



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Ach, Weihnachten! Diese drei geliebten und gleichermaßen gehassten Tage. Überfrachtet mit Wünschen und Enttäuschungen. Die perfekte Projektionsfläche für unsere Sehnsucht nach der heilen Welt. Mir persönlich bedeutet Weihnachten nicht viel. Vielleicht bin ich auch deshalb eine gute Ratgeberin bei diesem Thema.

Anfang des Jahres werde ich 56 Jahre alt. Verfüge also über rund ein halbes Jahrhundert Weihnachtserinnerungen. Das hat in meinem Fall zu einer grund-

Ich will dieses Jahr Weihnachten nur zu dritt feiern. Und nun sind meine Verwandten beleidigt

soliden Distanz zum „Fest der Liebe“ geführt. Meine ausgeprägte Ambivalenz hat aber noch einen anderen Grund. Ich stamme sowohl faktisch als auch religiös aus einer Patchworkfamilie. Für meine Eltern war es nicht leicht, sich überhaupt für eine Religion – und damit für das Zelebrieren der entsprechenden Feste – zu entscheiden. Mein Großvater väterlicherseits war kroatischer Jude und ein Großneffe des Zionismusbegründers Theodor Herzl. Mein Großvater mütterlicherseits kam aus Ägypten und war Muslim. Die Mutter meines Vaters hatte sich als junge Frau den Anthroposophen angeschlossen und war zeit ihres Lebens glühende Rudolf-Steiner-Verhängerin. Die Mutter meiner Mutter entstammte einer sozialistischen Arbeiterfamilie, die an den Sieg der Sozialdemokratie glaubte, aber nicht an den lieben Gott. Zu dieser sehr ungewöhnlichen familiären Mischung kommt noch die Tatsache, dass ich ein Scheidungskind bin. Und zwar mit allem, was dazugehört – jeweils neuen Partnern der Eltern, Halbgeschwistern und dem ewigen Ringen um die Frage: Wie feiern wir Weihnachten?

Wir haben es in allen nur denkbaren Varianten versucht: als kleine Kernfamilie, als erweiterte Großfamilie, mit Großeltern und ohne. Mit vielen Freunden oder nur mit jenen, die sonst einsam und allein gewesen wären an Heiligabend. Irgendwie ging immer etwas

schief. Das Essen oder die Geschenke und am häufigsten die Stimmung. Viel zu überladen mit der Erwartung einer harmonischen Welt waren wir in Wahrheit überfordert. Auch mit den Schuldzuweisungen, wer denn nun Verantwortung für das regelmäßige Desaster trug.

Als ich meinen Mann kennenlernte und wir selbst unsere kleine Familie gründeten, beschlossen wir schon vor dem ersten gemeinsamen Weihnachtsfest, dass der Heilige Abend nur uns allein gehört. Uns war es egal, was der Rest der Familie davon hielt. Wir ließen uns nicht unter Druck setzen. Was hatten wir all die Jahre für friedliche und harmonische Tage. Was mich immer wieder zu dem Schluss kommen lässt, dass Weihnachten vor allem das Fest der Klarheit sein sollte. Das Fest der Selbstbestimmung und der Aufrichtigkeit. Und nicht das der moralinsauren Schuldgefühle oder gar der Verlogenheit.

Und wenn wir es so betrachten, dann können diese drei Tage am Ende wirklich das „Fest der Liebe“ werden ...

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

FOTO: DAGMAR MORATH

Kneipp

Glück, das wirkt

GOODBYE STRESS.

Hallo positive Energie.

DIE BADE-ESSENZ, DIE STRESS NACHWEISLICH IN POSITIVE ENERGIE VERWANDELT.*

Dein Kneipp Moment: Lass den hektischen Alltag hinter dir mit der Goodbye Stress Serie. Mehr unter kneipp.de/goodbyestress

*Wissenschaftliche Studie des Instituts für angewandte Psychophysiologie.



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Weil ich Werbefachfrau bin, wollen alle Freunde kreativen Input von mir. Ich mag nicht mehr

fühl. Und deshalb muss man lernen, Nein zu sagen. Sonst leiden auf Dauer nicht nur Freundschaften darunter, sondern auch die Psyche. Um Neinsagen zu üben, benutze ich in meiner Berater-Praxis das einfache, aber wunderbare Modell der sogenannten inneren Antreiber. Der amerikanische Psychologe Eric Berne hat es entwickelt, und damit erkennt man, in welchem Verhaltenszustand wir uns bzw. andere sich befinden.

Bei den inneren Antreibern handelt es sich um Verhaltensweisen, denen wir in schwierigen Situationen zwanghaft folgen. In der Kindheit haben sie uns das Leben erleichtert, sie haben uns Anerkennung und Sicherheit gegeben. Und wir üben sie im Laufe unseres Lebens so intensiv, dass sie für uns auch als Erwachsene Werte darstellen. Die fünf Antreiber heißen: „Sei perfekt!“, „Beeil dich!“, „Sei gefällig!“, „Streng dich an!“ und „Sei stark!“.

Der „Sei perfekt“-Antreiber verlangt Genauigkeit, Gründlichkeit und totalen Perfektionismus. „Beeil dich!“ ist am Werk, wenn wir dazu neigen, möglichst viel und das auch noch besonders schnell zu erledigen. Hektik, Tempo und die daraus resultierende Überbelastung entlarven ihn. Wenn wir dazu neigen, von allen geliebt werden zu wollen, es anderen immer recht zu machen, und dafür auf unsere eigenen Bedürfnisse verzichten, dann folgen wir dem „Sei gefällig!“-

Antreiber. Und diejenigen, die aus jedem Auftrag gleich ein Jahrhundertwerk machen, sich viel Mühe geben, ohne auf Effizienz zu achten, stehen unter dem Einfluss von „Streng dich an!“. Und der „Sei stark!“-Moment kommt einem Aufruf zum Heldentum gleich, bloß keine Schwäche zu zeigen und eiserne Disziplin stehen hier im Mittelpunkt.

Wenn uns das Neinsagen so schwerfällt, steckt meistens der Wunsch, „gefällig zu sein“, dahinter, gemixt mit einer Portion „Sei perfekt!“. Deshalb ist der erste Schritt zur Veränderung, sich diese Dynamik klarzumachen, um souveräner im Umgang mit uns und den Wünschen anderer zu werden. Denn dann erreichen wir das, was mein Lieblingsdenker Viktor Frankl so formuliert hat: „Zur Fähigkeit des Menschen, über den Dingen zu stehen, gehört auch die Fähigkeit, über sich selbst zu stehen. Mit anderen Worten: Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen!“

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

FOTO: DAGMAR MORATH

Oh, ich weiß gut, wie praktisch es ist, eine Werbeagentur in unmittelbarer Nähe zu haben. Ich habe eine als Kunden, und die nehmen mir seit Jahren die Arbeit ab, Geburtstagsseinladungen zu entwerfen oder Menü-Karten zu gestalten. Großartig! Diese Agentur unterstützt mich aber auf einer soliden Grundlage der Gegenseitigkeit. Und nicht, wie in Ihrem Falle, als Dienstleistung in einer Einbahnstraße. Das Gefühl, ausgenutzt zu werden, ist irgendwann Gift für unser Selbstwertge-

ANZEIGE

Systempflege mit PRObiotik
Schützt doppelt vor vorzeitiger Hautalterung

Zweifach geschützt – wissenschaftlich belegt

sebamed PRO! schützt mit einem einzigartigen interaktiven Wirksystem: Von innen stabilisiert ein probiotischer Pflegestoff die Strukturen in den Hautzellen und von außen stärkt der pH-Wert 5,5 die natürliche Barrierefunktion der Haut.

Individuell gepflegt – messbare Ergebnisse

Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Haut in unterschiedlichen Lebensphasen bieten die Seren und Cremes der sebamed PRO! Gesichtspflege die Lösung bei vorzeitiger umweltbedingter Hautalterung.

96%

DER TESTERINNEN BESTÄTIGEN: DIE HAUT WIRD SOFORT MIT FEUCHTIGKEIT VERSORGT UND FÜHLT SICH SPÜRBAR GLATTER AN.*

Über 120 klinische Studien belegen die Wirksamkeit und Verträglichkeit der sebamed Produkte.



* Selbsteinschätzung von 51 Frauen nach Anwendung des sebamed PRO! Vital Serums.
** Als führendes Unternehmen im Bereich der medizinischen Hautreinigung und -pflege verzichten wir konsequent auf Mikroplastik in unseren Produkten. Nach der Definition lt. BUND e.V., Stand 06/2019

VORBEUGEN VITALISIEREN REGENERIEREN



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Dazu fällt mir die Geschichte ein, die ich mit einer Klientin erlebte: eine toughe Managerin, die beruflich immer große und kleine Krisen meisterte. In einer Beratungssitzung saß sie mir ungewöhnlich unsicher gegenüber, sodass ich sie fragte, ob alles in Ordnung sei. „Beruflich schon“, antwortete sie zögerlich, „aber privat habe ich ein Problem.“ Ob ich dabei vielleicht helfen könne, wollte ich wissen. „Glaube ich nicht“, sagte sie resigniert. „Es geht um das Erbe meiner Mutter. Sie will sich freikaufen, indem sie uns Kindern jetzt

Ich habe Familie und soll das Elternhaus erben. Mein Single-Bruder würde leer ausgehen. Es zerreißt mich

eine Schenkung macht. Dafür sollen wir auf unseren gesetzlichen Pflichtteilsanspruch verzichten.“ Was daran das Problem sei, wollte ich wissen. „Die Schenkung ist viel weniger als das, was wir eigentlich bekommen würden“, sagte sie. „Kennen Sie die Gründe für den Wunsch Ihrer Mutter?“, fragte ich. „Nein, meine Mutter möchte darüber auch nicht reden. Aber ich vermute, dass sie alles ihrem Mann hinterlassen möchte, der nicht unser Vater ist.“ In diesem Moment brach meine Klientin in Tränen aus, und wir begannen ein langes Gespräch über Mütter und Väter, über Geschwister und über das Erben. Viele Fragen tauchten auf: Auch wenn wir als Kinder gesetzlich einen Anspruch auf einen Teil von dem haben, was unsere Eltern hinterlassen, haben wir diesen Anspruch auch emotional und ethisch? Und um wessen Willen geht es hier: um den der Eltern, der Kinder oder des Gesetzgebers? Je länger wir redeten, umso klarer wurde, dass es beim Erben eigentlich um die Qualität der Beziehung geht. Wer was und wie viel erbt, sagt viel darüber aus, wie diese zu Lebzeiten aussah. Und das ist etwas ganz anderes als der juristische oder moralische Anspruch. So lässt sich auch die Leserfrage beantworten: Wenn die Eltern möchten, dass die Tochter ihr Haus erbt, weil diese eine Familie hat, und der Sohn leer ausgeht, dann ist das erst mal ihr gutes

Recht. Schließlich geht es um ihr Vermögen. Dass die Tochter dabei ein schlechtes Gewissen ihrem Bruder gegenüber hat, ist verständlich. Ein möglicher Ausweg wäre, alle Beteiligten würden offen miteinander reden und nach einer „gerechteren“ Lösung suchen. So ein Gespräch ist aber nur möglich und wird nur dann konstruktiv, wenn zwischen Eltern und Kindern eine stabile emotionale und vertrauensvolle Beziehung herrscht. Und um die muss man sich sein ganzes Leben lang bemühen und nicht erst, wenn es ums Erben geht. Denn dann ist es dafür zu spät. So wie bei meiner Klientin, die nach unserem Gespräch entschieden hatte, den Willen ihrer Mutter zu akzeptieren. Und zwar deshalb, weil sie begriffen hatte, dass ihre Mutter mit der „Enterbung“ zum Ausdruck brachte, wie sie zu ihren Kindern stand, und dass es weder Mutter noch Tochter in all den vielen Jahren gelungen war, eine wirklich liebevolle Beziehung zueinander aufzubauen.

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

FOTO: DAGMAR MORATH

1 Jahr DONNA + ein Dankeschön zur Wahl!



AEG HAARTROCKNER
Der Haartrockner HT 5580 mit seinen 2300 Watt Leistung lässt keine Wünsche offen. 3 Leistungsstufen, 2 Gebläsestufen, verschiedene Kaltstufen, Formdüse 360° drehbar und abnehmbar, Lufteinlass-filter inkl. 2 Ersatzfiltern, mit Überhitzungsschutz.
Prämien-Nr. 770095



dm GESCHENKKARTE 15€
Prämien-Nr. 770010



DOUGLAS GESCHENKKARTE 15€
Prämien-Nr. 770011

Weitere Angebote unter www.donna-abo.de/jahresabo und www.donna-abo.de/geschenkabo

☒ Ja, ich bestelle DONNA ☐ für mich ☐ als Geschenk
ab sofort und für ein Jahr (12 Ausgaben) zum Preis von zur Zeit 3,90 € monatlich (Berechnung jährlich 46,80 €). Auslandskonditionen auf Anfrage. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand. Nach Ablauf des Bezugsjahres kann ich das Abonnement jederzeit in Textform kündigen.

Vorname, Name
Straße, Nr.
PLZ Ort
Telefon
Fax Geb.-Datum
E-Mail D1910000S

Ich bezahle bequem per Bankeinzug (jährlich 46,80 €) und erhalte **1 Heft gratis**.
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die FUNKE Zeitschriften GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
D E IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.
Zahlungsempfänger: FUNKE Zeitschriften GmbH, Münchner Str. 101 / 09, 85737 Ismaning
Gläubiger-ID: DE4924400000528707. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

☐ plus ePaper-Upgrade:
12 Ausgaben Donna Digital nur 4,80€
(nur in Verbindung mit einem Print-Abonnement)

Ich erhalte ein Dankeschön meiner Wahl und verschenke DONNA an:

Vorname, Name des Beschenkten
Straße, Nr.
PLZ Ort D1910000G
☐ Ich bin damit einverstanden, dass mich DONNA und die FUNKE Zeitschriften GmbH per Telefon und E-Mail über interessante Angebote zu Zeitschriften, digitalen Medien und Gewinnspielen informiert.* Ich kann der Verarbeitung und Nutzung meiner Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen.
Wir speichern und verwenden Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der Vertragserfüllung. Darüber hinaus nutzen wir Ihre Adressdaten inklusive der E-Mail-Adresse, um Sie über interessante eigene Angebote zu Zeitschriften, digitalen Medien und Gewinnspielen der Funke Zeitschriften GmbH zu informieren.* Sie können der Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen.
*Eine Übersicht über alle Verlage und Produkte der Funke Zeitschriften GmbH finde ich unter www.funkezeitschriften.de/produktuebersicht

Als Dankeschön erhalte ich: (bitte ankreuzen)
☐ AEG HT 5580 Haartrockner (770095)
☐ dm Geschenkkarte 15€ (770010)
☐ DOUGLAS Geschenkkarte 15€ (770011)
Datum, Unterschrift
Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter www.donna-abo.de/agb abrufen.



Ihre Vorteile
• Prämie Ihrer Wahl
• Jeden Monat portofreie Lieferung

Coupon einsenden:
DONNA Kundenservice
Brieffach 1001
22445 Hamburg
Sofort bestellen:
Abo Hotline
040 6077 6077-70
Oder per Fax
040 6077 6077-71



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Es gibt wenige Themen, zu denen ich eine so klare Haltung habe. Und es hat im Rahmen dieser Kolumne bisher noch kein Thema gegeben, auf das ich mit so einer zutiefst persönlichen Geschichte antworten muss: Mein Mann war Kettenraucher, und ich habe ihn vor vier Jahren an Lungenkrebs verloren. In den 15 Jahren unserer Ehe habe ich ihm kein einziges Mal gesagt, dass er mit dem Rauchen aufhören soll. Und das aus gutem Grund. Nicht ich war verantwortlich für seine todbringende Nikotinsucht, sondern er selbst.

Mein Mann hat Bluthochdruck und lehnt gesundes Essen oder Bewegung ab. Ich mache mir Sorgen

Als wir uns vor über 20 Jahren kennenlernten, war er 55 und ich 35 Jahre alt. Ich wollte damals eine Beziehung auf Augenhöhe. Wollte um keinen Preis die Spielchen, die Erwachsene so gerne spielen, obwohl sie zu alt dafür sind. Ich wollte in meiner Liebe zu meinem Mann erwachsen werden, was mir gelungen ist. Nicht zuletzt deshalb, weil ich mich im Laufe der Jahre verändert habe, aber ihn nicht ändern wollte. Ich habe ihn von Anfang an so genommen, wie er war. Ihm nichts verboten, weder das Rauchen, noch das Trinken und auch sonst nichts. Ich war schließlich seine Frau und nicht seine Mutter. Die Verantwortung für sein Tun ließ ich bei ihm. Ihn darauf hinzuweisen, dass das alles nicht förderlich für seine Gesundheit sein konnte, empfand ich als lächerlich. Er war ein erwachsener Mann, der das selber wusste.

Wenn er abends eine Flasche Rotwein trank, dazu mindestens 50 Zigaretten rauchte und am nächsten Morgen nie ins Fitnessstudio ging, dann ließ ich ihn. Ohne ihm Vorwürfe zu machen. Dieses „Mach es mir zuliebe“ war nicht mein Ding. Entweder er wollte aus Liebe zu sich, oder eben nicht.

Manchmal war es hart mitanzusehen, wie er Tag für Tag 100-mal zur Zigarette griff. Und ich musste mir auf die Zunge beißen, um ihn nicht zu maßregeln. Musste lernen, es auszuhalten, dass ein erwachsener Mensch das Recht

hat, Dinge zu tun, die nicht gut für ihn sind und vor allem, dass ich dafür nicht verantwortlich bin. Irgendwann kam der Moment, an dem ich mich hilflos fühlte, ihm bei seiner Selbstzerstörung zuzusehen. Es war der Moment, an dem ich nach einer Lösung suchte, die uns weiterhin auf Augenhöhe und selbstverantwortlich miteinander leben ließ. Das war der Moment, in dem ich begriff, dass es einen Unterschied zwischen Verantwortung und Unterstützung gibt. Die Verantwortung für sein Handeln trug jeder selbst. Also handelte ich und bot ihm meine hundertprozentige Unterstützung an, wenn er sich dafür entscheiden würde, mit dem Rauchen aufzuhören. Es dauerte noch zwei lange Jahre, bis er mein Angebot annahm und seine letzte Zigarette rauchte.

Den Lungenkrebs hat er nicht mehr verhindern können. Und als er in einem großen Interview seine Krankheit öffentlich machte, übernahm er dafür die volle Verantwortung.

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

FOTO: DAGMAR MORATH



JOHANNES B. KERNER
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Einer, der
HÖRZU
zu Hause hat

HÖRZU ist eine Marke der FUNKE MEDIENGRUPPE



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Mit den Tarotkarten verbindet mich eine Geschichte, die am Anfang lustig war, dann traurig wurde und sich am Ende als äußerst erkenntnisreich entpuppte. Es geht um meine beste Jugendfreundin, die am Ende nicht mehr meine Freundin war. Petra und ich kannten uns seit der fünften Klasse, wir waren unzertrennlich. Als wir unser Abitur hinter uns hatten, entdeckte sie Tarotkarten. Es machte ihr Spaß, mithilfe dieser Karten in die Zukunft zu schauen. Ich glaubte

„Ich lasse mir vor wichtigen Entscheidungen Tarotkarten legen. Ist das bedenklich?“

schon damals nicht daran, dass die Zukunft vorhersagbar ist. Immer wieder versuchte Petra, mich zu überreden, es doch auch mal zu probieren. Irgendwann gab ich nach. Wonach ich die Karten fragte, weiß ich nicht mehr, aber ich kann mich daran erinnern, dass es doch lustig war, mit diesen so besonders schönen Karten ein bisschen Zukunft zu spielen. Ein paarmal machten wir das, dann verlor ich das Interesse. In einem Sommer Mitte der 80er-Jahre hatten wir eine Reise nach La Gomera gebucht. Doch wenige Tage vor unserem Abflug sagte Petra plötzlich ab. Sie könne auf keinen Fall mitreisen, die Karten hätten „großes Unheil“ vorhergesagt. Sie war ganz hysterisch, ja, panisch, und so flog ich allein – war sauer auf meine Freundin und ihre esoterische Besessenheit. Ich konnte das alles nicht nachvollziehen, und anstatt den Urlaub zu genießen, wurde ich immer wütender. Immer wieder fragte ich mich, wie es sein konnte, dass meine so kluge Freundin ihre Entscheidungen nicht mehr selbst traf, sondern an eine übergeordnete Instanz abgab. Was für ein Ausdruck von Schwäche, dachte ich. Und unabhängig davon, dass ich mich so allein auf La Gomera ganz schön von ihr verraten fühlte, schwand in diesem einsamen Urlaub vor allem mein Respekt vor ihr. War es nicht gerade unser jugendlicher Drang nach Unabhängig-

keit und Autonomie gewesen, der uns zusammengeschweißt hatte?! Mir kam unser Geschichtsunterricht in den Sinn, als wir beide glühende Verehrerinnen von Immanuel Kants weltberühmtem „Sapere aude“ wurden – was so viel heißt wie: Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! Das alles setzte sie nun als erwachsene Frau aufs Spiel, weil sie Angst davor hatte, eigene Entscheidungen zu treffen. Nach meiner Rückkehr kündigte ich Petra die Freundschaft. Ich hatte keinen Respekt mehr vor ihr. Aber ich war in diesem Urlaub zu einer Erkenntnis gelangt, die noch heute mein Leben prägt: Wenn wir die Verantwortung für unsere Entscheidungen an wen oder was auch immer abgeben, geben wir damit auch die Chance auf ein erwachsenes, selbstbestimmtes Leben ab. Petra hatte sich mit ihrer Tarot-Leidenschaft letztendlich zum Opfer ihres Lebens gemacht – und nicht zu dessen Gestalterin.

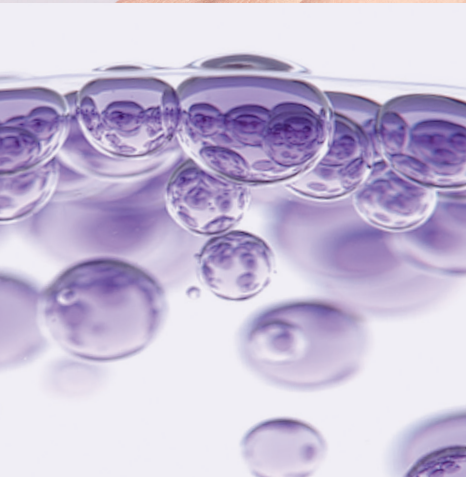
**In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

FOTO: DAGMAR MORATH

Eva Longoria

AUFGEPOLSTERTE HAUT IN NUR 7 TAGEN!

WEIL WIR ES UNS WERT SIND.



FORMEL

- + Hochkonzentrierte Hyaluronsäure, lang- und kurzkettig, macht die Haut praller, glatter und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit.
- + Vitamin B5 beruhigt die Haut und lässt sie frischer aussehen.
- + Ohne Alkohol**, Parfüm und Farbstoffe.

ERGEBNIS

- + Nach 1 Ampulle: Die Haut ist intensiv hydratisiert.
- + Nach 7 Ampullen: Die Haut wirkt jünger und praller.



Ihre Haut - unsere Verpflichtung

Jetzt mehr erfahren auf lounge.loreal-paris.de/blickindientiegel

*Quelle: Nielsen, IRI- und SRI-Datenbanken in 36 Ländern, Massenmarkt Gesichtspflege, Anti-Aging, Umsatz & Volumen, YTD Oktober 2018. **Ohne Ethanol.

NEU
REVITALIFT
[+ HYALURONSÄURE]
7 TAGE HYALURON-KUR

AUFPOLSTERNDE AMPULLEN

MIT PUREM HYALURON IN JEDER AMPULLE:
AUFPOLSTERUNG & INTENSIVE FEUCHTIGKEIT



L'ORÉAL
PARIS



„Meine Eltern kreisten lange nur um sich selbst. Jetzt wollen sie plötzlich meine ganze Aufmerksamkeit“

Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Seitdem wir selbst in die Jahre kommen, ist das Altern der Eltern ein viel diskutiertes Thema unter meinen Freundinnen. Es geht um Organisatorisches, um das (oft fehlende) Wissen über rechtliche Fakten und natürlich um die emotionale Seite dieser Entwicklung. Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als ich begriff: Mein Vater wird alt. Wir besuchten das Grab seiner Mutter, und ich ging ein paar Meter hinter ihm. Als ich ihn aus dieser Perspektive sah, seinen langsam gewordenen, ja, fast schlurfenden Gang, die gesenkten Schultern, die den Rücken zu

krümmen schienen, ja, die Veränderung seiner gesamten Statur, da wurde es mir schlagartig bewusst. Obwohl das ein schleichender Prozess ist, gab es diesen einen Moment, in dem ich das wirklich begriff. Auf Knopfdruck spielte sich in meinem Inneren ein bemerkenswertes Kopfkino ab. Wie in einem Film sah ich uns die Rollen wechseln: ich als Kind, er der große, starke Vater, der für mich sorgt. Dann sein 50. Geburtstag, ich selbst längst erwachsen und ihm so herrlich auf Augenhöhe. Und nun dieser Spaziergang über den Friedhof, bei dem mir klar wurde, dass wir mit den Rollen allmählich auch die Verantwortung tauschen würden. Obwohl ich schon lange Verantwortung für mich selbst übernommen hatte, war ich immer noch das Kind, das in seinen Eltern eine Art „höhere Instanz“ gesehen und vor allem gefühlt hatte. Und so begann mit jenem Spaziergang ein weiterer innerer Reifungsprozess. Über Eltern und ihr zunehmendes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit diskutieren wir Freundinnen sehr ambivalent: über das Ausmaß der Verantwortung, die wir zu übernehmen bereit sind, über Schuldgefühle, über Missverständnisse und auch über Verzweiflung. Etwa dann wenn die Eltern krank werden und Rund-um-die-Uhr-Pflege benötigen. Früher wurde das in den Strukturen der Großfamilien aufgefangen.

Heute, wo diese Strukturen zerfallen und wir gleichzeitig immer älter werden, müssen wir „Kinder“ vieles dazulernen: wie umgehen mit der Wohn- und Finanzsituation unserer Eltern, was ist mit professioneller Unterstützung? Aber vor allem müssen wir uns fragen, wie viel wir wirklich geben wollen – an Kraft, Zeit, Geduld und Geld. Ich finde es wichtig, sich diese Fragen auch mal fernab jeder Moral zu stellen. Denn psychisch und emotional entscheidet letztendlich die Art der Beziehung zu unseren Eltern darüber, wie wir später mit ihnen umgehen. Ist es uns im Laufe des Lebens als Familie gelungen, eine liebevolle und tragfähige Beziehung aufzubauen? Die Tatsache nämlich, dass wir Mutter oder Vater, Tochter oder Sohn sind, ist eben noch kein Garantieschein für eine gelingende Beziehung. Das ist leider nach wie vor eines der großen Missverständnisse unserer Zeit, auf das wir uns fälschlicherweise verlassen. Es wird am deutlichsten, wenn Eltern älter werden und unsere Aufmerksamkeit und Unterstützung erwarten.

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

FOTO: DAGMAR MORATH



Sandra H., 58 Jahre, ist berufstätig und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Wir haben sie zum Thema Intimpflege befragt.

„Reizungen im Intimbereich? Davor bin ich geschützt.“

Haben Sie mit Reizungen im Intimbereich zu kämpfen?
Welche Frau in der zweiten Lebenshälfte hat das nicht? Ich bin aktiv, treibe Sport und fahre gern mit dem Fahrrad durch die Stadt. Da bleibt es nicht aus, dass es in meiner sensiblen Zone mal zu Irritationen kommt.

„Paraffinhaltige Salben sind mir zu ölig. Vagisan Schutz-Salbe lässt meine Haut atmen“

Was tun Sie dagegen?
Ich habe gelernt, dass es besser ist, schon vorher etwas zu tun, um diese besondere Haut auch besonders zu pflegen und zu schützen. Bevor es weh tut, schütze ich doch lieber meinen Intimbereich. Ich habe da Vagisan Schutz-Salbe für mich entdeckt.

Was unterscheidet Vagisan Schutz-Salbe von anderen Cremes?
Sie kommt ohne Silikone und besonders ohne Mineralfette aus, also ohne paraffinhaltige Substanzen. Paraffinhaltige Salben sind mir zu ölig. Vagisan dagegen zieht größtenteils in die Haut ein und hinterlässt nur einen angenehm leichten Schutzfilm.

Wie macht sich das bemerkbar?
Weil Vagisan einen atmungsaktiven Schutzfilm bildet, fühlt es sich nicht so schmierig an. Ich kann alle meine Aktivitäten durchführen, ohne dass ich mich unwohl oder eingeschränkt fühle.

Und wenn es doch mal „brennt“?
Bei kleineren Reizungen lindert Vagisan Schutz-Salbe und sorgt schnell für Beruhigung der intimen Zone. Seit ich Vagisan benutze, habe ich keine Probleme mehr mit meinem Intimbereich.

SCHNELL-CHECK

WANN SOLLTE ICH MEINEN INTIMBEREICH SCHÜTZEN?

1. Bemerken Sie ab und zu in Ihrem äußeren Intimbereich folgende Symptome:
- ☐ Brennen
 - ☐ Rötungen
 - ☐ Wundsein
 - ☐ Juckreiz
2. Treten die Symptome bei folgenden Anlässen auf:
- ☐ Fahrradfahren
 - ☐ Sport
 - ☐ Tragen von engen Jeans/enger Unterwäsche
 - ☐ Blasenschwäche

Wenn Sie bei Frage 1 und 2 je ein Symptom ankreuzen, sollten Sie Vagisan Schutz-Salbe ausprobieren. Rezeptfrei. Nur in der Apotheke.



Merkzettel für die Apotheke
75 ml Vagisan Schutz-Salbe (PZN 13753132)



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Als ich mit Anfang zwanzig meine Ausbildung zur Journalistin begann, hatte ich eine gut zwanzig Jahre ältere Kollegin, die sich als Mentorin um mich kümmerte. Sie gab mir viele kluge Ratschläge, wie ich mich in einer damals noch sehr von Männern bestimmten Redaktionswelt durchsetzen sollte. Der wichtigste Rat war ziemlich persönlich: dass ich niemals auf Kinder verzichten solle – weder für die Karriere noch für

„Je älter ich werde, umso mehr bedauere ich, mich vor Jahren gegen Kinder entschieden zu haben.“

einen Mann oder aus anderen Gründen. Sie selbst hatte den richtigen Zeitpunkt fürs Kinderkriegen verpasst und bedauerte es mit Mitte vierzig sehr. Als ich mich mit knapp vierzig doch noch zu einem Kind entschloss, spielte ihr Rat eine große Rolle. Als ich sie nach langer Zeit wiedersah, war ich überrascht, wie entspannt und zufrieden sie mittlerweile geworden war. Von Bedauern keine Spur. Wie sie das überwunden habe, wollte ich wissen. „Es gibt Schmerzen“, antwortete sie ruhig und klar, „die man nicht überwinden kann. Man kann sie nur heilen, indem man die leidvolle Energie in gute Energie transformiert. Ich arbeite heute für ein internationales Kinderhilfswerk und empfinde das als die sinnvollste Aufgabe, die ich in meinem Leben je hatte.“

Mit diesen Sätzen drückte sie eine Haltung aus, die der Sinntheorie des großen Denkers Viktor Frankl entspricht. „Mensch sein heißt Sinn finden“, sagt er. Sinn, so Frankl, könne nur außerhalb des eigenen Ichs gefunden werden, dort, wo er über das Ego hinausweise: im Dienst an einer Aufgabe, an einem Werk oder für einen Menschen. Anders gesagt: Es geht nicht darum, dass es mir gut geht. Es geht darum, dass ich für etwas gut bin. Und wenn ich für etwas gut bin, dann geht es mir gut.

Das Bedauern, keine Kinder zu haben, führt also in eine Sackgasse. Ein Ausweg bietet sich erst, wenn ich nach einem neuen Sinn suche und das „Warum?“ durch ein „Wozu?“ ersetze. Damit vollziehe ich einen entscheidenden Perspektivenwechsel. Denn die Enttäuschung schaut immer zurück in die Vergangenheit. Die Antwort auf die Frage, wozu ich im Leben gut sein kann, zeigt dagegen in die Zukunft. Es muss ja nicht das Kinderhilfswerk sein wie bei meiner Mentorin. Möglichkeiten, Sinn zu finden, gibt es viele. Viktor Frankl war sich sicher: „Es gibt keine Situation, in der das Leben aufhören würde, uns seine Sinnmöglichkeit anzubieten. Und es gibt keine Person, für die das Leben nicht eine Aufgabe bereithielt.“

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

FOTO: DAGMAR MORATH



SCHÖNE HAUT VON INNEN UND AUSSEN

„Meine Empfehlung für glatte und zarte Haut!“

Silvia Laubenbacher

TV-Moderatorin und Markenbotschafterin für Merz Spezial Professional



STUDIENGEPRÜFTE SYSTEMPFLEGE* VON INNEN UND AUSSEN

- Reduziert Falten sichtbar
- Strafft die Haut und polstert sie von innen auf
- Erhöht die Hautfeuchtigkeit

*Systempflege bestehend aus Nahrungsmitteln & Kosmetik:
Anti Age Liquid Kapseln: Wissenschaftl. Studie mit 67 Frauen (ø Alter 47,2 Jahre) über 6 Monate.
Anti Age Beauty System: Laufende wissenschaftl. Studie mit 120 Frauen über 12 Wochen mit Kontrollgruppe.
Anti Age Schaumcreme Hyaluron: Anwendungsbeobachtung mit 21 Frauen über 2 Wochen bei 2 x täglicher Anwendung.
Anti Age Serum: Laufende wissenschaftl. Studie mit 120 Frauen über 12 Wochen mit Kontrollgruppe.



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Mit dieser Frage habe ich in meiner Beratertätigkeit immer wieder und in letzter Zeit häufiger zu tun. Eine allgemeingültige Antwort darauf zu geben ist schwierig, weil die Fälle völlig unterschiedlich sind. Hintergrund ist wohl die Veränderung unserer Arbeitswelt, eigentlich unseres ganzen Lebens, ausgelöst durch die Digitalisierung. Wo bei die ganz große Herausforderung unserer Zeit weniger die Technologie ist, sondern vielmehr ihre Folge – und die heißt Vernetzung. Also die technische Möglichkeit der Kommunikation von

Mir wird nahegelegt, in vorzeitigen Ruhestand zu gehen. Aber ich arbeite gerne. Wie reagieren?

allem überall und zu jeder Zeit. Dieser unendliche Austausch von Daten und Informationen ist die eigentliche Schwierigkeit – und zwar in jeder Hinsicht. Es ist eine fundamentale Umwälzung der bestehenden Verhältnisse im Turbogang, die uns den bisher so stabil geglaubten Boden unter den Füßen ins Wanken bringt. Dieser Wandel hat in der Beraterwelt einen Namen: VUCA. Denn es ist die Unbeständigkeit (Volatility), die wir spüren, die Unsicherheit (Uncertainty), die daraus erwächst, die Komplexität (Complexity), die uns zu überfordern scheint, und die Mehrdeutigkeit (Ambiguity), die unser Weltbild erschüttert. Deshalb muss ich in diesem Zusammenhang etwas betonen, das ich an dieser Stelle schon einmal gesagt habe. Gerade in Sachen Rente, Frühpensionierung und Altersteilzeit kann man es gar nicht oft genug sagen: Das biografische Modell, mit dem wir groß geworden sind – Schule, Ausbildung bzw. Studium, Job und Rente –, verläuft nicht mehr geradlinig. Heute sind vor allem die erfolgreich, die sich immer wieder neu erfinden, die sich anpassen können.

Wie also reagieren, wenn der Vorgesetzte einem die Frühpensionierung nahelegt? Natürlich nach den Gründen fragen. Aber unabhängig davon ist das eine wunderbare Gelegenheit, auch sich selbst ein paar Fragen zu stellen: Welche Bedeutung hat Arbeit für mich in der

heutigen Welt? Warum arbeite ich eigentlich: um Geld zu verdienen? Um mit anderen Menschen zusammen zu sein? Was macht mir an dem Job Spaß? Und kann ich das, was mir Freude bringt, vielleicht auch anders verwirklichen? Könnte ich mich noch mal neu erfinden, gerade weil die technologischen und vernetzten Möglichkeiten so enorm vielfältig sind? Möchte ich mich noch mal weiterbilden, etwas Neues lernen? So gesehen kann in der Frage nach dem vorzeitigen Ruhestand auch eine enorme Chance stecken. Dann nämlich, wenn die Antwort darauf zum Wegweiser für mein zukünftiges Leben wird.

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



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Dazu fällt mir Bertolt Brechts „Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens“ ein: „Ja, mach nur einen Plan, sei nur ein großes Licht! Und mach dann noch ’nen zweiten Plan, gehn tun sie beide nicht.“ Aber ganz unabhängig von meiner Vorliebe für Brecht’sche Lyrik ist die Sache mit dem Plänenmachen gerade in Bezug auf unsere Kinder problematisch. Weil die nicht dafür geboren werden, dass wir für sie (unsere) Pläne schmieden. Diese Haltung vieler Eltern ist falsch und egoistisch. Hier geht es uns nämlich nicht um die Kinder, sondern nur um uns. Und um

Meine Tochter hat ihr Studium abgebrochen, und ihr Freund hat einen schlechten Einfluss – ich wollte etwas anderes für sie

unsere Vorstellungen davon, wie Kinder sein sollten. Am Ende ist diese Haltung zum Scheitern verurteilt – beide Seiten haben nichts davon. Wer so erzieht, wird garantiert enttäuscht werden. Stattdessen müssen wir lernen, dass sich unser Kind, das ja mittlerweile erwachsen ist, für oder auch gegen ein Studium entscheidet. Und womöglich für einen Partner, der uns nicht gefällt. Zu akzeptieren, dass erwachsene Kinder nun für ihr Leben selbst verantwortlich sind, ist sicherlich eine der größten Herausforderungen, die wir als Eltern meistern müssen. Ebenso, dass sie Wege gehen, die uns widerstreben, dass sie Entscheidungen treffen, die wir für falsch halten, dass sie sich Freunde suchen, die wir nicht mögen. All das ist verdammt schwer. Aber es ist auch genauso wichtig für die gleichberechtigte Beziehung, die man aufbauen muss, damit Kinder zu selbstbestimmten Erwachsenen werden. Vielleicht tut es an dieser Stelle gut, für einen kurzen Moment mal die Perspektive zu wechseln und sich selbst folgende Fragen zu stellen: Was erwartet eigentlich unser erwachsenes Kind von uns? Was haben wir damals von unseren Eltern erwartet? Dass sie uns ihre Pläne aufdrücken? Dass sie sich dauernd Sorgen um uns machen? Und uns dadurch die Luft zum Atmen nehmen, weil sie uns nicht zutrauen, die richtigen Entscheidungen zu treffen? Wohl eher nicht. Es gibt ein kleines, feines Buch von einem ausgesprochen klugen Mann

mit dem provozierenden Titel „Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen – Vom Mut zum selbstbestimmten Leben“. Der Autor Michael Bordt ist Jesuit und Professor für Philosophie und gibt eine wunderbare Antwort auf diese Fragen. Er schreibt: „Seine eigene Stimme zu finden, seine Identität auszuprägen und ein Gespür dafür zu bekommen, was das Eigene, was für einen stimmig ist – das ist ein lebenslanger Prozess. Es ist ein Ideal, dem wir uns annähern – von dem wir uns aber auch wieder entfernen können. Ein notwendiger Schritt auf dem Weg dazu ist die Bereitschaft, sich gegenüber den Wünschen und Erwartungen anderer Menschen abzugrenzen. Wer sich immer danach richtet, was andere von einem wollen, und nicht lernt, auf sich selbst zu hören, wird keine eigene Identität ausprägen können.“ Wir sollten erwachsene Kinder darin unterstützen, ihr eigenes Leben zu leben, damit wir sie nicht enttäuschen.

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

FOTO: DAGMAR MORATH

Sie brauchen Antibiotika?

So halten Sie Ihren Darm gesund!

Was Sie zum Thema Darmflora wissen sollten

Der Einfluss der menschlichen Darmflora auf unsere Gesundheit ist enorm. Die mehr als 100 Billionen Bakterien entscheiden darüber, wie wir uns fühlen, ob wir gesunde Abwehrkräfte haben oder anfällig für Erkrankungen sind.

Unsere Darmflora ist einzigartig, ähnlich individuell wie ein Fingerabdruck! Denn jeder Mensch hat von Geburt an eine sehr spezielle Darmflora. Doch diese Darmflora ist sehr empfindlich. Wird sie in ihrem Gleichgewicht gestört, kann sich das auf den ganzen Organismus auswirken – insbesondere natürlich auf den Darm selbst.

Vorsicht, negativ!

Als sehr schädlich für die sensible Darmflora gelten eine ballaststoffarme Ernährung – und vor allem: Antibiotika. Sie töten krankmachende Bakterien, schädigen aber auch die Darmflora. Typische Nebenwirkungen sind Blähungen, Bauchkrämpfe sowie der besonders unangenehme „Antibiotika-assoziierte Durchfall“ (AAD).

Probiotika können helfen

Zur Vorbeugung und Behandlung – auch antibiotikabedingter Darmpro-

bleme – werden erfolgreich sogenannte „Probiotika“ eingesetzt. Das sind entweder Arzneimittel auf Basis medizinisch wirksamer Hefezellen (lat. Saccharomyces boulardii) oder Präparate auf Bakterienbasis, die allerdings aufgrund nicht ausreichender wissenschaftlicher Wirksamkeitsnachweise zumeist nur als Nahrungsergänzungsmittel angeboten werden dürfen. Die moderne Medizin geht daher auf Nummer sicher und setzt bei der Behandlung von antibiotikabedingtem Durchfall und seinen Begleiterscheinungen primär auf medizinische Hefe, weil diese von der Bundesoberbehörde aufgrund ihrer guten klinischen Datenlage offiziell als wirksames Arzneimittel zugelassen ist.

Stark gegen Durchfall – gut für den Darm

Dieser natürliche und sehr gut verträgliche Wirkstoff (enthalten in Perenterol, rezeptfrei, nur in Apotheken) zeichnet

sich durch eine schützende und zugleich stabilisierende Wirkung auf unsere Darmflora aus. Aktuelle Forschungen zeigen, dass die in Perenterol enthaltene Arzneihefe ein Vielfaches leisten kann: Sie stärkt effektiv das für unsere Gesundheit unverzichtbare Darm-Immunsystem, macht fremde Bakterien und ihre Giftstoffe unschädlich und kann diese sogar im Sinne einer gründlichen Darmsanierung aus dem Körper ausscheiden. Durchfall und damit einhergehende Darmbeschwerden werden so über mehrere, sich ergänzende Wege effektiv bekämpft. Unter Experten gilt Perenterol daher als ein „Muss“ für jede Haus- und Reiseapotheke.

Perenterol[®] forte 250 mg Kapseln
Saccharomyces cerevisiae HANSEN CBS 5926-Trockenhefe

**Gut verträglich
Auch für Kinder geeignet**

Wirksamkeit klinisch sehr gut belegt*

* Höchter, W. et al. Münch med Wochenschr. 1990, 132: 188–92. Kollaritsch, H. H. et al. Münch med Wochenschr. 1988, 38: 671–4. Shan, L. S. et al. Benef Microbes. 2013, 4: 329–34.
Perenterol[®] forte 250 mg Kapseln. Wirkstoff: Trockenhefe aus Saccharomyces cerevisiae HANSEN CBS 5926 (Synonym: Saccharomyces boulardii). **Anwendungsgebiete:** Zur symptom. Behandlung akuter Diarrhöen. Zur Vorbeugung und symptom. Behandlung v. Reisediarrhöen sowie Diarrhöen unter Sondernahrung. Zur begleitenden Behandlung bei Akne. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene in der Selbstmedikation. Für Kinder unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Januar 2018. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn. www.perenterol.de



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

Grundsätzlich finde ich es wichtig, dass Frauen mit der ungewollten Annäherung von Männern selbstbewusst und klar umgehen. Das hat uns die aktuelle #MeToo-Debatte gezeigt: Wir müssen Nein sagen, wenn wir etwas nicht wollen. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Und gerade deshalb müssen wir es immer wieder tun. Damit wir in Übung kommen mit der Formulierung dessen, was wir wollen bzw. nicht wollen. Damit stärken wir unser Selbstwertgefühl und dadurch auch unser Selbstbewusstsein. Und je selbstbewusster wir sind, desto leichter fällt uns wiederum das „Nein“.

Eine meiner besten Freundinnen erzählte mir neulich etwas irritiert von einem Gespräch, das sie mit einer Kol-

Ein Freund meines Mannes macht zweideutige Bemerkungen, wenn wir alleine sind. Wie soll ich darauf reagieren?

legin hatte. Das Thema: Männer, Annäherung, Nein-sagen-Können. Diese Kollegin hatte seit einiger Zeit einen Verehrer, der ihr ziemlich eindeutige Avancen machte. Sie war an dem Mann überhaupt nicht interessiert, hatte aber Schwierigkeiten, ihm das klar zu signalisieren, und ließ deshalb die Annäherungsversuche immer wieder zu. „Mir fällt es so schwer, Nein zu sagen“, meinte die Kollegin. „Aber warum?“, fragte meine Freundin. „Du willst doch nichts von ihm, oder doch?“ – „Nein“, antwortete ihre Kollegin, „aber es fällt mir schwer, ihn vor den Kopf zu stoßen, denn dann gefalle ich ihm ja nicht mehr.“

Ganz schön verdreht, oder? Aber nicht untypisch für Frauen. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir nicht gleich zu unserem Mann laufen, wenn wir von einem anderen angemacht werden. Auch dann nicht, wenn derjenige ein guter Freund von ihm ist. Es ist im Sinne unseres Selbst-Wert-Gefühls wichtig, dass wir die Angelegenheit selbst klären. Dass wir uns das trauen. Mit einem unmissverständlichen „Ich will das nicht!“. Nur an diesem Mut können wir wachsen. Dafür brauchen wir keine Hilfe von Männern.

Auf der anderen Seite hätte Ihr Mann aber auch ein Recht darauf zu wissen, wie sich sein Freund verhält. Denn Sie drei sind auch ein System. Sie hängen zusammen, und das Tun des Einzelnen hat auch eine Wirkung auf alle anderen. Möglicherweise hat es nämlich eine Bedeutung für die Freundschaft der beiden, wenn der eine die Frau des anderen anmacht und mehr von ihr will. Ich würde meinem Mann davon erzählen. Und zwar nachdem ich die Sache mit seinem Freund erst mal selbst geregelt habe. So könnte er selbst entscheiden, was er mit dieser Information macht. Und welche Konsequenzen das für deren Freundschaft bedeutet. Und ich signalisiere meinem Mann damit, dass ich eine selbstbewusste Frau bin. Eine, die sich eigenständig und ohne Hilfe von Dritten gegen die Annäherung anderer Männer wehren kann. Selbst dann, wenn es sich dabei um seinen guten Freund handelt.

**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

Die Antwort auf diese Frage liegt seit ein paar Wochen auf meinem Nachttisch und hat den Titel: „Was tun – Demokratie versteht sich nicht von selbst“. Es ist ein kleines Buch mit 100 Seiten, das fünf sehr kluge Frauen letztes Jahr geschrieben haben. Jeden Abend einen der vielen Aufsätze zu lesen tut richtig gut in Zeiten von zunehmender Fremdenfeindlichkeit und von gesteigertem Nationalismus. Die Journalistinnen Gabriele von Arnim, Christiane Grefe, Susanne Mayer, Evelyn Roll und Elke Schmitter erinnern in ihrem Buch daran, welche Verantwortung wir alle für den Fortbestand von Freiheit und

Meine Mutter wird immer fremdenfeindlicher. Wie reagiere ich am besten?“

Demokratie tragen. „Viele Bürger“, schreiben sie im Vorwort, „erleben zum ersten Mal, dass die Demokratie keineswegs so selbstverständlich ist, wie sie immer geglaubt haben. Sie ist ein fortwährender Prozess, ihre Errungenschaften muss man schützen, verteidigen und mit Energie versorgen.“ Wenn ich diesen Gedanken ernst nehme, komme ich nicht umhin, mich selbst zu fragen, wie mein eigener Beitrag zu diesem Prozess aussieht. Wie ich helfen kann, die Errungenschaften der Demokratie zu schützen. Ich muss etwas tun – und zwar weit mehr, als nur alle vier Jahre ein Kreuzchen auf dem Wahlzettel zu machen. Diese Verantwortung erstreckt sich auf alle Bereiche meines Lebens: auf meinen Freundeskreis, meinen Arbeitsplatz und eben auch auf meine Familie. Da ist die Frage also schnell beantwortet, wie ich auf meine zunehmend fremdenfeindliche Mutter reagieren muss: Ich muss ihr zuhören und mit ihr reden. Gerade bei unserer Elterngeneration finde ich das ziemlich leicht. Denn wer heute um die 80 ist, hat in puncto Demokratie und ihres Feindes Diktatur viel erlebt. Ich kann meiner Mutter also problemlos klarmachen, wohin diese fremdenfeindliche Einstellung in ihrer perversesten Form führen kann. Ich kann meine sie an ihre Kindheit im Krieg der Nazis erinnern. Ich kann ihr klarmachen, dass sie die Freiheit im westdeutschen Wirtschafts-

wunderland der 50er und 60er der Unterstützung anderer demokratischer Staaten zu verdanken hat. Ich kann sie daran erinnern, dass es die „Fremden“ waren, die sogenannten Gastarbeiter, die man damals nach Westdeutschland holte, um hier den Wohlstand aufzubauen, von dem sie ihr Leben lang profitiert hat. Und wenn meine Mutter in der ehemaligen DDR groß geworden ist, kann ich sie darauf hinweisen, wie unfrei das Leben in einer Diktatur war. All das kann ich ihr entgegenhalten, wenn sie mir mit ihren fremdenfeindlichen Parolen und radikalen Theorien kommt. Und ich kann ihr sagen, dass ich selbst lieber in einer offenen, demokratischen Gesellschaft leben will als in einer, in der das „Fremde“ ausgegrenzt wird. Und dass ich deshalb die Auseinandersetzung mit ihr suche, die nur möglich ist, weil wir in einer freien Gesellschaft leben. Und zum Schluss würde ich mich bei ihr bedanken. Denn ich bin ja schließlich ihre Tochter, und sie hat mit ihrer Erziehung zu meiner demokratischen Haltung beigetragen. Darauf kann sie doch stolz sein, oder?

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

FOTO: DAGMAR MORATH

3 Ausgaben DONNA zum Kennenlernen!

Nur 7,90 € + ein Dankeschön Ihrer Wahl



AMAZON GESCHENKKARTE 5€ Prämien-Nr. 770007



REISENTHEL MINI MAXI SHOPPER RED ODER FIFTIES BLACK

Das moderne Design, eine Belastbarkeit von bis zu 15 kg und das reißfeste Polyestergewebe machen diesen Mini Maxi Shopper zu Ihrem neuen Lieblingsbegleiter. Zwei extra lange Tragehenkel können auch als Schultergurte verwendet werden. Mit Band zum Zusammenlegen. Maße: ca. 43,5 x 7,0 x 60,0 cm (12,0 x 6,0 x 2,0 cm). Red 770071, fifties black 770072

32% Rabatt



Weitere Angebote unter www.donna-abo.de

☐ Ja, ich teste DONNA mit 32 % Rabatt

und erhalte 3 Ausgaben für nur 7,90€. Möchte ich nach dem Test weiterlesen, brauche ich nichts zu tun und erhalte monatlich DONNA (12 Ausgaben im Jahr) weiterhin zum günstigen Abo-Preis von zur Zeit 46,80€ jährlich, im Ausland zzgl. Porto. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand. Ansonsten genügt eine kurze Benachrichtigung in Textform an den Verlag nach Erhalt der 2. Ausgabe DONNA.

Vorname _____

Name _____ Geb.-Datum _____

Straße, Nr. _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ Fax _____

E-Mail _____ D1902000MI

Ja, ich möchte über alle Vorteilsangebote informiert werden! Bitte informieren Sie mich per ☐ Telefon ☐ E-Mail. Mit dem Ankreuzen der Kästchen erkläre ich mich damit einverstanden, dass die FUNKE Zeitschriften GmbH mich regelmäßig zu interessanten und neuen Verlagsprodukten wie Medienangebote sowie zu Marktforschungszwecken über die ausgewählten Kommunikationskanäle anspricht und informiert. Ich kann der Verarbeitung und Nutzung meiner Daten ohne Angabe von Gründen jederzeit beim Verlag widersprechen.

Wir speichern und verwenden Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der Vertragserfüllung. Darüber hinaus nutzen wir Ihre Adressdaten inkl. der E-Mail-Adresse, um Sie über interessante eigene Angebote zu informieren. Sie können dieser Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit beim Verlag widersprechen.

Datum, Unterschrift _____

Als Dankeschön wünsche ich mir: (bitte ankreuzen)

- ☐ Reistenthel Mini Maxi Shopper fifties black (770072)
- ☐ Reistenthel Mini Maxi Shopper red (770071)
- ☐ Amazon Geschenkkarte 5€ (770007)

Versand des Dankeschöns nach Zahlungseingang und nur in Deutschland. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen.

Ich bezahle bequem per Bankeinzug

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den FUNKE Zeitschriften GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

D E _____ Ihre BLZ _____ Ihre Konto-Nr. _____

Zahlungsempfänger: FUNKE Zeitschriften GmbH, Münchner Str. 101 / 09, 85737 Ismaning
Gläubiger-ID: DE492440000528707. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Datum, Unterschrift _____

Ihre Vorteile

- Prämie Ihrer Wahl
- Jeden Monat portofreie Lieferung

Coupon einsenden:

DONNA Kundenservice
Brieffach 1001
22445 Hamburg

oder:

Abo Hotline
040 6077 6077-70

Oder per Fax
040 6077 6077-71



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

Dazu fällt mir ausgerechnet ein Gespräch mit meiner Großmutter ein, das ich vor vielen Jahren führte. Sie war damals fast 80, ich etwa 30. Wir redeten über das Leben und die Liebe. Und ich redete vor allem über das Verliebtsein. Ich war damals nämlich sehr verliebt in dieses Gefühl. Dieser Rausch, der wie eine Droge wirkt und von dem man sich wünscht, er möge nie vergehen. Natürlich hatte auch ich die Erfahrung gemacht, dass man leider wieder nüchtern wird. Und dass man dann entweder liebt oder geht. Ich blieb damals bei dem Mann, in den ich erst verliebt war und den ich dann zu lieben begann. Aber irgendwann spürte ich eine schleichende Sehnsucht nach diesem flüchtigen Rausch und begann eine Affäre.

Ich bin verheiratet und habe eine Affäre. Darf ich mir das gönnen?

An meiner Liebe zu dem anderen änderte das interessanterweise nichts. Ich konnte ganz gut leben mit beiden Männern. Bis das schlechte Gewissen kam. Deshalb war ich froh, mich jemandem offenbaren zu können. „Na, dann leb sie doch aus, deine Leidenschaft, wenn sie dir guttut“, sagte meine Großmutter. „Du musst nur das schlechte Gewissen abstellen!“ Ich war platt. Meine Oma, die Anfang des Ersten Weltkriegs geboren worden war, entpuppte sich in ihrem hohen Alter als das Gegenteil von konventionell. „Fremdgehen“, sagte sie, „ist weder eine Frage des Betrugs noch eine der Moral.“ „Ja, was denn sonst?“, fragte ich verblüfft. „Es ist eine Frage der Erkenntnis“, antwortete sie, „und zwar darüber, dass wir nicht von einem Mann alles haben können, was wir uns wünschen.“ Und dann begann sie zu erzählen. Von ihren Träumen, ihren Sehnsüchten, von ihren Affären und von der großen Liebe, die sie mit meinem Großvater gelebt hatte. Je länger ich ihr zuhörte, desto mehr verstand ich, dass es allein meine Entscheidung war, wie ich mit all den sich widersprechenden Gefühlen und Wünschen umzugehen hatte. Ich begriff, dass unsere Sehnsucht nach eindeutigen Antworten zwar verständlich und menschlich ist. Aber am

Ende ist sie ein Trugschluss. Mir wurde klar, dass wir höchst ambivalente Wesen sind. Es war also meine Verantwortung, ganz reflektiert mit der Situation umzugehen. Anstrengend, so hin- und hergerissen und dann auch noch selbst dafür verantwortlich zu sein. Plötzlich begann ich, all jene zu beneiden, die diese Fragen an höhere Instanzen abgeben können und ihre Antworten dort kriegen. Instanzen wie Moral, Religion oder auch Ehegelöbnisse.

„Die Antworten“, sagte meine Großmutter am Ende unseres Gesprächs, „mögen eindeutig sein. Aber unsere Gefühle und unsere Sehnsüchte sind es eben nicht. Unser ganzes Leben ist eine Reise entlang von Ambivalenzen. In dem Moment, in dem du deine eigenen Antworten findest, also deine Entscheidungen verantwortest, wirst du spüren, was ein gelingendes Leben ist.“

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

FOTO: DAGMAR MORATH

MÄDCHEN VERÄNDERN DIE WELT

Wer kann den Weg aus der Armut finden?

Kleinigkeiten machen einen riesigen Unterschied: Ein Schulfrühstück ermöglicht es Sokhat, 13, zum Unterricht zu gehen – und gibt ihr so die Chance auf eine Zukunft ohne Armut.



Viel mehr als eine Bambushütte im Umland von Siem Reap und die Kleider, die sie tragen, besitzen Sokhat, 13, und ihre Mutter Khon nicht. Das Reisfeld musste Khon verkaufen, um Medikamente für Sokhats kranken Vater zu bezahlen. „Alles hat sich geändert, als er starb“, sagt Khon. Sie sucht Arbeit, doch ihre Möglichkeiten sind begrenzt, sie kann weder lesen noch schreiben. Den grausamen Bürgerkrieg in Kambodscha hat sie miterlebt. Wenn sie davon erzählt, blicken ihre Augen gen Himmel. Vielleicht, um die traumatischen Erlebnisse auszublenden. Der Horror des Krieges ist vorbei, aber die Armut ist ihr Alltag. „Wenn ich Geld hätte, würde ich es Sokhat geben. Aber ich habe keines.“

Sokhat frühstückt in der Schule

Sokhat ist ein fröhliches Mädchen. „Ich frühstücke in der Schule“, erzählt sie. „Das gibt mir viel Energie zum Lernen. Wenn ich nicht hungrig bin, kann ich mich besser konzentrieren.“ Zusätzlich bekommt Khon alle zwei Monate Reis und Öl – so kann sie für sich und ihre Tochter kochen. Das

Programm für Schulmahlzeiten von Plan International und die zusätzlichen Nahrungsmittel ermöglichen Sokhat den Schulbesuch. Und geben ihr so die Chance auf einen guten Job, auf Zukunft ohne Armut.

„Ohne das Schulessen könnte meine Tochter nicht zur Schule gehen. Wir müssten beide auf den Reisfeldern arbeiten.“

Khon, Sokhats Mutter, Kambodscha

Pro weiterführendes Schuljahr wird sie später 10–20 Prozent mehr verdienen, besagt eine Studie. Sie kann ihrer Familie helfen, ihr Wissen an die Gemeinde und ihre Kinder weitergeben. „Ohne die Unterstützung wäre es aus mit der Schule“, sagt Khon. „Sokhat und ich müssten von hier weggehen und arbeiten.“ Mit einer Patenschaft bei Plan helfen Sie einem Mädchen wie Sokhat – und bewirken so den Unterschied, auf den es ankommt.



Gibt Kindern eine Chance

- Über 80 Jahre Erfahrung, in 52 Ländern mit über 1,2 Millionen Patenschaften
- Über 330.000 Patenkinder werden von Patinnen und Paten aus Österreich und Deutschland unterstützt
- Über 80 Prozent der Mittel fließen in Projektausgaben
- Einzige der 5 großen Kinderhilfsorganisationen mit Fokus auf Mädchenförderung

Infos und Patenschaften auf www.plan.de

