

# „Die Kraft liegt in mir!“

## Wie wir Krisen sinnvoll nutzen können

**EXKLUSIV FÜR  
EMOTION**  
schreibt Tamara Dietl  
hier vorab über die  
Inhalte ihres neuen Buchs:  
schwierige Zeiten, innere  
Stärke und die Frage  
nach dem Sinn  
des Lebens

Tamara Dietl beschäftigt sich als Coach seit Langem mit Krisen. Als im letzten Jahr die Krebserkrankung und das Sterben ihres Mannes, des Regisseurs Helmut Dietl, und zeitgleich ihrer Mutter sie selbst in die tiefste Krise ihres Lebens stürzten, musste sie ihre eigenen Regeln auf ihre Tragfähigkeit überprüfen. Wie ihr das gelang, darüber hat sie nun ein Buch geschrieben

Text Tamara Dietl

**M**ein Buch vom sinnvollen Umgang mit Krisen war nicht geplant. Im Gegenteil. Geplant war vielmehr ein Buch mit dem Titel „Vom Glück, eine Frau zu sein – warum wir endlich erwachsen werden müssen“. Dass aus meinem Frauen-Buch am Ende ein Buch über Krisen geworden ist, ist das Ergebnis eines langen Lernprozesses während einer schwierigen und traurigen Zeit. Und es ist zugleich das Ergebnis ihrer Bewältigung. Denn es hat mir geholfen,

eine Krise zu überwinden, die zu den größten Krisen meines Lebens gehört. Innerhalb von einem Jahr habe ich meine Mutter und meinen Mann verloren. Beide starben an Krebs.

Als ich im April 2014 meinen Frauen-Buch-Vertrag unterschrieb, lag meine Mutter im Sterben und mein Mann hatte gerade seine Bestrahlungs- und Chemotherapie beendet. Damals war ich froh darüber, an einem Buch arbeiten zu können, das mir erlauben würde, zwischendurch auch mal Abstand zu bekommen von Krankheit und Krise. Seit Jahren schwebte mir dieses Buch vor, in

dem ich mich mit der Frauen-Emanzipation kritisch auseinandersetzen wollte. Seitdem ich als Coach unter dem Motto „Frau.Macht.Sinn.“ mit weiblichen Führungskräften arbeite, begleite ich sie da, wo sie vor allem emotionale und professionelle Unterstützung brauchen – zwischen Mutterschaftsmythos und Emanzipationsfälle.

Immer öfter frage ich mich in diesem Zusammenhang, ob es wirklich noch die äußeren Barrieren sind, die uns an der Emanzipation hindern. Oder ob es nicht vielmehr die inneren Hürden sind, die wir überwinden müssen, um dann mit

großer, selbstverständlicher Kraft die gläserne Decke zu durchbrechen? Ich versuche Frauen dabei zu helfen, Antworten zu finden auf die Frage: Wo stehe ich? Und was will ich wirklich? Wo will ich hin? Ich versuche, ihnen Wege aufzuzeigen zu mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmung – zu einer neuen, weiblichen Autonomie.

Frauen von heute stehen nämlich nicht mehr unter dem Druck, sich ihre Rechte so hart erkämpfen zu müssen, wie es die Generationen vor ihnen tun mussten und getan haben. Mit den neuen Freiheiten können Frauen heute zunehmend selbst darüber entscheiden, welche individuellen Wege sie in ihrem Leben einschlagen wollen. Gleichzeitig müssen sie durch diese Wahlfreiheit ihre Rollenbilder neu definieren. Sie geraten damit immer häufiger in Identitätskrisen, die nicht selten zu Werte- und Sinnkrisen führen, weil ihnen die Vorbilder fehlen. Vor allem auch die Erfahrungen meines eigenen Lebens haben mir im Laufe der Zeit immer mehr vor Augen geführt, dass viel Wahrheit liegt in dem Satz: Wege entstehen dadurch, dass man sie geht...

**U**nd so sollte das Schreiben an meinem Frauenbuch, in dem ich diese neuen Wege aufzeigen wollte, in jener schweren Zeit des Jahres 2014 meine kleine Oase werden. Meine kleine Oase, in die ich mich flüchten konnte, angesichts der täglichen Präsenz von Krankheit und Leid. Doch mein Plan ging nicht auf.

Anfangs lief es noch ganz gut. Ich machte eine kluge Dramaturgie, plante den großen Bogen und die einzelnen Kapitel und begann zu schreiben. Weit kam ich jedoch nicht. Das Schreiben wurde zur Qual und nach einem halben Jahr hatte ich gerade das erste Kapitel fertig. Und das war noch nicht einmal gut. Irgendwann brachte ich keinen vollständigen Satz mehr zustande und gestand mir mein Scheitern endlich ein. Ich wollte hinschmeißen und fühlte mich gleichzeitig schuldig, weil ich be-

## Eine Krise ist mehr als ein Problem. Sie ist ein Ausnahmezustand, in dem vertraute Lösungen nicht mehr helfen

reits einen Teil meines Vorschusses bekommen hatte. Es gehört zu meinen Prinzipien, meinen spontanen Impulsen in schwierigen Situationen nie sofort zu folgen. Ich weiß, dass man unter Stress nur sehr selten gute Entscheidungen trifft. Also beschloss ich noch eine Nacht darüber zu schlafen, bevor ich beim Verlag anrufen würde, um mein Buch doch wieder abzusagen.

Als ich mich am nächsten Morgen vor meinen Computer setzte, geschah etwas Unerwartetes. Ich hatte plötzlich das Bedürfnis zu schreiben – allerdings etwas ganz anderes als bisher. Und so schrieb ich drauflos. Oder besser – „es“ schrieb aus mir heraus. Etwas in mir schrieb den Anfang eines Buches, das mir bisher nicht bekannt gewesen war.

Es war der Anfang meines Buches über den sinnvollen Umgang mit Krisen. Offenbar brauchte ich nicht die schreibende Ablenkung von meiner Krise, sondern die schreibende Konfrontation mit ihr. Erst das würde ihre Bewältigung möglich machen. Denn eine Krise ist mehr als ein Problem. Eine Krise ist ein Ausnahmezustand. Und der ist dadurch gekennzeichnet, dass die vertrauten Bewältigungsstrategien, die man bisher für das Lösen von Problemen parat hatte

und die einem in der Vergangenheit immer weitergeholfen haben, jetzt nicht mehr zur Verfügung stehen.

Das Schreiben des Krisen-Buchs hat mir geholfen, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und neue Ressourcen in mir zu entdecken. So wie es jedem Menschen immer wieder möglich ist, neue Ressourcen in sich selbst zu entdecken, die uns stark machen können. Eine der wichtigsten Ressourcen, die ich während der Arbeit an meinem Krisen-Buch in mir entdeckte, war mir interessanterweise gar nicht neu. Es war das Schreiben. Als Journalistin gehört es zu meinem Handwerkszeug. Neu war aber die Erfahrung, dass das Schreiben eine zutiefst wohltuende Wirkung auf meine Seele hatte.

Schreiben war für mich bis dahin immer das „notwendige Übel“ gewesen. Eine Tätigkeit, die ich in Kauf nehmen musste, wenn ich journalistisch tätig sein wollte. Ich bin nicht Journalistin geworden, weil ich so gern geschrieben habe. Ich bin Journalistin geworden, weil ich eine unbändige Neugier auf die Welt und das Leben habe, weil mich das Geheimnis Mensch unendlich interessiert und fasziniert. Und genau aus demselben Grund bin ich später Sinn- und Wertecoach geworden. Coaching und Beratung, so wie ich sie verstehe, haben mir einen anderen, einen neuen Weg gebietet, mir die Schule des Lebens zu erschließen.

**S**eitdem ich denken kann, habe ich immer nach meinen Kraftquellen gesucht. Und sie im Laufe der Jahre auch immer öfter gefunden. Vor allem in Krisenzeiten. Denn die Krise mit dem Krebs sowohl bei meiner Mutter als auch bei meinem Mann war ja nicht die erste in meinem Leben, und sie wird auch nicht die letzte sein. Aber vermutlich die, die mich am meisten herausforderte, und die ich am wenigsten gebraucht hätte. Weiß Gott, diese Krise hatte ich nicht gebraucht. Und mein Mann und meine Mutter brauchten sie noch viel weniger. Von unserer Tochter ganz zu schweigen.

Was hätte ich darum gegeben, ihr dieses Schicksal ersparen zu können. Diese Krise war unendlich anstrengend, diese Krankheit so grausam und voller Leid. Nur zu gern hätten wir alle darauf verzichtet. Aber die Krankheit war nun einmal da und mit ihr die Krise.

Es soll ja Menschen geben, die sich regelrecht über ihre Krisen freuen. Und in letzter Zeit scheint es mir, als sei es geradezu in Mode gekommen, Krisen sogar als „Geschenk“ willkommen zu heißen. Diese Haltung ist mir ein Rätsel. Ich empfinde sie als eine kitschig-esoterische Verklärung der Realität. Das Gefühl der Freude verbinde ich mit ganz anderen Zuständen als mit denen einer Krise. Und auch Geschenke sind für mich etwas völlig anderes. Allerdings war ich schon immer der Meinung, dass Krisen zum Leben gehören. So wie die Sonne morgens aufgeht und abends wieder unter. So wie geboren wird und auch gestorben. Genauso sind Krisen ein Bestandteil des Lebens. Punkt.

**M**eine Erfahrung hat mich gelehrt, dass ein gelingendes Leben nur dann möglich ist, wenn ich das Leben in seiner ganzen Bandbreite annehme. Mit all seinen Höhen und seinen Tiefen. Mit seinen Licht- und seinen Schattenseiten. Und deshalb macht es für mich keinen Sinn, sich eine Krise schönzureden, oder noch schlimmer – über sie zu klagen. Ich bin ja nicht auf die Welt gekommen, um zu jammern. Und schon gleich gar nicht, wenn ich das schicksalhafte Glück gehabt habe, in diesem privilegierten Teil der Welt geboren zu sein.

Ich bin auf die Welt gekommen, um etwas Sinnvolles aus meinem Leben zu machen. Meinem Leben Sinn zu geben. Sehr konkret. Im Denken und vor allem auch im Handeln. Und so kann es durchaus Sinn machen, das Beste aus einer Krise zu machen, wenn man sie schon hat. Für mich stellt sich aus diesem Grunde auch nicht die allgemeine, so unendlich abstrakte Frage nach dem Sinn des Lebens. Sondern sehr konkret

**DAS BUCH**  
„Die Kraft liegt in mir“  
von Tamara Dietsl  
erscheint Anfang  
November im btb Verlag  
(17,99 Euro)



TAMARA  
DIETL

## Die Kraft liegt in mir

Wie wir Krisen  
sinnvoll nutzen können

Tamara Dietsl war TV-Journalistin. Heute arbeitet sie als Business- und als Sinn- und Wertecoach. Ihr Mann, der Regisseur und Drehbuchautor Helmut Dietsl, starb im März dieses Jahres an Krebs.

Ich bin nicht  
zum Jammern  
auf die Welt  
gekommen.  
Sondern  
um etwas Sinn-  
volles aus  
meinem Leben  
zu machen

nach dem Sinn meines Lebens. Immer wieder neu – in jeder konkreten Situation. Auf die Frage nach dem Sinn des Lebens gibt es für mich eine klare Antwort: Der Sinn des Lebens ist das Leben. Oder anders ausgedrückt: Ich lebe, weil ich geboren bin.

**D**as Leben ist das größte Geschenk, das einem gemacht werden kann. Und es ist dann an uns, etwas aus diesem Geschenk zu machen. Wir müssen unserem Leben Sinn geben – auch in Krisenzeiten. Oder vielleicht gerade dann besonders intensiv.

Denn der Anspruch, dass das Leben uns etwas zu bieten hätte, der Anspruch, dass es einen Garantieschein auf ein glückliches Leben gibt – dieser Anspruch ist in Wahrheit ganz schön verdreht. Die Perspektive ist nämlich genau andersherum. Wir selbst sind es, die Antworten finden müssen auf die nicht enden wollenden Fragen, die uns das Leben stellt.

Viktor Frankl, nach dessen Theorie ich meine Zusatzausbildung zum Sinn- und Wertecoach gemacht habe und der für mich nicht nur ein großartiger Psychiater, sondern auch ein genialer Philosoph ist, hat gesagt: „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ‚ver-antworten‘ hat.“

Das zutiefst Befriedigende an dieser Form der Eigenverantwortung dem Leben gegenüber ist die Selbstbestimmtheit, die mit ihr einhergeht. Diese Selbstbestimmtheit macht frei. Auch den Begriff der Freiheit hat Frankl so definiert, dass er uns gerade in Krisen wirklich weiterhelfen kann. Denn: „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 die Freiheit zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen. Und so wird sich denn auch ein Mensch erst dann als ein wirklicher

Mensch erweisen, wenn er sich in die Dimension dieser Freiheit aufschwingt.“

Aber diese Freiheit „zu etwas“ ist, genau wie jede andere Freiheit auch, eine Freiheit, die man sich immer wieder neu erobern muss. Und manchmal muss man buchstäblich um sie ringen, für sie kämpfen. Diese Freiheit wird einem nicht einmal – und damit für alle Ewigkeit – geschenkt. Sich diese Freiheit zu bewahren bedeutet, sie Tag um Tag immer wieder neu im praktischen Handeln zu leben.

**U**nd so ist diese „Freiheit zu etwas“ im Laufe der Zeit immer mehr zum Leitmotiv meines Lebens geworden. Sowohl im Denken als auch im Handeln. In guten, und vor allem auch in schlechten Zeiten. Denn in dieser Freiheit „zu etwas“ liegt der Schlüssel zum sinnvollen Umgang mit Krisen.

Richtig viel Sinn macht diese Dimension der Freiheit aber erst dann, wenn man sie mit einem für mich zentralen Wert verbindet. Dieser Wert ist der Wille zum Wachsen. Und zwar zu innerlichem Wachstum. Die Bereitschaft, ein Leben lang zu lernen, sich zu verändern und dadurch zu reifen. Man könnte auch sagen, die Bereitschaft, „er-wachsen“ zu werden, im wortwörtlichen Sinne.


## Erwachsen werden bedeutet Verantwortung zu übernehmen. Und sich von der Opferrolle zu verabschieden

Und das bedeutet letztendlich – wieder einmal – Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung für das eigene Handeln. Es bedeutet Abschied zu nehmen von der beliebten Opferrolle. Abschied von dem kindlichen Reflex, das eigene Tun immer nur als Reaktion auf das Schicksal oder auch auf das Handeln anderer zu sehen anstatt als eigene, freie Entscheidung.

Menschen, die ihr Handeln nicht als eigene Entscheidung begreifen, die sich selbst nie infrage stellen, sondern immer nur die äußeren Umstände; Men-

schen, die sich immer nur um sich selbst drehen und damit im Kreis; Menschen, die ständig die anderen verändern wollen, aber nie sich selbst; Menschen, die sich in ihren Problemen, für die sie andere verantwortlich machen, suhlen, anstatt sie zu lösen – diese Menschen langweilen mich. Und sie rauben Kraft und Energie.

Solche Menschen aber, die wachsen wollen, sehr gern auch mit meiner Hilfe als Coach; solche, an denen auch ich wachsen kann und am besten über mich hinaus – solche Menschen geben mir Kraft. Kraft deshalb, weil sie zeigen, was möglich ist im Leben, und sich nicht daran festhalten, was unmöglich ist.

So gesehen ist mein Buch über Krisen ein Aufruf zu mehr Eigenverantwortung und Sinnerfüllung. Und es ist eine große Liebeserklärung an das Leben. Eine Liebeserklärung an ein sinn-erfülltes und eigenverantwortliches Leben. Das wäre mein ursprünglich geplantes Buch „Vom Glück, eine Frau zu sein“ übrigens auch geworden. 

### WEITERLESEN

Bücher zum Thema innere Stärke finden Sie auf Seite 148

### ANKLICKEN

Mehr zum Thema gibt's unter [emotion.de/resilienz](http://emotion.de/resilienz)