

Ossi Hejlek im Gespräch mit
Greta Silver

«Lebensfreude pur» ist das ansteckende Motto von **Greta Silver**

Mit 70 Jahren fühlt sie sich in der Blütezeit ihres Lebens. Sie ist Model und YouTuberin – möchte keinen Tag jünger sein, denn ihr Leben wird für sie immer „leichtfüßiger, spannender, kreativer“.

Mit 66 Jahren haben Sie Ihren YouTube Kanal unter dem Titel „Zu jung fürs Alter“ ins Leben gerufen. Mittlerweile stehen über 350 Filme von Ihnen online. Was interessiert die Menschen am meisten, welche Themen bewegen sie?

Silver: Ein wichtiges Thema ist das Wegbekommen von Kränkungen, einhergehend mit dem Bereich der psychischen Verletzungen. Verzeihen hilft bei diesen Problemthemen sehr. Aber auch das schlechte Gewissen bewegt die Menschen. Das geht durch alle Altersklassen. Mein zu diesem Bereich gehöriger Film wurde sogar in einem Schulbuch erwähnt. Es gibt den schönen Spruch: „Ich habe so viel aus meinen Fehlern gelernt, dass ich beschlossen habe, weiterhin welche zu machen.“ Im Einklang mit sich und der Umgebung zu leben, aber auch zufrieden zu sein, hält einen jung – auch die Neugier auf das Leben und die eigene Begeisterungsfähigkeit. Aber es gibt auch andere Themen, wie Abnehmen im Alter, welche die Menschen interessieren. Das entsprechende Video von mir haben über 230.000 Menschen gesehen.

Die Erfahrungen aus Lebens-Krisenpunkten haben Sie stark gemacht?

Silver: Ja. Auch das Wissen, dass es zumeist eine zweite Chance gibt. Wir haben im Alter einen reichen Erfahrungsschatz und sind bereits durch viele schmerzhaft Situationen gegangen, wo man gedacht hat, „Wow – jetzt fährt das Leben gegen die Wand.“ Nein, es ging weiter – nur anders. Und dann entdeckt man neues Glück und stellt fest, auch hier kann man glücklich sein. Das macht einen stark. Mir begegnen manchmal 50-Jährige, die sagen, „Ja, wenn ich noch jung wäre, dann würde ich ... dann täte ich ...“ – privat wie beruflich. Dabei liegen mit 50 statistisch betrachtet noch 30 Jahre vor einem. Das ist genau so lange wie vom Schulabschluss bis zum 50er. Viele glauben dann, es lohne sich nicht mehr, etwas anzugehen, zu unternehmen. Das darf

doch nicht wahr sein! Diesen Menschen versuche ich Mut zu machen. Das muss in der Gesellschaft anders werden. Wenn ich so denke, sehe und erkenne ich auch nicht, wo ich vielleicht zugreifen könnte. Die Basis für eine Veränderung wäre schon, alleine die Blickrichtung seiner Gedanken zu verändern. Da kann mein Buch sehr gut dabei helfen, die kleinen Stellschrauben zu finden.

Viele suchen nach dem einen großen Geheimrezept fürs Leben. Aber vielleicht sind es eher viele kleine ...?

Silver: So würde ich es sagen. Es gibt nicht das eine große Trainingsprogramm. Es sind viele kleine Dinge, die ich selbst beeinflussen kann – ich hinsehe, was mich glücklich macht, schaue, wo meine Talente liegen. Oft ist man sich seiner Talente gar nicht bewusst – seines Selbstwertes. Es ist schon ein Talent, wenn ich im Freundeskreis oder in der Familie derjenige bin, der die Menschen verbinden kann, der für gute Stimmung sorgt. Das kann nicht jeder. Ich habe versucht, im Buch viele Anregungen für ein schönes Leben zu geben. Das Alter bietet einen Zeitrahmen, die Freiheit und auch das Know-how, das zu leben.

Es verändern sich auch die Aufgaben und Anforderungen im Alter ...

Silver: Oft mussten wir uns in jungen Jahren stromlinienförmig entwickeln. Jetzt kann man sich fragen, ob das auch weiterhin so sein muss. Viele Verhaltensweisen und Anschauungen, die vielleicht in einem Lebensabschnitt mit Kindern richtig waren, müssen es heute im Alter nicht mehr sein. Trotzdem halten viele an alten eingeschränkten Gewohnheiten fest, anstatt aus der ganzen Bandbreite des Lebens zu wählen.

Es ist ja auch ein Talent, wenn man so denkt und agiert, wie Sie das tun. Konnten Sie das schon immer?

Silver: Ich habe bereits als Kind ein wenig in dieser Art gedacht. Ich haderte

nicht, wie viele Jugendliche, mit meiner Familie, mit dem, was wir hatten oder nicht hatten. Ich konnte mich von außen betrachten und war zufrieden damit, wie es war. Es haben mich aber später auch Lebenssituationen dazu gebracht. Ich wünschte mir sehr, Kinder zu bekommen – es wollte aber lange nicht funktionieren. Dann fragte ich mich, brauche ich Kinder wirklich zu meinem Glück – was lässt mich Monat für Monat verzagen ... kann ich einem anderen überhaupt die Zuständigkeit auf die Schultern legen, für mein Glück verantwortlich zu sein? Da erkannte ich, dass ich viele Menschen in meinem Umfeld für mein Glück als zuständig empfand: meinen Mann, meine Freundin, meine Mutter ... Ernüchternd war die Erkenntnis, dass ich für mein Glück selbst verantwortlich war – und bin. Mein Leben war stets geprägt von neuem Denken, von neuem Hinterfragen meiner selbst und von Eigenverantwortung.

Waren auch Sie für das Glück anderer verantwortlich?

Silver: Klar. Das funktioniert auch umgekehrt. (lacht) Das habe ich dann ganz schnell abgedreht. Wir haben alle viele komische Geheimverträge laufen, wo wir Verantwortung von uns auf andere übertragen – abschieben.

Sie sagen, wenn Sie in der Frühaufstehen, freuen Sie sich auf jeden einzelnen Tag, als wäre es Ihr Kindergeburtstag.

Silver: Ist das nicht toll?! Das hat viel mit dem großen Glücksmacher in Form von Dankbarkeit zu tun. Ich habe irgendwann beschlossen, dass ich das Hier und Jetzt genießen möchte – auch wenn es manchmal schwierig ist. Ich reihe viele kleine Ereignisse im Buch aneinander und erzähle darüber, damit die Leser ein Aha-Erlebnis bekommen.

Wie waren die ersten Reaktionen auf Ihr Buch?

Silver: Ein Leser gab mir regelmäßig auf

elektronischem Wege Zwischenmeldungen, während er das Buch las. Am Schluss schrieb er: „Ich habe das Buch nun drei Tage nicht in der Hand gehabt, aber es schwingt immer noch viel nach. Mein Leben ist um so vieles leichter geworden.“ Das hat mich sehr berührt – weil er Situationen jetzt anders sieht. Unser Gehirn ist unsere Machtzentrale – wenn wir es in der richtigen Richtung nutzen. Und wir sind nicht dazu gezwungen, all das weiterzudenken, was im Gehirn an Gedanken so aufploppt. Wir haben den Stellhebel für unsere Gedanken selbst in der Hand.

Was sind Faltenbeschleuniger ...

Silver: Ängste, Sorgen und Schwarzmalerei zeigen sich im Gesicht. Mit Angst kann man Marketing machen oder Wahlen gewinnen, aber kein glückliches Leben führen. Ich persönlich hatte große Angst vor Einbrechern. Irgendwann dachte ich mir, stell dir vor, du hast ein Leben lang Angst – und dann erkennst Du am Ende des Lebens, dass nie ein Einbrecher da war. Welch Vergeudung von glücklicher Lebenszeit ...

Danke für das Gespräch!



Greta Silver

Wie Brausepulver auf der Zunge

Glücklich sein ist keine Frage des Alters
208 Seiten, Hardcover mit Schutzumschlag
13,5 x 21,5 cm, € 18,50

978-3-95803-171-5 Scorpio