



# Leseprobe

Ruth Maria Kubitschek  
**Anmutig älter werden**

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 17. August 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Buch*

Für Ruth Maria Kubitschek bedeutet anmutig älter zu werden, in erster Linie sich selbst gegenüber aufrichtig zu sein. Denn ihre Ausstrahlung und ihr gelassenes Wesen wurden ihr nicht in die Wiege gelegt, sondern sind das Resultat ihres persönlichen Wachsens und Reifens. In diesem Buch erzählt die beliebte Schauspielerin, wie die vielen Herausforderungen ihres Lebens sie zu der Frau gemacht haben, die sie heute ist. Zusätzlich gibt sie viele hilfreiche Anregungen für den Alltag: Übungen, die Körper und Geist erfrischen, wie eine morgendliche Gesichtsakupressur, eine entgiftende Bürstenmassage, tägliche Gebete oder Meditationen, mit denen man die Anstrengungen des Lebens leichter meistert.

### *Autorin*

Ruth Maria Kubitschek, Jahrgang 1931, zählt zu den beliebtesten deutschen Schauspielerinnen. Nach ihren unvergessenen Fernsehauftritten in Serien wie »Monaco Franze« und »Kir Royal« eroberte sie 2013 mit »Frau Ella« als 82-Jährige noch einmal die deutschen Kinos. Neben der Schauspielerei schreibt sie erfolgreiche Bücher, von denen bereits drei verfilmt wurden.

Ruth Maria Kubitschek

*Anmutig älter werden*

Mit 32 Fotos

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 nymphenburger

in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

unter Verwendung eines Entwurfs von: Atelier Sanna

Covermotiv: © Agnes Forsthuber

Fotos innen: Seiten 109, 113, 114 © Schneider-Press/Erwin Schneider,

München; Seite 147 © 2013 Warner Bros. Entertainment GmbH

Alle anderen: Fotoarchiv Ruth Maria Kubitschek

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17488-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Die Chance erkennen	9
Das Wichtige tun	16
Kreativität leben	21
Erfolg ist eine Art Prüfung	28
Es gibt keine Zufälle	33
Freunde fürs Leben	40
Kein Anfang und kein Ende	45
Loslassen, was belastet	57
Vertrauen ins Leben	63
Der Natur Schönheit schenken	67
Mit Teamarbeit zum Erfolg	74
Den Zeichen folgen	79
Das Leben ist mehr, als wir denken	87
Verantwortung übernehmen	101
Wenn du Gott schmückst, schmückt er dich	107
Ruhe zur Heilung	117
Das Leben selbst gestalten	126
Die allwissende Weisheit	133
Selbst erfüllende Prophezeiungen	139
Dem Alter ins Antlitz blicken	146
Register der Tipps und Anwendungen	154



## Die Chance erkennen

Es bleibt einem gar nichts anderes übrig, als älter zu werden. Die Frage ist nur, wie. Am klügsten wäre es, anmutig älter zu werden. Anmutig heißt, dass man sich nicht gehen lassen darf, es beinhaltet Disziplin und Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber. Was vorbei ist, ist vorbei, dem sollte man nicht nachweinen.

Ich versuche, immer im Moment zu sein, da, wo das Leben stattfindet. Es ist nicht vorher, es ist nicht nachher, sondern nur jetzt. Und im Jetzt ist auch alles nicht so schlimm.

Im Prozess des Älterwerdens lassen wir mehr und mehr Unwesentliches los. Wir haben die Chance, den Ereignissen und den Entscheidungen gelassener gegenüberzutreten. Unsere Sicht auf die Dinge verändert sich. Wir sind zu mehr Akzeptanz bereit und haben auch den Mut, einmal deutlich Nein zu sagen. Was jedoch auch immer passiert auf unserem Weg – wir sollten den Humor nie verlieren! Bei vielen Menschen, die ich kenne, ob Mann oder Frau, ist das Alter mit einem großen Makel behaftet, vor allem mit einer großen Angst, zum Beispiel nicht mehr geliebt zu wer-

den, nicht gesund zu bleiben oder zu verarmen; vielleicht sogar das Erinnerungsvermögen zu verlieren und abhängig von der Hilfe anderer zu werden. Dies sind alles berechnete Sorgen, denen man sich aber nicht hingeben darf.

Heute bin ich zweiundachtzig, und ich erschrecke nicht einmal bei der Zahl, weil ich mich innerlich gesünder und jünger fühle als mit vierzig.

Als ich vierzig wurde, stand die Zahl wie ein schwarzes Tor vor mir, durch das ich nicht hindurchgehen wollte. Ich sah nur Dunkelheit und konnte mir nicht vorstellen, dass dahinter noch Möglichkeiten voller Schönheit und Lebendigkeit auf mich warten würden.

Die schmerzhaften Verluste hatten sich schon in meinem Gesicht eingegraben, der Körper war auch nicht mehr das, was er einst gewesen war. Von nun an ging ich auf die fünfzig zu, was sollte da noch Aufregendes passieren?

So wurden die Jahre zwischen vierzig und fünfzig meine schwersten Jahre als Frau und als Schauspielerin ohne nennenswerte Erfolge. Heute weiß ich, es lag an meinem Denken, dass ich mir selbst diese Jahre so schwer gemacht habe – weil ich nur Dunkelheit sah. Deshalb konnte auch nichts anderes entstehen. Andererseits hatte ich mich in dieser Zeit so satt, dass ich mein Leben auf diese Weise nicht mehr weiterleben wollte. Ich wartete nicht länger auf die Hand, die sich mir von außen reichen würde, sondern suchte meine Stärke im Inneren.



1964 »Die schöne  
Helena« im Bayeri-  
schen Fernsehen.



Denn das Komische ist: Das Leben schert sich nicht um deine Ängste, es geht einfach weiter. Du wirst mit jedem Tag älter – ob du es willst oder nicht. Doch du hast es in der Hand, ob du unter dieser Tatsache leidest. Diese Wahl bleibt jedem von uns.

Mit dem Wissen von heute hätte ich damals das schwarze Tor der Angst spielerisch durchtanzt. Denn das Leben fängt überhaupt erst an, wenn man durch Verluste und Enttäuschungen eine gewisse Leidensfähigkeit entwickelt hat und sich davon nicht bestimmen lässt.

Ich habe verstanden, dass ich selbst für alle Ereignisse in meinem Leben die Verantwortung trage, habe aufgehört,

die Schuld bei anderen zu suchen und schaue immer, dass ich meine Sicht auf schwierige Situationen prüfe und mir überlege, wo ich mich ändern könnte – und nicht die anderen!

Als mir das klar wurde, was sehr lange gedauert hat, hörte ich mit meinem Gejammer auf.

Sie werden sich nun vielleicht fragen, was das mit anmutig älter zu werden zu tun hat: nach meiner Erfahrung, sehr viel. Wenn ich mit vierzig Jahren anfangen, mein Leben in meine Hände zu nehmen, genügend Humor habe, um die Nackenschläge abzufangen, gehen die Mundwinkel nicht nach unten. Keine Bitterkeitsfalten bilden sich im Gesicht.

Selbst in den Fünfzigern schafft man es noch, Fehler abzufangen, die sich im Gesicht eingraben wollen. Sogar mit sechzig Jahren kann man noch das Schlimmste verhindern.

## Gesichtsmassage

Jeden Morgen massiere ich mein Gesicht mit Gesichtsöl von Dr. Hauschka und meinen Körper mit Mandelöl. Die nun folgende Gesichtsmassage habe ich von Benita Cantieni für mich etwas abgewandelt. Ich halte sie für sehr wirkungsvoll.

Alle Muskelpunkte sollten mindestens zwanzigmal aktiviert werden.

Dazu höre ich meist flotte Musik, die mich rhythmisch unterstützt und mich fröhlich macht.

❖ Ich beginne mit dem Gesichtsmuskel vor der Mitte des Ohres. Vor den Ohren ist rechts und links eine kleine Einbuchtung, darunter liegt ein ganz wichtiger Muskel für das Gesicht. Mit dem Mittelfinger aktiviere ich mit einem leichten Druck diesen Punkt.



❖ Dann fasse ich mit den Händen hinter meine Ohren und erfühle mehrere kleine Einbuchtungen, in die ich meine Finger mit leichtem Druck lege und auch diese Muskeln aktiviere.

❖ Danach fahre ich mit meinen beiden Händen vom Haaransatz mit den Fingernägeln kratzend nach oben, nehme meine Haare und ziehe mein ganzes Gesicht an den Haaren nach oben.

❖ Dann massiere ich meine Kopfhaut in kreisenden Bewegungen.

❖ Im Anschluss lege ich den rechten Arm angewinkelt, die Finger von oben kommend, an den Haaransatz oben, an die Mitte der Stirn, und die linke Hand kommt an das Kinn. Das Kinn ziehe ich nach unten, die Stirn ziehe ich mit der rechten Hand entgegengesetzt nach oben.



❖ In der Mitte der Stirn ist ebenfalls so eine quer verlaufende Einbuchtung, die ich auch mit den Fingerspitzen aktiviere.

❖ Jetzt lege ich meine Hände (jeweils drei Finger) auf die Augenbrauen, am Beginn der Augenbraue, in der Mitte der Augenbraue und am Ende der Augenbraue.

❖ Weiter aktiviere ich mit leichtem Druck der Zeigefinger meine Nasenwurzel zwischen den Augen.

❖ Unterhalb der Augenränder werden mit vier Fingern ebenfalls die versteckten Muskeln mit einem leichten Druck aktiviert.

❖ Dann wandern meine Hände zu den Schläfen. Auch sie erwecke ich mit leichtem Druck. Ebenso die rechten und linken Hamsterbäckchen am Kinn (so bekommt man keine Hängebacken).



❖ Dann aktiviere ich die Mundmuskeln, indem ich rechts und links meine Hände an den Mund lege.

❖ Danach lege ich meine Handflächen auf meine Wangen und mit leichtem Druck werden auch diese durchblutet.

