



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

Lange habe ich darüber nachgedacht, wie persönlich ich bei diesem Thema werden soll. Normalerweise gehe ich ja sehr offen mit meinen Erfahrungen um, weil ich überzeugt davon bin, dass die eigenen Erlebnisse anderen helfen können, besser mit dem Leben klarzukommen. Voraussetzung: Man reflektiert sie, um daraus zu lernen. Denn erst die Reflexion macht daraus eine Erfahrung. Und in diesem Sinne habe ich mit dem Thema „totaler Kontaktabbruch“ eine Menge Erfahrung.

Meine Schwester hat den Kontakt zu unserer Mutter abgebrochen – und ich stehe ratlos dazwischen

Denn auch ich habe eine Schwester, die den Kontakt abgebrochen hat. Allerdings nicht zu unserer Mutter, sondern zu mir. Das war vor mehr als zehn Jahren, und bis heute weiß ich nicht, warum. Ich kenne ihre Gründe nicht und habe auch keine Erklärung dafür. Meine anfänglichen Versuche, wieder mit ihr zu reden, liefen immer ins Leere. Das machte mich zuerst traurig, dann ratlos und später auch wütend. Denn ich wollte unbedingt verstehen, was passiert war. Und sie wollte genauso unbedingt überhaupt nichts mehr von mir wissen. Das ist bis heute so. Zumindest bei ihr. Bei mir hat sich die Haltung zu ihrem „Ghosting“ – wie man das Verschwinden einer Person aus einer Beziehung nennt – verändert. Ich habe zwar immer noch nicht verstanden, warum sie sich verabschiedet hat. Aber ich habe verstanden, dass ich dieses Nicht-Verstehen akzeptieren muss. Dass es ihr gutes Recht ist, einen radikalen Schnitt zu machen, den sie nicht begründen will. Auch wenn das sehr wehtut. Und ich habe gelernt, dass ich mit meinem anfänglichen moralischen Impuls „Das darf man innerhalb der Familie nicht“ einer Illusion aufge-

essen bin. Und zwar der des romantischen Ideals der „heilen Familie“. Denn die Tatsache, dass wir Schwester oder Bruder sind, Mutter oder Vater, Tochter oder Sohn, ist noch lange keine Garantie für eine gelingende Beziehung. Das ist nach wie vor eins der ganz großen Missverständnisse unserer Zeit, das als tiefe Sehnsucht immer noch in uns schlummert. Aber die Kluft zwischen unseren Wünschen und der Realität kann sehr schmerzhaft sein. Doch je größer sie ist, sollte etwas anderes immer überwiegen: und zwar unsere Bereitschaft, das zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist.

Hätte meine Schwester nicht den Kontakt zu mir, sondern zu unserer Mutter abgebrochen, hätte ich genau das ihr erklärt. Und dann von einer meiner wichtigsten Erfahrungen im Leben erzählt – nämlich, dass die Zeit Wunden heilen kann.

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

Meine Freundin ist besessen vom Thema gesunde Ernährung – mich stresst das



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

Gesunde Ernährung kann die Hölle sein. Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich habe meine Kindheit damit verbracht. Meine Mutter war ebenfalls besessen davon. Und deshalb hatte die richtige Ernährung bei uns die alleroberste Priorität. Den Satz „Man ist, was man isst“ habe ich buchstäblich mit der Muttermilch aufgesogen. Sie kaufte schon in den 1960er-Jahren im Reformhaus, als das Wort Demeter im allgemeinen Bewusstsein lediglich ein Göttername war. Noch bevor ich das Alphabet beherrschte, konnte ich die Namen der verschiedenen Getreide- und Gemüsearten runterbeten, die bei uns auf dem Esstisch landeten.

Ich konnte ein Lied davon singen, dass Weißmehl und Zucker Gift für den Körper sind und dass Fleisch nur vom Bio-Bauern kommen darf – und das in homöopathischen Dosen. Und so bekam ich konsequenterweise als Schulproviant auch nur Roggenvollkornbrot mit einer dünnen Schicht Sesammus und ein paar rohe Kohlrabistückchen dazu – selbstverständlich aus biologisch-dynamischem Anbau.

Noch heute erinnere ich mich an das schmerzlich nagende Gefühl des Neids, wenn ich einen verschämten Blick in die Frühstückskisten meiner Klassenkameradinnen warf. Denn darin lagen unerreichbare Köstlichkeiten aus feinstem Weizentost mit wunderbar süßer Marmelade und goldgelber Butter bestrichen. Und auch heute noch lässt mir der Gedanke an diese herrlichen Pausenbrote das Wasser im Munde zusammenlaufen. Obwohl ich natürlich längst weiß, dass meine Mutter im Prinzip recht hatte. Aber so ist das eben mit Prinzipien. Wenn sie zum Dogmatismus werden, zur alles dominierenden Wahrheit, dann werden sie unerträglich. Jedenfalls für die Mitmenschen. Denn die Besessenen sind ja gleichzeitig fast immer Missionare ihrer Passion und wollen andere davon überzeugen,

dass sie recht haben und wir, die anderen, es ihnen gleichtun müssen. So war es auch bei meiner Mutter, nur dass ich als Kind abhängig von ihr war und keine Chance hatte, mich zu wehren.

Das ist mit einer guten Freundin natürlich was ganz anderes. Mit ihr kann man darüber reden, wie anstrengend es sein kann, wenn jemand sich mit unerbittlicher Intensität nur noch einem einzigen Thema widmet. Denn Besessenheit hat einen bitteren Beigeschmack: die Egozentrik, die so ein Verhalten mit sich bringt. Man kann sich damit nämlich wunderbar und ständig in den Mittelpunkt stellen. Das funktioniert gerade dann besonders, wenn es sich um etwas so „Richtiges und Wichtiges“ wie gesunde Ernährung handelt. Darüber kann, ja, darüber sollte man dringend reden. Denn wenn man nur noch um ein einziges Thema und damit eben auch nur noch um sich selbst kreist, verpasst man all die anderen schönen Dinge, die das Leben sonst noch für uns bereithält. Und das ist doch schade. Sowohl für meine Mutter als auch für die Freundin.

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



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

Ich will meine Mutter zu uns holen. Aber mein Mann ist skeptisch

terstützen und sich um sie zu kümmern, um ihr damit einen möglichen Heimaufenthalt zu ersparen. Oder auch *nur*, um ihr das zurückzugeben, was sie einem gegeben hat, als man selbst noch ein Kind war.

Ich habe allerdings Bedenken, ob diese idealistische Vorstellung der Realität standhalten kann. Theoretisch klingt das gut, oft wird das allerdings problematisch und anstrengend. Deshalb bin ich froh, dass mir das Schicksal die Entscheidung darüber, meine Mutter oder auch meinen Vater zu mir zu holen, abgenommen hat. Meine Mutter starb mit 72 Jahren an einer Krebserkrankung. Mein Vater wurde bis zu seinem Tod von seiner Frau gepflegt. Auch wenn ich meine Eltern nicht betreut habe, weiß ich dennoch, wie viel Kraft es braucht, sich um einen alternden und kranken Menschen zu kümmern. Mein Mann erlitt mit 63 einen Schlaganfall, bevor er sechs Jahre später an Krebs erkrankte und mit 70 Jahren daran starb. Es waren sieben lange und sehr anstrengende Jahre der Pflege. In dieser Zeit bin ich immer wieder an meine Grenzen gekommen. Körperlich und seelisch. Aber ich war mit Anfang 40 noch jung genug und hatte dank meiner Ausbildung zum Krisencoach das nötige Rüstzeug, mit der Situation so umzugehen,

dass ich mich selbst nicht ständig überforderte. In dieser Zeit habe ich zwei wichtige Erfahrungen gemacht, indem ich, erstens, verstanden habe, warum gerade die sozialen Berufe wie Ärzte oder Pfleger am stärksten von Erschöpfung und Burnout betroffen sind. Denn die eigenen Bedürfnisse muss man immer wieder zurückstecken, wenn man sich so intensiv um andere kümmert. Erfahrung Nummer zwei hat aber in meinem Fall genau diesen Mangel wieder ausgeglichen. Denn unsere Liebe hat durch die große Nähe, die in einer solchen Situation unweigerlich entsteht, eine neue Tiefe bekommen. Aber möglicherweise ist eben genau das das Problem, wenn man die eigene Mutter ins Haus holt – man riskiert die Beziehung zum eigenen Mann.

Ein kluges afrikanisches Sprichwort lautet: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen.“ Ich glaube, dass es im Idealfall auch ein ganzes Dorf bräuchte, um einem alten Menschen einen schönen Lebensabend zu ermöglichen.

Die Skepsis ist mehr als nachvollziehbar. Mein Mann hätte sich schon dem bloßen Gedanken daran verweigert, mit seiner Schwiegermutter unter einem Dach zu leben. Und, ehrlich gesagt, auch ich hätte mir das nicht vorstellen können. Was natürlich auch mit dem Verhältnis zu meiner Mutter zu tun hat, das schwierig war. Wenn man hingegen eine gute Beziehung zu ihr hat, kann die Idee natürlich sehr verlockend sein, den Lebensabend der Mutter gemeinsam zu verbringen. Und zwar jeden Tag. Nicht nur beziehungsweise ab und zu. Sie zu un-

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

LIFECOACH

Alles neu, alles schneller, alles anders: Ich stehe kurz vor dem Burnout. Wie kann ich trotzdem weitermachen?

Weitermachen? Trotz Erschöpfung? Besser nicht! In so einer Situation muss man schnell auf die Bremse treten und ein paar Gänge runterschalten. Das ist leichter gesagt als getan. Aber trotzdem notwendig. Dauerstress ist mittlerweile weltweit das Gesundheitsrisiko Nummer eins! Die WHO warnt eindringlich vor den Langzeitfolgen von Stress, Erschöpfung und Burnout.

In meiner Beratungspraxis beobachte ich das Phänomen der zunehmenden Überbelastung schon länger. Keine Überraschung, denn unsere Welt ist gerade in einem fundamentalen Wandel. Klimakrise, Globalisierung, Digitalisierung, Pandemie und Krieg in Europa. Natürlich sind Umbrüche in der Geschichte nichts Neues. Im Gegenteil, sie sind Teil der Evolution. Aber das

besondere Kennzeichen der heutigen Veränderung ist neu: und zwar ihr Tempo! Die jetzige Transformation vollzieht sich in Höchstgeschwindigkeit, die uns den Atem raubt. Frühere Transformationen gingen langsamer und über mehrere Generationen hinweg, was eine allmähliche Anpassung leichter machte. Und da liegt unser Problem. Wir kommen kaum hinterher, sind pausenlos außer Atem. Unsere Gesundheit bleibt bei diesem Sprint auf der Strecke, denn unsere Seelen bleiben Fußgänger.

Um meinen erschöpften Kunden in diesen herausfordernden Zeiten besser helfen zu können, mache ich Fortbildungen zu den Themen Stress und Burnout. Und gerade deshalb werde ich mittlerweile strenger, wenn jemand wissen will, mit welchen Tricks man schnell wieder funktioniert. Denn wer immer wieder



TAMARA DIETL

Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

knapp an einem Burnout vorbeischlittert, läuft Gefahr, in einen gesundheitlich riskanten Zustand abzugleiten, den Fachleute mittlerweile „Burn-on“ nennen. Die Psychologen Professor Bert Te Wildt und Timo Schiele haben dazu ein hervorragendes Buch geschrieben: „Burn On: Immer kurz vorm Burn Out“.

Im Vorwort steht: „Als Psychotherapeuten sind wir tagtäglich damit beschäftigt, unseren Patientinnen zu widersprechen, wenn sie sagen: Ich will endlich wieder funktionieren! Drückt doch eine Resettaste! Stellt mich wieder her! Wir alle sind keine Maschinen und sollten auch nicht versuchen, uns mit ihnen zu messen und gleichzustellen. Das Leben vor allem dem Diktat der Funktionalität, der Disziplin und der Arbeit zu unterwerfen ist unmenschlich und macht krank.“

LIFECOACH

Wir sind seit vielen Jahren ein Paar, aber seine erwachsene Tochter lehnt mich immer noch ab

Die einfache Antwort lautet: Da kann man nichts machen. Muss man respektieren. Und leider fällt die differenzierte Antwort auch nicht anders aus. Man ist gut beraten, gelassen zu bleiben. Denn Kinder sind in dieser Konstellation immer die Schwächeren. Egal, ob sie erwachsen sind oder nicht. Kinder bleiben immer Kinder. Und deshalb überfordert man sie seelisch und emotional, wenn man erwartet, dass sie zwischen der Person und ihrer Rolle – die neue Frau des Vaters – unterscheiden müssen. Sie haben das Recht, die neue Partnerin abzulehnen. Meine klare Haltung zu diesem Thema beruht auf Erfahrungen – sowohl meiner persönlichen als auch der von vielen Freundinnen.

Die Geschichte meiner Freundin Hanna ist da beispielhaft. Sie ist seit vielen Jahren glücklich mit Thomas verheiratet. Für beide ist es die ganz große Liebe. Thomas

hat eine erwachsene Tochter aus erster Ehe, die sich von Anfang an gegen sie gewehrt hat. Mit moralischem Druck und Überredungskunst hat Thomas es irgendwann erzwungen, dass sich die beiden kennenlernten. Mit dem niederschmetternden Ergebnis, dass er danach einen deutlichen Brief von seiner Tochter bekam. Da hatte Thomas es schwarz auf weiß, wie sehr seine Tochter seine neue Frau verachtet und sich deshalb nun auch von ihm distanzieren wird. Überflüssig zu sagen, wie tief ihn das verletzt hat. Und überflüssig zu betonen, wie sehr er sein Vorgehen bereut hat. Seine Tochter lehnt nicht nur seine Frau bis heute ab, sondern hat sich auch von ihm distanziert.

Als ich in meinen Zwanzigern mit einem Mann zusammenkam, der zwei Teenager-Kinder hatte, machte ich ihm von Anfang an klar, dass der Impuls, mich kennenlernen zu wollen, nur



TAMARA DIETSCH
Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in Donna über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

von den Kindern ausgehen konnte. Ich wollte vermeiden, dass er Druck auf sie ausübte. Wir haben uns beide daran gehalten. Und deshalb habe ich in den zehn Jahren unserer Beziehung die beiden nie kennengelernt. Sosehr ich es mir auch gewünscht hätte. Aber es ging eben nicht um mich und meine Wünsche, sondern um die emotionale und seelische Situation der Kinder.

Ich kannte das auch aus eigener Erfahrung. Als ich acht war, lernte mein Vater nach der Scheidung von meiner Mutter seine zweite Frau kennen. Erst kürzlich, anlässlich meines 59. Geburtstags, schrieb sie mir, dass sie mir immer noch dankbar dafür ist, dass ich es ihr als Kind so leicht gemacht habe. In Wahrheit hatte sie es mir leicht gemacht – weil sie liebevoll-zurückhaltend war und keine Erwartungen an mich gestellt hat.

Alle reden von künstlicher Intelligenz, ich denke an die Zukunft meiner Kinder, mir macht das Angst

Es ist verständlich, dass Sie sich um die Zukunft Ihrer Kinder sorgen und dass neue Technologien wie Chatbots und künstliche Intelligenz (KI) Unsicherheit auslösen. Man muss wissen, dass ChatGPT und andere KI-Systeme nur auf Grundlage von Algorithmen und Daten arbeiten, die ihnen zur Verfügung gestellt werden. Sie sind nicht in der Lage, menschliche Intelligenz und Empathie zu ersetzen, sondern lediglich Aufgaben zu erledigen, für die sie programmiert wurden. Um Ihre Ängste zu mindern, können Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen und Ihre Kinder auf die Herausforderungen der digitalen Welt vorbereiten.

Wichtig ist, dass wir als Gesellschaft sicherstellen, dass KI-Systeme ethisch und verantwortungsbewusst eingesetzt werden

und nicht dazu führen, bestimmte Gruppen zu diskriminieren oder zu benachteiligen. Hier kann Politik eine wichtige Rolle spielen, um die Entwicklung und Anwendung von KI zu regulieren. Insgesamt sollten wir uns bemühen, dass diese Technik dazu beiträgt, unsere Gesellschaft zu verbessern, statt sie zu gefährden. Eine der größten Gefahren ist die Möglichkeit, dass KI-Systeme unbewusst oder absichtlich Vorurteile und Diskriminierung verstärken oder schaffen können. Ein weiteres Risiko besteht darin, dass diese Systeme fehlerhaft sein können, wenn sie auf unzureichenden Daten basieren. Diese Fehler können Konsequenzen haben, wenn KI zum Beispiel bei Entscheidungen im Gesundheitswesen, in der Kriminalitätsbekämpfung oder im Finanzwesen eingesetzt wird. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass sie in die Hände von Kriminellen oder autoritären Regimen fällt und für unethische Zwecke eingesetzt wird. Sie könnte auch zur Über-

wachung von Menschen oder zur Manipulation eingesetzt werden. Es ist wichtig, dass wir uns der Risiken bewusst sind, um Schäden zu minimieren.

PS: Kein Wort meiner Kolumne stammt diesmal von mir. Den Text hat ChatGPT verfasst, nachdem ich die Frage für diese Kolumne gestellt habe. Die Antwort hat mich mehr als beeindruckt, denn sie zeigt einerseits, wie weit fortgeschritten diese Technologie schon ist. Und auch, wie existenziell wichtig es ist, dass wir angesichts dieser Entwicklung nicht in Angststarre verfallen. Wir müssen uns konstruktiv damit auseinandersetzen und unseren Kindern Kompetenzen vermitteln, damit uns dieses Werkzeug hilft und nicht schadet. So wie die Menschen in Urzeiten gelernt haben, das Feuer zu nutzen – als Instrument, mit dem man überleben kann, statt einen Flächenbrand zu entfachen.



TAMARA DIETL
Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

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

Meine Kollegin ist eine Arbeitsvermeiderin – und ich muss es ausbaden

Kollegen, die es in Sachen „Arbeitsvermeidung“ zur Meisterschaft gebracht haben, sind ein weitverbreitetes Phänomen. Ich frage mich, wieso diese Faulpelze mit ihrer Masche oft so gut durchkommen. Nicht selten habe ich das Thema in meinen Coachings und deshalb im Laufe der Zeit etwas Wichtiges gelernt: Die „Arbeitsvermeiderinnen“ suchen sich mit schlafwandlerischer Sicherheit genau die Menschen, die für sie die Arbeit mehr oder weniger freiwillig mitmachen. Bei diesem Phänomen gilt also: *It takes two to tango!* Es ist nicht allein die faule Kollegin, die das Problem ist. Sondern auch die, die diese Taktik zum Erfolg macht, indem sie ihre Aufgaben mit erledigt. Und nicht nur das: Nicht selten macht sie sich auch noch Gedanken, wie sie nicht darauf Rücksicht nehmen kann, dass sie auffliegt. Mit Verlaub, das

ist schon verdreht! Und bedarf dringend der Frage, wer hier eigentlich für was verantwortlich ist?! Die Antwort: Die eine trägt die Verantwortung dafür, dass sie faul ist. Und die andere Verantwortung dafür, dass sie das zulässt. Aber sie ist auf keinen Fall schuld, dass die andere sich möglicherweise bloßgestellt fühlt, wenn sie (endlich!) anfängt, sich dagegen zu wehren.

Dafür ist ein klärendes Gespräch unumgänglich. Ob man das unter vier Augen führen will oder sich jemanden dazuholt – beides ist möglich. Entscheidend ist vor allem, dass man es mit einer wohlformulierten Ich-Botschaft führt. Übrigens eine der wirkungsvollsten Techniken konstruktiver Gesprächsführung, weil es dabei nicht um Vorwürfe, sondern um Lösungen geht. Auf dieses Gespräch sollte man sich vorbereiten, denn eine Ich-Botschaft muss durchdacht sein und besteht aus den drei „W“: Schritt



TAMARA DIETL
Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

eins ist die Schilderung, was man wahrgenommen hat. Das störende Verhalten sollte man aus der eigenen Sicht und (wichtig!) mit konkreten Beispielen beschreiben. Mit Schritt zwei sagt man, welche Wirkung das Verhalten hat und warum es einem nicht guttut. Und am Ende sollte man den Wunsch formulieren, wie es besser sein könnte.

Ich habe schon kleine Wunder erlebt, wenn Klientinnen diese Technik angewandt haben. Störendes Verhalten hat sich spürbar verbessert. Wenn so eine Klärung allerdings keine Früchte trägt, muss ein Gespräch mit dem Vorgesetzten folgen – wieder mit der Ich-Botschaft.

Die eignet sich übrigens nicht nur für Konfliktgespräche mit Kollegen, sondern auch wunderbar für die mit Kindern, Ehemännern, Freundinnen oder mit wem man sonst noch besser klar kommen will ...

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

LIFECOACH

Seitdem meine Tochter eine Therapie macht, ist jedes unserer Gespräche ein einziger Vorwurf

Als ich vor vielen Jahren eine F.-X.-Mayr-Kur machte, lernte ich einen Psychotherapeuten kennen. Ab und zu aßen wir zusammen zu Abend. Obwohl man bei dieser Kur nicht wirklich von „essen“ sprechen kann, sondern eher von „kauen“ – stundenlang, eine kleine Semmel und etwas Milch. Die Gespräche, die ich mit dem Therapeuten dabei führte, machten aus den eintönigen Mahlzeiten spannende Abende.

Bei unserem letzten Semmel-Dinner gab er mir zum Abschied einen wertvollen Tipp: „Sollte Ihre Tochter jemals auf die Idee kommen, eine Therapie zu machen, wissen Sie nach unseren Gesprächen jetzt, dass entweder die Mutter oder der Vater oder beide immer schuld an allem sind. Machen Sie sich nichts draus, das geht wieder vorbei.“

Ob das auch wieder vorbeigeht, wie der Therapeut es prophezeite, hängt im Wesentlichen davon ab, ob wir Mütter es schaffen, eine kluge und souveräne Haltung zu unseren Töchtern in Therapie einzunehmen. Und dafür müssen wir bei uns selbst anfangen. Wir müssen uns eingestehen, dass wir als Mütter nicht perfekt sind. Dass wir nicht alles richtig machen konnten, weil es die eine, die richtige Erziehung nicht gibt. Wir sind auch nur Menschen und haben versucht, es so gut zu machen wie möglich. Wenn wir das verstanden haben, können wir uns auf die Auseinandersetzung mit unseren Töchtern einlassen. Können genau anhören, was sie uns vorwerfen, und versuchen, das Wie großzügig zu überhören. Denn in einer Therapie kommen viele Emotionen hoch, die es ihnen nicht leicht machen, ihre Kritik an uns freundlich zu formulieren. Und nicht jeder Vorwurf mag ge-



TAMARA DIETL
Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

rechtfertigt sein. Es ist aus der Perspektive unserer Töchter natürlich auch einfach, die Verantwortung für das eigene Leben auf uns abzuwälzen. Wunderbar bequem kann das sein, sich als Opfer fühlen zu dürfen, sich so der Selbstverantwortung zu entziehen.

Solange unsere Töchter in Therapie sind, ist es also eher an uns Müttern, ruhig und verständnisvoll zu bleiben und nicht etwa in eine kindliche Verteidigungshaltung abzurutschen. Wir sollten vielmehr selbstkritisch und ehrlich prüfen, ob an den Vorwürfen was dran ist, und versuchen, mit unseren Töchtern ein klärendes Gespräch zu führen. Gelingt uns das, kann die Therapie nicht nur unseren Töchtern, sondern auch uns Müttern helfen. Und wir können in Ruhe abwarten, bis die Phase der Vorwürfe wieder vorbei ist.

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

Meine junge Kollegin gendert bei jeder Gelegenheit. Mich nervt das

Als mich die Frage erreichte, leitete ich ein Seminar für Führungskräfte. Neben dem Zeit- und Stressmanagement ging es dabei um gute Kommunikation. „Anderere sind anders“, betonte ich immer wieder und versuchte, mit einem Zitat des Psychologen Alfred Adler zu erklären, warum wir für eine gelingende Kommunikation auch die Perspektive des anderen einnehmen sollten: „Hier lernt der Mensch, mit den Augen des anderen zu sehen, den Ohren des anderen zu hören und dem Herzen des anderen zu fühlen.“

Dieser Perspektivenwechsel gelingt aber nur, wenn wir unser Gegenüber wirklich verstehen wollen. Nicht nur, was er oder sie sagt, sondern auch die Gefühle und die Gedanken, die hinter dem Gesagten liegen, nachvollziehen können. Und verstehen in diesem Sinne bedeutet nicht, dass man auch einverstanden ist mit

dem, was der oder die andere sagt. Diese Unterscheidung zwischen verstehen und einverstanden sein ist wichtig für konstruktive Kommunikation. Wenn ich also genervt bin vom Gendern meiner jungen Kollegin, habe ich mich nicht um das Verstehen bemüht.

Was mir übrigens ähnlich ging, als das Thema vor ein paar Jahren so richtig in Fahrt kam. Ich war nicht genervt, aber irritiert. Einfach weil es mir fremd war. Aber so ist das nun mal mit dem Neuen. Es verunsichert uns, weil wir es nicht kennen, es nicht gewohnt sind und weil uns Veränderungen anstrengen. Und gerade in Zeiten wie diesen, in denen sich mit rasanter Geschwindigkeit so viel verändert. So schnell kommen wir gar nicht hinterher mit unserer Anpassung. Denn unsere Seele bleibt Fußgänger und unsere Sprachgewohnheiten eben auch.

Dabei ist es richtig zu gendern. Denn Sprache bestimmt unser Denken und umgekehrt. Sie spiegelt unsere Kultur und gesellschaftliche Entwicklung. Und sie



TAMARA DIETL
Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

ist vor allem nicht in Stein gemeißelt. Und wenn sich unser Denken und unsere Kultur in Sachen Gleichberechtigung und Diversität ändern, sollte sich das auch in unserer Sprache zeigen. Nach meiner anfänglichen Irritation begann ich, mich auf das Verstehen einzulassen. Und siehe da, auch in meinem Denken, in meinem Bewusstsein änderte sich allmählich etwas. Immer öfter dachte ich die Frauen automatisch mit, wenn jemand genderte. Und das ist gut so. Was aber wiederum nicht bedeutet, dass ich jetzt selbst immer gendere. Dazu bin ich noch viel zu geprägt von der alten, patriarchalen Sprache. Ich selbst bleibe meistens bei meiner „alten“, aber Jüngere haben eben auch das Recht auf ihre „neue“ Sprache. Und wir alle haben gerade auch noch genug andere Probleme zu lösen, als uns von verschiedenen Sprechweisen nerven zu lassen.

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

LIFECOACH

Meine Tochter hat ihre dritte Ausbildung abgebrochen und weiß nicht, wie es weitergehen soll. Ich mach mir Sorgen

Vor ein paar Jahren kam ein Klient zu mir, der mit meiner Unterstützung seine Karriere voranbringen wollte. Ich war überrascht. Erstens hatte er die Karriereleiter schon weit erklimmt, und zweitens war er ungewöhnlich klar und zielstrebig mit seinen Vorstellungen. Ich fragte ihn, wo ich da noch helfen könnte. Nach längerer Rumdruckerei stellte sich heraus, dass es ihm nicht um sich ging, sondern um seinen Sohn. Der sei ein „kompletter Versager“, er mache sich große Sorgen, ja er schäme sich regelrecht für ihn. Zweimal habe er das Studium geschmissen und immer noch keine Idee, was er mal werden könnte.

Dass es jungen Menschen heute schwererfällt, sich für „den einen“ Beruf zu entscheiden, ist ein verbreitetes Phänomen. Unsere Generation beschritt den beruflichen Lebensweg mit einer Gradlinigkeit, weil wir mit einem Mo-

dell sozialisiert wurden, das es uns leicht machte, die Zukunft zu planen. Das Modell hieß: Kindheit, Jugend und Schule, dann Ausbildung oder Studium, Job, Rente – und Schluss. Das verliert gerade an Gültigkeit, denn wir erleben eine der größten gesellschaftlichen Transformationen, mit einer zunehmenden Komplexität. Getrieben durch Digitalisierung, künstliche Intelligenz und Klimawandel.

Unsere alte Sicherheit bei der Berufswahl weicht angesichts dieser Veränderungen einer nachvollziehbaren Unsicherheit. In Deutschland gibt es derzeit mehr als 21 000 verschiedene Studiengänge und über 330 Ausbildungsberufe. Ein Meer von Möglichkeiten, in dem man durchaus ins Strudeln geraten kann. Gleichzeitig sagen Zukunftsforscher, dass über die Hälfte der heutigen Berufe bereits in zehn



TAMARA DIETL
Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Jahren Geschichte sein wird. Dafür erscheint am Horizont immer deutlicher das Modell „Lifelong Learning“. Unsere Kinder werden nie fertig sein, sie werden nicht mehr *ausgebildet* sein – sondern sich stetig weiterbilden in immer neuen Kompetenzen und Berufen.

Deshalb brauchen wir uns keine Sorgen zu machen, dass aus ihnen nichts wird. Im Gegenteil. Angesichts des zunehmenden Fachkräftemangels werden alle gebraucht. Denn sie sind wenige – im Gegensatz zu den „Babyboomern“. Was unsere Kinder in diesen komplexen Zeiten brauchen, sind unsere Zuversicht und Unterstützung bei ihrer Suche nach ihrem Weg. Das hatte ich übrigens auch meinem Klienten gesagt, der mich kürzlich anrief und sagte, dass sein Sohn heute ein sehr zufriedener Tischler sei.

Je älter meine Mutter wird, desto boshafter wird sie. Obwohl sie gesund ist und keinen Grund zu jammern hat

Hat sie wirklich keinen Grund zu klagen, nur weil sie gesund ist? Ich glaube, diese Sichtweise wäre zu eindimensional. Es gibt viele Gründe, warum man im Alter frustriert, negativ und sogar boshaft werden kann, auch wenn man gesund ist. Angesichts der kürzer werdenden Lebenszeit, die einem bleibt, schauen viele zurück auf das, was war, und ziehen Bilanz: Haben sich ihre Träume von einem guten Leben erfüllt? Kann man auf sein Leben zurückblicken und zufrieden sein? Oder fällt die Bilanz negativ aus? Sind Wünsche und Sehnsüchte unerfüllt geblieben? Und nicht nur der Blick zurück, sondern auch der nach vorn kann Gründe bieten, unzufrieden zu werden: Sorge um den Verlust von Unabhängigkeit und Vitalität, Furcht vor Kontrollverlust und Einsamkeit – und am Ende natürlich auch die Angst vor dem Tod. All

diese Ängste können durch negatives Verhalten zum Ausdruck gebracht werden.

Eine meiner Freundinnen, deren Mutter seit Jahren die Familie tyrannisiert, hat noch eine andere Erklärung dafür: Aufmerksamkeit! „Wenn es ihr gut ginge und sie immer bester Laune wäre, würden wir uns nicht so intensiv mit ihr beschäftigen“, erzählte sie mir nach einem anstrengenden Großfamilien-Urlaub. „Sie hat einen Vorteil davon, ständig rumzujammern und uns alle zu piesacken. Sie steht damit im Mittelpunkt.“ Meine Freundin hat mittlerweile die Konsequenz gezogen und den Kontakt zu ihrer Mutter reduziert. „Ich habe alles versucht, mit ihr über ihr negatives Verhalten zu reden. Aber sie will davon nichts wissen und bleibt stur. Und ich habe keine Lust mehr, mich verletzen zu lassen.“

Der Weg, den meine Freundin gegangen ist, ist eine Möglichkeit



TAMARA DIETL
Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

von vielen. Es gibt hier nicht die eine Lösung. Wir müssen uns als Töchter fragen, wie wir mit unseren grantigen Müttern umgehen wollen. Und das hängt auch von der Beziehung ab, die wir bisher hatten. Wie viele Verletzungen können wir ertragen, ohne dass unser Verhältnis zu großen Schaden nimmt? Wollen wir uns die Mühe machen, ins Gespräch zu kommen? Sollen wir möglicherweise einen Streit riskieren, auch angesichts der Tatsache, dass die gemeinsame Zeit immer kürzer wird? Welchen Preis an Geduld, Empathie und Verständnis sind wir bereit zu zahlen, auch auf die Gefahr hin, dass sich an der Situation nicht viel ändern wird? Denn die Altersforschung ist zu einem bemerkenswerten Ergebnis gekommen: Man kann sich ein Leben lang verändern, aber die Bereitschaft dazu nimmt ab, je älter man wird.

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

Muss ich Weihnachten mit meiner erwachsenen Tochter und ihrem Freund feiern?

Tja, das ist eine sehr gute Frage. Was muss man eigentlich an Weihnachten? Wenn man dieses Jahr mitzählt, habe ich in meinem Leben nun schon 60-mal Weihnachten gefeiert. Und zwar in vielen Rollen: als Tochter, als Enkelin, als Schwester, als Mutter, als Freundin, als Ehefrau und auch als Witwe. Dieser große und bunte Strauß an Erfahrungen mit dem sogenannten Fest der Liebe hat mich gelehrt, dass wir an Weihnachten eigentlich überhaupt nichts mehr müssen müssen. Allerdings bin ich für diese Erkenntnis einen mühsamen und oft schmerzvollen Weg gegangen. Es hat lange gedauert, bis ich die romantische Sehnsucht nach dem idealen, dem schönen und unendlich harmonischen Weihnachtsfest loslassen konnte. Und ich verstanden habe, dass Weihnachten wie kein anderes Fest im Jahr mit viel zu hohen Erwartungen überladen wird. Die anstrengende

und zu große Diskrepanz zwischen den verkitschten Bildern einer heilen Weihnachtswelt in unseren Köpfen und der Realität unserer familiären Beziehungen kann uns emotional überfordern.

Wenn wir diese Diskrepanz spüren und sie überwinden wollen, müssen wir unsere Erwartungen runterschrauben. Wir müssen sie den Realitäten anpassen. Und das bedeutet, vorher nachzudenken, damit wir hinterher nicht enttäuscht sind. Wir müssen unsere Beziehungen reflektieren und dabei ehrlich sein. Das fällt uns aber oft schwer, weil wir den 24. Dezember nicht selten mit starren Traditionen verbinden und uns moralisch verpflichtet fühlen, so zu feiern, wie „man“ Heiligabend eben zu feiern hat. Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, dass es am Ende aber viel befriedigender ist, wenn wir uns aufrichtig die Frage beantworten, welche Gefühle unsere oft über-



TAMARA DIETL
Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

höhten Erwartungen oder Moralvorstellungen in uns auslösen. Was also löst der Gedanke an ein gemeinsames Fest mit der erwachsenen Tochter und ihrem Freund emotional aus? Kommen dabei Freude und Wärme auf? Oder ganz andere Gefühle? Und welchen Preis wären wir bereit, dafür zu zahlen?

Hilfreich kann auch eine Frage sein, die ich in meinen Coachings gerne verwende. Die sogenannte Futur-zwei-Frage. Die vollendete Zukunftsform hilft uns, die Perspektive auf die zukünftige Situation von einer noch weiter entfernten Zukunft her einzunehmen. Wir gehen also davon aus, dass das bevorstehende Geschehen schon stattgefunden hat. In unserem Fall würde die Frage dann lauten: „Unter welchen Bedingungen wird es ein rundum gelungenes Weihnachtsfest mit meiner Tochter und ihrem Freund gewesen sein?“

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