



Greta Silver

Wie
**BRAUSE
PULVER**

auf der
Zunge

*Glücklich sein
ist keine Frage
des Alters*

SCORPIO

Greta Silver

**Wie
BRAUSE
PULVER
auf der Zunge**

Glücklich sein ist keine Frage des Alters

SCORPIO

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio 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, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

1. digitales Leseexemplar der eBook-Ausgabe 2018
Erscheint im MAI 2018 im Scorpio Verlag

© 2018 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Mitwirkung: Shirley Michaela Seul

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Umschlagfoto: www.lotta-fotografie.de

Das Gedicht auf [S. 91](#) f. stammt aus: Theodor Storm: Sämtliche Werke in vier Bänden. Band 1, Berlin und Weimar 1978, [S. 123](#)

Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub: 978-3-95803-213-2

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Für meine Kinder

Inhalt

Alt werden ist wie Brausepulver auf der Zunge

Wie ich der Macht der Gedanken auf die Spur kam

Die Macht der Gedanken

Champagner vor Silvester

Mein erster entlarvter Geheimvertrag

Komfortzone ade

Ich adoptiere mich selbst!

Gegenspionage

Rundum-Fürsorge-Vertrag kündigen

Sorgen und Ängste sind lediglich ungesunde Faltenbeschleuniger

Brett vorm Kopf

Ängste sind Luftschlösser, in denen es spukt

Den negativen Gedanken kündigen

Das schlechte Gewissen ist nur für eines gut: schlechte Gefühle

*Ein Nein zu anderen bedeutet ein Ja zu sich selbst
Großeltern sind kein Hauspersonal
Ratschläge sind auch Schläge
Den Generationenvertrag kündigen*

Vorsicht vor dem Kleingedruckten: Glaubenssätze entlarven

*Die Farbe der Erinnerung
Tintenleckse
Blockierende Glaubenssätze kündigen*

Wir können mehr, als wir glauben - Schuldgefühle nagen am Glück

*Heile Welt in Scherben
Schuldgefühle spucken in die Suppe des Lebens
Zu jedem Lebensabschnitt gehören andere Menschen
Schuldgefühlen kündigen*

Trauer schafft Tiefe - damit ganz viel Freude reinpasst

*Die Schatztruhe des Lebens
Ein unverbindlicher Heiratsantrag
Geschenke
Die Vergangenheit ist ein Sprungbrett in die Zukunft
Wie sich Schreckliches in Schönes verwandelt*

Wie wahr ist meine Wahrheit?

Lass dich auf etwas ein, dessen Ende du nicht absehen kannst

Entscheidungshilfe für Glückssucher

Glück ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine Kleinigkeit

Dankbarkeit ist ein Glücksmotor

Kündigung der Selbstverständlichkeit

Kinder sind keine Prestigeobjekte

Der Wert der Werte

Kündigung der Erwartungshaltung

Traummann ade: Hoffnung kann auch eine Falle sein

Das Mosaik

Die bedingungslose Liebe

Kündigung der Opferrolle

Auch Mütter werden flügge: Selbstzweifel stutzen uns die Flügel

Talent ist zeitlos

Die eigenen Talente finden

Selbstzweifel nagen am Talent

Kündigung von Selbstzweifeln

Frauen, die sich kleinmachen, schließen einen sittenwidrigen Vertrag

Reite den Tiger!

Kündigung von Rollenbildern

Lebe die beste Version von dir selbst - mit allen Extras

Wer sich kleinmacht, begrenzt sich

Liebesbrief an mich selbst

Kündigung der Bescheidenheit

Wie ein gebrochenes Handgelenk den Haussegen gerade richtete

Ich bestimme meine Stimmung!

Kündigung von Bewertungen

Nest leer, Kalender voll

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

Gewohnheiten entrümpeln

Kündigung der Jammerei

Altersfalten sind das neue Piercing

Managerin Mama

Die Intuition ist der beste Ratgeber

Kündigung von Altersbeschränkungen

Verletzungen loswerden

Schutzschild gegen Mobbing

Verzeihen statt kündigen

Lange nicht verstanden wir uns so gut wie bei unserer Scheidung

Single ist super

Heilen statt kündigen

Silver Model

Lustvoll abnehmen

Disziplin macht frei

Dresscode für Omis

So tun als ob

Neid macht grün

Hast du noch Flausen im Kopf?

Kündigung des altbackenen Großmutter-Bildes

Greta geht ins Netz

Es macht klick

Je älter, desto besser!

Einen Vertrag mit sich selbst schließen

Danksagung

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 befinde, keine Beschönigung oder Alterstorheit. Damals lud Omi die ganze Familie zu ihrem sechsundsiebzigsten 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, geradeso 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 Jahren 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 leichterfallen, 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 Schönerem 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 Freundefehler! 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 Seniorenheim,

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, Ferienhauseanlagen und schließlich 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. Irgendwann 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 auseinandergeliebt. 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 modeln. Damals wog ich fünfzehn Kilo mehr als heute. Wer modeln 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 allein 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