

ANNA VON RÜDEN

Jeden Tag  
aufs Neue  
glücklich

FÜR TRÄUME  
IST MAN  
NIE ZU ALT

GRÄFE  
UND  
UNZER

# Inhalt

## Hier und jetzt

Wer präsent bleibt, wird nicht unsichtbar . . . . .	8
Alles auf Anfang . . . . .	11
Toaster gesucht – Liebe gefunden . . . . .	12
Mein Herz brennt . . . . .	20
4 + 4 + 11: Die Formel für das große Glück . . . . .	26

## I. Anfangen

Paradies unter qualmenden Schloten . . . . .	44
Der Ernst des Lebens . . . . .	50
Perfektion . . . . .	56
... und Unvollkommenheit . . . . .	59
So nah und doch so fern . . . . .	65
Tod und Vergänglichkeit . . . . .	69
Fremde Schwestern . . . . .	71
Beat & Gebete . . . . .	74
Kleine Fluchten . . . . .	76
Liz, Gina – und Anna . . . . .	79
Große Freiheit . . . . .	81
Göttliche Vorsehung . . . . .	84

## II. Leben

Der Duft von Räucherschinken .....	92
Berlin, Berlin .....	95
Müde Kinder, ferne Väter .....	103
1 + 1 = 3 .....	105
Neue Heimat Holstentor .....	112
Winnewonne Wilhelm .....	114
Kinderkriegen ist doch schwer .....	118
Herzenskind Elisabeth .....	121
Glück hoch vier .....	131
Familienstreit und Traumurlaub .....	134

## III. Loslassen

Carol .....	142
Marlis .....	146
Hans I .....	149
Susanne .....	153
Claudia .....	158
Hans II .....	159

## IV. Ankommen

Ich habe mir jede Falte verdient .....	170
Mode ist mehr als Kleidung .....	174
Empört euch! .....	177
MeToo .....	182
Weniger ist irgendwann mehr .....	185
Träume .....	187



Hier und jetzt

## Wer präsent bleibt, wird nicht unsichtbar

Natürlich kann ich mein Alter nicht wegdiskutieren. Ich bin nicht mehr 40, ich wirke auch nicht wie 50, sondern ich sehe genau so alt aus, wie ich bin. Manchmal passiert es, dass Jüngere mir ihren Platz im Bus oder in der Bahn anbieten. Das ist natürlich erst mal sehr aufmerksam, führt aber bei mir unweigerlich zu dem Gedanken: „Oje, du musst heute aber alt oder krank aussehen.“ Derartige Privilegien brauche ich noch gar nicht, da ich mich nicht so alt fühle.

Viele Frauen über 50 beklagen dieses Gefühl des Plötzlich-unsichtbar-Werdens. Das kann ich nicht nachvollziehen. Ich habe weder das Gefühl, mit Mitte 60 von der Gesellschaft oder vom Zeitgeschehen abgeschnitten zu sein, noch, dass man mich nicht mehr wahrnimmt. Vermutlich liegt das daran, dass ich nach wie vor aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhabe und offen bin für Neues.

Ich interessiere mich für viele verschiedene Dinge, führe gern Gespräche mit jüngeren Leuten und höre mir dabei auch ihre Probleme und Befindlichkeiten an. Interessiert zu sein ist für mich ein Lebenselixier, es bedeutet für mich im wahrsten Sinne des Wortes *dazwischen sein*. Ich bemerke aber auch, dass sich manche Menschen ab einem gewissen Alter aus der Gesellschaft zurückziehen. Und das ist der erste Schritt in die Unsichtbarkeit. Das Schicksal ist unberechenbar, Krankheit, Erschöpfung, Resignation – Gründe gibt es viele, wenn die Aktivitäten nachlassen. Ein Argument jedoch kann ich überhaupt nicht hören: „Da kümmere ich mich nicht mehr drum, das sollen doch die Jüngeren machen.“ Für ein gutes Miteinander der Generationen sollte sich jeder nach seinen Möglichkeiten ein-

bringen. Es muss ja nicht gleich das ganz große politische oder soziale Engagement sein. Manchmal reicht es schon, wenn man in seinem näheren Umfeld genau hinschaut. Wie geht es meinem Nachbarn? Welche Interessen hat er? Kann man mal etwas gemeinsam unternehmen? Gibt es in meinem Stadtteil etwas, wofür ich mich einsetzen möchte? Habe ich Wissen und Fähigkeiten, von denen andere profitieren könnten?

Kreativität gehört für mich unbedingt zum Jungbleiben dazu. Manchmal träumt man das ganze Leben davon, singen zu können, oder will seit Jahren eine Fremdsprache lernen. Natürlich erlangt man als Späteinsteiger keine Wettbewerbsreife mehr. Aber darum geht es auch gar nicht. Was zählt, sind Spaß, soziale Kontakte und geistige Herausforderung. Ich bin der Meinung: unbedingt sofort umsetzen! Glücklicherweise gibt es heute in jeder kleineren wie größeren Stadt Volkshochschulen, die eine Bandbreite an Kursen für vergleichsweise wenig Geld anbieten. Spannend ist auch der Austausch mit Menschen anderer Kulturen, denen man in Tandem-Sprachkursen, die oft kostenlos sind, begegnen kann. Dabei treffen sich zwei Partner mit unterschiedlichen Muttersprachen, um sich abwechselnd in beiden Sprachen zu unterhalten.

„Use it oder lose it“ – das gilt nicht nur für Muskeln, sondern auch für das Gehirn. Was nicht benutzt wird, geht verloren. Kreativität hält die grauen Zellen auf Trab und kann vor Erkrankungen schützen. Forschungen haben gezeigt, dass es besonders effektiv ist, wenn das Gehirn mit neuen, unbekanntem Informationen gefüttert wird. Kreuzworträtsel mit den immer gleichen Suchbegriffen sind daher eher kontraproduktiv, da gähnt das Gehirn irgendwann. Ein Instrument spielen oder

eine neue Sprache oder auch tanzen zu lernen ist dagegen deutlich sinnvoller. Musizieren hält bekanntlich jung und auch Bewegung hat verblüffende Effekte. US-Forscher haben nachgewiesen, dass regelmäßiges Tanzen Depressionen lindern kann, Kurzzeitgedächtnis und Reaktionsvermögen trainiert und sogar das Risiko für Demenz senkt. Auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen profitieren von diesen Aktivitäten. So fühlten sich laut einer US-Studie Parkinson-Patienten nach 20 Tanzstunden bedeutend sicherer auf den Beinen als Patienten, die ein reines Gymnastikprogramm absolviert hatten. Bei Sehbehinderten war das Resultat ähnlich. Auch sie hatten durch das Tanzen an Sicherheit im Alltag gewonnen.

Leider fehlt mir momentan die Zeit, um regelmäßig einen Kurs gleich welcher Art zu besuchen. Da ich aber im Kopf fit bleiben möchte, habe ich mir vor ein paar Jahren ein Tablet zugelegt und mich mehr und mehr in die technischen Raffinessen des Computers eingearbeitet. Das macht mir ziemlich viel Spaß. So kann ich, wenn ich jobmäßig unterwegs bin, abends noch ein kleines Video von meinen Enkeln anschauen, mit ihnen skypen oder mich kurz über das aktuelle Weltgeschehen informieren.

Aufgeschlossenheit und Interesse an Neuem oder Andersartigem, das ist mein Rezept, um im Kopf jung zu bleiben. Einfach mal Dinge ausprobieren, die man nicht kennt, noch nie gemacht hat oder vor denen man vielleicht sogar ein wenig Bammel hat. Raus aus der Komfortzone! Und sich überraschen lassen, was passiert und wie viel Spaß das machen kann.

So erging es mir, als mich der Gräfe und Unzer Verlag in München fragte, ob ich ein Buch schreiben wolle. Die Herausforderung habe ich dann auch angenommen. Einfach, weil ich noch



nie in meinem Leben ein Buch geschrieben, aber eine Menge zu sagen habe, von dem ich hoffe, dass es jemand hören will ... Über diese Anfrage habe ich mich sehr gefreut. Übrigens noch so eine wichtige Eigenschaft fürs Leben: sich freuen können. Wenn man sich nicht mehr freuen kann, dann kann man auch nicht glücklich sein.

## Alles auf Anfang

Rückblickend kann ich heute sagen, dass es das Leben ziemlich gut mit mir gemeint hat. Ich hatte eine unglaublich schöne Kindheit, eine annehmbare Schulzeit und einen spannenden Start ins Erwachsenenleben im quirligen Berlin. 22 Jahre hatte ich einen guten Mann an meiner Seite und durfte Mutter von vier wunderbaren Kindern werden.

Heute stehe ich mehr denn je mitten im Leben und fühle mich so lebendig wie nie zuvor. Ich arbeite als Model, habe meine große Liebe gefunden, freue mich jeden Tag an meinen großen Familienbanden und lebe nach vielen Umzügen kreuz und quer durch die Republik wieder in der schönsten Stadt der Welt – Berlin.

Vor ein paar Jahren fing dieses neue Leben an: Nach der Trennung von meinem Mann Hans fand ich mich plötzlich allein, ohne Kinder, auf 60 gemütlichen Altbau-Quadratmetern in Charlottenburg wieder. Ich war 55 und stand ungefähr wieder da, wo ich vor 30 Jahren schon einmal gestanden hatte. Ich habe mein Leben dann noch mal auf links gekrempelt. Diesen Neuanfang empfand ich nicht als Rückschritt, sondern als echte Chan-

ce, ein zweites Mal durchzustarten. Dazu gehörte auch, dass ich mich reduziert und fokussiert habe, innerlich wie äußerlich. Gleichzeitig habe ich intensiv in mich reingehorcht: Was kann ich? Was will ich? Was ist mir wichtig? Das Leben noch mal völlig neu zu ordnen – das war ebenso reinigend wie befreiend.

Auch wenn ich anfangs ein ganz klein wenig ängstlich in die Zukunft blickte, so habe ich durch die Trennung von meinem Mann letztlich sehr viel an Sicherheit gewonnen. Mehr noch, ich blühte emotional regelrecht auf, fühlte mich glücklich und auf wunderbare Weise frei. In der ersten Zeit bin ich sehr viel spazieren gegangen, habe neben dem Hüten meiner zahlreichen Enkelkinder viel Zeit in Kinos, Galerien und Museen verbracht. Nach ungefähr drei Jahren wachte ich eines Morgens auf und dachte: Die Welt ist wunderbar!

Die tragenden Säulen in meinem Leben, die mich jeden Tag genießen lassen, sind heute eine fabelhafte Familie, ein toller Job und die wunderbare Beziehung zu Michael. Ihn zu treffen war eine unglaublich schöne Laune des Schicksals.

## Toaster gesucht – Liebe gefunden

Er sah buchstäblich magisch aus, mit seinem dunkelblauen langen Samtmantel, dem schwarzen Halstuch und den langen schwarzen Haaren. Es war ein Sonntag im März, er stand lächelnd oben auf der Treppe am S-Bahnhof Tiergarten – und hatte auf mich gewartet. Ganze anderthalb Stunden!

Auf der Suche nach einem alten Metall-Toaster bin ich an diesem sonnigen Frühlingstag 2011 gemütlich über den Flohmarkt auf der Straße des 17. Juni geschlendert. Ich trug einen

schlichten, in der Taille gebundenen Ledermantel und einen schönen Rock, hatte das Haar offen und gefiel mir selbst richtig gut. Und ihm offenbar auch. Er sprach mich an, sagte, dass ich ihm schon vorhin zwischen den Ständen aufgefallen sei und er deshalb hier auf mich gewartet habe. Wir setzten uns auf eine Parkbank unter Bäumen im Tiergarten gegenüber dem S-Bahnhof und hatten sofort einen Draht zueinander. Optisch gefiel er mir sehr, weil er nicht so geschniegelt wirkte. Offen gestanden, sah er bei unserer ersten Begegnung sogar eher zerknittert aus. So, als ob er in der Nacht davor viel zu wenig geschlafen hätte. Dennoch war nicht zu übersehen, dass er jünger war als ich. Deutlich jünger. Ganze 25 Jahre, wie ich kurz darauf erfuhr.

Er fragte mich nach meiner Telefonnummer und speicherte sie in sein Handy ein. Als ich sein seltsames Mobiltelefon sah, musste ich erst mal lachen. Es war ein Senioren-Handy mit riesengroßen Tasten. Er gestand mir, dass er sich nur sehr schwer Zahlen merken könne und es ihm mit dieser Tastatur leichter fiele, Nummern zu wählen. Auf Kriegsfuß mit Zahlen – das kenne ich auch. Das allein machte ihn mir schon sehr, sehr sympathisch. Wir verabredeten uns für den folgenden Mittwoch. Zum Abschied fragte er, ob er mir einen Kuss geben dürfe. Das ging mir eindeutig zu schnell.

Danach bin ich aber buchstäblich nach Hause geschwebt. Ich saß in der S-Bahn, hatte Herzklopfen, weiche Knie und knallrote Wangen – das volle Programm eben ... Zu Hause meldete sich dann mein Verstand. „Der Typ ist viel zu jung für dich. Was willst du denn mit dem anfangen?“, fragte das kleine Teufelchen auf meiner Schulter. Doch der Engel auf der anderen Seite sagte nur: „Wart’s einfach mal ab.“ Je näher der Mittwoch rückte, umso nervöser wurde ich. Hoffentlich würden wir ein

# Das Leben beginnt jeden Tag aufs Neue!

Macht das Alter unsichtbar? In einer Welt der ewigen Jugend kommt man schnell zu diesem Schluss. Anna von Räden ist der beste Beweis, dass dem nicht so ist! Sie ist ein beliebtes und gefragtes Fotomodel - und das mit über 60 Jahren. In ihrem Buch erzählt sie von ihren Erfahrungen, von Brüchen, Neuanfängen und den vielen Möglichkeiten, das Leben in jedem Moment neu zu gestalten.

Ihre ungewöhnliche Geschichte, die Mut macht und geprägt ist von positiver Lebensenergie, ist ein Wegweiser für mehr Lebensfreude und Erfüllung in jedem Alter.

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-6517-6



9 783833 865176