

Tamara Dietl • Die Seele bleibt Fußgänger

Tamara Dietl

Die Seele
bleibt
Fußgänger

Vom gelingenden Leben
in einer Welt im Wandel

btb

*Für
Sylvia
und
Serafina*

»Alles Leben ist Problemlösen.«

Karl Popper

»Mensch sein heißt Sinn finden.«

Viktor Frankl

Prolog

Die Welt scheint aus den Fugen. Alte Gewissheiten schwinden. Was gestern noch undenkbar war, ist heute Realität. Die Welt ist chaotisch, unüberschaubar, widersprüchlich, verletzlich, und sie verändert sich so rasend schnell, dass es uns schwindelt. Ihre Komplexität nimmt in atemberaubendem Tempo zu. Als Expertin und Beraterin für den erfolgreichen Umgang mit Krisen beschäftige ich mich seit Jahren professionell sowohl mit persönlichen als auch gesellschaftlichen Umbruchserfahrungen und bin selbst schon durch schwere Krisen gegangen.

Umso überraschter war ich, als ich vor einiger Zeit zu spüren begann, wie meine Seele nicht mehr hinterherkam mit der Entwicklung der Welt. Wie sie immer öfter Schaden zu nehmen drohte angesichts von Klimakrise, Artensterben, Kriegen, Pandemie und wankenden Demokratien. Wie ich sie immer dringlicher schützen wollte vor täglich neuen Schlagzeilen und Bildern von immer noch mehr Katastrophen. Ich verspürte die Sehnsucht nach einer Antwort auf die Frage, wie ich

trotz allem auch weiterhin ein gelingendes Leben führen kann. Ein sinnvolles Leben, das nicht ständig geprägt ist von Angst und Ohnmacht.

Der Beginn meiner Suche nach dieser Antwort lag in der »Salutogenese«, der Lehre von der Gesundheit. Sie wurde von dem Medizin-Ethiker Aaron Antonovsky in den 1970er Jahren erforscht und entwickelt, und ich hatte sie vor langer Zeit während meiner Ausbildung zum Sinn- und Werte-Coach kennengelernt. Die Salutogenese fragt nicht danach, was uns krank macht, sondern welche Faktoren dazu führen, dass wir physisch und psychisch gesund bleiben können. Im Mittelpunkt steht dabei der *sense of coherence*, das Kohärenzgefühl. Also das Gefühl von Stimmigkeit. Je größer es ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit von körperlicher und seelischer Gesundheit. Das Kohärenzgefühl besteht aus drei Komponenten. Erstens: Ich kann *verstehen*. Zweitens, ich kann *handeln*, und drittens, ich finde *Sinn*. Je intensiver ich mich während meiner Suche nach einer Antwort nun wieder mit der Salutogenese zu beschäftigen begann, desto klarer wurde mir, dass mein Kohärenzgefühl angesichts der Weltlage in letzter Zeit immer mehr verkümmert war. Ich begriff, dass ich es mir wieder holen musste, wenn ich nicht in meinem Weltschmerz versinken, sondern seelisch überleben wollte. Und was lag da näher, als ein Buch zu schreiben? Denn nicht nur Krisen sind meine Profession,

sondern auch das Schreiben. Und so habe ich mir mit diesem Buch mein Gefühl der Stimmigkeit zurückerober, habe mir meinen Platz erschrieben in einer Welt im Wandel. In der Hoffnung, dass es auch meinen Leserinnen und Lesern jene Hilfe sein möge, die es für mich während des Schreibens geworden ist.

Tamara Dietl, München im Sommer 2025

1

Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen

Als ich am Morgen jenes 24. Februar aufwachte, war ich so voller Freude wie schon lange nicht mehr. Denn heute war mein Geburtstag. Und zwar endlich wieder einer, den ich nicht nur richtig feiern *wollte*, sondern auch endlich wieder feiern *konnte*. Seit einer gefühlten Ewigkeit hatte ich das Fest, das den Tag meiner Geburt markiert, nicht mehr unbefangen begehen können. Denn in den vergangenen Jahren hatte ich, wie man so schön sagt, »schwere Zeiten durchgemacht«.

Acht Wochen nach meinem 50. Geburtstag war meine Mutter gestorben. Fünf Wochen nach meinem 51. Geburtstag hatte mich mein Mann für immer verlassen. Beide starben an Krebs. Nachdem mein Mann und meine Mutter gegangen waren, wurde es einige Jahre still um meine Geburtstage. Die Lust, das Leben ausgelassen zu feiern, so wie ich es immer geliebt hatte, war mir irgendwo zwischen Trauer und Erschöpfung verloren gegangen. Als ich sie schließlich wiederfand,

fünf Jahre später, als sich die Feierlaune langsam wieder in mir zu regen begann, weil die langen Schatten von Krankheit und Tod endlich verblassten, da starb mein Vater. Eine Woche nach meinem 56. Geburtstag. Und zeitgleich mit seinem Tod zog auch eine andere dunkle Wolke am Horizont auf. Zu meinem persönlichen Schicksal als Witwe und Waise machte mir jetzt noch eine kollektive Krise mit Namen Corona einen Strich durch die Birthdayparty-Rechnung. Zwei lange Jahre.

Ich wachte sehr früh auf an diesem Morgen. Ein bisschen so wie in Kindertagen, wenn ich vor lauter Aufregung schon mitten in der Nacht wach wurde, weil ich es kaum erwarten konnte, endlich meinen Gabentisch zu sehen. Endlich die Kerzen auf dem Geburtstagskuchen auszublasen, möglichst mit einem Atemzug, weil das Glück brachte, um dann, als Höhepunkt, die Geschenke auszupacken. Und tatsächlich hatte ich mir für diesen besagten 24. Februar 2022 auch einen Geburtstagskuchen gebacken, am Vorabend, und genau den, den ich schon als Kind so geliebt hatte. Einen Gugelhupf mit Schokoladenguss drüber und Schokostückchen drin. Und einen großen, fröhlichen Blumenstrauß hatte ich mir tags zuvor auch schon gekauft und ihn neben den Kuchen platziert. Irgendwie wollte ich mich damit am nächsten Morgen selbst überraschen, um mir das unbeschwerete Ge-

burtstagsgefühl zurückholen, das ich so lange vermisst hatte.

Den Kuchen hatte ich sorgsam verziert, genauso wie früher, mit winzigen Zuckerperlen auf der Schoko-glasur, einem Lebenslicht in der Mitte und einer etwas kitschigen, dafür aber sehr pinken »58«, die wirkungs-voll auf dem glänzenden Guss prangte. Für die kleinen Kerzen meiner Kindheit, wo jede einzelne noch ein Lebensjahr symbolisiert hatte, war der Kuchen mittler-weile natürlich zu klein. Aber immerhin, meine pinke »58« erfüllte ihren Zweck anstandslos, denn sie war auch eine Kerze. Und als krönenden Abschluss meines Geburtstagstisch-Arrangements hatte ich hinter Ku-chen und Blumen eine strahlend bunte »Happy-Birthday-Girlande« aufgehängt. Die hatte es in meiner Kindheit zwar noch nicht gegeben. Dafür aber in der Kindheit meiner Tochter. Und da sie zum ersten Mal nicht dabei sein würde an meinem Geburtstag, weil sie jetzt achtzehn geworden und zum Studieren nach Wien gegangen war, wollte ich etwas, das mich auch an ihre Kindheit erinnern sollte. Denn die war nun Ver-gangenheit. Mein erster Geburtstag mit einem volljäh-rigen Kind, das von zu Hause ausgezogen war, um als Erwachsene ihr eigenes Leben zu leben. Nun stand auch ich an der Schwelle eines neuen, eines eigenen Le-bens. Wie dieses neue Leben genau aussehen würde, wie es sich anfühlen würde, wenn das Kind auf eigenen

Beinen zu stehen lernte, welche Wirkung das auf mein Leben haben würde, all das konnte ich noch nicht genau wissen. Aber ich wusste, dass der Einstieg in diese neue Lebensphase nicht spurlos an mir vorübergehen würde. So wie all die vielen anderen Lebensabschnitte auch, die ich schon durchlebt und durch die ich gelernt hatte, wie wichtig der Umgang mit diesen Übergängen war. Und je bewusster wir die Übergänge wahrnehmen und erleben, desto intensiver spüren wir das Leben selbst. Spüren, dass das Leben eine Reise ist, mit Höhen und mit Tiefen, mit Abschieden und mit Neuanfängen. Und so würde auch der Start in diesen Lebensabschnitt ein Anfang sein. Wieder einmal. Wieder einmal ein Aufbruch in eine neue Zeit.

Es kam also einiges zusammen, warum gerade dieser 24. Februar ein so wichtiger Tag für mich war und ich ihn deshalb gebührend feiern wollte. Allerdings war ein rauschendes Fest mit vielen Gästen, die ausgelassen aßen, tranken und tanzten, in diesem dritten Corona-Winter immer noch viel zu riskant. Aber dennoch hatte ich eine tiefe Sehnsucht nach Unbeschwertheit, die ich endlich wieder stillen wollte. Ja, ich wollte mich an diesem Geburtstag frei und unbeschwert fühlen nach all den Jahren der Zurückhaltung und der Vorsicht, diesem unterschwelligen Gefühl permanenter Angst, das uns jetzt schon so lange begleitete. Aber trotzdem kam die große Party, die sich möglicherweise

schon wenige Tage später als Superspreader-Event erweisen könnte und meine unbeschwerte Feierfreude damit wie ein Bumerang in ihr Gegenteil verkehren würde, nicht in Frage. Und deshalb trotzte ich den schwierigen Pandemie-Bedingungen mit einem kleineren Fest. Einem kleinen feinen Fest, das sich dafür aber über drei herrlich lange Tage erstrecken sollte. Bis ins letzte Detail hatte ich es geplant, damit wir uns in Sicherheit wiegen und unbekümmert feiern konnten.

Fünf Freundinnen hatte ich eingeladen. Zwei kamen aus München, eine würde aus Wien anreisen, eine andere aus Hamburg und meine beste Freundin Claudia aus Ravensburg. Wir alle waren geimpft, und ich hatte am Vorabend einen PCR-Test gemacht, der negativ ausgefallen war. Auch meine Freundinnen ließen sich heute früh noch testen, bevor sie sich auf den Weg zu mir machen würden. Die weniger komplizierten Schnelltests hatten wir gar nicht erst in Betracht gezogen, weil auf sie schon lange kein Verlass mehr war, seitdem die hochansteckende Virus-Variante Omikron dominierte und nicht nur den Impfschutz umgehen konnte, sondern auch die praktischen Selbsttests.

Und so wachte ich am Morgen des 24. Februar 2022 nicht nur sehr früh und in großer Vorfreude auf, sondern auch mit dem Gefühl, alles perfekt geplant und unter Kontrolle zu haben. Sogar mein Lieblings-Geburtstagslied hatte ich mir vorsichtshalber noch gestern

Abend auf mein Handy geladen, damit ich nicht lange danach suchen müsste. Gleich würde ich es abspielen, wenn ich rüber zu meinem Geburtstagstisch gehen, die Blumen bewundern und die Kerzen auf dem Kuchen anzünden würde, um sie dann gleich wieder auszublasen. Möglichst mit einem Atemzug, weil das Glück bringt.

Ich schlug die Decke zurück, setzte mich auf die Bettkante, nahm mein Handy vom Nachttisch und schaltete es ein. Noch heute sehe ich diese, meine Bewegungen wie in Zeitlupe vor mir ablaufen. Decke weg, hinsetzen, Handy anschalten. Eigentlich wie immer – aber weil das, was dann folgte, so unfassbar war, so unwirklich, bleibt mir die Erinnerung an diesen Moment als ein viel zu langsam ablaufender Film im Gedächtnis. Decke weg, hinsetzen, Handy anschalten. Und dann der Blick auf mein Display. *Putin greift die Ukraine an* stand da. *Raketenbeschuss und Bodentruppen. Der russische Angriff auf die Ukraine gilt dem ganzen Land. Die Regierung in Kiew meldet die ersten Todesopfer.* Zurück ins Bett, Decke über den Kopf, Augen zu. Immer noch Zeitlupe.

Was in den Morgenstunden meines 58. Geburtstages passierte, erschütterte mich in einer Weise, wie ich es bisher noch nicht erlebt hatte. An diesem 24. Februar 2022 passierte etwas, das gar nicht passieren konnte. Ein Angriffskrieg in Europa! Ein Angriffskrieg in

Europa? Undenkbar! Dieses »Undenkbar« war die unumstößliche Gewissheit gewesen, mit der ich, geboren Mitte der 1960er Jahre, mein bisheriges Leben verbracht hatte. Ja mehr noch – mit dieser Gewissheit hatten wir uns, die Kinder des Kalten Krieges, zeitlebens in Sicherheit gewogen. Frieden und Sicherheit als Normalzustand. Aber du kannst eben eines Morgens aufwachen, und die Welt ist über Nacht eine andere geworden. Kannst reglos im Bett liegen und schlagartig begreifen, dass es eine Illusion war. Dass in Wahrheit die Unsicherheit der Normalzustand ist.

Ich war fassungslos. Und zwar gleich doppelt. Fassungslos über Putins Überfall auf die Ukraine und fassungslos über mich selbst. Genauer gesagt über meine eigene Fassungslosigkeit. Denn dass in Wahrheit die Unsicherheit der Normalzustand ist – genau das war ja seit Jahren mein großes Thema. Sowohl privat, als auch beruflich. Mit dem Mantra *Die Unsicherheit als Normalzustand* hatte ich nicht nur meine eigenen Schicksalsschläge bewältigt und war als Krisencoach erfolgreich, sondern ich hielt als Rednerin genau damit seit Jahren unzählige Vorträge über »Die Welt im Wandel«. Und jetzt lag ich hier fassungslos in meinem Bett und fühlte mich wie gelähmt. Langsam schob ich den Kopf unter der Decke hervor, tastete vorsichtig nach meinem Handy, öffnete die Augen und wagte einen neuen,

sehr zögerlichen Blick auf das Display. Bundeskanzler Scholz hatte sich bereits zu dem russischen Überfall geäußert: *Dies ist ein furchtbarer Tag für die Ukraine und ein dunkler Tag für Europa... Und es ist ein Scheißtag für mich!*, musste ich unwillkürlich denken und spürte, wie plötzlich Wut in mir hochkam. *Wieso ausgerechnet an meinem Geburtstag? Es gibt doch noch 364 andere Tage im Jahr, verdammt nochmal! Womit hab ich das nach all den Jahren verdient? Warum passiert das ausgerechnet mir?*

Wieso ausgerechnet dir NICHT, hörte ich aus weiter Ferne eine Stimme fragen. *Wie bitte, dachte ich, wer mischt sich denn hier gerade mit einer derart unsachgemäßen Gegenfrage in meinen Wutanfall ein? Oder fang ich jetzt schon an, vor lauter Fassungslosigkeit Stimmen zu hören? ... Hallo, ich warte auf eine Antwort! ...* Jetzt war die Stimme ganz nah. Wiederholte noch einmal klar und deutlich ihre Frage, warum ausgerechnet mir das NICHT passieren sollte. Ja, sie setzte sogar noch einen drauf: *Ist es nicht ganz schön egozentrisch, angeichts der Tragödie, die sich da gerade abspielt, dich mit deinem banalen Geburtstag so wichtig zu nehmen?!* In diesem Moment erkannte ich die Stimme – es war meine eigene. Ich hatte laut zu mir selbst gesprochen.

Dass ich eine starke innere Stimme habe, die mir immer wieder kritische Fragen stellt oder mir sagt, wo es langgehen könnte, das wusste ich. Sie ist mein Kom-

pass, seitdem ich denken kann. Dass sie sich allerdings laut zu Wort meldete, war neu. Aber an jenem Morgen des 24. Februar 2022, als ich mich derart in meine Wut reinsteigerte, da sah sie vermutlich keine andere Chance. Mit ihrer sonst eher stillen Art wäre sie nicht zu mir durchgedrungen ... *so wütend hab ich dich ja seit Jahrzehnten nicht mehr erlebt*, sagte die Stimme jetzt und zum Glück wieder so leise, wie ich es von ihr gewohnt war ... *Wut gehörte doch eher in das Gefühls-Repertoire deiner Jugend* ... Die Stimme machte eine Pause.

Diese Pausen kannte ich von ihr, denn die machte sie ständig, wenn ich mich mit ihr auf einen unserer unzähligen Dialoge einließ. Früher, als ich jünger und ungeduldiger gewesen war, hatten mich diese Pausen genervt. Dann war ich meiner inneren Stimme nicht selten über den Mund gefahren, hatte sie im Keim erstickt und den Dialog beendet, noch bevor er richtig Fahrt hätte aufnehmen können. Erst als ich älter wurde, lernte ich, meinem Innern den nötigen Raum zu geben und geduldig abzuwarten. Solange abzuwarten, bis meine Kompassnadel ihr sanftes Zittern beendet hatte, um dann an jenem Punkt zu verweilen, der mich weiterbringen würde.

Die Stimme meldete sich zurück: *Einen Garantischeschein auf einen schönen Geburtstag gibt es nun mal nicht* ... Hmm ... dieser Satz kam mir irgendwie be-

kannt vor ... klar kommt er dir bekannt vor, hast ihn ja auch schon oft genug gesagt ... Das stimmte. Ich hatte ihn schon tausendmal gesagt. Aber noch nie in Verbindung mit einem »schönen Geburtstag«. Das Grundgerüst des Satzes »Einen Garantieschein gibt es nicht«, war nämlich je nach Bedarf grenzenlos zu ergänzen. Wahlweise mit »auf ein sorgenfreies Leben«, »auf eine glückliche Kindheit« oder »auf ewige Treue« – um nur ein paar wenige Beispiele zu nennen.

Es gibt überhaupt keinen Garantieschein auf irgend etwas – außer auf den Tod. Und das bedeutet im Prinzip nichts anderes als mein Mantra von der *Unsicherheit als Normalzustand*. Und dass es außer auf den Tod keinen Garantieschein auf irgendwas gibt, ist, wie gesagt, eine der wichtigsten Erkenntnisse überhaupt in meinem Leben. Und deshalb werde ich auch nie müde, es geradezu gebetsmühlenartig all denjenigen zu predigen, die immer wieder enttäuscht sind vom Leben und nicht aufhören können, sich darüber zu wundern, dass es erstens anders kommt und zweitens, als man denkt.

Und sich drittens, diesen Tag anders vorgestellt haben!
Und zwar ganz anders! Die Wut war immer noch da. Wie viel Energie Wut freisetzen kann, wenn sie einen mit großer Wucht überfällt, das war mir gar nicht mehr bewusst gewesen. Es war wirklich schon sehr lange her, dass ich eine solche Wut empfunden hatte. Offenbar hatte ich über all die Jahre, ach, was sage ich, über all

die Jahrzehnte, in denen ich mich nun schon im Umgang mit meinen Gefühlen trainierte, und vor allem mit denen, die einen im Affekt überkommen, eine gewisse Gelassenheit entwickelt. Eine Gelassenheit, die wiederum dazu geführt hatte, dass bestimmte Gefühle im Laufe der Zeit immer seltener geworden waren. Eine interessante Erkenntnis. Nur half mir die im Moment leider überhaupt nicht weiter. Meine Wut war da, meine Impulskontrolle hatte mich schmählich im Stich gelassen, und ich musste nun schleunigst raus aus dieser Nummer. Denn vor meinem geistigen Auge flog gerade mein schöner Geburtstagskuchen durchs Zimmer und der fröhliche Blumenstrauß hinterher. Und bevor ich gedanklich und in genussvoller Rage auch noch die Happy-Birthday-Girlande in tausend bunte Schnipsel zerfetzen würde, musste etwas geschehen. Und zwar das, was ich in meinem beruflichen Kontext gerne unter der Überschrift »Vom Reflex zur Reflexion« zusammenfasse.

Velleicht atmest du einfach mal durch! Wenn schon nicht mehr auf mich selbst, war wenigstens noch auf meine innere Stimme Verlass. *Gar keine schlechte Idee*, dachte ich, *Atmen hilft immer*. Also Einatmen und Ausatmen. Ein und Aus. Und in meiner momentanen Stimmung möglichst länger aus als ein. Weil eine lange Ausatmung den Teil des Nervensystems aktiviert, der uns entspannt und beruhigt. Vier Sekunden einatmen,