



Foto: Taisidou

Tamara und Helmut Dietl bei ihrer Hochzeit 2002 in Venedig.

DIE TRAINERIN UND WITWE VON HELMUT DIETL, TAMARA DIETL, ÜBER: KRISENBEWÄLTIGUNG

## „Das Schreiben hat mich über ein schwarzes Loch getragen“

**Frau Dietl, wie geht es Ihnen?**  
Tamara Dietl: Einfach müde.

### Müde wovon?

Von den vergangenen zwei Jahren. Ich hatte gedacht, dass ich nach Erscheinen meines Buches ein wenig mehr zur Ruhe komme, und habe darum auch meine beratende Tätigkeit ein bisschen reduziert. Dass das Buch jetzt dazu geführt hat, dass ich dauernd Termine habe – das bin ich einfach nicht gewohnt. Ich bin in dieser Hinsicht ja kein Profi. Bei Schauspielern ist Promotion ein Teil ihres Jobs. Die machen das bestimmt lässiger als ich. Ich freue mich zwar über den Erfolg des Buches, aber es ist auch anstrengend.

**Sie haben Ihren krebserkrankten Mann bis zuletzt begleitet, was sehr viel Kraft erfordert hat. Sind Sie, nachdem alles vorbei war, in ein Loch gefallen?**

Direkt danach ist ja kein Loch. Erst mal müssen die Trauerfeierlichkeiten organisiert werden, die Zeit danach ist ausgefüllt mit etwas anderem. Erst nach dieser Phase wird das Unwirkliche wirklich. Ich habe mich erst mit der Witwe von Hellmuth Karasek, einer Freundin von mir, unterhalten, der ging es genauso. Und dann habe ich mich ja gleich nach der Urnenbeisetzung hingesetzt und das Buch geschrieben.

**War Schreiben für Sie eine Art Therapie?**

Ja. Ich habe damit eine Disziplin gehabt. Ich habe mich jeden Morgen, wenn meine Tochter in der Schule war, hingesetzt und geschrieben. Für mich war der Schreibprozess überraschend, denn ich habe vor dem Buch nicht sonderlich gern geschrieben. Jetzt hat es mir plötzlich viel Spaß gemacht. Es hat mir sehr gut getan, das alles noch einmal gedanklich nachzuvollziehen, das hat mich über das schwarze Loch, das da hätte sein können, wie eine Brücke getragen.

**Disziplin mussten Sie doch schon in der Zeit, in der Sie Ihrem sterbenden Mann zur Seite gestanden haben, sehr viel zeigen.**

Ija, aber ich empfinde Disziplin als etwas sehr Positives.



Foto: privat

Zur Person:

**Tamara Dietl (51) ist Business-Coach und Trainerin für Führungspersönlichkeiten. Sie war 13 Jahre lang mit dem Münchner Star-Regisseur Helmut Dietl verheiratet, der im März vergangenen Jahres an Lungenkrebs gestorben ist. Tamara Dietl hat ihren Mann während seiner Krankheit und bis zuletzt beim Sterben begleitet und darüber ein Buch geschrieben: „Die Kraft liegt in mir“, das kürzlich beim btb-Verlag herausgekommen ist. Tamara und Helmut Dietl haben eine zwölfjährige Tochter.**

**Hatten Sie nicht das Bedürfnis, sich jetzt einmal fallen zu lassen?**

Nein, überhaupt nicht, sonst hätte ich das Buch nicht gemacht. Ich finde es wichtig, sinnvolle Dinge zu tun, gerade in schwierigen Zeiten. Ich hatte überhaupt nicht das Bedürfnis, mich gehen zu lassen. Das Schreiben hat Kräfte in mir mobilisiert. Es hat mich getragen, durch die Tage, Wochen und Monate. Ich fühlte mich nicht schwach, sondern stark. Bei meinem Gesundheitscheck kürzlich hatte ich die besten Werte, die ich je hatte. Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet, weil ich in der letzten Zeit nicht besonders gesund gelebt hatte – zu wenig Schlaf, viel zu wenig Sport und ungesundes, unregelmäßiges Essen. Erst jetzt kommen langsam Erschöpfung, und das Bedürfnis, ausspannen zu wollen. Ich hatte mir auch die ersten beiden Wochen im Januar freigehalten. So hatte ich ein paar Wochen, wo einfach nichts war.

**Hat Ihnen Ihr Beruf als Business-Coach geholfen in der schwierigen Situation?**

Das hat mir sehr geholfen. Das Wissen um solche Prozesse, die Erfahrung mit Klienten, dass man Krisen auch positiv bewältigen kann, das hat mir eine große Sicherheit gegeben. Aber verhindern kann man eine Krise damit natürlich nicht.

**Sie hatten ja nicht nur einen Schicksalsschlag zu verkraften, Sie mussten auch noch den Tod Ihrer Mutter hinnehmen. Ist das noch eins drauf oder ist das eine einzige Trauer?**

Das war bei mir eine Trauer. Die Situation „noch eins drauf“ war eher in der Zeit vorhanden, nachdem die Chemotherapie bei meinem Mann gewirkt hatte, und ich dachte: Jetzt können wir durchatmen. Als dann aber relativ unvermittelt der Ausbruch der Knochenmetastasen kam, da gab es Momente, wo ich dachte: Kann jetzt nicht einfach mal Ruhe sein? Und im selben Moment wieder: Nein, das Leben bietet mir gerade etwas anderes. Und dann wieder die Fragen: Wie gehe ich damit um, welche Antworten gibt es darauf? Das zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben – immer wieder diese grundsätzlichen

Fragen zu beantworten: Wie gehe ich mit dem um, was gerade auf mich zukommt? Wie verantworte ich mein Leben?

**Sie haben nicht nur für sich eine Verantwortung, sondern auch für Ihre Tochter und mussten während der Krankheit Ihres Mannes sehr behutsam damit umgehen. Wie haben Sie das geschafft?**

Ich hatte Hilfe. Das war ein Bereich, in dem ich gar keine Erfahrung hatte. Da habe ich keine Ausbildung. Ich hatte Glück, dass die Frau, die mich beruflich supervisiert, auch Familientherapeutin ist. Aber wenn ich sie nicht gehabt hätte, hätte ich mir jemand anderen gesucht. Ich hatte keine Vorstellung davon, wie ich mit meinem Kind umgehen soll. Aber für mich ist Hilfe holen sowieso ein Ausdruck von Stärke und nicht von Schwäche. Es ist nicht mein Ziel, alles alleine zu bewältigen. Ich bin ein soziales Wesen, Teil einer Gemeinschaft, und es gibt Dinge, die kann ich gut, und Dinge, die kann ich nicht.

**Hilft Ihnen jetzt, dass Sie nicht alleine sind, sondern Ihre Tochter noch da ist?**

Ja sehr. Wir hatten uns dieses Kind so sehr gewünscht. Und mit unserer Tochter ist ein Teil geblieben von meinem Mann. Im Leben geht es nicht nur um mich und meine Befindlichkeiten, sondern ich habe auch Verantwortung gegenüber anderen. Und das finde ich sehr tröstlich. Wir haben uns noch einen zweiten Hund angeschafft. Über diese Entscheidung habe ich lange nachgedacht, und mich dazu entschlossen, weil es gut ist, verantwortlich zu sein. Verantwortung zu übernehmen, hat für mich etwas sehr Stärkendes und extrem Sinnvolles.

**Sie waren in dieser schwierigen Zeit umgeben von sehr vielen Freunden, die Sie nach Ihren Worten „regelrecht getragen“ haben. Sind die heute noch da?**

Das ist für mich eine der wichtigsten Säulen überhaupt. Ich kann mir nicht vorstellen, wie Menschen leben können, die nicht so ein stabiles Gerüst haben von Menschen, die sie lieben, und auf die sie sich verlassen können.

**Haben Sie auch schlechte Erfahrungen gemacht?**

Mich hat neulich eine Journalistin einmal gefragt, ob es nicht auch sein könnte, dass ich mit dem Buch meinen Mann letztendlich vermarkte. Auf den Gedanken war ich überhaupt noch nie gekommen. Da war ich zu tiefst irritiert. Ich habe ja auch nicht ein Buch über Helmut Dietl geschrieben, sondern über die Verarbeitung einer Krise. Wenn mein Mann nicht ausgerechnet Helmut Dietl geheißen hätte, sondern Herbert Müller, hätte ich das Buch genauso geschrieben. Ich wollte ein Buch schreiben, in dem man das, was ich theoretisch vermitteln wollte, auch emotional nachempfinden kann.

**Sie vertreten Ihre Standpunkte sehr konsequent.**

Solange sie sinnvoll sind. Wenn sie keinen Sinn mehr haben, muss ich sie hinterfragen. Und dann ändere ich auch meine Meinung, weil sich ja auch die Realität ändert. Ich wandele mich viel.

**Planen Sie Ihr Leben?**

Ja und nein. Das, was ich planen kann, plane ich. Das, was ich strukturieren kann, strukturiere ich. Das, was ich managen kann, manage ich – und zwar mit großer Leidenschaft. Aber es gibt eben auch unendlich viele Dinge, die ich nicht planen kann. Dann muss ich Entscheidungen treffen, ohne dass ich weiß, was morgen ist. Und das bedeutet, dass ich ein hohes Maß an Flexibilität in meinen Entscheidungen brauche. Wenn man seinen Alltag strukturiert, hat man viel mehr Freiraum, den man nutzen kann, um über die wirklich wichtigen Dinge im Leben nachzudenken. Aber ich bin nicht missionarisch. Wenn ein Mensch die Entscheidung fällt, sein Leben im Chaos zu verbringen, permanent Dinge sucht, Termine verpasst, dann soll er das. Ich finde aber, dass ein strukturierter Tag das Leben in der Gemeinschaft leichter macht, auch weil die anderen wissen, woran sie mit mir sind. Ich glaube, das ist auch der Grund, warum meine Tochter relativ stabil ist: Ich gebe ihr die Sicherheit, dass sie sich auf mich verlassen kann.

Das Gespräch führte Verena Doyé.