

# Wir führen seit zehn Jahren eine Fernbeziehung, jetzt will mein Partner zu mir ziehen – und ich habe Bedenken

**D**as kann ich gut verstehen. Zwischen einer Fernbeziehung und dem Zusammenleben können Welten liegen. Regelmäßige Trennungen führen zu immer neuer Sehnsucht und machen das Wiedersehen und die gemeinsame Zeit zu etwas Besonderem. Das kann die Liebe lange frisch halten. Und jeder hat immer wieder Freiräume, die er oder sie nach den eigenen Bedürfnissen gestalten kann. Auf der anderen Seite bringt das dauerhafte Zusammenleben etwas mit sich, das sehr banal ist, aber den alles entscheidenden Unterschied macht: Und das ist der Alltag. Diese aus Routinen, Macken und Eigenheiten bestehende gemeinsame Zeit, die unaufregend ist, aber dennoch gelebt werden muss und oft kaum Raum lässt für die romantische Liebe. Zumindest wenn man sich darüber nicht im

Klaren ist und gemeinsam nach klugen Lösungen sucht. Was wiederum viel zu tun hat mit gründlichem Nachdenken, vorausschauendem Planen und praktischem Organisieren. Klingt nach dem Gegenteil von Romantik, ist aber hilfreich für eine lebendige und harmonische Beziehung, die immer einen neuen Reiz braucht. Ich weiß, wovon ich hier rede. Es hat mich so manche Beziehung und einige leidvolle Erfahrungen gekostet, bis ich in meiner Ehe erkannte, was mein nüchterner Verstand zum Erhalt unserer leidenschaftlichen Gefühle leisten konnte.

In meiner Ehe bestand ich von Anfang an auf klaren Vereinbarungen, damit unser Alltag funktionierte. Gleich nachdem ich bei meinem Mann eingezogen war, begann ich, unser Zusammenleben zu organisieren, und überließ nichts dem Zufall oder unseren



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

Launen. Schon zu Beginn haben wir uns geeinigt, wer welche Aufgaben übernimmt. Die waren klar und unseren Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechend verteilt. Da, wo sich gegenseitige Bedürfnisse im Weg standen, fanden wir Kompromisse. Wir haben selten gestritten – aber niemals über diese zermürbenden Fragen, wer den Müll runterbringt, die rumliegenden Socken aufräumt, mit dem Hund spazieren geht, das Kind aus dem Kindergarten abholt... So haben wir unser Zusammenleben gut gemanagt. Und uns ist bei der Sachlichkeit nicht etwa die Liebe verloren gegangen, ganz im Gegenteil. Gerade wegen des guten Managements, wegen der Bereitschaft, unseren Verstand zu nutzen, hatten wir die Freiräume und die Zeit für romantische Gefühle.

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

## LIFECOACH

# Meine Eltern wollen ihr Vermögen gleich den Enkelkindern übertragen. Mich ärgert das!

**V**erletzung, Trauer, Wut, Enttäuschung. Es gibt viele Gefühle, die das Erben auslösen kann. Zumindest, wenn man nicht so erbt wie erhofft. Ich kenne unzählige Geschichten, die zu endlosen Streitereien geführt oder ganze Familien zerrüttet haben. Wie die Geschichte meiner Freundin S., die seit 20 Jahren einen Erb-Krieg gegen ihre drei Schwestern führt. Sie hat unendlich viel Lebenszeit damit verbracht und mittlerweile sogar ein Buch darüber geschrieben, aber geeinigt haben sie sich nicht. Oder die Geschichte von meinem Freund K., der zu seinem Vater immer ein ausgesprochen gutes Verhältnis hatte und mit ihm immer über alles reden konnte. Bis ihm sein Vater eröffnete, dass er sein gesamtes Vermögen seiner zweiten Ehefrau vererben wird. Er war tief verletzt. „Seine zweite Frau war nicht meine Mut-

ter“, erzählte er mir fassungslos. „Ich konnte das nicht verstehen und hatte bis dahin immer an den berühmten Satz geglaubt, dass Blut dicker ist als Wasser. Ein Irrtum!“ Das Schlimmste für ihn war am Ende, dass sein Vater sich weigerte, mit ihm darüber zu reden. Es sei sein letzter Wille, und den gelte es zu respektieren. Punkt. Und auch die Geschichte meiner Kollegin M. ist bemerkenswert, deren Kinder leer ausgegangen sind. Dass die Enkel nichts erben werden, war ausdrücklich im Testament festgeschrieben worden.

Ich glaube, dass es bei dem Thema oft nur zweitrangig um Besitz und Geld geht. Nicht selten wird damit ein letztes Mal abgerechnet. Da wird das Erben, oder Nicht-Erben, stellvertretend für Liebe und Anerkennung bewertet und löst existenzielle Fragen aus: Wie sehr wurde ich geliebt? Wie viel war ich



## TAMARA DIETL

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

dem Verstorbenen wert? Habe ich alles richtig gemacht, um ein Erbe verdient zu haben? Wer sich solche Fragen stellt, tappt leider in zwei Fallen: einerseits in die Macht- und andererseits in die Anspruchsfalle. Wer das stellvertretend für Liebe und Anerkennung sieht, gibt den Vererbenden Macht über sich. Und mit dem Anspruch, etwas erben zu wollen, liefert man sich genau dieser Macht aus.

Macht es am Ende nicht viel freier, den letzten Willen zu akzeptieren? Einfach anzunehmen, dass die Eltern ihr Vermögen den Enkeln übertragen wollen? Das sind ja immerhin die eigenen Kinder. Und zu wissen, dass die dank der eigenen Eltern schon früh etwas bekommen, kann für einen selbst in gewisser Weise auch Ausdruck von Liebe und Anerkennung und damit ein gutes Erbe sein, oder?!

## LIFECOACH

# Ich bin Anfang 50, lange getrennt, hatte nicht mal einen One-Night-Stand. Ich habe Angst, dass das so bleibt

**D**ie Singlefrau, die über Jahre ohne Beziehung ist. Ein Thema, das auch in meinem Umfeld zugenommen hat. Immer mehr meiner Freundinnen sind schon lange allein. Wie sie damit umgehen, wollte ich von ihnen wissen. Und ob sie auch fürchten, dass sich daran nichts mehr ändern wird. Also ein Rundruf bei von ihnen, die offen und ganz unterschiedlich geantwortet haben.

Die erste, L., Anfang 60, gibt zu, dass es ihr nach fast 15 Jahren ohne Partner langsam Sorgen bereitet, vielleicht für den Rest ihres Lebens allein zu bleiben. „Am Anfang habe ich mich immer damit beruhigt, dass ich einfach mehr Geduld haben muss, gerade auch weil meine Ansprüche sehr hoch sind.“ Sie geht viel auf Partys und betreibt Hobbys, um jemanden kennenzulernen. Bis jetzt erfolglos. „Seit einiger Zeit spüre

ich, dass sich neben dem immer intensiveren Wunsch nach einer Beziehung noch ein anderes Gefühl eingeschlichen hat – die Frage nach dem Warum. Liegt es an mir? Bin ich nicht mehr attraktiv? Das nagt am Selbstwertgefühl.“ Was sie dagegen tut? Das sei nicht so leicht, denn die Möglichkeiten, jemanden kennenzulernen, seien ja mit den Online-Portalen enorm gestiegen! Ob sie das schon ausprobiert hat? „Ja, aber das ist nicht mein Ding. Nicht mal für einen One-Night-Stand.“

„Auf einen One-Night-Stand“, sagt wiederum meine Freundin S., Anfang 50 und seit zehn Jahren ohne festen Partner, „habe ich schon lange keine Lust mehr. Denn ich habe die Vorzüge des Alleinseins schätzen gelernt!“ Und die wären? „Die Freiheit, das zu tun, was ich will, stärkt mein Selbstwertgefühl und ist mir mittlerweile superwichtig.



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

Keinen Beziehungsstress mehr und keine Kompromisse, das ist großartig! Und deshalb wäre es völlig in Ordnung, wenn ich für immer allein bliebe.“

„Ich glaube fest daran“, sagt meine Freundin H., Ende 50 und seit 20 Jahren Single, „dass mir noch jemand begegnen wird! Außerdem sehe ich das Leben als einen Prozess der ständigen Weiterentwicklung. Ich genieße jede Lebensphase mit dem, was ich gerade habe, und schaue nicht auf die Defizite. Die krampfhaftige Suche macht für mich keinen Sinn, denn das Leben hat doch auch was mit Schicksal zu tun.“ Und wenn ihr das am Ende doch niemanden beschert? „Es wird jemand kommen“, kontert sie fröhlich. „So wie bei zwei meiner Freundinnen, die nach jahrzehntelangem Alleinsein kurz vor ihrem 60. Geburtstag ihre große Liebe kennengelernt haben!“

## LIFECOACH

# Seit der Scheidung meiner Freundin wird die zur Männerhasserin. Ich finde, sie übertreibt

**E**ine männerhassende Freundin kann zerstörerisch sein. Eine meiner leidvolleren Erfahrungen, die ich vor vielen Jahren gemacht habe. Eine langjährige und sehr gute Freundin steckte damals in einer satten Ehekrise. Selbstverständlich stand ich ihr zur Seite und unterstützte sie, als die beiden sich einen Paartherapeuten suchten. Leider brachte die Therapie nicht das erhoffte Ergebnis. Im Gegenteil. Nach zwei äußerst anstrengenden Jahren, an denen sie mich intensiv teilhaben ließ, kam es zur Scheidung. Von da an ging es mit meiner Freundin bergab. Und mit unserer Freundschaft. Am Anfang hielt ich ihre Entwicklung noch für „normal“. Den Trennungsschmerz und die Enttäuschung über das Ehe-Aus konnte ich nachvollziehen und war für sie da, wann immer sie mich brauchte. Sie klagte mir ständig ihr Leid, und ich wurde nicht müde, Ratschläge zu geben. Ich empfahl ihr

mentale Methoden, mit deren Hilfe sie lernen konnte, die Realität zu akzeptieren und langsam aus ihrem Seelentief herauszukommen. Aber es nützte nichts. Immer mehr steigerte sie sich in ihr Elend hinein, interessierte sich nur noch für sich selbst und fand alle Männer schrecklich. Sie weigerte sich, auch nur den Versuch zu unternehmen, nach einem neuen Partner Ausschau zu halten. Das Einzige, was sie von mir wollte, war, dass ich sie bedauerte. Mit der Zeit wurde sie immer verbitterter – und ich immer frustrierter. Es strengte mich an, eine Freundschaft als Einbahnstraße zu führen und nur noch als seelischer Müll-eimer zu fungieren.

Das Ende unserer Freundschaft besiegelte ein Dinner, das ich für ein paar Freundinnen gab. Ich lud auch sie ein, in der Hoffnung, dass ihr die Geselligkeit unter Frauen guttun und sie auf andere Gedanken kommen würde. Aber sie sprengte



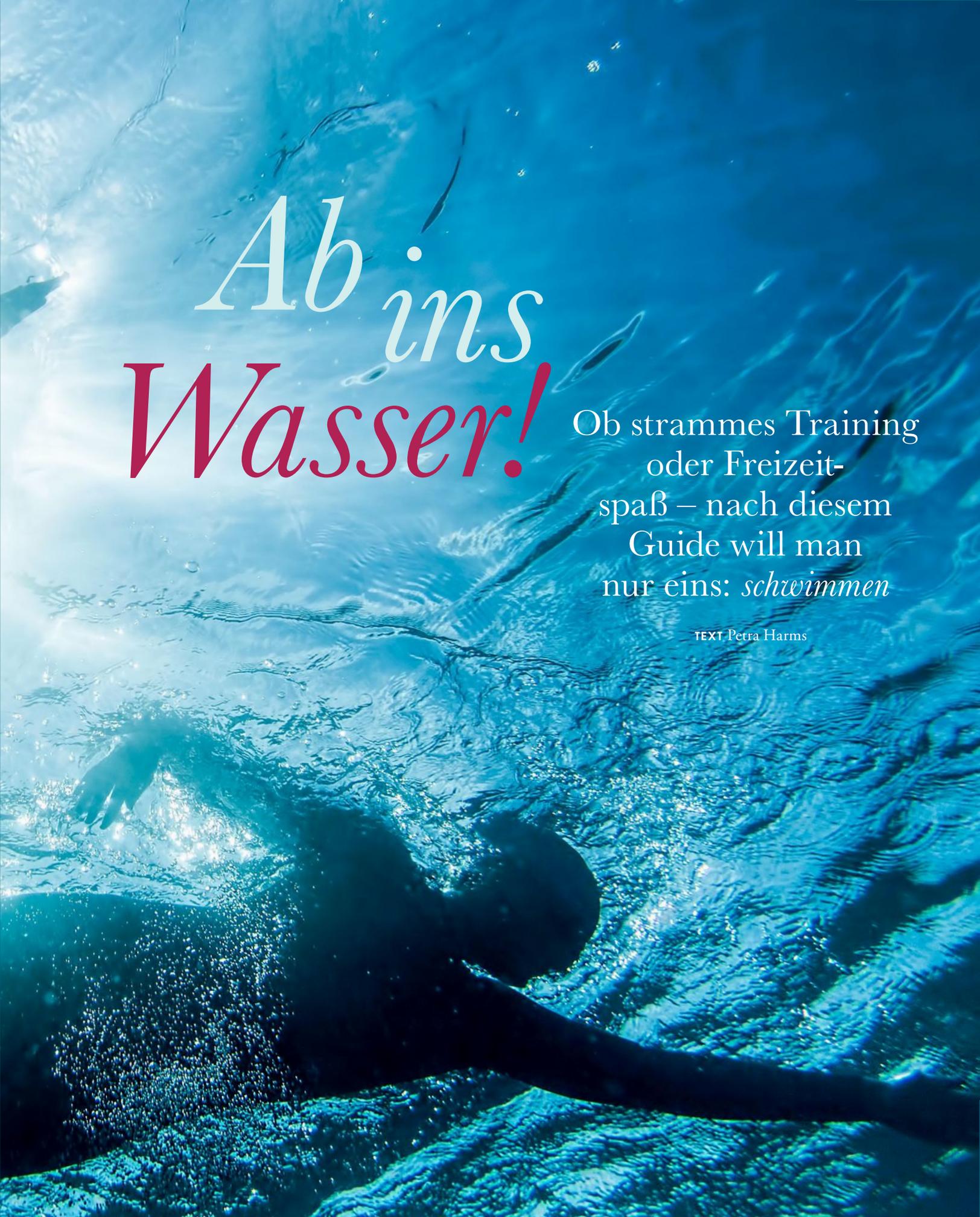
**TAMARA DIETL**  
*Sie ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

te den kompletten Abend, indem sie unaufhörlich nicht nur über ihren Ex-Mann herzog, sondern auch über alle anderen Männer. Die Versuche der anderen, ihr klarzumachen, dass nicht alle gleich sind, wurden mit noch wilderen Beschimpfungen beantwortet. Nicht auszuhalten. Noch in derselben Nacht schrieb ich ihr einen Brief. Und zitierte die Geschichte von den zwei Wölfen:

*Eines Abends erzählte eine alte Indianerin ihrem Enkel über den Kampf im Innern der Menschen:*

*„Mein Sohn, es ist ein Kampf zwischen zwei Wölfen, der in uns allen tobt. Einer ist Negativity – Angst, Ärger, Traurigkeit, Hass, Abscheu, Schuld.*

*Der andere ist Positivity mit Freude, Dankbarkeit, Hoffnung, Vergnügen, Ehrfurcht und Liebe.“ Der Enkel dachte nach und fragte seine Großmutter: „Und welcher Wolf gewinnt?“ Die alte Indianerin antwortete: „Der, den du fütterst.“*



# Ab ins Wasser!

Ob strammes Training  
oder Freizeitspaß – nach diesem  
Guide will man  
nur eins: *schwimmen*

TEXT Petra Harms

# Wenn ich mich mit meinem Ex-Schwiegersohn treffe, ist meine Tochter sauer auf mich

**A**ls ich mich von meiner ersten großen Liebe trennte, brach eine Welt zusammen. Allerdings nicht für mich, sondern für meine Mutter. Ich glaube bis heute, dass mein damaliger Freund ihr Traum-schwiegersohn gewesen ist. Sie war untröstlich, die beiden mochten sich sehr. So sehr, dass sie auch nach unserer Trennung eng verbunden blieben. Das störte mich interessanterweise gar nicht. Im Gegenteil. Ich empfand die fort-dauernde Nähe als logische Konsequenz ihrer Verbindung, die während unserer Beziehung entstanden war, und zwar unabhängig von mir. Ich wäre gar nicht auf den Gedanken gekommen, es meiner Mutter übel zu nehmen, es war ja schließlich ihre Beziehung zu ihm – nicht meine.

Auch heute kann ich immer noch keine Gründe erkennen, wa-

rum ich damals hätte sauer darüber sein sollen, dass sie sich weiterhin mit meinem Ex-Freund traf – und zwar jahrzehntelang. Aber das lag vielleicht auch daran, dass unsere Beziehung immer harmonisch gewesen war und unsere Trennung, wie man so schön sagt, im gegenseitigen Einvernehmen vonstattengegangen war. Wäre es anders gelaufen, hätte ich möglicherweise gute, wenn auch sehr subjektive Gründe haben können, ihre Solidarität mit mir einzufordern. Beispielsweise dann, wenn mein Ex mich verletzt hätte. Oder wir in großem Streit und schmerzhaften Konflikten auseinandergegangen wären. Dann hätte ich mich eventuell von meiner Mutter hintergangen gefühlt und von ihr verlangt, dass sie zu mir steht, sich eindeutig auf meine Seite stellt. Wahrscheinlich hätte ich mich gefragt, welches Motiv meine Mutter für ihr Verhalten hat und welches Ziel sie



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

verfolgt. Ob es ihr gar nicht um ihn ging, sondern darum, mich emotional zu treffen?

Als ich mich viele Jahre später wieder von einem Mann trennte, erlebte ich dieselbe Situation noch einmal. Diesmal war es mein Vater, der meinen Ex-Freund sehr mochte und ganz unglücklich war über unser Beziehungs-Aus. Anders als meine Mutter hatte mein Vater aber offenbar Bedenken, die Nähe aufrechtzuerhalten, ohne sich meine „Erlaubnis“ einzuholen. Noch heute erinnere ich mich an seinen Mut, das anzusprechen. Es war eines der wichtigsten Gespräche, die ich je mit ihm geführt habe. Er wollte meine Gefühle respektieren und mir das auch zeigen. Der Respekt, den er mir entgegenbrachte, stärkte nicht nur die Verbindung zu meinem Vater, sondern machte es mir auch leicht, seine Beziehung zu meinem Ex-Freund zu akzeptieren.

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

## LIFECOACH

# Meine Freundin macht plötzlich exzessiv Sport – und vernachlässigt alles andere

Vor einer Weile kam ein Kunde mit Führungsproblemen zu mir. Sein Team drohte ihm zu entgleiten, er erreichte seine Mitarbeiter nicht mehr. Darüber machte er sich Sorgen, denn er wusste genau, dass es auf ihn zurückfallen würde, wenn seine Leute nicht performten. Also analysierten wir die Situation. Nach außen hin schien er alles richtig zu machen. Also suchte ich nach einem anderen Weg, dem Problem auf die Spur zu kommen. Wir ließen seinen beruflichen Alltag für ein paar Sitzungen außen vor und redeten über sein Privatleben. Er steckte seit Längerem in einer Ehekrise. Seine Frau fühlte sich vernachlässigt, weil er übermäßig viel arbeitete, und machte ihm deshalb Vorwürfe. Die Auseinandersetzungen mit ihr wurden zunehmend anstrengender. Und so fing er schließlich an, nach Feierabend stundenlang mit sei-

nem Rennrad zu trainieren. Und zwar jeden Abend. „Aber Sie joggen doch auch schon jeden Morgen vor der Arbeit“, bemerkte ich irritiert. „Ja“, antwortete er, „aber das reicht mir nicht mehr. Bei all dem Stress im Büro und jetzt auch noch zu Hause tun mir die abendlichen Rennstrecken gut.“ Dass Bewegung wichtig ist und Sport bei Stress hilft, ist zweifellos richtig. Aber diese sportliche Stressbewältigung kann, wenn sie übertrieben oder gar zur Sucht wird, eben auch als Überkompensation dienen. Mit zu viel Sport kann man seinen Mitmenschen und seinen emotionalen Problemen aus dem Weg gehen. Wie mein Kunde. Anstatt sich auf seine Frau einzulassen, um gemeinsam nach einer Lösung zu suchen, hatte er sich in Radtouren geflüchtet. Allerdings mit einer unerwünschten Nebenwirkung. Seine Fähig-



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

keit zur Empathie hatte mehr und mehr nachgelassen. Denn auch Empathie, das Mitfühlen mit anderen, muss trainiert werden. Und das geht nur, indem man sich Zeit für sie nimmt. Den zunehmenden Mangel an Empathie hatte also nicht nur seine Frau zu spüren bekommen, sondern auch die Mitarbeiter. Die Gründe, warum man sich in exzessiven Sport flüchtet, können unterschiedlich sein. Die Auswirkungen sind allerdings oft gleich: Man vernachlässigt seine Mitmenschen. Und damit vernachlässigt man einen entscheidenden Faktor, der glücklich macht. Und zwar das Gestalten erfüllender Beziehungen zu anderen. Das ist nämlich für ein gelingendes Leben genauso wichtig wie ausreichend Bewegung. Darüber würde ich mit meiner Freundin mal reden.

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

## LIFECOACH

# „Ich habe immer mit meinem Gewicht gekämpft. Jetzt hat meine Tochter das gleiche Problem. Meine Schuld?“

**A**n dem Tag, als ich die Frage für diese Kolumne erhielt, saßen meine Tochter und ich beim Lunch. Neben uns saßen zwei schöne und vor allem sehr schlanke Frauen. Ich staunte nicht schlecht, als sie ihre Bestellung aufgaben: Bruschetta und Vitello tonnato vorweg sowie zweimal Steak und jeweils eine doppelte Portion Bratkartoffeln als Hauptspeise. Üppig, dachte ich und musterte meinen Salat mit gegrillten Scampi – den einzigen Gang, den ich mir erlaubte. „Was ist denn los?“, fragte meine Tochter unvermittelt. „Bist du neidisch?“ – „Neidisch? Ich? Worauf sollte ich neidisch sein?“, fragte ich irritiert zurück. „Du schaust so“, antwortete sie. Sie hatte recht. Immer wieder war mein Blick zum Nachbartisch gewandert, an dem das üppige Menü aufgetragen wurde und dem sich die beiden mit

Genuss hingaben. Meine Tochter hatte mich ertappt. „Ja“, sagte ich, „es stimmt, ich bin neidisch.“

Eigentlich bin ich kein neidischer Mensch. Wenn da nicht die Sache mit meinem Gewicht wäre. Als Kind und Jugendliche war es okay, kaum wurde ich erwachsen, ging ich in die Breite. Seither führe ich einen Kampf gegen mein Gewicht, und meine Waffen heißen Disziplin, Frust und manchmal auch Verzweiflung. Immer habe ich all jene bewundert, die grenzenlos essen und trinken können und trotzdem schlank bleiben. Wie oft habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich zwischendurch den Kampf gegen die Waage mal wieder verliere. Ich schäme mich und fühle mich schuldig. Allerdings nur mir selbst gegenüber. Dass ich mich auch meiner Tochter gegenüber schuldig fühlen könnte, sollte sie eines Tages dasselbe Problem haben wie ich – auf diesen Gedanken bin ich noch nie gekommen.

Klar weiß ich, dass Gewicht und Stoffwechsel stark von genetischen



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

Faktoren beeinflusst sind und dass man die eigene Veranlagung nur austricksen kann, wenn man sich in ständiger Disziplin übt. Und ich weiß auch, dass Eltern ihren Kindern oft Vorbild sind. Und natürlich empfinde ich immer Verantwortung für das Wohlbefinden meiner Tochter. Aber dass ich verantwortlich dafür sein soll, was nicht ich, sondern die Natur entschieden hat weiterzugeben? Dass ich mich schuldig fühlen sollte, für den Fall, dass sie meine Gewichtsprobleme geerbt haben könnte? Ich weiß nicht. Das ist doch irgendwie verdreht, oder?!

Und so frage ich am Abend meine Tochter, nachdem sie mich mit meinem Gewichts- und Neidthema erwischte hatte. „Für das, was ich von dir geerbt habe, brauchst du dich überhaupt nicht schuldig zu fühlen“, sagt sie, ohne eine Sekunde nachzudenken. „Hättest du mir gegenüber etwa auch Schuldgefühle, weil ich deine braunen Haare geerbt habe, aber lieber blond geworden wäre?“

## LIFECOACH

# Ich wohne in einer beliebten Stadt – und bekomme viele Sightseeing-Gäste. Zu viele ...

**B**ei uns zu Hause wurde Gastfreundschaft besonders großgeschrieben. In meiner Kindheit waren wir als Familie so gut wie nie allein, immer war jemand da. Unsere Tür stand jedem offen, egal, ob er nur kurz auf einen Kaffee vorbeikam, mit uns zu Abend aß oder gleich ein paar Tage bei uns wohnen wollte. Das hatte vor allem etwas mit meiner ägyptischen Mutter zu tun, die die arabische Tradition der Gastfreundschaft leidenschaftlich pflegte und für die es nie infrage gekommen wäre, einen Gast abzuweisen. Im Gegenteil, die Wünsche der Gäste gingen grundsätzlich vor, ganz egal, ob die mit unseren Bedürfnissen kompatibel waren. Mein Zimmer wurde nicht selten zum Gästezimmer umfunktioniert. Ob es mir passte, spielte keine Rolle. Bis heute kann ich mich lebhaft an

eine Diskussion mit meiner Mutter erinnern, in der sie meine Bitte um mehr Respekt vor meiner Privatsphäre beiseitewischte mit dem Hinweis darauf, dass die Tradition der Gastfreundschaft ihre Wurzeln in nichts Geringerem als der Kultur der Nomaden habe. In der Wüste, wo es ums nackte Überleben ging, war gegenseitige Unterstützung existenziell. Deshalb wurde Gästen und Reisenden immer die größte Ehre entgegengebracht.

Auch ich bin eine leidenschaftliche Gastgeberin geworden, auch meine Tür steht offen, und ich genieße das Zusammensein mit anderen sehr. Aber nur wenn ich das auch wirklich will. Diese Konsequenz habe ich aus den Erfahrungen meiner Kindheit gezogen. Heute achte ich genau darauf, dass die Balance zwischen „Ihr seid willkommen“ einerseits und meinen Bedürfnis-



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

sen nach Privatsphäre gehalten wird. Diese Balance gerät vor allem dann aus dem Gleichgewicht, wenn ein offenes Haus mit einem Hotel verwechselt wird. Von Gästen, denen es nur um die Übernachtungsmöglichkeit geht, für die sie nichts bezahlen müssen. Die stößt man nicht vor den Kopf, wenn man ihnen sagt, dass sie sich bitte Alternativen suchen sollen.

Und die, die das nicht verstehen, sind die längste Zeit willkommen gewesen. Es geht ja nicht mehr ums Überleben in der Wüste, sondern um Sightseeing in modernen Großstädten mit Hotel- und Airbnb-Möglichkeiten.

Ich habe deshalb übrigens nur noch Gäste, die mich so gut kennen, dass sie entweder genau wissen, wann sie mir zu viel werden. Oder mir ein „Es wird mir zu viel“ nicht übel nehmen.

# Meine Freundin hat sich in einen verheirateten Mann verliebt und will, dass er seine Familie verlässt. Ich kann das nicht unterstützen

**D**iese Haltung kann ich gut verstehen und finde sie auch völlig richtig. Ich würde meine Freundin auch nicht darin unterstützen, von ihrem verheirateten Partner zu verlangen, sich von seiner Familie zu trennen. Im Gegenteil. Ich würde ihr raten, diese Entscheidung dem Mann zu überlassen. Ich spreche hier aus intensiv gelebter Erfahrung. Denn ich war jahrelang mit einem verheirateten Mann zusammen, den ich sehr geliebt habe. Und deshalb weiß ich ganz genau, so eine Dreiecksbeziehung ist kompliziert. Für die Geliebte, für den Mann, für seine Frau und für die Kinder. Aber nicht aus moralischen Gründen. Jedenfalls nicht für mich. Ich habe nie ein moralisches Problem damit gehabt. Für mich war es eine Frage der Verantwortung. Und natürlich auch der Gefühle,

der Wünsche und Sehnsüchte. Die hatte ich selbstverständlich auch. Nichts wünschte ich mir sehnlicher, als mit meinem Geliebten endlich frei zu sein. Aber ich habe ihn dennoch nie gebeten, geschweige denn gedrängt, seine Familie zu verlassen. Diese Entscheidung habe ich bei ihm gelassen. Ich wollte die Verantwortung für so weitreichende Konsequenzen nicht übernehmen. Es war seine Familie und damit auch seine Verantwortung. Das habe ich von Anfang an klargestellt. Wenn er sich von seiner Frau trennt, tut er es, weil er es will. Nicht für mich. Diese Bürde wäre mir viel zu schwer gewesen. Ich bin selbst ein Scheidungskind und hätte mich mein Leben lang schuldig gefühlt, eine Trennung forciert zu haben, unter der nicht zuletzt die Kinder besonders gelitten hätten. Und



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

deshalb wollte ich niemals den Satz hören: Für dich habe ich meine Familie verlassen.

Es sollte fünf Jahre dauern, bis er sich von Frau und Kindern trennte. Fünf lange Jahre, in denen ich immer wieder zweifelte. Nicht an meiner Liebe, aber an der emotionalen Herausforderung, die ein Leben als Geliebte mit sich bringt. Und dennoch blieb ich in all den Jahren meinem Vorsatz treu, ihm keine Bedingungen zu stellen. Dafür bin ich mir selber dankbar. Bis heute. Denn den Satz, den ich nie von ihm hören wollte, habe ich eines Tages dann doch gehört. Und zwar, als ich mich nach vielen Jahren von ihm trennen wollte. Das könnte ich ihm nicht antun, warf er mir vor, schließlich habe er für mich seine Familie verlassen.

Wie gut, dass ich das zurückweisen und ihn verlassen konnte.

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

## LIFECOACH

# Meine Freundin hat sich verändert und kreist nur noch um sich. Ich habe Skrupel, die Freundschaft zu beenden

**D**azu fällt mir ein Gespräch mit meiner Freundin Marie-Louise ein. Sie ist nicht nur meine beste Freundin, sondern auch meine längste. Als wir drei Jahre alt waren, lernten wir uns kennen und sind seither gemeinsam durchs Leben gegangen. Vor ein paar Wochen rief sie mich an und bat um Rat. Es ging um ihre Freundin Petra. Die würde seit einiger Zeit nur noch über sich und ihre Probleme reden und sich überhaupt nicht mehr dafür interessieren, wie es ihr, Marie-Louise, ginge. Ich war erstaunt.

Und wo ist das Problem, fragte ich. Mach es halt, wie man es in einer guten Freundschaft macht und wie wir es auch immer gemacht haben, wenn es Probleme gab. Rede mit ihr und sag ihr, dass dich das stört. Habe ich längst, antwortete Marie-Louise, aber das hat nichts gebracht. Im Gegenteil, sie hat mir Vorwürfe gemacht,

dass ich egoistisch sei und unsere Freundschaft nicht ernst nehme, wenn sie mit ihren Problemen nicht mehr kommen könne.

Das ist ganz schön manipulativ, meinte ich. Ehrlich gesagt wäre mir das zu blöd. An deiner Stelle würde ich mich aus der Freundschaft, die offensichtlich keine mehr ist, zurückziehen. Aber genau das fällt mir so schwer, antwortete Marie-Louise. Ich habe Angst davor. Warum, wollte ich wissen. Ich mochte sie immer sehr, und wir haben viel erlebt, antwortete sie. Wir hatten ja auch richtig tolle Zeiten. Ja und, sagte ich, diese Zeiten sind jetzt offenbar vorbei.

Sie machte eine Pause. Wenn ich ganz ehrlich bin, sagte sie schließlich, ich hätte Schuldgefühle, wenn ich mich zurückziehen würde. Ich fühle mich moralisch verpflichtet, sie nicht im Stich zu lassen. Da hat sie dich ja ganz gut im Griff, sagte ich. Seit wann hast du denn so einen verdrehten Moralbegriff?



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

Und dann erklärte ich ihr meine Sicht der Dinge. Denn für mich haben Freundschaften nicht das Geringste mit Moral zu tun, sondern mit gelebter Zuneigung, die auf Empathie, Verantwortung und Respekt beruht – und zwar gegenseitig. Ich erklärte ihr, dass Menschen, die sich immer nur um sich selbst drehen und damit im Kreis; Menschen, die sich nicht weiterentwickeln und sich selbst nicht infrage stellen; Menschen, die ständig die anderen verändern wollen, aber nie sich selbst; Menschen, die sich in ihren Problemen suhlen, anstatt sie zu lösen; dass diese Menschen einem Kraft rauben, statt Energie zu geben. Und dass es auf keinen Fall eine moralische, sondern eine freie Entscheidung ist, wie lange sie noch mit einer egozentrischen Kraft- und Energieüberin befreundet sein will. Du hast recht, sagte Marie-Louise zum Schluss: Freundschaften sind keine Einbahnstraßen.