

# Abendzeitung München

28. März 2020

## Interview mit Tamara Dietl

Von Kimberly Hagen

### Corona-Detox für die Seele

*Sie ist die Witwe vom Kult-Regisseur und eine erfolgreiche Krisenmanagerin. Tamara Dietl erzählt in der AZ, wie es ihr in diesen Zeiten ergeht – und wie Helmut auf die Pandemie reagiert hätte. Ihr Spezialgebiet: Krisen. Seit Jahren arbeitet Tamara Dietl erfolgreich als Beraterin für Führungskräfte, die beruflich oder privat Hilfe brauchen. Gerade ist ihr Vater, Publizist und SPD-Politiker Freimut Duve († 83) gestorben – und am Montag jährt sich zum fünften Mal der Todestag ihres geliebten Mannes, Münchens Kult-Filmemacher Helmut Dietl († 70, "Kir Royal", "Shtonk!"). Dazu noch die Corona-Pandemie. Mehr Krise geht fast nicht. Zeit für ein Gespräch am Telefon.*

**Liebe Frau Dietl, gerade gewinnt diese Frage immer mehr an Bedeutung: Wie geht es Ihnen?**

Tamara Dietl: Mein persönlicher Gemütszustand? Grundsätzlich gut. Aber das schwankt natürlich. Meine Arbeit geht nicht spurlos an mir vorbei, viele CEOs, die gerade Hunderte von Menschen auf Kurzarbeit umstellen müssen, schütten mir ihr Herz aus. Natürlich geht es einem Dax-Vorstand noch deutlich besser als einem Mitarbeiter, der auf Kurzarbeit umgestellt wurde oder einem Selbstständigen, dessen Existenz bedroht ist, aber alle eint dieselbe Frage: Wann ist die Krise vorbei?

**Was glauben Sie?**

Das kann ich natürlich auch nicht beantworten. Für mich steht aber schon fest: Corona wird die Welt komplett verändern. Nicht nur was Pflegesystem und Wirtschaft betrifft, sondern die Gesellschaft im Ganzen. Unser gewohntes Sicherheitsgefühl wird komplett auf den Kopf gestellt. Wenn wir durch die Krise kommen, und das gelingt uns nur zusammen, wird die Welt eine andere sein.

**Für viele ist sie das jetzt schon.**

Ja, ich denke oft an die Menschen, die wirkliche Helden sind – und das meine ich nicht kitschig. Eine alleinerziehende Krankenschwester, die sich daheim um zwei kleine Kinder kümmern muss und im Schichtdienst bis zur Erschöpfung arbeitet, hat ein ganz anderes Level an Ängsten und Stress. Menschen wie sie sind an der Front und kämpfen. Es ist schön, dass abends auf Balkonen für alle Schwestern, Pfleger, Kassiererinnen geklatscht wird, viel wichtiger wäre es aber, ihre Gehälter zu erhöhen. Es ist erstaunlich, dass wir jetzt in dieser Krise erst erkennen, wer die Welt wirklich zusammenhält. Dagegen bin ich sehr privilegiert und habe wirklich keinen Grund zu jammern.

**Trotzdem haben auch Sie mit Verlust zu kämpfen.**

Bei mir kommt das ja gern im Doppelpack. Als es damals anging, Helmut schlecht zu gehen, erkrankte auch meine Mutter an Krebs. Jetzt wütet Corona durch die Welt – und mein Vater stirbt in Hamburg. Eine Trauerfeier gab es wegen der Pandemie nicht. Es schmerzt besonders, dass wir uns nicht richtig verabschieden konnten.

**Am Montag jährt sich der Tod von Ihrem Mann Helmut zum fünften Mal – was macht dieser Tag, dieses traurige Jubiläum mit Ihnen?**

Hmm, die letzten fünf Jahre – ich kann da kein Muster in mir erkennen. Es gab Phasen, da fühlte ich mich leicht und dachte, ich sei mit der Trauer durch. Aber vor einem Jahr hat es mich plötzlich wieder voll erwischt, ohne Vorankündigung. Schwer zu erklären.

**Vielleicht hängt es vor allem von Ihrer Tagesform ab?**

Ja, es gibt Tage, da laufe ich im Wohnzimmer vorbei an vielen Fotos, auf denen Helmut ist – und es geht mir gut dabei. An anderen Tagen bleibe ich stehen, sehe sie mir an und fange sofort an zu weinen.

**Was tröstet Sie in solchen Momenten?**

Die schöne Zeit, die wir hatten – und dass ich Abschied nehmen konnte. Er ist in meinen Armen gestorben, daheim. Dieser Abschied hat mir geholfen – und er war ein Privileg, wenn ich jetzt lese, dass Corona-Patienten allein im Krankenhaus sterben.

**Wie werden Sie Helmut's Todestag begehen?**

Ich weiß gar nicht, ob der Friedhof offen hat. Wenn ja, werden Fini (Serafina, die gemeinsame 16-jährige Tochter, Anm. d. Red.) und ich an sein Grab auf dem Bogenhausener Friedhof gehen. Abends hatte ich ein Essen mit Patrick Süskind und Tanja Graf geplant, das nun natürlich ausfallen muss. Das ist schade, aber angesichts der großen Krise absolut zweitrangig.

**Wie hätte Helmut auf das Coronavirus reagiert, was hätte er zur Pandemie gesagt?**

Das ist lustig, dass Sie das fragen. Gestern Abend haben Fini und ich lange über dieses Thema gesprochen. Helmut hätte als starker Raucher auf die Corona-Krise mit viel Angst, aber mit noch mehr Humor reagiert. Er hätte dialogstarke Szenen geschrieben, wie sich Paare in Zeiten von Ausgangsbeschränkung und langer Quarantäne verändern und Nachbarn sich aufgrund des Mindestabstands anschreien. Er hätte uns die Szenen abends vorgelesen, und wir hätten viel gelacht. Er war zwar ein sehr ängstlicher Mensch, aber der Humor hat ihn immer gerettet.

**Was rettet Sie, wenn Sie Angst haben?**

Ich habe ja ein ganzes Buch über den Umgang mit Krisen geschrieben. Der Titel "Die Kraft liegt in mir – wie wir Krisen sinnvoll nutzen können" ist auch jetzt mein Leitsatz. Ich versuche, in jeder Krise eine Chance zu sehen. Das klingt abgedroschen, ist aber die Wahrheit. Ich sehe Krisen als Möglichkeit, sich selbst neu zu erspüren und daran zu wachsen. Das ist nicht immer leicht, aber machbar. Jetzt gerade haben sehr viele Menschen sehr viel mehr Zeit als sonst, was ja prinzipiell was Gutes ist. Sonst im hektischen Alltag wünschen sich viele mehr Zeit. Jetzt haben sie diese, also muss man versuchen, daraus auch etwas zu machen.

### **Wie hat Corona Ihren Alltag verändert?**

Natürlich halte ich mich an alle Regeln, huste in den Ellbogen, achte viel mehr auf Hygiene und Abstand, versuche, so selten wie möglich in den Supermarkt zu gehen und gesünder als sonst zu kochen. Ich arbeite seit etwa 20 Jahren im Homeoffice – also ist dieser Alltag für mich nicht neu. Neu ist es, dass wir zum Beispiel hier im Haus als Nachbarn neue Wege finden, füreinander da zu sein. Jeder kocht momentan in größeren Mengen und stellt es den anderen vor die Tür. Die Krise schweißt zusammen. Gestern bekam ich einen Osterfladen, heute mache ich eine Karotten-Ingwer-Suppe für alle.

### **Was sind sonst noch so Ihre kleinen Alltags-Tipps in Zeiten von Corona?**

Ich mache es Fini und mir abends besonders schön, dekoriere den Tisch, verteile das Essen auf einer schönen Platte, achte mehr auf Kleinigkeiten. Was mir sonst noch gut tut: Jeden Tag mindestens 20 Minuten am offenen Fenster oder auf dem Balkon stehen und die Sonne aufs Gesicht scheinen lassen. Ohne Lichtschutzfaktor-Creme, das kurbelt die Glücksgefühle an. Ich erfreue mich an kleinen Dingen, ein Baum mit frischen Knospen oder das Singen eines Vogels. So banal das auch klingt, aber das hilft tatsächlich. Und: Ich bin sonst ein Nachrichten-Junkie, aber aktuell versuche ich auch mal, ein paar Stunden am Tag keine Nachrichten zu checken. Ein bewusstes Corona-Detox tut der Seele gut. Lieber mache ich ein bisschen Sport oder meditiere.

### **Wie geht es Ihrer 16-jährigen Tochter in der Quarantäne?**

Gut. Gestern wollte sie sich online ein Kleid bestellen. Ich sagte, klar kannst du das tun, aber wozu? Vielleicht verzichtest du jetzt auch mal auf Konsum. Konsum dient der Ablenkung von sich selber. Gerade findet eine Entschleunigung statt, die wir uns zuvor oft gewünscht haben – also sollten wir jetzt versuchen, das Beste daraus zu machen.