellingner heute

## Was ich jeder Frau rate ...

**Folge deinem Herzen!** Veränderung ist immer möglich - auch in kleinen Schritten. Man muss nur die Anfangsangst überwinden.

**Immer dranbleiben:** Herauszufinden, was seine Leidenschaften sind, kann etwas dauern. Auch ich habe dafür lange Zeit gebraucht, aber wenn man es dann weiß, ist es wunderbar!

**Weniger ist mehr:** Jeder sollte sich klarmachen, was er wirklich benötigt und auf was er verzichten kann.

Das kann sehr befreiend sein und nimmt den Leistungsdruck raus.



*„Feines Brot zu backen ist für mich die Erfüllung!“*

Frisch aus dem Holzbackofen: Als Deko backt Helga Ringelblumenblüten und die Blätter von Brennnesseln in ihre Sauerteigbrote



Wer mit Helga Brot backen möchte, kann sich hier anmelden: [www.brot-und-leben.at](http://www.brot-und-leben.at)



Gewürze wie Kümmel und Koriander für die Brote mahlt Helga ganz frisch mit dem Mörser

für Kreativität gibt. Sie beginnt zu gärtnern, Obst einzumachen und landet schließlich beim Brotbacken. Eine Leidenschaft, die ihr Leben noch einmal entscheidend verändern sollte. „Dieses Gefühl, etwas zu schaffen, macht unglaublich glücklich!“ Anfangs probiert sie viel herum, schnell wird sie immer sicherer. Sogar Sauerteigbrote aus reinem Dinkel, das keinerlei Hefe benötigt, gelingen. Sie beschließt, dieses Wissen an andere Hobby-Bäcker weiterzugeben, und baut sich dafür einen Holzbackofen in den Garten – selbst, versteht sich. Heute gibt Helga zweimal im Monat Brotbackkurse für zehn Brotfans, die liebend gern zu ihr auf die Höhe kommen. Wer mag, bucht auch Kräuterwanderungen und Bildhauerworkshops bei Helga. Diese Hobbys hat sie ebenfalls in den Bergen entdeckt und bereitet sie jetzt in Kursen für andere auf. Eine Selbstständigkeit voller Glück und Kreativität.

### **„Ich will meine Freiheit nicht mehr hergeben“**

Wo sie früher nichts anderes gewohnt war, als Leistung und Zeit in Geld zu bemessen, genießt sie heute das völlige Gegenteil. Was sie jetzt durchs Brotbacken bekommt, ist so viel mehr wert. „Es ist Sinn erfüllend und viel lebensnäher,“ lacht sie. Ein Deal mit der Seele sozusagen. Der funktioniert auch finanziell. „Zwar kann ich mir nicht mehr so viel leisten, aber das brauche ich auch gar nicht mehr. Das, was ich früher mehr verdient hatte, habe ich für Physiotherapie, Massagen und Frustkäufe ausgegeben.“ Für Helga steht fest: Zum guten Leben gehören weniger das Geld oder ein sozialer Status. Ein gutes Leben bedeutet, seine Leidenschaften zu finden und auszuüben. „Ich will diese Freiheit nicht mehr hergeben. Mein Neuanfang war für mich wie ein Sechser im Lotto!“ ●



So lässt sich's leben: ein idyllisches Holzhaus mitten in den Bergen mit Blick auf den See