



*Tamara Dietsch, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

## Ich war lange krank und bin unsicher, ob ich im Job noch mithalten kann.

vor dem Karriereknick!“ Um daraus einen Karrierekick zu machen, sprach ich mit ihr über das sogenannte „4-K-Modell des Lernens“. Es beschreibt die vier Kernkompetenzen, die wir heute brauchen, und zwar unabhängig von Alter und Gesundheit: Kommunikation, Kooperation, Kreativität und kritisches Denken.

Ich bat sie zu hinterfragen, was ihr so viel Angst macht. Nach einer langen Pause erzählte sie Folgendes: „Ich bin eigentlich immer bis über meine Grenzen hinausgegangen. Alles musste perfekt sein: immer mehr, besser, schneller, höher, weiter, schlanker, leistungsfähiger – und was man sonst noch alles kann, wenn man sich nur genug anstrengt!“ Und weiter: „Mein Optimierungswahn hatte nur einen Schönheitsfehler: Er ließ das Nichtperfekte, das Hässliche und eben auch Krankheit nicht zu. All die sogenannten negativen Seiten des Lebens, denen ich aber beim besten Willen nicht entkommen konnte, sie gehören zum Leben einfach dazu.“

Wozu könnte ihre Kreativität in diesem Zusammenhang gut sein, fragte ich sie. „Für einen anderen Blick auf mein Leben und meinen Job. Ich sollte aufhören, Angst zu haben und zu hadern, und stattdessen die Perspektive umdrehen

und mich fragen, wie ich das Beste aus der Situation machen kann.“

Bei diesem notwendigen Perspektivwechsel kamen die beiden K Kommunikation und Kooperation ins Spiel. Daran habe es in der Zusammenarbeit mit ihren Kollegen eigentlich immer gefehlt, gestand sie mir. „Ich war getrieben von meinem Erfolgswillen, dass ich die anderen gar nicht wahrgenommen habe. Wahrscheinlich ist es genau das, was ich jetzt brauche, damit mein Wiedereinstieg gelingen kann: Ich muss das alte Konkurrenzdenken hinter mir lassen. Ich werde offen auf meine Kollegen zugehen, mit ihnen reden und sie bitten, mich auf meinem Weg zurück zu unterstützen.“

Ich war mir sicher, dass ihr die Arbeit viel mehr Spaß machen würde als vor der Krankheit.

Mit genau dieser Angst kam vor ein paar Jahren eine Kundin zu mir. Sie war das, was man eine echte „Karrierefrau“ nennt. Bis zu ihrer Krankheit ging es für sie immer steil nach oben. Als sie mir gegenüber saß, war sie wieder gesund, trotzdem ein Häufchen Elend. Die Freude über ihre Genesung war überschattet von der Panik vor dem Wiedereinstieg in den Job. Über ein halbes Jahr war sie ausgefallen. Hinter ihr lag eine enorm anstrengende und aufreibende Zeit mit Krankheit und Reha, sagte sie und begann zu weinen. „Und jetzt habe ich Angst

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

# ES GIBT GUTE GRÜNDE, DIE HOSE VOLL ZU HABEN. DURCHFALL IST KEINER DAVON.



## Stark gegen Durchfall – gut für den Darm.

- Entfernt die Erreger
- Hilft bei akutem Durchfall, verursacht durch  
**Viren, Bakterien und Antibiotika**
- Natürlicher, gut verträglicher Wirkstoff



Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Wirkstoff: Trockenhefe aus *Saccharomyces cerevisiae* HANSEN CBS 5926 (Synonym: *Saccharomyces boulardii*).  
**Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen. Zur Vorbeugung und Behandlung der Beschwerden von Reisedurchfällen sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Zur begleitenden Behandlung bei länger bestehenden Formen der 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: November 2018. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. [www.perenterol.de](http://www.perenterol.de)

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



*Tamara Dietl, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

## Meine Freundin hat ein Alkoholproblem. Soll ich sie ansprechen?

rundläuft. Das Ehegelöbnis „In guten wie in schlechten Zeiten“ ist bei mir auch zum Leitmotiv einer gelingenden Freundschaft geworden.

So gesehen beantwortet sich die Frage von selbst: Wenn es eine wirklich gute Freundin ist, dann darf ich sie nicht nur darauf ansprechen, dann muss ich es tun. Für mich ist die entscheidende Frage nicht, ob, sondern vielmehr wie ich es ihr sage, dass ich mir wegen ihres Alkoholkonsums Sorgen mache. Denn wenn man das falsch anstellt, kann der Schuss nach hinten losgehen.

Diesen Fehler habe ich früher gemacht. Nach dem Motto: Ich mach mir Sorgen, weil du in letzter Zeit so viel trinkst. Damit bringt man die Sache zwar auf den Punkt, erreicht aber oft das Gegenteil von dem, was man erreichen möchte: Die eigene Direktheit kann bei dem anderen eine große Scham auslösen. Und die Reaktion ist dann oft Abwehr oder Verleugnung, und damit ist das Gespräch auch schon beendet, bevor es richtig beginnen konnte.

Zielführender ist es, die Freundin zu fragen, ob sie überhaupt darüber reden will. Etwa: Geht es dir nicht gut? Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit ganz schön viel trinkst. Wenn du willst, kön-

nen wir gern mal darüber reden. Diese Frage kann man mündlich oder schriftlich stellen. Ich bin mit der schriftlichen Variante immer besser gefahren. Wenn es um sensible Themen geht, schreibe ich einen Brief. Das hat für den anderen den entscheidenden Vorteil, dass er (oder sie) nicht sofort reagieren muss, sondern Zeit hat, in Ruhe darüber nachzudenken, wie er (oder sie) darauf reagieren will.

Erst kürzlich habe ich mit einem solchen „Problem“-Brief an eine Freundin wieder etwas Wunderbares erlebt. Es ging zwar nicht um das Thema Alkohol, sondern um Männer – aber das spielt keine Rolle. Entscheidend war ihre Antwort, die ein paar Tage später in meinem Briefkasten lag und die unsere Freundschaft noch enger gemacht hat. Auf eine herrlich kitschige Postkarte hatte meine Freundin ein Zitat von John Lennon geschrieben: „Immer die Wahrheit sagen bringt einem wahrscheinlich nicht viele Freunde, aber dafür die richtigen!“

**M**ein Gott, wie oft habe ich mir diese Frage gestellt? In allen denkbaren Varianten, die als Probleme bei einer Freundin auftauchen können und die man natürlich auch dann feinfühlig registriert, wenn man nicht um Rat gefragt wird: Job – Ehe – Gewichtsprobleme – aber auch Schwierigkeiten mit den Kindern, den Eltern. Immer wieder die Frage: Darf ich sie darauf ansprechen? Oder muss ich es sogar tun, weil ich mir Sorgen mache? Auch weil ich unter einer guten Freundschaft verstehe, dass man gerade dann füreinander da ist, wenn nicht alles

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

# GEMEINSAM PUNKTEN – MIT PAYBACK UND DEINER APOTHEKE

Jetzt punkten!

Sammele PAYBACK Punkte direkt in deiner Apotheke\* in der Nachbarschaft – oder bestelle einfach und schnell über die deine Apotheke App vor und erhalte 50 PAYBACK Punkte auf deine Vorbestellung\*\*.

\*Du erhältst PAYBACK Punkte für den Umsatz mit freiverkäuflichen und apothekenpflichtigen, nicht auf Rezept abgegebenen Produkten sowie dem apothekenüblichen Ergänzungssortiment 1 PAYBACK Punkte pro vollem Euro Umsatz. Gültig in allen teilnehmenden Apotheken. PAYBACK erhält keine Informationen darüber, welche Waren in der Apotheke erworben wurden. Weitere Hinweise auf [PAYBACK.de/datenschutz](http://PAYBACK.de/datenschutz)

\*\* Bedingungen für den Erhalt der 50 PAYBACK Extra-Punkte:

1. PAYBACK Kartenummer in der „deine Apotheke“ App eingeben.
2. Beliebige Produkt wurde über die App bei einer teilnehmenden Apotheke vorbestellt.
3. Der Auftrag wurde angenommen und der Status auf „abholbereit“ gesetzt.
4. Extra-Punkte werden nur einmal je Kalendertag und PAYBACK Kundennummer gewährt. Ein tatsächlicher Kauf bzw. eine Abholung des vorbestellten Produkts ist keine Voraussetzung für die Punktegewährung. Die Punkte werden Ihnen sofort gutgeschrieben; Sie können allerdings erst 14 Tage nach der Vorbestellung darüber verfügen. Die Apotheke behält sich vor, bei angemessenem Zweifel an der Richtigkeit oder Ernsthaftigkeit der Vorbestellung bzw. bei offensichtlich missbräuchlicher Nutzung der Vorbestellfunktion die Punktegewährung im Einzelfall zu verweigern oder bereits gewährte Punkte wieder zu stornieren. Eine nachträgliche Gewährung der 50 PAYBACK Extra-Punkte ist ausgeschlossen.



DEINE APOTHEKE –  
EINFACH FÜR DICH DA



[www.deine-apotheke.com](http://www.deine-apotheke.com)





*Tamara Dietl, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Als mein Mann vor fünf Jahren starb, fing ich an zu beten. Zum ersten Mal. Denn ich bin weder religiös, noch glaube ich an Gott. Aber ich glaube an die Klugheit und die Kraft des Gelassenheitsgebets des amerikanischen Theologen und Philosophen Reinhold Niebuhr. Es geht so:

*Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.*

*Den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.*

*Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Nach seinem Tod hat es mir sehr geholfen, diese feinen Unterscheidungen zu treffen. Ich musste mit so vielen Gefühlen und Erfahrungen zugleich umgehen.

## Vor fünf Jahren ist mein Mann gestorben. Seitdem bin ich für befreundete Paare Luft

Neben der Traurigkeit, die mich manchmal zu ersticken drohte, war es vor allem das Gefühl der Enttäuschung, das mich immer wieder einholte. Immer wieder verhielten sich Mitmenschen anders, als ich es von ihnen erwartet hatte. Darunter auch einige Freunde, die sich mir still und leise entzogen. Ich fragte mich: Kann ich daran etwas ändern? Und wenn ja, wie? Ich begann, mir Gedanken über die Ursachen für deren Rückzug zu machen. Und je länger ich grübelte, desto klarer wurde mir, dass viele Menschen mit dem Tod und den damit verbundenen Gefühlen und Verhaltensweisen nicht umgehen können. Dass sie Angst davor haben oder es ihnen schlicht zu mühsam ist, sich damit zu konfrontieren. Im zweiten Schritt überlegte ich mir, wen ich mit der Frage, was eigentlich los ist, konfrontieren wollte – und überraschte mich selbst bei dem Gedanken, dass ich dazu eigentlich gar keine Lust hatte. Frei nach der ersten Zeile des Gelassenheitsgebets traf ich die Entscheidung, dass ich von mir aus nichts an der Situation ändern wollte. Ich war schließlich diejenige, die in einer schwierigen Lebensphase steckte, und nicht die anderen. Ich brauchte Zuspruch, Nähe und Trost und hat-

te nicht das geringste Bedürfnis, darum zu bitten oder es womöglich auch noch einzufordern.

Diese Erkenntnis fiel mir nicht leicht, aber sie brachte mir Klarheit. Durch den Tod meines Mannes wurde auf schmerzliche Weise deutlich, wen ich fortan zu meinen Freunden zählen konnte – und wen nicht. Ich wollte die anderen nicht ändern, wohl aber meinen Blick auf die Situation. Dafür also brauchte ich den Mut, den Reinhold Niebuhr einfordert, die anderen loszulassen, die sich abgewendet hatten. Den Mut, mich dieser Enttäuschung zu stellen, sie anzunehmen und sie auszuhalten. Langsam, aber sicher verschwand der Schmerz. Je mehr Zeit verging, desto leichter wurde mir wieder ums Herz, und eine Gelassenheit stellte sich ein, die bis heute anhält. Ganz nach dem Motto: „Ich entscheide, wie man mit mir umgeht – nicht die anderen.“

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



*Tamara Dietsch, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

## Meine Freundin lässt sich ständig einladen. Und nutzt meine Großzügigkeit aus

auch mein Kinderzimmer, meine Spielsachen, meine Bücher, meine Freude an Kreativität und die Momente des Glücks.

Ich kann mich an ein langes Gespräch erinnern, das ich als junges Mädchen mit der Mutter einer Freundin führte und an dessen Ende sie mir folgenden Satz mitgab: „Geteiltes Leid ist halbes Leid – geteiltes Glück ist doppeltes Glück!“ Dass dieser Satz aber erst zum Leitmotiv meines Lebens werden konnte, wenn ich ihn mit Gleichgesinnten teilte, das habe ich erst verstanden, als ich schon erwachsen war. Erst sehr spät wurde mir klar, dass man Leid und Glück nur mit jenen teilen kann, die selbst großzügig sind. Denn Großzügigkeit braucht Resonanz. Sie ist keine Einbahnstraße. Aber für diese Erkenntnis musste ich ziemlich lange durch endlose Einbahnstraßen fahren, um überhaupt zu begreifen, dass ich mich auf einer solchen befand. Die Erfahrungen waren immer wieder dieselben: Ich beschenkte andere üppig und mit großer Freude, lud gern und aufwendig zum Essen ein, stellte meine Wohnung zur Verfügung, wenn sie gebraucht wurde, half Freunden, die nicht so viel verdienten wie ich, mit Geldgeschenken oder zinslosen Krediten (die zum Teil immer noch nicht zurückgezahlt wurden) und unterstützte jene

mit Zeit und Kompetenzen, die um meine Hilfe baten. Aber bei alledem blieb am Ende manchmal auch ein fahler Nachgeschmack zurück, weil viele alles nahmen – aber selbst nichts gaben. Trotzdem wollte ich mich von diesen Enttäuschungen nicht entmutigen lassen, weil das ja bedeutet hätte, selbst engherzig zu werden. Zu groß war meine Sehnsucht, dass auch die gezigigsten Menschen irgendwann begreifen werden, wie viel schöner das Leben durch Geben werden kann, wenn man es ihnen nur intensiv genug vorlebt.

Und so wurde das natürlich auch ein zentraler Bestandteil in der Erziehung meiner Tochter. Interessanterweise war gerade sie es, die meine oft einsamen Fahrten durch die vielen Einbahnstraßen beendete, als sie mir vor noch gar nicht so langer Zeit sagte: „Du bist mit deiner Großzügigkeit ein echtes Vorbild für mich. Aber es gibt sehr viele Menschen, die das gar nicht wertschätzen. Deshalb solltest du mir auch ein Vorbild darin sein, Nein zu sagen, wenn man ausgenutzt wird.“

Davon kann ich ein Lied singen! Und zwar in allen Tonlagen und unendlichen Strophen. Kaum ein Thema, mit dem ich mich besser auskenne – und natürlich mit dem damit verbundenen Gefühl des Ausgenutztwerdens. Großzügigkeit ist Teil meiner Persönlichkeit, ja, geradezu in meiner DNA verankert. Schon als Kind machte mir nichts mehr Freude, als zu teilen, abzugeben und andere teilhaben zu lassen an dem, was ich besaß. Und damit meinte ich schon damals nicht nur Süßigkeiten und Taschengeld – sondern

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



**35**  
**JAHRE**  
Purland  
QUALITÄTSFLEISCH

**GRILLEN!**  
**GENIESSEN!**  
**GEWINNEN!**



dasHandy.de



SAMSUNG



500x

JETZT GEWINNE IM GESAMTWERT VON ÜBER  
**350.000 EURO**  
BIS ZUM 26. AUGUST 2020 SICHERN.

1

Jetzt Jubiläums-Punkte von ausgewählten Let's-BBQ-Artikeln von K-Purland bis zum 26. August 2020 sammeln.

2

Auf die Teilnahmekarte kleben, vollständig ausfüllen, ausreichend frankieren und einsenden. Teilnahmeschluss ist der 9. September 2020.

Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter [kaufland.de/k-purland](http://kaufland.de/k-purland)

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.





Tamara Dietl, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

**A**ch, wie gut ich das verstehen kann. Und zwar beide: die Mutter, aber auch die Tochter. Als ich jung war, war ich auch skeptisch gegenüber eigenen Kindern und dem Gründen einer Familie. Ich wollte eigenständig sein, mich um meine Karriere kümmern. Vielleicht lag die Intensität und Ausschließlichkeit, die ich damals für den Beruf empfand, auch an der Tatsache, dass ich ein Kind des Feminismus bin. Ich habe die Emanzipation buchstäblich mit der Muttermilch aufgesogen. Meine Mutter war eine leidenschaftliche Kämpferin

## Meine einzige Tochter lehnt Kinder und Familie ab. Das macht mich extrem traurig

für die Rechte der Frauen und hat mir immer wieder klargemacht, dass wir den Anspruch auf die Hälfte des Himmels haben. Mehr noch, sie hat mich davon überzeugt, dass die Frauen meiner Generation historisch gesehen die ersten waren, für die Gleichberechtigung und Unabhängigkeit relativ selbstverständlich geworden waren. Unter den vielen Büchern der sogenannten Emanzipationsliteratur, die in ihrem Regal standen, ist mir ein Titel im Gedächtnis geblieben: „Weib und Macht“. Und an der Wand daneben hing ein großes Plakat mit einem berühmten Gedicht von Khalil Gibran. Das kann ich bis heute auswendig. Der Anfang geht so:

„Deine Kinder sind nicht Deine Kinder, sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Sie kommen durch Dich, aber nicht von Dir, obwohl sie bei Dir sind, gehören sie Dir nicht. Du kannst ihnen Deine Liebe geben, aber nicht Deine Gedanken; denn sie haben ihre eigenen Gedanken.“

Mir gefiel das Gedicht damals sehr gut, weil es so schön klug klang. Was es aber wirklich in seiner letzten Konsequenz für Eltern bedeutet, das habe ich erst verstanden, als ich dann doch selber Mutter wurde. Bis heute ist die Geburt meiner Tochter das größte Glück meines Lebens. Und meine Tochter ist gleichzeitig die größte Herausforderung, die mir das Leben abverlangt. Wie oft habe

ich mir gewünscht, dass sie das macht oder auch denkt, was ich für richtig halte. Aber das tut sie nicht, jedenfalls nicht immer. Und das ist natürlich auch gut so. Sie ist ein eigenständiger Mensch, mit eigenen Gedanken, Wünschen und Sehnsüchten. Sie „gehört“ nicht mir, sondern sich selbst.

Mittlerweile steht mein einziges Kind nun auch auf der Schwelle zum Erwachsensein. Und ob sie jemals selbst Kinder haben will, da ist sie sich nicht sicher. Vielleicht wird es mich eines Tages auch sehr traurig machen, sollte ich nicht Großmutter werden – das weiß ich heute noch nicht. Was ich aber weiß, ist, dass ich dann mit meiner Traurigkeit selber klarkommen muss, wenn ich das mit dem Loslassen meines Kindes wirklich ernst meine.

Und während ich dies schreibe, kommt meine Tochter ins Arbeitszimmer und schaut mir beim Schreiben über die Schulter. Ihr Kommentar dazu ist eindeutig: „Ich bin doch nicht auf die Welt gekommen, damit du Großmutter wirst.“ Was für eine kluge Tochter ich doch habe.

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



# MEHR FÜR WENIG!

Die größte K-Classic-Auswahl zum Discountpreis. Von Apfelmus bis Zitronensaft. Einfach alles, was man haben muss. Denn es braucht nicht viel Geld für guten Geschmack.



MEHR ALS  
**2.000**  
ARTIKEL  
DAUERHAFT IM  
SORTIMENT!

Weitere Informationen unter [kaufland.de/k-classic](http://kaufland.de/k-classic)





Tamara Dietl, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

**K**rise ist ein produktiver Zustand“, hat Max Frisch einmal gesagt. „Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Angesichts der Coronakrise leichter gesagt als getan. Und doch hat Max Frisch recht. Ich habe schon viele Krisen durchgestanden. Innerhalb von nur einem Jahr habe ich meine Mutter und meinen Mann an Krebs verloren. Auch eine meiner besten Freundinnen ist an dieser Krankheit gestorben. Ich bin Krisencoach und habe ein Buch darüber geschrieben, wie man eine Krise sinnvoll nutzen kann und kraftvoll aus

## Die Coronakrise hat mich zutiefst verunsichert. Wie gehe ich damit um?

ihr hervorgeht. Damit wir sie meistern können, ist es wichtig zu verstehen, was eine Krise ist. Denn sie ist mehr als ein unüberwindbar scheinendes Problem. Es ist ein Ausnahmezustand. Dadurch gekennzeichnet, dass vertraute Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen. Doch es ist immer wieder möglich, Lösungen zu entwickeln und neue Ressourcen in sich zu entdecken, die uns stark machen können. Natürlich nicht in der ersten Phase. Hier gilt es, die Schockstarre zu überwinden und die Situation langsam anzunehmen. In dem Moment, in dem wir sie in unser Leben integrieren, kann es durchaus sinnvoll sein, das Beste aus ihr zu machen.

Wir sind auf der Welt, um unserem Leben Sinn zu geben – auch in schweren Zeiten. Der Anspruch, dass es eine Garantie auf ein sicheres, gesundes, glückliches Leben gibt, ist in Wahrheit verdreht. Es ist andersherum. Die Unsicherheit ist der Normalfall. Viktor Frankl hat gesagt: „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist der vom Leben Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat.“

Das Gute an dieser Eigenverantwortung ist die Selbstbestimmtheit, die damit verbunden ist. Das macht frei. Auch den Begriff der Freiheit hat Frankl so definiert, dass er uns jetzt weiterhelfen kann: „Die Freiheit des Menschen

ist selbstverständlich nicht eine Freiheit von Bedingungen“, sagt Frankl. „Sie ist überhaupt nicht eine Freiheit von etwas, sondern eine Freiheit zu etwas, nämlich zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen.“ Hier liegt der Schlüssel zum sinnvollen Umgang mit Krisen. Ich nutze diesen Schlüssel auch in dieser Phase. Mein Vater ist vor zehn Tagen gestorben, und während ich diese Kolumne schreibe, weiß ich, dass ich nächste Woche nicht zu seiner Beerdigung nach Hamburg werde reisen können, weil unser soziales Leben zu Recht massiv eingeschränkt wurde, um den Verlauf der Epidemie einzudämmen. So hart es auch klingen mag, aber meine persönliche Krise um den Tod meines Vaters ist in dem Zusammenhang der großen Notlage, die wir gerade erleben, „zweitrangig“. Es macht sehr viel Sinn, mein Ego in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen. Oder eben auch – trotz aller Traurigkeit – diese Kolumne zu schreiben, um anderen dabei zu helfen, dieser Krise den Beigeschmack der Katastrophe zu nehmen.

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



Tamara Dietl, 56, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

**D**ass es sich bei dem Mann um eine Krise in der Mitte seines Lebens handelt, könnte sein. Vielleicht ist es auch nur das Bedürfnis, mehr für sich selbst zu sein. Einfach nur so. Und am Ende spielt diese Frage auch keine wirkliche Rolle. Denn es gibt im Leben immer wieder Phasen, in denen man sich mehr mit sich selbst beschäftigt als mit anderen. Phasen, in denen das Bedürfnis nach dem Ich größer ist als nach dem Wir. Eine grundsätzliche Ambivalenz des Menschen: Auf der einen Seite wollen

## Mein Mann kreist gerade nur noch um sich selbst und will jetzt auch noch allein in den Urlaub fahren. Midlife-Crisis?

wir frei sein, autonom und ungebunden. Wollen unserer Individualität Raum geben, damit sie sich entfalten kann. Das ist die Sehnsucht, das Ich zu leben. Andererseits haben wir ein Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit in einer Gemeinschaft. Dann wollen wir nicht allein sein, sondern Teil einer Beziehung, einer Familie, eines Vereins oder einer Firma. Das ist die Sehnsucht nach dem Wir.

Zwischen beiden Polen schwanken wir. Und es ist eine Illusion, dass wir diese Spannung jemals auflösen werden. Vielmehr sollten wir lernen, damit zu leben. Das ist nicht einfach, denn zu unseren Grundbedürfnissen wie Freiheit, Autonomie, aber auch sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit gehört eben auch das Bedürfnis nach Eindeutigkeit. Der Mensch ist widersprüchlich, so wie auch unser Leben mehrdeutig ist. Erst wenn wir das akzeptieren, können wir mit Konflikten zwischen dem Ich einerseits und dem Wir andererseits umgehen lernen.

Wenn die Frau also spürt, dass sich ihr Mann nur noch um sich selbst dreht, könnte sie ihn fragen, was los ist. Klingt naheliegend, ist aber leichter gesagt als getan. Denn die Frage führt nur zu ei-

nem konstruktiven Gespräch, wenn sie nicht vorwurfsvoll daherkommt. Wenn sie wirklich wissen will, was mit ihm los ist, und nicht ihr gekränktes Ich zur Schau stellt, weil sie im Moment nicht ganz so wichtig für ihn scheint. Vielleicht bekommt sie dann eine Antwort, die es ihr möglich macht, den Rückzug ihres Mannes zu verstehen, dafür Verständnis zu haben und am Ende auch zu tolerieren, dass er allein in den Urlaub fahren will. Vielleicht bekommt sie aber auch eine Antwort, die ihr nicht gefällt, weil er nicht erklären will (oder kann), warum er im Moment mehr für sich sein möchte. Was auch immer seine Antwort ist – sie sollte am Ende seine Bedürfnisse akzeptieren und ihn nicht unter Druck setzen. Denn auch bei ihr wird irgendwann die Sehnsucht nach dem Ich mal wieder überwiegen. Mit anderen Worten: Jeder muss Zeit und Raum für Autonomie haben. Nur dann kann man wieder zum Wir zurückfinden.

*\*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

Wenn es nur der finanzielle Scherbenhaufen wäre, vor dem beide jetzt stehen, wäre das Problem sicher einfacher zu lösen. Aber der Mann hat mit seinen Finanzspekulationen mehr zerstört, nämlich das Vertrauen.

Aber der Reihe nach. Für das finanzielle Desaster, gibt es doch einen klaren Lösungsweg, der mit der Frage beginnt: Wer trägt die Verantwortung? Die Antwort fällt in diesem Fall eindeutig aus:

## Mein Mann hat sich verspekuliert, monatelang nichts gesagt, und jetzt stehen wir vor dem finanziellen Ruin. Wie soll ich ihm gegenüber reagieren?

er. Schließlich hat er sich nicht nur für die riskante Spekulation entschieden, sondern – und das wiegt schwerer – er hat auch die Entscheidung getroffen, seine Frau nicht mit einzubeziehen. Dafür muss er jetzt allein einstehen. Auf welche Weise er den finanziellen Schaden wiedergutmachen kann, ist für das Problem relativ irrelevant. Vielleicht durch intensives Sparen, durch schmerzhaften Verzicht, mühevoller Mehrarbeit, was auch immer. Schwieriger wird es aber, das Vertrauen seiner Frau zurückzugewinnen. Denn man kann seine geheime Spekulation auch als Betrug an ihr sehen. Und so wird sie es wohl auch empfinden.

Wie steht es bei Wikipedia? „Vertrauen bezeichnet die subjektive Überzeugung von der Richtigkeit und Wahrheit von Handlungen, Einsichten oder Aussagen bzw. der Redlichkeit von Personen.“ Diese subjektive Überzeugung von der „Redlichkeit einer Person“ ist damit die Grundlage einer funktionierenden Beziehung. Ähnlich wie die Liebe selbst ist Vertrauen nicht theoretisch zu diskutieren, und es kann auch nicht eingefordert werden – nach dem Motto „Vertraue mir!“. Es baut sich langsam durch konkrete und verlässliche Hand-

lungen auf, die es dem anderen ermöglichen, Vertrauen zu schenken. Das ist oft ein langer Prozess, der aber in kürzester Zeit wieder zunichtegemacht werden kann. Denn der fiese Gegenspieler heißt Misstrauen. Und je mehr Vertrauen verloren geht, desto stärker wird das Misstrauen. Gift für jede Beziehung. Der Mann wird also weniger für das verlorene Geld hart arbeiten müssen, sondern vielmehr für das Vertrauen seiner Frau. Das ist die eigentliche Herausforderung, und es gibt keine Garantie dafür, dass es ihm gelingen wird. So gesehen hat er ganz schön viel aufs Spiel gesetzt. Als Partnerin kann man nur eines: abwarten.

„Ich bin nicht wütend darüber, dass du mich angelogen hast“, hat es Friedrich Nietzsche einmal formuliert. „Ich bin wütend, weil ich dir jetzt nicht mehr glauben kann.“

*\*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

---

**N**ein! Oder besser gesagt, nur wenn sie das wirklich will. Denn auch Ratschläge können Schläge sein, selbst wenn sie gut gemeint sind. Und ich weiß in diesem Fall genau, wovon ich spreche. Das Bedürfnis, Freundinnen zu helfen, kenne ich gut. Ich bin über die Jahrzehnte eine wahre Meisterin geworden in Sachen „Wie helfe ich einer Freundin, wenn es ihr nicht gut geht?“. Und ich war felsenfest davon überzeugt, dass das Freundschaften ausmacht, sich in schwierigen Situationen zur Seite zu stehen. Davon bin ich auch immer noch

## Meine Freundin kann nicht allein sein und stürzt sich von einer Beziehung in die nächste. Soll ich mich einmischen?

überzeugt. Allerdings hat sich meine Sicht darauf in letzter Zeit verändert. Denn ich bin zu oft mit meinen Unterstützungsaktionen zur hilflosen Helferin geworden. Und das hat am Ende nicht nur mir, sondern auch den Freundinnen und damit natürlich auch der Freundschaft geschadet.

Heute würde ich sagen, für jede Hilfe gilt der Grundsatz: nur dann aktiv werden, wenn es gewünscht ist. Habe ich das Gefühl, dass meine Freundin sich wahllos in Beziehungen stürzt, weil sie nicht allein sein kann, muss ich sie fragen, ob sie meine Meinung wirklich hören will. Wenn ja, kann ich Unterstützung anbieten. Und das möglichst in der „Ich-Botschaft“, eine Technik aus der konstruktiven Gesprächsführung, die wahre Wunder vollbringen kann. Meistens sprechen wir nämlich in „Du-Botschaften“, nach dem Motto: „Nur weil du nicht allein sein kannst, läufst du von einem Mann zum nächsten. Das tut dir nicht gut!“ Sätze wie diese klingen anklagend und lösen Ablehnung und Rechtfertigungsdrang aus anstelle einer möglichen Einsicht. Besser ist es, davon zu sprechen, wie man selbst die Situation erlebt, also indem man die eigene Wahrnehmung beschreibt.

So eine Ich-Botschaft hat drei Komponenten: Was sehe ich? Welche Gefühle löst das in mir aus? Welche Wirkung hat das auf mich? Auf Ihr Beispiel bezogen, könnte das so formuliert sein: „Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit viele wechselnde Beziehungen hattest. Das irritiert mich. Und ich frage mich, ob dir das wirklich guttut.“ So eine Aussage wirkt weniger als Vorwurf, sondern eher als Einladung, gemeinsam darüber nachzudenken, ob sie an ihrer Situation etwas ändern will. Es lässt ihr aber auch die Möglichkeit, offen zu sagen, dass die Wahrnehmung falsch ist, dass sie sich ganz im Gegenteil sehr wohlfühlt und die von mir angebotene Unterstützung ablehnt. Erst wenn es mir gelingt, eine solche Ablehnung zu akzeptieren, ohne beleidigt oder gekränkt zu sein, haben wir eine Chance auf eine erwachsene Freundschaft auf Augenhöhe und mit gegenseitigem Respekt.

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



## Mein Mann gestand mir jetzt die Affäre mit einer Kollegin, die zehn Jahre her ist. Wie soll ich damit umgehen?

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

Ignorieren! Das meine ich im Ernst: einfach ignorieren. Tempi passati. Anders wäre es, wenn der Seitensprung vor zehn Tagen, zehn Wochen oder auch vor zehn Monaten passiert wäre. Aber zehn Jahre sind verdammt lang her.

Was mich allerdings beschäftigen würde, ist die Tatsache, warum er das nach so langer Zeit beichtet. Das späte Geständnis finde ich für die Beziehung wesentlich bedeutsamer als den Seitensprung selbst. Weil es ganz viel aussagt über den Mann und darüber, wie er Ihre Ehe sieht.

Es gibt ein wunderbares Kommunikationsmodell, mit dem ich in meiner Coaching-Praxis sehr viel arbeite: das sogenannte Kommunikationsquadrat von dem Hamburger Professor Friedemann Schulz von Thun. Er geht davon aus, dass wir weitaus mehr mitteilen, als wir auf der reinen Sachebene zueinander sagen. Wir kommunizieren, unterschiedlich stark, auch auf den drei anderen Ebenen, nämlich auf der Beziehungs-, der Appell- und der Selbstoffenbarungsebene.

In diesem Fall räumt der Ehemann nach sehr langer Zeit seinen Seitensprung ein. Auf der Sachebene ist die Angelegenheit relativ schnell erledigt: Er ist vor zehn Jahren fremdgegangen. Punkt. Spannender ist aber, was auf der Beziehungsebene los ist, wenn er das nach so langer Zeit beichtet. Was will er Ihnen eigentlich sagen? Genau das sollten Sie sich fragen. Vielleicht helfen bei der Suche nach einer Antwort auch die Appell- und die Selbstoffenbarungsebene. Mit anderen Worten: Wozu möchte der Mann Sie mit dem Geständnis veranlassen, und was sagt er damit über sich selbst aus? Über die möglichen Antworten kann ich nur spekulieren. Sie haben vermutlich irgendetwas mit

schlechtem Gewissen zu tun, vielleicht mit Reue, vielleicht dient das Geständnis aber auch als Mittel zum Zweck, um etwas ganz anderes zu erreichen. Oder aber er will Sie damit indirekt bitten, ihn von seinem schlechten Gewissen zu erlösen.

Wichtig ist, dass Sie die Angelegenheit bei Ihrem Mann lassen und nicht zu Ihrer eigenen machen. Er hat sowohl mit dem Seitensprung als auch mit der späten Beichte zwei Entscheidungen getroffen, für die er allein die Verantwortung trägt. Und deshalb ist es an ihm, diese Fragen zu beantworten. Nur: Sie müssen sie stellen.

Und wenn Ihr Mann ehrlich und aufrichtig zu nachvollziehbaren Antworten bereit ist, dann gibt es die Chance, dass Sie die Sachebene, also die Tatsache des Seitensprungs, souverän ignorieren können. Das wird Ihrem Selbstwertgefühl sehr guttun. Und damit auch Ihrer Ehe.

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

FOTO: DAGMAR MORATH

# SIXX SERIEEEEAH!

LIEBLINGSSERIEN FÜR MÄDELS!  
LEGACIES GILMORE GIRLS  
GREY'S ANATOMY THE 100  
SEATTLE FIREFIGHTERS CHARMED  
TOTAL DREAMER SEX AND THE CITY  
IZOMBIE GHOST WHISPERER  
SAILOR MOON CRYSTAL  
UND VIELE MEEHR ...

SIXX