



# „ICH PASSTE NICHT IN DAS FRAUENBILD MEINER GENERATION“

BUNT. 74 Jahre – so alt ist die Autorin, Podcasterin, Influencerin und Unternehmerin Greta Silver. In ihrer Arbeit will sie jungen Menschen die Angst vor dem Alter nehmen und Ältere inspirieren, sich mehr zu trauen und sich nicht selbst abzuschreiben. Ihre Scheidung bezeichnet sie als ihr größtes Versagen. Uns erzählt sie, wie sie damit umgegangen ist.

TEXT *Sandra Gloning*  
FOTOS *Petra Rautenstrauch*

**F**arbenfroh – anders kann man Greta Silver nicht beschreiben. Das bezieht sich nicht nur auf ihre bunte Kleidung, sondern auch auf ihre Persönlichkeit: Sie lacht viel und laut und entschuldigt sich nicht dafür. Sie hat einiges zu sagen, und wenn sie einen Redeschwall begonnen hat, muss man sie stoppen, um eine Frage einzuwerfen. Gesiezt möchte sie nicht werden. Es war nicht immer ihr Naturell, frei heraus zu sagen, was sie denkt oder möchte, im Gegenteil. Man kann sie sich schwer als kleinbürgerliche, angepasste Hausfrau und Mutter vorstellen, doch genau das war sie noch vor einigen Jahrzehnten, wie sie erklärt. „Inklusive Marmelade-Einkochen!“, sagt sie lachend. Mit 48 Jahren machte sie sich selbststän-

dig – heute führt die 74-Jährige die Bestsellerlisten mit ihren Büchern an, hat einen erfolgreichen Podcast, wird als Speakerin für verschiedenste Veranstaltungen wie den *JournalistInnen Award* von *Silver Living* gebucht und wurde von der *UNO* als Role Model ausgewählt, wenn es um den Umgang mit dem Altern geht.

— **Was möchtest du in deiner Arbeit transportieren?**

**Greta Silver:** Das sind eigentlich zwei wichtige Dinge: Einerseits möchte ich dem Altern den Grauschleier wegnehmen, damit das Altern werden weniger bedrohlich wird; denn es ist für einen 18-jährigen Schüler genauso furchteinflößend wie für jemanden mit 40. Mindestens genauso wichtig ist es für mich, zu vermitteln, wie großartig das An- ➤

derssein ist. Sich dauernd anzupassen ist eigentlich eine große Schwierigkeit – ich selbst habe Jahrzehnte gebraucht, bis ich das begriff. Heute werde ich für meine Energie gefeiert, wegen der ich früher ausgebremst und gescholten wurde. Ich war vielen Menschen damals einfach zu viel, im Job genauso wie in der Familie. Also habe ich mich komplett angepasst.

— **Wie hat das ausgesehen?**

Ich wollte es allen recht machen. Ich war unglaublich harmoniebe-

dürftig und habe mir gar keine Gedanken darüber gemacht, was ich möchte. Ein gutes Beispiel ist, wie ein Familienurlaub bei uns aussah: Ich war glücklich, wenn die kurzen Beine des Jüngsten bei den Aktivitäten hinterherkamen, wenn der Älteste nicht genervt war von seiner zwei Jahre jüngeren Schwester und mein Mann das auch alles ganz okay fand. Ich habe mich nie gefragt, was eigentlich mein idealer Urlaubstag wäre. Das musste ich erst

60. Geburtstag geschworen, dass ich nicht mehr mit angezogener Handbremse leben werde. Und ich rate jeder Frau, sich zu den Dingen, derentwegen sie sich selbst kritisiert, zu fragen: Kann es sein, dass mich das gut oder toll macht?

— **Du stellst in deinem neuen Buch *Bring dich selbst zum Leuchten* Fragen an die Leserschaft, darunter: „Womit eckst du an und fühlst dich fern des Mainstreams?“ Ich stelle diese Frage jetzt dir ...**

„Heute werde ich für meine Energie gefeiert, wegen der ich früher ausgebremst wurde.“

#### BUCHTIPP

„Ich habe mal eine Nachricht bekommen, dass ich viel jünger aussehen würde, wenn ich mir die Haare färben würde. Dabei will ich das gar nicht!“ Greta Silver berichtet selbst, wie lange die Schönheitsnormen sie im Griff hatten, sie unter Druck gesetzt und unglücklich gemacht haben. Heute hat sie sich davon befreit und möchte das auch anderen Frauen mitgeben. In ihrem neuen Buch *Bring dich selbst zum Leuchten: Schönheit im Alter* spricht sie darüber, auf welche Schönheitsnormen sie keine Lust mehr hat und wie man mit mehr Gelassenheit an das Thema rangeht.

Greta Silver: *Bring dich selbst zum Leuchten: Schönheit im Alter*. Verlag Rowohlt, € 18,50.

lernen. Ich war außerdem sehr unglücklich in meiner Ehe. Die bröselte so dahin, aber mein Mann meinte immer, es läuft doch alles so wunderbar, während ich mir mehr Nähe wünschte. Ich habe mich selbst immer geschimpft und mir gesagt, ich solle doch einfach zufrieden sein, es sei doch alles gut; warum könne ich nicht einfach genügsamer sein?

— **In welcher Weise bist du heute anders als beispielsweise mit 30?**

Das ist eine interessante und wichtige Frage. Wenn Menschen mit 60, 70 oder 80 sagen, sie fühlen sich noch so jung, frage ich sie oft: Welches Alter fühlst du denn, vergleich mal? Dann sagen sie gerne 30. Dabei vergessen sie den enormen Druck, den junge Familien haben, was diese leisten müssen – die schlaflosen Nächte, weil Kinder krank sind, oder die Frage, wieso der Kollege befördert wurde und man selbst nicht. Ich finde, der Druck auf junge Menschen wird gesellschaftlich gar nicht gesehen, das wird alles als selbstverständlich betrachtet. Mein jüngstes Kind ist 36 – der steht morgens anders auf als ich, hat ganz andere Lasten und Probleme auf den Schultern. Um aber auf die Frage zurückzukommen: Ich habe mir zu meinem

Heute empfinde ich es nicht mehr als Anecken, aber damals passte ich in das Frauenbild meiner Generation einfach nicht rein. Ich durfte zum Beispiel ein größeres Hotel einrichten – und der Bauleiter wollte mich als Frau einfach nicht auf der Baustelle haben; ich bekam falsche Pläne von ihm und so weiter. Er wollte mich ausbremsen, aber ich war sehr selbstbewusst. Ich war nicht bequem, das war auch für meinen Mann nicht leicht. Heute sehe ich das alles anders. Es ist in meinen Augen keine Schwäche mehr. Wir sollten das Beste vom Leben erwarten; das steht uns zu. Ich will morgens aufwachen mit diesem Kribbeln im Bauch und dem Gefühl: „Ich weiß nicht genau, was kommt, aber ich weiß, es wird toll.“ Ich will mich fühlen wie ein Kind vor einem Kindergeburtstag oder Weihnachten.

— **Du rufst dazu auf, dass wir lernen müssen, besser mit Versagen umzugehen. In welchem Bereich hast du versagt?**

Letztendlich habe ich meine gescheiterte Ehe als Versagen empfunden. Wir waren beide traurig, dass wir es nicht hingekriegt haben. Das ist schon ein ganz großer Komplex in meinem Leben, dass das mit der



romantischen Liebe einfach nicht geklappt hat. Aber ich sehe Versagen nicht mehr so als Fehler. Ich finde, Fehler müssen uns auf Diskriminierung verklagen, weil wir ihnen so einen schlechten Ruf geben. In der

**in ihrer Ehe oder der Liebe versagt zu haben?**

Wir betrachten, glaube ich, die schmerzhaften Zeiten als Zeiten, die es nicht hätte geben sollen; da mag ich gar nicht hinsehen oder mich da-

annehmen als etwas, das schon passiert ist und ich nicht ändern kann.“ Der Schmerz oder Verlust ist die Ist-situation. Und es ist einfach so: Du kannst nur die ganze Fülle des Lebens leben, wenn du dich verletzlich

„Ich will das Klavier von unten bis oben spielen. Einschränkungen sind *keine Option*.“

Wissenschaft ist jeder falsche Weg eine wichtige Erkenntnis, die aufgeschrieben und dokumentiert wird: Jetzt weiß man mehr, das war nicht der richtige Weg, man probiert es anders. Ich mag folgenden Satz sehr: Ich habe so viel aus meinen Fehlern gelernt, dass ich entschieden habe, weiter welche zu machen.

— **Was würdest du Frauen mitgeben, die auch das Gefühl haben,**

ran erinnern. Wir bleiben hängen in dem Gedanken, dass das Leben anders hätte sein sollen. Ich finde es unfair, wie wir damit umgehen, denn wir sind daran gewachsen und deswegen sind wir heute so, wie wir sind. Mein Trick ist heute auch bei kleinen Sachen, die anders laufen, als ich sie will, dass ich mich hinsetze und sage: „Das ist jetzt in meinem Leben ein Fakt. Ich muss es

machst. Das bedeutet auch, Trauer und Schmerz zu erleben. Jeder muss sich selbst fragen, wie weit er aufmacht. Ich will die ganze Bandbreite, ich will das Klavier von unten bis oben spielen. Einschränkungen sind für mich keine Option. Das heißt, dass ich auch Schmerz empfinden muss. Gedanklich an diesen Punkt zu kommen war auch für mich ein langer Prozess.