

Da geht noch was! Aber: Wie genau geht das?

Tamara Dietl, Coach, Journalistin und DONNA-Kolumnistin,
über das Engagement der Babyboomer

Frau Dietl, warum sehen Sie sich und Ihre Generation in der Verantwortung, der Gesellschaft etwas zurückzugeben?

Was wir bekommen haben, ist nicht selbstverständlich. Für uns war es ein großes Glück, in dieser Zeit an diesem Ort zur Welt gekommen zu sein. Wir sind die Generation mit dem größten Wohlstandszuwachs, uns wurden Aufstieg, soziale Gerechtigkeit und Demokratie auf dem Silbertablett serviert. Dafür können wir ja nichts, das war ein Geschenk. Jetzt erleben wir etwas, das in der Menschheitsgeschichte normal ist, nämlich dass wir gar keinen Anspruch darauf haben, dass das Leben uns etwas bietet.

Ausruhen ist deshalb keine Option?

Wir können uns heute zu Tag nicht einfach zurückziehen. Vielmehr müssen wir uns von dem biographischen Modell verabschieden, bei dem das Leben geregelt ist und man mit Mitte 60 die Füße hochlegt. Das ist nicht mehr zeitgemäß. Wir leben in einer viel dynamischeren und agileren Welt, die andere Biografien erfordert – und das können wir als Chance begreifen. Natürlich werde ich älter, aber dabei treibt mich die Frage um: Was mache ich mit dieser Zeit? Es geht nicht darum, dass es mir gut geht, sondern es geht darum, dass ich etwas Gutes tue – und die Folge davon ist wiederum, dass es mir dann auch gut geht.



Tamara Dietl arbeitete für Spiegel TV, war Dozentin an Journalisten- und Filmhochschulen. Heute berät sie unter anderem Führungskräfte und Menschen in der Krise

Es hilft uns am Ende selbst, wenn wir etwas zurückgeben?

Dadurch wird das Leben wieder lebendig. Das Gefühl von Lebendigkeit hat etwas damit zu tun, dass ich für etwas gut bin. Und nicht nur für mich selbst.

Und wie findet man heraus, wofür man gut ist?

Die Welt da draußen ist so spannend und erfordert so viel Engagement. Da findet jeder seinen Platz. Das ist eine Frage von Begabungen, Neigungen und Bedürfnissen. Will ich mich in einer Gruppe oder in einer Bewegung engagieren, will ich mich für einen bestimmten Menschen engagieren? Es ist spannend für das eigene innere Wachstum, das selbst für sich herauszufinden. Ob man sich am Ende in der Nachbarschaftsinitiative engagiert oder

Teil einer Weltbewegung ist oder zu Hause ein Buch schreibt, darum geht es nicht. Für mich war diese Motivation auch ein Grund, warum ich vor zwölf Jahren noch mal den Beruf gewechselt habe. ... und Coach wurden.

Dabei kann ich das, was ich an Lebenserfahrung habe, reflektieren. Ich finde es befriedigend, das weiterzugeben. Genauso wie das Schreiben meiner Kolumnen. Durch das Teilen meiner Gedanken gebe ich den Leserinnen Anregung, aus meiner Erfahrung Schlüsse zu ziehen.

Was mögen Sie am Älterwerden?

Ich finde es spannend, wieder in einen Rhythmus zu kommen. Man ist aus der früheren Taktung raus, natürlich auch bedingt durch Corona. Aber selbst ohne Pandemie verschiebt sich der Rhythmus, man erkennt, dass die Atemlosigkeit der mittleren Jahre nicht mehr nötig ist – und diese Erkenntnis entspannt. Jetzt gilt es herauszufinden: Wo ist mein Platz in der Welt? Und was ist meine Antwort auf das, was mir das Leben anbietet? Sobald ich darauf eine Antwort finde, kann ich gestalten.

In der Motivationsforschung spricht man von zwei Typen: dem lageorientierten Erdulder und dem handlungsorientierten Gestalter. Wir selbst entscheiden, was wir lieber sind. Aber wir sollten wissen, dass der Gestalter sehr viel motivierter und glücklicher ist.