



Tamara Dietl, 54, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Eine gute Frage, der aber ein fundamentaler Irrtum zugrunde liegt – nämlich die Sache mit der Sicherheit. Diese Sehnsucht gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Deshalb streben wir danach und glauben, wenn wir sie denn endlich erreicht haben, sei das der Normalzustand. Und das biografische Modell, mit dem wir groß geworden sind, von Kindheit über Jugend, Schule und Ausbildung, Studium bis zum Job und Rente bestätigt uns noch in diesem Glauben

Ich habe ein tolles Job-Angebot. Aber dafür meine Sicherheit aufgeben und noch mal neu anfangen?

an lebenslange Sicherheit. Aber leider handelt es sich bei diesen gradlinigen Biografien um Auslaufmodelle. Die Zeit, in der wir leben, ist gekennzeichnet durch Komplexität und permanente Veränderungen in immer rasanterem Tempo. Das spüren wir vor allem in der Arbeitswelt. Eine aktuelle Studie des Weltwirtschaftsforums geht davon aus, dass bis zum Jahr 2025 (also in knapp sechs Jahren!) mehr Aufgaben von Robotern erledigt werden als von Menschen. Mit diesem Szenario der zunehmenden Disruption durch die Digitalisierung habe ich als Beraterin für Unternehmen täglich zu tun. Also damit, dass nicht die Sicherheit das Normale ist, sondern das Gegenteil: die Unsicherheit. Damit müssen wir lernen zu leben, wenn wir die Zukunft meistern wollen. Mit Unsicherheit und Unvorhersehbarkeit gut umgehen zu können wird eine der Kernkompetenzen werden, um in dieser Arbeitswelt zu bestehen. Und dafür brauchen wir eine neue Haltung.

Der amerikanische Denker und Literatur Robert Anton Wilson unterteilt die Menschen in zwei Gruppen: die Neophoben und die Neophilen. Den Neophoben macht Neues und Unbekanntes Angst. Neophile hingegen begegnen Veränderungen offen, neugierig und mit

ausgeprägter Lust an der Entdeckung. Das ist natürlich alles leichter gesagt als getan.

Ich weiß das aus eigener Erfahrung: Als ich meinen Job bei Spiegel TV nach zehn Jahren an den Nagel hängte und noch mal von vorne anfang, hielten mich alle für übergeschnappt. Mitte 30 gibt man doch keine sichere und erfolgreiche Arbeit auf. Und ob man das tut, dachte ich mir damals und begann mit einer Ausbildung zum Coach und zur Beraterin. Zum Glück, kann ich heute nur sagen! Natürlich gehörte dazu sehr viel Mut. Aber wo steht geschrieben, dass man im Leben nicht auch immer wieder Mut braucht? Mut ist ein wunderbares Mittel gegen die Angst. Mit dieser mutigen, dieser „neophilen“ Haltung, mit der ich mich in meinen neuen Beruf stürzte, habe ich unendlich viel gelernt – und das hat nicht nur Spaß gemacht, sondern auch zu einer großen Selbstsicherheit in diesen unruhigen Zeiten geführt.

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

FOTO: DAGMAR MORATH



Die Lebensfreude bleibt ...

Eine neue Lebensphase beginnt, die wir unbedingt entspannt angehen sollten. Endlich!

Zwischen 45 und 50 passiert viel. Ob es nun ein neuer Familienalltag ist, weil die Kinder das Haus verlassen, oder im Job uns plötzlich Jüngere gegenüber sitzen. Dies alles kann dazu beitragen, dass wir unser Leben sorgloser angehen können. Es ist die Zeit, in der wir uns wieder mehr auf unsere Partnerschaft fokussieren können und uns erlauben sollten, beruflich durchzuatmen. Wir haben schon vieles erreicht und sollten der Zukunft gelassen entgegenblicken. Genau wie der Tatsache, dass unser Östrogenspiegel während der Wechseljahre sinkt. Ein ganz natürlicher Prozess, der uns beispielsweise von Menstruationsbeschwerden befreit. Alles eine Frage des Blickwinkels. Und sollten doch unangenehme Begleiterscheinungen durch die hormonelle Veränderung auftreten, gibt es viele Hilfsmittel. Ein häufiges Problem, von dem viele Frauen während der

Wechseljahre und der Zeit danach betroffen sind, ist beispielsweise Scheidentrockenheit – fast jede zweite Frau über 45 leidet darunter*. Hier kann eine Feuchtcreme wie Vagisan FeuchtCreme von Dr. Wolff, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, Erleichterung verschaffen. Neben ihrem hohen Wasseranteil, der der Haut im Intimbereich Feuchtigkeit zuführt, enthält die Creme auch pflegende Komponenten wie Lipide (Fette), die zur Verbesserung der Hautgeschmeidigkeit beitragen können. So können durch Scheidentrockenheit bedingte Symptome wie Trockenheitsgefühl oder Juckreiz gelindert werden, und wir dürfen uneingeschränkt den Alltag genießen und unseren Wunschaktivitäten nachgehen. Fahrradfahren zum Beispiel oder Walken – denn das trägt ebenso wunderbar zur Entspannung bei.

Merkzettel für die Apotheke

- Bei Scheidentrockenheit: Feuchtigkeit spendende und pflegende Creme, macht die Haut geschmeidig
- Hormonfrei
- Sehr gut verträglich

Zusätzliche Infos erhalten Sie in der Apotheke oder unter www.vagisan.de



*Quelle: www.menopause.org/docs/default-source/2013/vva-position-statement.pdf

Tamara Dietl,
54, ist Autorin*
und Coach. Sie
denkt jeden Monat
in DONNA über
die kleinen und
großen Themen
des Lebens nach

Frau Dietl, ich kann nicht Nein sagen. Das zerreißt mich ...



FOTO: DAGMAR MORATH

Ach wie gut ich diese Zerrissenheit kenne! Das „Nicht-Nein-sagen-können“ hatte ich jahrzehntelang bis zur Perfektion betrieben. Eine meiner absoluten Kernkompetenzen. Dieses offene Ohr für die Sorgen und Nöte der anderen. Diese nimmermüde Bereitschaft, für sie da zu sein, ihnen die Arbeit abzunehmen, ihnen jeden Wunsch von den Lippen abzulesen, sie nach allen Kräften zu unterstützen und ihnen zu helfen. Dieses wohlige Gefühl, wenn die anderen für diese Hilfe so wahnsinnig dankbar waren. Die-

se herrliche Bestätigung, durch mein ewiges „Ja, mach ich“ unentbehrlich zu sein. Kenn ich alles. Genauso wie das nagende schlechte Gewissen, wenn ich dann doch mal eine Bitte ausschlagen musste. Oder diese ungeheure, tief sitzende Angst, andere – und auch mich selbst – zu enttäuschen, wenn ich mich dann doch mal schweren Herzens dazu durchgerungen hatte, diese vier Buchstaben über die Lippen zu bringen: N-E-I-N. Es hat sehr, sehr lange gedauert, bis ich das gelernt habe. Das war ein überaus anstrengender Prozess. Und zwar deshalb, weil ich das „Ja“ nicht einfach mit einem „Nein“ ersetzen wollte. Denn das „Jasagen“ hat ja auch ganz wunderbare Seiten. Es ist eben auch eine Stärke und Kompetenz, die es uns erlaubt, nicht nur an uns selbst zu denken, sondern auch für andere da zu sein. Das macht uns zu sozialen Wesen, fördert das Miteinander und ist die Grundlage einer humanen Gesellschaft.

Und dennoch – irgendwann, so Mitte vierzig, war ich müde und erschöpft. Musste erkennen, dass alles immer an mir hängen blieb, musste mir eingestehen, dass ich mich selbst verloren hatte vor lauter Verantwortung und Hilfsbereitschaft für andere. Dass der Respekt vor mir selbst, meine Kraft und meine Energie auf der Strecke geblieben waren. Auf der Suche nach Hilfe für mich selbst stieß ich damals auf ein Zitat, das mir die Augen öffnete: „Die Fähigkeit, das Wort ‚Nein‘ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit!“ Ich wagte den Schritt in die Freiheit, indem ich mit einer kleinen Übung begann. Ab sofort machte ich zwischen der Bitte von anderen und meinem Affekt, Ja zu sagen, eine Pause. Eine Pause, die es mir erlaubte zu spüren, was ich wirklich sagen wollte. Und wenn ich in Wahrheit Nein sagen wollte – dann sagte ich das jetzt auch. War übrigens gar nicht so schwer, wie ich

Mitgefühl nicht nur für andere entwickeln, sondern auch für sich selbst – das macht stark

gedacht hatte. Viel schwerer war es, auszuhalten, wenn die anderen dann enttäuscht waren von mir, verletzt oder gekränkt. Das war hart – aber ich hielt durch. Und interessanterweise kehrte damit der Respekt vor mir selbst zurück. Und langsam kamen auch meine Kräfte und Energien wieder. Und plötzlich hatte ich mehr Zeit für mich und meine eigenen Bedürfnisse. Ja, ich begann, die neu erlernte Abgrenzung sogar zu genießen. Und ich war plötzlich richtig stolz auf mich, etwas für mich getan zu haben und nicht mehr nur für andere da zu sein.

Wohlgemerkt, ich sage jetzt nicht immer gleich Nein, wo ich früher Ja gesagt habe. Meine neue Freiheit liegt darin, dass ich selbst entscheiden kann, wann ich was sage. Ich habe gelernt, auf meine innere Stimme zu hören und Mitgefühl nicht nur für andere, sondern auch für mich selbst zu entwickeln. Und das macht stark. Und gelassen und zufrieden. Und vor allem zerreißt es mich nicht mehr.

Was für ein befreiendes Gefühl und eine wunderbare Erkenntnis, dass wir lernen sollten, zu anderen Nein zu sagen. Damit wir zu uns selbst Ja sagen können.

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

Tamara Dietl,
54, ist Autorin* und
Coach. Ab sofort
denkt sie jeden
Monat in DONNA
über die kleinen und
großen Themen
des Lebens nach

Frau Dietl, warum bin ich so irritiert, dass mein Kind Sex hat?



FOTO: DAGMAR MORATH

Unter Irritation versteht man einen Reiz, der eine negative Bedeutung hat. Warum nur löst die erwachende Sexualität unserer Kinder genau dieses negative Gefühl in Eltern aus? Eigentlich hätten wir doch Grund, uns zu freuen, dass unsere Kinder das tun, was Ausdruck von Liebe, Lust und Leidenschaft ist. Und gleichzeitig ist es die natürlichste Sache der Welt. Wo also liegt das Problem? Wenn unsere Kinder anfangen, Sex zu haben, tun sie nichts anderes als das, was sie tun müssen: Sie werden erwachsen. Sie erleben in dieser Zeit fundamentale körperliche, mentale und seelische Veränderungen

in ihrem Leben. Daher gibt es in anderen Kulturen für den Übergang vom Kind zum jungen Erwachsenen sogar Rituale und Feste, mit denen man diese Zeit begrüßt. Oder eben strenge Regeln und Gesetze, mit denen die Erwachsenen weiterhin ihre Macht ausüben versuchen. Für Kinder ist es aber immer der Weg von Abhängigkeit in die Selbstständigkeit. Das Ausleben der eigenen Sexualität ist dafür der archaischste Ausdruck, denn sie ist das deutlichste Symbol der eigenen Individualität. Und eigentlich wissen wir Eltern das auch. Schließlich waren wir auch mal jung. Wir haben das alles durchlebt. Deshalb hat die Antwort auf die Frage, warum uns diese Entwicklung unserer Kinder so irritiert, fast nur mit uns selbst zu tun. Wir sollten also versuchen, aus der Irritation eine Inspiration zu machen. Und so neue Impulse für unser Leben finden. Also Fragen stellen: Wo stehe ich eigentlich selbst gerade in meinem Leben? Man muss auch die eigene Mutter- beziehungsweise Vaterrolle hinterfragen: Sollte ich daran vielleicht langsam mal was ändern und aus der Erziehung eine Beziehung machen? Was projiziere ich in mein Kind hinein? Möglicherweise spiegeln sich meine eigenen Ängste und Erfahrungen, als ich selbst ersten Sex hatte, in meinem Unbehagen wider. Oder die Erkenntnis, dass mein eigenes erotisches Leben nicht mehr so lustvoll ist wie früher. Vielleicht löst dieses Wissen bei einigen auch ein Gefühl von Neid aus. Bei wieder anderen sind es Gefühle wie Peinlichkeit und Scham, die verdeutlichen, dass man doch nicht so cool und unverklemmt ist, wie man immer meinte. Oder steht die Trauer um den Verlust der Jugend im Vordergrund? Die Enttäuschung über verpasste Chancen? Und wovor habe ich möglicherweise Angst: dass es meinem Kind bei dieser Entwicklung nicht gut geht? Oder vor dem Kontrollverlust über mein Kind? Angst davor, es wirklich loszulassen? Oder vielleicht

auch davor, an Bedeutung für das eigene Kind zu verlieren? Wenn wir den Mut haben, uns mit diesen Punkten ehrlich auseinanderzusetzen, kann aus der Irritation die Inspiration werden, die wir für unsere Entwicklung nutzen können.

Mit der Mutter eines Freundes meiner Tochter hatte ich kürzlich ein interessantes Gespräch. Sie erzählte von der Abnabelung ihres 15-jährigen Sohnes und von dem tieftraurigen Gefühl, das sie dabei habe. Es falle ihr schwer, ihren Jungen loszulassen. Nach wie vor würde sie versuchen, ihn zu kontrollieren – in banalen, aber auch

Probleme mit dem Sex der Kinder? Vielleicht spiegelt sich darin die Trauer um den Verlust der Jugend wider

in den großen, bedeutsamen Dingen: ob er genug Wasser trinke, seine Hausaufgaben mache, auf Partys unter keinen Umständen Alkohol anrühre, wie es so mit Mädchen aussehe, wie mit Erotik und Sex. Je stärker sie ihn bedränge und je weniger sie ihm vertrauen würde, desto mehr würde er zum „Verweigerer“. In ihrer Verzweiflung über sich selbst machte sie ihm ein Geschenk: eine kleine Tasche mit einer Flasche Wasser darin, einer Zahnbürste, Gummibärchen und einigen Zetteln, auf die sie die Worte: „Schule“, „Hausaufgaben“, „Aufräumen“, „Alkohol“, „Mädchen“ und „Sex“ geschrieben hatte. Mit den Worten: „Dafür trägst ab jetzt du die Verantwortung“ hatte sie ihm die Tasche überreicht und damit symbolisch die Kontrolle abgegeben. Nachdem ihr Sohn die Tasche ausgepackt hatte, strahlte er: „Danke, Mama! Wie schön, dass du jetzt auch erwachsen wirst!“

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

Tamara Dietl,
54, ist Autorin* und
Coach. Jeden Monat
denkt sie in DONNA
über die kleinen und
großen Themen
des Lebens nach

Frau Dietl, was tun, wenn ich mit seinen Kindern nicht zurecht- komme?



FOTO: DAGMAR MORATH

Auf diese Frage habe ich nur eine Antwort, meine Lieblingsantwort. Sie lautet: *Es kommt darauf an*. Auf den ersten Blick mag das nicht wirklich befriedigend klingen. Langfristig gesehen macht die Auseinandersetzung mit dieser Antwort das Leben ehrlicher und am Ende leichter und glücklicher.

Wie alt sind die Kinder? Wie verlief die Trennung von der Mutter der Kinder? Wie verstehen sich die Eltern heute? Habe ich selber Kinder mit einem anderen Mann? Oder nicht? Oder will noch welche haben? Und will er das dann auch? Es kommt auf so vieles an, und fast immer haben die Antworten mit unseren Gefühlen zu tun. Deshalb gibt es darauf

keine pauschale Antwort. Ich weiß, wovon ich rede, denn ich habe selbst die vielfältigsten Erfahrungen damit gemacht: als Kind in einer Patchworkfamilie mit der neuen Frau meines Vaters (und dem neuen Mann meiner Mutter). Als langjährige Partnerin eines Mannes mit zwei kleinen Kindern, mit dem ich selbst keine Kinder hatte. Und schließlich als Ehefrau eines Mannes mit zwei erwachsenen Kindern, mit dem ich selbst noch eine Tochter bekam.

Was also tun? Am wichtigsten ist es, eine ehrliche Haltung gegenüber der Situation zu entwickeln. Dafür muss man Abschied nehmen von der Sehnsucht nach dem romantischen Ideal der „heilen Familie“. In Wahrheit gibt es diese nicht. Falls doch, steckt mit Sicherheit geduldige und oft mühevoll „Arbeit“ dahinter. Mir haben folgende Dinge sehr geholfen: erstens mit Gefühlen authentisch umgehen. Menschen, und ganz besonders Kinder, haben ein untrügliches Gefühl dafür. Sie spüren, ob das, was gesagt wird, auch wirklich so gemeint ist und ob es so empfunden wird. Das ist nicht immer leicht und angenehm. Aber es nützt niemandem, wenn positive Gefühle erzwungen werden, denn dann sind sie nicht mehr echt. Eine gute Freundin von mir, die sich extrem um ein tolles Verhältnis zu den Kindern ihres Mannes bemüht hatte, brauchte sehr lange, um sich einzugestehen, dass sie nicht die „gute Stiefmutter“ sein konnte. Denn sie mochte die Kinder zunächst nicht, aus welchen Gründen auch immer. Erst als sie sich das eingestanden hatte und auf Distanz ging, hatten die Kinder eine Chance, auf sie zuzugehen. Heute, nach vielen, vielen Jahren, haben sie ein wunderbares Verhältnis.

Zweitens ist es wichtig, keinen Druck aufzubauen oder gar ein schlechtes Gewissen zu erzeugen. Weder beim Partner noch bei dessen Kindern. Schuldgefühle sind nämlich der Killer jeder Beziehung. Wer mit Schuldgefühlen auf ein Beziehungskonto einzahlt, geht irgendwann pleite.

Drittens: Geduld haben. Ganz viel Geduld. Wie oft habe ich mir als Kind gewünscht, dass man mir Zeit lässt. Zeit, mich an die neue Situation zu gewöhnen, mich an die neuen Partner meiner Eltern heranzutasten.

Als erwachsene Frau habe ich mich, was die Kinder meiner Männer angeht, um diese Geduld bemüht. Das hat in einem Fall sogar dazu geführt, dass ich sie nicht einmal kennengelernt habe, weil sie mich nicht sehen wollten. Das war schmerzhaft, aber richtig. Denn am Ende ging es nicht um mich, sondern um die Kinder. Sie haben – zumindest subjektiv – immer recht. Weil sie im Spiel der Erwachsenen die Schwächsten sind.

Kinder haben immer recht. Weil sie im Spiel der Erwachsenen die Schwächsten sind

Manchmal wird die Geduld auf eine harte Probe gestellt. Immer dann, wenn mein Geduldsfaden zu reißen drohte, erinnerte ich mich an die Geschichte von den zwei Wölfen. Auch weil sie eine Metapher für den richtigen Umgang mit dem Leben ist.

Eines Abends erzählte eine alte Cherokee-Indianerin ihrem Enkel über den Kampf im Innern der Menschen. Sie sagte: „Mein Sohn, dieser Kampf ist ein Kampf zwischen zwei Wölfen, der in uns allen tobt. Der eine Wolf ist das Böse. Er ist Ärger, Traurigkeit, Verachtung, Hass, Stress, Furcht, Schuld, Scham und Neid. Der andere ist das Gute: Freude, Vergnügen, Inspiration, Hoffnung, Ehrfurcht, Interesse, Dankbarkeit, Geduld, Gelassenheit und über allem: Liebe.“ Der Enkel dachte darüber nach und fragte dann seine Großmutter: „Und welcher Wolf gewinnt?“ Sie antwortete: „Der, den du fütterst.“

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

Tamara Dietl,
54, ist Autorin* und
Coach. Ab sofort
denkt sie jeden
Monat in DONNA
über die kleinen und
großen Themen
des Lebens nach

Frau Dietl, mir
fällt es schwer,
die neue Chefin
zu akzeptieren,
sie könnte meine
Tochter sein



FOTO: DAGMAR MORATH

Dazu fällt mir ein intensives Gespräch ein, das ich vor einiger Zeit mit einer sehr guten Freundin führte. Sie hatte gerade in einer neuen Firma angefangen und rief mich eines Abends ziemlich aufgelöst an. Sie sei sich nicht mehr sicher, ob es die richtige Entscheidung war, in ihrem Alter noch einmal zu wechseln. Ihre neue Chefin sei sehr jung, habe nicht genügend Erfahrung, es käme ständig zu Meinungsverschiedenheiten. Es sei kaum auszuhalten, und überhaupt: Sie wollte sich das alles einfach nicht mehr gefallen lassen. Diese Wutrede irritierte mich, denn aus meiner sonst so klugen und

vor allem souveränen Freundin war plötzlich eine andere Frau geworden. So aggressiv hatte ich sie noch nicht erlebt, deshalb stellte ich ihr spontan eine Frage, die sie schlagartig zum Nachdenken brachte: „Von wem solltest du dir das nicht alles gefallen lassen – von deiner jungen Chefin oder von dir selbst?“

Meine Freundin hatte in Wahrheit nämlich nicht etwa ein Problem mit der Kompetenz ihrer neuen Vorgesetzten, auf Nachfrage konnte sie ihr genau genommen nicht mal einen schlechten Führungsstil vorwerfen. Was ihr zu schaffen machte, war einzig und allein die Tatsache, dass die Neue ihre Tochter sein könnte. All die Dinge, die sie in die Frau hineinprojizierte, die sie ihr unterschwellig übel nahm, hatten also einzig und allein mit ihr selbst zu tun.

Natürlich erfordern die Antworten auf Fragen wie „Wo liegt das eigentliche Problem? Welche Gefühle löst es in mir aus, dass mir plötzlich so ein Youngster sagen will, wie ich was zu tun habe?“ viel Ehrlichkeit, und es kostet auch Mut und Kraft, sich damit auseinanderzusetzen. Andererseits: Wo steht geschrieben, dass das Leben einfach ist? Für unser Glück sind wir schon auch selbst verantwortlich. Für mich ist diese Haltung gerade in Bezug auf das Älterwerden dringend notwendig, um erstens nicht verbittert zu werden und zweitens Spaß zu haben – auch im Job. Denn gerade dort werden wir mit zunehmendem Alter immer häufiger Frauen und Männern begegnen, die jünger sind als wir, womöglich auch besser ausgebildet, mit Sicherheit aber voller Energie sowie hoch motiviert und qualifiziert für die Aufgabe, die sie übernommen haben.

Als Mutter weiß auch ich nur zu gut, dass es manchmal schwerfällt, die Erklärerrolle, die man seinen Kindern gegenüber so lange eingenommen hat, auch wieder aufzugeben und die nächste Generation machen zu lassen, ihren eigenen (manchmal nicht gleich nachvollziehbaren) Weg zu akzeptieren.

Aber ich weiß auch, dass darin eine große Chance liegt. Die Chance, dazuzulernen, neugierig zu bleiben – und jung im Kopf. Warum sollte das nicht auch in der Arbeitswelt gelten?

Mag sein, dass junge Chefs manchmal übers Ziel hinausschießen, weil sie sich noch beweisen müssen. Vielleicht pflegen sie auch einen Führungsstil, der gewöhnungsbedürftig ist. Die meisten aber sind einfach nur froh, wenn sie von ihren (älteren) Mitarbeitern keine Steine in den Weg gelegt bekommen, und freuen sich, von der Erfahrung profitieren zu

**Durch die nächste
Generation haben
wir auch die Chance,
neue, frische
Impulse zu kriegen**

können. Wer das versteht, wird sehen, dass unterschiedliche Altersstrukturen überaus beflügelnd sein können und Veränderungen auch etwas Gutes haben.

Was im Berufsleben aber besonders zählt, ist die Trennung zwischen Sach- und Beziehungsebene. Mir ist klar, dass das leichter gesagt ist als getan – aber deshalb ist es nicht weniger wichtig. Wir alle müssen uns mit bestimmten Bedingungen arrangieren. Aber wir sind frei darin, wie wir zu diesen Bedingungen stehen. Diese Freiheit sollten wir nutzen. Und wenn meine Freundin in Zukunft dann doch einmal ein inhaltliches Problem mit ihrer jüngeren Chefin hat, gilt die alte Weisheit: „Hart in der Sache, weich zur Person!“ – unabhängig vom Alter.

**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter
anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*