



*Tamara Dietsch, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Eigentlich sind Affären mit verheirateten Männern etwas Wunderbares. Sie liefern ausreichend Stoff für ganze Romanbibliotheken, für herrlichen Klatsch und Tratsch, für Zerwürfnisse und Versöhnungen, für Schmetterlinge im Bauch und für Seelenleid. Auch in meinem Leben haben sie für so manche Aufregung gesorgt, und ich habe viel daraus gelernt, am meisten über die Moral. Doch der Reihe nach: Meine erste Affäre mit einem verheirateten Mann hatte ich mit 20. Er war 15 Jahre älter, unfassbar attraktiv und umschwärmte mich auf eine Weise, die ich bis dahin noch nicht erlebt

## Ich treffe einen verheirateten Mann. Meine Freundinnen machen mir Vorwürfe

hatte. Dass er verheiratet war, hatte er anfangs mit keinem Wort erwähnt, und in meiner überschwänglichen Verliebtheit hatte ich an diese Möglichkeit nicht im Geringsten gedacht. Umso größer war mein Schock, als er mir das nach ein paar Wochen beichtete. Ich fühlte mich nicht nur hintergangen, sondern bekam auch noch enorme Gewissensbisse seiner Frau gegenüber. Eine fatale Gemengelage, die ich erst mal verdauen musste. Natürlich mithilfe meiner besten Freundin. Sie war empört – über den Mann und über meine Naivität – und empfahl die sofortige Trennung. Die Vorstellung, ihn zu verlassen, fiel mir jedoch sehr schwer, und so holte ich mir weiteren Rat bei anderen Freundinnen. Natürlich hatten alle etwas dazu zu sagen: nämlich dass eine Affäre mit einem verheirateten Mann überaus aufregend sein könne, aus moralischen Gründen aber indiskutabel sei. Wenn alle sich darin so einig sind, dachte ich mir, dann wird schon was dran sein an ihrem klugen Rat. Und ich trennte mich schweren Herzens. Nicht jedoch ohne darunter zu leiden und deshalb viel darüber nachzudenken, ob das mit der Moral wirklich alles so seine Richtigkeit hatte. Und je genauer ich die Angelegenheit im Nachhinein und mit Abstand betrachtete, desto klarer

wurde mir, dass ich eigentlich eine ganz andere Haltung dazu hatte als meine Freundinnen. In Wahrheit hatte ich mich nicht hintergangen gefühlt, weil er es mir nicht gleich offen gesagt hatte. Wenn ich es von Anfang an gewusst hätte, hätte ich eine klare Entscheidung für oder auch gegen ihn treffen können – obwohl da noch eine andere Frau im Spiel war. Die Verantwortung dafür, was unsere Affäre mit seiner Ehe gemacht hätte, lag in Wahrheit nicht bei mir, sondern bei ihm.

Eine Erkenntnis, die mir fünf Jahre später zugutekam, als ich mich wieder in einen verheirateten Mann verliebte. Diesmal klärte ich die Situation von Anfang an, machte ihm erstens klar, dass ich damit leben konnte, und zweitens, dass seine Ehe seine Sache war. Und noch etwas entschied ich mit aller Klarheit: dass ich mit niemandem über meine wunderbare Affäre reden würde. Schon gar nicht mit meinen Freundinnen.

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

## „Meine Freundin redet nur noch über Klimaschutz. Darf ich sagen, dass mich das nervt?“



*Tamara Dietl, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Darauf möchte ich mit einer Gegenfrage antworten: Wieso nervt jemand, der auf das größte Problem unserer Zeit aufmerksam macht? Wieso nervt es, immer wieder mit einer Tatsache konfrontiert zu werden, vor der wir die Augen und Ohren nicht mehr verschließen dürfen, wenn wir und die nächsten Generationen überleben wollen? Wenn mich das aufregt, hat es wahrscheinlich mehr mit mir zu tun als mit der Freundin. Oder anders: Welchen Nerv hat sie mit ihren unablässigen grünen Appellen bei mir getroffen? Vielleicht den der „ko-

gnitiven Dissonanz“, womit Psychologen die Kluft zwischen dem, was wir wissen und für richtig erachten, und dem, wie wir uns verhalten, meinen. Typische Beispiele dafür kennen wir alle: Wir wissen zum Beispiel, dass zu viel Zucker, Fleisch, Alkohol, Fast Food und Rauchen ungesund sind. Wenn wir uns aber dennoch nicht gesund ernähren oder nicht auf Zigaretten verzichten wollen, entsteht ein schlechtes Gewissen. Unsere Psyche ist ein Meister darin, diese Dissonanzen mit allen möglichen Tricks, Selbsttäuschungsmanövern und Abwehrmechanismen zu reduzieren. Und genau das tun wir beim Thema Klimaschutz seit Jahren – und zwar als Individuen und als Gesellschaft. Wir wehren diejenigen ab, die uns unermüdlich auf die Dramatik der Situation aufmerksam machen. Aber es ist eben nicht der Überbringer der schlechten Nachricht, der auch dafür verantwortlich ist.

Spätestens mit dem erschütternden Bericht des Weltklimarates im August dieses Jahres ist diese Nachricht endgültig angekommen. Ein Alarmruf, der klipp und klar sagt, dass der Klimawandel sofort aufgehalten werden muss, wenn wir nicht in einer Katastrophe enden wollen. Die Verbote konnten wir diesen Sommer mit den verheerenden

Flutbildern von Ahrweiler sowie der Hitzehölle in Griechenland und den USA erahnen. Und die 234 Forscher des Weltklimarates, die jahrelang mehr als 14 000 Studien ausgewertet haben, haben in ihrem Bericht nachgewiesen, dass die Erwärmung von uns gemacht ist – von unserer Art zu leben und zu wirtschaften. Eigentlich ist das eine gute Nachricht. Denn wenn wir die Ursache für ein Problem sind (und nicht die „Natur“, wie Klimaleugner uns fälschlicherweise immer noch einzuflüstern versuchen), dann können wir auch etwas dagegen tun.

Das fängt natürlich bei jedem Einzelnen an, hört aber vor allem bei Staaten, Institutionen und Konzernen nicht auf. Diesen Kraftakt können wir nur stemmen, wenn wir uns alle verpflichten, etwas zu ändern. Wenn ich das verstanden habe, kann ich meine kognitive Dissonanz reduzieren. Und meine Freundin wird mich mit ihren Klimaschutz-Diskussionen garantiert nicht mehr nerven.

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



*Tamara Dietl, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

## Wie mache ich meiner 86-jährigen Mutter klar, dass sie nicht mehr Auto fahren sollte?

Vor zwei Jahren hatte ich eine Klientin, die ich begleitete, nachdem der Vater eine Demenz-Diagnose erhalten hatte. Für alle Beteiligten war das ein Schock. Der Betroffene selbst leugnete seinen Zustand, auch seine Frau wollte die Realität nicht wahrhaben. Ein Umgang, der für meine Klientin, eine beruflich erfolgreiche Frau, nicht nachvollziehbar war. Sie war ein sachlicher, rationaler Typ und nahm es ihren Eltern übel, dass sie sich der Auseinandersetzung entzogen, indem sie sich weigerten, auch nur darüber zu reden, geschweige denn an ihrem Leben etwas zu ändern. Stur lebten sie so weiter wie bisher.

Irgendwann hatte sich die Situation so zugespitzt, dass ihre Eltern immer aggressiver wurden, sobald sie die Krankheit des Vaters nur ansprach. Und als ihre Mutter ihr schließlich untersagte, auch nur ansatzweise darüber zu sprechen, wusste sie nicht mehr weiter. „Meine Eltern sind eine Gefahr für andere“, sagte sie mit einer Mischung aus Wut und Verzweiflung in der Stimme. Vor allem über das Autofahren und das Alleinsein des Vaters in der Wohnung machte sie sich Sorgen. „Ich fühle mich verantwortlich und kann doch nicht tatenlos zusehen.“

Immer wieder sprachen wir über Verantwortung: Verantwortung als Pflicht eines Menschen und für Führungskräfte. Wir diskutierten darüber, dass wir nicht nur verpflichtet sind, Verantwortung dafür zu übernehmen, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun. „Ich muss handeln“, sagte sie. „Wenn etwas passiert, werde ich meines Lebens nicht mehr froh – und meine Eltern ebenfalls nicht.“

Da schlug ich ihr das vor, was ich oft empfehle, wenn andere sich weigern, zuzuhören oder zu kommunizieren: einen Brief zu schreiben. Ein guter Weg, um zugleich sachlich und liebevoll alle Aufreger-Punkte zu formulieren. Vor allem aber lässt man so dem Adressaten die Möglichkeit, in Ruhe nachzudenken, weil er nicht gleich reagieren muss. Bei meiner Klientin wirkte das Wunder – ihre Mutter antwortete ebenfalls mit einem Brief. „Sie hat mir versichert, dafür zu sorgen, dass mein Vater nicht mehr allein zu Hause bleibt. Und auch nicht mehr Auto fährt.“

Als Coach kommt es immer öfter vor, dass ich mich nicht nur mit den beruflichen Belangen meiner Klienten beschäftige, sondern auch mit den privaten. In den letzten Jahren hat sich vor allem das Thema „Wenn Eltern älter werden“ zum festen Bestandteil meiner Beratungen entwickelt. Immer mehr beschäftigen sich mit den Fragen um dieses Problem und wollen sie so gut wie eben möglich in ihr Leben integrieren. Was nicht immer einfach ist.

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

## Ich war meiner Mutter nie genug. Bis heute



*Tamara Dietsch, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Um es gleich zu Beginn in aller Deutlichkeit zu sagen: Die Befreiung von den Erwartungen und Wünschen der Eltern ist wichtig für alle, die ein selbstbestimmtes Leben führen wollen. Es ist ein Prozess, der einem viel abverlangt, weil er Fähigkeit zur Reflexion, Veränderungsbereitschaft und Durchhaltevermögen erfordert. Ich habe schon früh darüber nachgedacht. Grund war eine Begegnung, als ich etwa zehn Jahre alt war und in unserer Hausarztpraxis ein neuer Arzt anfang. Meine Ärztin war ganz

glücklich, mir ihren neuen Kollegen vorstellen zu können. Doch entgegen meiner Erwartung begrüßte mich nicht etwa ein junger, dynamischer Mann, sondern ein älterer Herr, der gerade sein Medizinstudium abgeschlossen hatte. Ich war verwirrt und fragte, wieso er so spät noch Arzt geworden war. Seine Antwort erschütterte mich: „Mein ganzes Leben wollte ich den Wünschen meines Vaters genügen“, sagte er, „und habe Jura studiert, weil er es wollte, und eine Beamtenlaufbahn eingeschlagen, weil er der Meinung war, das würde mir Sicherheit geben. Dabei wollte ich eigentlich immer Arzt werden. Erst nachdem mein Vater gestorben war, habe ich den Mut aufgebracht, den Beruf zu ergreifen, den ich schon immer wollte.“

Das hat mich nie mehr losgelassen. Wann immer ich als junge Frau mit meinen Sehnsüchten und Wünschen auf Skepsis und Kritik meiner Eltern stieß, dachte ich an den Arzt. Wofür war ich auf die Welt gekommen? Um den Erwartungen meiner Eltern zu genügen oder um meine Träume zu erfüllen? Natürlich entschied ich mich für meinen eigenen Weg – aber der Preis dafür war oft hoch. Ich musste der Kritik oder manchmal auch der Ablehnung meiner Eltern standhalten. Das war schwierig, denn ich wollte ja eigentlich immer nur ihre Anerkennung. Und als ich dann mit Anfang 40 be-

schloss, Beraterin und Coach zu werden, und dafür meinen bisherigen Beruf an den Nagel hängte, um noch mal für ein paar Jahre zur Schule zu gehen (und dafür Geld zahlen musste), stieß ich bei meinen Eltern auf Fassungslosigkeit. Bis heute habe ich diesen Schritt aber nicht bereut, im Gegenteil. Ich habe meine Berufung gefunden und noch viel mehr – nämlich die innere Freiheit, das zu tun, was ich wirklich will. Unabhängig davon, wem ich es damit recht mache oder eben nicht.

Vor zwei Jahren habe ich eine Fortbildung bei dem Philosophieprofessor Michael Bordt gemacht. Er hat ein sehr feines Buch geschrieben, das ich jedem empfehlen kann, der sich aus der Umklammerung seiner Eltern befreien will. Es trägt den wunderbaren Titel: „Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen“.

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

# Meine Tochter hat ein Kind bekommen. Nur: Die Oma-Rolle liegt mir nicht ...



*Tamara Dietsch, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

**T**ja, was genau ist denn eigentlich die Rolle der Großmutter, möchte ich da zurückfragen. In unserer Familie gibt es dazu nämlich ganz unterschiedliche Meinungen. Meine beiden Großmütter waren wunderbar, ich habe sie sehr geliebt. Dabei haben sie weder auf mich aufgepasst, als ich klein war, noch mich regelmäßig vom Kindergarten abgeholt oder meiner berufstätigen Mutter unter die Arme gegriffen. So haben sie ihre Rolle gar nicht verstanden. Sie waren vor allem später für mich da, als ich die großen Fragen über das Leben und die Welt gestellt

habe. Da haben sie mir zugehört und die klügsten Antworten gegeben, die ich je von Erwachsenen bekommen habe. Und zwar weil sie selbst so klug waren und aufgrund ihrer Lebenserfahrung auch viel weiser als all die anderen. Sie haben mich so viel über das Leben gelehrt, dass ich immer noch dankbar bin für den großen Schatz, den sie mir in meinem Herzen und in meinem Denken hinterlassen haben.

Ganz anders meine Mutter. Von ihr habe ich bei Weitem nicht so viel gelernt. Und was wiederum ihre eigene Rolle als Großmutter betrifft, hatte sie eine sehr klare Meinung: „Ich werde keine Großmutter sein, das bin ich einfach nicht!“ Seit ich erwachsen war, hatte meine Mutter immer wieder betont, wie sehr sie diese Rolle ablehne. „Das geht schon bei den Begriffen los: Großmutter und Oma! Wie furchtbar alt und spießig das klingt! Solltest du je Kinder bekommen, werden sie mich mit meinem Vornamen ansprechen müssen.“ Da ich aber schon sehr früh beschlossen hatte, eine späte Mutter zu werden, ließ ich mich auf keinerlei Diskussion dazu ein und handelte nach einem meiner Grundsätze: „We'll cross that bridge when we come to it!“ Mit dieser Haltung vertagte ich das Thema.

Als ich schließlich mit fast 40 meine Tochter bekam, veränderte sich die ablehnende Haltung meiner Mutter schlagartig. Sie konnte gar nicht genug bekommen von ihrer zauberhaften Enkelin und genoss die Zeit mit ihr in vollen Zügen. Und auch das Ansprechen mit dem Vornamen war plötzlich passé. Meine Tochter durfte sie Oma nennen, allerdings mit dem arabischen Wort „Teta“, denn meine Mutter stammte aus Ägypten. Es hat mich sehr berührt, wie intensiv sie ihre Rolle plötzlich ausfüllte. Ich denke mit großer Dankbarkeit an diese Zeit zurück, denn die Rolle der weisen Großmutter, so wie meine beiden es für mich waren, wird sie nie spielen können. Sie ist gestorben, als ihre Enkeltochter zehn Jahre alt war. Die hat übrigens den bisher klügsten Satz zu diesem Thema gesagt. „Nur dass du Bescheid weißt, Mami“, meinte meine Tochter neulich, „wenn ich je Kinder bekommen sollte, dann nur deshalb, weil ich Mutter werden will, und nicht, damit du Großmutter wirst!“

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

## Meine 24-jährige Tochter will wieder bei uns einziehen. Ist das eine gute Idee?



*Tamara Dietsch, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Es gibt einen Satz meiner Tochter, den ich fast vergessen hatte. Sie war etwa zehn Jahre alt, als sie mir stürmisch in die Arme lief und laut rief: „Mami, ich werde niemals ausziehen. Und wenn, dann frühestens mit 40!“ Heute, kurz vor ihrem 18. Geburtstag und mitten im Abitur, hört sich das natürlich komplett anders an. Sie will frei sein, alles selbst entscheiden können, und ihr Bedarf an meinen Kommentaren über herumliegende Socken, unausgeräumte Spülmaschinen oder endlose Belagerungen des Badezimmers scheint mehr als gedeckt zu sein. Jetzt plötzlich kann es ihr

nicht schnell genug gehen mit dem Auszug von zu Hause. Genau wie den meisten in ihrem Alter. Dass sie dann aber möglicherweise ein paar Jahre später wieder vor der Tür stehen, um bei Mami und Papi unterzuschlüpfen, ist ein relativ neues Phänomen. Als regelrechter Trend wurde es erstmals nach der Wirtschaftskrise 2008 beobachtet.

Die Kinder der sogenannten Bumerang-Generation kehren aus ganz unterschiedlichen, oft aber aus guten Gründen wieder, und Anlass zur Sorge gibt es nur dann, wenn es schiefgeht. Anders ausgedrückt: Damit die Rückkehr der erwachsenen Kinder gelingen kann, braucht es ein reflektiertes Verständnis der neuen Situation. Und zwar auf beiden Seiten. Die Beziehung und das Zusammenleben müssen jetzt auf Augenhöhe geregelt werden. Das Zurückfallen in alte „Mama-Papa-Kind“-Rollenmuster sollte man vermeiden. Es macht also keinen Sinn, wenn das Kind mit seinem Wiedereinzug darauf spekuliert, die Vorzüge des früher mal so bequemen „Hotel Mama“ zu genießen. Nein, daraus muss jetzt eine WG werden – mit gleichen Rechten und Pflichten für alle. Dazu gehören auch Mietzahlungen, Regeln fürs Putzen oder Einkaufen. Das muss man wollen, denn es hat viel mit Eigenverantwortung zu tun, die die Eltern dringend von ihren erwachsenen Kindern einfordern

sollten. Und sie sollten klarmachen, dass diese Wohngemeinschaft nur eine Verabredung auf Zeit ist, eine Übergangsphase, die irgendwann wieder enden muss. Wenn das nicht gelingt, wird es schwierig, und der Frust, gerade bei den Eltern, ist programmiert. Sollte es aber klappen, kann es ein Beweis dafür sein, dass die Solidargemeinschaft Familie durchaus auch dann funktionieren kann, wenn die Kinder nicht mehr Kinder sind.

Während ich diese Kolumne schreibe, ruft eine Freundin an, deren Sohn dieses Jahr ebenfalls 18 wird und der natürlich auch ständig vom Ausziehen redet. Ob sie sich vorstellen kann, dass er danach eines Tages wieder zurückkommen könnte, frage ich sie. „Darüber habe ich ehrlich gesagt noch gar nicht nachgedacht“, antwortet meine Freundin. Und nach einer kurzen Pause sagt sie: „Ich glaube, ich würde es als Kompliment an uns Eltern betrachten, wenn er wirklich wieder Lust hätte, mit uns zu leben.“

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

# Meine Freundin hat Probleme, älter zu werden. Ihre Versuche, jünger auszusehen, sind lächerlich



*Tamara Dietsch, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Das aufschlussreichste Gespräch über Probleme mit dem Älterwerden hatte ich erst neulich – mit einem Mann. Ein Kollege rief mich an und fragte, ob ich mit ihm einen Podcast moderieren wolle. Der Titel: „Gelassen älter werden“. Er hat ihn vor einem halben Jahr gestartet, als er merkte, wie schwer es ihm falle, seinem nahenden 60. Geburtstag entspannt entgegenzusehen. Dieses „schwierige Gefühl mit dem Älterwerden“, so nannte er es, hatte ihn auf die Idee gebracht. Er beschrieb mir seine Vision einer Pro-Aging-Kultur, die er unterstützen wolle, als Gegenstück zu dem

Anti-Aging-Mainstream. Er hätte schon einige Folgen gemacht, merke aber, dass seine männliche Perspektive nicht ausreicht. „Deshalb brauche ich eine Frau an meiner Seite.“

Ich dachte einige Tage über mein Älterwerden nach und darüber, dass auch mein Haar in den letzten Jahren dünner geworden ist, ganz im Gegensatz zu meinem Körper. Seit einiger Zeit brauche ich zum Schminken nicht mehr den Dreifach-Vergrößerungsspiegel, sondern den fünffachen. Und in dem sehe ich jetzt die leichten Verformungen rechts und links um die Mundwinkel umso deutlicher, die man im Volksmund nicht gerade schmeichelnd „Hamsterbäckchen“ nennt. Und ja, ich bin nicht mehr so schnell wie früher, und mein Energielevel ist nicht mehr so hoch. Aber ich finde das nicht schlimm. Im Gegensatz zu vielen meiner Freundinnen, über die ich jetzt auch aus meiner neuen Älterwerden-Perspektive nachdachte. Dabei kam ich zu einem verblüffenden Ergebnis: Fast alle haben was machen lassen. Das hatte ich natürlich gewusst, aber es war mir nicht so richtig klar. Einige von ihnen treiben mehr Sport als früher, essen dafür weniger. Andere haben ihren Klamottenstil verjüngt und manche ihre Liebhaber gleich mit. Aber machen sie sich damit lächerlich? Ich finde nein! Sie versuchen, mit einer unausweich-

lichen Entwicklung auf ihre Weise umzugehen. Dazu haben sie alles Recht der Welt und meine uneingeschränkte Toleranz. Selbst jene Bekannte, die es aus meiner Sicht mit den Eingriffen übertrieben hat und einfach nicht mehr so aussieht wie sie selbst. Als ich sie nach mehreren Operationen wiedersah, war ich erschrocken, irgendwie auch traurig und schämte mich im ersten Moment für sie. Aber im zweiten Moment wurde mir bewusst, dass sie als erwachsene Frau eine Entscheidung getroffen hatte, für deren Konsequenz sie nun die Verantwortung trägt.

Nach ein paar Tagen intensiven Nachdenkens merkte ich, dass mich das Thema Älterwerden langweilte – und so rief ich meinen Kollegen an und sagte sein Podcast-Angebot ab. Meine Themen für die nächsten Jahre sind andere: neugierig bleiben, dazulernen, innerlich weiter wachsen und reifen – und vor allem für andere da sein. Auch für Freundinnen, die Probleme mit dem Älterwerden haben.

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

## „Mein Mann wird von seinem jüngeren Chef gemobbt. Wie kann ich ihn unterstützen?“



*Tamara Dietl, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Die erschreckende Zahl vorweg: Rund 1,8 Millionen Erwerbstätige, so schätzt die Gewerkschaft Verdi, sind von Mobbing betroffen. Und in mindestens der Hälfte der Fälle sind Vorgesetzte verantwortlich oder daran beteiligt.

Mein erster Mobbingfall als Beraterin liegt schon Jahre zurück. Vor mir saß eine Führungskraft, die weder Führung noch Kraft ausstrahlte. Ein Mann mittleren Alters, der gebrochen wirkte, zermürbt von den Schikanen seines Vorgesetzten. „Ich halte das nicht mehr aus“, sagte er, und die Verzweiflung in seiner Stimme war nicht zu überhören. „Ich fühle mich so verdammt hilflos und

weiß nicht mehr weiter!“ Es war vor allem dieses Ohnmachtsgefühl, das ihn nach Monaten zu mir geführt hatte, um sich Hilfe zu holen. Er war schon lange in der Firma, hatte ein tolles Team und war erfolgreich – bis zu dem Tag, an dem sein neuer Chef kam. Der brachte einen neuen Stil mit, den mein Klient in dieser Härte nicht kannte.

Es begann schleichend, sagte er. „Zuerst bemerkte ich nur seine ausgeprägten Launen, die fast immer schlecht waren und die er in unangebrachter Lautstärke an mir ausgelassen hat.“ Bald kamen strikte Anweisungen dazu, die keinen Sinn machten. Er widersprach, allerdings erfolglos. Im Gegenteil: Die Anforderungen an ihn wurden immer absurder. „Bei meinem neuen Gesprächsversuch wurde er unverschämte und unterstellte mir, dass ich meinen Job nicht könnte, mein Team nicht im Griff hätte.“

Abwertung, Unterstellungen, Einschüchterung und Schikane sind die klassischen Instrumente von Mobbing. Und im Fall meines Klienten zeigte auch genau das seine Wirkung. Er fühlte sich mehr und mehr eingeschüchtert, schämte sich gegenüber seinem Team und ließ sich schließlich

immer öfter krankschreiben. Irgendwann drängte ihn seine Frau zu kündigen.

„Diesen Schritt wollte ich dann doch nicht gehen“, sagte er, „denn dann hätte mein Chef sein Ziel erreicht und ich die Achtung mir selbst gegenüber völlig verloren.“

Wir überlegten, wie er sich zur Wehr setzen konnte. Wie er das Verhalten seines Vorgesetzten transparent machen konnte. Er begann, offen mit anderen Kollegen zu sprechen, um festzustellen, dass er nicht der Einzige war. Gemeinsam schaltete man den Betriebsrat ein, der sich der Sache annahm und am Ende dafür sorgte, dass der Vorgesetzte gehen musste. „Hätte ich auf den Rat meiner Frau gehört und gekündigt“, sagte mein Klient in unserer letzten Sitzung, „wäre mir dieser Erfolg verwehrt geblieben.“

Genau das ist es, was man in so einer Situation tun kann: dem Partner Mut machen, sich zu wehren. Sein Selbstbewusstsein stärken und zum Durchhalten motivieren. Und wenn alle noch so mutigen Schritte am Ende doch scheitern (was ich auch erlebt habe), ihn unterstützen zu gehen.

Aber eben auch erst dann.

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



\*Internutzer der Generation Z;  
Befragung durch Forschungsgruppe g/d/p,  
Universität Leipzig, 2020.

# DAS NETZ VERGISST NIE. DIE OPFER VON HATE SPEECH AUCH NICHT.

**Jeder 3. Jugendliche ist bereits Opfer von Hate Speech geworden.\*** Cybermobbing und Hate Speech stellen ein zunehmendes Problem für unsere Gesellschaft dar. Doch Worte dürfen nicht zur Waffe werden! Deshalb kämpft die Telekom für ein Netz ohne Hass. Gemeinsam mit vielen Partnern wie Digitale Helden, Gesicht Zeigen! und ichbinhier e.V. setzen wir uns für ein respektvolles Miteinander ein. Seid dabei und informiert euch über Maßnahmen zur Prävention und Unterstützung für Betroffene.

**#DABEI** **#GEGENHASSIMNETZ**



■ ■ ERLEBEN, WAS VERBINDET.

# „Meine Kollegin verbreitet schlechte Stimmung. Und alle lassen sich anstecken“



*Tamara Dietl, 57, ist Autorin\* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Wo Menschen miteinander schaffen, machen sie sich zu schaffen ... Diese alte Weisheit gilt besonders für das Thema „schlechte Stimmung unter Kolleginnen“. Es gehört nicht nur zu meinen beruflichen Klassikern, es ist auch ein kompliziertes Thema. Als ich vor fast 40 Jahren mit meiner Ausbildung zur Journalistin begann, wurde ich das erste Mal damit konfrontiert. Ich war Volontärin bei einer Tageszeitung, ging mit großer Motivation und bester Laune an die Arbeit und musste mir mein Büro mit einem älteren, stets schlecht gelaunten Kollegen teilen. Er meckerte und jammer-

te über alles und jeden. In meiner noch jugendlichen Naivität ließ ich mich immer wieder auf ihn ein, beschwichtigte hier und dort mit viel Engagement und bemühte mich, seine Argumente zu entkräften und seine Laune aufzuheitern. Es half nichts. Der Mann wollte in seiner miesen Stimmung verharren. Schlimmer noch, er bemühte sich, möglichst viele damit anzustecken. Irgendwann gab ich entnervt auf und bat um ein anderes Büro. Damit war der Spuk vorbei, und ich konnte endlich wieder in Ruhe meinen Job machen. Seitdem habe ich immer darauf geachtet, mich von Miesepetern so fern wie möglich zu halten. Mit Erfolg.

Als ich vor zwölf Jahren als Beraterin begann, kehrten schlechte Stimmung und schlechte Laune in meinen Alltag zurück – über meine Klienten. An zwei Fälle erinnere ich mich gut. Bei dem ersten handelte es sich um einen Bereichsleiter, der die miese Stimmungsmache einer Kollegin nicht nur unerträglich fand, sondern seine und die Motivation der anderen Kollegen dem Niedergang geweiht sah. Bei unserem ersten Coaching suchten wir nach einer Lösung, und ich schlug als ersten Schritt vor, miteinander zu reden. Das darauffolgende Gespräch, das er mit seiner Kollegin führte, bewirkte nicht nur Wunder, sondern brachte auch die Erkenntnis zutage, dass ihr selbst das Verhalten

nicht mal bewusst war. Sie versprach Besserung und löste ihr Versprechen auch wirklich ein.

Im anderen Fall handelte es sich um eine junge Frau, die als Führungskraft gerade eine neue Abteilung übernommen hatte. Auch ihr empfahl ich das klärende Gespräch mit der betreffenden Kollegin. Leider bewirkte es diesmal gar nichts. Im Gegenteil. Wie aus Trotz lief sie mit ihrer destruktiven Laune zur Höchstform auf. Mit der Erkenntnis, dass schlechte Stimmung toxisch werden kann, gute sich hingegen nicht einklagen oder gar verordnen lässt, kam meine Klientin in unsere nächste Sitzung. Diesmal schlug ich ihr das Prinzip „Teflon“ vor, was bedeutet, sich in der Kunst der inneren Distanz zu üben und schlechte Stimmung an sich abperlen zu lassen. Das praktizierte sie nun nicht nur selbst, sondern empfahl es auch Kollegen. „Erstaunlich“, sagte sie, „wenn jemand keine Resonanz auf sein Verhalten bekommt, gibt er irgendwann auf!“

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

## „Ein Paar hat sich getrennt. Wie bleibe ich mit beiden weiterhin befreundet?“



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

Dieses Problem kenne ich aus vielen Perspektiven. Zum einen aus der der Freundin, die sowohl mit ihr als auch mit ihm befreundet bleiben will. Und auch aus derer, die sich getrennt haben und natürlich wollen, dass sich an den gemeinsamen Freundschaften nichts ändert. Die wichtigste Perspektive habe ich aber schon als Kind kennengelernt: Meine Eltern haben sich früh scheiden lassen und hatten natürlich viele gemeinsame Freunde. Schon damals hatte ich das Gefühl, dass es meinen getrennten Eltern nicht immer nur um die einzelnen Freunde ging, sondern dass sie

sich um diese eine regelrechte Verteilungsschlacht lieferten. Dabei ging es untergründig immer wieder um die Frage, wer von meinen beiden Eltern aus dieser Angelegenheit als *Sieger* hervorging, also mehr von den gemeinsamen Freunden auf „seine Seite ziehen“ konnte. Dieser erbitterte Eroberungsfeldzug gipfelte zehn Jahre nach der Trennung in jener Begebenheit, die mich das Wichtigste lehrte, was es zur Lösung dieses Problems und damit zur Beantwortung unserer Frage braucht.

Mein Vater hatte ein paar Jahre nach der Scheidung eine neue Frau kennengelernt, die er dann irgendwann auch heiraten wollte. Zur Hochzeit waren – natürlich – auch viele der *alten*, gemeinsamen Freunde aus der Zeit mit meiner Mutter eingeladen. Meine Mutter hingegen stand nicht auf der Gästeliste. Ich glaube bis heute, dass sie das als eine regelrechte Schmach empfand. Aber anstatt mit dieser Kränkung allein klarzukommen, lud sie ausgerechnet ein befreundetes Ehepaar aus der Zeit mit meinem Vater, das auch zur Hochzeitsfeier kommen sollte, am selben Abend zu sich nach Hause zum Abendessen ein. Ein paar Monate danach traf ich dieses Ehepaar und fragte die beiden, warum sie nicht zur Hochzeit gekommen waren, sondern zu

einem im Vergleich dazu doch eher *banalen* Abendessen zu meiner Mutter. Ihre Antwort hat mich bis heute geprägt: Sie fühlten sich unter Druck gesetzt, dass sie sich für einen der beiden entscheiden mussten. Und ganz offensichtlich hatte meine Mutter den größeren Druck ausgeübt.

Wie also kann man mit Getrennten gleichzeitig befreundet bleiben? In Wahrheit schafft man es nicht selbst – sondern die Getrennten müssen es schaffen. Sie müssen um der Freundschaft willen ihre eigenen, oft egoistischen oder eben auch gekränkten Motive zurückstellen. Mit anderen Worten: Sie dürfen die gemeinsamen Freunde nicht für ihre persönlichen Zwecke missbrauchen. Freunde sind nicht dafür da, instrumentalisiert zu werden. Wenn es einem gelingt, genau das als guter Freund beiden deutlich zu machen, dann kann die Freundschaft auch in Zukunft gelingen.

Mit beiden.

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

## Die Nachrichtenlage macht mir Sorgen. Wie gehe ich besser damit um?



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

Keine Frage, wir leben in echt schwierigen Zeiten. Verständlich, dass uns das Angst machen kann. Waren wir bisher (wenn überhaupt) mit persönlichen Schicksalsschlägen konfrontiert, erleben wir jetzt mit der Corona-Pandemie einen globalen Schicksalsschlag.

Die Bewältigung von Krisen lernen wir leider nicht in der Schule, wir lernen sie aus Erfahrung. Und da wir so eine bisher noch nicht gemacht haben, können wir auf kein Instrumentarium zurückgreifen, das uns die nötige Sicherheit im Umgang mit dieser Situation geben könnte.

Entscheidend für die erfolgreiche Überwindung von Angst und Unsicherheit ist eine Technik, die ich gern mit folgender Überschrift versehe: „Raus aus dem Reflex – rein in die Reflexion!“ Das Tückische an der Angst ist nämlich, dass wir darauf im Affekt mit der berühmten *fight or flight*-Reaktion reagieren. Die kann in bestimmten Situationen sehr hilfreich sein, um unser Leben zu retten. Aber in der jetzigen Krise nützt sie uns leider: nichts. Denn sie führt zu einem Tunnelblick und damit zur Unfähigkeit, angemessen auf die Bedrohung zu reagieren. Dabei bräuchten wir jetzt einen kühlen Kopf, der es uns erlaubt, unsere Handlungsspielräume zu erkennen. Denn die gibt es in jeder Situation, und seien sie auch noch so klein. Wenn wir die erkennen, gewinnen wir die Kontrolle zurück, die uns wiederum Sicherheit gibt und uns zeigt, dass wir nicht nur Opfer, sondern auch Gestalter der Situation sein können.

Es gibt Menschen, die diese „Gestalter-Fähigkeit“ durch die Herausforderungen ihrer persönlichen Krisen gelernt haben – eine Fähigkeit, die man als Resilienz bezeichnet. Es lohnt sich gerade jetzt, die Resilienz-Faktoren genauer zu betrachten: Resiliente Menschen akzeptieren nämlich erst einmal die Realität und den

damit verbundenen Schmerz – und werden dann wieder handlungsfähig. Und zwar deshalb, weil sie sich auf ihre Möglichkeiten konzentrieren und nicht auf die Hindernisse. Sie erkennen, dass Veränderungen und Stresssituationen nicht nur bedrohlich sind, sondern bewältigbare Herausforderungen. Sie erleben Krisen und Unglück als vorübergehend und nicht als Dauerzustand und haben auch keine Scheu, sich Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchen. Und – ganz wichtig – sie sind kreativ und haben Humor.

Ich selbst habe mir im letzten halben Jahr diese Gestaltungsmöglichkeiten konkret und kreativ gesucht: Ich schaue beispielsweise viel weniger Nachrichten als sonst, habe endlich wieder Zeit, stundenlang mit Freunden zu telefonieren, all die herrlichen Romane zu lesen, die ich immer schon lesen wollte, führe seit langer Zeit wieder intensiv Tagebuch, schlafe besonders viel und lache noch viel mehr. All das tut mir gut und stärkt meine Widerstandskraft. Oder anders formuliert: Ich frage mich jeden Tag neu, was ich in der Corona-Krise brauche – und nicht, was ich jetzt gerade will.

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