



# Greta Silver

## Wie BRAUSE PULVER auf der Zunge

Glücklich sein  
ist keine Frage  
des Alters



ullstein

**ullstein** 

## Das Buch

Mit 66 Jahren hat Greta Silver ihren YouTube-Kanal *Zu jung fürs Alter* gestartet. Längst ist sie millionenfach geklickte Fachfrau für Menschen geworden, die dort mit spielerischer Leichtigkeit das Glück im Leben entdecken können.

Über 350 kleine Filme zu allen großen Themen des Lebens lassen den Funken der Begeisterung überspringen und helfen zu erkennen, was wir selbst für unser Glück tun können.

»Ein großes Glück ist dieses Alter. Und so bunt. Das hätte ich mir niemals träumen lassen. Wenn ich morgens aufwache, kribbelt die Freude auf den neuen Tag schon in mir. Was wird heute alles Tolles passieren? Ich bin froh, dass dieses ganze Rumgezappel früherer Jahre vorbei ist und ich nur noch das tue, was mir Spaß macht. Ich muss nicht. Ich will. Das ist der Unterschied. Ich muss nicht mehr durch meinen Tag hetzen, um große Ziele – Job, Familie, Haus – zu erreichen. Ich kann tun, was ich möchte. Und ich will eine Menge und brauche mir die Zeit dafür nicht zu stehlen. Jede Zeit ist meine Zeit.«

## Die Autorin

Greta Silver nahm bereits in jungen Jahren die Verantwortung für ihr Glück selbst in die Hand. Das Alter entdeckt sie als begeisternde Lebensphase, in der das Lebensknowhow trägt und das Gezappel der jungen Jahre mit Stress und Zeitnot vorbei ist. Als millionenfach geklickte YouTuberin und BestAger-Model macht die Unternehmerin und Mutter von drei lebensfrohen Kindern Mut und steckt mit ihrer Lebensfreude an.

*Greta Silver*

Wie  
**BRÄUSE**  
**PULVER**  
auf der Zunge

*Glücklich sein  
ist keine Frage  
des Alters*

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-buchverlage.de](http://www.ullstein-buchverlage.de)

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtwidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



Lizenzausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage November 2019

Copyright © 2018 by Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Mitwirkung: Shirley Michaela Seul

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Titelabbildung: © Lotta Fotografie, Hamburg

Das Gedicht auf Seite 91f. stammt aus:

*Theodor Storm*: Sämtliche Werke in vier Bänden.

Band 1, Berlin und Weimar 1978, Seite 123

Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Gesetzt aus der Minion Pro

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06079-8

*Für meine Kinder*

# Inhalt

**Alt werden ist wie Brausepulver auf der Zunge** 11

**Wie ich der Macht der Gedanken auf die Spur kam** 26

*Die Macht der Gedanken* 28

*Champagner vor Silvester* 31

*Mein erster entlarvter Geheimvertrag* 33

*Komfortzone ade* 36

*Ich adoptiere mich selbst!* 37

*Gegenspionage* 38

*Rundum-Fürsorge-Vertrag kündigen* 40

**Sorgen und Ängste sind lediglich ungesunde**

**Faltenbeschleuniger** 42

*Brett vorm Kopf* 43

*Ängste sind Luftschlösser, in denen es spukt* 45

*Den negativen Gedanken kündigen* 47

**Das schlechte Gewissen ist nur für eines gut:**

**schlechte Gefühle** 52

*Ein Nein zu anderen bedeutet ein Ja zu sich selbst* 55

*Großeltern sind kein Hauspersonal* 58

*Ratschläge sind auch Schläge* 60

*Den Generationenvertrag kündigen* 63

**Vorsicht vor dem Kleingedruckten:**

**Glaubenssätze entlarven** 66

*Die Farbe der Erinnerung* 71

*Tintenkleckse* 72

*Blockierende Glaubenssätze kündigen* 73

**Wir können mehr, als wir glauben – Schuldgefühle**

**nagen am Glück** 76

*Heile Welt in Scherben* 78

*Schuldgefühle spucken in die Suppe des Lebens* 81

*Zu jedem Lebensabschnitt gehören andere Menschen* 82

*Schuldgefühlen kündigen* 86

**Trauer schafft Tiefe – damit ganz viel Freude reinpasst** 87

*Die Schatztruhe des Lebens* 90

*Ein unverbindlicher Heiratsantrag* 91

*Geschenke* 93

*Die Vergangenheit ist ein Sprungbrett in die Zukunft* 94

*Wie sich Schreckliches in Schönes verwandelt* 96

*Wie wahr ist meine Wahrheit?* 97

- Lass dich auf etwas ein, dessen Ende du nicht absehen kannst** 100  
    *Entscheidungshilfe für Glückssucher* 101  
    *Glück ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine Kleinigkeit* 103  
    *Dankbarkeit ist ein Glücksmotor* 104  
    *Kündigung der Selbstverständlichkeit* 107
- Kinder sind keine Prestigeobjekte** 108  
    *Der Wert der Werte* 110  
    *Kündigung der Erwartungshaltung* 112
- Traummann ade: Hoffnung kann auch eine Falle sein** 114  
    *Das Mosaik* 118  
    *Die bedingungslose Liebe* 121  
    *Kündigung der Opferrolle* 123
- Auch Mütter werden flügge: Selbstzweifel stutzen uns die Flügel** 124  
    *Talent ist zeitlos* 126  
    *Die eigenen Talente finden* 127  
    *Selbstzweifel nagen am Talent* 128  
    *Kündigung von Selbstzweifeln* 132
- Frauen, die sich kleinmachen, schließen einen sittenwidrigen Vertrag** 134  
    *Reite den Tiger!* 139  
    *Kündigung von Rollenbildern* 141

**Lebe die beste Version von dir selbst – mit allen Extras** 143

*Wer sich kleinmacht, begrenzt sich* 145

*Liebesbrief an mich selbst* 146

*Kündigung der Bescheidenheit* 147

**Wie ein gebrochenes Handgelenk den Haussegen gerade richtete** 149

*Ich bestimme meine Stimmung!* 151

*Kündigung von Bewertungen* 153

**Nest leer, Kalender voll** 154

*Es gibt keinen größeren Zeit- und Energieräuber als Jammern* 155

*Gewohnheiten entrümpeln* 156

*Kündigung der Jammerei* 158

**Altersfalten sind das neue Piercing** 159

*Managerin Mama* 161

*Die Intuition ist der beste Ratgeber* 164

*Kündigung von Altersbeschränkungen* 164

**Verletzungen loswerden** 166

*Schutzschild gegen Mobbing* 167

*Verzeihen statt kündigen* 168

**Lange nicht verstanden wir uns so gut wie bei unserer Scheidung** 170

*Single ist super* 174

*Heilen statt kündigen* 176

**Silver Model** 178

*Lustvoll abnehmen* 182

*Disziplin macht frei* 184

*Dresscode für Omis* 186

*So tun als ob* 187

*Neid macht grün* 191

*Hast du noch Flausen im Kopf?* 192

*Kündigung des altbackenen Großmutter-Bildes* 193

**Greta geht ins Netz** 195

*Es macht klick* 198

*Je älter, desto besser!* 200

**Einen Vertrag mit sich selbst schließen** 202

**Danksagung** 204

# Alt werden ist wie Brausepulver auf der Zunge

Ich bin siebzig, also in meiner Blütezeit, und genauso fühle ich mich. Ich möchte keinen Tag jünger sein, denn mein Leben wird immer leichtfüßiger, spannender, kreativer. Ein großes Glück ist dieses Alter. Und so bunt. Das hätte ich mir in früheren Jahren niemals träumen lassen. Aber ich hatte auch keine schlimmen Vorstellungen vom Alter. Es konnte also keine selbsterfüllende Prophezeiung wahr werden, dass im Alter alles Schöne vorbei wäre. Ganz im Gegenteil! Wenn ich morgens aufwache, kribbelt die Freude auf den neuen Tag schon in mir. Was wird heute Tolles passieren?

Ich bin froh, dass dieses ganze Rumgezappel früherer Jahre hinter mir liegt und ich nur noch das tue, was mir Spaß macht. Ich muss nicht, ich will. Und das macht den entscheidenden Unterschied. Ich muss nicht mehr durch meinen Tag hetzen, um große Ziele – Job, Familie, Haus – zu erreichen. Ich kann tun, was ich möchte. Und ich will eine Menge und brauche mir diese Zeit nicht zu stehlen. Jede Zeit ist meine Zeit.

Mit siebzehn Jahren beschloss ich, hundertzwanzig zu werden. Also ist das mit der Blütezeit meines Lebens, in der ich

mich nun befindet, keine Beschönigung oder Alterstörheit. Damals lud Omi die ganze Familie zu ihrem sechzehnsten Geburtstag ein. Es kamen auch alle, weil Omi auf der Einladung vermerkt hatte, dass dies ihr letzter Geburtstag sei. Ich sehe mich noch mit meinen Cousinen und Cousins hinter der Fliederlaube in Omis Garten stehen.

»Ist Omi eigentlich krank?«, fragte ich. »Sie sieht doch noch ganz fit aus. Aber wenn das jetzt ihr letzter Geburtstag ist ...«

»So ein Quatsch«, meinte mein ältester Cousin. »Kein Mensch weiß, wann er stirbt.«

»Ich mach das anders«, entgegnete ich. »Ich entscheide jetzt, dass ich hundertzwanzig Jahre alt werde.« Mein Cousin nickte, als wäre er befugt, das abzusegnen. Auch ohne sein Nicken war es für mich abgemacht. Einhundertzwanzig. Sollte ich das nicht schaffen, wäre es auch egal. Immerhin stand jetzt mal eine Zahl im Raum.

Meine Omi war nicht krank, sodass man mit ihrem Ableben hätte rechnen müssen. Sie feierte in den nächsten Jahren noch zehn Mal ihren letzten Geburtstag, und stets reisten alle aus ganz Deutschland an. Omi hatte es faustdick hinter den Ohren.

Alter und Krankheit sind vielerorts eine unheilvolle Ehe eingegangen, gerade so als gäbe es Krankheiten in der Jugend nicht. Manchmal erzählen mir Menschen von lebensbedrohlichen Krankheiten, die sie überwunden und bereichert haben. Ich versuche dann immer herauszufinden, was sie in der Bewältigung dieser Krise gelernt haben, und hoffe, dass ich das auch ohne die Krankheit hinbekomme. Ich glaube nicht, dass man im Alter automatisch krank wird und in jungen Jah-

ren automatisch immer gesund ist. Für mich sind das alles Denkmuster, die den eigenen Spielraum einschränken, aus dem wiederum Lebensfreude erwächst. Denn wenn ich das Alter von vorneherein als Lebensabschnitt betrachte, in dem ich siech dem Ende entgegensehe oder bestenfalls nur noch mit angezogener Handbremse fahre, dann wird das auch so sein.

Die hundertzwanzig Jahre habe ich im Lauf meines Lebens wieder vergessen. Wer denkt beim Abitur an so was, bei der ersten Berufserfahrung, bei der Hochzeit oder der Geburt der Kinder. Eines Tages fiel mir die Zahl wieder ein. Hundertzwanzig, natürlich! Ich erinnere mich an keinen konkreten Anlass, vermutlich hat mich irgendjemand gefragt, ob ich denn keine Angst vor der verrinnenden Zeit hätte. Junge Menschen erzählen, was sie Tolles machen wollen, mittelalte erzählen, wie gestresst sie von dem sind, was sie machen müssen, und was sie stattdessen lieber täten. Ältere Menschen reden zu oft über Krankheiten und zählen auf, was sie alles nicht mehr können. Wann macht man eigentlich mal das, was man will? Die Antwort lautet: Jetzt! Über Krankheiten unterhalte ich mich jedenfalls nicht – solche Gespräche sind nämlich ansteckend.

Manchmal kommt es mir so vor, als wäre jeder Tag ein Kindergeburtstag. Klingt das albern? Aber mal anders herum betrachtet: Welches Bild verankern wir in unserem Gehirn von unserem eigenen Alter? Und wieso soll das Leben jenseits der vier, vierzehn und vierzig nicht mal sprudeln dürfen wie Brausepulver?

Ich möchte nicht mehr jung sein. Nichts zieht mich in das Hamsterrad meiner früheren Jahre. Als ich siebzehn war,

glaubte ich, mit fünfunddreißig sei das spannende Leben vorbei. Als ich fünfunddreißig war, kamen mir die Fünfzigjährigen uralt vor und mit fünfzig die Fünfundsechzigjährigen, und so geht es dahin, was beweist: Alter ist total subjektiv – und das bedeutet, dass jeder darüber bestimmen kann, wie »alt« oder »jung« er sich fühlt. Alter ist Ansichtssache!

Mit diesem Buch möchte ich Sie anstiften, sämtliche grauen Vorstellungen vom Alter zu kündigen. Es liegt allein an Ihnen, ob Sie die Tür für die Lebensfreude öffnen. Glücklich sein ist eine Entscheidung! Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich habe es selbst ausprobiert – und es hat geklappt. Wenn ich was mache, dann richtig, also auch das Älterwerden. Ich lebe einfach wie immer: voller Begeisterung.

Irgendwann habe ich gemerkt, dass meine Lebenseinstellung viele Leute interessiert. »Greta, wie machst du das eigentlich? Du wirkst immer so fröhlich, so jung«, werde ich oft gefragt. Nun, ich bin überzeugt davon, dass das bewusste Leben das schönste Geschenk auf Erden ist. Ich möchte meine Tage nicht einfach an mir vorbeiziehen lassen, sondern spüren, so intensiv wie möglich. Natürlich entdecke ich am liebsten Schönes und Neues, Spannendes. Doch ich habe gelernt, dass sich selbst die schmerzhaften Erfahrungen nach einer Weile buchstäblich entpuppen – und dann erkenne ich oft auch Gutes darin. Aber es braucht nicht nur schicksalhafte »schlimme« Ereignisse, um das Leben zu schätzen. Wäre es nicht viel besser, wir würden diese hohe Lebenskunst an Kleinigkeiten erlernen? Im Rückblick auf mein Leben erkenne ich, dass es mir oft gelungen ist, aus Alltäglichem wie einem gebrochenen Handgelenk größere Zusammenhänge herauszulesen. Es ist alles eine Frage der Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, und dahinter steht die Frage: Wie möchte ich leben – und was tue ich dafür?

So ist die Fähigkeit, das Leben differenziert in immer feineren Facetten wahrzunehmen, eine der größten Freuden des Alters für mich. Man braucht Lebenserfahrung, um gewisse Unterschiede überhaupt zu erkennen. Heute erfasse ich das Leben in einer Tiefe und Breite, die ich mir früher im Traum nicht hätte vorstellen können. Mit allen Sinnen genieße ich die Schönheit des Lebens. Dieses Gefühl von Verbundenheit mit allen und allem entfaltet erst im Alter seine ganze Kraft. Es ist gerade so, als wären mir in den letzten Jahren Genuss-Antennen gewachsen, so ähnlich wie die Geschmacksknospen einer Weinkennerin. Im Laufe der Jahre werden diese immer feiner, Profis schmecken zarteste Nuancen heraus. Sie erkennen Brombeere im Wein oder Schokolade und spüren sogar, wie sich der Geschmack des Weins im Mund verändert und was davon übrig bleibt in den Minuten danach. Es bedarf der Schulung der Sinne, um dies zu erreichen. Auch das bewusste Älterwerden kann man lernen. Manchem mag das leichter fallen, weil er auf viele positive Erfahrungen zurückblicken kann, doch es ist für mich keine »Entschuldigung«, wenn jemand sagt, sein Leben sei immer mies verlaufen, da könne es ihm jetzt nicht gut gehen. So etwas finde ich sehr bedauerlich, denn wenn nicht jetzt, wann dann? Gerade wenn etwas in der Vergangenheit nicht gut gelaufen ist, wäre doch jetzt der beste Zeitpunkt, noch einmal mit etwas Schöinem neu anzufangen.

Es ist mir natürlich bewusst, dass jeder in seiner Haut steckt und nur im Rahmen seiner Möglichkeiten Spielraum hat. Doch ich bin zuweilen geradezu erschüttert, wie wenig sich manche Menschen gönnen. Kürzlich unterhielt ich mich mit einer sechzigjährigen Frau. Ihre Mutter war im Alter von vierundachtzig Jahren gestorben, und sie sagte zu mir: »Als

Nächste bin dann wohl ich an der Reihe. Viel Zeit bleibt mir nicht mehr, wenn ich ungefähr so alt werde wie meine Mutter. Was soll jetzt schon noch groß passieren?«

Fassungslos sah ich sie an. Das Leben soll vorbei sein mit sechzig? Von da an soll es nur noch bergab gehen? Was für ein Rechen- und Freudefehler! Ich erklärte es ihr: »Vierundzwanzig Jahre liegen vor dir, bis du so alt bist, wie deine Mutter geworden ist. Rechne diese vierundzwanzig Jahre einmal zurück. Würdest du die Zeitspanne von deinem sechsunddreißigsten Geburtstag bis heute als öde bezeichnen?«

»Aber nein!«, rief sie. »Da war ich doch noch jung.«

»Vierundzwanzig Jahre sind vierundzwanzig Jahre«, sagte ich. »Was soll an den Jahren, die vor dir liegen, schlechter sein als an denen, die hinter dir liegen? Wie kommst du auf die Idee, dass nun alles vorbei sei? Vieles fängt doch gerade erst richtig an! Du hast ein Lebens-Know-how, das dir keiner nehmen kann.«

»Meinst du?«

»Und ob!«

Es hat mich sehr beruhigt, auf Fachvorträgen zu erfahren, dass unser Gehirn auch im Alter uneingeschränkt funktioniert – wenn wir es fordern, am besten mit Leidenschaft. Begeisterung ist eines der Geheimnisse eines aktiven Gehirns. Sie ist sozusagen das Zünglein an der Waage und entscheidet darüber, ob das Gehirn etwas vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis speichert. Mit unseren Emotionen geben wir dem Gehirn ein Signal, wohin es etwas ablegen soll. Wäre es da nicht klug, auf so viele Erfahrungen wie möglich das Etikett »toll« kleben zu können, damit das Gehirn sie sorgsam für uns verwahrt?

Am Ende seiner Tage bedauert man vor allem das, was man nicht gemacht hat. Ich möchte aber nicht traurig sein, weil ich etwas nicht ausprobiert habe. Ich habe früher viel angepasster gelebt als heute, wollte es jedem recht machen. Ich war auch damals glücklich mit meinen drei wunderbaren Kindern. Aber so leicht und frei wie heute empfand ich mein Leben nicht.

Natürlich gab es auch mal Unstimmigkeiten, Streit, das gehört dazu. Ich legte Wert darauf, dass jede Kritik mit einer positiven Bemerkung begann. Dass keiner sagte: Du bist doof, sondern: Ich finde es nett, dass ich deine Jacke anziehen darf, aber es gefällt mir nicht, dass du dauernd in mein Zimmer gehst, wenn ich nicht da bin. Eines Tages sagte mein ältester Sohn zu mir: »Mami, ich bin es leid, dass ich immer erst das Positive sagen soll, wenn mir was nicht passt. Kann ich mal eine Liste schreiben, was ich alles super finde, die gebe ich dir und darf dafür dann gleich loslegen?«

Diese Liste – selbstverständlich habe ich sie aufbewahrt – gehört zu meinen großen Schätzen, denn meine drei Kinder, die alle gleich loslegen wollten, notierten auf zwei Seiten, was ihnen an unserer Familie und mir gefiel. Manchmal lese ich sie durch, und mein Herz wird warm und weit.

Es war mir unendlich wichtig, meinen Kindern meine Werte zu vermitteln, und das fand ich in der Großstadt Hamburg nicht so einfach. Ich bin auf einem Bauernhof groß geworden, da hatte jeder seine Aufgaben. Einer fütterte die Hühner, ein anderer kümmerte sich um die Pferde, Ältere passten auf die Jüngeren auf. Werte wie Respekt, Mitgefühl, Höflichkeit, Großzügigkeit waren nicht nur leere Worte. Das wollte ich an meine Kinder weitergeben, und zwar nicht nur in der Theorie. Wir backten Plätzchen für Menschen im Se-

niorenheim, schickten Päckchen nach St. Petersburg und malten uns aus, wie die Kinder dort auf diese Überraschung reagieren würden. Ich wollte unbedingt, dass meine Kinder fühlen lernten, wie schön es ist, Freude zu bereiten. Vielleicht steckt dieser Impuls in allen meinen aktuellen Aktivitäten. Ich liebe es, anderen eine Freude zu machen.

Siebzehn Jahre war ich lustvoll Mutter und Hausfrau. Ich bereue keinen einzigen Tag, keine Stunde. Wenn es mir überdrüssig geworden wäre, hätte ich nicht meinen Kindern die Schuld gegeben, sondern mir noch ein paar Ehrenämter gesucht – Musizieren für behinderte Kinder, Seniorenbetreuung, Deutschunterricht mit Pantomime für ausländische Kinder, Vorlesen, Hausaufgabenbetreuung und so weiter. Diese Tätigkeiten waren eine gute Basis für meine spätere berufliche Karriere. Doch das wusste ich zu dem Zeitpunkt nicht.

Im Alter von achtundvierzig Jahren, nach siebzehn Jahren als hauptberufliche Mutter und Hausfrau, unternahm ich die ersten Schritte zurück in die Berufswelt. Nach dem Abitur hatte ich bis zur Geburt meines ersten Sohnes als Sekretärin gearbeitet. Zwar hatte ich mich damals hochgearbeitet und auch anspruchsvolle Projekte betreuen dürfen – doch daran konnte ich nicht anknüpfen. An meinem letzten Arbeitstag hatte ich die graue Schutzhülle über meine elektrische Schreibmaschine gebreitet. Mittlerweile wurde in allen Büros mit Computern gearbeitet. Ich wagte den Schritt aus meiner Familienwelt hinaus, und auf einmal war ich so etwas wie Innenarchitektin, richtete Hausbootflotten, Ferienhausanlagen und zuletzt ein Vier-Sterne-Hotel ein. Hinzu kamen weitere Tätigkeiten als freie Journalistin, PR-Managerin und Projektentwicklerin für Kongresse. Schließlich begleitete und organisierte ich das soziale Engagement eines sehr wohlhabenden Mäzens, lernte

Politiker, Prominente und Wirtschaftsgrößen kennen und merkte: Das sind ja ganz normale Menschen. Diese »Karriere« nach meiner Familienzeit hätte ich mir niemals erträumt. Ir-gendwann war ich wohl zur rechten Zeit am rechten Ort – und dann lief es durch meinen Motor der Begeisterung wie von selbst. Es ist mir bewusst, dass ich viel Glück gehabt habe in meinem Leben. Und sicherlich haben es mir meine Neugier und Lebensfreude erleichtert, meine Talente zu finden. Ich bin fest davon überzeugt, dass in jedem Menschen unentdeckte Talente schlummern, und manche erwachen vielleicht erst in späteren Jahren. Das Alter ist eine ideale Zeit, diese neuen Talente in sich zu entdecken.

Ob ich einen Kindergeburtstag ausrichtete oder einen Event, über den in der Tagesschau berichtet wurde – letztlich kam es darauf an, dass alles klappte. Dann war ich glücklich, und es fiel mir nicht schwer, oft nur vier Stunden pro Nacht zu schlafen. Hin und wieder wurde ich gefragt, woher ich so viel Energie hätte. Ob ich in all den Jahren als Hausfrau und Mutter in der Warteposition aufgetankt hätte. Ja, das mag durchaus sein – aber anders, als die meisten vermuten. Ich steckte einfach voller Schaffenskraft. Gut möglich, dass mir der liebe Gott eine Extraportion davon mit auf den Weg gegeben hat. Ich habe genug, um mit anderen zu teilen. Und ich kann auch hervorragend alleine leben.

Nach siebenunddreißig gemeinsamen Jahren trennten sich mein Mann und ich. Wir hatten uns auseinandergelebt. Meine neue Freiheit genoss ich sehr. Doch was dann geschah, hätte ich mir nicht in meinen kühnsten Träumen ausmalen können. Mit sechzig Jahren wurde ich gefragt, ob ich Lust hätte, mal zu modelln. Damals wog ich fünfzehn Kilo mehr als heute. Wer modelln will, hat in der Werbung gute Chancen, es werden alle

Typen gesucht: dicke, dünne, kleine, große, junge und alte. Das wissen aber viele nicht, weil sie falsche Vorstellungen haben. Gerade im Alter tun sich tolle Möglichkeiten auf. Von einigen werde ich in diesem Buch erzählen.

Es ist auch falsch, dass Omas, die noch eigene Pläne haben und sich nicht nur um ihre Enkel kümmern wollen, egoistisch sind, Rabengroßmütter sozusagen. Oder dass man sich ab fünfzig die Haare färben sollte. Oder oder oder. All diese Vorstellungen setzen Grenzen, und so wird der Lebensraum immer enger. Weg mit den Zäunen im Kopf! Jetzt ist die beste Zeit, das Leben zu genießen. Ich möchte nicht mehr zwanzig sein mit all den Unsicherheiten, ob die großen Lebenspläne gelingen. Daran denkt man ja nicht, wenn man sich jünger wünscht. Man sieht immer nur die Zuckerseiten, lediglich beim Alter vergisst man sie, da glaubt man, Bitterkeit zu schmecken – ein Gerücht! Ich möchte auch nicht mehr dreißig sein und unzählige Nächte an Kinderbetten verbringen, Fieber messen, Wadenwickel anlegen. Jede Zeit hat ihre eigenen Aufgaben und Herausforderungen. Ich liebe meine Enkelkinder heiß und innig und lasse mich allzu gerne von ihnen um den kleinen Finger wickeln. Aber ich renne nicht mehr im Hamsterrad des ganz normalen Wahnsinns durch den Tag.

Das Alter bietet nur Vorteile! Ich mag die Bezeichnung Best Ager. Es ist Erntezeit, und wir sammeln Geschenke ein. Alles, was wir gelernt haben im Lauf der Jahrzehnte, steht uns zur vollen Verfügung. Jetzt spanne ich meine Flügel aus. Jetzt ist Zeit für mich, die ich mit meinem Erfahrungsschatz viel besser nutzen und genießen kann als früher. Das Alter ist cool!

Mit diesem Buch möchte ich Sie anstiften, Ihre grauen Vorstellungen vom Alter auf den Prüfstand zu stellen. Es liegt al-

lein an Ihnen, ob Sie die Tür für die Freude öffnen. Ich weiß, wovon ich spreche, ich habe es selbst ausprobiert. Ich war sechsundsechzig Jahre alt und scherzte mit einer jüngeren Freundin. Wahrscheinlich wurde Udo Jürgens zitiert – »Mit 66 Jahren« ... Wir lachten. Da sagte meine Freundin: »Erzähl doch mal der Welt da draußen, wie toll es ist, alt zu sein. Bei dir sieht das ganz anders aus, als man es sich vorstellt. Irgendwie scheint das Alter ja auch eine positive Seite zu haben ...«

»Eine?«, unterbrach ich sie.

»Zwei?«, fragte meine Freundin kühn und wurde dann ernst. »Wirklich! Ich finde, das sollten mehr Leute wissen. Alles, was du machst, ist ein Gegenentwurf zu den Bildern, die in den Medien kursieren. Da gibt es bloß die dahinsiechenden Alten in den Pflegeheimen oder diejenigen, die nicht alt genannt werden wollen und in Sportklamotten mit gefärbten Haaren in Wohnmobilen und Coupés herumreisen.«

Ich nickte. Das war mir auch schon aufgefallen. Aber wie sollte ich der Welt etwas erzählen?

»Über YouTube natürlich!«, lautete ihre Lösung. Das kannte ich von Tutorials und diversen Gebrauchsanweisungen.

Zwar hatte ich meinen YouTube-Kanal schnell angemeldet, doch es dauerte eine Weile, bis ich die Technik beherrschte. Und dann brauchte ich Filme. Die musste ich hochladen und optimieren. Als ich meinen Kanal mit einigen Clips bestückt hatte, wurde mir klar, dass er auch gefunden werden musste. Wie sollte ich der Welt erzählen, wie toll das Alter war, wenn die Welt gar nicht wusste, dass es mich gab? Ein halbes Jahr lang arbeitete ich sechs Tage in der Woche zehn Stunden täglich und wurde zur Networkerin. Es gibt eine Menge Hilfe im Netz, Tutorials und Communities helfen weiter. Meine Fragen wurden alle beantwortet, und manchmal war es recht lustig,

da mir die Fachausdrücke fehlten. Einige Male erhielt ich nach langem Hin und Her die Nachricht: Ach, Greta, hättest du das doch gleich gesagt, das ist ja ganz einfach zu lösen.

Meine Begeisterung verlieh mir Flügel, es war kein bisschen anstrengend, sondern ein tolles Abenteuer. Immer öfter machte es Klick bei mir, ich wurde immer souveräner im Umgang mit der Technik und lernte, worauf es bei den Clips ankommt. Und auch auf meinem Kanal klickte es. Heute besuchen ihn täglich rund fünftausend Menschen. Ich bin Mutmacherin und Inspiration für Lebensfreude. Viele Follower schreiben mir, dass sie ganz automatisch davon ausgegangen seien, ein älterer Mensch hätte keinen Spaß mehr am Leben und wäre lieber jünger. An mir sehen sie, dass das nicht so sein muss.

Überraschenderweise schreiben mir sogar junge Leute, die ich zu Beginn niemals zu meiner Zielgruppe gezählt hätte. Aber junge Leute haben natürlich Eltern, die altern – und die Klugen unter ihnen wissen bereits jetzt, dass sie selbst auch einmal alt sein werden. Wer sich in jungen Jahren aufs Alter freut, investiert bestens in seine Zukunft.

Eines Tages rief mich mein jüngster Sohn an. »Mami! Hast du schon gesehen! Du hast über hunderttausend Klicks! Andere gehen mit sechsundsechzig in Rente, Greta geht ins Netz!«

Wer was erleben will, muss raus aus der Komfortzone. Wie das geht, erkläre ich in diesem Buch. Vor allem aber möchte ich mit den Bildern über das triste Alter aufräumen und darlegen, was wir selbst für unsere Lebensfreude tun können. Ich wünsche mir, dass es immer mehr Alte wie mich gibt, die morgens mit einem Kribbeln aufwachen und sich auf den Tag freuen.

Ja, manchmal habe ich mir sogar gedacht, am liebsten würde ich mich reif fühlen wie mit achtzig, dann wäre es ja noch toller! Und im Hinblick auf die Hundertzwanzig befände ich mich weiterhin in meiner Blütezeit.

Gelegentlich entdecke ich in den Augen eines Gegenübers eine gewisse Skepsis, vielleicht sogar das Vorurteil, bei mir sei eine Schraube locker. Ich würde es gern mal umdrehen und fragen: Wenn es allgemein bekannt ist und sogar wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen altern und jeder eines Tages sterben wird, haben dann nicht eher diejenigen eine Schraube locker, die ewig jung bleiben wollen? Und ist das auf Dauer nicht langweilig? Ich weiß doch, wie es sich anfühlt mit zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig und auch sechzig. Das kenne ich zur Genüge. Jetzt ist Neuland. Jetzt ist spannend. Aber um das zu erleben – ich möchte fast sagen, um zu wagen, es zu erleben –, muss man sich von einigen festgefahrenen Vorurteilen und Gewohnheiten trennen. Mit siebzig haben wir unsere Jobs in der Arbeitswelt gekündigt. Wie sieht es mit den Jobs im Privatleben aus? Selbst kündigen ist immer besser, dann hat man sein Leben in der Hand. Und darauf kommt es an. Selbstbestimmt leben, tun, was man möchte, was einem guttut.

Laut Statistik des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung hat eine heute fünfundsechzigjährige Frau noch einundzwanzig Jahre vor sich – rein statistisch betrachtet. Ich für mich habe deutlich mehr vor. Die Frage ist: Will diese Musterfrau das letzte Drittel absitzen? Oder will sie noch mal abheben? Leben!!!

Aus vielen Gesprächen weiß ich, dass nicht wenige Männer nach der Rente »in ein Loch fallen«. Wir Frauen sind weniger gefährdet, da wir daran gewöhnt sind, ständig etwas für andere zu tun. Das ist nun mal so, wenn man in einer Familie lebt.

Mama macht das schon. Diese Rolle habe ich inzwischen abgelegt. Meine Kinder sind erwachsen. Nun gehe ich weiter in meinem Leben. Viele Frauen verharren in der Familienrolle. Das kann auch eine ganz wunderbare Aufgabe sein, wenn man es selbst so entscheidet. Doch wenn man gern etwas anderes machen möchte und trotzdem auf die Enkel aufpasst, für den Sohn bügelt, Botengänge für die Tochter erledigt, dann stimmt etwas nicht. Dass ich diesen Automatismus durchbrechen konnte, liegt daran, dass ich im Alter von knapp dreißig Jahren einem großen Geheimnis auf die Spur kam.

Kurz bevor ich zum ersten Mal Mutter wurde, erkannte ich, dass es Geheimverträge gibt, und kündigte einen der einflussreichsten. Bis dahin hatte ich mein Glück in die Hände anderer gelegt. Meine Eltern waren scheinbar dafür verantwortlich, meine Lehrerinnen und Lehrer, meine Spielkameraden und Kollegen und später mein Traummann. Nach der Hochzeit hatte ich es für seine Pflicht gehalten, mich glücklich zu machen. War das nicht die Aufgabe eines Ehemannes? Eines Tages begriff ich, dass dieses Glückskonzept nicht funktionierte. Keiner fühlte sich für mein Glück zuständig. Im Lauf meines Lebens kam ich weiteren Geheimverträgen auf die Spur, deren Auflösung mich immer freier machte – eine Voraussetzung, das Alter zu genießen.

Ich selbst bin für mein Glück zuständig, keiner wird sich vor mich hinstellen und sagen: Greta, ich mach jetzt dein Leben schön. Ich allein trage die Verantwortung für mein Leben, wenn ich glücklich sein will, und auch einen Teil der Verantwortung für das Gelingen meiner Beziehungen. Am Anfang ahnte ich nicht, wie viele Geheimverträge ich am Laufen hatte und dass auch andere welche mit mir abgeschlossen hatten. Mit der Zeit habe ich einige solcher Verträge entlarvt, und

jede Loslösung hat mich ein Stück weiter befreit. Der neue Vertrag, den ich mit mir selbst geschlossen habe, ist unaufkündbar. Ich will mir selbst treu sein, will schöne, gute Dinge tun und andere Menschen zur Lebensfreude inspirieren.

Auch dich! Darf ich dich duzen? Ich bin Greta. Willkommen in meiner Welt!