

GRETA
SILVER

LESE-
PROBE

Alt genug,
um mich
jung
zu fühlen

rowohlts
POLARIS

«ERWARTE DAS BESTE, ES STEHT DIR ZU!»

Greta Silver stellt sich einer großen Frage: Wenn Jugend bedeutet, unbeschwert auf alles zuzugehen, begeisterungsfähig, mutig, neugierig zu sein – wann haben wir das je wirklich gelebt? Tatsache ist: Die Zeit von 60 bis 90 Jahren ist genauso lang wie von 30 bis 60 – JETZT ist die Zeit, in der wir jung sein können.

Warum noch mehr auf uns wartet als Ruhestand und Enkelkinder, erklärt Greta Silver in ihrem Buch – und verrät uns, wie genau dieses Leben gelingt, widmet sich den großen Themen der neuen spannenden Lebensphase, findet Antworten auf die dringenden Fragen, Rat für die größten Sorgen und Ängste und lebt selbst am besten vor: Jugendwahn war gestern, heute rockt das Alter!

«SO SCHÖN, COOL UND
GLÜCKLICH KANN MAN MIT 70 SEIN!»

BILD DER FRAU

*Weißt du eigentlich, wie leicht es ist,
sich jung zu fühlen?*

Wann ist man eigentlich jung, und was meinen wir damit? Ich verstehe darunter dieses «Alles ist möglich». Keine Grenzen im Kopf, sondern «Was kostet die Welt?». Das Herz auf offen schalten, ohne Vorbehalte auf alles zugehen, was das Leben bietet, begeisterungsfähig, mutig, neugierig sein. Einfach los und ausprobieren. Unbeschwert sein, keine Verantwortung tragen. Jugend ist Leichtigkeit, bunt und fröhlich.

Wann aber haben wir so gelebt? Mit zwanzig, als wir hin und her gerissen waren, wo die Reise hingehet, im Job, mit dem Partner? War diese Zeit nicht vor allem von Unsicherheit geprägt, was das Leben und die Liebe betrifft? Sicher, es gab auch Zeiten, in denen wir ordentlich gefeiert oder als Backpacker in Australien unsere Freiheit genossen haben. Doch dieser Rausch war kurz. Es folgte ein Bruch – wir hatten so etwas wie «Jetzt beginnt der Ernst des Lebens» im Ohr. Obwohl wir froh waren,

die Schule endlich verlassen zu haben, war schnell klar: Ausbildung und Studium sind nicht die ganz große Erfüllung. Immer noch vom elterlichen Portemonnaie abhängig zu sein oder keine großen Sprünge machen zu können – wir hatten die Wahl.

In den Dreißigern waren dann Karriere und Familiengründung dran. Das Leben wurde stabiler. Wir waren stark und fühlten uns fit für die Zukunft. Die Kehrseite waren Stress und schlaflose Nächte. Kranke Kinder, die Herausforderungen des Jobs – wo blieben wir selbst zwischen alledem?

Mit vierzig oder fünfzig vermittelten Gewohnheiten vermeintliche Sicherheit. Veränderungen, so glaubten wir, lohnen sich schon nicht mehr. Von Aufbruch keine Spur.

Im Alter aber fallen plötzlich alle Verpflichtungen weg – die Kinder sind aus dem Haus, im Büro wartet niemand mehr auf uns. (Allerdings werden wir noch sehen, wie wir unser berufliches Knowow weiter einsetzen können.) Man kann das als Verlust betrachten. Ich sehe es als geschenkte Freiheit.

Ich habe früher auch nicht gehaut, was sich in diesem neuen Lebensabschnitt für spannende Möglichkeiten ergeben. Mit 17 war ich sicher, dass der Spaß im Leben

mit 35 Jahren vorbei sein würde. Dann folgt alles nur noch vorgefertigten Bahnen, dachte ich. Natürlich habe ich diese mentale Grenze im Laufe meines Lebens immer weiter rausgeschoben – aber irgendwann würde das graue Ende schon kommen, davon blieb ich überzeugt. Jetzt weiß ich: Das Gegenteil ist der Fall.

Es ist zunächst irgendwie niemandem so richtig klar, dass die Zeit von 60 bis 90 genauso lang ist wie die von 30 bis 60. Wenn wir die gleiche Intensität leben wollen wie mit 30 Jahren, dann sitzen wir diese Zeit nicht einfach ab. Dann verstehen wir diese neue Lebensphase als Start-up-Unternehmen und verwirklichen die Träume, die in unserem hektischen Berufsalltag zu kurz gekommen sind.

Wir bekommen so viele Geschenke im Alter, leben zumeist stressfrei und mit großer Gelassenheit. Wir machen uns nicht mehr wegen Quatschkram verrückt. Wir wissen, wie das Leben funktioniert, beruflich wie privat. Haben Krisen durchlebt, gemeistert und daraus gelernt, das macht uns stark. Nach einer Krise sind wir nicht mehr die Alten: Ja, Gott sei Dank! Wir gehen gestärkt daraus hervor. Wir müssen keinem mehr etwas beweisen, und was die Nachbarn denken, ist uns mittlerweile auch egal. Alter ist Erntezeit. Vorher war Pflicht, jetzt folgt die Kür.

Das Leben leben mit all unserem Wissen, das ist Freiheit pur. Wir haben die Wahl. Wir entscheiden selbst, was für ein Leben wir führen wollen. Auf geht's.

DER BLICK AUF DIE ALTEN

Wenn man früher sagte: Der oder die wird 65, 70 Jahre alt, dann schwang da Bedauern mit. Unausgesprochen hing da ein «Ach, der Arme» in der Luft. Ich weiß noch, dass ich – auch wenn es mir jetzt peinlich ist – als Ende-Zwanzigjährige meine Mutter mit Ende fünfzig als alt empfunden habe. Ich habe mir keine Gedanken darüber gemacht, was sie noch für Wünsche an das Leben hatte. Klar sind Eltern alt, wenn man Kind ist. Aber irgendwann sollte man verstehen, dass sie nicht nur Eltern sind, sondern auch Frauen und Männer mit Sehnsüchten und Ideen für das eigene Leben. Ich selbst kam erschreckend spät zu dieser Erkenntnis. Wohl erst ungefähr mit Ende vierzig. Von da an war es mir aber auch wichtig, mich immer wieder an die junge Frau zu erinnern, die meine Mutter irgendwann in meinem Leben gewesen war. Es wäre für mich nicht leicht, um nicht zu sagen ein Albtraum, wenn ich wegen körperlicher Gebrechen nicht

mehr alleine im Leben klarkäme und meine Kinder sich später nur noch an diese kranke und eingeschränkte Frau erinnern würden. Das macht doch nur einen Teil des alten Menschen aus. Genauso wie es bei einem körperlich behinderten Menschen auch immer nur ein Teil ist, der nicht so funktioniert, wie er vielleicht sollte. Daher ist es mir sehr wichtig, stets den ganzen Menschen zu sehen, statt mich auf seine Beschwerden zu fokussieren. Ich habe viel lernen dürfen von Menschen mit schwerer Krankheit und wenig finanziellen Mitteln – egal in welchem Alter.

Sich vor Augen zu führen, dass die Generation, die jetzt zum Teil im Altersheim lebt, genau jene Generation ist, die das Handy erfunden und an Deutschlands Wirtschaftswunder mitgewirkt hat, bringt eine neue Blickrichtung. Aber davon erzähle ich später. Eines steht jedenfalls fest: Die heutigen Alten lassen sich nicht mehr so schnell aufs Abstellgleis schieben. Ja, es gibt eine riesige Lücke beim Blick auf die Alten. Da bin ich gerne Brückenbauer. Mein Material ist unter anderem der Respekt vor der Lebensleistung eines jeden Menschen. Es gibt viel zu tun – packen wir's an. In meinem Buch geht es nicht allein darum, wie spannend das Alter heutzutage ist. Ich gehe auch der Frage nach, wie wir Älteren

denn eigentlich ticken. Wie sind wir so jung alt geworden, und was können wir tun, damit es so bleibt?

Wir sind nach dem Krieg geboren und atmeten die frische Luft des weltweit berühmten Wirtschaftswunders ein. Das Leben wurde von Jahr zu Jahr besser, schöner, leichter. Unsere Erwartungen an die Zukunft waren hoch. «Den Kindern soll es später mal besser ergehen», wünschten sich viele unserer Eltern. Diese positive Erwartungshaltung an das Leben haben wir beibehalten und nicht mit sechzig an den Nagel gehängt. Wieso denn auch?

(...)

Für mich war dies eine bahnbrechende Erkenntnis: Ich kann mich abrackern ohne Ende und werde trotzdem nicht dauerhaft glücklich sein. Das musste ich erst einmal realisieren. Irgendwie ahnen wir es schon, dass äußere Dinge nicht langfristig zufrieden stellen, und trotzdem haben wir ein Bild im Kopf von dem, was uns zum Glück noch fehlt. So steigen wir freiwillig ins Hamsterrad – oder in die Tretmühle – und bereiten uns selbst unglaublichen Stress, nur um immer wieder aufs Neue frustriert zu sein. Dazu hatte ich irgendwann keine Lust mehr. Ich wollte herausfinden, wie ich meine Grundfröhlichkeit dauerhaft anheben kann. Und ich

wurde fündig, sonst gäbe es dieses Buch nicht. Es gibt zwei Ansätze. Erstens sollte man sich fragen: Was zieht mein persönliches Glückslevel runter, was verdirbt mir die Stimmung und spuckt mir in die Suppe, und wie kann ich das ändern? Zweitens: Was hebt die Grundlinie an, was verleiht mir dauerhaft Flügel, und wie schaffe ich es, diese Dinge in meinen Alltag einzubauen?

Unglücklich machen uns Verletzungen, alte wie neue, außerdem Gefühle wie Hass, Neid, Angst, Wut und viele mehr. Wie du diese negativen Gefühle loswerden und neue verhindern kannst, davon ist hier im Buch die Rede. Außerdem natürlich von den vielen wunderbaren Möglichkeiten, mit denen du dein Glück dauerhaft anheben kannst. Dieses Buch ist dein kleiner Werkzeugkoffer dafür. Viel Freude auf deiner Reise!

EINSAMKEIT

*Weißt du eigentlich,
dass du nicht einsam sein musst?*

Fehlt uns das Vertrauen in uns selbst und andere, schotten wir uns ab aus Angst vor Verletzungen, dann scheitern wir schnell am Aufbau der für unser Glück so wichtigen Beziehungen. Ich kenne die schreiende Einsamkeit – auch als ich mitten in der Familie lebte. Es gab keinen, mit dem ich mich austauschen konnte, keinen, der mich verstand, keinen, dem es wichtig war, wie ich dachte. Keiner wollte meine Gedanken kennenlernen. Ich war liebevoller Versorger und als dies gern genommen. Mein Mann war in anderen Welten unterwegs, Beruf und Fernseher waren wichtiger.

Es gab so viel zu tun, dass ich mir über diese Einsamkeit nicht täglich Gedanken machen musste. Je mehr ich beschäftigt war, umso weniger fühlte ich den Schmerz. Der kam in der Stille, wenn ich allein war. Sehnsuchtsvolle Musik ließ mich erst recht in Traurigkeit versinken.

Ich habe mich bedauert und sah keine Möglichkeit, da rauszukommen. Dachte, ich sei von anderen abhängig.

Irgendwann verstand ich, dass jeder Mensch allein ist. Niemand kann ihm die Verantwortung für sein Leben abnehmen – ob wir nicht nur allein, sondern auch einsam sind, das liegt in unserer Hand. Ich rede nicht von Kindern – sie lernen es erst Stück für Stück, Verantwortung zu tragen. Aber auf diese Verantwortung konnte und wollte ich auch gar nicht zurückgreifen, wenn es um meine eigene Mutter ging. Diese Erkenntnis krepelte mein Leben komplett um. Äußerlich blieb alles beim Alten – aber ich litt nicht mehr, ich handelte. Ich ging auf die Menschen zu. Heute weiß ich, dass diese Klarheit in mir vollkommen neue Signale nach außen sendete. Das Umfeld spürt, wenn man offen ist für neue Beziehungen. Andere Menschen kamen plötzlich auch auf mich zu – man fand sich und schloss neue Freundschaften.

SUPERKRAFT NEUGIER

Nur wir selbst können uns aus der Einsamkeit befreien. Können uns öffnen für andere. Begeisterungsfähigkeit und Neugier sind die wichtigsten Eigenschaften, um

jung zu bleiben – das hat die Hirnforschung bewiesen. Diese Eigenschaften führen uns auch aus der Einsamkeit heraus. Sich wieder für etwas anderes interessieren. Was waren die alten Hobbys und Träume?

Neugier – damit meine ich auch, sich für das Leben der anderen zu interessieren. Wenn man mitbekommt, dass die Nachbarin krank ist, dann ruhig mal klingeln und fragen, ob man den Einkauf erledigen kann oder ob man in der Zeit mal mit dem Hund gehen soll. So etwas schafft Beziehungen. Nicht dieses so verbreitete «Das geht mich nichts an». Doch, ich finde schon. Jemandem helfen zu können macht beide Seiten glücklich.

Vielleicht mag man selbst solche Hilfe nicht annehmen, weil man keine Verpflichtungen haben möchte. Man glaubt dann, eine Gegenleistung erbringen zu müssen. Schrecklich, dieser Kreislauf. Ich finde es daher sehr charmant, wenn man gleich sagt: «Nicht dass Sie auf die Idee kommen, Sie müssten das für mich auch mal machen – nein, Sie werden das einfach bei anderen machen.» Die Kette geht immer weiter, nicht vor und zurück.

Das alles schreibt sich leicht, und doch weiß ich, dass manche sich so weit zurückgezogen haben, dass diese Schritte schon riesig wären. Sie sind richtig menschen-

scheu geworden. Ich vermute, aus Angst, nicht verletzt zu werden. Aber genau weiß ich es nicht.

Ich hatte mal eine Freundin, die mir erst später gestand, dass sie sehr einsam war. Auch sie hatte Familie – einen Mann und drei Kinder. Sie sagte, sie schaue manchmal einfach aus dem Fenster und wisse nicht, was sie außer putzen machen solle. Sie hatte eine perfekte Mauer um sich herum aufgebaut – keiner ahnte etwas. Wenn ich anrief, um zu fragen, ob sie mitkommen wolle ins Kino oder zu einer Ausstellung, dann habe sie manchmal nur deshalb nein gesagt, damit ich nicht merkte, dass sie einsam sei. Sie wäre liebend gerne mitgekommen. Ich glaube, so geht es vielen. Man schämt sich für seine Einsamkeit, als sei das ein Makel.

Das darf nun wirklich nicht sein. Wie kann man sich aus dieser Situation befreien? Es gibt im Internet die Möglichkeit, nach Postleitzahlen sortiert ein Ehrenamt in der Nähe zu finden, zum Beispiel über die Aktion Mensch. Da kann man aus 16 verschiedenen Rubriken wählen. Ob im Bereich Kultur oder Bildung, ob bei Tierchutz oder Kranken, die Auswahl ist groß. Sich dort mal zu informieren, da hinzugehen als jemand, der nicht um etwas bittet, sondern der anderen helfen möchte – das kann ein guter Weg aus der Zwickmühle sein. Es weiß

keiner, was unsere Motivation ist, ob wir die Welt etwas besser machen wollen oder ob wir dabei auch etwas für uns tun, um aus der Einsamkeit rauszukommen. Und so hat man auch wieder etwas zu erzählen. Kann der Nachbarin oder den Kindern davon berichten, was man erlebt hat.

Ich habe mich damals in der Caritas, einer kirchlichen Organisation, ehrenamtlich engagiert und alte Menschen, die alleine waren, besucht. Bin auch mit ihnen zusammen einkaufen gegangen oder habe einfach nur geplaudert. Das hat mir sehr geholfen. Wenn sie mir ihre Kriegsgeschichten erzählten, dann wusste ich, dass meine Probleme Kinkerlitzchen waren. Ich kam immer sehr gut gelaunt von diesen Treffen nach Hause – wissend, dass ich auch das Leben der anderen etwas fröhlicher gestaltet habe.

Wenn man es nicht mehr gewohnt ist, sich zu unterhalten, dann wählt man Tätigkeiten, wo das auch gar nicht gefragt ist. Ob man nun im Tierheim fragt, ob man helfen kann, oder in der Schule als Lesepate zur Verfügung steht (dabei lesen Kinder einem etwas vor, und man korrigiert sie liebevoll in der Aussprache). Ich zum Beispiel habe auch ehrenamtlich in der Schule meiner Kinder gearbeitet und ausländischen Kindern beim

Deutschlernen geholfen. Ich habe Kinderbücher mitgenommen und die Gegenstände benannt, habe mit ihnen alltägliche Vokabeln wie «Tür auf und zu machen» oder «sich hinsetzen» geübt. Eigentlich war das alles Pantomime, denn ich konnte die Sprache der Kinder gar nicht. Dabei wurde viel gelacht, und irgendwie kamen wir doch voran und lernten alle dazu. Wenn einem diese Art des Gesprächs nicht liegt, man sich aber auch nicht fit genug fühlt, um mit Hunden Gassi zu gehen, kann man vielleicht das Equipment in seinem Sportverein auf Vordermann bringen. Da hat man nur lockeren Kontakt zu anderen, muss also nicht selbst für Unterhaltung sorgen.

Eine Alternative zum Ehrenamt sind die in vielen Städten organisierten Tauschbörsen, manchmal nach Stadtteilen sortiert. Da tauschen Menschen das, was sie brauchen, gegen etwas, was sie geben können. Nicht immer direkt, sondern über einen Pool. Also jemand benötigt zum Beispiel Hilfe bei der Fahrradreparatur und könnte das ganz toll mit Kuchenbacken oder Suppekochen ausgleichen. Wenn der Fahrradkünstler nun gar keine Suppe oder Torte mag, könnte das schwierig werden. So tauscht man Punkte. Jemand anders bekommt den Kuchen und gibt dann Punkte an den Helfenden weiter. Ich merke gerade, es wird unübersichtlich. Aber das ist

gar nicht so schlimm. Besser ist es, im Internet auf die Suche zu gehen, wo es solche Tauschbörsen gibt. Es ist unglaublich, was da alles angeboten wird. Von Gitarrenunterricht für Anfänger und für Fortgeschrittene über Handy-Hilfe oder Internet-Schulung bis zur Strickhilfe und Kalligraphie ist alles dabei. Jetzt sag bitte nicht, du kannst nichts, was andere brauchen können. Das glaube ich einfach nicht. Den Hund ausführen, wenn jemand krank ist, geht immer, oder Pakete annehmen oder genau das, womit dein Umfeld dich früher immer genervt hat. Das, womit sie immer zu dir kamen, weil du es doch so schnell oder besonders gut konntest. Schau doch noch mal, was ich dazu in dem Kapitel «Vertrauen» geschrieben habe.

Ich möchte das hier wirklich noch ein paarmal wiederholen: Es kommt niemand vorbei und holt uns aus der Einsamkeit raus – so sehr wir uns das auch wünschen. Wir müssen selbst die ersten Schritte machen. Wenn ihr mir nicht glaubt, dann doch bestimmt Einstein. Der sagte schon: «Die reinste Form des Wahnsinns ist, alles beim Alten zu lassen und zu hoffen, dass sich was ändert.» Das trifft ganz bestimmt auch auf die Einsamkeit zu.

Manchmal treibt einen auch die Angst in die Einsamkeit. Vielleicht hast du sie gespürt, als ich von den neuen Aktivitäten gesprochen habe. Man traut sich nichts mehr zu. Glaubt immer, alles falsch zu machen, weil man vielleicht so oft kritisiert wurde. Da möchte ich dir noch einmal Mut machen, an dich zu glauben. Dich an Situationen zu erinnern, wo du sehr wohl etwas geschafft hast. Oft sind wir uns selbst der größte Kritiker – ist heute nicht ein wundervoller Tag, um damit aufzuhören? Vielleicht sogar ein «Jetzt erst recht» in die Welt zu rufen?

Manchmal fühlen wir, dass wir anders sind als andere. Dass wir nicht so recht in unser Umfeld passen. Natürlich kann das sein. Auch hier kann das Ehrenamt helfen, neue Kontakte zu finden. Vielleicht im Theater. Ich las gerade, als ich selbst noch mal nachschaute im Internet, dass eine kleine Bühne Hilfe gesucht hat beim Puppenspiel eines Märchens, auch bei der Herstellung der Kleidung suchte man jemanden, der nähen kann. Oder man hilft bei der Zählung der Vogelarten im Wald. Überall gibt es Menschen, die vielleicht etwas anders durchs Leben gehen. Sich da auf die Suche zu machen lohnt sich.

Es kann auch ein ganz simpler Grund sein, wieso man sich einsam fühlt – man ist in eine andere Stadt umgezogen und kennt niemanden. Auch da gilt die einfache Formel: Schauen, wo man anderen helfen kann. Wohnen junge Familien im Haus, denen man anbieten kann, abends die Kinder zu hüten, wenn die Eltern mal «Frei-gang» haben wollen? Oder mal einen Topf Suppe vor die Tür zu stellen, wenn ihr Tag besonders hektisch ist? Die Zutaten kann man sich gerne bezahlen lassen, die Zeit jedoch nicht. So bleibt man Freund und wird nicht Dienstleister. Wenn es zeitlich möglich ist, kann man die Kinder mal zum Sport begleiten oder was auch immer die für Termine haben. Alt und Jung ist in meinen Augen sowieso eine ideale Kombination. Als bei mir im Nachbarhaus eine junge Familie einzog, ging ich mit Brot und Salz rüber und einem kleinen Willkommensbrief. Die Frau fragte vorsichtig, ob ich denn wisse, dass sie drei Kinder habe. «Ja, klar», habe ich geantwortet. «Das ist auch gut so, ich selbst habe auch drei Kinder.» Sie hat vor Freude geweint, weil sie Sorgen hatte, dass ich mich über die Lautstärke beschweren könnte. Natürlich sind Kinder mal laut – wäre ja auch komisch, wenn nicht. Also, hier mal ein verständnisvolles Wort und da mal eine hilfreiche Hand wirken Wunder.

Zu unserem sozialen Umfeld gehört übrigens auch die Kassiererin an der Supermarktkasse. Ihr ein liebes Wort zu sagen macht auch uns glücklich. Ob man nur sagt: «Puh, bei Ihnen ist ja ganz schön was los, ich bewundere, wie Sie das machen», oder sich etwas anderes ausdenkt, spielt keine Rolle. Wichtig ist ein kleiner persönlicher Kontakt. Auch der hilft uns aus der Einsamkeit.

Rituale sind eine Möglichkeit, um bereits vorhandene Kontakte aufrechtzuerhalten. Wir kennen es von früher – der Mädelsabend, immer am gleichen Wochentag, darauf konnte man sich schon freuen, den hielt man sich im Kalender frei. Auch der Stammtisch ist noch so eine herrliche Tradition. Egal ob nun einmal in der Woche oder einmal im Monat oder einmal im Jahr. Ja, Letzteres habe ich auch. Ich möchte es ganz ausführlich erzählen, weil ich es schön finde und man gut etwas anderes daraus stricken kann.

Eine Freundin lädt einmal im Jahr zum Orangenmarmeladeschnippeln ein, mittlerweile schon für drei Wochen, jeden Tag. Eine Tradition über Jahrzehnte. Menschen aus Deutschland, Holland und der Schweiz kommen angereist. Ich glaube, 80 schleust sie da schon durch.

Immer wieder würfeln sich so andere Menschen zu-

sammen, und wir sind vier Stunden lang nur damit beschäftigt, Orangen zu schälen und in ganz feine Streifen zu schneiden. Gekocht wird dann alles zu Hause. So, und nun zu dem wichtigen Teil: Es wird dabei gesungen und musiziert, es werden Gedichte vorgetragen, es wird geplaudert und gelacht. Die Zeit verfliegt wie der Wind. Okay, es ist ein sehr musikalischer Haushalt, und die tollsten Musiker haben schon kleine Kostproben geliefert. Ganz besonders hat mich beeindruckt, als Mutter und Tochter aufstanden und «Somewhere over the Rainbow» umgetextet haben. Die Mutter saß am Klavier, und die Tochter sang dazu etwas aus dem Orangenland. Da ließen alle das Messer sinken und staunten. Ich glaube, schon früher hat man so gearbeitet, statt die gleiche Arbeit jeder für sich alleine zu machen.

Sicherlich wäre es auch schon vergnüglicher, wenn man gemeinsam seine Fahrräder putzt oder zusammenstrickt – es muss nichts Besonderes sein. Dabei singen ist auch nicht Pflicht, Hauptsache, man hat Spaß. Ich war zum Beispiel mal in einem kleinen Literaturkreis, wo wir alle das gleiche Buch gelesen hatten und dann darüber sprachen. Leider lief das bei uns nicht ganz so optimal, denn alle sollten immer einer Meinung sein – was ja albern ist. Ich finde es gerade spannend, wenn es

verschiedene Interpretationen gibt. Ich habe ja bei mir selbst schon gemerkt, dass ganz neue Sachen sichtbar werden, wenn ich dasselbe Buch nach Jahren wieder lese. Sind alle Mitglieder offen für andere Ansichten, kann so ein Lesekreis wunderbar funktionieren.

Zu liebgewonnenen Ritualen kann auch gehören, dass man einmal die Woche die Enkelkinder mittags zum Essen da hat. Das ist sicherlich nicht für jeden möglich, vor allem, wenn die Familie nicht in der Nähe wohnt. Es ist nur ein weiteres Beispiel. Oftmals fallen einem dann ähnliche Möglichkeiten ein.

SUPERKRAFT UNTERNEHMUNGSLUST

Doch nun schauen wir mal, wie wir es uns denn auch alleine schön machen können, ohne uns dabei einsam zu fühlen. Das spielt sich ja alles in unserem Kopf oder Herzen ab. Ich bin sicher, ein und dieselbe Situation empfinden alle anders. Alleine verreisen ist ja bei uns auch so ein großes Thema. Ich hörte doch neulich von einer Bekannten, die tatsächlich meinte, sie gehe nicht alleine ins Restaurant, weil die anderen denken würden, sie sei einsam. Ich habe erst mal herzlich gelacht und sie

dann gefragt, ob es sein könne, dass sie so denkt, wenn sie Menschen alleine im Restaurant sieht. Das musste sie zugeben. Schon war sie in die eigene Falle getappt. Wir leiden an unseren eigenen Bewertungen. So, wie wir andere bewerten, so denken wir dann auch über uns.

Mir war dieser Gedanke völlig fremd. Ich habe meinen Mann damals immer so beneidet, wenn er beruflich alleine unterwegs war und von den tollsten Restaurants berichtete. Nun, als ich selbst beruflich unterwegs war, konnte ich das selbst erleben und habe es genossen – und tue das immer noch. Wenn ich Menschen alleine im Restaurant sehe, frage ich mich: Oh, ist sie hier auf Dienstreise oder im Urlaub? Feiert sie vielleicht gerade etwas Schönes? Letzteres ist tatsächlich oft der Grund, wieso ich alleine ins Restaurant gehe. Ich fühle mich königlich dabei. Ich tue mir etwas Gutes – feiere mit mir selbst. Genauso, wenn ich alleine in die Oper gehe – das ist *quality time*, wie es heute so schön heißt. Das bevorzuge ich mittlerweile tatsächlich. Früher habe ich immer meinen Mann mitgeschleppt, der daran überhaupt keinen Gefallen hatte. Dann hatte ich hinterher ein schlechtes Gewissen, wenn ich sah, dass er mit dem Einschlafen kämpfte. Seit ich alleine dort hingehere, fühle ich mich viel freier. Ich muss mir nicht ständig Gedanken darüber

machen, wie es ihm gefällt. In der Pause trinke ich etwas an einem Stehtisch, denn da kommt man einfacher ins Gespräch, wenn man will. Oder ich nehme mir mein Glas und spaziere damit herum. Schau mir die Leute an und freue mich, so einen Abend verbringen zu dürfen. Nicht immer in meinem Leben konnte ich mir so einen Luxus leisten. Genauso genüsslich setze ich mich manchmal allein mit der Rhabarberschorle in der Hand auf den Elbstrand und schau den großen Pöten hinterher, die von Hamburg aus die Weltmeere erobern. Versuche in die Gefühle der Matrosen – nennt man die überhaupt noch so? – einzusteigen. Freuen sie sich am Ende der Reise, wieder bei der Familie zu sein? Ihre Arbeit ist mir so unfassbar fremd, dass ich da schnell an die Grenzen meiner Vorstellungswelt komme.

Auch alleine verreisen ist für mich eine Wohltat. Noch nie habe ich da schlechte Erfahrungen gemacht. Wobei man sagen muss, dass ich wahrscheinlich den denkbar leichtesten Einstieg hatte. Früher haben mein Mann und ich Japan oder Afrika bereisen können – dieses Reiseieber gibt es immer noch. Als die Kinder klein waren, konnten wir uns von einem Gehalt immer nur einmal im Jahr ein kleines Ferienhaus in Dänemark leisten – was auch wunderschön war und seinen eigenen Zauber hat-

te. Wir schwärmen heute noch davon. Doch es gab eine Sehnsucht nach mehr. Alle paar Jahre hatten wir genug gespart, damit mein Mann oder ich als große Ausnahme ein paar Tage alleine verreisen konnten.

Ich erinnere mich noch genau an meine erste Reise alleine. Damit die Kinder nicht rumjammerten, hatte ich schon ein paar Tage vorher für jeden ein Geschenk auf die hohe Kommode gelegt, an die sie nicht rankamen. Das durften sie erst auspacken, wenn ich weg war. So quengelten sie, wann ich denn endlich fahren würde. Diesen Tipp kann ich jungen Eltern wärmstens empfehlen. Ich fuhr an den Tegernsee. So viel «königlich», wie ich mich dort gefühlt habe, kann ich hier gar nicht schreiben. Mich mit keinem abstimmen zu müssen. Nur nach Lust und Laune in den Tag zu leben – was für ein Geschenk. Ich höre so oft, dass man das Schöne, das man im Urlaub erlebt, gerne mit jemandem teilen möchte. Vielleicht hilft es da, ein Reisetagebuch zu führen. Dann kann man seine Gedanken auch jemandem anvertrauen – in dem Fall dem Buch.

Wir können es ja so stehenlassen – es gibt verschiedene Formen von Reisen. Mit Familie, mit der Freundin, mit Gruppen oder alleine. Alle sind wunderbar und haben ihre eigene Qualität.

Ich persönlich verbringe meinen Urlaub lieber in einer Privatwohnung als in einem Hotel. Das geht in Deutschland genauso wie in Europa und auf der ganzen Welt. Es gibt verschiedene Internetportale, über die Menschen ihr Zuhause oder einen Teil davon an Reisende vermieten. Ich bevorzuge das sehr, da ich mich so viel freier fühle als im Hotel, wo ich für jede Tasse Kaffee ins Restaurant gehen muss. Ich liebe es, über Märkte zu schlendern und mir selbst was zu kochen. Mit der eigenen Küche ist das kein Problem. Aber ich bin auch gerne allein. Ja, ich suche und brauche das Alleinsein. Das ist auch etwas ganz anderes – Alleinsein und Einsamkeit sind zwei verschiedene Welten. Vielleicht fühlt man sich im Hotel nicht so allein. Das kann natürlich sein.

Ihr seht, niemand muss sich einsam fühlen. Es gibt zahlreiche Wege, sich behutsam aus der Einsamkeit zu befreien. Man muss nicht gleich ins kalte Wasser springen – aber sich bewusst sein, dass nur wir selbst etwas ändern können. Dein Leben ist so kostbar – daher möchte ich dir Mut machen, die ersten Schritte zu tun. Und seien sie auch noch so klein.

Erwarte das Beste vom Leben – es steht dir zu.

Tipps

Fange mit einer kleinen Sache an. Gehe davon aus, dass vielleicht noch nicht alles auf Anhieb gelingt, so, wie du es dir vorstellst. Dann bitte gib nicht auf, sondern versuche es immer wieder an anderer Stelle.

Nimm bitte auch wahr, was du mit kleinen Schritten schon verändert hast. Beschließe jeden Tag aufs Neue, heute etwas Schönes für dich zu tun.

Schreib dir aus dem Buch die Anregungen raus, die du versuchen möchtest, die dich besonders angesprochen haben, die dir entsprechen. Häng dir diese Liste an dein Pinboard in die Küche oder leg sie auf den Nachtschrank, damit du immer wieder siehst: Da gibt es noch ganz viele Möglichkeiten.



GRETA SILVER

geboren 1948, nahm bereits in jungen Jahren die Verantwortung für ihr Glück selbst in die Hand. Das Alter entdeckte sie als begeistern-de Lebensphase, in der das Lebensknowhow trägt und das Gezappel der jungen Jahre mit Stress und Zeitnot vorbei ist.

Als millionenfach geklickte YouTuberin, Podcasterin und Best-Ager-Model macht die Unternehmerin und Mutter von drei Kindern anderen Mut und steckt mit ihrer Lebensfreude an. Greta Silver lebt in Hamburg.

WENN NICHT JETZT, WANN DANN?



224 Seiten
16,00 € (D)
16,50 € (A)

JUGENDWAHN
WAR GESTERN,
HEUTE ROCKT
DAS ALTER!

rowohlt.de/silver