



Tamara Dietl, 55, ist Autorin* und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Als ich mit Anfang zwanzig meine Ausbildung zur Journalistin begann, hatte ich eine gut zwanzig Jahre ältere Kollegin, die sich als Mentorin um mich kümmerte. Sie gab mir viele kluge Ratschläge, wie ich mich in einer damals noch sehr von Männern bestimmten Redaktionswelt durchsetzen sollte. Der wichtigste Rat war ziemlich persönlich: dass ich niemals auf Kinder verzichten sollte – weder für die Karriere noch für

„Je älter ich werde, umso mehr bedauere ich, mich vor Jahren gegen Kinder entschieden zu haben.“

einen Mann oder aus anderen Gründen. Sie selbst hatte den richtigen Zeitpunkt fürs Kinderkriegen verpasst und bedauerte es mit Mitte vierzig sehr. Als ich mich mit knapp vierzig doch noch zu einem Kind entschloss, spielte ihr Rat eine große Rolle. Als ich sie nach langer Zeit wiedersah, war ich überrascht, wie entspannt und zufrieden sie mittlerweile geworden war. Von Bedauern keine Spur. Wie sie das überwunden habe, wollte ich wissen. „Es gibt Schmerzen“, antwortete sie ruhig und klar, „die man nicht überwinden kann. Man kann sie nur heilen, indem man die leidvolle Energie in gute Energie transformiert. Ich arbeite heute für ein internationales Kinderhilfswerk und empfinde das als die sinnvollste Aufgabe, die ich in meinem Leben je hatte.“

Mit diesen Sätzen drückte sie eine Haltung aus, die der Sinntheorie des großen Denkers Viktor Frankl entspricht. „Mensch sein heißt Sinn finden“, sagt er. Sinn, so Frankl, könne nur außerhalb des eigenen Ichs gefunden werden, dort, wo er über das Ego hinausweise: im Dienst an einer Aufgabe, an einem Werk oder für einen Menschen. Anders gesagt: Es geht nicht darum, dass es mir gut geht. Es geht darum, dass ich für etwas gut bin. Und wenn ich für etwas gut bin, dann geht es mir gut.

Das Bedauern, keine Kinder zu haben, führt also in eine Sackgasse. Ein Ausweg bietet sich erst, wenn ich nach einem neuen Sinn suche und das „Warum?“ durch ein „Wozu?“ ersetze. Damit vollziehe ich einen entscheidenden Perspektivenwechsel. Denn die Enttäuschung schaut immer zurück in die Vergangenheit. Die Antwort auf die Frage, wozu ich im Leben gut sein kann, zeigt dagegen in die Zukunft. Es muss ja nicht das Kinderhilfswerk sein wie bei meiner Mentorin. Möglichkeiten, Sinn zu finden, gibt es viele. Viktor Frankl war sich sicher: „Es gibt keine Situation, in der das Leben aufhören würde, uns seine Sinnmöglichkeit anzubieten. Und es gibt keine Person, für die das Leben nicht eine Aufgabe bereithielt.“

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

FOTO: DAGMAR MORATH



SCHÖNE HAUT VON INNEN UND AUSSEN

„Meine Empfehlung für glatte und zarte Haut!“

Silvia Laubenbacher

TV-Moderatorin und Markenbotschafterin für Merz Spezial Professional



STUDIENGEPRÜFTE SYSTEMPFLEGE* VON INNEN UND AUSSEN

- Reduziert Falten sichtbar
- Strafft die Haut und polstert sie von innen auf
- Erhöht die Hautfeuchtigkeit

*Systempflege bestehend aus Nahrungsmitteln & Kosmetik:
 Anti Age Liquid Kapseln: Wissenschaftl. Studie mit 67 Frauen (Ø Alter 47,2 Jahre) über 6 Monate.
 Anti Age Beauty System: Laufende wissenschaftl. Studie mit 120 Frauen über 12 Wochen mit Kontrollgruppe.
 Anti Age Schaumcreme Hyaluron: Anwendungsbeobachtung mit 21 Frauen über 2 Wochen bei 2 x täglicher Anwendung.
 Anti Age Serum: Laufende wissenschaftl. Studie mit 120 Frauen über 12 Wochen mit Kontrollgruppe.