

Mara Anders

Wer gut alt werden will,
muss zaubern lernen

Mara Anders

Wer gut alt werden will, muss zaubern lernen

Wie Erfahrung sich in Weisheit wandelt

Edition Forsbach

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2025

www.edition-forsbach.de

Coverbild, Autorenbild: © Irmgard Brand

Abbildungen:

S. 130: © Geralt – Pixabay; S. 135: © GDJ – Pixabay;

S. 138: © Petroglyphe Arozona Alt – Pixabay;

S. 140: © Jazelly – Pixabay; S. 143: © Markus Aurelius – Pexels

Alle anderen Fotos: © Mara Anders

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-268-0 (Print)

ISBN 978-3-95904-272-7 (E-Book)

„Wenn ich alt bin, möchte ich glücklich aussehen – nicht jung.“

Diesen Satz möchte ich dir liebe Leserin, lieber Leser ans Herz legen. Und da du dich auf den Weg gemacht hast, um zaubern zu lernen, bin ich mir sicher, dass dir das gelingt.

(Mara Anders 2025)

Inhalt

Einleitung:

Die Kunst des Zauberns im Leben 10

Magische Anfänge – Die Kindheit als Quelle 15

Die magische Frage: Von welchem Stern komme ich eigentlich?	15
Kindheit und frühe Jugend: Das Dorf in der Stadt	20
Meine Freundin: Waltraud mit den roten Backen	30
Magische Erkenntnis: Dem Mond ist das egal	34
Vorherrschendes Gefühl: Fremdling im eigenen Haus	36
Magische Frage: Existieren Häuser, auch wenn ich nicht gucke?	39
Die magische Lüge: Eigentlich habe ich eine Zwillingsschwester	43

Jugendträume und erste Zaubersprüche 46

„Entweder du lernst endlich oder du gehst ins Ausland“	46
Der magische Blick: Man sieht sich nur von außen gut	51
Magische Erkenntnis: Ich habe keine Kartoffelnase	56
Warum ein Bierverlag mich nicht wollte	58
Der magische Satz: Etwas nicht zu bekommen, ist manchmal der bessere Weg	66

Stürme und Stille – Weisheit in Krisen 72

Der magische Satz: Gut alt werden ist eine Frage der Energie	72
Der magische Satz: Es ist nicht von Vorteil, Mamas Liebling zu sein	75
Der magische Satz: Wir gestalten unser Leben. IMMER!	79
Der magische Blick: Das Kind, das ich noch nie gesehen hatte	82
Der realistische Blick: Ein Kind entwickelt Persönlichkeit	86
Die magische Erkenntnis: Ich habe mich für dieses Leben entschieden	89
Explosive Mischung: Mutter in den Wechseljahren, Sohn in der Pubertät	93
Der wenig magische Zwiespalt: Klare Grenzen contra anti-autoritäre Erziehung	96

Der Tanz mit der Zeit – Politik und Alltag 99

Wie naiv kann man eigentlich sein?	99
Beruf: Endlich mal das Gefühl von Zugehörigkeit	103
Wie mein Traum auf magische Weise Realität wird: Die Kunst und ich	109
Magische Erkenntnis: Manchmal muss man nur lange genug wünschen	113
Die magische Frage: Wer bin ich eigentlich?	117
Die magische Erkenntnis: Man kann sich IMMER aussöhnen	120
Mit 70 Jahren zum ersten Mal im Leben selbständig	124

Wie Erfahrung sich in Weisheit wandelt	129
So habe ich das Zaubern gelernt	129
Erster magischer Schritt:	
Lerne die Macht der Wörter kennen	130
Zweiter magischer Schritt:	
Integriere kleine Rituale in deinen Tag	133
Dritter magischer Schritt:	
Wechsle bewusst die Perspektive	135
Vierter magischer Schritt:	
Hebe deine mentale Energie an	138
Fünfter magischer Schritt:	
Ehre deine Wurzeln	140
Sechster magischer Schritt:	
Sei dankbar, dankbar, dankbar	143
Magische Erkenntnis:	
Der Sinn des Lebens ist der, den ich ihm gebe	146
Nachwort: Und wo steckt jetzt die Zauberei?	149
Zur Autorin	152

Einladung

Dies ist ein sehr persönliches Buch. Meine Lebensgeschichte und damit meine Erfahrungen. Die zum Glück zu Erkenntnissen geführt haben – auch in schwierigen Situationen. Und letzten Endes auch zu einer gewissen Weisheit. Aber – es ist immer noch etwas Luft nach oben.

Vielleicht kommst du beim Lesen zu ganz anderen Schlüssen, hättest ganz anders gehandelt, gedacht, gefühlt. Das ist gut so. Aber wenn dich das Buch inspiriert, deine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse näher zu betrachten, habe ich etwas für dich:

Ich möchte dich persönlich einladen, meiner Facebookgruppe *HAPPY-AGING: Sei frech, wild und wunderbar by Mara Anders* unter www.facebook.com/groups/happyagingstattantiaging beizutreten.

Hier bist du richtig – wenn du deinen 3. Lebensabschnitt als eine der besten Zeiten gestalten willst, unsicher bist, wie du das anstellen sollst. Da hilft eine gute Portion von „frech und wild“, damit Wunderbares in deinem fortgeschrittenen Leben passieren kann.

Ich freue mich auf dich! Deine Mara Anders

Einleitung: Die Kunst des Zauberns im Leben

Was für ein Titel! Als er mir einfiel, war ich selbst etwas erschlagen, weil er ziemlich genau meine Erfahrung und das, was ich mir vorgenommen hatte, zusammenfasst.

Um gut älter zu werden, empfiehlt es sich, unbedingt zaubern zu lernen.

Zaubern? Sonst noch was? So mit Abrakadabra und Simalabim? Da winkst du doch gleich ab und denkst dir dein Teil. Vielleicht sogar: Die spinnt doch.

Aber du weißt schon, dass Abrakadabra und Simalabim nur Ablenkung sind – oder? Damit du nicht so genau hinschaust, was eigentlich passiert. Denn wenn du zaubern lernen willst, kommt es genau darauf an. Haarscharf hinzuschauen und sich nicht ablenken zu lassen von dem ganzen Brimborium drumherum.

Von der Schau, die der Zauberer abzieht, damit dir entgeht, dass der ganze Zauber aus Geschicklichkeit besteht. Nicht mehr und nicht weniger.

Gerade das Alter ist in unserer Gesellschaft von Einflüsterungen geprägt, die wir nicht mehr hinterfragen. Alter ist ein Riesengeschäft geworden.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass dich ab einem gewissen Punkt ganz andere Werbung erreicht? Überwiegend Schmerzmittel, Venencreme, kiloweise Nahrungsergänzung und (je älter, desto häufiger) Rollator und Treppenlift.

Wenn das tagtäglich auf uns niederregnet, glauben wir irgendwann tatsächlich, dass Älterwerden zwangsläufig von Schmerzen, Zipperlein, nachlassender Denkkraft und anderen unangenehmen Erscheinungen begleitet wird. Ich nenne das Wortmagie.

Je öfter du so etwas hörst und siehst, desto eher glauben auch du und ich, dass das zwangsläufig unsere Zukunft ist.

Diese Wortmagie ist natürlich nicht nur im Alter wirksam. Die klügsten Köpfe werden hoch bezahlt, um uns einzureden, dass wir dies und jenes unbedingt brauchen, um glücklich zu sein.

Im Alter fehlt meist das Glücksversprechen und wird ersetzt durch Vermeidung. Was für meine Großmutter noch „Frauengold“ war, ist heute eine ganze Batterie von Mitteln und Mittelchen.

Aber die Wortmagie fängt viel früher an. Während unserer gesamten Kindheit sind wir von Wortmagie geprägt. Nicht nur im Märchen. „Spieglein, Spieglein an der Wand ...“ oder „Heute back ich, morgen brau ich ...“, Zaubersprüche, Zahlen, die wiederholt werden. Schon die Titel der Märchen weisen darauf hin: „Die drei Federn“, „Die sieben Raben“, „Die zwölf Brüder“.

Wiederholung ist ein Mittel der Wortmagie. Und genau das wirkt auf uns als Kind. Tagtäglich reden uns Erwachsene Dinge ein. Sie wiederholen bestimmte Sätze immer wieder. „Was Hänschen nicht lernt ...“ oder „Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht ...“ oder aber „Komm du erst mal in mein Alter ...“

Abgesehen von all den alltäglichen Ermahnungen, Hinweisen, die auf uns eingedrungen sind. Weil die Erwachsenen in unserer Kindheit selbst daran geglaubt haben. Weil ihnen das auch eingeredet wurde. Weil sie es nicht anders wussten und kannten. Das heißt, wir sind von klein auf daran gewöhnt, dass Worte Wirkung haben. Deshalb hinterfragen wir vieles gar nicht mehr. Nehmen das als gegeben hin.

Die Geschichte, die hier folgt, ist meine Geschichte. Ich habe sie unter dem Gesichtspunkt geschrieben, welche magischen Sätze, Ereignisse und Erkenntnisse mein Leben geprägt haben. Im Guten wie im weniger Guten.

Welche magischen Fragen es gab. Und welche Blicke und Rückmeldungen zu Erkenntnissen geführt haben. Denn Zaubern lernen im Laufe des Lebens heißt für mich, diese Wortmagie zu enttarnen. Dazu muss ich ihre Mechanismen verstehen. Forschen, wo sie herkommen, damit ich dann eigene, ganz persönliche Entscheidungen treffen kann.

In dieser Geschichte kommen viele wichtige Personen meines Lebens nicht oder nur am Rande vor. Zum Beispiel mein Vater. Das liegt daran, dass ich die Situationen und Menschen ausgewählt habe, die mich vor größere Herausforderungen gestellt haben.

Mein Vater – obwohl wichtig – gehört nicht dazu. Er hat in der Kindheit keine große Rolle gespielt – außer als strafende Instanz. Also ab und zu mal ein großes Donnerwetter – meist auf Initiative meiner Mutter: „Warte bis der Papa kommt. Der wird dir was erzählen.“ Naja, viel erzählt hat er nicht, meist einfach zugeschlagen.

Ansonsten hat er die traditionelle Vaterrolle besetzt: Arbeiten, für die Familie sorgen, zu Hause im Keller werkeln oder seine Briefmarkensammlung pflegen. Erst später wurde mir bewusst, dass unter seiner Schale harter Männlichkeit ein sehr weicher Kern steckte. Ich glaube, dass ihm die Rolle, die er als Vater ausfüllte, nicht besonders gut gefallen hat.

Jetzt ist in diesem Buch ja viel von Magie und Zaubern die Rede. Oben habe ich schon geschrieben, dass es nicht um Abrakadabra und Simsalabim geht. Stattdessen dreht sich alles um Erfahrung, die zu Erkenntnis wird und sich auf wundersame Weise in Weisheit verwandeln kann.

Zaubern ist also ein innerer Prozess: Genau hinschauen, die eigene Einstellung ändern, sich neu ausrichten und dann – Tadaa! – können wirklich magische Dinge geschehen. Aber lies selbst und bilde dir deine eigene Meinung. Los geht's.

Magische Anfänge – Die Kindheit als Quelle

Die magische Frage: Von welchem Stern komme ich eigentlich?

Neun Tage nach Kriegsende kam ich zur Welt. Ich habe keine Ahnung, was das für meine Mutter bedeutet hat. Sie hat die Schwangerschaft in Berliner Luftschutzbunkern überstanden. Erst einen Monat vor meiner Geburt wurde sie nach Nordhessen in den Geburtsort ihres Vaters evakuiert. Vermutlich war sie erleichtert. Versehentlich wurde meinem Großvater mitgeteilt, dass er einen Enkel bekommen hätte. Voller Freude hat er eine gut gehütete Flasche Wein hervorgeholt, um mit ihr das Ereignis zu begießen. Als er aufgeklärt wurde, dass „nur“ ein Mädchen gekommen war, packte er die Weinflasche wieder weg. So etwas Kostbares an ein Mädchen zu verschwenden, das war für ihn undenkbar.

Aber dieser Start ins Leben erklärt vieles, was später passiert ist. Erklärt Entscheidungen, die ich getroffen habe und vieles aus meinem Gefühlsleben.

Schon dieser Anfang zeigt mir, dass es nicht einfach sein wird, meine Geschichte zu erzählen. Aber es erklärt, dass ich lange Zeit das Gefühl hatte, nicht dazu zu gehören. Irgendwie vom anderen Stern zu sein. Immer etwas anders als die anderen. Immer neben dem, was von mir erwartet wurde.

Denn die Anforderungen an ein Mädchen waren in den 1940er und 1950er Jahren eindeutig: lieb sein, nett sein und den Jungs den Vortritt lassen.

Als ein Jahr nach mir mein Bruder geboren wurde, war die Freude anscheinend riesig. Besagte Weinflasche wurde ihrer Bestimmung zugeführt und mein Großvater konnte gar nicht genug über den ersten Enkel als Stammhalter schwadronieren.

Natürlich habe ich das nicht bewusst mitbekommen. Aber in der Familie meiner Mutter wurde unentwegt erzählt. Dichtung und Wahrheit nicht so genau unterschieden.

Die Familie meines Vaters dagegen war da sehr viel strenger – und genauer. Also gehe ich davon aus, dass diese Geschichte stimmt, denn sie wurde mir – mit leichter

Empörung in der Stimme – von der Schwester meines Vaters erzählt. Das war meine Patentante.

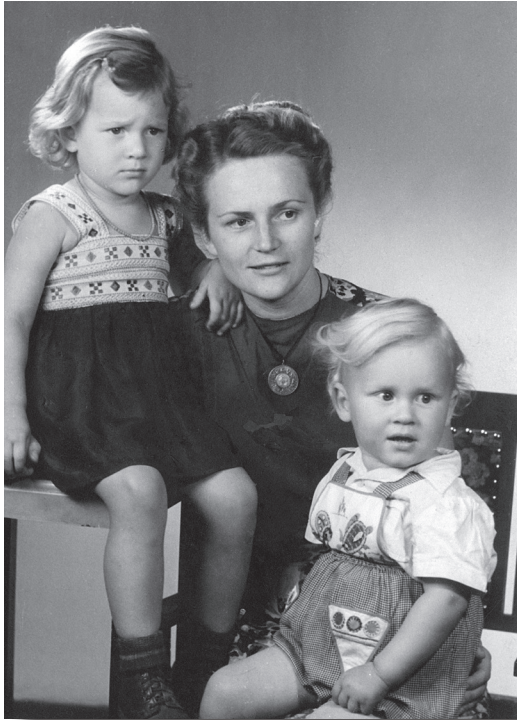
Wie gesagt, ich wurde in Nordhessen, genauer in Treysa in der Schwalm geboren. Umgeben von nahezu unzähligen Onkeln, Tanten, Großonkeln, Großtanten, Cousins, Cousinen und auch Großcousins und -cousinen.

Die meisten der älteren Generation trugen Tracht. Die Frauen fünf bis acht Röcke, weiße Strümpfe bis übers Knie und den Schnatz. Das war ein streng gezwirbelter Knoten oben auf dem Kopf. Darüber wurde dann ein rotes oder schwarzes Käppi gezogen mit breiten Bändern, die unter dem Kinn oder im Nacken gebunden wurden. Die Landschaft, aus der Rotkäppchen stammt.

Die ersten Jahre wohnte ein Teil der Sippschaft mit uns in der Schankstube der aufgelassenen Kneipe von Wiera, einem Dorf bei Treysa. Wir waren ja die Zugereisten, die im Dorf keinen angestammten Platz hatten. Also Schankstube mit meinem Bett hinter der Theke und diversen Sofas und Bettgestellen, die den Raum gliederten.

Als ich ein halbes Jahr alt war, kam mein Vater aus der Gefangenschaft zurück. Er hatte noch relativ viel Glück gehabt, dass er bei den Amerikanern im Lager war. Als ehemaliger Fernmeldeoffizier wurde er dann bald nach

Mannheim geholt. Dort sollte er beim Aufbau des Fernmeldewesens arbeiten.



Dieses Foto stand in Mannheim auf dem Schreibtisch meines Vaters. Ich schaue so misstrauisch, weil der Fotograf gesagt hatte, dass gleich ein Vögelchen aus der Kamera geflattert kommt.

Mir wurde erzählt, dass ich sehr früh sehr viel geredet habe. Aber ganz besonders in Mannheim, denn dort habe ich wohl in Windeseile breites Mannemer Platt angenommen. Meinen Eltern war das gar nicht recht. Schon gar nicht, wenn mein Bruder und ich mit einer Horde anderer Kinder den amerikanischen Soldaten hinterherliefen und schrien: „Häf ju e pennie?“

Einmal habe ich tatsächlich so einen vielbegehrten Groschen erwischt. Ein größerer Junge hatte das gesehen, kam und sagte: „Zeig mal deinen Penny.“ Ich öffnete die Hand, er schlug von unten dagegen und schnappte sich meinen Schatz.