

So schön, cool und glücklich kann man mit 70 Aussehen!

„Gelassenheit wirkt besser als Botox“

Wer Greta Silver kennenlernt, mag nicht mehr übers Älterwerden schimpfen: Die vierfache Großmutter, arbeitet als Fotomodell, hat einen eigenen Videokanal mit vielen Fans – und sprüht nur so vor Lebensfreude



BILD DER FRAU: „Wie Brausepulver auf der Zunge“ lautet der Titel Ihres Buches – was prickelt in Ihrem Leben?

Greta Silver: Für mich fühlt sich das Leben im Alter tatsächlich wie Brausepulver an. Wenn ich morgens aufwache, kribbelt schon die Freude auf den neuen Tag in mir. **Hatten Sie nie ein Problem mit dem Älterwerden?** Das hat sicher jeder. Mit 17 glaubte ich, dass mit 27 Jahren das Leben vorbei sei (*lacht*). Später hatte ich keine Hemmschwellen mehr, wenn ein neues Jahrzehnt anbrach. Und war dann erstaunt, wie toll sich 70 anfühlt. Ganz ehrlich: Ich finde, Altersfalten sind das neue Piercing. **Vielleicht liegt es bei Ihnen auch an den guten Genen?** Nein, es sind unsere Gedanken, die uns vorgaukeln, da käme etwas Schlimmes. Ich bin ja auch nicht die Erste, die das begriffen hat. Es gibt sehr viele Ältere, die sehr fröh-

lich unterwegs sind. Im Buch habe ich aber mal zusammengefasst, was wir alles tun können, um glücklich zu sein.

Was zum Beispiel? Aufhören, andere Menschen für das eigene Glück verantwortlich zu machen. Wir müssen selber dafür sorgen, dass es uns gut geht. Ich vergleiche das gerne mit einem Notfall im Flugzeug. Wenn es dort brenzlich wird, müssen wir auch erst unsere eigene Sauerstoffmaske aufsetzen, bevor wir anderen helfen können. Mein Motto: Gelassenheit wirkt besser als Botox.

Wie können wir gelassener werden?

Bei mir kommt es zum Teil von ganz allein. Denn ich habe nicht mehr den Druck, den 20-, 30- oder 40-Jährige haben. Das Berufsleben und die Familiengründung sind abgeschlossen. Da liegt ein Druck auf den Schultern – Wahnsinn. Ich möchte da nicht mehr stehen und bin froh, dass dieses Rumgezappel früherer Jahre vorbei ist. In meinem Leben habe ich so viele schmerzhaft Erlebnisse durchgestanden, aber bin genau daran gewachsen. Es geht nicht ohne Fehler, und es geht auch nicht ohne Schmerzen.

Keine Angst mehr?

Ich habe mich früher wegen so vieler Sachen verrückt gemacht, die dann gar nicht eingetreten sind. Jetzt weiß ich: Wenn eine Katastrophe tatsächlich vor meiner Tür steht, dann entwickle ich auch eine Energie, mich dagegenzustemmen. Wozu also sich jetzt aufregen?

Was sagen Sie zum Thema Jugendwahn?

Das ist ein Thema von gestern. Heute rockt das Alter.

Ich habe heute eine Freiheit, eine Leichtigkeit, ich gehe so beschwingt durchs Leben, das kann mir die Jugend nicht ersetzen. Ich trage auch nicht die Verletzungen der Vergangenheit im Rucksack mit mir rum. Es gibt Wege, die loszuwerden.

Wie denn?

Durch Verzeihen. Man muss nichts kleinreden oder beschönigen, was einem widerfahren ist. Aber durch das Verzeihen entziehe ich dem anderen die Macht, mich zu verletzen.

Und was ist mit den körperlichen Wehwehchen?

Ich mache Gymnastik am Morgen, gehe zum Zumba, fahre mit dem Rad und bin oft im Garten. Und ich ernähre mich gesund, aber mit lustvollen Ausnahmen. Man sollte unbedingt neugierig und begeisterungsfähig bleiben.

Wie geht man damit um, dass einem nicht mehr viel Zeit bleibt?

Ich habe mit 17 entschieden, dass ich 120 werde. Ich stehe daher in der Blütezeit meines Lebens (*lacht*). ERIKA KRÜGER

Frische-Kick für jeden Tag: Blau-weißes Ringelshirt und dunkle Strickjacke

Jacke: 49,99 €, Gr. 40-54, Hose: 34,99 €, Gr. 42-56, beides Happy Size; Shirt: um 69 €, Gr. XS-L, UVR Connected; Brille: Fielmann; Tasche: Gabor; Schuhe: Alba Moda

Lederhosen mit 70? Aber logo! Lässig mit Oversize-Pulli und Sneakern.
Pulli: um 20 €, Gr. XS-L; Takko; Hose: 69,99 €, Gr. 44-64, Ulla Popken; Sneaker: La Shoe



Gretas Mode-Stil



Ihr Beauty-Geheimnis: Getönte Tagescreme statt Make-up, das wirkt natürlicher.
Jacke: um 49 €, Gr. 34-44, C & A



Cooler Outfit für die Oper: Langes Kleid mit Bikerjacke.
Jacke: um 70 €, Gr. 42-54, Navabi; Kleid: um 129 €, Gr. 36-48, C & A; Pumps: Deichmann



GRETAS Glücks-Tipps

- 1 An sich selber **glauben** – und sich nicht selber verrückt machen
- 2 Bewusst nach dem **Schönen im Leben** Ausschau halten
- 3 Sich selbst **verzeihen können** – wir machen alle Fehler, daraus können wir so viel lernen.
- 4 Die Zeit nutzen – jeden Tag können **Träume wahr werden**
- 5 **Gemeinheiten** anderer **nicht annehmen** – „Annahme verweigert“ auf das Paket stempeln
- 6 **Stolz auf die Geschenke des Lebens** sein, auf den großen Erfahrungsschatz – den kann einem keiner mehr nehmen.
- 7 Seine **Falten lieben** lernen

Wenn schon Klassik, dann in Knallfarbe: Greta kombiniert zum Trench eine Skinny Jeans und Sneaker.
Trench: 129,99 €, Gr. 34-48, Otto; Jeans: um 69 €, Gr. 36-54, Triangle; Sneaker: Deichmann

INFOS

Buch-Tipp
Greta Silver: „Wie Brausepulver auf der Zunge – Inspiration für Lebensfreude pur“. Scorpio Verlag, 18 Euro
Blog
www.greta-silver.de
YouTube-Kanal
www.youtube.com/user/zujungfuersAlter