

In meiner Firma zählen nur Jüngere und *Digital Natives*. Aber mit Mitte 50 wechseln?



Tamara Dietl, 58, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Unbedingt! Es macht immer Sinn, noch mal neu anzufangen. Vor allem wenn man sich dort, wo man ist, nicht mehr wohlfühlt. Egal, wie alt man ist. Ich selbst habe mit Mitte 40 noch mal ganz von vorne angefangen. Und nicht nur die Firma, sondern gleich meinen Beruf gewechselt – vom Journalismus in die Beratung. Als Coach habe ich es seitdem immer öfter mit Kundinnen in meinem Alter zu tun, die sich Unterstützung bei einem Wechsel oder Neuanfang holen. In den letzten Monaten habe ich eine Marketing-Expertin begleitet, die nach über 15 Jahren einfach keine

Lust mehr hatte, sich von den *Digital Natives* sagen zu lassen, wie sie ihren Job zu machen hat.

„Es ist wirklich erstaunlich, wie man immer mehr in der Unschärfe verschwindet“, erzählte sie von ihren Erfahrungen der letzten Jahre. „Als wenn man irgendwann unsichtbar wird, obwohl man so viel leistet wie immer.“ Was sie daran hindere, sich einen neuen Job zu suchen, wollte ich wissen. „Ich bin jetzt 55“, sagte sie, „habe also noch zehn Jahre bis zur Rente. Und ich habe Angst davor, meine Sicherheit aufzugeben. Und wer weiß, ob es in einer neuen Firma dann auch besser wird. Vielleicht komme ich nur vom Regen in die Traufe.“ – „Aber vielleicht wird es auch endlich wieder so, dass Sie Freude an Ihrer Arbeit haben und die Anerkennung bekommen, die Sie verdienen“, sagte ich. „Und wenn nicht?“, entgegnete sie.

Tja, was, wenn nicht? Diese Bedenken kenne ich. Der Klassiker bei meinen Beratungen zum Thema Neuanfang. Und genau an diesem Punkt war ich nun auch mit dieser Klientin. Sie wollte, wie die meisten anderen auch, einen Garantieschein darauf, dass sie mit einem Jobwechsel in jedem Fall die richtige Entscheidung getroffen hätte. Aber das konnte ich ihr nicht versprechen. „Wollen Sie einen neuen Job, oder wollen Sie Sicherheit?“, fragte ich sie. Sie

wurde nachdenklich und machte eine Pause. „Ich würde einfach gerne sichergehen, ob ich die richtige Entscheidung treffe, wenn ich in meinem Alter noch mal den Job wechsele.“ – „Ob wir eine richtige oder eine falsche Entscheidung getroffen haben, wissen wir leider immer erst im Rückblick“, antwortete ich und erklärte ihr den Unterschied zwischen einer richtigen und einer guten Entscheidung. Da wir vorher nicht wissen können, ob unsere Entscheidung richtig war, sollten wir uns immer so entscheiden, dass wir danach mehr Optionen haben als davor. Wenn das der Fall ist, ist es eine gute Entscheidung, denn sie eröffnet uns mehr Möglichkeiten. Und damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es am Ende auch die richtige war.

Meine Klientin entschied sich für den Wechsel. Nachdem sie ihren Vertrag unterschrieben hatte, kündigte sie in ihrer alten Firma und fühlt sich seither wie befreit. Ob sie richtig entschieden hat, kann ich noch nicht sagen. Sie fängt den neuen Job erst in diesem Sommer an.

Eine gute Entscheidung hat sie aber in jedem Fall getroffen.

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

Urlaub, shoppen, essen gehen: Muss ich meine erwachsenen Kinder immer einladen?



Tamara Dietsch, 58, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Klare Antwort: nein! Erstens muss man es nicht tun. Und zweitens sollte man es auch nicht. Das Thema *Eltern zahlen für ihre erwachsenen Kinder* wurde mir vor Jahren bei einer Reise in einem Fünf-Sterne-Hotel auf eindringliche Weise vor Augen geführt. Eine Bekannte, die über zehn Jahre jünger ist als ich, hatte mich gefragt, ob ich spontan Lust auf ein verlängertes Wellness-Wochenende mit ein paar ihrer Freundinnen hätte. Sie hatten ein sogenanntes Mädels-Package gebucht, nun war eine krank geworden, sie brauchten Ersatz, und ich sagte spontan zu. Das Hotel war

wunderbar, das Spa herrlich und eine ihrer Freundinnen besonders großzügig. Jeden Abend spendierte sie uns Champagner und guten, teuren Wein. Als sie uns am letzten Abend wieder einladen wollte, bestand ich darauf, selbst zu zahlen. „Das brauchst du wirklich nicht“, winkte sie ab. „Es ist gar nicht mein Geld, das ich hier ausgeben, sondern das meiner Eltern. Sie zahlen mir diese Reise!“ Ich stutzte: „Wie? Du lässt dir als erwachsene, berufstätige Frau eine Reise von deinen Eltern bezahlen, bei der die noch nicht einmal mitgekommen sind?“ – „Ja“, antwortete sie lachend. „Und nicht nur diese Reise, meine Eltern zahlen viel. Sie sagen, dass sie lieber mit warmen Händen geben als mit kalten.“

Ich war verwirrt. „Und damit hast du kein Problem?“, hakte ich nach. „Nein, irgendwie sind meine Eltern ja selber schuld. Sie haben uns Kinder mit ihrem Lebensstandard so verwöhnt, dass wir Ansprüche entwickelt haben, die wir uns jetzt gar nicht leisten könnten.“

Ich war so platt, dass ich gar nichts mehr sagen konnte. Ich überließ ihr die Champagner-Rechnung, verabschiedete mich freundlich und ging auf mein Zimmer. War das nicht alles ganz schön verdreht? Erwachsene Kinder, die sich von ihren Eltern ali-

mentieren lassen, ohne diese Luxus-Unterstützung infrage zu stellen. Und die zu allem Überfluss auch noch die Verantwortung dafür den Eltern in die Schuhe schieben? Und wiederum Eltern, die offenbar ihr eigenes Verhalten nicht hinterfragen. Die munter immer weiterzahlen, obwohl die Kinder längst aus dem Haus sind und eigentlich auf eigenen Füßen stehen müssten?!

Je länger ich darüber nachdachte, desto klarer wurde mir, dass in diesem Spiel namens „Generation Stütze“ alle Beteiligten endlich erwachsen werden sollten. Die Eltern ebenso wie ihre Kinder. Erwachsen im Sinne von Eigenverantwortung, also Verantwortung für das eigene Leben übernehmen – anstatt sich gegenseitig in Schuld und Abhängigkeit zu manövrieren. Erst wenn alle bereit sind, sich aus diesen familiären Verstrickungen zu lösen, können sie ihre Entscheidungen aus freien Stücken treffen. Und sich dann auch gerne mal zum Urlaub oder Abendessen einladen – und zwar gegenseitig!

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



Tamara Dietsch, 58, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

„Ich bin seit drei Jahren mit einem Mann liiert, der nicht zusammenziehen will, weil er seine Freiheit brauche“

ihrem nächsten Karriereschritt zu holen. Das mit der Karriere klappte reibungslos, denn sie war klug und sehr ehrgeizig. Hoch diszipliniert verfolgte sie ihre selbst gesteckten hohen Ziele, und irgendwann hatte ich das Gefühl, dass sie mich nicht mehr brauchte und wir die Zusammenarbeit eigentlich beenden konnten. Das sah sie anders, weil sie nun im Privatleben Unterstützung brauchte. Denn während es in ihrem Job gut lief, waren ihre Beziehungen zu Männern eher kompliziert. Je mehr Nähe sie wollte, desto stärker gingen ihre Partner auf Distanz.

Mich überraschte ihr großes Bedürfnis nach Nähe, denn sie war stark und erfrischend unabhängig. Außerdem war sie für ihr Unternehmen im Dauereinsatz, sodass für allzu viel Privatleben aus meiner Sicht eigentlich gar kein Platz blieb. „Aber wenn ich dann mal Zeit habe, möchte ich die natürlich so oft wie möglich mit meinem Partner verbringen“, sagte sie in einem strengen Ton. Ich machte sie auf diese Ambivalenz aufmerksam: „Einerseits möchten Sie die Freiheit, Ihren Job voll und ganz auszuleben, und auf der anderen Seite möchten Sie die größtmögliche Nähe. Und

deshalb erwarten Sie von Ihrem Partner, dass er genau dann seine eigene Freiheit aufgibt, wenn Sie gerade Zeit für ihn haben.“

Sie wurde nachdenklich, und ich zeigte ihr ein Flipchart mit den Grundbedürfnissen des Menschen: Selbstachtung, Sicherheit, Geborgenheit, Unabhängigkeit, soziale Anerkennung und Vertrauen. „Aber Geborgenheit und Unabhängigkeit widersprechen sich ja“, meinte sie, machte eine Pause und sagte einen entscheidenden Satz: „Vielleicht kommt es aber auch darauf an, wie man beides lebt.“

Ja, es kommt darauf an, wie sehr man dem anderen sein Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Freiheit zugesteht und ihm trotzdem das Gefühl von Geborgenheit geben möchte. Und das kann nur gelingen, wenn man ihn nicht zu seinem Glück zwingen will.

Meine kurze Antwort: akzeptieren oder sich trennen! Die lange Antwort ist komplexer, kommt am Ende aber zum selben Ergebnis. Weil ich der Überzeugung bin, dass eine gelingende Beziehung nicht auf Druck gedeihen kann. Das hat etwas damit zu tun, dass wir alle sowohl Nähe als auch Distanz brauchen. Und dass wir in und mit diesem Spannungsverhältnis leben müssen. Besonders bewusst geworden ist mir diese unromantische Tatsache, als ich vor Jahren eine Kundin begleitete, die in mein Coaching gekommen war, um sich Unterstützung bei

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

Der Mann meiner Freundin ist seit vier Jahren tot, sie trauert immer noch. Ist das normal?



Tamara Dietl, 58, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Gegenfrage: Was ist normal? Und vor allem wenn es um so einen Einschnitt geht wie den Verlust des geliebten Mannes. Vielleicht hätte auch ich früher genauso reagiert und mich gewundert, warum eine Freundin nach so langer Zeit immer noch trauert. Aber seit dem Tod meines eigenen Mannes habe ich einen gänzlich anderen Blick auf diese Frage und vor allem auf die Antwort, was in dieser Situation *normal* ist.

Als er vor sieben Jahren starb, rechnete ich damit, ein Jahr tieftraurig zu sein. Denn mit dem sogenannten *Trauerjahr* bin ich sozialisiert worden. Das ist das,

was ich in unserer Kultur gelernt und mit der Verarbeitung des Todes in Verbindung gebracht habe. Damit, dass man alle Jahreszeiten, alle bedeutsamen Feiertage einmal ohne den geliebten Menschen durchlebt haben muss, damit danach die Trauer schwinden kann. Aber es kam ganz anders, als ich erwartet hatte. Und ich lernte in dieser Zeit viel über den Unterschied zwischen Trauer und Traurigkeit. Natürlich war ich besonders traurig an jenen Tagen, die für uns beide bedeutsam gewesen waren und die ich nun ohne ihn erleben musste. Aber meine Gefühle haben diese Tage nicht geschmälert. Die Heilung meiner Trauer fand ich im Schreiben meines Buches über seine Krankheit, sein Sterben und über meine Kraft, ihn auf diesem seinem letzten Weg begleiten zu können. Mit dem Schreiben begriff ich, dass ein Verlust immer eine so persönliche Erfahrung ist, dass sie sich nicht mit anderen vergleichen lässt. Ich lernte, dass jede Trauer einzigartig ist. Es war mein Schmerz, meine Trauer, und ich wollte sie auf meine Weise überwinden. Das Schreiben tat mir erstaunlich gut. Es machte mich stark und trug mich über das schwarze Loch, vor dem ich mich so gefürchtet hatte hineinzufallen. Mit meiner Stabilität, die ich mehr und mehr gewann und die

mich selbst überraschte, stieß ich im Laufe der Zeit jedoch immer wieder bei vielen Menschen auf Irritation. Und zwar deshalb, weil sie eine bestimmte Vorstellung davon hatten, wie Trauer zu sein hat. Interessanterweise waren das alles Menschen, die selbst noch niemanden verloren hatten. Diejenigen, die die gleiche Erfahrung gemacht hatten wie ich, maßen sich kein Urteil über mich an. Und es war genau dieses Nichtbewerten, das mir in jener schwierigen Zeit sehr geholfen hat. Und deshalb urteile auch ich seit dem Tod meines Mannes, seit dieser unfassbar intensiven und einzigartigen Erfahrung nicht mehr über andere Trauernde.

Ich respektiere ihren Schmerz, wie lange er auch dauern mag. Ich biete meine Hilfe an, wenn sie gewünscht wird. Und ich tue das, was wir für Trauernde immer tun können: Trost spenden.

*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*

Als meine Mutter alles aufgab, um einen Neuanfang zu wagen, war sie gerade Rentnerin. Ob ihre Tochter es für eine gute Idee hielt, mit Mitte 60 alles aufzugeben, um noch mal von vorne anzufangen, war ihr ehrlich gesagt ziemlich egal. Ich kann mich noch gut an den Moment erinnern, als sie mir von ihren Plänen vorschwärmte. Wir machten einen Sonntagsspaziergang an der Elbe, schauten über das Wasser, und sie sagte: „Meine Zeit in Hamburg ist um. Ich habe mich für einen Neuanfang entschieden. Und der Horizont hier an der Elbe ist mir zu

Meine Mutter möchte alles verkaufen und in Spanien neu anfangen. Ist das mit Anfang 70 eine gute Idee?

klein. Ich möchte ans Meer und dahin, wo es warm ist!“ Sie fragte weder nach meinem Rat noch nach meiner Meinung – sie hatte ihre Entscheidung längst in die Tat umgesetzt und bereits eine Wohnung im ägyptischen Alexandrien gemietet. Die Stadt liegt am Meer und ihre Wohnung gegenüber dem langen Sandstrand mit einem herrlichen Blick über das Wasser bis ans Ende des weiten Horizonts. Da sie schon alles in die Wege geleitet hatte, blieben mir nur noch zwei Fragen: „Hast du dir das auch ganz genau überlegt?“ Ihre Antwort war klipp und klar: „Ja!“, sagte sie und strahlte mich an. „Und was machst du, wenn du feststellst, dass es doch nicht die richtige Entscheidung war?“ Auch ihre zweite Antwort kam prompt: „Dann treffe ich eine neue Entscheidung!“

Und das tat sie dann auch. Drei Jahre später kehrte sie zurück nach Deutschland. Diesmal hatte sie sich ein Häuschen an der Ostsee ausgesucht. Wieder in der Nähe des Meeres. Und auch diesmal wollte sie nicht, dass ich ihr mit Rat und Tat zur Seite stehe. Sie organisierte alles selbst: das Einpacken, das Verschiffen der Möbel, das Auspacken, das Einrichten – und war glücklich über ihren Neuanfang. Ein paar Wochen nach ihrem Umzug besuchte sie mich in München. Wir machten

einen langen Spaziergang durch den Englischen Garten, und irgendwann traute ich mich, sie zu fragen, warum sie Alexandrien aufgegeben hatte. „Ich hatte gedacht, dass ich sowohl Stadt als auch Meer wollte, musste mir aber eingestehen, dass mir am Ende die große Stadt doch viel zu anstrengend ist.“ Ich hakte nach: „Aber dann hattest du das Ganze ja vorher vielleicht doch nicht so gründlich durchdacht, oder?“ – „Doch“, antwortete sie. „Aber es gibt Dinge, die muss man einfach ausprobieren, um zu wissen, ob sie richtig sind. So gesehen war meine Alexandrien-Entscheidung damals völlig richtig.“

Mir gefällt dieser „Damals war es richtig“-Gedanke meiner Mutter bis heute. Er drückt viel klüger das aus, was andere oft leicht abwertend mit den Worten „Hinterher ist man immer schlauer“ sagen wollen.

Meine Mutter ist übrigens bis an ihr Lebensende in ihrem kleinen Häuschen an der Ostsee geblieben. Auch diesmal hatte sie die richtige Entscheidung getroffen.

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

Meine Kollegin lästert und profiliert sich auf Kosten anderer. Wie geht man damit um?



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

Mit dem Thema „Über andere lästern“ bin ich zweimal in meinem Berufsleben konfrontiert worden. Einmal am Anfang meiner Karriere und das andere Mal erst vor Kurzem. Beim ersten Mal war ich es, die von übler Nachrede betroffen war. Beim zweiten Mal wurde mir von einer Klientin eine junge Abteilungsleiterin anvertraut, weil sie mit ihrer Profilierungssucht auf Kosten ihrer Kollegen das Arbeitsklima vergiftete.

Ich weiß noch, wie irritiert ich war, als ich als Journalistin begann und mein Büro mit einem

Kollegen teilte, der den ganzen Tag nichts Besseres zu tun hatte, als über andere herzuziehen. Seine Opfer waren nicht nur die Kollegen, sondern auch Menschen, mit denen er außerhalb der Redaktion zu tun hatte. Außer ihm selbst schien die Welt um ihn herum nur aus Idioten, Versagern, Ignoranten und Dummköpfen zu bestehen. Sein Gelächter war nicht nur anstrengend, sondern auch extrem unangenehm. Nicht zuletzt weil er immer wieder versuchte, mich in die Tratscherei hineinzuziehen. Irgendwann reichte es mir, und ich bat ihn, damit aufzuhören – wenigstens in meiner Gegenwart. Im Nachhinein betrachtet war das ganz schön naiv von mir, denn ab diesem Zeitpunkt war natürlich auch ich diejenige, über die er schlecht redete – und zwar richtig fies, wie mir andere Kollegen berichteten. Am Ende bat ich meinen Ressortleiter, mich in ein anderes Büro setzen zu dürfen. „Kein Problem“, sagte er. „Aber merken Sie sich eins: Wer schlecht über andere redet, hat nichts Gutes über sich selbst zu sagen!“

An diesen Satz musste ich wieder denken, als mir vor ein paar Monaten die junge Abteilungsleiterin im Coaching gegenüber saß. Wie ein Rohrspatz schimpfte sie über ihre Chefin, die sie zu mir geschickt hatte, und empörte sich

darüber, dass man ihr ein Coaching empfohlen hatte. Ausgerechnet ihr, wo doch alle anderen das weiß Gott nötiger hätten als sie. Allen voran natürlich ihre Chefin. Komplett unfähig sei diese, von Führung habe sie ungefähr so viel Ahnung wie die Kuh vom Walzertanzen, und auch ihre fachlichen Kompetenzen ließen sehr zu wünschen übrig. Wie sie überhaupt in diese Position gekommen sei, sei ihr ein Rätsel – aber da gebe es ja in der Firma schon länger ernst zu nehmende Gerüchte, dass das mehr mit Vitamin B zu tun habe ...

Als sie nach einer gefühlten Ewigkeit endlich fertig war, sagte ich nichts, sondern konfrontierte sie lediglich mit dem klugen Satz meines damaligen Ressortleiters. Ich bat sie, in Ruhe darüber nachzudenken, bevor wir unser Coaching fortsetzen würden. Ein paar Tage später bekam ich eine Mail von ihr, in der sie mich bat, weiter mit ihr zu arbeiten: „Ich möchte lernen, Gutes über mich selbst zu sagen, ohne schlecht über andere zu reden!“

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

Weihnachten haben wir immer Krach. Wie lässt sich das verhindern?



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

Alle Jahre wieder – das Fest, das eigentlich das der Liebe sein soll, verwandelt sich unweigerlich in ein Fest von Stress, Streit und Frust. In meiner Kindheit war das auch bei uns so. In meiner Erinnerung gibt es kein Weihnachten, an dem nicht irgendwann irgendein Familienmitglied wahlweise in Wut oder in Tränen ausbrach und damit den Heiligen Abend sprengte. Natürlich hatte es bei uns auch etwas damit zu tun, dass meine Eltern sich sehr früh scheiden ließen und es trotzdem irgendwie hinkriegen wollten, Weihnachten zum Fest der heilen Familie zu stilisieren. Was aber

eben nicht der Realität entsprach. Wir waren nicht die harmonische Kleinfamilie, sondern die komplizierte Patchworkfamilie. Es wurden Erwartungen geschürt, die sich einfach nicht erfüllen konnten. Aber anstatt diese zu hinterfragen und runterzuschrauben, wurde krampfhaft an der Tradition festgehalten, und damit waren die alljährlichen Enttäuschungen programmiert.

Als erwachsene Frau zog ich die Konsequenzen daraus und übernahm die Organisation der Weihnachtsfeiertage selbst. Ich entzauberte das Fest, indem ich zu einem schlichten, aber schönen Abendessen zu mir nach Hause einlud – ohne Gänsebraten, Tannenbaum-Kitsch und Geschenkewahnsinn. Und ich lud auch nur ein, wer wirklich Lust dazu hatte und sich zu guter Laune verpflichten ließ. Natürlich waren meine Weihnachtsfeiern nicht so romantisch und huldvoll, wie es eigentlich sein sollte. Dafür waren sie friedlich, heiter und sind mir in bester Erinnerung geblieben.

Erst als ich schließlich meine eigene kleine Familie gründete, wurde Weihnachten so, wie ich es mir früher immer gewünscht hatte: ein harmonisches Fest der Liebe. Und dass das so werden konnte, hatte – ganz unromantisch – etwas mit Planung zu tun. Mein Mann stammte nämlich auch aus einer Scheidungsfamilie mit eher traurigen als schönen Erinnerun-

gen. Also setzten wir uns zusammen und überlegten, wie sich der Krach, die Tränen und die Enttäuschungen von früher vermeiden ließen. Unsere erste Entscheidung lautete: Wir bleiben unter uns. Alle weiteren Familienmitglieder kommen nur gut überlegt und in friedlichen, neuen Kombinationen dazu. Maßnahme zwei bestand darin, die vorweihnachtlichen Aufgaben (Tannenbaum besorgen, Einkäufe erledigen, Geschenke kaufen) klug und unseren Bedürfnissen entsprechend aufzuteilen. Das war hilfreich, denn jeder wusste nun genau, was er bis wann zu erledigen hatte. Das führte zu großer Entspannung und dazu, dass sich jeder mitverantwortlich für das Gelingen fühlte. Am wichtigsten erscheint mir jedoch unser dritter Schritt: Wir beschlossen, dass alle Reizthemen an den Feiertagen verboten sind. Ja – wir entschieden uns ganz bewusst dazu, dass wir an Weihnachten nicht streiten werden, sondern gemeinsam dafür Sorge tragen, dass das Fest der Liebe seinen Namen wirklich verdient. Und das ist uns wunderbar gelungen.

Alle Jahre wieder.

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