

Meine Kollegin kommt ständig mit privaten Sorgen. Wie setze ich Grenzen, ohne sie zu kränken?

Diese Frage beschäftigt viele meiner Kunden. Im Laufe der Jahre habe ich mir einen Werkzeugkasten mit Tools zugelegt, die helfen, sich gegenüber anderen besser abzugrenzen. Das ist nicht nur im Job wichtig, sondern für das ganze Leben. Nur so schützen wir uns vor Energieräubern und verlieren uns nicht in den Problemen anderer. Grenzen zu setzen, bedeutet aber nicht, egoistisch oder unsensibel zu sein, im Gegenteil. Es ist vielmehr ein Ausdruck von Respekt gegenüber den eigenen Bedürfnissen und denen anderer. Indem wir uns abgrenzen, geben wir nämlich den anderen die Chance, ihre Probleme selbst zu lösen. Diese Fähigkeit ist essenziell. Und deshalb habe ich in meinem Werkzeugkasten eine Mischung von Hilfsmitteln, mit denen man das trainieren kann. An erster Stelle steht, wie fast im-

mer, die Selbstreflexion. Warum kommt die Kollegin mit ihren privaten Problemen ausgerechnet zu mir? Wirke ich vielleicht zu vertrauenswürdig, zu empathisch und zu geduldig? Habe ich es bisher versäumt, klare Signale zu setzen, dass mich ihre persönlichen Sorgen nicht interessieren? Und wenn ja, welche Signale kann ich jetzt setzen, damit sie meine Grenzen erkennt und akzeptiert? Hier wäre das Tool „Verständnis zeigen und gleichzeitig Grenzen setzen“ hilfreich, etwa: „Es tut mir leid, dass du gerade viel durchmachst. Ich hoffe, du findest eine gute Lösung. Leider habe ich momentan keine Zeit, dir zu helfen.“ Oder das Tool „Auf die Arbeit fokussieren“. „Ich schätze es, dass du mir vertraust, und verstehe, dass dich das beschäftigt. Aber wir sollten uns auf den Job konzentrieren.



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

Dafür sind wir schließlich hier – und für dich eine gute Möglichkeit zur Ablenkung!“

Auch eine selbstbewusste Körperhaltung kann Grenzen setzen, indem man einen Raum einnimmt und bewusst auf Distanz geht. Studien haben gezeigt, dass eine aufrechte, gerade Haltung das Gefühl von Abgrenzung fördert. Man verschafft sich automatisch mehr Distanz.

Und wem das alles noch nicht reicht, der kann es schließlich noch mit dem Visualisierungstool „Schutzschild“ versuchen: hierfür die Augen schließen, sich vorstellen, dass man von einem Schutzschild aus Licht oder Glas umgeben ist, und visualisieren, dass daran alle negativen Einflüsse abprallen. Mein persönliches Lieblingstool, denn es bewirkt wahre Wunder. Am besten alles vorher einmal durchspielen.

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

WAS, WENN DER KÖRPER SELBST DAS ABNEHMEN VERHINDERT?



Bei Adipositas können komplexe Faktoren wie Stoffwechselstörungen, fehlendes Sättigungsgefühl und erhöhter Hunger Zeichen dafür sein, dass eine biologische Resistenz Ihr Abnehmen verhindert.

**Adipositas ist eine Krankheit.
Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten.**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Behandlungsmöglichkeiten zur Gewichtsabnahme.



[MeinWegMitAdipositas.de](https://www.MeinWegMitAdipositas.de)

Meine Tochter, 30, ist Yoga-Lehrerin und wird immer noch finanziell von mir unterstützt. Ein Fehler?

Ja und nein. Die Frage ist nicht eindeutig zu beantworten. Es gibt viele gute Gründe für eine finanzielle Unterstützung, aber auch dagegen. Wenn ich an meine Tochter denke, die jetzt 21 ist und studiert, wäre ich sicher ambivalent, wenn sie in zehn Jahren noch auf mein Geld angewiesen wäre. Mit anderen Worten, ich stecke in einer mütterlichen Zwickmühle.

Bin ich dann die großzügige Mutter oder die naive Sponsorin? Ich liebe mein Kind und möchte auf keinen Fall, dass sie wach liegt, weil sie sich Sorgen um die nächste Miete machen muss. Und den Beruf der Yoga-Lehrerin finde ich sinnvoll, weil es um Gesundheit und Wohlbefinden geht und sie sich um andere kümmert. Aber der Beruf ist eben auch alles andere als stabil. Selbstständige Yoga-Lehrerinnen haben selten ein festes Einkommen und sind abhängig

von der allgemeinen wirtschaftlichen Lage. Ist es angesichts dieser Situation also so schlimm, das eigene Kind zu unterstützen? Zumal es in vielen Ländern als völlig normal gilt, dass Familien zusammenhalten. In Italien beispielsweise leben erwachsene Kinder oft noch mit Mitte 30 zu Hause. Und in Japan ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sich Eltern und Kinder gegenseitig helfen. Aber in Deutschland herrscht eine leistungsorientierte Vorstellung: mit 18 aus dem Haus, dann Karriere machen und mit 30 eine Immobilie kaufen.

Auf der anderen Seite muss ich mich fragen, ob ich mit meiner Unterstützung nicht ihre Abhängigkeit fördern und ihre Unabhängigkeit sabotieren würde. Wenn sie nicht lernt, mit den finanziellen Herausforderungen umzugehen, könnte das ein echtes Hindernis für ihre Persönlichkeit bedeuten. Denn solange das fi-



TAMARA DIETL

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

nanzielle Polster der Mutter weich genug ist, gibt es keinen Grund, sich der Realität zu stellen. Warum nach neuen Wegen suchen, mehr Geld zu verdienen, wenn am Monatsende das Konto immer noch nicht leer ist? Warum sich Gedanken über Altersvorsorge machen, wenn man gar nicht gelernt hat, allein über die Runden zu kommen? Vielleicht ist meine Unterstützung dann keine Hilfe, sondern eine Einladung zur Bequemlichkeit. Und was würde das für unsere Beziehung bedeuten?

Bleiben wir dann ewig in der Mutter-Kind-Konstellation?

Also hab ich mein Kind gefragt. „Ich finde, es spielt eine zentrale Rolle, wie es zu der Situation gekommen ist“, sagt meine Tochter, „ob man da hineingerutscht ist oder sich vorher Gedanken darüber gemacht hat. Und zwar gemeinsam. Mutter und Tochter sollten alle Pro- und Kontra-Argumente abwägen und dann eine Entscheidung treffen. Eine, mit der beide leben können.“

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

BIOThERM

STRAFFERE HAUT IN 4H¹

ANTI-AGING PFLEGE
BLUE PEPTIDES
UPLIFT CREAM **SPF 30**

96% BESTÄTIGEN
GEFESTIGTERE HAUT²



+93 % KOLLAGENBOOST³
KOLLAGENPEPTIDFRAKTIONEN
BIOTECH PLANKTON™

► NEU

BLUE PEPTIDES
EYES & LIPS
CONTOUR RESHAPER

94% BESTÄTIGEN GEMILDERTE
FALTEN AN DEN AUGEN &
92% AN DER LIPPENKONTUR⁴

¹ Instrumenteller Test. / ² Konsumententest, 52 Frauen, nach 56 Tagen. / ³ In vitro Test, Wirksamkeit von Kollagenpeptidfraktionen zusammen mit Biotech Plankton™ gegenüber Kollagenpeptidfraktionen allein. / ⁴ Konsumententest, 51 Frauen, nach 56 Tagen.

Ich (50) bin immer noch traurig, dass wir keine Kinder bekommen konnten. Hört dieser Schmerz nie auf?

Am Beginn meiner Arbeit als Coach hatte ich eine Klientin mit genau diesem Problem. Eigentlich war sie wegen eines beruflichen Konflikts zu mir gekommen, aber der unerfüllte Kinderwunsch war so dominant, der Schmerz darüber so groß, dass sie immer wieder darauf zurückkam. Irgendwann kam ich an die Grenzen meines Coachings und empfahl ihr eine Psychotherapie. Viele Monate später meldete sie sich bei mir, um sich zu bedanken. Die Therapie hatte ihr enorm dabei geholfen, anders mit ihrem Schmerz umzugehen und wieder ein erfülltes Leben zu führen. Ich wurde neugierig und hörte zum ersten Mal von der sogenannten Akzeptanz- und Commitment-Therapie.

Bei dieser Form der Verhaltenstherapie wird sich nicht darauf konzentriert, den Schmerz „loszu-

werden“, sondern eine neue Beziehung zu ihm zu entwickeln. Eine, die es ermöglicht, damit zu leben, ohne dass er das eigene Leben bestimmt. Es wird nicht gesagt: „Der Schmerz wird verschwinden, wenn du nur genug daran arbeitest.“ Stattdessen wird anerkannt, dass es Verluste und Sehnsüchte gibt, die für immer ein Teil unseres Lebens bleiben. Deshalb werden in dieser Therapie viele Fragen gestellt, die die Perspektive auf das Thema ändern. Fragen wie: Was, wenn der Schmerz nicht das Problem ist, sondern der Kampf dagegen? Oder: Könnte es sein, dass es weniger darum geht, den Schmerz loszuwerden, sondern darum, ihm einen anderen Platz im Leben zu geben?

Ein zentrales Prinzip ist die Vorstellung, dass man nicht seine Trauer „ist“, sondern jemand, der zwar Trauer empfindet, aber eben auch andere Gefühle kennt. Die Frage lautet nicht: Wie kann



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

ich meinen Schmerz loswerden? Sondern: Wie kann ich ein sinnvolles Leben führen – auch mit diesem Schmerz? Wie kann ich die Werte, die mich dazu gebracht haben, Kinder zu wollen, auf andere Weise in mein Leben bringen?

Meine Klientin hatte genau diese Frage für sich beantwortet und erkannt, dass es nicht darum ging, was unerfüllt geblieben war, sondern darum, was trotzdem möglich war. Sie hatte neue Wege gefunden, ihre Fürsorge, Liebe und Hingabe in die Welt zu bringen – in ihren Beziehungen oder in ihrer Arbeit. „Ich habe akzeptiert, dass der Schmerz ein Teil von mir bleiben wird“, sagte sie mir damals, „aber er steht nicht mehr im Mittelpunkt. Da stehe jetzt ich mit meinem Leben, das ich trotzdem oder vielleicht gerade deswegen sinnvoll gestalten kann.“

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

LIFECOACH

Ich gebe gern Geld für schöne Hotels und Reisen aus. Mein Mann ist sparsam – und kann das einfach nicht genießen.

Wie gut ich das verstehe! Auch ich gebe mein Geld gern für tolle Urlaube aus! Ich kann aber ein Lied davon singen, wie mühsam es für eine Beziehung ist, wenn der Partner dafür kein Verständnis hat. Denn in Wahrheit geht es bei dieser Frage nur vordergründig um schöne Hotels. Vielmehr berührt sie einen sensiblen Punkt in unseren Beziehungen, nämlich: Was sind unsere Werte? Was bedeuten uns Geld, Genuss und Großzügigkeit? Dass mir beides in Sachen Reisen wichtig ist, wusste ich schon früh. Aber damals hatte ich noch kein Geld, um mir das leisten zu können. Dafür hatte ich Glück mit meinem damaligen Freund. Der verdiente nicht nur gut, sondern teilte meine Vorliebe und lud mich immer mal wieder ein. Unsere Reisen nach Paris und an die Côte d'Azur sind bis heute unvergessen.

Später trat ein sparsamer Mann in mein Leben. Unvergessen sind die Diskussionen über die Frage, wie teuer ein Urlaub sein darf, wie unsinnig Übernachtungen in Luxushotels sind und wie überflüssig Besuche in Spitzenrestaurants. Zum Glück verdiente ich da schon gut, dass ich mir meine Wünsche selber erfüllen konnte. Und ich habe für ihn die Mehrkosten übernommen. Allerdings jedes Mal mit der nicht förderlichen Erfahrung, dass wir zwar gemeinsam verreisten, er aber notorisch schlecht gelaunt war. Irgendwann verging mir die Lust an gemeinsamen Trips. Es machte aus meiner Sicht keinen Sinn, mir permanent Verschwendungssucht vorwerfen zu lassen und ihm dafür seinen chronischen Geiz zu attestieren. Unsere Werte waren nicht kompatibel, Großzügigkeit und Genuss standen gegen Sparsamkeit und Verzicht. Da nützte es wenig, dass ich sein Verhalten durchaus nachvollziehen konnte. Die Prä-



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

gungen aus seinem asketischen Elternhaus, in dem ein gutes Leben verpönt war und man zu leisten hatte, statt sich selbst etwas zu leisten. Auch wenn ich mir noch so sehr wünschte, dass er die Freude daran mit mir teilte – er konnte es nicht. Und für mich kam wiederum die Vorstellung, nicht mehr zu verreisen, einem Albtraum gleich. Dann wäre ich nämlich diejenige mit der ständigen schlechten Laune gewesen.

Als ich schließlich meinen Mann kennenlernte, zog ich noch vor der Hochzeit die Konsequenzen aus meinen Erfahrungen und traf – gänzlich unromantisch – klare Reiseregeln. Ich machte ihm klar, wie wichtig mir das war, dass ich nicht darauf verzichten würde und deshalb auch gut und gern allein verreisen konnte. Ihm ließ ich die freie Wahl: zu Hause bleiben oder gut gelaunt mit mir zu genießen.

Ich lebe in einer Patchwork-Familie, und mein Mann findet, dass ich meine Kinder immer bevorzuge.

In Sachen Patchwork-Familie bin ich Experte, aus allen Perspektiven: als Kind, weil ich in einer Patchwork-Familie groß geworden bin. Als Ehefrau, weil ich in eine solche hineingeheiratet habe. Und als Mutter, weil mein Kind in dieses Modell hineingeboren wurde. Nach den jahrzehntelangen Erfahrungen sehe ich es realistisch. Aber es hat gedauert, bis ich einen nüchternen und liebevollen Blick darauf gefunden habe. Das größte Hindernis dabei, war meine tiefe Sehnsucht nach einer heilen Friede-Freude-Eierkuchen-Familien-Welt. Ich wollte nicht wahrhaben, dass das in Wahrheit eine Illusion ist. Jedenfalls so, wie ich es mir in meinen fast kitschigen Vorstellungen ausgemalt hatte. Denn eine Patchwork-Familie ist ein hochkomplexes System mit eigenen Dynamiken, das aus unterschiedlichen Vergangenheiten, Loyalitäten, Erwartungen und Unsi-

cherheiten besteht. Im Gegensatz zu anderen Familien fängt man hier nicht gemeinsam bei null an. Emotionale Gerechtigkeit kann es nicht geben. Patchwork ist oft nicht fair, nicht gleichberechtigt und auch nicht im klassischen Sinne lösbar. Und das muss es auch nicht sein.

Meine Erfahrungen haben mich gelehrt, dass die Verantwortung dafür bei den Erwachsenen liegt. Sie müssen bereit sein, den Weg zur Gestaltung dieser oft schwierigen Konstellation gehen zu wollen. Und zwar gemeinsam. Das gelingt nicht, wenn man sich gegenseitig die Schuld für mangelnde Gefühle oder fehlende Zuneigung in die Schuhe schiebt. Gefühle sind kein Wettbewerb, sind nicht einklagbar und können auch nicht verordnet werden. Gerade Kinder haben ein feines Gespür dafür, was authentisch ist oder nicht.



TAMARA DIETL

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

Und was bedeutet das für unsere Frage, bei dem der Mann seiner neuen Frau vorwirft, die eigenen Kinder zu bevorzugen? Es heißt, den Spieß umzudrehen und sich einzugestehen, dass die Liebe zu den eigenen Kindern immer eine andere ist als die zu den „Bonus-Kindern“. Es ist also in diesem Fall nicht an der Frau, sich emotional zu verbiegen, sondern an dem Mann, die Verantwortung für seine eigenen Kinder zu übernehmen.

Und dann nach Lösungen zu suchen. Ich hätte mir als Kind gewünscht, dass meine Eltern diese Verantwortung übernommen hätten, um uns Kinder zu entlasten und nicht zum Spielball der Erwachsenen werden zu lassen.

Und wenn ihnen das allein nicht gelungen wäre, hätten sie sich professionelle Hilfe holen können. Damit wir die Chance gehabt hätten, als Patchwork-Familie gemeinsam in ein gesundes Zusammenleben hineinzuwachsen.

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

Muskelkraft
aufbauen

Forever-Fit-
Methode

Gleichgewicht
trainieren

Das bietet
unser
Online-Kurs



Wissenschaftlich
fundiert



30-minütige
Video-
Workouts



Einmalzahlung
statt Abo

Fit und gesund ab 50

Entdecke die BRIGITTE-Forever-Fit-Methode für Frauen ab 50. Basierend auf der positiven Wirkung aus Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Ein maßgeschneidertes Online-Training für Muskelaufbau, Beweglichkeit, Koordination und das Herz-Kreislauf-System.

Jetzt zum
Aktionspreis von
48 € sichern.
Spare 30 %

brigitte.de/foreverfit



Deine BRIGITTE-Forever-Fit-Trainerin
Brit Berszelis



LIFECOACH

Nach 15 Jahren Ehe hat er mir gestanden, dass er sich in einen Mann verliebt hat. Wir sind ratlos.

Meiner Freundin ist das passiert. Nach fast 30 Jahren Ehe. Ich werde nie vergessen, wie sie mir das erste Mal von seinem späten Outing erzählte. „Ich glaub, ich bin im falschen Film“, sagte sie immer wieder fassungslos. Es war ein Schock, den meine Freundin da erlebte und von dem sie sich nur sehr langsam wieder erholte. Sie fiel in das tiefste Loch, denn es ging hier nicht „nur“ um ihre Ehe, einen Betrug oder ein Beziehungsproblem, sondern um eine existenzielle Zäsur. Nicht nur für sie, sondern auch für ihren Mann. Es ging für beide um ihre Identität und ihr Selbstverständnis als Frau und als Mann.

Wir haben damals tage- und nächtelang geredet. Immer in dem Versuch, eine Erklärung zu finden. Ihr Ehemann war ihr dabei keine Hilfe, denn auch er war ratlos. Auch ihn hatte seine neue Liebe zu einem Mann aus der

Bahn geworfen. Das Einzige, wozu er in der Lage war, war der Mut zur Ehrlichkeit, gegenüber seiner Frau – und sich selbst.

„Ich fühle mich so machtlos“, sagte meine Freundin immer wieder. „Wenn er sich in eine andere Frau verliebt hätte, dann hätte ich ein Repertoire an Reaktionsmöglichkeiten. Ich könnte mich fragen, was schiefgelaufen ist, könnte mich mit ihr vergleichen. Und ich könnte in Konkurrenz zu der anderen Frau um ihn kämpfen. Aber bei einem Mann funktioniert das nicht, das ist etwas völlig anderes. Ich frage mich, ob er mich je wirklich geliebt hat.“ Hilflos, wie sie war, begann sie, ihre ganze Ehe zunichtezumachen. 30 schöne Jahre türmten sich wie ein einziges Lügengebäude vor ihr auf. „Aber vielleicht ist es ja auch ganz anders“, sagte ich und schlug einen Perspektivenwechsel vor. „Vielleicht ist seine Liebe zu diesem Mann Ausdruck einer tiefen Verände-



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

rung, für die niemand etwas kann, und nicht Ausdruck eines Betrugs.“ Und so riet ich ihr zur Trennung auf Zeit, damit beide die Möglichkeit hätten, sich klar zu werden, wie es weitergehen könnte. Nach einem schmerzvollen, aber auch klärenden Jahr wurde daraus schließlich die endgültige Trennung und die Rettung der 30 Ehejahre. Versöhnlich hatten sie erkannt, dass ihre Liebe echt war. Meine Freundin lernte bald einen neuen Mann kennen. Und ihr Ehemann bekannte sich zu seiner späten Homosexualität, die er sich zwar immer noch nicht erklären konnte, die er aber leben wollte.

Übrigens nicht unähnlich dem Ehemann von Diane von Fürstenberg, der gerade in seinen Memoiren offenbarte, dass er vor ihr nur Männer geliebt hatte. Bis er ihr begegnete. „Ich kann es weder mir noch der Welt erklären. Es ist uns beiden einfach passiert.“

Ich (verheiratet) habe mich auf einen Flirt eingelassen. Das wirft mich mehr aus der Bahn, als ich dachte ...

Für diese Situation gibt es keine eindeutige Lösung. Weder moralisch noch emotional. Eine Erkenntnis, für die ich so manchen Urlaubsflirt brauchte und deshalb die Verwirrung, die so eine Geschichte auszulösen vermag, nur allzu gut verstehen kann. Mir ist das zwar in meiner Ehe nicht passiert, dafür aber während einiger Beziehungen vorher. Es macht am Ende keinen wirklich existenziellen Unterschied, ob man nun verheiratet ist, wenn einen der Sommerflirt erwischt, oder in einer festen Beziehung. Die Spannungen, die so eine Affäre auslösen kann, sind immer dieselben. Die Zerrissenheit zwischen Treue, Verantwortung und Schuldgefühl auf der einen Seite und Leidenschaft, Begehren und Sehnsucht auf der anderen kann einen ganz schön aus der Bahn werfen.

Klar, die Moral ist eindeutig: Untreue ist falsch. Aber das Leben ist nun mal nicht so eindeutig. Und Gefühle schon mal überhaupt nicht, die passieren. Sie können überwältigend sein, widersprüchlich, alles andere als eindeutig. Ganz egal, ob sie moralisch in Ordnung sind oder nicht. Und deshalb sind Gefühle eben nicht gleichzusetzen mit Werten. Nicht mit Kategorien wie richtig oder falsch, gut oder böse. Wie wir am Ende damit umgehen und welche Konsequenzen wir daraus ziehen, das steht auf einem anderen Blatt. Das können wir erst entscheiden, wenn wir uns vorher grundsätzliche Fragen gestellt haben. Und wenn wir auch das oberste Gebot beachten, das meiner Meinung nach für jeden Seitensprung gilt: Mit dem Partner wird erst darüber geredet, wenn wir unsere Antworten gefunden haben. Wenn wir wieder klarsehen. Es macht gar keinen Sinn, im



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

Zustand der Verwirrung Geständnisse abzulegen. Das kann fatale Folgen haben, die hinterher nicht mehr zu reparieren sind.

Welche Fragen sollten wir uns also stellen, um klug mit unseren Gefühlen umzugehen? Was hat mich aus der Bahn geworfen? War es die emotionale Nähe? Oder das Gefühl von Freiheit und Abenteuer? Von Intimität und Begehrtwerden? Von Sinnlichkeit und Leidenschaft? Oder aber vielleicht viel mehr als das? Vielleicht doch die Erkenntnis, dass etwas in der Beziehung grundsätzlich falschläuft? Dass ein Mangel herrscht an Spannung? Oder an Liebe?

Wenn der Urlaubsflirt einen tatsächlich aus der Bahn geworfen hat, dann ist das oft ein Zeichen, dass er mehr war als nur ein Abenteuer. Dann war er möglicherweise doch ein Weckruf oder Wendepunkt in unserem Leben – moralisch und emotional.

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