

mehr Licht und Freude in deinem Leben!

ENGELmagazin  
ENGELmagazin

# ENGELmagazin

Ausgabe September / Oktober 2018 · DEUTSCHLAND € 5,30

www.engelmagazin.de

Österreich € 6,10 · Schweiz sfr 10,00  
Frankreich € 7,10 · Belgien € 6,25 · Italien € 7,10  
Spanien € 7,10 · Portugal (cont.) € 7,10



**SUSANNE HÜHN**

Das  
Glück,  
wieder  
Kind  
zu  
sein



**LORNA BYRNE**

Deine **Gefühle**  
verändern die **Welt**.

**RUEDIGER DAHLKE**

Die Hollywood-Therapie.  
Finde **die Rolle**  
deines **Lebens!**

**DANIELA HUTTER**

Entscheide!  
**Sofort!**

**PRINZESSIN MÄRTHA LOUISE**

Was  
wirklich  
**Freude**  
macht.

Sie müssen nicht alt sein, Sie müssen auch keine Angst vor den reiferen Jahren haben, um die Autorin **GRETA SILVER** zu verstehen. Mit ihren 70 Jahren zeigt sie uns nicht nur einen Weg in ein wahrhaft berauschendes Alter, sondern wie wir mit jedem Jahr unseres Lebens etwas dazugewinnen können. Mehr Freude, mehr Glücksgefühle, mehr Selbstsicherheit – und weniger Ängste, die uns behindern. Folgen wir wie Greta Silver dem Kribbeln eines befreiten Lebens, das jeden Morgen auf uns wartet und uns umarmt.

Die Autorin Greta Silver springt ins Leben. Jeden Morgen mit derselben Begeisterung

## Das Alter ist cool.

## Freu dich darauf.

no ps: www.shutterstock.com; www.lotta-fotografie

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 selbst-erfüllende 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. Ich kann tun, was ich möchte. Und ich will eine Menge und brauche mir diese Zeit nicht zu stehlen. Jede Zeit ist meine Zeit.

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

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.

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 relativ – und das bedeutet, dass jeder darüber bestimmen kann, wie „alt“ oder „jung“ er sich fühlt. Alter ist Ansichtssache!

Es liegt allein an Ihnen, ob Sie die Tür für die Lebensfreude öffnen. Glücklicherweise 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. 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

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. 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.

Das Alter bietet nur Vorteile! 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! Ich wünsche mir, dass es immer mehr Alte wie mich gibt, die morgens mit einem Kribbeln aufwachen und sich auf den Tag freuen.

Viele Frauen verharren in der Familienrolle. Das kann auch eine ganz wunderbare Aufgabe sein, wenn man es selbst so entscheidet. 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. Ich allein trage die Verantwortung für mein Leben, wenn ich glücklich sein will, und auch einen Teil der Verantwortung für das Gelingen meiner Beziehungen. Eines Tages entdeckte ich, dass nicht nur ich Geheimverträge mit anderen ohne deren Wissen abgeschlossen hatte, sondern dass andere auch mit mir Geheimverträge am Laufen hatten. Sie machten mich genauso für ihr Glück verantwortlich, wie ich es getan hatte.

Eines Tages erkannte ich, dass ich mich um alle gekümmert hatte, nur nicht um mich. Was für eine Erleichterung war es, als ich diesen Job bei den Erwachsenen kündigte. Seither habe ich immer wieder die Erfahrung machen dürfen, dass Vertragskündigungen nichts Schlimmes sind, sondern im Gegenteil, dass man mit aufgelösten Verträgen viel freier und fröhlicher in der Gemeinschaft lebt. Denn wenn man ständig etwas für andere tut, erzieht man sie zur Unselbstständigkeit und erschwert ihnen eigene Erfahrungen. Ich bin für mich verantwortlich, die anderen sind für sich.

Ich weiß, dass viele Menschen mit zunehmendem Alter ängstlicher werden. Das mag auch daran liegen, dass einen die Sinne manchmal im Stich lassen. Man hört nicht mehr so gut, das Autofahren bei Nacht wird anstrengend. Und die Welt erscheint immer komplexer und undurchsichtiger, auch das kann als bedrohlich empfunden werden. Bei mir war es kurioserweise genau umgekehrt. Ich habe mit zunehmendem Alter immer mehr Ängste verloren. Was soll denn jetzt noch passieren? Meine Kinder stehen fest in ihrem eigenen Leben, und davon abgesehen habe ich gar keine Zeit für

GRETA SILVER war 66, Mutter von drei Kindern, Oma und von ansteckender Lebensfreude, als ihr die beste Freundin sagte: „Erzähl doch der Welt da draußen, wie toll es ist, alt zu sein.“ Ja, aber wie? Die Freundin: „Über YouTube natürlich.“ Greta Silver stürzte sich mit Begeisterung in die Arbeit, ein halbes Jahr, zwölf Stunden am Tag. Heute besuchen 5000 Fans täglich ihren Kanal, ist sie mit ihren 70 Jahren millionenfach angeklickte YouTuberin. Ihr aktuelles Buch im Scorpio-Verlag: „Wie Brausepulver auf der Zunge. Glücklicherweise ist keine Frage des Alters.“ Erhältlich auch unter: [www.MONDHAUS-SHOP.de](http://www.MONDHAUS-SHOP.de)



Angst. Negative Gedanken und Ängste sind für mich vor allem eines: Zeitfresser. Wir sollten nie vergessen, dass das Glück eben keine Frage des Alters ist, und auch im Alter sind unsere Kinder nicht für unser Glück zuständig. Wir behalten unser Glück in der Hand. Und wenn wir Interesse und Hilfe erhalten, sind das Geschenke. Auch ich lernte diese Freiheit von meiner Mutter, die ihre letzten Lebensjahre in einem schönen Seniorenheim in meiner Nähe verbrachte. Ich besuchte sie, so oft es möglich war, merkte aber eines Tages, dass ihr das nicht genügte. Ich fasste mir ein Herz und sagte ihr, dass mir ihr Verhalten ein schlechtes Gewissen machte. Mutti sah mich völlig entgeistert an, dann rief sie: „Wie blöd bin ich eigentlich! Du musst den Eindruck gehabt haben, ich wäre einsam. Das kann ich sofort ändern!“, rief Mutti. „Es geht mir gut!“ Dann lagen wir uns in den Armen und weinten beide.

Meine Kindheit auf dem Bauernhof war wie ein langer glücklicher Sommertag. Und mein Papi war die strahlende Sonne. Er glaubte an mich. Ich bin meinem Vater für dieses Vertrauen so dankbar von hier bis Honolulu. Sein Glaube an mich hat mich stark gemacht. Bei vielen Fähigkeiten, die uns früher abgesprochen wurden, haben wir vielleicht mittlerweile dazugelernt, wir können heute mehr, als wir vermuten. Aber ist uns das bewusst? Man kann auch in einer längst verjährten

negativen Meinung über sich selbst hängen bleiben. Oder wir haben uns früher einschüchtern lassen, vielleicht aus der Angst heraus, Fehler zu machen. Und so sind manche unserer Fähigkeiten auf der Strecke geblieben. Wir haben uns nicht getraut. Das ist Vergangenheit. Jetzt ist Alter. Jetzt ist Freiheit, und jetzt erobert du dir alles zurück. Freu dich dran, und lass dich bloß nicht aufhalten von Miesmachern, die dir einreden, das sei nicht altersgerecht. Ich finde diese junge Frau, die ich einmal war, sympathisch und anrührend, ich betrachte sie liebevoll und würde sie auch mal gern in den Arm nehmen. Ich schmunzle ein bisschen über sie und hoffe, dass ich in zehn Jahren, wenn ich diesen Absatz lese, dasselbe von mir denke, dass ich diese Frau ganz passabel finde. Ich hoffe, sie hat sich verändert. Und vor allem hoffe ich, dass sie nicht irgendwann stehen geblieben ist und nur noch zurückgeblickt hat! Denn auch wenn es schön und spannend ist, sich zu erinnern: Die Zeit, die gerade stattfindet, ist die kostbarste.

Wie denkst du über den jungen Menschen, der du einmal warst? Bist du gerührt, schämst du dich, würdest du ihm gern über die Wange streicheln oder ihn in den Arm nehmen? Und welche Schätze hat dieser junge Mensch, der du einmal warst, in die Schatztruhe deines Lebens gelegt? Sie gehören noch heute zu deinem Besitz, niemand kann sie dir wegnehmen.