

Rebecca Bellin-Sonnenburg

Die Prinzessin ist tot –

**Es lebe die
Königin!**

So regieren Sie Ihr Leben
ab der Lebensmitte

ARISTON

REBECCA BELLIN-SONNENBURG

DIE PRINZESSIN IST
TOT - ES LEBE DIE
KÖNIGIN

SO REGIEREN SIE IHR LEBEN AB
DER LEBENSMITTE

ARISTON 
EBOOKS

Rebecca Bellin-Sonnenburg

Die Prinzessin ist tot –

Es lebe die Königin!

So regieren Sie Ihr Leben
ab der Lebensmitte

ARISTON

Inhaltsverzeichnis

Prolog

Willkommen in »Happy-Magic-Fifty«!

Eine kleine Bestandsaufnahme

Warum die Königlichen Hoheiten?

Weibliche Hoheiten bevorzugt!

Prägungen für die Prinzessin – Aussichten für die Königin

Wie sah es aus bei unseren Müttern und Großmüttern?

Wie wär's mit einem langen Leben, Majestät?

Wir werden heute völlig anders alt

Vom kleinen Tod und dem langen Leben

Eure Hoheit, eine Krönung steht an!

Es gibt keinen Königsweg für Königinnen

Und wenn die Prinzessin alles stets erhalten hat... lebt sie morgen so wie gestern!

Nur Mut zum eigenen Potenzial, Euer Hoheit!

Schluss mit den dummen Bescheidenheiten!

Die müde Kriegerin

Queen Mum

King Dad

Was wir schon immer wussten... und nun endlich tun sollten!

Wir sind die Phoenix-Generation

Die Weisheit der Kabbala

Das Rezept für Frische und Schönheit

Majestät, wussten Sie schon, dass Sie ein Archetypus sind?

Königin, Magierin, Künstlerin und Kriegerin

Die gesunde und runde Königin
Die archetypischen Prägungen der Prinzessin durch ihre Familie

Eure Hoheit, jetzt wird gearbeitet!

Der Überzeugungszirkel

Zwischenbilanz und Richtungsbestimmung

Jede kehrt in ihrem Reich, Majestät!

Wie willst du leben in deinem Reich?

Die Königin geht auf Sendung

Regieren erfordert eine Vision, Majestät!

Perfektion - Nein danke!

Krisen - die Höhe und Wendepunkte unseres Lebens

Persönliche Erfahrungen mit der Krise

Krisen in der Lebensmitte

Die Königin bleibt auch in der Krise in Führung

Ohnmacht oder Macht?

Die Haltung der Königin in der Krise

Von Prinzen und Königen

Wie sieht's aus zwischen Königin und König?

Wahrheit bringt Klarheit!

Von Hauskatern... und Tigern

Veredelung statt Trennung

Liebe + Neugier = Lebensfreude

Majestät, gestalten statt verwalten! Trennung einmal anders

So kann eine Familiengeschichte aussehen

Die Königin und die Macht der Kirche

Die Königin und die Macht der Gesellschaft

Synergie als gemeinsame Erfolgsgrundlage

Prinzen, Mogelpackungen und echte Könige

Wichtig für das Königliche Paar

Ein kleiner Warnhinweis für die Königin
Die echte Königin verkörpert die schönste Weiblichkeit
Die erotische Königin

Epilog

Danksagung

Über die Autorin

Copyright

Prolog

Wie ungerecht behandeln sich jene, die der Sonne den Rücken zuwenden und nichts sehen als die Schatten, die ihre Körper auf die Erde malen.

Khalil Gibran

Bewusst habe ich mit diesen Zeilen von Khalil Gibran begonnen, um gleich zu Anfang klarzustellen, dass wir uns in diesem Buch nicht den langen Schatten der Lebensabend-Philosophie ab 50 zuwenden werden, die ihren Ausdruck in dem Satz: »Das ist der Anfang vom Ende«, hat.

Wenn Sie also einen Ratgeber zum Thema Menopause erwarten, dann war dies der Griff ins falsche Regal! Ich werde hier auch nichts über die finanzielle Absicherung des Lebensabends schreiben oder darüber, welche Baumaßnahmen Sie demnächst für altersgemäßes Wohnen berücksichtigen sollten. Genauso wenig wird dieses Buch ein beruflicher Ratgeber für Frauen um die 50 unter dem Druck der Kündigungsgesetzgebung sein.

Verstehen Sie mich richtig, alle diese Themen sind wichtig und haben ihre volle Daseinsberechtigung. Das Gute ist: Darüber ist schon ausreichend geschrieben worden, so dass jedem dieses Wissen zur Verfügung steht, der sich dort hineinver tiefen möchte. Mir wiederum gibt dies die Chance, ganz anders an das Thema der weiblichen Lebensmitte

heranzugehen. Ich will Ihnen nämlich vermitteln, was für unsere Generation die Lebensqualität unserer nächsten Lebensjahrzehnte entscheidend bestimmen wird: die Erkenntnis und das Bewusstsein, anders zu sein als die Generationen davor. Wir sind anders, weil es so etwas wie uns noch nie gab! Wir sind die jüngsten Fünfzigjährigen in der Menschheitsgeschichte! Wir haben ab 50 mehr Zeit zu leben als alle anderen vor uns!

Deswegen möchte ich Sie mit diesem Buch zu der Freiheit inspirieren, ohne vorgegebene und beschränkende Altersvorgaben, also völlig unvoreingenommen, wieder Sie selbst zu sein. Nur mit dieser inneren Freiheit können wir diese historische Chance für uns annehmen. Tatsächlich existieren ja für so lange vitale Lebensspannen noch keinerlei Entwürfe und Ideen. Deswegen werde ich Sie zu drei Punkten ermutigen:

- Aufzuhören, die Frau sein zu wollen, von der Sie vielleicht schon lange glauben, sie sein zu müssen!
- Auf keinen Fall die Frau zu sein oder zu werden, die man von Ihnen laut Alter in der Geburtsurkunde erwartet!
- Die Frau zu sein, die Sie eigentlich sind! Sie können sie ab jetzt wirklich sein!

Ich möchte Ihnen eine interessante Reise zu sich selbst und einen intensiven Flirt mit dem Leben anbieten. Dazu werde ich Ihnen Szenarien, verschiedene Übungen und Geschichten, auch aus meinem eigenen Leben, vorstellen. Die Geschichten und Episoden aus meinem Leben habe ich hier bewusst hineingebracht, weil ich sie besonders aus der Erfahrung der letzten Jahre für authentischer und ehrlicher ansehe, als wenn ich Ihnen zur Verdeutlichung meiner Sichtweisen Geschichten meiner Klientinnen, die ich zudem wegen der Vertraulichkeit hätte verfremden müssen, angeboten hätte.

Dieses Buch ist ein sehr persönliches Buch geworden. Dies liegt mit an der Brustkrebsdiagnose, die ich, kurz nachdem

ich dieses Buchkonzept entwickelt und dem Verlag erfolgreich angeboten hatte, bekam. »Ich lasse die Prinzessin wirklich gründlich sterben!«, schrieb ich damals unter dem Eindruck der ersten Chemotherapie an den Verlag.

Ich hätte vorher einen viel sachlicheren und auch andere Lebensbereiche stärker umfassenden Ratgeber geschrieben. Nun wurde mir durch die Lebensbedrohlichkeit der Krankheit wieder wesentlich bewusst, dass in unseren entscheidenden Stunden nur unser Verhältnis zu uns selbst und zu den Menschen, die wir lieben, zählt. So wählte ich die persönlichere Schreibform einer direkten Anrede. Ich wollte Ihnen, liebe Leserin, wie in einem persönlichen Gespräch begegnen. Inhaltlich rückte ich die Beziehungen der Königin neben der begeisternden Idee für eine Wiedergeburt in ein zweites Leben, eine zweite Lebenshälfte, in den Mittelpunkt dieses Buches.

Ich weiß aus der Erfahrung jener Monate, dass wir manchmal mit dem Körper unserer seelischen Entwicklung vorseilen – wie in der Geschichte vom Indianer am Wegesrand. Er wurde gefragt, warum er dort sitzt und wartet. Er antwortete: »Ich war zu schnell unterwegs und muss jetzt auf meine Seele warten, damit sie mich einholen kann.« Manches Mal ist es aber auch umgekehrt, dann ist die Seele dem Körper in der Entwicklung vorausgeeilt.

Bitte nehmen Sie sich während des Lesens und für die Übungen, ganz besonders jedoch für die Verarbeitung und Umsetzung Ihrer Resultate, die entsprechende Zeit. Ich kann Ihnen das für Ihre persönliche Ganzwerdung, Ihre Vervollständigung nur empfehlen. Mit der vielen Zeit, die wir noch vor uns haben, können wir die Hast und Ungeduld, den Stress der frühen Jahre, wirklich hinter uns lassen. Die kluge Königin in diesem Buch weiß das.

Für die Lektüre der nun folgenden Kapitel möchte ich Ihnen die schöne Weisheit eines schlaun griechischen Philosophen mit auf den Weg geben:

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.
Demokrit

Willkommen in »Happy-Magic-Fifty«!

Gleich zu Beginn lade ich Sie zu einer fantastischen Reise ein. Vielleicht wird es eine Herausforderung, vielleicht nur Spaß, vielleicht eine Inspiration. Machen Sie einfach mit! Los geht's!

Wie wäre es, wenn in einer Gesellschaft der 50. Geburtstag das wichtigste Datum und der entscheidende Meilenstein im Leben der Menschen wäre?

Stellen Sie sich Folgendes vor und lassen Sie sich darauf ein:

Alle Menschen, egal ob Männer oder Frauen, erwarten, sobald sie denken können, sehnlichst ihren 50. Geburtstag. Die Jahre vor diesem Datum dienen der Vorbereitung auf die entscheidende zweite Lebensphase. Denn mit dem Erreichen des 50. Geburtstags beginnt das eigentliche Leben! Schule, Ausbildung, Familiengründung und Erziehung von Kindern, Karriere und Fortbildung - alles das ist nur der Vorlauf für das eigentliche Leben. Danach erst folgen die vielen lebendigen und erfüllten Jahrzehnte eines freien und selbstbestimmten Lebens.

Der 50. Geburtstag ist dann eine große, glückliche und wichtige Feier. Das »Geburtstagskind« bekommt an diesem Tag sehr viel Anerkennung, Liebe und Aufmerksamkeit. Es ist die Zuerkennung des Meistergrades nach der Lehrzeit und den Gesellenjahren. Für viele eine wirkliche Initiation. So

feiern manche das Erreichen dieses Alters mit verschiedenen Festen den ganzen Geburtstagsmonat hindurch.

Jetzt kann der 50-jährige endlich voll autorisiert alles in seinem Leben frei wählen und entscheiden. Dies gilt nicht etwa nur für politische Wahlen. Wesentlich für die Lebensqualität sind vor allen Dingen natürlich die Entscheidungen, die die eigene Person betreffen.

Wie gefällt Ihnen diese Vorstellung? Lassen Sie sich weiter auf die Geschichte ein:

Zunächst ist es noch wichtig zu wissen, dass Menschen ab 50 das Schönheitsideal der Gesellschaft bestimmen. Nicht kindliche Glattheit, sondern lebendige, ausdrucksstarke, individuell geprägte Gesichter, die eine erfahrene Persönlichkeit widerspiegeln, werden angestrebt.

Auch Körper und Haare können Ausdruck von Charakter und Einzigartigkeit sein. Viele unterstreichen deshalb ihr Äußeres zusätzlich durch sehr individuelle Kleidung und einen ganz persönlichen Stil. Endlich sind sie frei und unabhängig von genormten Trends und dem Anpassungsdruck, der in früheren Jahren ihr Leben mitbestimmt hat. Die starke Kreativität der Modemacher über 50, die zuhören können und sich auf die Lebensbedürfnisse ihrer Kunden gut einstellen, gibt den individuellen Persönlichkeiten viele Möglichkeiten im eigenen Ausdruck.

Die Menschen ab 50 werden als lebendige Gesamtkunstwerke anerkannt und geschätzt. Wirkliche Schönheit beginnt eben erst ab 50!

Nun zu den persönlichen Entscheidungen: Ab 50 können die Menschen frei ihren Wohnort und die Art ihres Wohnens bestimmen. Sie müssen nicht mehr wie zuvor wegen ihrer Familien in den dafür geeigneten Wohnungen, Häusern und Umgebungen mit Schulen,

Kindergärten, eben der entsprechenden Infrastruktur, leben. Jetzt können sie frei entscheiden, welche Art des Wohnens ihrem inneren Lebensgefühl entspricht.

Natürlich können sie auch in ihren alten Wohnungen bleiben. Doch sie haben die Freiheit, an das Meer zu ziehen, die Künstlerwohnung im Dachgeschoss zu bewohnen, die Stadtvilla am Park oder das Penthouse zu wählen, ein Kutscherhäuschen allein zu beziehen oder mit dem Lebenspartner und sogar auch mit einer Gruppe von Freunden oder Familienmitgliedern zusammen in einem Mehrfamilienhaus oder auf einem Hof auf dem Lande zu leben. Alles ist möglich.

Jede Frau, jeder Mann haben nun ein oder mehrere eigene Zimmer, oftmals eigene Schlafzimmer mit eigenem Badezimmer, auf jeden Fall endlich eigenen Raum zur ganz individuellen Gestaltung. Besonders für die Frauen, die oft in den Lebensjahrzehnten zwischen Anfang 20 und 50 kein wirklich eigenes Zimmer hatten, ist dies nun die Zeit, sich selbst einen oder mehrere eigene persönliche, harmonische Räume zum Zurückziehen zu schaffen. Der gelebte Anspruch auf ein eigenes Territorium ist ein zutiefst wichtiges Grundbedürfnis, das jetzt voll befriedigend erfüllt wird.

Frauen und Männer ab 50 können nun auch ihren Partner ganz frei wählen. Es geht nicht mehr darum, ob der Mann ein zuverlässiger Familienvater mit einer einträglichen beruflichen Laufbahn sein wird und kann beziehungsweise ob die Frau verlässlich und treu und eine gute und liebevolle Mutter sein wird. Ab dem 50. Geburtstag kann der Partner frei und unabhängig gewählt werden. Liebe und gegenseitige Anerkennung sind nun die Basis von lebendigen, teilweise sehr erotischen und fröhlichen Beziehungen, in denen sich die Partner gegenseitig unterstützen und fördern, sich Geborgenheit schenken, sich begehren und sich

Freiheiten geben. Beide genießen die Lebensqualität ihrer Beziehung wie ein gegenseitiges Geschenk.

Da die Männer und endlich auch die Frauen ab 50 unabhängig von ihrem Familienstatus als eigenständige Persönlichkeiten geschätzt und respektiert werden, sind sie ein wichtiger Teil im sozialen und gesellschaftlichen Leben. Sie werden eingeladen, gestalten Veranstaltungen, sie sind in jeder Hinsicht engagiert, unabhängig davon, ob sie in einer Partnerschaft, allein oder mit ihren alten oder wechselnden neuen Partnern leben. Die Einzigartigkeit jedes Menschen ist von nun an bedeutsam.

Frauen ab 50 werden besonders begehrt (häufig von jüngeren Männern), weil sie oft nicht mehr schwanger werden und erotisch erfahren und genießerisch sind. Die meisten Frauen jedoch bevorzugen die gelebte Erfahrung, Ebenbürtigkeit und geistige Freiheit eines Partners ab 50. So steht für beide das gemeinsame Genießen und die gemeinsame Weiterentwicklung auf der Basis des schon Erreichten im Vordergrund.

Ein äußerer Ausdruck des neuen Denkens ab 50 ist oftmals die Wahl eines eigenen Autos, wenn ein Auto gewählt wird. Wenn sich ein Mann oder eine Frau nun für ein Auto entscheidet, stehen ganz andere Möglichkeiten zur Wahl: Sie kaufen fröhliche Cabrios, kleine Flitzer, Sportwagen und Traumautos, eben Fahrzeuge, die ihrem neuen und freien Lebensgefühl entsprechen. Nicht mehr die Familienautos und Kleintransporter für Kinder, Freunde der Kinder, Angehörige und die großen Mengen im alltäglichen Familienbedarf werden jetzt gefahren, sondern die Autos, die man oder frau schon lange fahren wollte, aber nie konnte. Ein zusätzlicher Spaß und Genuss! Wenn für irgendwelche Anlässe größere, transportfähige Wagen benötigt werden, stellen die

Jüngeren, unter 50-jährigen, ihre Wagen gern zur Verfügung.

Beruflich stehen nun ebenfalls alle Möglichkeiten offen. Menschen ab 50 haben den Status »selbstständig«. Das bedeutet, sie können jeder Art von Tätigkeit, Beruf, Geschäft, ehrenamtlicher und freiwilliger Arbeit und Initiative, wann und wo sie wollen, nachgehen. Ihre Arbeit und ihr Input an Erfahrung wird überall gern angenommen und hoch geschätzt.

Je mehr sich die Menschen ab 50 entwickeln, entfalten und zum Ausdruck bringen, desto mehr Respekt wird ihnen entgegengebracht. Besonders die Beiträge der Frauen ab 50 haben einen hohen Stellenwert, weil sie mit ihren Erfahrungen und ihren Soft Skills, die sie in den früheren Jahren mit der Familie und den Kindern und den oft so wichtigen alltäglichen Herausforderungen, die in den Tagesabläufen einer Familie eine große Rolle spielen, erworben haben, quasi eine zusätzliche Sonderausbildung mitbringen.

Für alle gilt, dass Karrierestress und testosteronhaltige Vergleichswettkämpfe nun der Vergangenheit angehören. Ab 50 bringen alle die eigene einzigartige Fähigkeitenkombination und das eigene, ganz individuelle Begabungsprofil als Beitrag zum größeren, gemeinsamen Ganzen in die Gesellschaft und die Welt ein. Dies hat auch eine neue, auf die Lebensqualität positiv wirkende Befriedigung bei der Arbeit zur Folge. Arbeit wird nun immer stärker als Ausdruck des einzelnen Menschen gesehen und genossen. Durch diese Atmosphäre, die Anerkennung und Wertschätzung, werden eine sehr hohe Produktivität, ein intensiver persönlicher Einsatz des Einzelnen und sehr viel Kreativität freigesetzt. Dabei ist Qualität viel entscheidender als Quantität.

Ein Gewinn für alle Beteiligten! Viele Firmen und Unternehmen halten deswegen ihre wirklich wichtigen und interessanten Jobs frei für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der zweiten Lebensphase...

... und diese Geschichte geht in allen Lebensbereichen immer so frei, kraftvoll und fröhlich weiter.

Nachdem Sie nun dieses Gesellschaftsbild gelesen haben – was wäre, wenn dies Ihr Leben beschreiben würde? Und bevor Sie intellektuell, also aus dem Kopf heraus, antworten: Spüren Sie mal, wie wäre Ihr Lebensgefühl in so einer Gesellschaft? Was wäre anders in Ihrem derzeitigen Leben? In einer Gesellschaft, die Sie so ehrt und anerkennt, nachdem Sie endlich Ihren 50. Geburtstag feiern durften – würden Sie sich da nicht wahrhaft königlich fühlen? Wie die Königin Ihres eigenen Lebens?

Und damit sind wir mitten im Thema: Werden Sie die Königin in Ihrem eigenen Leben!

Doch bevor Sie dies angehen, gilt es, noch einige Punkte zu klären.

Eine kleine Bestandsaufnahme

Sie werden vielleicht während des Lesens meiner Zukunftsvision an der einen oder anderen Stelle gedacht haben, dass dies ja bereits in Ihrem jetzigen Leben zutrifft. Das stimmt sicherlich. Doch ich habe das Bild zusätzlich überzeichnet, vor allem, was die allgemeine Umgangsweise mit dem Alter betrifft. Leider gilt heute der Mensch ab 50 in unserer Gesellschaft noch nicht oder zumindest nicht allzu oft als Leitbild für Schönheit, Erfahrung, Attraktivität und Kompetenz.

Die Möglichkeiten der freien Entscheidung und der Wahl haben wir jedoch schon heute! Aber warum nutzen wir sie eigentlich nicht oder nur selten? Warum leben wir in

Wohnungen und Häusern, die oft nicht mehr unserem aktuellen Lebensgefühl entsprechen? Warum leben wir zwischen Möbeln, die zwar einen Wert verkörpern mögen, aber oft auch die alten Energien früherer Lebensabschnitte gebunden haben und uns damit quasi festhalten? Warum quälen wir uns in Jobs und mit Arbeiten, die wir heute so nicht mehr wählen würden? Warum versuchen wir eine Partnerschaft, die ihren Schwung verloren hat, entweder mit großem Energieaufwand neu zu beleben oder mit ebenso aufwändigem Energieverbrauch fatalistisch zu ertragen? Warum sind wir inzwischen so oft in einer Art Durchhalte-Modus?

Vor allen Dingen: Warum stehen wir nicht endlich zu unseren Sehnsüchten und Lebensträumen, die wir schon seit so langer Zeit mit uns tragen und zum Teil in uns vergraben haben? Sind wir es uns nicht endlich wert, unser Leben in seiner ganzen Fülle zu leben? Wenn nicht jetzt, wann dann?

Es gibt doch in uns unsere eigenen Naturgesetze, die endlich erfüllt werden wollen. Wir haben in den ersten 50 Jahren unseres Lebens unsere Aufbauarbeit geleistet. Die Lehr- und Gesellenjahre haben wir absolviert. Jetzt liegen die Jahre der Meisterschaft vor uns! Schauen Sie sich die Menschen in der Lebensmitte an, die diese Herausforderung und Chance für sich persönlich positiv angenommen haben. Schauen Sie sich ihre Kraft und Ausstrahlung an! Sie sind anders als die Menge der grauen Gesichter, die im Durchhalte-Modus leben. Sie haben sich freigeschwommen! Wäre das nicht auch etwas für Sie? Zu welcher Gruppe wollen Sie jetzt und zukünftig gehören?

Wieso haben diese Menschen, und vor allen Dingen diese Frauen, so eine kraftvolle Ausstrahlung?

Warum die Königlichen Hoheiten?

Ich glaube, ab jetzt können wir zu einem vertraulicheren Du übergehen. Wir sind ja alle mehr oder weniger im gleichen Alter, wir hätten die Schule, Berufsschule, Universität oder den Freundeskreis, die Firma, die Nachbarschaft gemeinsam haben können. Wir sind also unter uns und würden uns wahrscheinlich sowieso duzen. So handhabe ich es auch meist in meinen Seminaren. Ich hoffe, du bist damit einverstanden.

Warum rede ich nun von Königinnen und Prinzessinnen? Nun, sie haben etwas Besonderes an sich. Wahrscheinlich haben diese beiden Damen, die ja den Titel dieses Buches bilden, sogar soweit dein Interesse geweckt, dass du dieses Buch zur Hand genommen hast.

Wie war es in deiner Kindheit? Gab es bei dir viele Prinzessinnen beim Kinderfasching? Vielleicht warst du selbst eine. Und wie sehr hat es dich gefreut, wenn dich jemand »Prinzesschen« oder »Prinzessin« nannte. Bestimmt hast du dich bei den Märchen und den Märchenfilmen auch mit der Prinzessin identifiziert, und später hast du dann mit Interesse die Geschichten über Lady Diana und die anderen Prinzessinnen gelesen. Und manches Mal vielleicht sogar gedacht, du wärest gern an ihrer Stelle. Ja, die lebendigen und die fiktiven Prinzessinnen aus den Märchen faszinieren uns. Dies hat etwas mit Archetypen zu tun, mit denen wir uns später noch genauer beschäftigen werden.

Jetzt schauen wir uns zunächst die Prinzessinnen genauer an. Wie ist eine Prinzessin? Zunächst einmal ist sie jung! Jung und schön! Dass dies in der Realität in den Königshäusern nicht immer zutrifft, übersehen wir großzügig. Unser Idealbild stammt aus den Märchenbüchern, und da sind die Prinzessinnen immer wunderschön und begehrenswert, fast immer blond und eben jung.

Eine alte Prinzessin, wie zum Beispiel Prinzessin Margaret von England, die Schwester der Queen, war, als sie älter wurde, eine tragische Figur und passt überhaupt nicht in

unser Idealbild. Deswegen nehmen wir die älteren Prinzessinnen, wie jetzt auch die Schwester von Prinz Charles, einfach nicht mehr wirklich wahr. Die Regenbogenpresse gibt diesen Prinzessinnen auch nur im Falle eines Skandals oder einer negativen Schlagzeile Raum. Ältere Prinzessinnen existieren eigentlich nicht.

Zurück zur idealen jungen Prinzessin. Sie darf erröten, unsicher und schüchtern sein. Sie steht für gutwillige Unerfahrenheit und braucht Unterstützung, Anleitung und Verständnis und ab und zu eine kleine Rettung. Die guten Prinzessinnen in den Geschichten, unsere Lieblingsprinzessinnen, mit denen wir uns so wunderbar identifizieren können, sind dazu noch barmherzig und warmherzig, gütig und edel, so bescheiden und dabei so schön reich. Und obendrein bekommen sie immer den schönsten und edelsten und strahlendsten Prinzen, der später ein guter König wird. So lebt die Märchenprinzessin in uns weiter. Wenn dann irgendwann eine schöne, blonde und liebreizende Prinzessin wie Diana von Wales in der Wirklichkeit erscheint, spricht uns dies in unserem Inneren direkt an.

Was macht nun bei all dieser Herrlichkeit den Unterschied zur Königin? Die Königin ist zunächst einmal älter. Junge Königinnen sind ungewöhnlich. Bis heute, wo Elisabeth von England schon über 80 Jahre alt ist, wird immer noch erwähnt, wie ungewöhnlich und hart es für sie war, bereits mit Mitte 20 Königin werden zu müssen. Elisabeth saß von Anfang an allein auf ihrem Thron. In anderen Monarchien hat die Königin ja meist ihren König zur Seite oder wird durch die Krönung ihres Mannes, des neuen Königs, zur Königin. Auch in diesem Fall sind sowohl König als auch Königin älter.

Die Königin verkörpert Erfahrung und Klugheit, sie steht für Verantwortung und Gerechtigkeit, ist fair und großzügig. Wir sprechen auch hier natürlich von einer guten Königin. Ein weiterer Unterschied zwischen Prinzessin und Königin ist

der Partner an ihrer Seite. Eine Prinzessin ist entweder in der Warteschleife zum Heiraten oder gemeinsam mit ihrem angeheirateten Prinzen, der auch nichts zu sagen hat und keine Macht besitzt, in der Warteschleife für den Thron. Die Königin dagegen hat den Thron und die Macht, sie bestimmt, wo es langgeht und was in ihrem Reich geschieht, und sie hat meist noch dazu einen wirklichen König an ihrer Seite.

Wenn du Prinzessinnen und Königinnen bei einem offiziellen Anlass nebeneinander siehst, kannst du auch sofort erkennen, welche von den beiden die Herrscherin ist: nämlich die mit der größeren Krone, den prunkvolleren Juwelen und dem glanzvolleren Kleid, die in der ersten Reihe steht und um die sich alles dreht. Die Prinzessin mag vielleicht die Träume vieler Mädchen, junger Frauen und bestimmt auch vieler junger Männer verkörpern, doch sie wartet, ist in der Ausbildung und ohne eigenes Reich. Sie steht am Rand. Die Königin lebt ihren Traum. Sie ist mitten im Leben und mitten in ihrem Reich. Sie ist das Zentrum.

Nun, was passt für dich? Wo stehst du jetzt, und wo willst du in den kommenden Jahren stehen? Ist die junge Prinzessin noch immer die für dich und, wie du vielleicht glaubst, für andere attraktivere? Oder spürst du die Kraft der Königin in dir?

Wenn ja - dann: Lang lebe die Königin!

Weibliche Hoheiten bevorzugt!

Jetzt möchte ich erst einmal erklären, warum ich hier über und für Frauen schreibe. Warum nur Frauen, Prinzessinnen und Königinnen und keine Prinzen und Könige?

Wegen des in diesem Zeitraum einsetzenden hormonellen Wandels spüren Frauen die Lebensmitte direkt körperlich und damit anders als Männer, für die vielleicht der Ausstieg

aus dem aktiven Berufsleben einen wesentlicheren Einschnitt darstellt. Der Generationswechsel, der durch die eigenen Kinder gleichzeitig spürbar wird, gibt oftmals den Frauen rund um den 50. Geburtstag zusätzlich das Gefühl, alt zu sein. Deswegen, glaube ich, ist dieses Buch besonders für Frauen wichtig.

Lesen können es selbstverständlich auch Männer - und ich hoffe, dass es viele von ihnen tun werden. Es ist für einen Mann auf jeden Fall interessant, über die von mir angebotene Art der Entwicklung von Frauen in der Lebensmitte möglichst viel zu erfahren. Und viele der beschriebenen Phänomene und Entwicklungsschritte treffen auf Männer in diesem Alter genauso oder zumindest teilweise zu. Ja, auch Männer werden einen Vorteil für sich darin sehen, wenn sie sich mit den Fragen und Übungen, die dieses Buch zur Lebensmitte anbietet, bewusst und offen auseinandersetzen.

Doch nun zu uns Frauen. Da kann noch so viel geforscht und erklärt werden, den Männern eine Ähnlichkeit ihrer Midlife-Crisis zu unserem Hormonumschwung bescheinigt werden, es sind wir Frauen, die tatsächlich körperlich und psychisch in die sogenannte Menopause gehen. Sie bringt uns neben teilweise unangenehmen Begleiterscheinungen immerhin auch die Freiheit, nicht mehr ungewollt schwanger werden zu können. Damit ist uns ein neuer Lebensabschnitt einschneidend bewusst gemacht.

Nicht nur, dass die Menopause immer noch ein Synonym für »alte Frau« zu sein scheint, wir entdecken in diesem Alter auch, dass man, oder besser gesagt Mann uns unser Alter immer mehr ansieht. Die Falten und Fältchen werden immer mehr, und die Schwerkraft fordert ihren Tribut an Wangen, Busen, Oberarmen und Po. Dies ist bei der einen mehr und bei der anderen weniger der Fall, aber im Vergleich mit Jüngeren nicht zu übersehen.