

»Der Tod hat auch einen Zauber«

DIE ZEIT: Im Oktober 2013 kam für Ihren Mann Helmut Dietl eine ebenso überraschende wie erschreckende Diagnose: Krebs.

Tamara Dietl: Es begann mit Halsschmerzen, die nicht weggingen. Da habe ich ihm gesagt, er soll zu einem Arzt gehen.

ZEIT: Er ging nicht gern zum Arzt, oder?

Dietl: Nein, extrem ungern. Ich konnte das respektieren, es war ja schließlich seine Entscheidung. Und ich war nicht seine Mutter, sondern seine Frau. Als es mit den Halsschmerzen aber nicht besser wurde, da habe ich gesagt, jetzt musst du zum Doktor. Nach der ersten Untersuchung gab es dann den Verdacht auf Krebs.

ZEIT: Wie haben Sie auf die Krebsdiagnose Ihres Mannes reagiert?

Dietl: Zwischen der Vermutung, es könnte etwas Böses sein, und der sicheren Diagnose lag genug Zeit, um mich darauf vorzubereiten. Dennoch hat es mich im Moment der Gewissheit total aus der Bahn geworfen. Ich habe angefangen zu zittern, hatte Schnappatmung, und mein Herz schlug bis zum Hals. Mein gesamtes vegetatives System geriet außer Kontrolle. Ich konnte nicht verhindern, dass ich so reagiere. Das Entscheidende aber war, dass ich aufgrund meiner Ausbildung zum Krisencoach genau wusste, was da mit mir abläuft. Mir war klar, nach dem Schockzustand kommt das Nichtwahrhabenwollen, dann kommt der ganz vorsichtige Versuch der Integration des Unfassbaren. In der Theorie habe ich das alles gewusst, und doch hat es mich zunächst umgehauen. Aber das theoretische Wissen hat mir dabei geholfen, mit der Krise langfristig umzugehen.

ZEIT: Und wie muss ich mir das vorstellen?

Dietl: Ich habe mir gesagt, jetzt machst du genau das, was du gelernt hast, was du trainiert hast, was du anderen vermittelst. Ich nehme wahr: Ich bin im Stress, ich habe Angst, ich bin in Panik. Aber ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen. Wir haben letztendlich verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, um mit der Wucht unserer Emotionen besser umzugehen, als wir es gemeinhin glauben, sei es durch Atem- und Bewegungstechniken oder auch mithilfe von Mentalübungen.

ZEIT: Eine Angstattacke im Patientenzimmer, was macht man da?

Dietl: War es wirklich Angst? Es war eher eine Vielzahl an körperlichen Reaktionen: Herzrasen, Kurzatmigkeit, zitterige Hände, Schweißausbrüche. Ich habe mich vor das Klinikzimmer gesetzt und versucht, den Boden unter den Füßen zu spüren. Spüre es einfach! Nimm es wahr! Atme langsam! Man glaubt zunächst, es hört nie mehr auf, aber ich wusste, es wird aufhören.

ZEIT: Wie haben Sie gelernt, so ausbalanciert mit sich selbst umzugehen?

Dietl: Schon sehr früh, als Kind. Ich bin in einer aufgewühlten Zeit groß geworden, in den sogenannten 68ern. Meine Eltern haben sich sehr früh getrennt. Ich bin bei meiner Mutter in einer Wohngemeinschaft aufgewachsen. Wir hatten eine sehr große Wohnung, die immer voll war. Ich hatte nie das, was man ein »normales Familienleben« nennt. Die Küche war das Wohnzimmer, und wenn es irgendwelchen Selbstverwirklichungsaposteln in den Sinn kam, dann war mein Kinderzimmer vorübergehend auch nicht mehr meins.

ZEIT: Wie haben Sie sich da behauptet?

Dietl: Ich habe sehr viel Energie und Kraft aufgewendet, mir selbst Grenzen zu setzen und mich um mich selbst zu kümmern. Mich selbst zu erziehen, wenn Sie so wollen. Ich wollte schon immer spüren, dass ich den Situationen nicht ohnmächtig ausgeliefert bin, sondern etwas tun kann, um meine Situation zu verbessern. Das zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Später habe ich noch sehr viel durch meine Coaching-Ausbildung dazugelernt. Selbstmanagement heißt das in der Fachsprache. Ich selbst nenne es lieber »persönliche Meisterschaft«, also die Fähigkeit, gut mit Stress umzugehen. »Stressbewältigung« – das ist eigentlich ein falsches Wort, weil: Wir bewältigen Stress in dem Sinne nicht, wir lernen nur, mit ihm anders umzugehen: Wie nehme ich das, was auf mich zukommt, wahr? Und kann ich unterscheiden: Was ist eine Bedrohung? Was eine Herausforderung? Und was gehört zum Leben dazu?

ZEIT: Sie coachen heute andere Menschen nach der Sinntheorie des Wiener Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl. Was beeindruckt Sie daran?

Dietl: Vor ein paar Jahren habe ich in der Arbeit mit Managern bemerkt, dass das »klassische

Coaching« zur Verbesserung von Führungskompetenzen nicht mehr ausreicht. Ich spürte zunehmende Verunsicherung, die viel tiefer lag – und zwar in ihrem inneren Wertesystem. Ich habe mich daher zum Sinn- und Wertecoach ausbilden lassen. Das war eine echte Offenbarung, weil Frankl mich inspiriert hat, mir neue Dimensionen von Sein, Sinn und Motivation zu erschließen. Im Sinne des klassischen Satzes von Nietzsche: Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie. Frankl variiert den Satz: Wer ein Wozu zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie. Die Frage ist also: Warum und wozu stehe ich morgens auf? Was motiviert mich?

Als der Filmemacher Helmut Dietl an Krebs erkrankte, hat seine Frau Tamara Dietl ihn gepflegt. Hier spricht sie über ihre Erfahrungen und was sie dabei über das Leben gelernt hat

Dietl: Nein. Das hatte erstens mit der absoluten Verlässlichkeit unserer Gefühle füreinander zu tun. Und zweitens mit der Art und Weise, wie ich mit meinen Emotionen umgehe. Wenn ich meinen Mann an eine andere Frau verloren hätte, dann wäre ich unendlich traurig gewesen, weil Helmut meine große Liebe war. Aber verzweifelt? Nein. Frankl sagt, wir sind nicht frei von den Bedingungen, die wir antreffen, sondern wir sind frei, wie wir uns zu diesen Bedingungen stellen. Ich bin davon überzeugt, dass es immer diese letzte Freiheit gibt. Konkret: Ich habe dieses Gefühl von Traurigkeit über den Verlust, aber muss ich darin untergehen? Muss ich nicht. Diese Entscheidung liegt bei mir.

Dietl: Interessanterweise war sein letztes Drehbuch, das er nicht mehr zu Ende gebracht hat, die Geschichte einer Ehe, in der der Mann die Fähigkeit zum Humor hat und die Frau warmherzig und pragmatisch ist. Ich glaube, diese Kombination hat uns ausgemacht. Ich weiß nicht, ob sie uns gerettet hat, aber sie hat uns manches leichter gemacht.

ZEIT: Und als er starb?

Dietl: Ich habe mich entschieden weiterzuleben. Wir hatten vorher beschlossen, dass er so sterben kann, wie er sich das gewünscht hat, zu Hause. Das ist ein Glück, dass uns das gelungen ist. Und dann habe ich mich entschieden weiterzuleben, bis jetzt, jeden Tag.

ZEIT: Es war sein Wunsch, daheim zu sterben?

Dietl: Ja, und da bin ich wieder beim Thema Management. Das bedeutet, ganz nüchtern, dass ich vieles organisieren muss. Und organisieren kann ich. Andere sagen, dass das so hart klingt – das Leben managen. Viele fragten sich: Wieso sitzt sie nicht die ganze Zeit in der Ecke und heult? Nein, da ist wieder meine Haltung: Ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen.

ZEIT: Woher kommt Ihr Antrieb nach einer so schweren Entscheidung?

Dietl: Ich habe eine Verantwortung. Ich habe eine kleine Tochter, ich habe einen Mann, der stirbt, und bin mir dessen bewusst, dass ich von uns dreien die Stärkste bin. Ich habe die Entscheidung getroffen, diesen viel älteren Mann zu heiraten und bei ihm zu bleiben bis zum Schluss. Und ich habe mit ihm ein Kind bekommen. Verantwortung übernehmen heißt immer, ich muss etwas tun und nicht reden: Ich muss dafür sorgen, dass Milch im Kühlschrank ist, und das kann ich. Es ist wichtig, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, eine Zeit lang das eigene Ego zurückzustellen.

ZEIT: Wie findet man Halt, wenn der geliebte Mensch stirbt?

Dietl: In der Sterbebegleitung. Das mag paradox klingen, aber die Sterbebegleitung hat mich mit tiefem Sinn erfüllt. Ich selbst habe in dieser Phase keine Rolle mehr gespielt, und das war gut so.

ZEIT: Weil Ihr Mann zu Hause starb, konnten Sie alle voneinander Abschied nehmen. Was bedeutet das?

Dietl: Für mich ist das immer noch ein Trost. Der Tod ist etwas Unfassbares, aber er hat auch einen Zauber. Wenn ich Abschied nehmen kann, dann ist da zwar eine unendlich tiefe Trauer, aber es hat auch etwas Tröstliches – für den, der stirbt, und für den, der bleibt.

ZEIT: Sie haben sich in der Sterbephase auf das Wesentliche konzentriert, nämlich auf ihn. Auf was haben Sie verzichtet?

Dietl: Alles, was nicht wichtig war: meine Kunden, mein Ausdauersport, meine Ruhephasen, mein Gewicht und meine lackierten Fingernägel, die ich so liebe.

Also all das, was ich für mich tun muss, damit es mir gut geht. Ich habe mich reduziert auf das Kümmern um unsere Tochter und um ihn. Ich habe in der Zeit mein ganzes soziales Leben reduziert. Aber ich wusste, es ist nicht für immer.

ZEIT: Wie wichtig sind Freunde in solchen Zeiten?

Dietl: Für mich spielen besonders Freundinnen eine entscheidende Rolle. Freundschaften sind für mich immer Teil von Familie gewesen. Meine besten Freundinnen gaben mir die Sicherheit, dass ich nicht falle, und wenn ich falle, dass sie als Netz für mich da sind.

ZEIT: In Ihrem Buch haben Sie diese Zeit intensiv beschrieben. Wie geht es Ihnen jetzt?

Dietl: Jetzt bin ich wieder dran. Ich gönne mir wieder meine Pausen, atme wieder durch, kümmere mich wieder um meine Klienten und darum, meine zehn Kilo, die ich im letzten Jahr zugenommen habe, wieder loszuwerden. Und ich bin müde, sehr müde. Und trotzdem war es die richtige Entscheidung, das Buch jetzt zu schreiben. Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich das so schnell nach Helmut's Tod machen soll. Aber ich brauchte ein Ventil für meine Traurigkeit. Das Schreiben war so gesehen ein therapeutischer Akt.

ZEIT: Was bereitet Ihnen Freude?

Dietl: Ich freue mich im Moment an der Natur, am Herbst, an diesem Licht. Und am entspannten Zusammensein mit meiner Tochter, an dieser selbstverständlichen Nähe, dieser tiefen Verbundenheit.

Das Gespräch führte der Psychologe **Louis Lewitan**



Fotos: Dagmar Morath (Ausschnitt)

»Die Sterbebegleitung hat mich mit tiefem Sinn erfüllt. Ich selbst habe in dieser Phase keine Rolle mehr gespielt, und das war gut so.«

Tamara Dietl empfand es als Trost, Abschied von ihrem Mann nehmen zu können

Tamara Dietl

»Die Kraft liegt in mir« hat Tamara Dietl ihr Buch betitelt (erschienen im btb-Verlag). Dietl studierte Schauspiel und arbeitete eine Zeit lang als Journalistin. 1997 lernte sie den Filmemacher Helmut Dietl kennen. Heute unterstützt sie als Coach Führungskräfte in Krisensituationen. Sie orientiert sich dabei an der Sinntheorie des Wiener Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl.

ZEIT: Konnten Sie auf diesem Weg auch Antworten für sich selbst finden?

Dietl: Frankl hat den Sinn seines Lebens darin gesehen, anderen Menschen zum Finden von Sinn zu verhelfen. Diese Perspektive auf das Leben hat mir eine neue ethische Dimension eröffnet. Ich strebe nicht mehr nach Glück, seitdem ich das verstanden habe. Ich strebe vielmehr nach Sinn. Und das Interessante daran ist, dass als Folge des Strebens nach Sinn auch sehr große Momente des Glücks entstehen können. Aber immer nur als Folge, niemals als Selbstzweck.

ZEIT: Stichwort Glück – wie haben Sie Ihren Mann Helmut Dietl eigentlich kennengelernt?

Dietl: Dieser weiß gekleidete, kettenrauchende Mann saß 1997 in einem Hotel inmitten von selbstverliebten Filmdamen und Schauspielerinnen. Ein Klischee seiner selbst, eine Szene wie aus seinen Filmen. Er strahlte so eine Mischung aus Melancholie, Gelangweilt-Sein und Sich-gleichzeitig-darin-Wohlfühlen aus. So genervt er auch davon war, gleichzeitig schien er es aber auch zu genießen, so umschwärmt zu sein. Diese interessante Mischung – darauf bin ich angesprochen.

ZEIT: Hat er in Ihnen eine Seelenverwandte gespürt?

Dietl: Ich glaube ja. Uns einte das Bedürfnis nach Autonomie. Und natürlich die große Lust am Denken, an der Sprache und die Neugier auf das Geheimnis Mensch – da waren wir uns ganz nah. Helmut hat mal gesagt, dass uns nicht nur eine starke körperliche Erotik verbindet, sondern auch die Erotik des Geistes.

ZEIT: Helmut Dietl war ein sehr begehrter Mann. Sie waren die Ehefrau Nummer vier. Waren Sie nicht eifersüchtig?