



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

Vor fünf Jahren ist mein Mann gestorben. Seitdem bin ich für befreundete Paare Luft

Neben der Traurigkeit, die mich manchmal zu ersticken drohte, war es vor allem das Gefühl der Enttäuschung, das mich immer wieder einholte. Immer wieder verhielten sich Mitmenschen anders, als ich es von ihnen erwartet hatte. Darunter auch einige Freunde, die sich mir still und leise entzogen. Ich fragte mich: Kann ich daran etwas ändern? Und wenn ja, wie? Ich begann, mir Gedanken über die Ursachen für deren Rückzug zu machen. Und je länger ich grübelte, desto klarer wurde mir, dass viele Menschen mit dem Tod und den damit verbundenen Gefühlen und Verhaltensweisen nicht umgehen können. Dass sie Angst davor haben oder es ihnen schlicht zu mühsam ist, sich damit zu konfrontieren. Im zweiten Schritt überlegte ich mir, wen ich mit der Frage, was eigentlich los ist, konfrontieren wollte – und überraschte mich selbst bei dem Gedanken, dass ich dazu eigentlich gar keine Lust hatte. Frei nach der ersten Zeile des Gelassenheitsgebets traf ich die Entscheidung, dass ich von mir aus nichts an der Situation ändern wollte. Ich war schließlich diejenige, die in einer schwierigen Lebensphase steckte, und nicht die anderen. Ich brauchte Zuspruch, Nähe und Trost und hat-

te nicht das geringste Bedürfnis, darum zu bitten oder es womöglich auch noch einzufordern.

Diese Erkenntnis fiel mir nicht leicht, aber sie brachte mir Klarheit. Durch den Tod meines Mannes wurde auf schmerzliche Weise deutlich, wen ich fortan zu meinen Freunden zählen konnte – und wen nicht. Ich wollte die anderen nicht ändern, wohl aber meinen Blick auf die Situation. Dafür also brauchte ich den Mut, den Reinhold Niebuhr einfordert, die anderen loszulassen, die sich abgewendet hatten. Den Mut, mich dieser Enttäuschung zu stellen, sie anzunehmen und sie auszuhalten. Langsam, aber sicher verschwand der Schmerz. Je mehr Zeit verging, desto leichter wurde mir wieder ums Herz, und eine Gelassenheit stellte sich ein, die bis heute anhält. Ganz nach dem Motto: „Ich entscheide, wie man mit mir umgeht – nicht die anderen.“

Als mein Mann vor fünf Jahren starb, fing ich an zu beten. Zum ersten Mal. Denn ich bin weder religiös, noch glaube ich an Gott. Aber ich glaube an die Klugheit und die Kraft des Gelassenheitsgebets des amerikanischen Theologen und Philosophen Reinhold Niebuhr. Es geht so:

Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

Den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Nach seinem Tod hat es mir sehr geholfen, diese feinen Unterscheidungen zu treffen. Ich musste mit so vielen Gefühlen und Erfahrungen zugleich umgehen.

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