





Neues Jahr. neues Haarl

ANTI-AGING-50+

Mehrgenerationen-Haus? Oder zu den Kindern? Wie wir jetzt wohnen wollen!

12 Seiten Kreativ-Extra



Zartes mit

Coole Maschen

Tolle DIY-Idee

dean

Vorher schick, nachher

Machien greated and labora

Volle Ladung VITAMINE

Ab jetzt EXKUSÍV in MEINS: Blogger-Star Greta Silver, 70 Weil das Leben jetst wie Brausepulve

schmeekt



MEINS-Test Die besten Stressless-Sessel

Wir werden 50! Und das ist gut so

Willkommen, Greta Silver!



iebe Leserinnen, zum Start ins neue Jahr haben wir gleich noch einen verspäteten Neujahrsknaller parat! Ab dieser Ausgabe wird der Superstar unter den 50-plus-Bloggerinnen, Greta Silver, exklusiv für uns schreiben! Mit über 60 wurde die Hamburgerin mit der furiosen Frisur Model, Bestseller-Autorin und startete ihren eigenen YouTube-Kanal "Zu jung fürs

Alter", um die pralle Ladung Lebensfreude weiterzugeben. Ihr Motto ist: "Wenn ich das kann, können andere das auch." Wir sind sehr happy, dass wir diese tolle Frau als Kolumnistin für unsere MEINS gewinnen konnten. Und freuen uns auf viele bereichernde Gedanken – von einer, die weiß, wieso das Leben in jedem Alter "wie Brausepulver auf der Zunge prickeln kann." Ganz ehrlich, Greta zu treffen ist wie an einer Anti-Aging-Tankstelle anzudocken. Sie erhellt einem sofort den Alltag wie ein Kuchen mit Wunderkerzen. Danke dafür, liebe Greta! Wie schön, dass du mit an Bord bist!

Eure

Vathrui Sel

Kathrin Behr, Stellvertr. Redaktionsleiterin



WAS A OHREN Bommel bogen

Next,

lieblil für einen sc



HALT MAL!
Unser schicker
Begleiter hat
alles im Griff.
Guess,
ca. 120 €



Greta Silver, 70, ist Deutschlands bekannteste Bloggerin 50+. Und sagt: Alterwerden ist das Beste, was uns passieren kann. Denn wir führen endlich ein Leben ohne Handbremse. Jetzt ist sie die neue MEINS-Kolumnistin!

Von Kathi Behr

ls sie das "Roncalli Grand Café" in Hamburg betritt, drehen sich alle nach ihr um. Kein Wunder, denn Greta Silver, 70, strahlt, noch mehr, sie leuchtet. Von außen und innen. Ganz klar, mit ihren coolen weißen Haaren und ihrem quietschbunten Mantel ist sie ein Hingucker. Aber das allein ist es nicht, es ist ihre sofort wahrnehmbare überbordende Freude am Leben, ihre Lust aufs Glücklichsein, ihre Neugier, die so ansteckend, so körperlich spürbar ist, als würde man an einen Stromzaun fassen. Wir werden durchzuckt vom Glücksgefühl, sehen plötzlich die Welt ganz anders, in knallbunten Farben, durch Gretas Augen.

Greta Silver ist ein Phänomen. Schon ihr Lebenslauf liest sich wie ein Mutmacher. Sie war jahrzehntelang Hausfrau und Mutter - mit Hingabe. Dann, mit fast 50, startet sie beruflich noch mal voll durch als Inneneinrichterin. Mit über 60 wird sie Model, vor vier Jahren startet sie ihren YouTube-Kanal "Zu jung fürs Alter". Und landet mit ihrem launigen, halbbiografischen Buch "Wie Brausepulver auf der Zunge" auf der "Spiegel"-Bestsellerliste. Seitdem wird die ansteckend fröhliche Greta mit der furiosen Frisur eine Galionsfigur für das neue Älterwerden. Sie tourt durch Talkshows, hält Vorträge, und sogar die UN hat einen Film mit ihr gemacht zum Thema: Wie unterschiedlich gehen die Länder mit dem Älterwerden um? Das ist ihr Anliegen: der Welt zu zeigen, dass die Klischees vom Alter längst überholt sind und dass das Leben mit 50+ eine ganz neue Glücksqualität bekommt. Und weil sie damit so wunderbar zu MEINS passt, schreibt Greta Silver jetzt ganz exklusiv in jeder Ausgabe eine Kolumne über die kleinen und großen Dinge, die unser Leben in dieser Phase so wunderbar machen. Nach dem Interview mit ihr über das Thema Glück im Alter steht jedenfalls fest: Ich habe mich angesteckt mit dem Greta-Virus, ich gehe glücklicher und beschwingter durchs Leben. Herrlich!

MEINS: Wie würden Sie selbst Ihren Job bezeichnen?

Greta Silver: Mutmacherin, Inspirer, Glücksfinderin.

MEINS: Im letzten Jahr haben Sie Ihr Buch über Glück im Alter "Wie Brausepulver auf der Zunge" veröffentlicht. Wie hat sich Ihr Leben seitdem verändert?

Greta Silver: Es hat sich kolossal verändert und hat auch mein Weltbild auf den Kopf gestellt. Ich habe begriffen, wie viele Menschen da draußen sind, die so ticken wie ich, und dass da gerade eine Welle über Deutschland läuft, und das macht mich glücklich. Zu erkennen, dass es nicht nur Menschen gibt, die jammern, sondern die auch merken, wie toll die Phase ist, in der wir uns gerade befinden, das ist ein-

fach wunderbar. Ich mag zwar die Fahnenträgerin dieser "Glück im Alter"-Bewegung sein, aber ich bekomme viele Rückmeldungen von Leuten, die sagen: Toll, dass du da endlich mal den Grauschleier über dem Thema Älterwerden wegziehst.

MEINS: Was ist der Grund, dass keine Generation vorher so positiv mit dem Thema Alter umging?

Greta Silver: Meine Eltern gehörten noch zu der Kriegsgeneration, ich bin Jahrgang 1948, und 1950 begann das Wirtschaftswunder. Es herrschte eine unglaubliche Aufbruchsstimmung, die uns damals geprägt hat. Wir dachten: Alles wird jetzt besser und das permanent. Und diese Stimmung hängst du nicht einfach mit 60 an den Nagel. Für die Generationen vor uns war Alter immer schwierig. das Leben war schwer und ab 50 eigentlich grau. Aber liebe Leute, diese These kann man getrost auf dem Scheiterhaufen verbrennen.

MEINS: Trotzdem war auch damals nicht klar, was das Leben noch für uns ab 50 bereithalten kann ...

Greta Silver: Nein, das stimmt. Als ich 17 war, habe ich gedacht, mit 35 ist der Spaß im Leben vorbei. Man hat einen Mann, Kinder, vielleicht einen Job, ein Haus mit Garten, aber es passiert nix mehr. Und dann, als ich 35 war, merkte ich, es geht erst richtig los, und so war es mit 45, mit 55 und auch heute noch. Wir schieben das Alter immer mehr nach hinten. Unterschwellig war zwar immer die Erwartung da, bald ist man alt, das war's dann. Ich sage, diese Erwartungshaltung lähmt einen, dadurch ist man für vieles vielleicht nicht mehr bereit. Aber wenn man das gar nicht erst erwartet, dass es anders wird, dann ist man offen für so unendlich viele schöne Dinge, für so viel Glück. MEINS: Apropos Glück, was ist für Sie Glück?

Greta Silver: Der Begriff "Glück" ist ja bei uns Deutschen zweifach belegt. Einmal sagt man: "Der hat aber Glück gehabt", und dann gibt es das Glücklichsein. Wenn man meint, "Der hat aber Glück gehabt", meinen viele, das Glück fällt tatsächlich vom Himmel, diesem Menschen passiert etwas ganz Besonderes, meistens schwingt sogar

ein wenig Neid in dieser Aussage mit. Tatsächlich gehört aber noch viel mehr dazu, denn wenn wir Glück haben, müssen wir das Glück auch sehen, dann müssen wir zugreifen, aktiv werden. Der aktive Eigenanteil ist beim Glücklichsein sehr hoch. Es fällt uns nicht in den Schoß. Wenn wir uns etwas trauen, wenn wir Mut haben, wenn wir

etwas wagen: Dann ist es da fur uns. Das heißt aber auch, dass wir anerkennen müssen, dass der andere etwas für sein Glück getan hat, ohne Neid. Also, noch mal für alle: Jeder von uns kann Glück haben und glücklich sein, er darf aber nicht nur warten, sondern muss auch was dafür tun. MEINS: Sind wir alle zu Glück fähig? Greta Silver: Ja. Ich möchte jedem raten, einmal vier Wochen lang aufzuschreiben: Was ist mir an diesem Tag Schönes passiert, was war positiv? Dann werden wir sehen, wie viele kleine tolle Sachen jeden Tag passieren. Das Lebensglück besteht ja



weitgehend aus Kleinigkeiten. Wir müssen auf die Suche nach dem Glück gehen. Nach einer Vier-Wochen-Glückskur ändern wir unsere Gedanken enorm, unser Hirn ist dann auf positive Eindrücke gepolt.

MEINS: Was sagen Sie Menschen, die krank sind oder einen Pflegefall zu Hause haben, deren Leben eben nicht so leicht ist?

Greta Silver: Gute Frage. Ich war neulich bei der Alzheimer-Tagung als Rednerin eingeladen. Da waren viele Angehörige von Patienten. Ich habe sie ermuntert, nicht nur an ihren kranken Angehörigen zu denken, sondern auch und vor allem an sich. Den-

ken wir doch an die Anordnung im Flugzeug: Setz erst dir selbst die Sauerstoffmaske auf, dann den anderen, die Hilfe brauchen. Erst wenn dein Sauerstofftank in Ordnung ist, kannst du auch gut für andere sorgen. Wir neigen leider dazu, zu sagen: Ich habe kein Recht auf eigenes Glück, wenn der andere krank ist. Ich denke, das ist falsch. Wir sollten uns fragen: Was kann ich mir Gutes tun, damit ich die Kraft habe, fröhlich für den anderen zu sorgen? Wenn ich den anderen liebe, muss ich für mich sorgen, damit ich überhaupt für ihn da sein kann. MEINS: Zurück zum Thema Alter. Was ist eigentlich so

toll am Älterwerden?

Greta Silver: Im besten Fall haben wir Verantwortung für uns selbst und unser Glück übernommen, das macht frei und leicht. Man hat im Alter nicht mehr die Verantwortung für die Kinder, die sind groß, der Job ist vorbei. also endlich Zeit für mich. Alter ist ein Leben ohne Handbremse. In jungen Jahren muss man sich immer anpas. sen, wir klappen einfach die Flügel ein. Aber jetzt ist es Zeit, die Flügel wieder auszuklappen. Wir haben ein Know-how, eine gewisse Leichtigkeit. was die Nachbarn, die Leute denken. ist uns jetzt egal. Was für eine Freiheit! Die ist übrigens ideal für Kreativität, Gerade kreativ sein ist super im Alter. **MEINS:** Und welche Lebensphase

ist die beste? Greta Silver: Jede Phase war kostbar und wunderschön. Am wenigsten attraktiv fand ich die Jugend, voller Unwissenheit und Ängste. Heute weiß ich, was für ein Geschenk das Leben ist. Ich fühle mich wie ein Weinkenner, der erst nach vielen Jahren Erfahrung den Geschmack von Rosinen oder Schokolade im Wein rausschmecken kann. So kann man auch erst im Alter vieles richtig schätzen und mit Haut und Haaren genießen. Ich fühle mich wie 30, aber ich bin es Gott sei Dank nicht mehr. Und im Alter darf es nicht nur darum gehen, ob die Hüfte eiert, sondern was im Kopf und Herzen passiert.

MEINS: Glauben Sie an Schicksal? Greta Silver: Es gibt keine Zufälle. Es passieren schon Dinge, die man sich so nie erträumt hätte. Das Leben hält so unglaubliche Dinge parat, auch negative, die mein Leben dann aber wieder ganz anders beeinflusst und klüger gemacht haben. Ich denke, niemand weiß, wie das alles zusammenhängt in diesem Leben. Nach allem, was ich erlebt habe, ist mein Motto: Wer weiß, wozu es gut ist. MEINS: Sind Sie gläubig?

Greta Silver: Sagen wir so: Ich lebe mit unglaublich viel Gottvertrauen - das macht mich stark und gibt meinem Leben einen Sinn. Und ich mag diesen Spruch: ,Wer glaubt, ist auf der Gewinner-Seite.' Da ist was dran! MEINS: Nennen Sie uns Ihre fünf

Glücks-Tipps für Frauen 50+: Greta Silver: Erstens: Verantwortung fürs eigene Leben übernehmen. Zweitens: Perfektionismus ablegen, denn er behindert. Drittens: alte Verletzungen loswerden. Viertens: neugierig aufs Leben sein. Und fünftens: begeisterungsfähig bleiben.

HIER SCHREIBT GRETA SILVER
Deutschlands berühmteste Bloggerin 50+

und es kommt keiner ...

Weil wir jetzt richtig frei sin Stell dir vor, du machst dich dein Leben lang verrückt-

äglich neue Gelegenheiten, die uns Angst machen - ich dachte, ich hätte alles fest im Blick. Fand mich toll, fast professionell. Kann ja nicht schaden, wenn man vorbereitet ist. Doch dann kamen die Einbrecher ...

Ein lauter Knall jagt mich nachts aus dem Bett: Einbrecher?! Ich bin allein. Horrorbilder in meinem Kopf zeigen mir haarklein, wie sie mich gleich umbrin gen: Erschießen ist zu laut, das hören die Nachbarn im Reihenhaus. Also das Messer.

Es sind nicht nur Bilder in meinem Kopf, nein, jede Körperzelle kann es fühlen und schreit Alarm Mein Herz rast, mein Puls fliegt, die Knie zittern. Nach gefühlten Stunden schleiche ich zurück ins Bett und hoffe, dass die Einbrecher erkennen: Bei uns gibt's nichts zu holen.

Am nächsten Morgen sehe

ich: Ein Brett auf dem Balkon ist umgefallen, sonst nichts! Da wird mir eines klar: Stell dir nur mal vor, du machst dich dein Leben lang verrückt und es kommt keiner - das ist ja erst die wahre Katastrophe.

So wollte ich mich nicht selbst auf den Arm nehmen. Alles, worunter ich litt, fand nur im meinem Kopf statt - aber bei meinen Gedanken hatte ich ein Wörtchen mitzureden. Von

heute auf morgen legte ich den Schalter in meinem Oberstübchen um und hatte nie mehr Angst vor Einbrechern. Es ist übrigens auch nie einer gekommen.

Diesen Umgang mit der Angst übertrug ich auf andere Lebensbereiche: Mal schneller, mal langsamer durchschaute ich das Spektakel meiner quälenden Gedanken, die mir den Spaß am Leben verdarben. Ich meine nicht die Angst, die wir brauchen, vorm Feuer und vorm Säbelzahntiger. Nein, ich meine diese Angst, die uns runterzieht, die uns lähmt, nachts nicht schlafen lässt und uns den Mut nimmt, Neues zu wagen auch im Alter.

Angst ist ein Marketinginstrument, mit dem man Wahlen gewinnen und Ware verkaufen kann. Die Nachricht ist eine Ware, die Geld bringt - ob in der Zeitung oder im Fernsehen. Ich falle darauf nicht mehr herein. Ich

Ich merkte, alles, worunter ich litt, fand nur in meinem Kopt statt



jede Ausgabe in MEINS über ihren Weg zum Glück im Alter

habe mich in meinem Leben zu 95 Prozent für Dinge verrückt gemacht, die nie eingetroffen sind. Meine eigenen Gedanken haben mir Lebensqualität geraubt.

Mark Twain bringt es wunderbar auf den Punkt: "Ich bin ein alter Mann und hab' viel Schreckliches erlebt - aber zum Glück ist das meiste nie eingetroffen."

So vermiesen wir uns selbst unser schönes Leben. Ich lebe heute angstfrei - das ist Freiheit pur. Fragt euch mal: Was bringt euch diese Angst? Hat sie einen Nutzen oder sorgt sie nur für schlaflose Nächte und trübe Gedanken? Was für ein schrecklicher Preis. Ich mag den Satz: "Wenn man mir beweisen kann, dass meine Angst meine Zukunft positiv verändert, dann fang' ich damit an, vorher nicht."

Bleibt vergnügt, es steht euch unglaublich gut! **Herzlichst Greta**