




---

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

---

**K**rise ist ein produktiver Zustand“, hat Max Frisch einmal gesagt. „Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Angesichts der Coronakrise leichter gesagt als getan. Und doch hat Max Frisch recht. Ich habe schon viele Krisen durchgestanden. Innerhalb von nur einem Jahr habe ich meine Mutter und meinen Mann an Krebs verloren. Auch eine meiner besten Freundinnen ist an dieser Krankheit gestorben. Ich bin Krisencoach und habe ein Buch darüber geschrieben, wie man eine Krise sinnvoll nutzen kann und kraftvoll aus

## Die Coronakrise hat mich zutiefst verunsichert. Wie gehe ich damit um?

ihr hervorgeht. Damit wir sie meistern können, ist es wichtig zu verstehen, was eine Krise ist. Denn sie ist mehr als ein unüberwindbar scheinendes Problem. Es ist ein Ausnahmezustand. Dadurch gekennzeichnet, dass vertraute Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen. Doch es ist immer wieder möglich, Lösungen zu entwickeln und neue Ressourcen in sich zu entdecken, die uns stark machen können. Natürlich nicht in der ersten Phase. Hier gilt es, die Schockstarre zu überwinden und die Situation langsam anzunehmen. In dem Moment, in dem wir sie in unser Leben integrieren, kann es durchaus sinnvoll sein, das Beste aus ihr zu machen.

Wir sind auf der Welt, um unserem Leben Sinn zu geben – auch in schweren Zeiten. Der Anspruch, dass es eine Garantie auf ein sicheres, gesundes, glückliches Leben gibt, ist in Wahrheit verdreht. Es ist andersherum. Die Unsicherheit ist der Normalfall. Viktor Frankl hat gesagt: „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist der vom Leben Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat.“

Das Gute an dieser Eigenverantwortung ist die Selbstbestimmtheit, die damit verbunden ist. Das macht frei. Auch den Begriff der Freiheit hat Frankl so definiert, dass er uns jetzt weiterhelfen kann: „Die Freiheit des Menschen

ist selbstverständlich nicht eine Freiheit von Bedingungen“, sagt Frankl. „Sie ist überhaupt nicht eine Freiheit von etwas, sondern eine Freiheit zu etwas, nämlich zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen.“ Hier liegt der Schlüssel zum sinnvollen Umgang mit Krisen. Ich nutze diesen Schlüssel auch in dieser Phase. Mein Vater ist vor zehn Tagen gestorben, und während ich diese Kolumne schreibe, weiß ich, dass ich nächste Woche nicht zu seiner Beerdigung nach Hamburg werde reisen können, weil unser soziales Leben zu Recht massiv eingeschränkt wurde, um den Verlauf der Epidemie einzudämmen. So hart es auch klingen mag, aber meine persönliche Krise um den Tod meines Vaters ist in dem Zusammenhang der großen Notlage, die wir gerade erleben, „zweitrangig“. Es macht sehr viel Sinn, mein Ego in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen. Oder eben auch – trotz aller Traurigkeit – diese Kolumne zu schreiben, um anderen dabei zu helfen, dieser Krise den Beigeschmack der Katastrophe zu nehmen.

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