



Mehr Glück und ein lockerer Umgang mit dem Altern: Mit diesen Themen setzt sich Greta Silver auf ihrem Youtube-Kanal auseinander.

Fotos: www.lotta-Fotografie.jpg

GRETA SILVER

Youtube-Star mit 70

Von Narimaan Nikbakht / Greta Silver ist Dreifach-Oma und Model. Sie hat sich noch einmal neu erfunden: Im Internet gibt sie auf ihrem eigenen Youtube-Kanal Tipps für mehr Glück und Leichtigkeit. Mit 70 Jahren fühlt sie sich in der Blütezeit ihres Lebens und hat nun darüber auch ein Buch geschrieben

Greta Silver ist 70, mehrfache Großmutter, Model und seit vier Jahren erfolgreiche Youtuberin. Sie hat im Internet ihren eigenen Video-Kanal mit dem Namen: »Greta Silver – zu jung fürs Alter«. Über 350 Filmchen von etwa drei Minuten Länge, hat die Hamburgerin inzwischen veröffentlicht. Einmal wöchentlich lädt sie ein neues Video hoch. Ihre Mission: Anderen zu mehr Lebensfreude verhelfen. Dafür zeigt sie in ihren Videobotschaften, was jeder selbst für sein Glück tun kann. Längst

ist sie zur Fachfrau für jene geworden, die mehr Glück und Leichtigkeit in ihrem Leben suchen – über eine Millionen Klicks hat sie bereits gesammelt.

Alles was das Leben ihr beigebracht hat, gibt Greta auf ihrem Video-Kanal weiter. Sie spricht über Mut, Angst, Träume, Verletzungen, Selbstvertrauen, Einsamkeit, Reisen. Aber auch darüber, wie toll das Leben im Alter ist oder wie sie mit über 60 Jahren 15 Kilogramm abgenommen hat. Ihre Videos schenken den Zuschauern neue Gedan-

ken-Impulse und eine andere Blickrichtung dem Leben gegenüber. »Mit meinen Filmen erreiche ich viele Menschen und helfe ihnen dabei, die Kostbarkeiten des Lebens zu erkennen«, erzählt sie. Jetzt hat sie auch ein Buch herausgebracht (siehe Kasten), in dem sie nicht nur ihre Lebensgeschichte erzählt, sondern auch mit Vorurteilen über das Alter aufräumt und zeigt, dass jeder sein Glück selbst in der Hand hat.

Für Greta ist jede Lebensphase wertvoll. »Dennoch möchte ich diese unsicheren Zeiten aus der Jugend nicht zurückhaben. Und auch nicht den Stress mit 30 oder 40, wenn man Kinder großzieht und Karriere machen muss«, fährt sie fort. Heute lebe sie freier denn je und wache jeden Morgen mit einem Kribbeln und dem Gedanken auf: Was bringt der Tag heute schönes?

Problemzonen im Kopf

In Kontakt mit einer Kamera kam Greta erst vor zehn Jahren. Da war sie 60 Jahre alt und posierte das erste Mal als Model für ein Foto-Shooting. Ihre Tochter hat sie dazu überredet. »Erst wollte ich das gar nicht«, erinnert sich Greta. »Das geht doch nicht! Das passt doch nicht! Ich bin doch viel zu alt dafür«, hat sie entgegnet. Heute weiß sie: »Das ist alles Quatsch! Solche Grenzen bestehen nur in unserem Kopf.«

Sie selbst hat diese Grenzen mittlerweile niedrigerissen. Inzwischen ist sie Profi und hat schon für Kosmetik und Kaffee gemodelt. Ein paar Falten haben sich natürlich auch in ihr Gesicht gegraben, aber Lifting oder Botox kämen für sie nicht infrage. Solche Helfer braucht Greta auch nicht. Wer ihr begegnet, wird von ihrer Ausstrahlung mitgerissen: Es ist eine Mischung aus Erfahrung, Charisma, Charme und Lebensfreude.

Neben einer positiven Lebenseinstellung verhilft Greta auch Sport zu dieser Ausstrahlung. Einmal die Woche geht sie zum Zumba und jeden Morgen absolviert sie ihre Sechs-Minuten-Gymnastik. Auch auf ihre Ernährung achtet sie: Täglich kocht sie frisch – am liebsten Gemüse mit Fisch oder Geflügel. Zudem verzichtet sie auf Weißmehl und Zucker.

Und Kohlenhydrate gibt es nur morgens im Müsli. »Aber das Ganze sehe ich nicht zu streng.« Auch zum Thema Schönheit hat sie ihre eigenen Ansichten: »Wenn ich jemanden schön finde, dann geht es dabei nicht um ein ebenmäßiges, perfektes Gesicht – sondern um die innere Einstellung, die jemand ausstrahlt. Denn diese Zufriedenheit wirkt oft sehr anziehend auf andere« weiß Greta.

Gelassenheit statt Botox

Greta ist eine Frau, die in sich ruht. Dabei gab es auch in ihrem Leben harte Zeiten. Nach 17 Jahren Kindererziehung ihrer zwei Söhne und ihrer Tochter ist sie mit 48 Jahren plötzlich wieder Berufsinsteigerin und macht sich selbstständig. Sie beginnt Ferienanlagen einzurichten. Auf dem Höhepunkt darf sie sogar ein teures Hotel gestalten. Aber der Start war nicht einfach: »Ich habe als Sekretärin mit der Schreibmaschine aufgehört zu arbeiten und als ich wieder ins Berufsleben zurückkehrte, standen da plötzlich überall Computer.« In der Zwischenzeit war eine Revolution passiert. »Da dachte ich schon: Wie soll ich das bloß alles schaffen?« gibt sie zu. Aber aufgeben kam für sie nicht infrage. Also absolvierte sie einen Computer-Crashkurs und setzte sich in Konferenzen als 50-Jährige gegen jüngere Kolleginnen durch. »Damals ist mir klar geworden, dass Jammern und Klagen nicht weiterhelfen, und ich mich selbst aus dem

Schlamassel ziehen muss. In dieser Zeit entdeckte sie auch, dass sie andere gut motivieren kann und dass man ihr gern zuhört, und sich gern Hilfe bei ihr holt.

Vor vier Jahren dann kam sie auf die Idee mit dem Video-Kanal und stellte ihr erstes Video online – aufgenommen im eigenen Hamburger Wohnzimmer. »Leider sitzt immer noch bei zu vielen in den Köpfen fest, dass ab 55 oder so das Leben nur noch langweilig ist und nichts Aufregendes mehr passieren kann. So eine Einstellung finde ich schade«, sagt Greta. Auch das Gegenargument, dass eben nicht jeder über ihre Energie verfügt, lässt sie so nicht gelten. »Einfach anderen die Schuld am Unglücklich sein zu geben und sich hängen zu lassen, ist immer die leichteste Lösung. Energie zu entwickeln, bedeutet aber auch, die Disziplin zu haben, wirklich etwas ändern zu wollen«, sagt sie.

Lebensfreude inspiriert

Aber ist sie wirklich rund um die Uhr ein Sonnenschein? »Nein! Natürlich kenne auch ich Tage, an denen ich mich niedergeschlagen, traurig oder einfach schlecht gelaunt fühle. Meine Scheidung vor nicht allzu langer Zeit wollte ja auch bewältigt werden. Aber Stolpersteine gehören zum Leben dazu«, sagt Greta.

Wichtig sei, daraus keinen Dauerzustand zu machen. Von jenen, die ihre positive Einstellung teilen und ihren Kanal anschauen, kennt sie mittler-



Wer mehr über Gretas Geschichte und ihre Geheimnisse des Glücks beziehungsweise dem gekonnten Umgang mit dem Alter lesen möchte, findet in ihrem gerade herausgegeben Buch einen »Werkzeugkoffer« fürs Leben. Anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte zeigt sie Wege aus schmerzhaften Verletzungen, Ängsten, Wut, Scham und Hilflosigkeit. Und ändert damit sicherlich die Blickrichtung des ein oder anderen Lesers.

Greta Silver: »Wie Brausepulver auf der Zunge: Glücklich sein ist keine Frage des Alters«

Scorpio Verlag 2018,
ISBN 978-3958031715, EUR 18,00.
Weitere Infos: www.greta-silver.de



weile ganz viele. Denn auf ihre Videos erhält sie viele Kommentare. Auch von jungen Leuten. »Es bereichert mich immer wieder zu sehen, wie viele Menschen nicht jammern, sondern ihre Welt ein Stückchen besser machen und bei sich selbst anfangen«, sagt sie. Somit ist Gretas Kanal auch für sie zu einer großen Bereicherung geworden – mit ihm hat sie ein völlig neues Kapitel aufgeschlagen in ihrem Leben. /

govi.de – der Buchshop für Pharmazeuten

Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH

