

Achterbahn des Lebens

Tamara Dietl ist als Coach beruflich seit Jahren damit beschäftigt, anderen Menschen in Krisensituationen beizustehen. Durch die schwere Krankheit ihres Mannes, des Filmregisseurs Helmut Dietl, geriet sie selbst in eine große Krise. Susanne Schröder sprach mit ihr.

Als Sinn- und Wertecoach haben Sie beruflich mit den Krisen anderer zu tun. Durch die Krebserkrankung ihres Mannes und seinen Tod im März 2015 haben Sie selbst eine Krise erlebt, mit durchwachten Nächten, großen Ängsten und einem Beinahe-Burn-out. Welche Strategie hat Ihnen selbst geholfen?

Dietl: Eigentlich kann ich ganz gut mit meinen Kräften haushalten, aber damals bin ich an meine Grenzen gekommen. Dass nichts mehr geht, war für mich neu. Also brauchte ich einen neuen Ansatz, und der hieß: Loslassen. Nicht mehr sagen: Ich schaff das schon. Sondern mir eingestehen, dass ich es nicht mehr schaffe. Dass ich Ruhe brauche. Dass es richtig ist, diese vermeintliche Schwäche zuzulassen und ihr nachzugeben. Das war ein schmerzhafter Prozess. Denn als doch sehr starker, disziplinierter und zum Perfektionismus neigender Mensch kann ich mich sonst ganz gut zusammenreißen. Aber damals war ich an einem Punkt, wo das nicht mehr ging.

Was hat Ihnen dabei Kraft gegeben?

Dietl: Das Loslassen selbst hat mir Kraft gegeben. Es war für mich ein großer Schritt, mich vor den Spiegel zu stellen

und zu sagen: Ja, du bist überfordert. Aber in dem Moment, wo mir das gelungen ist, hat mich das plötzlich gestärkt. Das Eingestehen von Schwäche hat mich am Ende stark gemacht. Wenn ich mir das nicht eingestanden hätte, wäre ich am Ende richtig zusammengebrochen.

Wie ist es dann weitergegangen?

Dietl: Ich habe mich sehr bewusst und ganz radikal auf das absolut Wesentliche beschränkt: auf meinen Mann und auf meine Gesundheit. Ich habe mich in die Ruhe gebracht, mich erholt, entspannt. Das hat mir in der ersten Phase gut geholfen, und so habe ich die Sterbebegleitung für meinen Mann noch bewältigt. Nach seinem Tod hatte ich dann den starken Impuls, mein Buch zu schreiben. Das hat mir bei der Verarbeitung geholfen. Ich habe das Schreiben dabei als neue Ressource entdeckt. Als Journalistin bin ich mit dem Schreiben ja vertraut. Ich wusste bis dahin aber gar nicht, dass es mir auch als Bewältigungsstrategie helfen kann.

Wenn man Ihr Buch liest, bekommt man den Eindruck, dass Sie sehr analytisch und diszipliniert mit Problemen umgehen.

Dietl: Ich bin froh, dass ich vom lieben Gott meinen Verstand mitgekriegt habe. Er ist eine Instanz, die es mir erlaubt, über mich selbst hinauszuwachsen. Von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie, gibt es einen Satz, den ich sehr mag: »Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.« Den Gefühlen immer so viel Raum zu geben, sich überspitzt gesagt hineinzusteigern, das bringt uns in Krisensituationen nicht weiter. Beim Umgang mit Gefühlen hilft der Kopf. Ich stelle fest: Ja, ich habe eine Emotion, ich habe Angst, bin wütend oder traurig und finde das Schicksal ungerecht. Dann kann ich mir die Gefühle anschauen und überlegen, was ich damit mache. Da gibt es drei Möglichkeiten: hineinsteigern, daran leiden und alles ganz schrecklich finden. Oder die Gefühle unterdrücken und so tun, als wäre gar nichts. Oder ich nehme die Gefühle wahr, wie sie sind, und überlege, was ich damit mache.

»Überwältigt mich die Trauer? Leide ich daran? Zerfließe ich jetzt wieder in Tränen?«

Können denn viele Menschen so bewusst mit ihren Gefühlen umgehen?

Dietl: Wenn man es will, kann man das lernen. Ich habe es aber oft erlebt, dass die Menschen das gar nicht wollen, weil sie sich eigentlich in ihrem Leid und in ihrer Opferrolle ganz wohlfühlen. Obwohl das wehtut, ist es auch sehr bequem, denn sie brauchen keine Verantwortung zu übernehmen. Es sind dann immer die anderen oder die Umstände, die dafür verantwortlich sind, dass sie sich so ver-

halten, wie sie es tun. Das ist in gewisser Weise ein kindisches Verhalten. Verantwortung übernehmen kann man auch für sein seelisches Befinden. Und dann habe ich plötzlich eine Option! Traurigkeit ist ja erst mal ein Gefühl. Bei mir ist sie auch eineinhalb Jahre nach dem Tod meines Mannes noch da. Aber die Option, was ich mit diesem Gefühl mache, steht mir frei. Überwältigt mich die Trauer? Leide ich daran? Zerfließe ich jetzt wieder in Tränen? Das kann ich selbst entscheiden. Dafür habe ich die wunderbare Instanz meines Geistes, der mehr ist als der Verstand. Bei Frankl ist das der Logos, der Geist, eine Mischung aus Seele, Kopf und Verstand. Es ist eine Haltung zum Leben und zur Welt.

Sie haben 2015 nicht nur Ihren Mann verloren, sondern kurz davor auch Ihre Mutter. Wo stehen Sie gerade mit Ihrer Trauer?

Dietl: Ich würde sagen, ich bin wieder etwas lebensmutiger und leichter. Man weiß ja vorher gar nicht, was nach dem Tod eines Angehörigen alles auf einen zukommt. Ich musste mein Leben ohne Mann formal neu einrichten und den Nachlass ordnen. Das hab ich jetzt fast alles geklärt. Jetzt habe ich das Gefühl, dass es gut ist, ihn jetzt auch wirklich loszulassen. Das Paradoxe ist ja, dass das Vergangene nicht weg ist, sondern Teil meines Lebens bleibt. Mit diesem Geschenk der 15 gemeinsamen Jahre möchte ich nach vorn schauen.

Haben Sie für den Umgang mit den Erinnerungen Rituale oder feste Zeiten?

Dietl: Der einzige symbolische Akt war, dass ich mir einen Ring aus unseren

Eheringen und noch anderem Schmuck, den mein Mann mir geschenkt hat, habe machen lassen, weil ich ihn ganz bei mir haben wollte. Das war mir ein Bedürfnis. Ansonsten gehe ich einmal pro Woche ans Grab, aber mehr für meine Tochter, die das sehr beruhigt. Ich selber brauche das nicht so. Meine Strategie ist, die Empfindungen, die ich im Zusammenhang mit meinem Mann habe, so anzunehmen, wie sie kommen. Da kann es passieren, dass mich zum Beispiel beim Lesen eines Zeitungsartikels über ihn die Trauer überfällt und ich einfach anfangen zu weinen. Dann weine ich und bin traurig, und dann geht es auch wieder weg. Das ist nicht steuerbar. Genauso nehme ich es an, wenn es mir seelisch mal richtig gut geht und ich merke, dass es leichter wird.

Gab es einen Wendepunkt, an dem Sie gemerkt haben, dass sie wieder nach vorn schauen können?

Dietl: Nein, das ist ein Prozess, wie alles im Leben. Plötzlich wachst du morgens auf und denkst: Jetzt fühl ich mich anders. Aber das ist kein Wendepunkt. Denn schon am nächsten Morgen kann es passieren, dass es wieder nicht mehr so leicht ist. Das ist die Achterbahn des Lebens, nicht nur die Achterbahn in der Krise. Ich empfehle, das Leben als Prozess des Wachsens und Werdens zu betrachten. »Leben heißt, sich darauf einzulassen, jeden Tag neu geboren zu werden.« Das muss man wollen und aushalten. Das Trauerjahr, das es in allen großen Religionen gibt, hat sicher seinen Sinn. Die Seele wird ruhiger, wenn die Jahrestage, die man das erste Mal ohne den geliebten Menschen erlebt, vorbei sind. Das heißt

Zur Person

TAMARA DIETL, Jahrgang 1964, begann ihre journalistische Laufbahn als Gerichtsreporterin bei der Hamburger Morgenpost. 1988 wechselte sie zu Spiegel TV und produzierte dort zehn Jahre lang u. a. Porträts über Willy Brandt, Romy Schneider und Marlene Dietrich. Daneben unterrichtete sie als Dozentin an Journalisten- und Filmhochschulen. Heute arbeitet Tamara Dietl als Business-Coach. Sie absolvierte eine Zusatzausbildung zum Sinn- und Wertecoach nach Viktor Frankl. Mit dem Regisseur Helmut Dietl war sie seit 2002 verheiratet; die gemeinsame Tochter Serafina kam 2003 zur Welt. Tamara Dietl begleitete ihren Mann bis zu seinem Tod im März 2015 und schrieb über diesen Lebensabschnitt das Buch »Die Kraft liegt in mir. Wie wir Krisen sinnvoll nutzen können«.



Tamara Dietl: Die Kraft liegt in mir. Wie wir Krisen sinnvoll nutzen können. btb Verlag 2015, 296 Seiten, 17,99 Euro.

aber nicht, dass nach dem Trauerjahr die Traurigkeit weg ist. Es gibt Tage, da geht es wunderbar und ich empfinde eine große Leichtigkeit. Und es gibt Tage, an denen ich sehr traurig bin.

Sie haben drei Jahre lang mit Krankheit, Sterben und Tod zu tun gehabt. Hat Sie das persönlich verändert?



Foto: bib

»Neulich sagte meine Tochter: Mama, ich fühl mich grad ganz glücklich – darf ich das überhaupt sein? Und ich sagte: Natürlich darfst du das.«

Dietl: Es hat mich müde gemacht. Ich merke, dass ich immer noch nicht so fit bin wie vor drei Jahren. Aber auch in diesem Punkt habe ich mir gesagt: Das dauert halt länger. Mein Mann hatte ja vor zehn Jahren schon einen Schlaganfall, dann der Krebs und dazu noch die kranke Mutter – ich habe ganz schön viel

an schwierigen Situationen in den letzten zehn Jahren gehabt und merke, dass ich da noch ein bisschen länger brauche mit der Regeneration. Darüber hinaus ist mir noch viel intensiver klar, was ich brauche und was ich nicht mehr brauche. Viele Dinge, über die andere Menschen sich aufregen, interessieren mich nicht mehr. Viele Probleme sind bloß Befindlichkeiten, das hat viel mit dem Ego zu tun. Dem entziehe ich mich, weil ich weiß, wie wertvoll mein Leben ist. Das Gespür dafür hat sich intensiviert.

Wie geht's weiter?

Dietl: Es war mir ein großes Bedürfnis, mit einem Buch und einer Ausstellung eine Hommage an meinen Mann zu machen. Beides ist jetzt fertig. Wenn ich geklärt habe, in welches deutsche Archiv der Nachlass danach kommt, dann kann ich meinen Mann noch ein Stück weiter loslassen – und zwar den Künstler und großen Regisseur. Als meinen Mann und als Vater meines Kindes möchte ich ihn für mich behalten. Und dann ist es Zeit, dass ich mich wieder intensiv auf meinen Beruf, der meine Berufung ist, konzentriere. Ich glaube, dass ich Menschen jetzt noch besser in Krisen beraten kann, weil ich das selbst durchgemacht habe. Und ich freue mich, wenn ich wieder mehr Zeit für mich selbst und für meine Tochter habe. Sie hat viel zurückstecken müssen, weil die Krankheit des Vaters so dominant war.

Wie geht Ihre Tochter mit dem Tod des Vaters um?

Dietl: Ähnlich wie ich. Es wird nichts tabuisiert, sie darf traurig sein oder auch

manchmal wütend, dass der Papi nicht mehr da ist. Aber neulich sagte sie: Mama, ich fühl mich grad ganz glücklich – darf ich das überhaupt sein? Und ich sagte: Natürlich darfst du das.

Und wie ist das mit dem Glücklichein für Sie? Können Sie sich vorstellen, wieder jemanden kennenzulernen?

Dietl: Das kommt bei mir langsam wieder. Jetzt im Urlaub habe ich mir zum ersten Mal gedacht, es wäre schon schön, wenn mir noch mal jemand begegnet. Vor einem Jahr habe ich zu dem Thema eine Reportage gesehen, die mich sehr berührt hat. Es ging um eine Frau, die ihren Mann und ihre beiden kleinen Kinder bei einem Autounfall verloren hat. Und diese Frau hat sich drei Monate nach dem Tod von Mann und Kindern neu verliebt. Alle haben sich furchtbar darüber echauffert, aber sie hat gesagt: Ja, es ist mir passiert, und es hat mir geholfen, mit dem tragischen Schicksal überhaupt umzugehen. Wenn man sich nach dem Tod des Partners vor einer neuen Beziehung fürchtet, hat das glaube ich mit etwas anderem zu tun, mit einem schlechten Gewissen oder mit einem moralischen »Das darfst du nicht«. Viktor Frankl sagt: Ich habe das Leben zu verantworten. Es geht also nicht um eine Erwartungshaltung an das Leben, sondern darum, selbst eine Antwort zu geben auf das, was das Leben mir bietet. Wenn ich diesen Perspektivenwechsel zulasse, kann ich auch die ganzen moralischen Fragen für mich beantworten. Dann ist es egal, ob die anderen oder die Gesellschaft sich moralisch empören.

Logotherapie

VIKTOR EMIL FRANKL (1905-1997) war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. Er begründete die »Dritte Wiener Schule der Psychotherapie«, in deren Zentrum die Frage nach dem Lebenssinn steht.

ALS SOHN EINER JÜDISCHEN BEAMTENFAMILIE studierte Frankl in Wien Medizin. Depression und Suizid wurden seine Schwerpunktthemen. Von 1933 bis 1937 betreute er den »Selbstmörderinnenpavillon« der Wiener Psychiatrie. 1938 erteilten die Nazis ihm ein Behandlungsverbot für »arische« Patienten. Frankl praktizierte noch bis 1942 am Rothschild-Spital; dann wurde er mit seinen Eltern und seiner Frau ins Ghetto Theresienstadt deportiert. Frankl überlebte als einziges Familienmitglied die Konzentrationslager und schrieb über seine Erfahrungen das Buch »...trotzdem Ja zum Leben sagen«, das weltweit über 9 Millionen Mal verkauft wurde. Nach Kriegsende wurde Frankl Vorstand der Wiener Neurologischen Poliklinik, heiratete 1947 ein zweites Mal und machte die Logotherapie weltweit bekannt.

FRANKLS KONZEPT DER LOGOTHERAPIE

(Logos = Sinn) leitet sich aus drei philosophischen und psychologischen Grundgedanken ab: die Freiheit des Willens, der Wille des Menschen zum Sinn und der Sinn im Leben. Die Logotherapie betrachtet den Menschen als Wesen, das grundsätzlich einen freien Willen besitzt und frei entscheiden kann. Neben Körper und Psyche macht laut Frankl die geistige Dimension die eigentliche Persönlichkeit und Würde des Menschen aus. Sie ermöglicht es ihm, nicht nur auf äußere (soziale) oder innere (psychische) Bedingungen zu reagieren oder sich abzureagieren, sondern die Umstände selbst zu gestalten. »Zur Fähigkeit des Menschen, über den Dingen zu stehen, gehört auch die Fähigkeit, über sich selbst zu stehen«, ist eine von Frankls Thesen.

IN DIESER MENSCHLICHEN FREIHEIT ist die Suche nach dem Lebenssinn die Grundmotivation des Menschen. Kann er seinen »Willen zum Sinn« nicht zum Ausdruck bringen, wird der Mensch aggressiv, depressiv oder lebensmüde. Frankl war überzeugt, dass »Sinn nicht gegeben werden kann, er muss gefunden werden«. Das Ziel der Logotherapie ist deshalb, dem Menschen dabei zu helfen, selber Sinnmöglichkeiten in seinem Leben zu entdecken und zu verwirklichen.

INTERNET: www.viktorfrankl.org