



Einleitung:

# *Jung sein im Alter und reif in der Jugend*

Frauen sind im 21. Jahrhundert dem Jugendwahn und Schönheitsdiktat ausgesetzt wie nie zuvor. Sie sollen bis ins hohe Alter faltenfrei sein, möglichst makellose Haut haben, Bauch, Beine und Po sind selbstverständlich durchtrainiert, ansonsten fällt es so mancher Frau schwer, sich als »richtige« Frau zu fühlen. Viele glauben, der weibliche Lebenslauf sei schlichtweg eine

Fehlkonstruktion. Die Werbe- und Filmindustrie will uns weismachen, je älter eine Frau wird, desto mehr sollte sie investieren und sämtliche Anti-Aging-Wundermittel kaufen, um da noch zu retten, was zu retten ist. Diese weit verbreitete Vorstellung von Weiblichkeit prägt das Selbstbild vieler Frauen. So löst manch runder Geburtstag Ängste und regelrechte Krisen aus, anstatt dass er voller Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Zuversicht gefeiert wird.

Doch es ist nicht nur der Traum vieler moderner Frauen, sondern auch ein alter Menschheitstraum, jugendlich zu sein mit der Weisheit des Alters. Seit jeher versuchen Menschen dem Alter ein Schnippchen zu schlagen und Alterslosigkeit zu erlangen. Dabei kann jede Frau das Geheimnis der Alterslosigkeit und zeitlosen Schönheit für

sich entdecken. Nicht, indem sie den neuesten Anti-Aging-Tricks hinterherjagt, um sich dem gängigen Schönheitsideal anzupassen, sondern indem sie ihre ganz eigenen Vorstellungen von weiblicher Schönheit entwirft und die Qualitäten der verschiedenen Lebensphasen in sich entwickelt: die Neugier des kleinen Mädchens, die Begeisterungsfähigkeit einer jungen Frau, die liebevolle Fürsorge einer Mutter, die leidenschaftliche Schöpferkraft der reifen Frau und die Weisheit der Alten.

Gemeinsam machen wir uns auf die Reise durch die Lebensphasen einer Frau. Dabei können sämtliche Qualitäten, Fähigkeiten und Reifungsprozesse nicht nur in dem jeweiligen Stadium erlangt werden. Zu jedem Zeitpunkt des Lebens haben wir die Möglichkeit, die großen weiblichen Persönlichkeitsaspekte zu entwickeln: großes Verständnis, Mitgefühl und Weitsicht, Seelentiefe, Aufgeschlossenheit und

große Sinnlichkeit. Ebenso großes Einfühlungsvermögen, Wahrnehmungsfähigkeit, Liebe und große Seelenkenntnis. Im Gegensatz zum Gewöhnlichen, wird das Große meist durch Bruchlandungen im Leben, durch Katastrophen und durch das Scheitern entwickelt. All diese Qualitäten stellen sich nicht automatisch in einem gewissen Lebensabschnitt ein. Sie fallen nicht in einem bestimmten Alter vom Himmel, sondern sie sind der Ausdruck unserer Reifung. Dieser Reifungsprozess setzt bei uns allen schon in Kinder- und Jugendjahren ein und dauert bis ins hohe Alter an. Die Reifestadien werden dabei nicht unbedingt chronologisch erlangt. Eine Frau kann ein Stadium schon in jungen Jahren durchleben, eine andere Frau durchläuft dieses Stadium erst im höheren Alter. So kann eine Zwanzigjährige schon die Narben einer Achtzigjährigen davongetragen