



Das Date, das alle erklären wollten

*Eine Geschichte über Nähe, Projektionen und die
Freiheit, nicht sofort eingeordnet zu werden*

HERAUSGEGEBEN VON DER MYSYMP AG
Zwischenraum-Geschichten

INHALT

1 Einleitung: Das Date, das alle erklären wollten	8
<i>1.1 Wie dieses Buch gelesen werden kann</i>	<i>9</i>
<i>1.2 Was Hanna und Elif miteinander lernen</i>	<i>10</i>
<i>1.3 Ein Hinweis zu den Fragen im Umfeld</i>	<i>12</i>
2 Kapitel 1: Der Tisch am Fenster	13
<i>2.1 Szene</i>	<i>13</i>
<i>2.2 Perspektive von Hanna</i>	<i>22</i>
<i>2.3 Perspektive von Elif</i>	<i>24</i>
<i>2.4 Was zwischen ihnen passiert</i>	<i>26</i>
<i>2.5 Für mich</i>	<i>27</i>
<i>2.6 Für uns</i>	<i>28</i>
<i>2.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Frage vor der Geschichte</i>	<i>29</i>
3 Kapitel 2: Das Foto mit der halben Hand	30
<i>3.1 Szene</i>	<i>31</i>
<i>3.2 Perspektive von Hanna</i>	<i>43</i>
<i>3.3 Perspektive von Elif</i>	<i>44</i>
<i>3.4 Was zwischen ihnen passiert</i>	<i>46</i>
<i>3.5 Für mich</i>	<i>47</i>
<i>3.6 Für uns</i>	<i>48</i>
<i>3.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Zustimmung vor dem Teilen</i>	<i>49</i>
4 Kapitel 3: Die Frage nach dem Platz am Tisch	51

4.1 Szene	51
4.2 Perspektive von Hanna	60
4.3 Perspektive von Elif	62
4.4 Was zwischen ihnen passiert	63
4.5 Für mich	65
4.6 Für uns	65
4.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Ein Platz ohne Prüfung	66
5 Kapitel 4: Die Einladung mit dem Sternchen	68
5.1 Szene	68
5.2 Perspektive von Hanna	76
5.3 Perspektive von Elif	78
5.4 Was zwischen ihnen passiert	79
5.5 Für mich	80
5.6 Für uns	81
5.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Einladung lesen lernen	82
6 Kapitel 5: Der Reparaturzettel	83
6.1 Szene	84
6.2 Perspektive von Hanna	93
6.3 Perspektive von Elif	94
6.4 Was zwischen ihnen passiert	96
6.5 Für mich	97
6.6 Für uns	98

6.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Erst die Grenze, dann der Witz . 99

7 Kapitel 6: Zwei Klingeln, ein Ton 100

7.1 Szene 100

7.2 Perspektive von Hanna 108

7.3 Perspektive von Elif 110

7.4 Was zwischen ihnen passiert 111

7.5 Für mich 113

7.6 Für uns 113

7.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Zwei unterschiedliche Signale . 114

8 Kapitel 7: Die Absage, die keine war 116

8.1 Szene 116

8.2 Perspektive von Hanna 126

8.3 Perspektive von Elif 128

8.4 Was zwischen ihnen passiert 129

8.5 Für mich 130

8.6 Für uns 131

8.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die vollständige Absage 132

9 Kapitel 8: Die Reservierung auf zwei Namen 133

9.1 Szene 134

9.2 Perspektive von Hanna 144

9.3 Perspektive von Elif 145

9.4 Was zwischen ihnen passiert 147

9.5 Für mich	148
9.6 Für uns	149
9.7 Kleiner Schritt für die Zeit nach dem Lesen: Zwei Namen, ein nächster Moment	150
10 Zusammenfassung: Die wichtigsten Punkte aller Kapitel	151
10.1 Der Bogen der Geschichte	152
10.2 Kapitel 1: Der Tisch am Fenster	153
10.3 Kapitel 2: Das Foto mit der halben Hand	154
10.4 Kapitel 3: Die Frage nach dem Platz am Tisch	155
10.5 Kapitel 4: Die Einladung mit dem Sternchen	156
10.6 Kapitel 5: Der Reparaturzettel	157
10.7 Kapitel 6: Zwei Klingeln, ein Ton	158
10.8 Kapitel 7: Die Absage, die keine war	159
10.9 Kapitel 8: Die Reservierung auf zwei Namen	160
10.10 Die wichtigsten Gesamtlehren	161
10.11 Ein Satz für die Zeit nach dem Buch	162
11 Ratgeber-Anhang: Praktische Kommunikationsübungen für Paare	163
11.1 Eine kurze Haltung vor dem ersten Gespräch	163
11.2 Drei kleine Gesprächsregeln	164
12 Übung 1: Die Frage vor der Geschichte	165
12.1 Wofür diese Übung gut ist	165

12.2 So geht es	165
1. Moment benennen „Ich würde gern von unserem Moment mit . .	165
2. Zustimmung einholen „Ist es für dich in Ordnung, wenn ich . . .	166
3. Umfang klären „Darf ich nur die Situation erzählen, auch . . .	166
12.3 Satzstarter	166
13 Übung 2: Fragen, die Raum lassen	167
13.1 Wofür diese Übung gut ist	167
13.2 So geht es	167
13.3 Beispiele zum Umformulieren	168
13.4 Variation: Die Kartenregel	168
14 Übung 3: Die Grenze in der eigenen Sprache	169
14.1 Wofür diese Übung gut ist	169
14.2 So geht es	169
14.3 Satzstarter für unterschiedliche Tonlagen	170
14.4 Gemeinsam besprechen	170
15 Übung 4: Erst die Grenze, dann der Witz	171
15.1 Wofür diese Übung gut ist	171
15.2 So geht es	171
15.3 Kurzer Rückblick	172
16 Übung 5: Pause mit Rückkehrabsicht	173
16.1 Wofür diese Übung gut ist	173
16.2 So geht es	173

16.3 Die Zwei-Klingeln-Variante	174
17 Übung 6: Unterstützung statt Stellvertretung	175
17.1 Wofür diese Übung gut ist	175
17.2 So geht es	175
17.3 Der konkrete Unterstützungsplan	176
18 Übung 7: Die vollständige Absage	177
18.1 Wofür diese Übung gut ist	177
18.2 So geht es	177
1. Anerkennen „Danke für die Anfrage.“	177
3. Eigener Grundsatz „Uns ist wichtig, dass unsere Zusagen	177
18.3 Die Zuständigkeitsprüfung	178
19 Übung 8: Zwei Namen, ein nächster Moment	179
19.1 Wofür diese Übung gut ist	179
19.2 So geht es	179
19.3 Gemeinsamer Satz	180
20 Ein möglicher Vier-Wochen-Rhythmus	181
20.1 Zum Schluss	181
21 Nachwort: Zwei Namen, kein Programm	183
21.1 Was die Geschichte offenlässt	184
21.2 Ein letzter Blick auf die kleinen Dinge	185
21.3 Ein kleiner Ausblick für den Alltag	185
22 Begriffe der Geschichte	187

I Einleitung: Das Date, das alle erklären wollten

Manche Beziehungen beginnen nicht mit einem grossen Ereignis. Sie beginnen mit einer Nachricht, die vorsichtig genug formuliert ist, dass sie zunächst wie eine Beschwerde klingt. Mit einem Platz am Fenster. Mit einem Kaffee, der zu lange auf dem Tisch steht, weil zwei Menschen noch nicht wissen, ob sie sich über den Film, die Gardine oder etwas viel Persönlicheres unterhalten wollen. So beginnt die Geschichte von Hanna Reuter und Elif Demir. Hanna arbeitet in einer Kulturstiftung, mag klare Überschriften und hat gelernt, dass sich manche Menschen aus einem Gespräch verabschieden können, ohne aufzustehen. Elif repariert Fahrräder, kennt den Unterschied zwischen einer kaputten Bremse und einer unsicheren Kundschaft und besitzt die seltene Fähigkeit, eine unangenehme Situation mit einem Satz weniger schwer zu machen. Als die beiden sich begegnen, wirkt ihre Verbindung zunächst angenehm unspektakulär. Sie müssen einander nichts beweisen. Sie dürfen lachen, schweigen, Kuchen teilen und sich erneut verabreden, ohne daraus schon eine Geschichte für andere Menschen machen zu müssen. Gerade diese Ruhe gerät jedoch unter Druck, sobald das Umfeld ihre Nähe bemerkt. Eine Freundin teilt ein Foto. Eine Familie freut sich so laut, dass Fragen plötzlich wie Prüfungen wirken. Ein Kunde interessiert sich für private Zukunftspläne, während eigentlich eine Fahrradklingel repariert werden soll. Und ein Festival lädt Hanna und Elif ein, ihre junge Beziehung stellvertretend für ein grosses Thema zu erklären. Dieses

E-Book erzählt nicht davon, ob Hanna und Elif „offen genug“ oder „mutig genug“ sind. Es fragt etwas anderes: **Wer darf entscheiden, wann eine persönliche Geschichte sichtbar wird?** Was passiert, wenn Interesse zu einem Anspruch auf Antworten wird? Wie können Menschen sich freuen, neugierig sein oder unterstützen, ohne eine Beziehung zu ihrem eigenen Thema zu machen?

Die zentrale Haltung dieses Buches lautet: Eine Beziehung darf sichtbar sein, ohne öffentliches Eigentum zu werden. Und sie darf langsam wachsen, ohne dass ihre Bedeutung dadurch kleiner wird. Hannas und Elifs Geschichte ist eine queere Liebesgeschichte. Queerness ist dabei weder ein Problem, das gelöst werden muss, noch ein dekorativer Hintergrund für eine allgemeine Erzählung. Sie ist Teil ihrer konkreten Erfahrungen mit Sprache, Neugier, Familienbildern, Öffentlichkeit und Zugehörigkeit. Zugleich berühren viele Fragen dieses Buches Menschen in ganz unterschiedlichen Beziehungen und Lebensformen: Wer bestimmt das Tempo eines Kennenlernens? Wie teile ich etwas, das nicht nur mir gehört? Wie setze ich eine Grenze, ohne jemanden abwerten zu wollen? Und woran merke ich, ob ich einer Person zuhöre oder nur eine Geschichte suche, die ich schon zu verstehen glaubte?

1.1 Wie dieses Buch gelesen werden kann

Die acht Kapitel folgen einer fortlaufenden Geschichte. Jedes Kapitel beginnt mit einer konkreten Alltagsszene und erweitert sie um die inneren Perspektiven von Hanna und Elif. Danach übersetzen Reflexionstabellen, Fragen und kleine Übungen das Gelesene in mögliche eigene Erfahrungen.

Leseweise Was sie ermöglichen kann Als fortlaufende Geschichte Hanna und Elif auf dem Weg von einer vorsichtigen

ersten Verabredung zu einer selbstgewählten Form von Sichtbarkeit begleiten.

Leseweise Was sie ermöglichen kann Kapitelweise Bei einer Frage einsteigen, die gerade im eigenen Leben präsent ist: ungefragtes Teilen, Familienfragen, Rückzug, Grenzen oder gemeinsame Entscheidungen.

Zu zweit Die Gesprächsfragen nutzen, ohne sofort eine Einigung oder perfekte Antwort finden zu müssen.

Allein Eigene Gewohnheiten im Umgang mit Neugier, Humor, Rückzug, Zustimmung und Öffentlichkeit genauer wahrnehmen.

In Freundschaft, Familie oder Team Überlegen, wie Anteilnahme unterstützend bleiben kann, statt zur Forderung nach persönlichen Erklärungen zu werden.

Die Reflexionsfragen sind Angebote, keine Aufgaben mit Musterlösung. Es ist nicht nötig, jede Frage zu beantworten, jede Übung umzusetzen oder sich sofort über eine passende Grenze klarzuwerden. Manchmal reicht es, einen Satz zu finden, der beim nächsten Mal ein wenig früher kommt.

1.2 Was Hanna und Elif miteinander lernen

Hanna und Elif reagieren auf ähnliche Situationen unterschiedlich. Hanna schützt sich, indem sie Tempo, Privates und eigene Entscheidungsmöglichkeiten bewahrt. Elif schützt sich, indem sie Gespräche offen hält, Spannungen entschärft und versucht, niemanden unnötig zu beschämen. Beide Strategien haben gute Gründe. Beide können jedoch schwierig werden, wenn sie die andere Person aus dem Blick verlieren.

Hanna Elif Gemeinsame Lernbewegung Sie zieht sich zurück, wenn andere ihre Geschichte zu schnell einordnen.

Sie vermittelt, wenn andere Fragen zu weit gehen oder sich unwohl fühlen.

Sie lernen, Schutz nicht als Gegeneinander zu deuten, sondern nach dem Bedürfnis hinter der jeweiligen Strategie zu fragen.

Sie braucht Zeit, bevor sie etwas Persönliches teilt.

Sie möchte nicht, dass Rücksicht zu Unsichtbarkeit wird.

Sie entwickeln eine gemeinsame Sprache für Tempo, Zustimmung und Rückkehr ins Gespräch.

Sie fürchtet, zur passenden Geschichte für andere zu werden. Sie fürchtet, dass klare Grenzen Menschen komplett voneinander trennen.

Sie erfahren, dass ein Nein Beziehung nicht beenden muss, wenn es einen eigenen Satz bekommt.

Das Buch nimmt keine der beiden zum Massstab für die andere.

Hanna muss nicht lernen, weniger vorsichtig zu sein. Elif muss nicht lernen, weniger zugewandt zu sein. Beide lernen, ihre jeweilige Stärke so einzusetzen, dass sie nicht zur unsichtbaren Last der anderen wird.

1.3 Ein Hinweis zu den Fragen im Umfeld

Viele der Figuren in diesem Buch meinen es gut. Rosa freut sich. Derya möchte willkommen heißen. Cem ist neugierig und merkt zunächst nicht, wie persönlich seine Fragen sind. Nika möchte Sichtbarkeit ermöglichen. Ihre guten Absichten machen die Wirkung auf Hanna und Elif nicht automatisch harmlos.

Umgekehrt bedeutet eine Grenze nicht, dass ein Mensch schlecht, ignorant oder unerwünscht ist. Diese Unterscheidung ist wichtig. Sie erlaubt es, etwas zu korrigieren, ohne jemanden vollständig abzuschreiben. Sie erlaubt aber auch, eine Wirkung ernst zu nehmen, ohne erst beweisen zu müssen, dass die andere Person es böse gemeint hat.

Interesse wird nicht dadurch respektvoll, dass es gut gemeint ist. Es wird respektvoll, wenn es ein Nein, eine Pause und eine unvollständige Antwort aushalten kann.

Die folgenden Kapitel laden dazu ein, diese Frage nicht nur auf andere Menschen anzuwenden. Manchmal werden wir selbst zu neugierig. Manchmal teilen wir etwas zu schnell. Manchmal machen wir einen Witz, obwohl wir eigentlich eine klare Grenze brauchen. Und manchmal erwarten wir von einer Person, dass sie uns ihre Geschichte erzählt, damit wir uns ihr nahe fühlen können. Hanna und Elif haben darauf keine endgültige Antwort. Sie haben etwas Praktischeres: die Bereitschaft, nachzufragen, ob die andere Person noch da ist.

2 Kapitel 1: Der Tisch am Fenster

Manchmal ist ein guter Anfang kein grosses Zeichen. Manchmal ist er ein Platz, an dem niemand etwas aus einem machen will.

2.1 Szene

Hanna war sieben Minuten zu früh im Café Zur Pause. Sie wusste das, weil sie auf dem Weg vom Fahrradständer zur Tür dreimal auf ihr Handy geschaut hatte, obwohl die Strecke nicht länger als dreissig Schritte war. Sie wusste auch, dass sieben Minuten keine nennenswerte Verspätungs- oder Frühankunftszeit waren.

Trotzdem fühlten sie sich an wie eine kleine, selbst verursachte Veranstaltung. Im Fenster spiegelte sich die Strasse: ein Lieferwagen, zwei Menschen mit Einkaufstüten, ein Hund, der sich weigerte, weiterzugehen, obwohl seine Besitzerin sich bereits sichtbar mit ihm verhandelte. Drinnen war es warm. Auf der Tafel über der Theke stand mit Kreide: **Heute: Birnenkuchen, zu viel Zimt, zu wenig Reue.** Hanna mochte den Satz nicht besonders. Er war zu sehr bemüht, witzig zu sein. Dass sie ihn sich trotzdem merkte, ärgerte sie ein wenig. „Für Reuter?“, fragte der Kellner, als sie an die Theke trat. „Wenn Sie einen Tisch für jemanden reserviert haben, der sich für einen Nachnamen entscheidet, ja.“ Der Kellner blinzelte, dann grinste er. „Am Fenster. Ihre Begleitung ist noch nicht da.“ *Ihre Begleitung.*

Das Wort war angenehm ungenau. Es sagte nicht Freundin, nicht Date, nicht die Person aus dem Kino, über die Rosa am Nachmittag mit hochgezogenen Augenbrauen gesagt hatte: „Also, wenn du nur aus Höflichkeit mit ihr Kaffee trinken gehst, finde ich das auffällig viel Höflichkeit.“ Hanna hatte Rosa daraufhin erklärt, dass Kaffee kein Heiratsantrag sei. Rosa hatte geantwortet: „Das wäre auch ein schwieriger Heiratsantrag. Vor allem mit Hafermilch.“ Der Tisch am Fenster war klein genug, dass zwei Menschen nicht so tun konnten, als führten sie getrennte Leben, und gross genug, dass zwischen ihnen ein Zuckerglas, zwei Tassen und eine unverbindliche Pause Platz hatten. Hanna setzte sich mit dem Rücken zur Wand. Sie erkannte die Bewegung und liess sie zu. In einem Café war das keine Strategie. Es war eine Sitzentscheidung. Sie zog ihr Handy aus der Tasche, legte es neben die Speisekarte und steckte es sofort wieder ein. Auf dem Bildschirm war noch immer Elifs Nachricht geöffnet.

Hallo Hanna. Ich hoffe, das ist nicht zu direkt über die Veranstaltungsseite. Ich wollte nur sagen: Ihr Satz am Ende über Geschichten, die nicht sofort Material werden müssen, hat mir sehr gefallen. Und falls Sie manchmal Kaffee trinken, ohne danach ein Panel daraus zu machen: Ich kenne ein Café mit einer guten Fensterbank.

Hanna hatte die Nachricht am Vormittag zunächst für eine Rückmeldung zur Veranstaltung gehalten. Sie war noch im Schlafanzug gewesen, mit einem Förderantrag auf dem Küchentisch und einer Socke, die nicht zu der anderen passen wollte. Erst beim zweiten Lesen hatte sie bemerkt, dass die Nachricht nicht beschwerte, fragte oder etwas erklärte. Sie hatte drei Minuten lang auf den Bildschirm gesehen. Dann hatte sie geschrieben: **Ich trinke**

Kaffee. Ohne Panel ist mir sogar lieber. Die Fensterbank darf mit.

Elif hatte darauf mit einem Foto von zwei Fahrradklingeln geantwortet. Eine war silbern und rund, die andere schwarz und ein wenig schief.

Die linke klingt, als hätte sie einen wichtigen Termin. Die rechte klingt, als wolle sie nur kurz hallo sagen. Sie dürfen aussuchen.

Hanna hatte die rechte gewählt. Nun ging die Tür auf, und Elif kam herein, leicht ausser Atem, mit einem dunkelblauen Schal und einer Papiertüte unter dem Arm. Sie blieb einen Moment im Eingang stehen, als müsse sie ihre Augen an das Licht gewöhnen. Dann entdeckte sie Hanna. Ihr Gesicht veränderte sich nicht stark. Es war kein grosses Lächeln, eher eine ruhige Erleichterung, die plötzlich da war. Hanna stand auf. „Hallo“, sagte Elif. „Hallo.“ „Ich bin drei Minuten zu spät.“ „Dann sind wir gemeinsam auf fünf Minuten Unpünktlichkeit gekommen. Das ist für einen ersten Kaffee vertretbar.“ Elif setzte sich und legte die Papiertüte auf den freien Stuhl neben sich. „Ich habe etwas mitgebracht“, sagte sie. „Aber nicht, weil ich dachte, erste Dates bräuchten ein Thema.“

Hanna sah auf die Tüte. „Das klingt, als wäre es entweder eine Pflanze oder ein kaputtes Haushaltsgerät.“ „Fast. Zwei Fahrradklingeln.“ „Die aus der Nachricht?“ „Die sind noch im Laden. Diese hier sind ältere Modelle. Ich dachte, wenn das Gespräch stockt, können wir sie testen. Das ist ein sehr niedrigschwelliges Notfallprogramm.“ Hanna lachte. Nicht kontrolliert, nicht nur mit einem kurzen Luftausstoss, den sie sonst für ausreichend hielt. Es kam ihr zu laut vor, und gerade deshalb war

es gut. Der Kellner erschien mit zwei Speisekarten. Er legte sie nicht hin, sondern hielt sie wie zwei kleine Auszeichnungen zwischen ihnen. „So, was darf es für den Mädelsabend sein? Wir haben heute einen Riesling, der sich ganz hervorragend überschätzt.“ Für einen Moment war es still. Hanna merkte, wie schnell sie innerlich nach einer Möglichkeit suchte, die Szene klein zu machen. Sie hätte sagen können: „Wir sind nicht ...“ Sie hätte lachen können. Sie hätte nichts sagen können, was oft die schnellste Form war, einer Sache keine zusätzliche Bedeutung zu geben. Elif sah zum Kellner, dann zu Hanna. „Noch nicht“, sagte sie freundlich. „Wir testen erst die Getränke.“ Der Kellner lachte, als habe er genau auf diese Antwort gewartet. „Dann komme ich später wieder, wenn Sie herausgefunden haben, ob der Riesling mithalten kann.“ Als er ging, nahm Elif die Speisekarte in die Hand. „War das in Ordnung?“, fragte sie so leise, dass es nicht wie eine Entschuldigung klang. Hanna brauchte einen Moment, um zu verstehen, dass Elif nicht den Kellner meinte. „Ja“, sagte sie. „Sehr sogar.“ „Gut. Ich hatte kurz überlegt, ob ich sagen soll: Das ist ein sehr ambitionierter Mädelsabend.“ „Das wäre sachlich falsch gewesen. Aber sprachlich stark.“ Elif nickte ernst. „Danke. Ich bemühe mich um eine solide Faktenlage.“ Sie bestellten Tee und Kaffee. Elif nahm den Birnenkuchen, obwohl sie sagte, sie vertraue Menschen nicht, die Zimt auf eine Tafel schrieben, als sei er ein Lebenskonzept. Hanna bestellte ebenfalls ein Stück, obwohl sie eigentlich keinen Kuchen hatte essen wollen. Es fühlte sich in diesem Moment weniger nach einer Abweichung von einem Plan an als nach einer Entscheidung. Sie sprachen zuerst über den Filmabend, weil das der sichere Weg war. Der Film hatte von einer Frau gehandelt, die nach dem Tod ihres Grossvaters dessen Wohnung ausräumte und dabei fünfzehn Kisten mit nicht beschrifteten Tonbändern fand. Hanna hatte die

Diskussion moderiert und gegen Ende gesagt, es sei nicht nötig, jedes private Material sofort als gesellschaftlichen Gewinn zu behandeln. Manche Dinge dürften ungehört bleiben, auch wenn sie interessant wären. „Ich mochte den Film bis zur siebten Kiste“, sagte Elif und brach ein Stück Kuchen mit der Gabel ab. „Danach dachte ich: Wenn noch ein Band abgespielt wird, kündige ich innerlich.“ „Das Publikum fand die achte Kiste besonders bewegend.“ „Das Publikum hat auch zwanzig Minuten über die Metapher der leeren Gardine gesprochen.“ „Die Gardine war wichtig.“ „Sie war beige.“ „Beige kann wichtig sein.“ Elif sah Hanna an. „Das sagen nur Menschen, die beruflich mit Programmheften arbeiten.“

Hanna wollte gerade erwidern, dass sie beruflich auch mit Budgets arbeite, was wesentlich weniger romantisch sei, als Elif vielleicht annahm. Aber sie hielt inne. Nicht, weil sie nichts wusste. Sondern weil sie merkte, dass Elif nicht auf eine richtige Antwort wartete. „Beige kann ein warnendes Beispiel sein“, sagte Hanna stattdessen. „Damit kann ich leben.“ Draussen zog der Hund aus dem Fensterbild mit entschlossener Langsamkeit an seiner Besitzerin vorbei. Elif beobachtete ihn. „Der weiss genau, was er will“, sagte sie. „Er will offenbar nicht nach Hause.“ „Oder er will, dass sie ihn fragt, ob er nach Hause will.“ Hanna sah ebenfalls hinaus. „Das ist für einen Hund erstaunlich differenziert.“ „Ich unterstelle Tieren gern innere Komplexität. Menschen erklären sie ihnen sonst zu schnell weg.“ Der Satz blieb zwischen ihnen liegen. Nicht schwer. Eher so, als hätte jemand ein Buch auf einen Tisch gelegt, das beide vielleicht später noch einmal aufschlagen würden. Hanna nahm ihre Tasse in beide Hände. „Hast du oft das Gefühl, dass Menschen dir Dinge erklären?“, fragte sie. Elif lächelte kurz, aber nicht ausweichend. „Ich habe einen Reparaturladen. Menschen erklären mir täglich, wie eine

Bremse funktioniert, während sie ihr Fahrrad mit einem Kabelbinder am Rahmen befestigt haben.“ „Das zählt nicht. Das ist eine Berufsgruppe für sich.“ „Stimmt. Privat auch. Aber anders.“ Elif strich mit dem Daumen über den Rand ihrer Tasse. „Manchmal erzählen Leute mir, dass sie es toll finden, wie offen ich bin. Und dann fragen sie etwas, das sie bei einer heterosexuellen Kollegin nie fragen würden. Ich glaube, sie merken es nicht immer.“ Hanna nickte. Sie spürte den alten Impuls, daraus sofort ein Thema zu machen, eine Beobachtung, einen präzisen Satz über gesellschaftliche Gewohnheiten. Sie kannte diese Bewegung. Sie war nützlich, wenn sie eine Veranstaltung vorbereitete. Sie war weniger nützlich, wenn jemand ihr am Tisch gegenüber sass. „Und was machst du dann?“, fragte sie. Elif zuckte mit einer Schulter. „Kommt darauf an, wie viel Energie ich habe. Manchmal frage ich zurück. Manchmal sage ich, dass ich die Frage nicht beantworten möchte. Und manchmal mache ich einen Witz, damit die Person merkt, dass sie gerade auf etwas steht, das nicht ihr Boden ist.“ „Funktioniert das?“ „Nicht immer. Aber es rettet den Nachmittag.“ „Und wenn dir der Nachmittag egal ist?“ Elif dachte nach. „Dann sage ich klarer Nein. Das lerne ich gerade.“ Hanna sah sie an. Elif sagte den Satz ohne Bedeutungsschwere, als spräche sie darüber, sich endlich eine bessere Luftpumpe für den Laden anzuschaffen. Genau das berührte Hanna. Nicht die Formulierung selbst. Sondern dass Elif nichts Grösseres daraus machte, als es sein musste. „Ich glaube“, sagte Hanna langsam, „ich gehe früher.“ Elif blinzelte. „Von Veranstaltungen?“ „Aus Gesprächen. Innerlich. Wenn ich merke, dass jemand eine Antwort von mir will, für die ich mich erst sortieren müsste. Dann werde ich sehr höflich und sehr ... weg.“ „Sehr weg?“ „Eine Kollegin hat einmal gesagt, ich könne mich in einem Satz verabschieden, ohne aufzustehen.“ Elif legte die Gabel

ab.

„Das ist fast eine Superkraft.“ „Sie meinte es nicht als Kompliment.“ „Das macht die Sache nicht weniger beeindruckend.“ Hanna lächelte, aber sie spürte die kleine Anspannung unter dem Lächeln. Sie hatte Elif etwas gesagt, das nicht nur clever war. Es war näher an einer Wahrheit. Und sie wusste nicht, was Elif damit machen würde. Elif machte zunächst nichts damit. Sie nahm einen Schluck Tee, sah hinaus und sagte dann: „Ich kann dir Bescheid sagen, wenn ich eine Frage stelle, die zu viel ist.“ Hanna sah sie an. „Das wäre sehr ordentlich.“ „Ich weiss. Ich bin aus einer Familie, in der Menschen auch beim Obstsalat eine zweite Meinung brauchen. Ordnung ist mein kleiner Gegenentwurf.“ „Und wenn ich zu früh weg bin? Innerlich?“ Elif sah sie nicht sofort an. Das gab Hanna Zeit zu verstehen, dass die Frage mehr war als ein Witz. „Dann kannst du vielleicht nicht einfach höflich werden“, sagte Elif. „Du könntest sagen: Ich bin gerade noch da, aber ich muss kurz langsamer werden.“ Es war kein Vertrag. Kein Satz, den man sich auf eine Karte schreiben und an den Kühlschrank hängen musste. Es war nur eine Möglichkeit. Dennoch wurde Hanna plötzlich klar, wie selten ihr jemand so etwas vorgeschlagen hatte, ohne es als Forderung zu verkleiden. „Das könnte ich versuchen“, sagte sie. Elif nickte. „Versuchen reicht für heute.“ Der Kellner kam mit der Rechnung und sah auf die zwei Tassen, den fast leeren Kuchenteller und die Papiertüte auf dem Stuhl. „Zusammen oder getrennt?“, fragte er. Hanna und Elif sahen einander an. Hanna dachte, dass die Frage natürlich war. Eine ganz normale Frage in einem Café. Trotzdem sah sie für eine Sekunde die ganze kleine Komödie darin: zwei Menschen am ersten Date, die offenbar ein Getränkeergebnis und eine Haltung zu Rechnungsmodellen liefern sollten. „Getrennt“, sagte sie. Im

selben Moment sagte Elif: „Zusammen, ich lade ein.“ Beide verstummten. Der Kellner wartete höflich, als hätte er diese Art von Uneinigkeit schon öfter erlebt und sei klug genug, sie nicht mit einem Kommentar zu vergrössern. Elif hob die Hand. „Wir machen gerade einen Praxistest“, sagte sie. „Für was?“, fragte Hanna. „Für unsere Fähigkeit, unterschiedliche Bedürfnisse zu haben, ohne dass gleich jemand geht.“ Hanna musste lachen. Diesmal war es weniger überraschend. „Das klingt nach einem sehr kleinen Förderantrag“, sagte sie. „Mit überschaubarem Budget.“ Sie teilten die Rechnung. Nicht, weil das die richtige Lösung für ein erstes Date war, sondern weil beide es in diesem Moment wollten. Elif bestand darauf, wenigstens den Kuchen zu übernehmen. Hanna bestand darauf, dass sie dann beim nächsten Mal den Tee bezahlte. „Beim nächsten Mal?“, fragte Elif. Hanna nahm ihren Mantel von der Stuhllehne. „Das war keine bindende Zusage“, sagte sie. „Aber ein deutliches Interesse an einer Fortsetzung.“ Elif lächelte. „Gut. Ich arbeite gern mit deutlichem Interesse.“

Draussen war es kälter geworden. Vor dem Café blieb Elif stehen und zog den dunkelblauen Schal fester um den Hals. Hanna hielt die Tür noch einmal auf, obwohl beide schon draussen waren. „Das ist keine echte Hilfe“, sagte Elif. „Ich weiss. Aber ich hatte kurz das Bedürfnis, etwas höflich abzuschliessen.“ Elif sah sie an, und in ihrem Blick lag weder Spott noch eine Antwort, die Hanna sofort verarbeiten musste. „Dann schliessen wir es nicht ab“, sagte sie. „Wir gehen nur nach Hause.“ Hanna nickte. Sie gingen in verschiedene Richtungen. Nicht langsam, nicht filmreif, nicht mit einem Blick zurück nach fünf Metern. Aber Hanna merkte an der nächsten Ampel, dass sie noch immer lächelte. Sie nahm das Handy aus der Tasche. Eine neue Nachricht von Rosa war da.

Und?

Hanna tippte drei Wörter.

Der Kuchen war gut.

Dann hielt sie inne und ergänzte: **Und der Rest auch.**

Sie schickte die Nachricht, bevor sie sie überarbeiten konnte.

2.2 Perspektive von Hanna

Hanna möchte Elif nicht deshalb wiedersehen, weil Elif jede Situation leicht macht. Sie möchte sie wiedersehen, weil Elif nicht so tut, als müsse jede Unsicherheit sofort gelöst werden. Das ist für Hanna ungewohnt. In früheren Beziehungen hat Hanna oft gemerkt, wie schnell ihr Umfeld aus kleinen Beobachtungen grosse Schlüsse zieht. Ein gemeinsamer Sonntag wurde zum Hinweis auf eine feste Zukunft. Eine vorsichtige Pause wurde zum Grund für Nachfragen. Sie hat gelernt, sich in solchen Momenten klar und höflich zu entziehen. Das schützt sie. Aber es kann auch dazu führen, dass Menschen, die ihr tatsächlich näherkommen möchten, nicht unterscheiden können, ob Hanna Raum braucht oder ob sie schon gegangen ist. Beim ersten Date bemerkt Hanna diesen Impuls früh. Als der Kellner „Mädelsabend“ sagt, könnte sie die Szene korrigieren, abkürzen oder sich innerlich abmelden. Elifs Antwort nimmt ihr den Druck nicht vollständig ab. Sie macht aber etwas anderes möglich: Sie zeigt, dass eine Situation nicht entweder geschluckt oder zum Grundsatzgespräch werden muss. Der entscheidende Moment für Hanna liegt deshalb nicht im Witz über die Getränke. Er liegt in Elifs Frage: „War das in Ordnung?“ Elif entscheidet nicht für sie, wie die Antwort zu bewerten ist. Sie gibt Hanna die Möglichkeit, ihre eigene Reaktion zu benennen. Hanna erlebt diese Frage als Respekt. Sie merkt zugleich, wie schwierig ihr das macht, was sie sonst gut kann: Distanz halten. Wenn jemand nicht drängt, muss sie nicht sofort verschwinden. Dann darf sie vielleicht einen Satz länger bleiben.

Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie langsam lernen kann Trockenen Humor und schnelle Einordnung.

Die Sorge, vereinnahmt oder zu früh gedeutet zu werden.

Eine Pause zu benennen, bevor sie zu einem Rückzug wird.

Sachliche Klarheit über Rechnungen, Termine und Verabredungen.

Den Wunsch, nicht in eine fremde Erwartung zu geraten.

Interesse zeigen, ohne sich damit auf eine fertige Zukunft festlegen zu müssen.

Höfliche Distanz, wenn etwas zu persönlich wird.

Die Erfahrung, dass Neugier manchmal Anspruch erzeugt.

Zu unterscheiden, wer wirklich zuhören will und wer nur eine Geschichte sucht.

2.3 Perspektive von Elif

Elif merkt früh, dass Hanna genau zuhört. Nicht nur den Wörtern, sondern auch dem Moment davor und danach. Das gefällt ihr. Gleichzeitig macht es Elif auf eine angenehme Weise nervös, weil sie spürt, dass Hanna nicht einfach durch gute Stimmung zu gewinnen ist. Elif kennt die schnelle Erwartung, eine unangenehme Situation charmant zu retten. Der Kellner meint es nicht böse. Das weiss sie. Ihr Witz über den Mädelsabend ist nicht falsch. Aber Elif stellt danach bewusst die Frage, ob er für Hanna in Ordnung war. Sie möchte nicht zur Person werden, die mit Freundlichkeit über die Reaktion der anderen hinweggeht. Als Hanna sagt, sie gehe in Gesprächen manchmal innerlich früher, versteht Elif zunächst vor allem die Gefahr für sich: Sie könnte nicht merken, wann Hanna noch eine Pause braucht und wann sie bereits allein am Tisch sitzt. Dennoch versucht sie, diese Sorge nicht in eine Forderung zu verwandeln. Sie schlägt einen Satz vor, der Hanna nicht festlegt, sondern eine Rückmeldung möglich macht. Elif lernt in diesem Kapitel ebenfalls etwas. Ihre Fähigkeit, Atmosphäre zu halten, ist eine Stärke. Sie muss aber nicht jede Stille füllen, jedes Missverständnis entschärfen oder jedes Nein so weich machen, dass es niemand mehr wahrnimmt. Mit Hanna entsteht eine Verbindung, in der Humor nicht dazu dient, alles glattzuziehen. Er darf auch einfach Freude sein.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie langsam lernen kann Freundlichkeit, schnelle Improvisation und Humor.

Den Wunsch, dass Nähe nicht wieder zu einer peinlichen Erklärung wird.

Eine klare Grenze setzen, ohne danach sofort die Stimmung reparieren zu müssen.

Aufmerksamkeit für kleine Details: Tisch, Tee, Pausen.

Die Sorge, dass jemand am Rand eines Gesprächs alleinbleibt. Nicht jede Verantwortung für das Gespräch allein tragen zu müssen.

Offene Einladung ohne grossen Anspruch.

Den Wunsch, selbst nicht zu fordernd zu wirken.

Eine eigene Frage oder ein eigenes Bedürfnis früh zu benennen.

2.4 *Was zwischen ihnen passiert*

Hanna und Elif geraten im ersten Kapitel nicht in einen grossen Konflikt. Sie erleben etwas Kleineres und oft Entscheidendes: Sie prüfen, ob die andere Person mit einer unklaren Situation umgehen kann, ohne sie sofort festzulegen. Der Kellner, die Rechnung und Rosas Nachricht stehen für unterschiedliche Formen von Deutung. Keine dieser Situationen ist für sich genommen dramatisch. Aber sie zeigen, wie schnell ein neues Kennenlernen mit fremden Bildern überzogen werden kann. „Mädelsabend“, „zusammen oder getrennt?“, „Und?“ – jedes Wort lädt dazu ein, etwas zu definieren, bevor die beiden selbst wissen, was sie sagen möchten. Hannas Schutzstrategie ist Rückzug. Elifs Schutzstrategie ist Entschärfung. Beide Strategien entstehen aus nachvollziehbaren Erfahrungen. Schwieriger wird es erst dann, wenn Hanna ihre Pause nicht benennt oder Elif eine Situation so freundlich rettet, dass ihr eigener Ärger keinen Platz mehr hat. Die hilfreiche Bewegung beginnt dort, wo eine Frage nicht als Prüfung gestellt wird. Elif fragt nicht: „Warum stört dich das?“ Sie fragt: „War das in Ordnung?“ Hanna antwortet nicht mit einer fertigen Regel. Sie sagt, dass die Antwort für sie passt. Aus einem kurzen Moment entsteht so keine endgültige Vereinbarung, sondern eine erste gemeinsame Sprache.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Bemerkung ordnet zwei Menschen vorschnell als Paar oder Gruppe ein.

Der Wunsch nach Einordnung kann bei den Betroffenen Druck oder Unsichtbarkeit auslösen.

„Wie möchtet ihr angesprochen oder eingeordnet werden – oder soll ich es einfach lassen?“

Eine Person beantwortet eine Frage mit Humor.

Humor kann Schutz, Entspannung oder auch eine Umleitung sein.
„Ich habe gelacht, aber war das für dich wirklich in Ordnung?“ Eine Person wird sehr höflich und still.

Vielleicht braucht sie eine Pause; vielleicht zieht sie sich bereits zurück.

„Bist du gerade noch im Gespräch, oder wäre es gut, langsamer zu werden?“

Zwei Menschen wollen bei einer Kleinigkeit Unterschiedliches.
Unterschiedliche Wünsche bedeuten nicht automatisch fehlende Verbindung.

„Ich möchte gern X. Was wäre für dich stimmig?“

Freundinnen oder Freunde fragen sofort nach dem Ausgang eines Dates.

Anteilnahme kann sich wie ein Anspruch auf Informationen anfühlen.

„Du musst nichts erzählen. Wenn du magst, freue ich mich, etwas zu hören.“

2.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz In welchen Situationen habe ich das Gefühl, andere Menschen wollten meine Geschichte schneller verstehen, als ich sie selbst erzählen kann?

Reflexionsfrage Notiz Wie merke ich, dass ich mich innerlich zurückziehe: werde ich still, sachlich, lustig oder besonders beschäftigt?

Welche freundliche Frage hilft mir mehr als ein gut gemeinter Rat?
Wo mache ich aus Interesse vielleicht unbewusst eine Erwartung an einen anderen Menschen?

Welcher kleine Moment darf in meinem Leben noch offen bleiben, ohne sofort benannt oder geteilt zu werden?

2.6 Für uns

Diese Fragen eignen sich für Paare, Menschen in einer Kennenlernphase, Freundschaften oder andere nahe Beziehungen. Sie müssen nicht in einem Gespräch vollständig beantwortet werden.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Wann fühlen wir uns von anderen Menschen angenehm gesehen – und wann eher beobachtet?

„Wenn andere über uns oder mich sprechen, erlebe ich ...“

Woran merkt die andere Person, dass ich gerade eine Pause brauche?

„Wenn ich stiller werde, hilft mir ...“

Wie können wir uns gegenseitig fragen, bevor wir etwas Persönliches teilen?

„Ist es für dich in Ordnung, wenn ich das erwähne oder zeige?“

Welche Rolle spielt Humor in schwierigen Momenten bei uns?

„Mein Witz bedeutet manchmal ... und manchmal brauche ich stattdessen ...“

Wie gehen wir damit um, wenn wir in einer Kleinigkeit Unterschiedliches wollen?

„Ich wünsche mir gerade ... Was wäre für dich ein guter Weg?“

2.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Frage vor der Geschichte

Wähle in dieser Woche einen kleinen persönlichen Moment: eine Verabredung, eine Nachricht, ein Foto, eine Neuigkeit oder auch nur eine Stimmung. Bevor du ihn mit jemand anderem teilst, halte kurz inne und frage dich: **Gehört diese Geschichte nur mir, gehört sie auch einer anderen Person, oder ist sie schon bereit, weitererzählt zu werden?** Wenn noch jemand dazugehört, kannst du eine einfache Zustimmung einholen. Das muss nicht schwer klingen.

Situation Möglicher Satz Du möchtest ein gemeinsames Foto teilen. „Ich mag das Bild. Ist es für dich in Ordnung, wenn ich es poste oder verschicke?“

Situation Möglicher Satz Du möchtest einer Freundin von einer neuen Begegnung erzählen. „Darf ich erzählen, dass wir uns gesehen haben, oder möchtest du das lieber noch bei uns lassen?“

Du bist unsicher, was du selbst teilen möchtest. „Ich freue mich darüber, aber ich möchte es noch nicht erklären. Ich erzähle dir später mehr, wenn es sich gut anfühlt.“

Wenn ein Nein kommt oder die andere Person zögert, ist das kein Rückschritt. Es ist Information. Eine Geschichte, die noch bei den Beteiligten bleiben darf, verliert nichts von ihrem Wert.

Merksatz: Ein Anfang muss nicht öffentlich werden, um wirklich zu sein. Er braucht vor allem ein Tempo, dem beide zustimmen können.

3 Kapitel 2: Das Foto mit der halben Hand

Freude wird nicht kleiner, wenn sie vorher fragt, wem die Geschichte gehört.

3.1 Szene

Der Flohmarkt auf dem alten Güterbahnhof begann um neun. Um neun Uhr dreissig roch es bereits nach nassem Karton, Kaffee aus Pappbechern und den sehr entschlossenen Parfümvorstellungen anderer Menschen. Hanna stand vor einem Stand mit alten Buchrücken und betrachtete einen Stapel Reiseführer aus den neunziger Jahren. Auf dem obersten lag **Prag für Anspruchsvolle**, darunter **Nordsee ohne Stress**. Sie zog den zweiten heraus. „Das ist mutig“, sagte Elif neben ihr. Hanna drehte sich um. Elif trug den dunkelblauen Schal vom ersten Date, diesmal locker um den Hals, und eine Jacke, die aussah, als habe sie in mindestens drei verschiedenen Wintern gute Dienste geleistet. „Warum?“, fragte Hanna. „Weil ein Buch, das dir Stressfreiheit verspricht, meistens mit einer Packliste beginnt, die dich schon vor Abfahrt überfordert.“ „Ich kaufe es als Warnung.“ „Dann ist es fast Bildung.“ Sie waren seit zwei Wochen in Kontakt. Nicht ununterbrochen, nicht in jener hastigen Form, in der Nachrichten irgendwann so wirken, als müsse jede Lücke erklärt werden. Hanna schrieb morgens manchmal ein Foto aus ihrem Weg zur Arbeit: eine Taube auf einem Haltestellenschild, ein falsch aufgehängtes Plakat, eine Tür mit dem Schild **Bitte nur im Notfall öffnen**. Elif antwortete mit Bildern aus ihrer Werkstatt: ein kaputter Fahrradreflektor, ein Schraubendreher mit gelbem Griff, eine Notiz von Meral, auf der stand: **Bitte keine Kund*innen mit Hamster beraten**. Sie hatten sich noch zweimal gesehen. Einmal bei Elif im Laden, als Hanna angeblich nur wegen einer schleifenden Bremse vorbeigekommen war und am Ende eine Stunde auf einem zu niedrigen Hocker gegessen hatte. Einmal im Kino, ohne anschließende Diskussion, nur mit einer Tüte salzigem Popcorn zwischen ihnen und dem stillen

Einverständnis, die schlechte Tonspur nicht persönlich zu nehmen. Der Flohmarkt war Elifs Vorschlag gewesen.

Wenn wir etwas Hässliches finden, das uns beiden gefällt, ist das ein belastbarer Hinweis auf Kompatibilität, hatte sie geschrieben.

Hanna hatte geantwortet: **Ich hoffe, du meinst Gegenstände.**

Elif hatte ein Foto von einem pastellgrünen Telefon mit Wählscheibe geschickt.

Noch offen.

Nun gingen sie langsam an den Ständen entlang. Elif blieb bei Dingen stehen, die Hanna zunächst übersah: einer Kiste mit einzelnen Porzellantassen, einem Messinghaken, dessen Zweck niemand mehr kannte, einem Fahrradkorb mit abgebrochenem Henkel. „Kann man das reparieren?“, fragte Hanna und zeigte auf den Korb. Elif beugte sich vor. „Man kann fast alles reparieren. Die unangenehmere Frage ist: Soll man?“ „Du sagst das sehr ruhig über einen Korb.“ „Der Korb hat eine Geschichte hinter sich. Ich respektiere das.“ „Er hat eine Delle und einen Fleck, der wie eine Kartoffel aussieht.“ „Auch Kartoffeln haben Geschichten.“ Hanna schüttelte den Kopf, aber sie lächelte. Es fiel ihr inzwischen leichter, nicht sofort zu prüfen, ob ein Satz klug genug war, um ihn auszusprechen. Bei Elif durfte sie Dinge sagen, die nicht weiterführten. Das war ungewohnt und angenehm. An einem Stand mit alten Kassetten blieb Elif stehen. Sie zog eine Hülle heraus, deren Cover zwei Menschen mit wehenden Haaren zeigte, die offenbar gegen einen sehr wichtigen Sonnenuntergang sangen. „Das ist es“, sagte sie. „Was?“ „Etwas Hässliches, das uns beiden gefällt.“ Hanna betrachtete die Kassette. „Ich weiss nicht, ob ich sie mag.“ „Du hast

sie fünf Sekunden lang angesehen. Das ist bei dir fast ein Geständnis.“ „Ich habe beruflich gelernt, Material zu prüfen.“ „Ah. Es ist beruflich.“ „Ausschliesslich.“ Elif legte die Kassette zurück, als würde sie eine schwierige Akte schliessen. Dann ging sie weiter, blieb aber abrupt stehen. Ein Mann hatte auf einer Decke alte Fahrradklingeln, Lampen, Pedale und Schrauben ausgebreitet. Elif ging in die Hocke. „Oh“, sagte sie. Hanna sah auf die Kiste. „Das klingt nach einem fachlichen Oh.“ „Das ist eine Klingel aus den Siebzigern.“ „Ist das gut?“ „Sie hat einen Messingdeckel und einen Klang, der Leute nicht warnt, sondern ihnen höflich mitteilt, dass sie gleich erschrecken werden.“ „Das klingt weniger gut.“ Elif hob die Klingel an ihr Ohr und drückte vorsichtig den Hebel. Ein tiefer, warmer Ton entstand. Nicht besonders laut. Aber so rund, dass Hanna sofort an die rechte Klingel aus Elifs Nachricht denken musste: an etwas, das nur kurz hallo sagen wollte.

„Die nimmst du“, sagte Hanna. Elif sah auf. „Ich?“ „Ja. Du schaust, als hättest du gerade ein Familienmitglied wiedergefunden.“ „Das ist ein bisschen respektlos gegenüber meiner Familie.“

„Entschuldigung. Ein entfernter Cousin mit gutem Klang.“ Elif lachte und wollte die Klingel zurücklegen, um nach dem Preis zu fragen. In diesem Moment schob sich eine Gruppe von Menschen mit Kinderwagen und zwei überdimensionierten Stofftaschen durch den schmalen Gang. Elif machte einen Schritt zurück, blieb mit der Ferse an einer Kiste hängen und geriet ins Wanken. Hanna griff nach ihrem Ärmel. Nicht fest. Eher als hätte ihre Hand den Weg schon gekannt. Elif fing sich, sah kurz auf Hannas Finger an ihrem Ärmel und dann zu Hanna. „Danke“, sagte sie. „Gern. Das hätte sonst schlecht für den Cousin geendet.“ „Und für meine Würde.“ „Die war schon vorher stabil genug.“ Sie standen einen Moment so.

Zwischen dem Messington, der Kiste mit den Pedalen und den vorbeiziehenden Menschen. Hanna zog ihre Hand nicht sofort zurück. Elif auch nicht. „Hanna?“ Die Stimme kam von links. Rosa Bender stand drei Meter entfernt vor einem Stand mit Lampenschirmen. Sie trug eine rote Mütze, die aussah, als habe sie eine eigene Meinung zum Wetter, und hielt ein Handy in der Hand. „Rosa“, sagte Hanna. Rosa sah von Hanna zu Elif und wieder zurück. Ihr Gesicht hellte sich auf eine Weise auf, die Hanna sofort kannte. Rosa konnte sich für das Glück anderer Menschen so ehrlich freuen, dass es manchmal aussah, als hätte sie dafür schon Konfetti vorbereitet. „Du bist also Elif“, sagte Rosa. Elif zog den Ärmel glatt, nahm die Klingel in die andere Hand und reichte Rosa die freie. „Und du bist Rosa. Ich habe gehört, du bist gegen Hafermilch nicht grundsätzlich voreingenommen.“ Rosa lachte. „Das ist eine verfälschte Darstellung meiner Position.“ „Hanna zitiert nicht ohne Grund nur den Kuchen.“ Hanna sah Elif an. „Das habe ich nicht gesagt.“ „Du hast es denken lassen.“ Rosa betrachtete sie beide mit einem Ausdruck, der vielleicht Zuneigung, vielleicht Neugier und vielleicht auch das Bedürfnis enthielt, sofort mehr zu wissen. Hanna konnte das nicht genau auseinanderhalten. Sie wollte es in diesem Moment auch nicht. „Ich suche eine Lampe, die nicht aussieht, als sei sie gegen mich“, sagte Rosa. „Aber ihr seid offenbar beschäftigt.“ „Wir prüfen Material“, sagte Hanna. „Ausschliesslich beruflich“, sagte Elif. Rosa grinste. „Natürlich.“ Sie verabschiedete sich, drehte sich um und ging zu den Lampenschirmen zurück. Elif hielt die Klingel hoch. „Ist sie gegen dich?“ Hanna sah auf den kleinen Messingdeckel. „Noch neutral.“ „Dann nehme ich sie als Mediatorin.“ Sie gingen weiter. Die Begegnung mit Rosa blieb zunächst leicht. Hanna erzählte von einem Urlaub, in dem Rosa eine ganze Ferienwohnung umgeräumt hatte, weil die Küchenmesser

„emotional falsch“ in der Schublade lagen. Elif erzählte von Meral, die in der Werkstatt einmal versucht hatte, einen Kunden davon zu überzeugen, dass sein Fahrrad nicht kaputt sei, sondern „vermutlich nur erschöpft von der Art, wie er schaltet“. Sie tranken später Kaffee aus Pappbechern und teilten sich eine Zimtschnecke, die so trocken war, dass Elif sagte, man müsse sie vermutlich mit juristischer Begleitung essen. Hanna kaufte den Nordsee-Reiseführer nicht. Elif kaufte die Klingel für fünf Euro und handelte damit eine zweite, kleinere Klingel für einen Euro dazu, weil der Verkäufer meinte, sie solle „für die Dame auch eine nehmen“. „Für welche Dame?“, fragte Hanna. Der Verkäufer sah auf die beiden Klingeln in Elifs Hand. „Na, für ...“ Er brach ab. „Ach, egal. Schönes Wochenende.“ Elif wartete, bis sie ein paar Schritte entfernt waren. „Ich glaube, er wollte uns ein Paketangebot machen“, sagte sie. „Dann war er wenigstens geschäftstüchtig.“ „Du willst die kleine Klingel nicht?“ Hanna sah sie an. „Willst du sie mir schenken?“ Elif wirkte für einen Moment überrascht, als sei ihr erst jetzt aufgefallen, dass sie die zweite Klingel nicht ganz zufällig angenommen hatte. „Nur wenn du sie willst“, sagte sie. „Dann will ich sie.“ Elif reichte sie ihr. Die kleine Klingel war schwarz und hatte einen dünnen silbernen Rand. Hanna liess sie in ihrer Manteltasche verschwinden. „Sie klingt nicht besonders“, sagte Elif. „Muss sie auch nicht. Sie hat jetzt eine Funktion.“ „Welche?“ „Ich werde noch prüfen, ob sie in mein Sicherheitskonzept passt.“ Elif sah sie an, und diesmal konnte Hanna nicht genau sagen, ob Elif lächelte, weil der Satz lustig war oder weil sie sich freute. Vielleicht war es beides. Am Montagmorgen sass Hanna im Besprechungsraum der Kulturstiftung und versuchte, eine Diskussion über Fluchtwege im neuen Ausstellungskonzept ernst zu nehmen. Auf dem Tisch lagen fünf Ausdrucke, ein Teller mit zwei sehr alten Butterkeksen und ein Beamer, der nur dann ein

Bild zeigte, wenn niemand hinsah. Ihre Kollegin Jan hatte gerade gesagt: „Wir brauchen eine Lösung, die zugänglich wirkt, ohne den Raum zu überfrachten“, als Hannas Handy vibrierte. Sie ignorierte es. Dann vibrierte es noch einmal. Und noch einmal. Hanna legte die Hand auf das Handy, als könne sie das Geräusch mit einer Geste beruhigen. Jan sprach weiter. Nika aus der Kommunikation machte sich Notizen. Der Beamer zeigte eine Folie mit dem Titel **Sicherheit als Einladung**. Hanna warf einen Blick auf den Bildschirm. Der Gruppenchat **Freie Donnerstage** hatte dreizehn neue Nachrichten. Sie kannte den Chat gut. Rosa hatte ihn vor Jahren gegründet, um gemeinsame Treffen zu koordinieren. Inzwischen enthielt er ausserdem Fotos von Katzen, Beschwerden über Paketdienste, Erinnerungen an Geburtstage und mindestens drei Debatten darüber, ob man Menschen zum Umzug fragen dürfe, wenn man keinen Lieferwagen besitze. Ganz oben stand ein Foto. Es zeigte Elifs Ärmel. Hannas Hand daran. Im Hintergrund die Kiste mit den Fahrradklingeln und ein Stück von Elifs dunkelblauem Schal. Ihre Gesichter waren nicht zu sehen. Gerade deshalb wusste Hanna sofort, dass sie es waren. Darunter hatte Rosa geschrieben: **Ich wusste es.**

Danach kamen die Reaktionen.

Awww. Endlich sagst du mal was, Hanna! Sieht sehr süß aus. Wer ist sie? Das erklärt den Kuchenbericht. Rosa, du bist unmöglich. Ich freue mich aber. Bitte nicht wieder alle Details wollen lassen. Ich will keine Details, nur einen Namen und vielleicht einen Beruf und eine grobe Einschätzung.

Hanna las die Nachrichten einmal. Dann noch einmal. Das Foto war harmlos. Sie wusste das. Es zeigte keine Umarmung, kein Geheimnis,

keine grosse Szene. Es zeigte eine Hand auf einem Ärmel. Es hätte auch ein Bild von zwei Menschen sein können, die sich vor einer Kiste mit Werkzeug nicht verlieren wollten. Aber der Satz darunter machte etwas mit ihr. *Ich wusste es*. Hanna spürte, wie sich ihr Magen zusammenzog. Nicht wegen Rosa. Nicht einmal wegen des Chats. Eher wegen der Geschwindigkeit, mit der aus einem Moment, der ihr gehört hatte, ein Hinweis geworden war. Ein Beweisstück. Eine Nachricht für Menschen, die sie nicht gefragt hatte, ob sie überhaupt eine Nachricht sein wollte. „Hanna?“, sagte Jan. Sie sah auf. „Hm?“ „Du hattest gerade diesen Blick.“ „Welchen?“ „Den, bei dem du gleich eine Fussnote zu Fluchtwegen formulierst.“ Hanna steckte das Handy umgedreht auf den Tisch. „Ich bin ganz bei dir.“ Jan hob eine Augenbraue. „Das beruhigt mich nicht vollständig.“ Hanna lächelte kurz. Dann zwang sie sich, auf die Folie zu schauen. Sicherheit als Einladung. Sie dachte an Elifs Hand mit der Klingel, an die Zimtschnecke, an den Moment, als sie ihre Finger nicht sofort vom Ärmel genommen hatte. Sie dachte daran, dass etwas Schönes geschehen war. Und daran, dass sie es jetzt nicht mehr ansehen konnte, ohne auch die Stimmen im Chat zu hören.

Elif entdeckte das Foto am frühen Nachmittag. Sie stand in der Werkstatt und hielt den Lenker eines alten Rennrads fest, während ein Kunde erklärte, er habe „eigentlich nur das Gefühl“, die Schaltung sei nicht mehr ganz bei sich. Meral suchte im Hintergrund eine Schraube, die nach ihrer festen Überzeugung von einem Staubsauger verschluckt worden war. Elifs Handy lag auf der Werkbank. Es vibrierte gegen eine Dose mit Muttern. Als der Kunde endlich gegangen war, wischte Elif sich die Hände an einem Tuch ab und sah auf den Bildschirm. Rosa hatte ihr eine Direktnachricht geschickt.

**Hoffe, es war okay, dass ich das Foto in den Chat gestellt habe.
Ich habe Hanna selten so leicht aussehen sehen.**

Darunter war der Screenshot des Gruppenposts. Elif setzte sich auf den Hocker neben der Werkbank. Ihr erster Gedanke war: *Das Foto ist schön*. Ihr zweiter: *Rosa hat es nicht böse gemeint*. Ihr dritter kam langsamer und blieb deshalb länger: *Rosa hat nicht gefragt*. Meral kam mit der Schraube zurück. Sie hielt sie hoch wie eine Trophäe. „Gefunden. Sie lag in der Kasse. Frag nicht.“ Elif sah noch auf das Handy. „Alles gut?“, fragte Meral. „Ich glaube schon.“ Meral setzte sich auf den zweiten Hocker. „Das klingt wie der Beginn von etwas, das nicht ganz gut ist.“ Elif schob ihr das Handy hin. Meral las den Screenshot, ohne etwas zu sagen. Dann sah sie Elif an. „Hat Rosa gefragt?“ „Nein.“ „Hat Hanna es gesehen?“ „Wahrscheinlich.“ Meral nickte langsam. „Dann ist es vermutlich nicht egal.“ Elif wollte sagen, dass es nur ein Foto sei. Dass Rosa es lieb gemeint habe. Dass der Chat kein öffentlicher Raum sei, jedenfalls nicht wirklich. Sie wollte sagen, dass Hanna ja auch einfach lachen könnte, weil die Reaktionen überwiegend nett waren. Aber während sie nach einem dieser Sätze suchte, merkte sie, wie sehr sie nach einer schnellen Entlastung klangen. „Soll ich Rosa schreiben?“, fragte sie. Meral lehnte sich zurück. „Willst du Rosa schreiben, weil du ihr erklären willst, was sie falsch gemacht hat? Oder weil du Hanna zeigen willst, dass du auf ihrer Seite bist?“ „Ich will nicht, dass Hanna denkt, es wäre mir egal.“ „Dann schreib erst Hanna.“ Elif sah auf den Bildschirm. Sie tippte eine Nachricht.

**Ich habe das Foto gesehen. Ich weiss nicht, wie es für dich ist.
Für mich war es erst einmal schön, aber ich merke, dass Rosa
nicht gefragt hat. Magst du später darüber sprechen?**

Sie las den Text zweimal. Dann schickte sie ihn.

Die Antwort kam erst nach einer Stunde.

Ja. Ich bin noch im Büro. Später bei dir?

Elif schrieb: **Gern. Ich mache Tee. Und ich habe die Klingeln noch nicht getestet. Vielleicht brauchen wir ein akustisches Abstimmungssystem.**

Hanna antwortete nicht sofort. Dann erschien ein einzelnes Symbol: ein kleines Fahrrad. Elif hielt das Handy einen Moment in der Hand. Meral beobachtete sie von der Werkbank aus. „Und?“ „Sie kommt später.“ „Gut.“ Meral legte die Schraube auf den Tisch. „Dann erklär ihr nicht gleich, warum Rosa es gut gemeint hat.“ Elif sah ihre Cousine an. „Ich wollte das gar nicht.“ Meral nickte. „Natürlich nicht. Du wolltest nur, dass niemand traurig ist. Das ist bei dir fast dasselbe.“ Elif wollte widersprechen. Dann merkte sie, dass sie müde war. „Ich mache Tee“, sagte sie. „Das ist eine angemessene erste Massnahme.“

Am Abend war die Werkstatt geschlossen. Die Rollläden waren halb heruntergelassen, die letzten Fahrräder standen wie geduldige Tiere in einer Reihe. Auf dem kleinen Tisch im hinteren Raum standen zwei Tassen, eine Schale Mandarinen und die beiden Klingeln vom Flohmarkt. Die grosse Messingklingel lag vor Elif. Die kleine schwarze vor dem leeren Stuhl. Als Hanna kam, klopfte sie nicht. Elif hatte ihr am Vortag gezeigt, wie die Hintertür klemmt, wenn man zu zaghaft drückt. Hanna stiess sie mit der Schulter auf, blieb aber im Türrahmen stehen. „Hallo“, sagte Elif. „Hallo.“ Hanna zog den Mantel aus, hängte ihn über die Lehne und setzte sich nicht sofort. Sie sah auf die Klingeln. „Das ist entweder eine gute Vorbereitung oder eine sehr spezielle Intervention.“ „Ich wollte

nicht, dass wir nur Tee haben. Tee kann zu viel Verantwortung bekommen.“ Hanna setzte sich. „Das stimmt. Tee trägt oft ganze Gespräche.“ Elif schenkte ihr ein. Sie wartete, bis Hanna die Tasse in die Hand genommen hatte. „Ich habe Rosa geschrieben, dass ich später mit ihr sprechen möchte“, sagte sie. Hanna sah auf. „Du musst nicht für mich mit ihr sprechen.“ „Ich weiss.“ Der Satz kam ruhig. Nicht verletzt, nicht trotzig. Elif verschränkte die Hände um ihre eigene Tasse. „Ich wollte nur, dass du weisst: Ich finde nicht, dass es egal ist.“ Hanna atmete aus. Sie hatte nicht gemerkt, dass sie die Luft angehalten hatte. „Ich weiss, dass Rosa es lieb meinte“, sagte sie. „Das ist ja das Blöde.“ „Ja.“ „Wenn sie es absichtlich gemacht hätte, könnte ich einfach wütend sein. Dann wäre alles klarer.“ Elif nickte.

„Stattdessen bin ich wütend und habe gleichzeitig das Gefühl, ich müsste ihre Freude schützen.“ „Musst du nicht.“ Hanna sah Elif an. „Ich weiss nicht, wie ich das sagen soll, ohne dass es grösser wird, als es ist.“ „Du darfst es gross finden, auch wenn es ein kleines Foto ist.“ Der Satz traf Hanna unerwartet. Sie sah auf ihre Hände. Eine lag auf dem Tisch, die andere um die Tasse gelegt. „Es ist nicht nur das Foto“, sagte sie schliesslich. „Es ist dieses ... Ich wusste es. Als hätte es etwas gegeben, das andere schon über mich wussten. Als wäre ich einfach ein später Beweis für ihre Vermutung.“ Elif sagte nichts. Hanna sprach weiter, weil die Stille nicht leer war. „Und vielleicht stimmt das nicht einmal. Vielleicht hat Rosa nur gesehen, dass ich jemanden mag. Aber plötzlich war da diese ganze Gruppe. Mit ihren Fragen, ihren Witzen, ihren Einschätzungen. Und ich dachte: Wenn ich jetzt irgendetwas schreibe, gehört es sofort nicht mehr nur zu mir.“ Elif schob die grosse Klingel ein Stück zur Seite, damit zwischen ihnen mehr Platz war. „Das verstehe ich“, sagte sie. Hanna

sah hoch. „Wirklich?“ „Nicht genau so. Aber ich kenne das Gefühl, dass ein Satz im Raum plötzlich grösser wird als die Person, die ihn gesagt hat.“ Sie nahm einen Schluck Tee. „Und ich kenne den Impuls, dann alles freundlich zu machen, damit niemand merkt, dass etwas zu viel war. Ich wollte Rosa schreiben: Ist schon okay, sie hat es nett gemeint. Aber das wäre nicht fair gewesen. Nicht zu dir. Und vielleicht auch nicht zu mir.“ Hanna lehnte sich zurück. „Was meinst du mit nicht zu dir?“ Elif sah auf die kleine schwarze Klingel. „Ich fand das Foto schön“, sagte sie. „Und ich habe mich gefreut. Aber ich möchte nicht, dass meine Freude bedeutet, dass du dich darüber hinwegsetzen musst. Beides kann gleichzeitig da sein, oder?“ Hanna spürte, wie etwas in ihr langsamer wurde. „Ja“, sagte sie. „Ich glaube, das ist genau der Punkt.“ „Dann müssen wir nicht entscheiden, ob das Foto gut oder schlecht war.“ „Sondern?“ „Wir können entscheiden, was wir beim nächsten Mal brauchen.“ Hanna lächelte kurz. „Du machst aus allem eine Reparaturfrage.“

„Berufskrankheit.“ „Was wäre denn die Diagnose?“ Elif hob beide Hände. „Keine Diagnosen. Vielleicht eher: Eine Verbindung hat sich gelockert, weil jemand zu schnell daran gezogen hat.“ „Und die Lösung?“ „Nicht wieder festziehen, bis nichts mehr beweglich ist.“ Hanna sah sie an. Dann griff sie nach der kleinen Klingel und drückte vorsichtig den Hebel. Der Ton war tatsächlich nicht besonders. Ein etwas zu heller Klang, der schnell verstummte. Elif verzog das Gesicht. „Sie klingt, als würde sie sich entschuldigen.“ „Das passt zu mir.“ „Das war kein Angriff.“ „Ich weiss.“ Hanna hielt die Klingel in der Hand. „Vielleicht brauchen wir wirklich ein Abstimmungssystem.“

Elif schob die grosse Klingel in ihre Richtung. „Die grosse heisst: Stopp, ich brauche kurz Raum. Die kleine heisst: Ich bin noch da,

aber ich weiss gerade nicht, was ich sagen soll.“ Hanna sah auf die zwei Klingeln. „Das ist absurd.“ „Ja.“ „Und ein bisschen gut.“ „Das ist die beste Kategorie.“ Sie probierten es aus. Hanna drückte die grosse Klingel, als Elif fragte, ob sie Rosa jetzt sofort schreiben wolle. Elif nickte und wartete. Hanna drückte die kleine, als Elif sagte, sie könne die Nachricht gemeinsam formulieren. Dann sagte Hanna: „Ich glaube, ich möchte Rosa selbst schreiben. Nicht sofort. Aber selbst.“ „Gut“, sagte Elif. „Und ich möchte, dass du weisst, dass ich mich nicht für dich schäme. Oder dafür, dass wir uns sehen. Ich schäme mich nur ein bisschen dafür, dass ich aus einem Foto so viel mache.“ Elif schüttelte den Kopf. „Du machst nicht aus einem Foto viel. Du merkst, dass etwas viel geworden ist, ohne dass du gefragt wurdest.“ Hanna sagte nichts. Elif nahm ihre Tasse und lehnte sich an die Tischkante. „Darf ich dir etwas sagen, ohne dass du es sofort ordnen musst?“ Hanna sah sie an. „Ja.“ „Ich mag, dass wir uns sehen.“ Es war ein einfacher Satz. Keine Festlegung, keine Zukunft, keine Erklärung. Hanna merkte, wie sie sofort etwas Kluges antworten wollte. Etwas, das den Moment nicht zu ernst werden liess. Stattdessen nahm sie die kleine Klingel und drückte sie einmal. Elif wartete. „Ich mag das auch“, sagte Hanna dann. Die Werkstatt war still. Draussen fuhr ein Bus vorbei. Eine lose Kette an einem der Räder klirrte, als hätte sie sich ebenfalls kurz einmischen wollen. Hanna legte die Klingel zurück auf den Tisch. „Für heute reicht das“, sagte sie. Elif nickte. „Für heute reicht das.“ Sie tranken ihren Tee aus. Nicht, weil das Gespräch fertig war. Sondern weil es einen Punkt erreicht hatte, an dem nichts mehr sofort gelöst werden musste.

3.2 Perspektive von Hanna

Hanna reagiert auf Rosas Foto nicht deshalb so stark, weil sie ihre Verbindung zu Elif verbergen will. Sie reagiert, weil ein Moment, den sie gerade erst als ihren eigenen zu begreifen beginnt, ohne Rückfrage zu einer Neuigkeit wird. Der Satz „**Ich wusste es**“ macht aus Hannas Gegenwart rückwirkend einen Hinweis. Andere Menschen scheinen etwas über sie zu wissen, bevor sie selbst entschieden hat, was sie erzählen möchte. Ihre Anspannung wird grösser, weil Rosa keine böswillige Person ist. Hanna mag Rosa. Sie weiss, dass ihre Freundin sich ehrlich freut. Gerade deshalb beginnt Hanna zu zweifeln, ob sie übertreibt. Sie möchte niemandem die Freude verbieten. Doch wenn sie ihre eigene Grenze erst dann ernst nimmt, wenn das Umfeld sie versteht, kommt sie in eine bekannte Lage: Sie erklärt so lange, bis vom ursprünglichen Gefühl nichts mehr übrig bleibt. Im Gespräch mit Elif gelingt Hanna ein kleiner, wichtiger Schritt. Sie sagt nicht nur, dass das Foto sie stört. Sie benennt, was daran für sie grösser wird: die fremde Gewissheit, die Fragen, der Verlust ihres Tempos. Dadurch wird aus einer scheinbar übertriebenen Reaktion eine nachvollziehbare Erfahrung.

Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Stille, sachliche Antworten und den Wunsch, die Sache kleinzuhalten.

Das Recht, selbst zu entscheiden, wann ein neuer Kontakt zur gemeinsamen Geschichte wird.

Früh zu sagen: „Bitte teile das noch nicht, ich bin damit noch nicht so weit.“

Ärger über Rosas Satz, den sie zunächst kaum erklären kann. Die Sorge, in eine Rolle hineingelesen zu werden, bevor sie sich selbst

orientiert hat.

Freundschaft nicht mit Zustimmung verwechseln zu müssen: Rosa darf sie mögen und trotzdem etwas falsch machen.

Den Impuls, Elif nicht mit dem Problem zu belasten.

Die Angst, als kompliziert oder verschlossen zu erscheinen.

Zu unterscheiden, wann sie Raum braucht und wann sie eine Person in ihre Unsicherheit einladen kann.

3.3 Perspektive von Elif

Elif sieht das Foto zunächst mit Freude. Sie erkennt sich darin nicht vollständig, aber sie erkennt einen Moment, den sie gern hatte: Hanna am Ärmel, die Klingel, die gemeinsame Bewegung durch den Markt. Diese Freude ist nicht falsch. Sie wird erst schwierig, wenn Elif sie zum Massstab dafür machen würde, wie Hanna sich fühlen sollte. Elif kennt Rosas Impuls. Sie hat selbst oft erlebt, dass Menschen ihre Zuneigung mit vielen Fragen, Kommentaren oder einem schnellen Teilen ausdrücken. Ihre erste Schutzbewegung besteht normalerweise darin, die Absicht zu betonen: *Es war doch nett gemeint*. Das senkt die Spannung für alle – nur nicht unbedingt für die Person, deren Grenze gerade übergangen wurde. Meral hilft Elif, den Unterschied zu erkennen. Elif muss Rosa nicht sofort zurechtweisen, um auf Hannas Seite zu stehen. Sie muss auch nicht entscheiden, ob das Foto objektiv schlimm war. Sie kann Hanna zuerst fragen, wie es für sie ist. Diese Frage schafft keinen fertigen Konsens. Sie schafft aber einen Raum, in dem unterschiedliche Empfindungen nebeneinander stehen dürfen.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Schnelle Einordnung: Rosa hat es gut gemeint, das Foto ist schön. Die Sorge, dass aus einem kleinen Fehler sofort ein Streit oder eine Beschämung entsteht.

Erst die Wirkung hören, bevor sie die Absicht erklärt.

Den Wunsch, sofort für Harmonie zu sorgen.

Die Erfahrung, dass Spannungen im Familien- oder Nicht jede Enttäuschung anderer reparieren zu müssen.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Freundeskreis schnell gross werden können.

Eine freundliche Nachricht an Hanna statt einer direkten Reaktion im Chat.

Den Wunsch, Hanna nicht zu überfahren oder für sie zu sprechen. Offene Fragen zu stellen und die Antwort nicht vorwegzunehmen.

3.4 *Was zwischen ihnen passiert*

Rosas Foto zeigt eine alltägliche Situation: zwei Menschen auf einem Flohmarkt, eine Hand am Ärmel, ein kurzer Moment von Nähe. Die Reaktion darauf wird jedoch nicht allein durch das Bild bestimmt. Sie hängt davon ab, wer es teilt, wer darüber spricht und ob die Menschen auf dem Bild selbst gefragt wurden. Das Kapitel macht einen wichtigen Unterschied sichtbar: **Gute Absicht und gute Wirkung sind nicht dasselbe.** Rosa freut sich für Hanna. Elif findet das Foto schön. Hanna erlebt trotzdem, dass etwas Persönliches ohne ihre Zustimmung weitergetragen wird. Keine dieser Wahrnehmungen muss für sich allein falsch sein. Hilfreich wird die Situation, als Elif nicht versucht, Hannas Reaktion zu korrigieren. Sie muss auch ihre eigene Freude nicht verleugnen. Stattdessen hält sie beides aus: Das Bild kann für sie schön und für Hanna zu viel sein. Erst diese Gleichzeitigkeit ermöglicht ein Gespräch, das nicht zwischen Schuld und Entschuldigung stecken bleibt. Die beiden Fahrradklingeln sind in der Szene keine Lösung für alles. Sie geben Hanna und Elif nur eine kleine, humorvolle Sprache für zwei Zustände, die sonst leicht verwechselt werden: *Ich brauche Abstand* und *ich bin noch da, aber noch nicht bereit für eine Antwort*.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Jemand teilt ein gemeinsames Foto ohne Rückfrage.

Die abgebildeten Menschen verlieren Einfluss darauf, wann und in welchem Rahmen ihre Geschichte sichtbar wird.

„Ich freue mich über den Moment. Bitte frag mich vorher, bevor du ihn teilst.“

Eine Freundin reagiert mit viel Begeisterung und vielen Fragen. Zuneigung kann sich für die andere Person wie Erwartungsdruck anfühlen.

„Ich freue mich, dass du dich freust. Ich möchte selbst entscheiden, was ich gerade erzählen mag.“

Eine Person erklärt sofort, dass es „gut gemeint“ war.

Die Wirkung der Situation wird übersprungen, um Harmonie herzustellen.

„Ich sehe, dass es nett gemeint war. Wie war es trotzdem für dich?“

Eine Person zieht sich nach einem ungefragten Teilen zurück. Vielleicht braucht sie Schutz, nicht mehr Distanz zur Beziehung selbst.

„Möchtest du allein sein oder wäre es gut, wenn ich einfach dableibe?“

Zwei Menschen reagieren unterschiedlich auf dieselbe Öffentlichkeit.

Unterschiedliche Grenzen oder Tempi können nebeneinander bestehen.

„Für mich fühlt es sich so an. Wie ist es für dich?“

3.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen Geschichten oder Bildern wünsche ich mir, dass andere Menschen vorher fragen, bevor sie sie weitergeben?

Woran merke ich, dass ich Zustimmung nur deshalb nicht einhole, weil etwas für mich selbst harmlos wirkt?

Wie reagiere ich, wenn mir jemand sagt, dass eine gut gemeinte Handlung für ihn oder sie zu viel war?

Welche meiner Freuden teile ich gern – und welche möchte ich zuerst selbst erleben, bevor sie nach aussen gehen?

Welche Formulierung könnte ich verwenden, um freundlich, aber klar um mehr Rücksprache zu bitten?

3.6 Für uns

Diese Fragen können Paare, Freundschaften, Familien oder Teams nutzen. Sie dienen nicht dazu, jede spontane Geste abzusichern. Sie helfen dabei, herauszufinden, wo es um gemeinsame Geschichten und damit um gemeinsame Entscheidung geht.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Informationen, Bilder oder Neuigkeiten erleben wir als gemeinsame Geschichte?

„Bei diesem Thema möchte ich gern vorher gefragt werden, weil ...“
Wie können wir Freude teilen, ohne uns gegenseitig zu überfahren?
„Ich freue mich sehr. Wie darf ich das zeigen, damit es für dich gut bleibt?“

Was hilft uns, wenn eine Person etwas locker und die andere es zu viel findet?

„Ich erlebe es anders als du. Ich möchte zuerst verstehen, was daran für dich wichtig ist.“

Wie merken wir, dass wir gerade nur Harmonie herstellen wollen?

„Versuche ich gerade, die Spannung schnell zu lösen, oder höre ich wirklich zu?“

Welche kleine Absprache wäre für unseren Umgang mit Fotos, Chats oder persönlichen Neuigkeiten hilfreich?

„Bevor ich etwas teile, frage ich künftig bei ... kurz nach.“

3.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Zustimmung vor dem Teilen

Wähle eine Situation, in der du etwas über oder mit einer anderen Person teilen möchtest: ein Foto, eine kleine Neuigkeit, eine Beobachtung, einen Chat-Ausschnitt oder eine Geschichte aus einem gemeinsamen Moment. Übe, vor dem Teilen eine direkte und leicht zu beantwortende Frage zu stellen.

Vorhaben Möglicher Satz Wenn die Antwort zögerlich ist Ein gemeinsames Foto verschicken oder posten „Ich mag das Bild. Ist es für dich in Ordnung, wenn ich es teile?“ „Dann lasse ich es erst einmal bei uns.“

Einer Freundin von einem neuen Kontakt erzählen „Darf ich sagen, dass wir uns gesehen haben, oder möchtest du das noch privat halten?“

„Kein Problem. Ich freue mich auch ohne Details für dich.“

Eine Anekdote aus dem gemeinsamen Alltag weitergeben „Die Geschichte ist lustig. Gehört sie nur mir oder kann ich sie erzählen?“

„Dann erzähle ich sie nicht – oder nur ohne dich darin.“

Ein Nein, ein Zögern oder eine Rückfrage sind keine Absage an Nähe. Sie sind ein Weg, Nähe so zu gestalten, dass niemand darin übergangen wird.

Merksatz: Anteilnahme wird dann zur Unterstützung, wenn sie nicht voraussetzt, dass eine Geschichte schon allen gehören darf.

4 Kapitel 3: Die Frage nach dem Platz am Tisch

Willkommen sein heisst nicht, jede Tür im eigenen Leben sofort öffnen zu müssen.

4.1 Szene

Elif hatte Hanna vor dem Familienessen drei Nachrichten geschickt. Die erste lautete: **Nur damit du es weisst: Meine Mutter kocht grundsätzlich für zwölf Menschen, auch wenn wir zu sechst sind. Du musst nichts davon aus Höflichkeit essen, ausser die gefüllten Auberginen. Bei denen würde sie sonst persönlich traurig.** Die zweite: **Mein Onkel Cem stellt manchmal Fragen, die er für interessiert hält, aber die unterwegs ihre Form verlieren. Meral ist da. Das hilft.**

Und die dritte, sieben Minuten später: **Du kannst jederzeit gehen. Auch ohne Begründung. Ich gehe mit.**

Hanna hatte auf die letzte Nachricht lange gesehen. Sie wusste, dass Elif es ernst meinte. Gerade deshalb machte der Satz sie unruhig. *Jederzeit gehen* klang freundlich. Er klang aber auch, als sei das Weggehen bereits eine Möglichkeit, die in diesem Abend mit am Tisch sitzen würde.

Sie hatte zurückgeschrieben: **Ich werde nicht nach sieben Minuten verschwinden.**

Versprochen.

Dann hatte sie nachgedacht und ergänzt: **Aber danke, dass ich dürfte.**

Nun stand sie mit Elif vor einem Mehrfamilienhaus in einer ruhigen Seitenstrasse. Die Eingangstür hatte ein Milchglasfenster mit einem gerissenen goldenen Aufkleber, auf dem einmal **Herzlich willkommen** gestanden haben musste. Jetzt war nur noch **Herzlich will** zu lesen. „Das passt irgendwie“, sagte Hanna. Elif zog den Schal fester um den Hals. „Wie?“ „Es ist herzlich. Es will nur noch nicht ganz sagen, was es von mir braucht.“ Elif sah hoch zur Tür. „Das ist erstaunlich präzise für ein kaputtes Schild.“ „Ich arbeite mit dem, was da ist.“ Elif lächelte, aber Hanna merkte, dass auch sie angespannt war. Nicht so, dass sie sich zurückzog. Eher so, dass sie den Schlüssel zweimal im Schloss drehte, obwohl die Tür beim ersten Mal schon offen gewesen wäre. „Bevor wir hochgehen“, sagte Elif, „ich möchte nicht, dass du denkst, du müsstest irgendetwas richtig machen.“ „Ich dachte, ich muss die Auberginen richtig essen.“ „Das auch.“ „Gut. Endlich klare Regeln.“ „Ich meine es ernst.“ Hanna sah sie an. „Ich weiss.“ Elif atmete aus. „Meine Familie freut sich. Das ist schön. Aber sie freut sich manchmal so laut, dass sie nicht merkt, wann jemand noch an der Tür steht.“ Hanna wollte sagen, dass sie damit umgehen könne. Das war ihr erster, automatischer Satz in vielen Situationen: *Ich komme zurecht*. Er war nicht gelogen. Aber er sagte selten, was sie tatsächlich brauchte. „Wenn es zu viel wird“, sagte sie stattdessen, „sage ich dir Bescheid.“ Elif nickte. „Und ich höre es auch, wenn du es sagst.“ Der Satz war klein. Hanna merkte trotzdem, dass sie ihn sich innerlich aufhob.

In der Wohnung war es warm und roch nach Tomaten, gebratenen Zwiebeln, Tee und etwas Süßem, das Hanna nicht zuordnen

konnte. Aus der Küche kam das Geräusch von Schüsseln, die aneinanderstiessen, und Stimmen, die sich offenbar gleichzeitig über die richtige Reihenfolge von Tellerstapeln verständigten. „Da seid ihr ja!“, rief jemand, bevor Elif überhaupt die Schuhe ausgezogen hatte. Derya Demir erschien im Flur mit einem Geschirrtuch über der Schulter. Sie war kleiner als Elif, trug eine dunkelgrüne Bluse und den Ausdruck einer Person, die an diesem Abend vor allem vermeiden wollte, dass irgendjemand hungrig oder unwillkommen blieb. „Hanna“, sagte sie und nahm sofort beide Hände in ihre. „Schön, dass du da bist. Endlich.“ Das letzte Wort stand einen winzigen Moment zu gross im Flur.

Hanna spürte es. Derya offenbar auch. „Nicht endlich im Sinne von ...“, sagte sie schnell. „Also, Elif hat natürlich erzählt, dass sie jemanden kennt. Nicht alles. Sie erzählt sehr wenig. Aber ich freue mich einfach.“ Elif schloss kurz die Augen. „Mama.“ „Was denn? Ich freue mich.“ „Das darfst du auch“, sagte Hanna, bevor Elif etwas sagen konnte. „Wir sind erst an einem frühen Punkt der Bekanntschaft, aber Freude ist erlaubt.“ Derya lächelte erleichtert. „Gut. Dann freue ich mich in angemessener Lautstärke.“ Aus dem Wohnzimmer rief eine Stimme: „Das kann sie nicht!“ „Meral!“, sagte Derya. Meral kam in den Flur, einen Teller mit Oliven in der Hand. Sie umarmte Elif kurz und wandte sich dann an Hanna. „Hallo. Ich bin Meral. Ich habe den Auftrag, unangenehme Gesprächsmomente zu erkennen, bevor sie entstehen.“ „Ist das eine offizielle Funktion?“, fragte Hanna. „Noch nicht. Aber ich sammle Erfahrung.“ „Dann wünsche ich dir einen ruhigen Abend.“ Meral grinste. „Ich auch.“ Der Esstisch stand im Wohnzimmer am Fenster. Er war ausgezogen worden, obwohl die sechs vorhandenen Stühle auch ohne Erweiterung gereicht hätten. Auf dem Tisch lagen Stoffservietten,

zu viele Schalen und ein Korb mit Brot, der so aussah, als brauche er einen eigenen Platz. Eine kleine Karte mit Hannas Namen steckte zwischen einer Karaffe und einem Teller. Hanna blieb stehen. „Du hast eine Namenskarte?“, fragte Elif. Derya, die hinter ihnen vorbeiging, hörte es. „Damit niemand überlegen muss, wo er sitzt.“ „Mama, Hanna kann sitzen.“ „Das weiss ich. Aber ich wollte, dass sie einen schönen Platz hat.“ Hanna sah auf die Karte. **Hanna** stand darauf, in einer sorgfältigen, runden Schrift. Kein Nachname, keine Beschreibung, kein Fragezeichen. Sie setzte sich. Neben ihr sass Elif. Gegenüber Meral, die sich bereits einen Löffel in die Hand genommen hatte, als wäre sie zur Not bereit, damit ein Gespräch umzuleiten. Neben Meral sassen Derya und Cem. Cem war Elifs Onkel, ein Mann mit grauem Haar, einem karierten Hemd und einer Stimme, die jeden Satz so begann, als sei er vermutlich hilfreich. „Also Hanna“, sagte er, kaum hatte Derya die erste Schale auf den Tisch gestellt. „Du arbeitest mit Kultur?“ „In einer Kulturstiftung.“ „Ah. Veranstaltungen?“ „Unter anderem.“ „Und was genau macht man da den ganzen Tag?“ Hanna lächelte. „Man versucht, Menschen Geld für Dinge zu geben, die sie vorher besser machen wollten als hinterher.“ Cem lachte. „Das klingt nach Politik.“ „Die Ähnlichkeit ist nicht zufällig.“ „Und du, Elif, reparierst weiter Fahrräder?“ „Die Fahrräder reparieren sich erstaunlich selten selbst.“ „Das habe ich dir immer gesagt. Du musst irgendwann grösser denken. Mehr Leute einstellen. Ein Laden reicht doch nicht ewig.“ Elif griff nach dem Brot. „Heute Abend versuche ich, kleiner zu denken. Ein Teller reicht erst mal.“ Derya stellte die gefüllten Auberginen hin. „Hanna, du musst nicht alles nehmen. Aber probier bitte davon.“ „Sie hat den Satz schon an der Tür erwähnt“, sagte Elif. „Dann weisst du, wie wichtig sie sind.“ Hanna nahm eine Aubergine. Sie war tatsächlich sehr gut. Das sagte sie auch, und

Derya setzte sich mit dem Ausdruck einer Person, deren wichtiger Prüfungspunkt erfolgreich bestanden worden war. Die ersten Minuten waren leichter, als Hanna erwartet hatte. Sie erzählte von einem Filmabend, der wegen eines technischen Defekts erst ohne Ton und dann ohne Untertitel gelaufen war. Meral berichtete von einem Kunden, der sein E-Bike für „emotional zu schnell“ hielt. Cem erklärte, dass er an seiner ersten Arbeitsstelle noch Papierakten sortiert habe, die „wirklich Gewicht hatten“. Derya fragte Hanna nach ihrer Mutter, Hanna fragte Derya nach den Pflanzen auf dem Balkon, und Elif reichte ihr wortlos den Salat, bevor sie danach greifen musste. Hanna merkte, dass sie sich entspannte. Dann fragte Derya: „Und wie habt ihr euch eigentlich kennengelernt?“ Elif sah Hanna an. Es war nur ein Blick. Kein Alarm. Keine Aufforderung. Eher die Frage, die sie sich vor dem Haus versprochen hatten: *Möchtest du das erzählen?* Hanna nickte leicht. „Bei einem Filmabend“, sagte sie. „Elif hat den Film kritisch begleitet, ohne auf der Bühne zu sein.“ „Das stimmt nicht“, sagte Elif. „Ich habe nur danach gesagt, dass die Gardine beige war.“ „Die Gardine war wichtig“, sagte Hanna. Cem sah zwischen ihnen hin und her. „Und wer von euch beiden ist dann die Ruhigere?“ Die Frage kam so beiläufig, dass sie einen Moment brauchte, bis sie im Raum angekommen war. Meral legte den Löffel ab. Elif erstarrte kaum sichtbar. Derya sah Cem an, als hätte er gerade den Tisch falsch gedeckt. Hanna spürte, wie ihr Körper schneller wurde als ihr Denken. Sie hörte sich selbst sagen: „Wir haben noch keinen Eignungstest bekommen. Aber falls Sie einen vorbereitet haben, würde ich gern die Aufgaben vorher sehen.“ Cem lachte. Derya lachte ein wenig zu laut. Meral lächelte, ohne wirklich zu lachen. „Nein, nein“, sagte Cem. „So war das nicht gemeint. Ich meine nur: Man ergänzt sich doch. Einer plant, einer ist spontaner. Einer ist ...“

naja, bestimmter.“ „Ich bin oft pünktlicher“, sagte Elif. Hanna sah sie an. Elif hatte die Augen auf ihren Teller gerichtet. „Und ich kann besser so tun, als würde mich das nicht nerven“, sagte Hanna. Der Satz war trocken. Niemand wusste sofort, ob er als Witz gemeint war. Genau das war für einen Moment gut. Meral griff nach dem Brotkorb. „Die wichtige Frage ist doch: Wer von ihnen darf die letzte Aubergine nehmen?“, sagte sie. „Niemand“, sagte Derya schnell. „Ich habe noch welche im Ofen.“ Alle lachten. Das Gespräch wanderte weiter, zunächst in sichere Richtungen: Fussball, eine Nachbarin, die ihre Pakete immer bei Derya abholte, obwohl sie nie etwas bestellt hatte, und die Frage, warum ein Supermarkt inzwischen Avocados einzeln in Papier wickelte. Aber Hanna merkte, dass sie nicht mehr ganz am Tisch sass.

Sie war noch da. Sie beantwortete Fragen. Sie fragte zurück. Sie lobte den Nachschisch. Sie erzählte Cem, dass ihre Stiftung kein Geheimarchiv für unverständliche Kunstbegriffe führe, obwohl die Vorstellung ihm offenbar gefiel. Doch jeder Satz musste erst an einer inneren Stelle vorbei, an der Hanna prüfte, ob er weitergehen durfte. Als Derya fragte, ob Hanna Geschwister habe, sagte Hanna ja. Als Cem wissen wollte, ob ihre Familie „das alles entspannt“ sehe, legte Hanna die Gabel hin. „Meine Familie weiss, dass ich Frauen date“, sagte sie. „Aber ich möchte heute nicht über sie sprechen.“ Der Satz war nicht scharf. Er war sogar ruhiger, als Hanna sich fühlte. Derya nickte sofort. „Natürlich. Entschuldige.“ Cem hob beide Hände. „Ich wollte nur ...“ „Ich weiss“, sagte Hanna. „Sie wollten interessiert sein.“ Es wurde still. Hanna hasste diese Art von Stille. Nicht weil sie lang war. Sie dauerte höchstens zwei Sekunden. Sie hasste sie, weil sie spürte, wie alle in ihr etwas suchten: einen Weg zurück zur Normalität, eine Möglichkeit, die Sache nicht gross zu machen,

einen Beweis dafür, dass niemand etwas Falsches getan hatte. Elif legte ihre Hand neben Hannas auf den Tisch. Nicht darauf. Nur daneben. „Dann reden wir über etwas anderes“, sagte sie. Sie wandte sich an Cem. „Du wolltest doch Meral erklären, warum dein neues Handy zu viele Knöpfe hat.“ Cem sah sie an, als sei das eine ungerechtfertigte Verkürzung seiner Position. „Es hat zu wenig Knöpfe. Deshalb finde ich nichts.“ „Das ist sogar eine interessante These“, sagte Meral. „Vielleicht kannst du sie mit einem Beispielsatz belegen.“ Die Spannung löste sich nicht sofort. Aber sie veränderte ihre Form. Derya füllte Hannas Glas nach, ohne zu fragen. Hanna trank einen Schluck und sagte nichts dazu. Elif zog ihre Hand nicht zurück. Sie lag weiter auf dem Tisch, nah genug, dass Hanna sie sehen konnte. Nach dem Essen stand Derya in der Küche und wickelte Reste in Dosen ein. Sie bestand darauf, dass Hanna etwas mitnahm. „Für morgen“, sagte sie. „Oder für übermorgen. Es ist keine Verpflichtung.“ „Das ist beruhigend“, sagte Hanna. Derya hielt inne. „War es zu viel?“ Hanna sah die Frau an. Derya wirkte ehrlich besorgt. Nicht gekränkt. Nicht abwehrend. Hanna wusste nicht, ob sie gerade die richtige Person war, um ihr die Antwort zu geben. Bevor sie etwas sagen konnte, kam Elif aus dem Flur.

„Mama“, sagte sie ruhig. „Es war viel Freude. Und ein paar Fragen waren zu viel. Beides kann stimmen.“ Derya nickte. Ihre Hände lagen auf der Dose mit den Auberginen. „Ich wollte Hanna nicht prüfen.“ „Das weiss ich“, sagte Elif. „Aber wenn viele Menschen sich freuen, kann es sich trotzdem so anfühlen, als müsste jemand schnell zeigen, dass sie dazugehört.“ Derya sah Hanna an. „Es tut mir leid.“ Hanna merkte, wie leicht es gewesen wäre, sofort zu sagen: *Ach, alles gut*. Dieser Satz lag bereit wie ein Mantel, den sie oft anzog, wenn eine andere Person sich unwohl fühlte. Stattdessen sagte sie: „Danke.“

Ich glaube, ich brauche einfach noch Zeit, Sie alle kennenzulernen, ohne dass ich schon weiss, welche Fragen als Nächstes kommen.“

Derya atmete aus. „Das ist fair.“

Meral erschien in der Küchentür. „Und wir können für das nächste Mal eine Liste machen.“ Elif sah sie an. „Eine Liste?“ „Ja. Fragen, die wir nicht stellen. Zum Beispiel: Wer von euch ist die Ruhigere? Wer macht was im Haushalt? Wann zieht ihr zusammen? Wie viele Kinder wollt ihr und wie heissen sie?“ Cem rief aus dem Wohnzimmer: „Ich habe nicht nach Kindern gefragt!“ „Noch nicht“, sagte Meral. Derya musste lachen. Diesmal leise. Hanna auch. „Vielleicht keine Liste“, sagte Elif. „Aber wir können vorher sagen, wenn etwas privat bleiben soll.“ „Das könnt ihr immer“, sagte Derya. Hanna nickte. Sie wusste, dass es nicht immer so einfach sein würde. Aber es war etwas anderes, den Satz zu hören, bevor sie sich selbst aus einer Situation herausargumentieren musste.

Draussen war es dunkel. Elif und Hanna gingen die Strasse hinunter, jede mit einer Dose Essen in der Hand. Die Luft war kalt genug, dass ihre Atemzüge kurz sichtbar wurden. Sie sprachen erst nach einer Weile. „Die Auberginen waren wirklich gut“, sagte Hanna. „Danke. Ich richte das meiner Mutter aus. Das ist für sie eine komplexe Entschuldigung.“ Hanna lächelte, aber Elif sah es nicht. Sie ging neben ihr her und sah auf die Gehwegplatten. „Es tut mir leid“, sagte Elif. „Du musst dich nicht für deine Familie entschuldigen.“ „Nicht für sie. Dafür, dass ich so lange gewartet habe.“ Hanna blieb stehen. Elif noch einen Schritt weiter. Dann drehte sie sich um. „Womit?“ „Mit der Frage von Cem. Mit allem danach. Ich habe gemerkt, dass du nicht mehr wirklich am Tisch warst. Und ich habe gedacht: Gleich sagt jemand etwas. Meral sagt etwas. Meine Mutter sagt etwas. Ich sage gleich etwas. Und dann habe ich ... nichts gesagt.“

Hanna sah auf die Dose in ihrer Hand. Auf dem Deckel stand mit Filzstift **Auberginen / nicht vergessen**. „Du hast später etwas gesagt.“ „Später.“ „Ja.“ Elif trat näher. „Ich möchte nicht, dass du bei meiner Familie das Gefühl hast, du musst dich allein schützen.“ „Hanna wollte sagen, dass sie sich immer allein schützen könne. Sie spürte den Satz schon fast im Mund. Dann dachte sie an Elifs Hand neben ihrer auf dem Tisch. Nicht aufdringlich. Nicht als Zeichen für alle anderen. Einfach da. „Ich brauche nicht, dass du für mich sprichst“, sagte Hanna. „Aber ich glaube, ich brauche, dass du merkst, wann ich nicht mehr sprechen will.“ Elif nickte langsam. „Und wie merke ich das?“ „Ich weiss es nicht genau.“ „Das ist eine ehrliche Antwort.“ „Ich könnte sagen: Ich hole kurz Luft.“ Elif wiederholte den Satz leise. „Ich hole kurz Luft.“ „Dann weisst du, dass ich nicht weg will. Aber dass ich dich vielleicht brauche, damit etwas anderes passiert.“ Elif sah sie an.

„Dann passiert etwas anderes“, sagte sie. Hanna atmete aus. „Und du?“ „Frage sie.“ „Was brauchst du, wenn ich das sage?“ Elif dachte einen Moment nach. „Dass du mir nicht später erklärst, ich hätte alles falsch gemacht, nur weil ich nicht sofort perfekt war.“ Hanna hob die Augenbrauen. „Das ist erstaunlich konkret.“ „Ich habe heute Abend gelernt.“ „Ich auch.“ Elif lächelte. „Was?“ „Dass eine Familie nicht unbedingt weniger laut wird, wenn man sie mag.“ „Das stimmt.“ „Und dass du nicht weniger zu deiner Familie gehörst, wenn du ihr widersprichst.“ Elifs Blick wurde weicher. „Danke“, sagte sie. Sie gingen weiter. An der nächsten Ecke blieb Elif stehen und nahm Hanna die Dose ab, weil Hanna gleichzeitig den Schal richten und die Tür eines abgestellten Autos nicht streifen wollte. „Ich kann die tragen“, sagte Hanna. „Ich weiss.“ „Dann warum?“ „Weil ich gerade gern etwas trage, das nicht du bist.“

Hanna sah sie an. Dann lachte sie. „Das ist eine sehr gute Formulierung.“ „Ich arbeite daran.“ Sie gingen nebeneinander her. Die Dosen klapperten leise gegeneinander. Für diesen Abend war das genug Gespräch.

4.2 Perspektive von Hanna

Hanna erlebt Elifs Familie nicht als feindlich. Genau das macht die Situation anspruchsvoll. Derya möchte sie willkommen heißen, Cem möchte Interesse zeigen, Meral versucht, Spannungen abzufangen. Niemand beabsichtigt, Hanna kleinzumachen.

Trotzdem entsteht durch viele Fragen und durch die Suche nach einer vertrauten Rollenlogik ein Druck, sich schnell einordnen zu lassen. Hanna merkt früh, dass sie sich innerlich zurückzieht. Nach Cems Frage, wer von beiden die Ruhigere oder Bestimmtere sei, antwortet sie humorvoll. Der Humor verschafft ihr kurz Luft. Er löst jedoch nicht das Gefühl, am Tisch weniger als Person und mehr als neue Information zu sitzen. Als später die Frage nach ihrer Familie kommt, gelingt ihr erstmals eine klare Grenze: Sie sagt, dass sie darüber heute nicht sprechen möchte. Diese Grenze ist für Hanna wichtig, weil sie nicht erklären muss, warum die Frage zu früh kommt. Sie verlangt nicht, dass alle ihre Vorgeschichte verstehen. Sie sagt nur, dass sie selbst entscheidet, worüber sie an diesem Abend sprechen will.

Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Humorvolle Antworten und Interesse am Familiengespräch. Den Wunsch, nicht als neue Rolle oder als Prüfungssituation behandelt zu werden.

Früh zu sagen, wenn sie eine Frage nicht beantworten möchte. **Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann** Höflichkeit gegenüber Deryas Sorge.

Die Angst, als undankbar oder schwierig zu wirken, wenn sie Grenzen setzt.

Eine Entschuldigung annehmen, ohne die eigene Reaktion sofort kleinzumachen.

Den Satz „Ich hole kurz Luft“. Das Bedürfnis, nicht innerlich zu verschwinden, wenn etwas zu viel wird.

Ein Signal zu benennen, bevor die Überforderung schon grossist.

4.3 Perspektive von Elif

Elif hat Hanna eingeladen, weil sie ihre Familie mag und weil sie sich wünscht, dass wichtige Menschen einander kennenlernen können. Sie weiss, dass ihre Familie laut, neugierig und manchmal zu schnell ist. Im Vorfeld versucht sie, Hanna vorzubereiten und ihr jederzeit einen Ausstieg anzubieten. Das ist fürsorglich. Gleichzeitig übernimmt sie damit noch nicht vollständig die Aufgabe, im Raum selbst auf Hanna zu achten. Als Cem die Rollenfrage stellt, hofft Elif zunächst, dass die Situation sich durch Humor und Merals Eingreifen erledigt. Sie wartet zu lange, weil sie den Konflikt nicht grösser machen möchte und weil sie nicht als die Person erscheinen will, die ihre Familie vor einer neuen Partnerin korrigiert. Erst später versteht sie, dass Hanna keinen grossen Schutzakt gebraucht hätte. Ein klarer Satz im richtigen Moment hätte gereicht. Elif lernt, dass Loyalität gegenüber ihrer Familie nicht bedeutet, alles freundlich durchgehen zu lassen. Sie kann ihre Mutter und ihren Onkel lieben und trotzdem dafür sorgen, dass Hanna nicht allein für ihre Grenze zuständig bleibt.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Vorab-Hinweise, Fürsorge und die Möglichkeit jederzeit zu gehen. Den Wunsch, Hanna nicht zu überfordern und die Familie nicht blosszustellen.

Auch während eines Treffens aktiv Verantwortung für den Rahmen zu übernehmen.

Stille nach Cems Rollenfrage. Die Sorge, ein Familienessen durch Widerspruch zu kippen.

Einzugreifen, bevor andere die Aufgabe der Grenzziehung allein tragen müssen.

Eine klare Ansprache in der Küche.

Den Wunsch, Hanna sichtbar zu unterstützen, ohne für sie zu sprechen.

Mit Hanna vorher konkret zu klären, welches Signal oder welche Hilfe ihr guttut.

4.4 Was zwischen ihnen passiert

Ein erstes Treffen mit der Familie kann sich zugleich nach Einladung und nach Prüfung anfühlen. Oft entsteht diese Doppelwirkung nicht durch eine einzelne Frage, sondern durch die Dichte der Aufmerksamkeit. Menschen möchten zeigen, dass sie interessiert, offen oder unterstützend sind. Dabei vergessen sie manchmal, dass eine neue Person nicht sofort zur gemeinsamen Geschichte werden muss. Hanna und Elif haben unterschiedliche Aufgaben in dieser Situation. Hanna darf entscheiden, was sie über sich teilen möchte. Elif darf nicht für Hanna antworten oder sie vor jeder Frage abschirmen. Zugleich kann Elif als Person aus der Familie den Rahmen mitgestalten. Sie kann um ein anderes Thema bitten, eine Frage unterbrechen oder einfach sichtbar zeigen: *Du bist hier nicht allein zuständig, dich wohlfühlen*. Der Satz „Ich hole kurz Luft“ wird zu einer kleinen Vereinbarung. Er macht aus Hannas Rückzug eine Information, mit der Elif etwas anfangen kann. Er verpflichtet niemanden zu einer perfekten Reaktion. Er eröffnet jedoch einen Rückweg: Hanna bleibt im Kontakt, Elif kann handeln, und die Situation muss nicht erst eskalieren, damit beide merken, dass etwas zu viel geworden ist. **Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache** Eine Familie stellt viele Fragen an eine neue Person.

Freude und Neugier können wie ein Eignungstest wirken.

„Du musst darauf nicht antworten. Worüber sprichst du heute gern?“

Eine Frage sucht nach vertrauten Rollen in einer Beziehung.

Unsicherheit wird mit Kategorien beruhigt, die den Menschen nicht unbedingt entsprechen.

„Ihr müsst euch nicht ergänzen wie zwei Rollen. Was mögt ihr jeweils aneinander?“

Die Person aus der Familie sagt lange nichts.

Sie möchte Frieden halten und übersieht, dass Schweigen den Rahmen mitbestimmt.

„Die Frage ist gerade sehr persönlich. Lass uns bei einem anderen Thema bleiben.“

Eine neue Person wird still und höflich.

Vielleicht ist sie nicht entspannt, sondern arbeitet daran, nicht zu viel Raum einzunehmen.

„Möchtest du eine Pause oder soll ich das Thema wechseln?“ Nach dem Treffen erklärt sich jemand sofort.

Die eigene Unsicherheit kann wichtiger werden als die Wirkung auf die andere Person.

„Es tut mir leid, dass du damit allein warst. Was hätte dir in dem Moment geholfen?“

4.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz In welchen Gruppen oder Familien fühle ich mich willkommen – und wann fühle ich mich eher beobachtet?

Welche Fragen beantworte ich aus Höflichkeit, obwohl ich lieber noch nichts dazu sagen möchte?

Woran merke ich, dass ich innerlich „kurz Luft holen“ müsste?

Welche Form von Unterstützung wünsche ich mir, wenn ich jemanden in einen vertrauten Kreis mitbringe?

Reflexionsfrage Notiz Wie kann ich mich für eine Grenze bedanken, ohne eine andere Person gleich beruhigen zu müssen?

4.6 Für uns

Diese Fragen passen für Paare, Freundschaften und Familienbeziehungen. Sie können vor einem Treffen, nach einem Besuch oder auch ganz unabhängig davon besprochen werden.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Themen möchten wir bei einem ersten Treffen mit Familie oder Freundeskreis eher privat halten?

„Wenn diese Frage kommt, wäre mir wichtig, dass ...“

Woran merken wir, dass eine Person in einer Gruppe Unterstützung braucht?

„Ein Zeichen dafür, dass ich kurz Luft holen muss, könnte sein ...“

Wie kann die Person aus einer vertrauten Gruppe unterstützen, ohne für die andere zu sprechen?

„Du musst nicht für mich antworten. Es hilft mir aber, wenn du ...“

Was bedeutet für uns ein gutes Willkommen? „Ich fühle mich

willkommen, wenn ... und nicht, wenn ...“

Wie können wir nach einem schwierigen Treffen nachfragen, ohne sofort eine Lösung zu verlangen?

„Was war für dich leicht, und was war anstrengender, als es von aussen wirkte?“

4.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Ein Platz ohne Prüfung

Wenn du in dieser Woche jemanden zu einem Treffen, Essen, Familienbesuch oder in einen vertrauten Kreis mitbringst, kannst du vorher eine kleine Entlastung schaffen. Klärt nicht alle möglichen Fragen. Wählt nur ein oder zwei Punkte, die der anderen Person Sicherheit geben können.

Vor dem Treffen Während des Treffens Nach dem Treffen

„Über welches Thema möchtest du heute nicht sprechen?“

„Möchtest du, dass ich einsteige, das Thema wechsle oder einfach neben dir bleibe?“

„Was war angenehm – und was würde ich beim nächsten Mal anders machen können?“

„Gibt es einen Satz oder ein Zeichen, das bedeutet: Ich brauche kurz Luft?“

„Du musst diese Frage nicht beantworten.“

„Danke, dass du mitgekommen bist. Du musst den Abend nicht bewerten, bevor du bereit bist.“

Die Übung soll keine Sicherheitsarchitektur für jedes Essen werden. Sie erinnert nur daran, dass Zugehörigkeit leichter entsteht, wenn

nicht eine Person allein dafür arbeiten muss.

Merksatz: Wer jemanden willkommen heisst, muss nicht alles wissen. Es reicht, einen Platz anzubieten, an dem ein Nein und eine Pause dazugehören dürfen.

5 Kapitel 4: Die Einladung mit dem Sternchen

Eine Bühne ist erst dann ein Angebot, wenn man sie auch ohne Rechtfertigung nicht betreten darf.

5.1 Szene

Die E-Mail kam an einem Mittwoch um 10:43 Uhr, zwischen einer Erinnerung an die Brandschutzbegehung und einer Nachricht von Jan, die nur aus dem Satz bestand: **Der Beamer hat sich offenbar gegen uns entschieden.** Hanna sass in ihrem Büro in der Kulturstiftung und versuchte, eine Kostenaufstellung für die Herbstreihe zu lesen, ohne dabei an die gefüllten Auberginen vom Sonntag zu denken. Elif hatte ihr am Morgen ein Foto von einer reparierten Fahrradklingel geschickt. Darunter stand: **Sie klingt jetzt wie jemand, der weiss, dass er nicht schreien muss.**

Hanna hatte mit einem Daumen-hoch-Symbol geantwortet und danach eine zweite Nachricht geschrieben, in der sie sagen wollte, dass sie den Satz mochte. Sie hatte sie wieder gelöscht. Nicht weil sie ihn zu nah fand. Eher weil sie gerade nicht wusste, wie viele Wörter eine angemessene Reaktion auf eine Klingel brauchte. Dann sah sie die E-Mail von Nika. Der Betreff lautete: Einladung *zum Publikumsgespräch beim Kurzfilmfestival** Das Sternchen stand direkt hinter dem Wort Einladung. Nicht am Ende der Zeile, nicht bei einem Hinweis auf Barrierefreiheit oder Einlasszeiten. Direkt an Einladung. Hanna öffnete die Mail.

Liebe Hanna, für unser Kurzfilmfestival planen wir nach dem Abendprogramm am Samstag ein Gespräch unter dem Titel „Sichtbar, frei, zusammen?“. Wir möchten über queere Beziehungen, öffentliche Zuschreibungen und die Frage sprechen, was Sichtbarkeit heute bedeuten kann. Nika und ich haben dabei sofort an dich gedacht – und an Elif, falls sie Interesse hat. Ihr wärt ein so schönes, frisches und authentisches Gegenüber für die Diskussion. Natürlich nur, wenn es für euch passt. Die Idee wäre kein langes Podium, eher ein persönliches Gespräch von etwa dreissig Minuten mit unserer Moderatorin. Ihr müsst euch nicht vorbereiten; gerade eure spontane Perspektive wäre wertvoll. Das Sternchen im Betreff bedeutet: Es gibt leider kein Honorar, aber Festivalpässe, Getränke und sehr dankbares Publikum. Herzliche Grüsse Nika

Hanna las die E-Mail zweimal. Beim ersten Lesen blieb sie an **schönes, frisches und authentisches Gegenüber** hängen. Beim zweiten an **gerade eure spontane Perspektive wäre wertvoll**. Sie dachte an die vergangenen Wochen: an Elifs Ärmel auf dem Flohmarkt, an Rosas Foto, an die Namenskarte bei Derya, an den Satz *Ich hole kurz Luft*. All das war noch so nah, dass Hanna nicht einmal wusste, ob es schon eine Geschichte war. Es fühlte sich eher an wie ein Raum, dessen Fenster gerade erst geöffnet worden waren. Und nun sollte sie mit Elif auf eine Bühne. Nicht, weil sie einen Film gemacht hatten, ein Buch veröffentlichten oder eine Initiative leiteten. Sondern weil sie sich kannten. Weil sie Frauen waren. Weil jemand in ihrer vorsichtigen Verbindung einen guten Programmpunkt erkannte. Hanna schob den Stuhl zurück. „Alles in Ordnung?“, fragte Jan aus dem Nachbarbüro. Er stand in der Tür mit einem Kabel in der Hand, dessen Sinn er offenbar noch klären musste. „Das kommt darauf an,

ob du gerade eine Festivalanfrage oder ein technisches Problem meinst.“ „Ich habe beides. Das Kabel ist ein emotionales Problem. Die Anfrage?“ Hanna drehte den Bildschirm ein wenig in seine Richtung. Jan las die Mail. Seine Stirn zog sich zusammen, dann glättete sie sich wieder. „Oh“, sagte er. „Das ist ein sehr unpräzises Oh.“ „Ich versuche gerade, nicht sofort etwas Kluges zu sagen.“ „Das ist neu für dich.“ „Ich entwickle mich.“ Hanna wartete. „Willst du das?“, fragte Jan schliesslich. Die Frage war so schlicht, dass Hanna nicht sofort antworten konnte. „Nein“, sagte sie. Dann, nach einem Moment: „Ich weiss es nicht.“ Jan zog einen Stuhl heran und setzte sich nicht, sondern stützte die Hände auf die Lehne. „Das sind zwei unterschiedliche Antworten.“ „Ich weiss.“ „Dann würde ich sie nicht vermischen.“ Hanna sah ihn an. „Seit wann bist du so hilfreich?“ „Seit der Beamer mich nicht mehr respektiert.“ Sie lächelte kurz. Dann las sie den ersten Absatz noch einmal. „Es ist nicht nur die Anfrage“, sagte sie. „Es ist diese Formulierung. Als würden wir ... passen.“ „Für ein Festival?“ „Für eine Idee, die sie schon haben.“ Jan nickte langsam. „Und wenn du absagst?“ „Dann bin ich vielleicht die Person, die sich nicht zeigen will. Oder die nicht dankbar genug dafür ist, gefragt worden zu sein.“ „Das steht nicht in der Mail.“ „Nein. Aber manchmal steht etwas auch nicht in einer Mail und sitzt trotzdem mit am Tisch.“ Jan sah auf das Kabel in seiner Hand. „Das verstehe ich nicht ganz. Aber ich glaube dir.“ Hanna wollte ihm danken. Stattdessen nahm sie das Handy und leitete die E-Mail an Elif weiter. Darüber schrieb sie nur: **Hast du später Zeit zum Lesen und Nicht-sofort-Antworten?** Elifs Antwort kam nach vier Minuten.

Ja. Ich schliesse um sechs. Wir können im Kino-Foyer sitzen, wenn dir das nicht zu ironisch ist.

Hanna schrieb: **Es ist genau richtig ironisch.**

Das Kino-Foyer war um kurz nach sechs fast leer. In einer Ecke stapelte jemand Programmhefte, an der Kasse klebte ein Schild mit der Aufschrift **Ab 19 Uhr nur Kartenzahlung**, das offenbar bereits seit mehreren Wochen dort hing. Das Licht war gedimmt, aber nicht gemächlich. Es hatte die Farbe einer Entscheidung, die noch nicht gefallen war. Elif sass an einem kleinen runden Tisch nahe der Garderobe. Vor ihr standen zwei Becher Tee und ein Teller mit Salzstangen. Sie hatte den dunkelblauen Schal neben sich gelegt. Hanna mochte, dass Elif ihn nicht immer trug. Dass er keine Botschaft war, sondern einfach ein Gegenstand, der manchmal da war. „Ich habe die Salzstangen nicht bestellt“, sagte Elif zur Begrüssung. „Sie standen plötzlich da. Vielleicht ist das ein Zeichen, dass man sich im Kino nie auf die richtigen Snacks verlassen sollte.“ Hanna setzte sich. „Das passt zum Thema.“ „Festivalpässe, Getränke und dankbares Publikum?“ „Du hast die Mail schon komplett gelesen.“ „Dreimal.“ Hanna nahm den oberen Ausdruck, den Elif mitgebracht hatte. Die E-Mail war auf Papier gedruckt, mit Randnotizen in Elifs klarer Handschrift. Neben **frisches und authentisches Gegenüber** stand: *Wie Joghurt?* Neben **spontane Perspektive:** *Spontan zu welchem Thema?* Neben **kein Honorar:** *Sternchen = Geld weg?* Hanna musste lachen. „Du hast sie ausgedruckt.“ „Ich wollte sie nicht die ganze Zeit auf dem Handy haben. E-Mails sehen auf Papier schneller nach ihrem tatsächlichen Problem aus.“ „Ist das eine Reparaturregel?“ „Nein. Eine Elif-Regel.“ Hanna las die Mail noch einmal. Auf Papier wirkte sie nicht weniger seltsam. Vielleicht sogar klarer. Die Worte lagen da, schwarz auf weiss, ohne den warmen Ton einer freundlichen Nachricht, der sie sonst weicher gemacht hätte. „Was denkst du?“,

fragte Elif. Hanna legte das Blatt hin. „Ich denke, Nika meint es gut.“ „Ja.“ „Und ich denke, ich möchte nicht mit dir auf einer Bühne sitzen, damit Leute danach sagen können, sie hätten etwas über moderne queere Beziehungen gelernt.“

„Mhm.“ „Und ich denke, dass ich es furchtbar finde, dass mein erstes Gefühl Nein ist.“ Elif verschränkte die Hände um ihren Teebecher. „Warum?“ „Weil ich nicht will, dass Nein bei mir immer dasselbe bedeutet. Dass ich einfach ... verschwinde, wenn etwas öffentlich wird.“ Elif sah sie an. Sie wartete. Hanna merkte, dass sie die Stille diesmal nicht als Leerstelle empfand, die sie schnell mit einem klugen Satz füllen musste. „Ich will nicht unsichtbar sein“, sagte Hanna. „Ich will nur nicht das Material sein, mit dem jemand beweist, dass das Festival eine gute Haltung hat.“ Elif nickte langsam. „Das kann ich verstehen.“ „Und du?“ Elif sah auf die Mail. „Ich finde es auch schräg. Vor allem das mit der spontanen Perspektive. Als würde man uns einfach hinsetzen und dann gucken, was aus uns herausfällt.“ „Danke.“ „Aber ich habe nicht sofort Nein gedacht.“ Hanna spürte, wie sich in ihr etwas anspannte. Nicht viel. Gerade genug, dass sie es bemerkte. „Was hast du gedacht?“ Elif nahm eine Salzstange und brach sie in zwei Teile. „Ich habe gedacht: Vielleicht wäre es schön, nicht immer nur die Person zu sein, die auf Fragen reagiert. Vielleicht könnte man selbst sagen, was einem wichtig ist.“ Hanna sah sie an. „Auf einer Bühne?“ „Nicht unbedingt. Ich weiss es nicht. Vielleicht denke ich das auch nur, weil ich so oft erlebt habe, dass andere Leute über queer sein reden, als wäre es ein Konzept, und dann stehen alle Betroffenen zufällig hinten im Raum.“ „Aber wir sind nicht alle Betroffenen.“ „Nein.“ Elif sah sie direkt an. „Wir sind wir. Genau deshalb würde ich nur darüber nachdenken, wenn wir beide es wollen.“ Hanna lehnte sich

zurück. Sie merkte, dass sie sich für einen Moment hatte verteidigen wollen, bevor Elif überhaupt etwas gefordert hatte. „Tut mir leid“, sagte sie. Elif hob eine Augenbraue. „Wofür?“ „Ich habe dich gerade so angesehen, als wolltest du mich überzeugen.“ „Ich wollte nur sagen, dass ich nicht sofort Nein gedacht habe.“ „Ich weiss.“ „Und vielleicht darf das auch so sein.“ Hanna nickte. Im Foyer ging die Tür zum kleinen Saal auf. Eine Mitarbeiterin schob einen Wagen mit leeren Gläsern vorbei. Das Klirren war kurz laut, dann wieder weg. „Was stört dich am meisten?“, fragte Elif. Hanna dachte nach. „Dass sie uns als Paar einladen, obwohl wir uns seit ein paar Wochen kennen.“ „Das ist auch objektiv schnell.“

„Und dass die Einladung so klingt, als würden wir einander erklären können. Als wären wir eine Illustration.“ Elif strich mit einem Finger über das Sternchen im Betreff. „Vielleicht ist das Sternchen das Problem.“ „Das Sternchen?“ „Es sagt: Hier kommt noch etwas, das du wissen solltest. Aber es steht nicht bei dem, was wirklich wichtig ist.“ Hanna sah sie an. „Das ist gut.“ „Ich arbeite mit Symbolen, wenn ich überfordert bin.“ „Das hast du noch nie gesagt.“ „Ich habe auch noch nie mit jemandem über eine Einladung gesprochen, die mit einem Sternchen anfängt.“ Hanna nahm den Ausdruck wieder in die Hand. „Das wichtige Sternchen wäre vielleicht: *Diese Einladung ist nur dann sinnvoll, wenn ihr sie selbst wollt.*“ „Oder: *Ihr dürft Nein sagen, ohne dass wir fragen, was euch fehlt.*“ „Oder: *Ihr müsst nicht persönliche Dinge erzählen, um als ehrlich zu gelten.*“ Elif nickte. „Das wäre eine bessere Mail.“ „Dann können wir sie ja so nicht bekommen.“ „Vielleicht nicht.“ Sie schwiegen wieder. Dieses Mal war es keine Unsicherheit. Eher eine Arbeitsfläche. Ein Ort, auf dem beide ihre Gedanken ablegen konnten, ohne dass sofort entschieden werden musste, welcher

schwerer wog. „Was würdest du Nika antworten, wenn du nur für dich antworten müsstest?“, fragte Elif. Hanna sah zur Kasse. Das Schild mit der Kartenzahlung hing schief. Jemand hatte versucht, es mit einem zweiten Klebestreifen zu retten, der nun deutlich sichtbar war. „Ich würde schreiben: Danke für die Anfrage. Ich fühle mich nicht als die richtige Person für ein Gespräch, das zwei Menschen stellvertretend für viele Erfahrungen machen lässt.“ „Das ist klar.“ „Und du?“ Elif überlegte. „Ich würde fragen, wer sonst eingeladen ist. Ob es wirklich um Erfahrungen geht oder darum, dass das Programm gern ein Paar hätte. Ob sie Menschen auch einlädt, wenn sie nicht bereit sind, über ihre Beziehung zu sprechen. Und ob es okay wäre, über etwas anderes zu reden: darüber, wie man gute Fragen stellt.“ Hanna sah sie an. „Das ist nicht Nein.“ „Nein.“ „Das ist aber auch nicht Ja.“ „Nein.“ Elif lächelte schief. „Ich kann Zwischenräume sehr gut. Manchmal zu gut.“ „Vielleicht brauchen wir gerade einen.“ „Einen Zwischenraum?“ „Ja. Keinen Zeitpunkt, an dem wir sofort sagen müssen: Wir sind sichtbar oder wir sind nicht sichtbar. Sondern eine Frage: Wozu würden wir überhaupt etwas sagen wollen?“ Elif legte den Kopf leicht schief. „Das klingt nach dir.“

„Ist das gut oder bedenklich?“ „Gut. Aber ich möchte trotzdem nicht, dass wir aus jedem Gefühl ein Konzept machen.“ Hanna lächelte. „Fair.“ „Ich meine das ernst.“ „Ich auch.“ Elif schob den Ausdruck zwischen sie. „Was wäre, wenn wir Nika heute nicht antworten?“ „Das wäre für mich sehr angenehm.“ „Und was wäre, wenn wir ihr sagen, dass wir die Anfrage lesen und uns melden? Ohne Begründung. Nur Zeit.“ Hanna dachte an den Satz vor Elifs Familie: *Ich brauche einfach noch Zeit, Sie alle kennenzulernen, ohne dass ich schon weiss, welche Fragen als Nächstes kommen.* Es war nicht

dieselbe Situation. Aber es war derselbe Wunsch: nicht überfahren zu werden, bevor man selbst wusste, wohin man ging. „Ja“, sagte sie. „Das können wir schreiben.“ Elif nahm ihr Handy. „Willst du diktieren?“ „Nein. Gemeinsam.“ Sie formulierten den Satz langsam. **Liebe Nika, danke für die Anfrage. Wir haben sie gelesen und möchten uns etwas Zeit nehmen, um in Ruhe zu überlegen, ob und in welcher Form ein Beitrag für uns passt. Wir melden uns bis Montag. Herzliche Grüße, Hanna und Elif.**

Elif las die Nachricht vor. Hanna nickte. „Das klingt so, als wären wir ein sehr kleines Gremium.“ „Sind wir vielleicht auch.“ „Mit wie vielen Stimmen?“ „Zwei. Und keine Enthaltung aus Höflichkeit.“ Hanna lachte. Dann nahm sie ihr Handy und schrieb Nika selbst. Nicht, weil sie die Zuständigkeit an sich ziehen wollte. Sondern weil es sich richtig anfühlte, die Antwort unter beide Namen zu setzen. Nach dem Abschicken blieb sie auf dem Bildschirm. „Jetzt habe ich Angst, dass sie enttäuscht ist“, sagte sie. „Vielleicht ist sie das.“ Hanna sah auf. Elif zuckte mit einer Schulter. „Das darf sie sein. Eine Einladung ohne Risiko für die einladende Person ist manchmal nur eine Bitte in festlichem Umschlag.“ „Das war sehr gut.“ „Ich weiss.“ Hanna nahm eine Salzstange. „Wie schmecken die eigentlich?“ Elif sah sie an. „Wie Verpackung.“ „Dann passen sie perfekt zum Festival.“ „Das ist gemein.“ „Ich arbeite mit dem, was da ist.“ Elif lächelte. Dann wurde sie wieder ernst. „Hanna?“

„Ja?“ „Falls wir Nein sagen, will ich nicht, dass du denkst, ich hätte Ja sagen wollen und wir hätten es wegen dir nicht getan.“ Hanna sah sie an. „Und falls wir Ja sagen, will ich nicht, dass du denkst, ich hätte dich überredet.“ „Das wäre gut.“ „Dann müssen wir wohl weiterreden.“ „Schlimm“, sagte Elif. „Ein ganzes Wochenende lang.“ „Vielleicht brauchen wir eine Klingel.“ „Nein.“ Elif zeigte auf die

Salzstangen. „Wir brauchen etwas Besseres zu essen.“ Sie standen auf und gingen hinaus. Vor dem Kino war die Luft kühl. Auf der gegenüberliegenden Strassenseite leuchtete ein Kiosk, und Elif schlug vor, noch eine Suppe zu holen. Hanna sagte ja, ohne vorher zu überlegen, ob sie eigentlich Hunger hatte. Die Einladung war noch nicht beantwortet. Die Frage nach Sichtbarkeit auch nicht. Aber sie hatte nicht mehr das Gefühl, sie allein lesen zu müssen.

5.2 Perspektive von Hanna

Hanna reagiert auf Nikas Anfrage nicht nur mit Ablehnung. Sie reagiert auch mit einer vertrauten Sorge: dass ihre persönliche Verbindung zu Elif für andere Menschen schneller zu einer Bedeutung wird, als sie selbst sie erleben kann. Die Begriffe „**frisch**“, „**authentisch**“ und „**spontan**“ klingen zunächst freundlich. Für Hanna enthalten sie jedoch eine unausgesprochene Aufgabe. Das Festival hat bereits eine Geschichte im Kopf, in die Hanna und Elif passen sollen. Hanna fürchtet, bei einem Nein als unzugänglich zu gelten. Sie kennt den Impuls, sich lieber ganz zurückzuziehen, bevor sie erklären muss, warum eine Grenze sinnvoll ist. Diesmal zeigt sich eine neue Möglichkeit: Sie sagt nicht sofort zu und nicht sofort ab. Sie bittet um Zeit. Diese Zeit ist keine Ausrede. Sie ist ein selbst gewählter Raum, in dem Hanna und Elif herausfinden können, was sie tatsächlich wollen. Wichtig ist auch, dass Hanna Elifs abweichenden ersten Gedanken nicht sofort als Angriff behandelt. Elif denkt nicht automatisch Nein. Das löst bei Hanna kurz Alarm aus. Sie bemerkt ihn und entschuldigt sich. So wird die Differenz zwischen ihnen nicht zur Frage, wer die „richtigere“ Haltung hat, sondern zu einer Information über zwei unterschiedliche Erfahrungen.

Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Den Wunsch, die Einladung sofort abzulehnen.

Das Recht, nicht zur Illustration eines fertigen Programms zu werden.

Ein Nein nicht nur als Rückzug, sondern als bewusste Entscheidung zu verstehen.

Skepsis gegenüber Begriffen wie „authentisch“ und „spontan“. Die Sorge, persönliche Erfahrungen liefern zu müssen, um als glaubwürdig zu gelten.

Nach Zweck, Rahmen und eigener Zustimmung zu fragen, bevor sie reagiert.

Eine vorsichtige Bitte um Zeit. Den Wunsch, die Entscheidung gemeinsam und ohne äusseren Zeitdruck zu treffen.

Zu vertrauen, dass eine Pause nicht bedeutet, jemanden hängen zu lassen.

5.3 Perspektive von Elif

Elif erlebt die Anfrage anders als Hanna. Sie erkennt ebenfalls die seltsamen Formulierungen und die problematische Erwartung, ein junges Paar könne stellvertretend sprechen. Dennoch fühlt sie sich nicht nur bedrängt. Ein Teil von ihr fragt sich, ob es nicht auch gut sein könnte, etwas selbst in die Öffentlichkeit zu bringen, statt immer nur auf Deutungen anderer zu reagieren. Diese Haltung ist kein Widerspruch zu Hannas Bedürfnis nach Schutz. Elif möchte nicht auf eine Bühne, damit andere eine Geschichte über sie bekommen. Sie möchte prüfen, ob es eine Form geben könnte, in der sie selbst eine Frage setzt. Ihre Herausforderung besteht darin, diese Möglichkeit auszusprechen, ohne Hanna den Eindruck zu geben, sie müsse dafür über ihre Grenze gehen. Im Foyer gelingt Elif etwas, das ihr nicht immer leichtfällt: Sie hält ihre eigene abweichende Idee aus, ohne sie weichzureden oder sofort in Harmonie zu übersetzen. Sie sagt, dass sie nicht sofort Nein gedacht hat. Und sie sagt ebenso klar, dass sie nur über eine Beteiligung nachdenken würde, wenn beide es wollen.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Neugier auf eine mögliche eigene Stimme im öffentlichen Raum. Den Wunsch, nicht nur auf fremde Zuschreibungen zu reagieren. Die eigene Möglichkeit zu benennen, ohne sie zur Erwartung an Hanna zu machen.

Kritik an der Formulierung der Einladung.

Die Erfahrung, dass persönliche Geschichten oft als Material behandelt werden.

Konkrete Fragen an den Rahmen einer Einladung zu stellen.

Den Vorschlag, nicht sofort zu antworten.

Den Wunsch nach gemeinsamer Entscheidung statt schneller Entschärfung.

Zwischen einem offenen Gedanken und einer Zusage klar zu unterscheiden.

5.4 *Was zwischen ihnen passiert*

Eine Einladung kann Anerkennung ausdrücken. Sie kann auch eine Aufgabe transportieren, die niemand offen ausspricht: *Bitte macht unsere Veranstaltung glaubwürdig. Bitte teilt etwas Persönliches.*

Bitte seid genau die Art von Sichtbarkeit, die wir gerade brauchen.

Hanna und Elif zeigen in diesem Kapitel zwei nachvollziehbare Reaktionen. Hanna möchte sich vor einer stellvertretenden Rolle schützen. Elif fragt sich, ob eine selbst gewählte Öffentlichkeit manchmal auch Handlungsspielraum eröffnen kann. Beide Reaktionen sind nicht automatisch richtig oder falsch. Entscheidend ist, dass keine von beiden zur Voraussetzung für die andere wird. Die erste gemeinsame Lösung ist noch keine Entscheidung über das Festival. Sie lautet: **Wir antworten nicht unter Zeitdruck.** Damit schaffen Hanna und Elif einen Zwischenraum. Sie wählen weder die völlige Sichtbarkeit noch den vollständigen Rückzug. Sie nehmen sich das Recht, nach der Frage hinter der Einladung zu fragen:

Worum geht es hier wirklich, und wollen wir dazu etwas beitragen?

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere

Sprache Zwei Menschen werden wegen ihrer Beziehung für ein Podium angefragt.

Anerkennung und Vereinnahmung können in derselben Einladung vorkommen.

„Wofür genau wünscht ihr euch unsere Perspektive – und was dürfen wir auslassen?“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Person möchte sofort Nein sagen.

Sie schützt sich vor einer Rolle, die sie nicht gewählt hat.

„Mein erster Impuls ist Nein. Ich möchte verstehen, was ich gerade schützen will.“

Die andere Person sieht auch eine mögliche Chance.

Sie möchte nicht nur reagieren, sondern eigene Sichtbarkeit mitgestalten.

„Ich denke nicht sofort Nein. Das heisst nicht, dass ich von dir ein Ja brauche.“

Eine Anfrage verlangt eine schnelle Antwort.

Zeitdruck kann Zustimmung weniger frei machen.

„Wir möchten in Ruhe überlegen und melden uns bis ...“

Ein Nein könnte Enttäuschung auslösen.

Die Sorge um die Gefühle anderer kann die eigene Entscheidung überlagern.

„Ich verstehe, dass du enttäuscht sein könntest. Unsere Entscheidung muss trotzdem für uns passen.“

5.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen Einladungen fühle ich mich wirklich gefragt – und bei welchen eher gebraucht?

Was macht eine Bitte für mich frei: ein klarer Zweck, genügend Zeit, ein Honorar, die Möglichkeit zum Nein oder etwas anderes?

Wann habe ich schon einmal zu etwas zugesagt, weil ich keine Enttäuschung auslösen wollte?

Welche Rolle möchte ich nicht übernehmen, auch wenn andere sie als Anerkennung beschreiben?

Wo könnte eine Pause zwischen Anfrage und Antwort mir helfen, meine eigene Haltung besser zu hören?

5.6 Für uns

Diese Fragen passen für Paare, Freundschaften, Teams und Familien. Sie eignen sich besonders dann, wenn eine Entscheidung mehrere Personen betrifft, aber äussere Erwartungen sie beschleunigen wollen.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Was genau wird von uns erbeten – und was lesen wir als unausgesprochene Erwartung mit?

„In dieser Anfrage höre ich neben dem Gesagten auch ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Aspekte einer gemeinsamen Geschichte dürfen öffentlich sein, welche nicht?

„Ich kann mir vorstellen, darüber zu sprechen. Bei diesem Teil möchte ich privat bleiben.“

Was bedeutet ein Nein für jede von uns? „Wenn wir absagen, fürchte ich vielleicht ... und hoffe zugleich ...“

Welche Bedingungen bräuchten wir für ein mögliches Ja?

„Für mich wäre ein Ja nur dann stimmig, wenn ...“

Wie wollen wir mit der Enttäuschung anderer umgehen?

„Wir können freundlich sein, ohne die Entscheidung für andere angenehmer machen zu müssen.“

5.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Einladung lesen lernen

Wähle eine aktuelle oder vergangene Anfrage, die dich beschäftigt: eine Einladung, eine Bitte, eine Gruppenaufgabe, ein Termin oder eine Erwartung. Lies sie nicht nur danach, **was** du tun sollst. Lies sie auch danach, **wofür** du gebraucht wirst und welche Wahlmöglichkeiten wirklich darin liegen.

Prüffrage Meine Antwort Was wird konkret von mir erbeten?

Welchen unausgesprochenen Zweck vermute ich?

Was würde ich geben, was möchte ich privat lassen?

Was wäre mein erster Impuls: Ja, Nein oder Zeit?

Welcher Satz verschafft mir einen fairen Zwischenraum?

„Danke für die Anfrage. Ich möchte in Ruhe überlegen und melde mich bis ...“

Wenn du die Anfrage mit einer anderen Person teilen möchtest, muss das Gespräch nicht sofort zu einer Entscheidung führen. Es kann genügen, unterschiedliche erste Reaktionen nebeneinander stehen zu lassen.

Merksatz: Sichtbarkeit wird erst dann selbstbestimmt, wenn Menschen nicht nur gefragt werden, ob sie mitmachen, sondern auch entscheiden dürfen, wofür und zu welchen Bedingungen.

6 Kapitel 5: Der Reparaturzettel

*Humor kann eine Tür öffnen. Er sollte nicht die einzige Tür sein,
durch die eine Grenze den Raum verlassen darf.*

6.1 Szene

Das erste Fahrrad, das Hanna bewusst in Elifs Werkstatt brachte, war nicht kaputt genug, um es „dringend“ zu nennen. Die Kette sprang gelegentlich ab, die vordere Bremse quietschte bei Regen, und der linke Griff hatte sich so weit gedreht, dass Hanna beim Abbiegen das Gefühl hatte, mit einem schlecht gelaunten Fisch zu verhandeln. Elif hatte das Rad am Samstagmorgen angesehen, den Lenker einmal bewegt und gesagt: „Das ist kein Notfall. Das ist eine Ansammlung kleiner Entscheidungen, die sich nicht mehr miteinander abstimmen.“ „Das klingt beleidigend persönlich.“ „Ich rede über dein Fahrrad.“ „Das sagen Menschen immer, wenn sie etwas sehr Persönliches sagen.“ Elif hatte gelacht und Hanna versprochen, sie solle es am Mittwoch gegen vier abholen. „Dann ist Herr Pauli meistens schon weg, Meral auf dem Weg zu ihrem Sprachkurs und ich habe Zeit, dir feierlich zu erklären, warum deine Kette keine moralische Haltung hat.“ Am Mittwoch kam Hanna um zehn nach vier in die Werkstatt. Draussen nieselte es. Drinnen roch es nach Gummi, Metall und dem Ingwertee, den Elif inzwischen in einer Thermoskanne aufbewahrte, die einmal ein Werbegeschenk einer Versicherung gewesen sein musste. Über der Tür hing das kleine Glöckchen, das Elif nie abnahm, obwohl es bei Wind auch dann klingelte, wenn niemand hereinkam. „Ich bin da“, rief Hanna. „Ich weiss“, kam Elifs Stimme aus dem hinteren Teil der Werkstatt. „Das Glöckchen hat geklingelt, als hätte es eine Meinung zu deinem Mantel.“ Hanna ging zwischen den Fahrradständern hindurch. Ihr Rad stand auf einer Halterung, das Vorderrad abgenommen, die Kette sauber und glänzend wie etwas, das sich nie aus eigener Kraft in den Weg gelegt hatte. Elif kniete daneben und zog mit einem Schraubenschlüssel eine Mutter fest. Sie trug eine

graue Arbeitshose, einen schwarzen Pullover und an der rechten Wange einen kleinen dunklen Strich, den Hanna erst für einen Schatten hielt. „Du hast Öl im Gesicht“, sagte Hanna. Elif sah hoch. „Das ist kein Öl. Das ist ein Zeichen von Kompetenz.“ „Natürlich. Dann bewahre es gut auf.“ Elif wischte sich trotzdem mit dem Handrücken über die Wange und machte den Fleck grösser. „Jetzt sieht es aus wie ein Symbol für Kompetenz“, sagte Hanna. „Ich bitte dich, nie für die Öffentlichkeitsarbeit meiner Werkstatt verantwortlich zu sein.“ „Ich arbeite mit Kultur. Wir machen aus einem Kratzer im Parkett ein Vermittlungsformat.“ „Genau deshalb.“ Hanna lehnte sich an die Werkbank. Sie mochte diese Stunde in der Werkstatt. Nicht weil sie sich besonders gut mit Fahrrädern auskannte. Sie wusste nur, dass eine Kette nicht springen sollte und Luft in Reifen grundsätzlich hilfreich war. Sie mochte, wie Elif arbeitete: konzentriert, ohne Hektik, mit einer Art von Geduld, die nicht bedeutete, dass alles Zeit der Welt hatte, sondern dass jedes Teil seinen eigenen nächsten Schritt brauchte. Auf der Pinnwand über dem kleinen Tisch hingen Reparaturzettel. Manche waren mit Namen versehen, manche nur mit Beschreibungen wie **grünes Rad, Klingel peinlich, Rücktrittbremse fühlt sich beleidigt an** oder **bitte nicht noch teurer als nötig**. Hanna zeigte auf einen leeren Zettel. „Was kommt da hin?“ Elif folgte ihrem Blick. „Der lag in einer Lieferung. Ich wollte ihn wegwerfen.“ „Warum hast du ihn aufgehängt?“

„Weil ich dachte, vielleicht brauche ich irgendwann einen Zettel, auf dem noch nichts entschieden ist.“ Hanna sah sie an. „Das ist überraschend poetisch für eine Werkstatt.“ „Ich habe doch gesagt, ich arbeite mit Dingen.“ Bevor Hanna antworten konnte, klingelte die Tür. Herr Pauli kam herein, sein altes dunkelblaues Cityrad an

der Hand. Er trug eine beigefarbene Jacke, deren Reißverschluss immer ein Stück offenstand, egal wie kalt es war, und eine Mütze mit einem kleinen Aufnäher des örtlichen Fussballvereins. „Ah, beide Damen da“, sagte er. „Dann bekomme ich heute ja Fachwissen und Kultur gleichzeitig.“ Elif stellte den Schraubenschlüssel ab. „Herr Pauli, das ist Hanna. Hanna, Herr Pauli. Sein Fahrrad hat seit drei Wochen eine Bremse, die nur bei bestem Wetter Vertrauen in sich selbst hat.“ Herr Pauli reichte Hanna die Hand. „Freut mich. Elif hat von Ihnen erzählt.“ Hanna wusste nicht, ob das stimmte. Elif hatte von Herrn Pauli erzählt: von seinen langen Erklärungen, seinem Bedürfnis, jedes defekte Teil persönlich zu verabschieden, und von der Tatsache, dass er seit Jahren mit einem Einkaufsnetz auf dem Gepäckträger fuhr, obwohl es bei jedem Bordstein verrutschte. „Hoffentlich nur Gutes“, sagte Hanna. „Ich habe gesagt, dass du den Nordsee-Reiseführer nicht gekauft hast“, sagte Elif. „Das ist erschreckend wenig Kontext.“ „Mehr hatte ich nicht freigegeben.“ Herr Pauli lachte. „Sie haben es gut miteinander, das hört man gleich.“ Hanna bemerkte den Satz, liess ihn aber weiterziehen. Er war nicht unangenehm. Vielleicht, weil er nichts von ihr verlangte. Er stellte keine Vermutung in den Raum, die sie bestätigen oder korrigieren musste. Er war eine Beobachtung, die dort blieb, wo sie entstanden war. Elif beugte sich über Herrn Paulis Rad. „Was ist los?“ „Die Bremse zieht nach links. Oder ich.“ „Das lässt sich prüfen.“ „Und die Klingel klingt, als wolle sie mich verklagen.“ „Das lässt sich ebenfalls prüfen.“ Hanna nahm einen Lappen von der Werkbank und begann, ihr eigenes Rad dort abzuwischen, wo der Rahmen die meisten Spritzer abbekommen hatte. Sie hörte Elif und Herrn Pauli zu, ohne sich einmischen zu müssen. „Ihre Nichte studiert doch jetzt in Leipzig?“, fragte Elif, während sie das Vorderrad anhob. „Ja. Architektur. Verstehen Sie das? Sie baut

Häuser, die aussehen, als hätte jemand sie nicht zu Ende gedacht.“ „Vielleicht ist das Absicht.“ „Dann ist es eine teure Absicht.“ Elif grinste. „Und wie geht es ihr sonst?“ „Gut. Hat einen Freund. Netter Junge. Zu nett, wenn Sie mich fragen, aber ich soll mich da nicht einmischen.“ „Das ist ein sehr moderner Gedanke.“ „Ich lerne.“ Herr Pauli beugte sich ein Stück näher, als Elif an der Bremse arbeitete. Dann sah er zu Hanna. „Und Sie zwei? Das ist ja noch neu, oder?“ Hanna hielt den Lappen in der Hand. „Wir lernen uns kennen“, sagte Elif, bevor sie antworten musste.

„Ach, schön“, sagte Herr Pauli. „Das ist doch heutzutage alles nicht mehr so einfach. Meine Nichte sagt, man darf nichts mehr fragen, weil es gleich zu privat ist.“ Elif richtete sich auf. „Man darf schon fragen“, sagte sie. „Man muss nur damit rechnen, dass die Antwort manchmal Nein ist.“ Herr Pauli winkte ab, als wollte er einen kleinen Insektenschwarm vertreiben. „Nein, nein, ich meine das nicht böse. Ich finde das gut. Wirklich. Heute kann ja jeder leben, wie er will.“ Hanna spürte, wie ihr Körper plötzlich wach wurde. Nicht, weil der Satz überraschend war. Gerade weil er so vertraut klang. Ein Satz, der sich selbst für grosszügig hielt und trotzdem die Formulierung mitbrachte, dass jemand anderem etwas erlaubt werde. Elif schraubte weiter an der Bremse. „Das ist schön“, sagte sie. „Dann lassen wir das Leben am besten bei den Leuten, die es führen.“ Herr Pauli nickte, als hätte Elif ihm gerade zugestimmt. „Genau. Und Kinder?“, fragte er. „Also, das ist jetzt wirklich nur Interesse. Können Sie sich das mit Kindern überhaupt vorstellen? Ich meine, praktisch. Ich kenne da eine Frau aus dem Sportverein, die hat mit ihrer Frau adoptiert, und das ist doch sicher ein ganzer Aufwand.“ Die Werkstatt wurde nicht still. Draussen fuhr ein Lastwagen vorbei. Die Heizung knackte. Eine lose Kette an einem

der Räder schlug leicht gegen den Rahmen. Aber für Hanna war alles plötzlich weiter weg. Sie sah Elifs Rücken. Den grauen Stoff ihrer Arbeitshose. Die Hand mit dem Schraubenschlüssel. Sie wartete auf einen Satz. Nicht auf eine Rede. Nicht auf eine öffentliche Zurechtweisung. Nur auf etwas, das die Frage an ihren richtigen Ort zurückstellte. Elif lachte kurz. „Herr Pauli, wir sind gerade bei einer Bremse. Das Fahrrad hat eine Kindersitzaufnahme, aber darüber reden wir heute nicht.“ Herr Pauli lachte mit. „Ach, Sie sind witzig.“ „Das ist mein zweites Standbein.“ „Na, Sie machen das schon.“ Er wandte sich an Hanna. „Elif ist jedenfalls sehr praktisch. Das ist ja schon mal wichtig.“ Hanna sagte nichts. Sie legte den Lappen auf die Werkbank. Dann ging sie nach vorn, drehte das Schild an der Tür von **Offen** auf **Heute geschlossen** und schob den Riegel vor. Herr Pauli sah auf. „Oh. Mache ich Ihnen Arbeit?“ „Nein“, sagte Hanna. Ihre Stimme war ruhig. „Wir schliessen nur heute etwas früher.“ Elif drehte sich um. Sie sah Hanna an, dann das Schild, dann Herrn Pauli. „Deine Bremse ist fast fertig“, sagte sie. „Ach, ich habe Zeit. Ich wollte sowieso noch bei der Post vorbei.“ Elif stellte das Rad auf den Boden und testete die Bremse. Sie gab einen kurzen, entschlossenen Ton von sich, den Herr Pauli offenbar als gutes Zeichen verstand. „Sie hält jetzt wieder“, sagte Elif. „Und die Klingel ist nicht verklagend. Nur sehr direkt.“ „Das passt zu mir“, sagte Herr Pauli zufrieden. Er bezahlte, bedankte sich und zog sein Rad zur Tür. Als er am Schild vorbeiging, blieb er stehen. „Alles gut?“, fragte er. Hanna sah ihn an. Er wirkte tatsächlich irritiert. Nicht empört. Nicht gekränkt. Eher wie ein Mensch, der merkt, dass ein Gespräch anders gelandet ist, als er es beabsichtigt hatte. „Ich möchte nicht über Familienplanung sprechen, wenn ich ein Fahrrad abhole“, sagte Hanna. Herr Pauli öffnete den Mund. Schloss ihn wieder.

„Ja“, sagte er schliesslich. „Das verstehe ich. Entschuldigung.“
„Danke.“ Er nickte Elif zu und schob das Rad hinaus. Das Glöckchen über der Tür klingelte einmal, dann ein zweites Mal, als der Wind die Tür noch kurz bewegte. Elif ging zur Werkbank zurück und legte den Schraubenschlüssel ab. „Hanna“, sagte sie. Hanna stand noch vor der Tür, die Hand am Riegel. „Ich weiss“, sagte sie. „Nein.“ Elif machte einen Schritt auf sie zu. „Ich glaube, du weisst noch nicht, was ich sagen will.“ Hanna drehte sich um. „Dann sag es.“ Elif atmete ein. „Es tut mir leid, dass ich die Frage weggewitzelt habe.“ „Du hast sie nicht weggewitzelt. Du hast sie einfach bei dir behalten.“ Der Satz war schneller draussen, als Hanna ihn hatte prüfen können. Elif hielt inne. „Was meinst du?“ „Du hast mit ihm weitergeredet. Über die Bremse. Über die Klingel. Als wäre es ein kleiner Umweg in deinem Gespräch mit ihm.“ „Ich wollte nicht, dass er sich schämt.“ „Und ich?“ Elif sah sie an. „Ich wollte dich nicht blossstellen.“ „Ich wollte nicht, dass du für mich sprichst.“ Hanna verschränkte die Arme. „Ich wollte nur, dass du nicht so tust, als hätte er nichts gesagt.“ Elif setzte sich auf den Hocker neben der Werkbank. Sie sah plötzlich müde aus. Nicht verletzt von Hanna, eher erschöpft von dem Moment, in dem ihre gute Absicht nicht gereicht hatte. „Ich habe es nicht so getan, als hätte er nichts gesagt.“ „Du hast einen Witz gemacht.“ „Ja. Weil ich dachte, wenn ich ihn direkt stoppe, wird es gross. Und dann sitzt du da, und er schaut dich an, und ich mache dich noch mehr zum Thema.“ Hanna spürte den Impuls, sofort zu sagen, dass sie Elifs Gedanken verstand. Sie verstand sie auch. Das war das Schwierige. Elif hatte nicht gleichgültig gehandelt. Sie hatte versucht, etwas zu schützen. Nur eben nicht das, was Hanna in diesem Moment brauchte. „Vielleicht wäre es gross geworden“, sagte Hanna. „Aber ich war schon Thema. Er hat uns gefragt, ob wir Kinder wollen, als

würde er sich nach der Öffnungszeit eines Museums erkundigen.“ Elif rieb mit den Fingern über einen dunklen Fleck auf dem Tisch. „Das war nicht in Ordnung.“ „Nein.“ „Und ich hätte es sagen sollen.“ Hanna sah auf den leeren Reparaturzettel an der Pinnwand. „Ich weiss nicht, ob du es hättest sagen müssen.“ Elif sah hoch. „Was dann?“ „Ich glaube, ich wollte merken, dass du auf meiner Seite bist, bevor ich es selbst sagen muss.“ Elif sagte nichts. Hanna sprach weiter, weil es zu spät war, den Satz wieder einzusammeln.

„Bei deiner Familie hast du später etwas gesagt. Das war gut. Aber heute ... ich war neben dir. Und ich dachte, du hörst das auch. Du weisst doch, wie sich diese Fragen anfühlen.“ „Ja“, sagte Elif leise. „Deshalb habe ich versucht, sie klein zu machen.“ „Warum?“ Elif sah zur Tür, hinter der Herr Pauli gerade verschwunden war. „Weil ich es so gelernt habe.“ Sie sagte es ohne dramatische Schwere. Fast sachlich. Gerade das machte Hanna still. „Wenn jemand etwas Dummes sagt, mache ich einen Witz. Dann denkt die Person nicht, sie sei ein schlechter Mensch. Dann bleibt sie vielleicht im Gespräch. Dann ist es beim nächsten Mal besser.“ „Und wann ist es für dich besser?“ Elif sah sie an. Diese Frage hatte Hanna nicht geplant. Sie klang nicht vorwurfsvoll. Aber sie war da. Elif lehnte sich zurück. „Nicht immer“, sagte sie. Die Werkstatt war stiller geworden. Nicht friedlich. Eher auf eine Weise, die einem zeigt, dass zwei Menschen gerade an verschiedenen Stellen derselben Situation stehen. „Ich wollte nicht, dass du dich allein fühlst“, sagte Elif. „Und ich habe genau das getan.“ Hanna setzte sich auf den zweiten Hocker. Zwischen ihnen stand der Tisch mit den zwei Teetassen vom Nachmittag. Beide waren kalt. „Ich wollte nicht, dass Herr Pauli sich schlecht fühlt“, sagte Elif. „Ich weiss.“ „Und ich will nicht, dass du denkst, dass mir wichtiger ist, wie er sich fühlt als du.“ Hanna sah

auf ihre Hände. „Ich denke das nicht.“ „Aber?“ „Aber in dem Moment hat es sich so angefühlt.“ Elif nickte. Sie sagte nicht, dass Hanna das falsch erlebt habe. Sie erklärte nicht noch einmal, wie es gemeint gewesen war. Das war vielleicht das Erste, was beide an diesem Abend wirklich festhalten konnten. Nach einer Weile stand Elif auf und ging zur Pinnwand. Sie nahm den leeren Reparaturzettel ab, legte ihn auf den Tisch und schrieb mit einem dicken Stift: **Was ist kaputt?**

Darunter schrieb sie: **Nicht die Absicht. Der Moment.**

Hanna sah auf den Zettel. „Das ist kein sehr hilfreicher Reparaturauftrag.“ „Nein.“ Elif setzte sich wieder. „Aber ich will nicht so tun, als könnten wir jetzt einfach eine Schraube festziehen und dann ist alles wieder leise.“ Hanna nahm den Stift und schrieb darunter: **Was wäre beim nächsten Mal anders?**

Sie sah Elif an. Elif nahm den Zettel, dachte nach und schrieb: **Eine klare Grenze, bevor ich einen Witz mache.**

Hanna las den Satz. „Und wenn ich nicht will, dass du für mich sprichst?“ „Dann kann ich sagen: Das ist eine sehr persönliche Frage. Möchtest du selbst antworten oder soll ich?“ Hanna schüttelte langsam den Kopf. „Das ist dann schon wieder sehr viel Aufmerksamkeit auf mir.“ Elif nickte. „Stimmt.“ „Vielleicht reicht: Das ist privat. Wir bleiben beim Fahrrad.“ Elif sah sie an. „Das kann ich sagen.“ „Und ich kann sagen: Ich möchte darüber nicht sprechen.“ „Das kannst du sowieso.“ „Ich weiss.“ Hanna sah auf den Zettel. „Aber ich möchte nicht immer erst dann etwas sagen, wenn ich schon die Tür abschliesse.“ Elif lächelte nicht. Sie nickte nur. „Das verstehe ich.“ Draussen schlug Regen gegen die Scheibe. Eine Minute lang hörten sie nur das Geräusch und die Heizung, die

wieder knackte. Elif schob Hannas Fahrrad vom Ständer. „Deine Bremse funktioniert“, sagte sie. „Gut.“ „Die Kette auch.“ „Gut.“ „Der linke Griff sitzt fest.“ Hanna sah sie an. „Das klingt jetzt verdächtig.“ „Ich spreche wirklich über dein Fahrrad.“ Dieses Mal lachte Hanna nicht sofort. Dann tat sie es doch, kurz und müde. Elif lächelte, aber sie versuchte nicht, damit den Rest des Gesprächs zu überdecken. Hanna nahm ihr Rad und blieb an der Tür stehen. „Ich gehe jetzt nach Hause“, sagte sie. Elif nickte. „Okay.“ „Nicht weil ich weg will.“ Elifs Blick ging zu dem Zettel auf dem Tisch. „Sondern weil du kurz Luft brauchst?“ Hanna sah sie an. „Ja.“ „Dann geh. Ich bin morgen da.“ Hanna nickte. Sie schob das Fahrrad hinaus. Das Glöckchen klingelte über ihr, nicht besonders schön, aber klar. Den leeren Reparaturzettel liess sie auf dem Tisch zurück. Er war nicht mehr leer. Fertig war er trotzdem nicht.

6.2 Perspektive von Hanna

Hanna reagiert auf Herrn Paulis Frage nicht nur auf den Inhalt. Sie reagiert auf die Situation: Sie steht in Elifs Werkstatt, in einem Raum, den Elif kennt und in dem Elif die Fachperson ist. Herr Pauli fragt etwas Privates, als gehöre es selbstverständlich zum Gespräch über ein Fahrrad. Hanna erwartet nicht, dass Elif eine grosse Szene macht. Sie wünscht sich einen kurzen, klaren Hinweis, dass diese Frage nicht zu ihr gehört. Als Elif mit Humor umleitet, fühlt Hanna sich nicht geschützt, sondern allein. Der Witz ist nicht falsch. Er zeigt sogar, dass Elif die Frage bemerkt hat. Aber er lässt Herrn Pauli im Glauben, das Thema sei grundsätzlich verhandelbar. Hanna erlebt, dass sie selbst entscheiden muss, wann und wie deutlich sie die Grenze setzt. Deshalb dreht sie das Schild an der Tür um. Diese Handlung ist keine Bestrafung für Elif. Sie ist ein Versuch, wieder Einfluss auf einen Moment zu bekommen, der sich plötzlich nicht mehr nach ihrem anfühlt. Hanna lernt in diesem Kapitel, dass sie ihr Bedürfnis genauer benennen kann. Sie braucht nicht, dass Elif für sie spricht. Sie braucht ein sichtbares Zeichen, dass Elif die Frage ebenfalls als zu persönlich erkennt und den Rahmen nicht allein bei Hanna lässt. **Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann** Den Impuls, die Werkstatt früh zu schliessen.

Das Bedürfnis, die Situation zu beenden, bevor sie noch mehr Privates liefern muss.

Früher zu sagen: „Das ist mir zu persönlich.“

Ärger über Elifs Witz. Den Wunsch, dass eine nahestehende Person die Grenzüberschreitung erkennt.

Zwischen „Sprich für mich “ und „Lass mich allein“ eine konkrete Bitte zu formulieren.

Den Satz „Ich brauche kurz Luft“.

Den Wunsch, nicht aus dem Kontakt zu verschwinden, obwohl sie Abstand braucht.

Eine Pause einzufordern, ohne sie als Rückzug aus der Beziehung zu erleben.

6.3 Perspektive von Elif

Elif bemerkt Herrn Paulis Frage sofort. Sie kennt seine Art und die Mischung aus altmodischer Neugier, ehrlichem Interesse und fehlender Vorstellung davon, wie persönlich manche Fragen werden können. Ihr erster Impuls ist, die Situation mit Humor klein zu halten. Sie will Herrn Pauli nicht beschämen. Sie will Hanna nicht zum Gegenstand einer öffentlichen Korrektur machen. Sie hofft, dass ein Witz den Weg zurück zur Reparatur des Fahrrads öffnet. Diese Strategie hat Elif lange geholfen. Sie hält Gespräche offen. Sie bewahrt Menschen davor, sich sofort als schlechte Person zu erleben. Aber sie hat einen Preis: Wenn Elif die Spannung stets zuerst für andere reduziert, bleibt ihr eigener Ärger – und in diesem Fall auch Hannas Bedürfnis nach Schutz – unsichtbar. Im Gespräch mit Hanna erkennt Elif, dass ihre Absicht den Moment nicht repariert. Sie muss sich nicht selbst verurteilen, um Verantwortung zu übernehmen. Ihre Lernbewegung besteht darin, einen klaren Satz vor dem Witz zu setzen. Nicht weil Humor wertlos wäre, sondern weil eine Grenze sonst nur als Pointe erscheint, die andere überhören können.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Eine humorvolle Umleitung zur Fahrradreparatur.

Den Wunsch, Herrn Pauli nicht zu beschämen und das Gespräch nicht eskalieren zu lassen.

Zuerst klar zu sagen, dass eine Frage privat ist; Humor kann danach folgen.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Betroffenheit, als Hanna früh schliessen will.

Die Sorge, Hanna nicht genug geschützt zu haben.

Die Wirkung anzuerkennen, ohne die Absicht als Entschuldigung vorzuschieben.

Den Reparaturzettel als gemeinsame Denkfläche.

Den Wunsch, nicht in Hilflosigkeit oder Selbstvorwürfen stecken zu bleiben.

Nicht jede Beziehungssituation sofort lösen zu wollen; manchmal braucht sie erst einen ehrlichen Befund.

6.4 Was zwischen ihnen passiert

In unangenehmen Situationen greifen Menschen oft zu unterschiedlichen Schutzstrategien. Manche setzen eine Grenze schnell und deutlich. Andere nutzen Humor, lenken um oder versuchen, die Stimmung zu retten. Keine dieser Strategien ist grundsätzlich falsch. Schwieriger wird es, wenn eine Person durch die gewählte Form der anderen allein die Verantwortung für die Grenze überlässt. Hanna und Elif trennen in diesem Kapitel Absicht und Wirkung. Elif wollte Hanna schützen und Herrn Pauli nicht blossstellen. Die Wirkung war dennoch, dass Hanna sich unbeachtet fühlte. Hanna wollte nicht, dass Elif für sie spricht. Die Wirkung ihres frühen Schliessens war dennoch, dass Elif sich übergangen fühlte. Beide können diese Wirkungen anerkennen, ohne die andere Person zur Schuldigen zu machen. Der Reparaturzettel ist keine fertige Vereinbarung. Er hilft ihnen, nicht vorschnell zu behaupten, alles sei wieder gut. Sie schreiben auf, was tatsächlich beschädigt wurde: nicht ihre Zuneigung und nicht zwangsläufig Elifs gute Absicht, sondern ein Moment von Schutz und Zugehörigkeit. Daraus entsteht eine konkrete nächste Möglichkeit: erst die Grenze, dann der Witz.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere

Sprache Eine fremde Person stellt eine sehr private Frage.

Neugier kann den Eindruck erwecken, dass persönliche Lebensplanung öffentlich besprechbar ist.

„Das ist privat. Wir bleiben heute bei der Fahrradreparatur.“

Eine nahestehende Person reagiert mit Humor.

Sie möchte die Situation entschärfen, übersieht aber möglicherweise das Schutzbedürfnis der anderen Person.

„Ich mache gerade einen Witz, weil es unangenehm ist. Ich will trotzdem klar sagen: Die Frage geht zu weit.“

Eine Person beendet die Situation abrupt.

Sie versucht, wieder Handlungsspielraum zu gewinnen, nachdem sie sich übergangen fühlt.

„Ich brauche jetzt eine Pause. Ich möchte später weiterreden.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Entschuldigung erklärt vor allem die gute Absicht.

Die Wirkung kann dadurch unsichtbar werden.

„Ich wollte dich schützen. Ich sehe, dass du dich trotzdem allein gefühlt hast.“

Zwei Menschen suchen eine Regel für die Zukunft.

Sie möchten Sicherheit, ohne eine perfekte Reaktion zu versprechen.

„Was würde dir beim nächsten Mal helfen, wenn eine Frage zu persönlich wird?“

6.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen Themen wünsche ich mir, dass andere Menschen nicht nachfragen, auch wenn sie es interessiert meinen?

Wie reagiere ich, wenn eine Situation unangenehm wird: klar, humorvoll, ausweichend oder abrupt?

Wann hat mich Humor schon geschützt – und wann hat er verhindert, dass eine Grenze verständlich wurde?

Woran merke ich, dass ich gerade für die Stimmung anderer mehr Verantwortung übernehme als für meine eigene Grenze?

Welcher kurze Satz passt zu meiner Sprache, wenn ich eine Frage beenden möchte?

6.6 Für uns

Diese Fragen eignen sich für Paare, Freundschaften und andere nahe Beziehungen. Sie helfen dabei, nicht erst nach einer schwierigen Situation herauszufinden, wie Unterstützung aussehen könnte.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Fragen von aussen erleben wir als zu persönlich?

„Bei diesem Thema wünsche ich mir, dass du kurz mit darauf achtest, weil ...“

Wie soll die andere Person reagieren, wenn eine Grenze überschritten wird?

„Du musst nicht für mich sprechen. Es hilft mir aber, wenn du ...“
Wann ist Humor für uns eine gute Entlastung und wann eine Umleitung?

„Wenn ich Witze mache, bedeutet das manchmal ...“

Wie können wir nach einer schwierigen Situation über Wirkung sprechen, ohne die Absicht abzuwerten?

„Ich weiss, dass du es gut meintest. Bei mir kam trotzdem an, dass ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Was wäre ein realistischer nächster Schritt statt einer perfekten Regel?

„Beim nächsten Mal könnten wir erst einmal versuchen, ...“

6.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Erst die Grenze, dann der Witz

Wähle eine Situation, in der du häufig über Humor, Ausweichen oder ein schnelles Themenwechseln reagierst. Es muss keine grosse Konfrontation sein. Vielleicht fragt jemand nach etwas Privatem, kommentiert eine Entscheidung oder macht eine Bemerkung, die dir zu nah kommt. Übe die Reihenfolge: **erst eine klare Grenze, dann – wenn du möchtest – der Witz.**

Situation Klare Grenze Mögliche humorvolle Ergänzung Eine Person fragt nach Familien- oder Kinderplanung.

„Darüber möchte ich heute nicht sprechen.“

„Mein Kalender hat dafür noch keinen Programmpunkt.“

Jemand möchte ein persönliches Detail erklärt bekommen.

„Das ist gerade nicht meine Geschichte zum Erzählen.“

„Ich bin heute nur für die Kurzfassung zuständig.“

Eine Bemerkung über eine Beziehung wird zu privat.

„Bitte ordne uns nicht auf diese Weise ein.“

„Wir haben noch nicht einmal eine gemeinsame Steuererklärung, es gibt also keinen Test.“

Der humorvolle Teil ist freiwillig. Wenn dir nur die Grenze gelingt, ist das bereits genug. Eine klare Antwort muss nicht unterhaltsam sein, um berechtigt zu sein.

Merksatz: Humor darf eine Grenze begleiten. Er sollte sie nicht so leise machen, dass niemand sie mehr hört.

7 Kapitel 6: Zwei Klingeln, ein Ton

Wenn zwei Menschen sich schützen wollen, kann es klingen, als würden sie gegeneinander läuten. Manchmal suchen beide nur nach einem Weg, gehört zu werden.

7.1 Szene

Drei Tage nach dem Gespräch in der Werkstatt stand Hannas Fahrrad noch immer in ihrem Flur. Es war repariert. Die Bremse funktionierte, die Kette sprang nicht mehr ab und der linke Griff sass so fest, dass Hanna beim ersten Ausprobieren kurz das Bedürfnis gehabt hatte, Elif eine Nachricht zu schreiben: **Deine Arbeit ist gründlich. Leider auch symbolisch.** Sie hatte die Nachricht nicht geschrieben. Stattdessen hatte sie am Donnerstagabend nur geschrieben: **Bin gut nach Hause gekommen. Danke für die Bremse.**

Elif hatte geantwortet: **Gut. Und danke, dass du gesagt hast, dass du Luft brauchst.** Hanna hatte das Handy danach auf den Tisch gelegt und für zwei Stunden nicht mehr angesehen. Nicht aus Wut. Nicht einmal aus dem Wunsch, Elif warten zu lassen. Sie wusste nur nicht, wie man in einem Satz erklären sollte, dass eine Pause gleichzeitig Erleichterung und Verlust sein konnte. Am Freitag war eine Nachricht von Elif gekommen.

Ich bin morgen nach Ladenschluss in der Werkstatt. Wenn du reden möchtest, bin ich da. Wenn nicht, ist das auch in

Ordnung.

Hanna hatte lange auf dem Bildschirm gesehen. Der Satz enthielt kein Fragezeichen. Er bat nicht um eine Entscheidung, die sie sofort treffen musste. Er war da und liess ihr die Wahl, ob sie damit etwas anfangen wollte. Am Samstag um halb sieben stellte Hanna ihr Fahrrad vor Elifs Werkstatt ab. Die Rollläden waren noch halb offen. Im Fenster brannte Licht. Auf der Innenseite der Scheibe hing ein Zettel, den Hanna noch nicht kannte: **Heute geschlossen. Nicht weil etwas kaputt ist. Weil wir gerade herausfinden, was bleibt.**

Sie las den Satz zweimal. Dann klopfte sie gegen die Scheibe. Elif kam aus dem hinteren Raum. Sie trug einen dunkelgrünen Pullover, die Haare offen und einen Ausdruck, der Hanna zugleich erleichterte und vorsichtig machte. Elif öffnete die Tür. „Hallo“, sagte sie. „Hallo.“ „Dein Fahrrad kann draussen bleiben. Es hat sich gut benommen.“ „Das ist mehr, als ich gerade über mich sagen würde.“ Elif trat zur Seite. „Dann komm rein.“ Die Werkstatt roch anders als am Nachmittag. Weniger nach Gummi und warmem Metall, mehr nach kaltem Tee und dem Staub, der sichtbar wurde, wenn das Licht der Strassenlaterne durch die Scheibe fiel. Die meisten Räder standen ordentlich in ihren Halterungen. Nur auf dem Arbeitstisch lagen zwei Fahrradklingeln. Die grosse Messingklingel vom Flohmarkt lag links. Die kleine schwarze rechts. Zwischen ihnen stand der Reparaturzettel. Elif hatte ihn auf eine Korkplatte geheftet. Unter den Sätzen vom Mittwoch waren neue Zeilen dazugekommen.

Was ist kaputt? Nicht die Absicht. Der Moment. Was wäre beim nächsten Mal anders? Eine klare Grenze, bevor ich einen

Witz mache. Das ist privat. Wir bleiben beim Fahrrad. Ich brauche kurz Luft.

Hanna blieb davor stehen. „Du hast ihn aufgehängt.“ Elif nickte. „Ich wollte nicht so tun, als wäre er nur ein Gesprächszettel für Mittwoch gewesen.“ „Ist das nicht ein bisschen ... öffentlich?“ Elif sah sich in der leeren Werkstatt um. „Hier ist gerade niemand.“ „Meral könnte ihn sehen.“ „Dann nehme ich ihn ab, bevor sie kommt.“ Hanna strich mit einem Finger über die Ecke des Papiers. Es war kein besonders schöner Zettel. Der Stift hatte an einer Stelle gekleckst. Eine Linie unter **Ich brauche kurz Luft** verlief schief, als hätte jemand sie nachträglich geradeziehen wollen. „Ich finde es nicht schlimm“, sagte Hanna. „Ich frage nur.“ „Das ist gut.“ „Es klang nicht gut.“ „Nein. Aber du hast gefragt, bevor du entschieden hast, dass es falsch ist.“ Hanna sah Elif an. „Du bist heute sehr aufmerksam.“ „Ich habe geübt.“ „Woran?“ „Daran, nicht sofort zu erklären, was ich meine.“ Hanna wollte sagen, dass das auch wieder eine Erklärung war. Sie sagte es nicht. Stattdessen zog sie ihre Jacke aus und legte sie über den Hocker. „Soll ich Tee machen?“, fragte Elif. „Hast du schon welchen?“ „Ich habe welchen gemacht. Das ist etwas anderes.“ „Dann ja.“ Elif goss Tee ein. Hanna setzte sich auf den Hocker, der beim letzten Mal zwischen ihnen und der Tür gestanden hatte. Heute stand der Arbeitstisch dazwischen. Die zwei Klingeln wirkten weniger wie ein Witz als wie Gegenstände, die eine Aufgabe bekommen hatten, für die sie nie gebaut worden waren. „Ich habe Nika geschrieben“, sagte Elif. Hanna sah auf. „Was?“ Elif hielt inne, die Teekanne noch in der Hand. „Nicht über das Festival. Sie hat mir gestern eine Nachricht geschickt, weil sie bei mir im Laden ein Fahrrad abholen wollte. Sie hat gefragt, ob ich die Einladung gesehen habe.“ Hanna spürte, wie ihr Magen schneller

wurde. „Und?“ „Ich habe gesagt, dass wir in Ruhe überlegen und uns bis Montag melden.“ Hanna nickte. Das war der Satz, den sie gemeinsam formuliert hatten. Trotzdem blieb etwas in ihr angespannt. „Hast du noch etwas gesagt?“ Elif stellte die Kanne ab. „Nein.“ „Nur das?“ „Nur das.“ Hanna sah auf den Reparaturzettel. „Okay.“ Elif setzte sich nicht. Sie lehnte sich gegen die Werkbank. „Es klingt nicht nach okay.“

„Doch.“ „Hanna.“ Der Ton war nicht vorwurfsvoll. Genau deshalb machte er es schwieriger, auszuweichen. Hanna nahm die Tasse. Der Tee war zu heiss. Sie stellte sie wieder ab. „Ich weiss, dass du nichts Falsches gesagt hast.“ „Das war nicht meine Frage.“ Hanna atmete aus. „Ich habe nur gemerkt, dass ich sofort wissen wollte, ob du noch etwas gesagt hast.“ „Warum?“ „Weil ich dachte, vielleicht hast du erklärt, warum wir so lange brauchen. Vielleicht hast du gesagt, dass ich unsicher bin. Vielleicht hast du ...“ Sie brach ab. Elif wartete. „Vielleicht hast du unsere Antwort schon ein bisschen für uns vorbereitet.“ Der Satz blieb im Raum. Elif sah nicht verletzt aus. Sie sah nachdenklich aus, und das war fast schwerer. „Ich habe nichts vorbereitet“, sagte sie. „Aber ich verstehe, warum du das denkst.“ „Tust du das?“ „Ja.“ „Ich glaube nicht, dass du es wirklich verstehst.“ Elif zog die Stirn zusammen. „Dann erklär es mir.“ Hanna lachte kurz, aber es war kein humorvolles Lachen. Es war die Art von Lachen, die entsteht, wenn ein Satz gleichzeitig berechtigt und unmöglich wirkt. „Genau das meine ich.“ „Was?“ „Dass ich es immer erklären muss. Warum etwas zu viel ist. Warum ich nicht sofort antworten will. Warum ich nicht auf einem Podium sitzen möchte. Warum ein Foto im Chat nicht einfach süss ist. Warum Herr Pauli nicht nur altmodisch war.“ Elif verschränkte die Arme. „Ich habe dich nie gebeten, mir alles zu erklären.“ „Nein. Aber du

erklärst es oft schon für mich. Nicht immer mit Worten. Manchmal mit deiner Art, Dinge zu glätten, bis alle noch miteinander reden können.“ Elif sah auf die Klingeln. „Das klingt, als wäre das etwas Schlechtes.“ „Es ist nicht schlecht.“ Hanna sprach schneller. „Ich sage nicht, dass es schlecht ist. Ich sage nur: Ich weiss dann nicht mehr, wo ich in dem Ganzen bin. Wenn du mit Rosa redest, wenn du mit deiner Mutter redest, wenn Nika fragt ... Du findest immer einen Satz, mit dem sich alle nicht ganz abgelehnt fühlen. Und irgendwann klingt unsere Beziehung so, als müsste sie vor allem für alle anderen gut verständlich sein.“ Elif hob den Blick. „Unsere Beziehung?“ Hanna merkte zu spät, dass sie das Wort gesagt hatte. Nicht *wir*, nicht *das zwischen uns*, sondern **unsere Beziehung**. Sie wollte es nicht zurücknehmen. Sie wollte aber auch nicht, dass es plötzlich schwerer wurde als das, was sie meinte. „Ja“, sagte sie. Elif sagte eine Weile nichts. „Okay“, sagte sie schliesslich. „Dann reden wir darüber.“ „Das tun wir doch.“

„Nein. Du sagst mir gerade, dass ich überall zu viel erkläre. Aber ich weiss nicht, wann du mich in deine Sicht hineinlässt und wann du schon beschlossen hast, dass ich nicht verstehen kann.“ Hanna sah sie an. „Ich habe dich doch reingelassen.“ „Nach drei Tagen.“ „Ich brauchte Zeit.“ „Das weiss ich. Aber manchmal nennst du alles Zeit, was sich für mich wie Weggehen anfühlt.“ Der Satz war nicht laut. Er traf Hanna trotzdem mit einer Genauigkeit, die sie nicht erwartet hatte. „Ich bin nicht weggegangen“, sagte sie. Elif schüttelte den Kopf. „Nicht körperlich. Aber du kannst in einem Gespräch verschwinden, Hanna. Du wirst plötzlich sehr höflich. Du sagst, du brauchst Raum. Und ich will dir Raum geben. Aber ich weiss dann nicht, ob du danach wieder zu mir zurückkommst oder ob ich nur noch nicht gemerkt habe, dass du schon eine Entscheidung ohne

mich getroffen hast.“ Hanna stand auf. Der Hocker schob sich über den Boden und machte ein kratzendes Geräusch. Sie ging zwei Schritte zur Tür, blieb aber davor stehen. Draussen war die Strasse dunkel. Ihr Fahrrad lehnte am Pfosten, die kleine schwarze Klingel glänzte schwach im Licht. „Das ist nicht fair“, sagte sie. „Was daran?“ „Dass du so tust, als würde ich dich ausschliessen.“ „Ich sage nicht, dass du es absichtlich tust.“ „Aber es klingt so.“ „Weil es sich manchmal so anfühlt.“ Hanna drehte sich um. „Und wie fühlt es sich für dich an, wenn du überall sofort einen Weg findest, wie die anderen nicht enttäuscht sind? Wenn du für alle Verständnis hast, bevor du überhaupt sagst, dass eine Frage zu viel war?“ Elif stand jetzt auch. Der Arbeitstisch lag zwischen ihnen. Auf ihm die zwei Klingeln, der Zettel, die Tassen. Es war kein grosser Raum, aber plötzlich fühlte er sich an, als hätten beide einen anderen Ausgang gewählt. „Es fühlt sich an, als würde ich versuchen, nicht noch einmal die Person zu sein, deren Leben ein Problem wird“, sagte Elif. Hanna sagte nichts. Elif sprach weiter. „Ich habe so oft erlebt, dass Menschen eine Frage stellen und danach ganz still werden, wenn man sagt, sie war unpassend. Dann geht es nicht mehr darum, dass die Frage zu viel war. Dann geht es darum, dass sie sich schlecht fühlen. Und plötzlich soll ich sie beruhigen oder ich bin die schwierige Person. Ich will nicht immer in dieser Wahl landen.“ „Aber du landest doch trotzdem darin“, sagte Hanna leise. „Ja.“ „Und dann setzt du mich daneben.“ Elif schloss kurz die Augen. „Das will ich nicht.“ „Ich weiss.“ Sie standen einen Moment still. Das war der Punkt, an dem Hanna normalerweise etwas Sachliches gesagt hätte. Etwas über die Notwendigkeit von Grenzen. Über Dynamiken. Über eine Perspektive, die beide retten konnte, ohne dass jemand zu deutlich verletzt aussah.

Aber sie war müde. „Ich schütze gerade etwas“, sagte sie. Elif sah sie an. Hanna hatte den Satz nicht geplant. Sie wusste noch nicht einmal genau, ob er stimmte. „Was?“, fragte Elif. Hanna sah zum Fenster. „Mich. Vielleicht auch uns. Ich weiss es nicht.“ Elif setzte sich langsam wieder auf den Hocker. „Das ist ehrlicher als fast alles, was wir gerade gesagt haben.“ Hanna lehnte sich gegen die Tür. „Das ist nicht besonders beruhigend.“ „Muss es auch nicht sein.“ Hanna betrachtete die Klingeln. Die grosse Messingklingel war für Stopp gedacht. Die kleine schwarze für *Ich bin noch da, aber ich weiss gerade nicht, was ich sagen soll*. „Ich dachte, die Klingeln würden helfen“, sagte sie. Elif lächelte traurig. „Sie helfen ein bisschen. Aber sie können nicht sprechen.“ „Das wäre auch sehr unheimlich.“ „Stimmt.“ Hanna ging zurück zum Tisch. Sie setzte sich nicht. Stattdessen nahm sie die grosse Klingel und drückte den Hebel. Der Ton war tief und rund. Er hielt einen Moment länger an, als Hanna erwartet hatte. „Das ist Stopp“, sagte sie. Elif nickte. Hanna nahm die kleine Klingel. Ihr Ton war heller, kurz und ein bisschen eilig. „Und das ist ... ich bin noch da.“ „Ja.“ Hanna stellte beide nebeneinander. „Das Problem ist, dass sie nicht gleich klingen.“ „Müssen sie das?“ „Vielleicht nicht. Aber ich möchte nicht, dass du Stopp hörst und denkst, ich gehe. Und ich möchte nicht, dass ich dein Ich-bin-noch-da höre und denke, du erklärst schon wieder alles für alle anderen.“ Elif sah die Klingeln an. Dann schob sie sie so, dass sie sich mit den Rändern berührten. „Sie können unterschiedlich klingen und trotzdem nebeneinander liegen.“ Hanna wollte sagen, dass das ein zu schöner Satz für einen Streit war. Sie sagte es nicht. Sie merkte, dass sie ihn gerade brauchte, ohne ihn sofort prüfen zu wollen. „Was wäre denn dein Stopp?“, fragte sie. Elif dachte nach. „Wenn ich merke, dass ich gerade alle beruhigen will, bevor ich überhaupt weiss, was ich selbst denke.“ „Und was sagst du dann?“

„Vielleicht: Ich brauche einen Moment. Das ist eine zu persönliche Frage.“ „Das ist sehr klar.“ „Ich übe.“ „Und wenn du das sagst, denke ich vielleicht, du wirst wütend auf die Person.“ „Dann kannst du mich fragen, ob ich wütend bin.“ Hanna nickte. Elif sah sie an. „Und was wäre dein Stopp?“ Hanna zog den Hocker näher und setzte sich wieder. „Wenn ich merke, dass ich innerlich schon eine Abschiedsnachricht formuliere, obwohl ich noch im Raum stehe.“ Elif nickte langsam. „Und was sagst du dann?“ „Vielleicht: Ich brauche Raum, aber ich möchte zurückkommen.“ Elif blickte auf den Zettel. Dann nahm sie den Stift und schrieb unter die bisherigen Sätze: **Ich brauche Raum, aber ich möchte zurückkommen.**

Hanna las den Satz. „Das ist gross geschrieben.“ „Ich wollte, dass du ihn lesen kannst.“ „Ich kann lesen.“ „Ich weiss.“ Der Ton zwischen ihnen war noch nicht leicht. Aber er war nicht mehr scharf. Elif setzte den Stift ab. „Ich will dich etwas fragen.“ Hanna nickte. „Darf ich dich beim Festival nicht nur fragen, ob du auf die Bühne willst?“ Hanna wartete. „Sondern?“ „Was du dort schützen möchtest. Dann weiss ich vielleicht besser, wann ich neben dir stehen soll und wann ich dir Raum lasse.“ Hanna sah sie an. Die Frage war nicht einfach. Sie verlangte keine Entscheidung, aber sie verlangte etwas, das vielleicht schwieriger war: einen eigenen Wunsch, den sie nicht aus einer Abwehr ableiten konnte. „Ich weiss es noch nicht“, sagte sie. Elif nickte. „Das ist okay.“ „Aber ich will es herausfinden.“ Elif lächelte kaum sichtbar. „Das reicht für heute.“ Hanna sah auf die Uhr. Es war später, als sie gedacht hatte. Draussen begann es zu regnen. „Ich sollte los“, sagte sie. Elif sah zum Fenster. „Du kannst dein Fahrrad hierlassen und die Bahn nehmen.“ „Die Bremse ist jetzt so gut. Das wäre beleidigend.“ „Stimmt.“ Hanna zog die Jacke an. An der Tür blieb sie stehen. „Elif?“ „Ja?“ „Ich bin nicht gut darin,

zurückzukommen.“ Elif hielt den Blick. „Dann können wir es langsam üben.“ Hanna nickte. Sie ging hinaus in den Regen. Die kleine Klingel an ihrem Fahrrad gab beim Losfahren einen kurzen, hellen Ton von sich. Nicht besonders schön. Aber eindeutig. Elif blieb in der Werkstatt zurück. Auf dem Tisch lagen die zwei Klingeln dicht nebeneinander. Der Reparaturzettel war voller als zuvor. Fertig war er noch immer nicht. Aber an diesem Abend hatte niemand versucht, ihn einfach abzureissen.

7.2 Perspektive von Hanna

Hanna spürt im Gespräch mit Elif etwas, das ihr selbst unangenehm ist: Sie traut Elif nicht nur wegen einzelner Situationen weniger zu, auf ihrer Seite zu stehen. Sie fürchtet auch, dass Elifs Fähigkeit zum Vermitteln ihre Beziehung in eine Form bringt, die für andere Menschen verständlich und bequem ist, während Hanna selbst darin kaum noch vorkommt. Diese Sorge macht Hanna wachsam. Sie hört in Elifs kurzer Auskunft an Nika sofort die Möglichkeit einer Erklärung, obwohl Elif genau den gemeinsam vereinbarten Satz verwendet hat. Hanna merkt, dass sie in ihrer Unsicherheit nicht nur äussere Situationen prüft. Sie prüft auch Elif. Das ist kein Zeichen mangelnder Zuneigung. Es ist eine Schutzbewegung, die leicht wie Misstrauen wirken kann. Der Konflikt wird erst beweglich, als Hanna nicht mehr nur sagt, was Elif falsch macht. Sie sagt: **„Ich schütze gerade etwas.“** Dieser Satz ist noch unvollständig. Aber er ist genauer als ein Vorwurf. Er macht sichtbar, dass Hanna nicht einfach Distanz will. Sie versucht, sich und die noch junge Beziehung vor einer Form von Öffentlichkeit zu schützen, in der sie sich verliert.

Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Misstrauen gegenüber möglichen Erklärungen an Dritte.

Die Sorge, dass andere Menschen schneller eine Geschichte über sie haben als sie selbst.

Nachzufragen, bevor sie vermutet, dass Elif etwas für sie entschieden hat.

Den Wunsch, allein nach Hause zu gehen.

Das Bedürfnis, Gefühle zu sortieren, ohne gleichzeitig reagieren zu müssen.

Eine Pause mit einer Rückkehrabsicht zu verbinden.

Den Satz „Ich brauche Raum, aber ich möchte zurückkommen.“

Die Hoffnung, sich schützen zu können, ohne die Verbindung abubrechen.

Den Satz früh zu sagen, nicht erst nach mehreren Tagen Schweigen.

7.3 Perspektive von Elif

Elif erlebt Hannas Rückzug nicht als blosser Pause. Sie erlebt ihn als Unsicherheit darüber, ob sie noch Teil des Gesprächs ist. Elif will Hanna Raum lassen, weil sie weiss, dass Druck Hanna nicht näherbringt. Gleichzeitig hat sie Angst, dass sie jede Grenze respektiert und am Ende dennoch feststellt, dass Hanna die Beziehung innerlich längst ohne sie bewertet hat. Als Hanna sagt, Elif erkläre zu viel, trifft es Elif an einer empfindlichen Stelle. Ihr Vermitteln ist nicht nur eine Gewohnheit. Es ist eine Antwort auf frühere Erfahrungen, in denen Menschen bei einer klaren Grenze plötzlich ihre eigene Kränkung in den Mittelpunkt stellten. Elif hat gelernt, Situationen so zu entschärfen, dass sie weitergehen können. Sie merkt jetzt, dass diese Fähigkeit sie manchmal selbst und die Menschen an ihrer Seite unsichtbar macht. Elifs Lernbewegung besteht darin, ihre eigene Strategie nicht zu verteidigen, sondern ihren Preis zu erkennen. Sie darf klarer sein, ohne automatisch jemanden zu beschämen. Und sie darf Hanna sagen, dass Raum für sie nur dann gut aushaltbar ist, wenn er nicht wie ein stilles Ende wirkt.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Die Bereitschaft, Hanna Zeit zu geben.

Die Sorge, Hanna durch Druck zu verlieren.

Zu sagen, dass sie trotz Respekt vor Raum eine Rückmeldung braucht.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Vermitteln und Erklären gegenüber anderen Menschen.

Den Wunsch, nicht wieder als schwierige Person wahrgenommen zu werden.

Erst die eigene Grenze und Haltung prüfen, bevor sie alle anderen beruhigt.

Die Frage nach dem, was Hanna schützen möchte.

Das Bedürfnis, nicht nur auf Rückzug zu reagieren, sondern Verbindung mitzugestalten.

Eigene Wünsche sichtbar zu machen, ohne sie als Forderung zu formulieren.

7.4 Was zwischen ihnen passiert

Hanna und Elif streiten nicht, weil eine von beiden Nähe will und die andere nicht. Sie streiten, weil sie Nähe auf unterschiedliche Weise sichern möchten. Hanna sichert sie, indem sie Tempo, Privates und eigene Entscheidungsmöglichkeiten schützt. Elif sichert sie, indem sie Gespräche offenhält, Missverständnisse entschärft und keine Person unnötig beschämt. Unter Druck können diese Schutzbewegungen gegeneinander wirken. Hannas Raum kann Elif wie Ausschluss vorkommen. Elifs Vermitteln kann Hanna wie eine Übernahme ihrer Geschichte vorkommen. Der Konflikt wird erst dann weniger festgefahren, als beide nicht mehr nur die Wirkung der anderen benennen, sondern die eigene Schutzabsicht sichtbar machen. Die Klingeln stehen dafür, dass zwei Signale nicht gleich klingen müssen, um miteinander verständlich zu werden. **Stopp** und **Ich bin noch da** sind unterschiedliche Botschaften. Sie brauchen nicht dieselbe Tonlage. Aber beide müssen so ausgesprochen werden, dass die andere Person nicht raten muss, ob sie gerade ausgeschlossen oder eingeladen wird.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere

Sprache Eine Person braucht nach einem Konflikt mehrere Tage Abstand. Sie versucht, sich zu sortieren; die andere Person erlebt vielleicht Ungewissheit.

„Ich brauche Raum, aber ich möchte zurückkommen. Ich melde mich morgen.“

Eine Person vermutet hinter einem Satz gleich eine Erklärung oder Entscheidung.

Frühere Erfahrungen machen sie wachsam gegenüber Vereinnahmung.

„Ich merke, dass ich gerade befürchte, du erklärst etwas für mich. Ist das so?“

Eine Person glättet Spannungen im Aussen.

Sie möchte Verbindung schützen und niemanden beschämen. „Ich will die Situation nicht eskalieren lassen. Ich will trotzdem klar sagen, was für mich nicht geht.“

Ein Streit wird über Strategien statt über Bedürfnisse geführt. Beide sehen zunächst nur die Wirkung und nicht den Schutz hinter dem Verhalten.

„Ich schütze gerade ...“ oder „Ich habe Angst, dass ...“

Zwei Menschen suchen eine gemeinsame Regel.

Der Wunsch nach Sicherheit kann zu starren Vorgaben führen.

„Was wäre beim nächsten Mal ein kleiner, realistischer Hinweis für uns beide?“

7.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welche meiner Schutzstrategien wird von anderen Menschen vielleicht als Ablehnung oder Gleichgültigkeit gelesen?

Woran merke ich, dass ich gerade etwas vermute, statt nachzufragen?
Wann gebe ich anderen Menschen zu viel Raum, weil ich mich nicht traue, selbst etwas zu brauchen?

Welcher Satz könnte meine Pause von einem Rückzug unterscheiden?

Welche Sorge liegt hinter meinem Wunsch, eine Situation schnell zu erklären oder zu entschärfen?

7.6 Für uns

Diese Fragen eignen sich für Paare, Freundschaften und andere enge Beziehungen. Sie können helfen, wenn zwei Menschen nach einem Konflikt sehr unterschiedliche Tempi oder Wege zurück in den Kontakt haben.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Woran erkenne ich, dass du eine Pause brauchst und nicht die Verbindung beenden willst?

„Wenn ich Raum brauche, kann ich dir sagen ...“

Was macht eine Pause für dich schwer auszuhalten?

„Wenn du dich zurückziehst, befürchte ich manchmal ...“

Was versuche ich zu schützen, wenn ich etwas schnell erkläre oder vermiddle?

„Wenn ich für alle eine Lösung suche, wünsche ich mir eigentlich ...“

Wie können wir Vermutungen prüfen, bevor sie zu Vorwürfen werden?

„Ich deute gerade etwas. Magst du mir sagen, ob das stimmt?“

Welches kleine Signal hilft uns, im Streit nicht zu verschwinden?

„Wenn wir festhängen, könnten wir einmal versuchen, ...“

7.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Zwei unterschiedliche Signale

Überlege dir zwei kurze Sätze oder Signale, die zu deiner eigenen Sprache passen. Der erste Satz bedeutet: **Ich brauche eine Pause.** Der zweite bedeutet: **Ich bin noch in Verbindung, auch wenn ich gerade nicht weiterreden kann.** Es geht nicht darum, jede schwierige Situation mit einem Code zu lösen. Die Übung hilft nur dabei, zwei Dinge auseinanderzuhalten, die im Stress leicht verwechselt werden: Abstand und Abbruch.

Situation Mein Pausensignal Mein Verbindungssignal Ich merke, dass ich überfordert werde.

„Ich brauche zehn Minuten, um mich zu sammeln.“

„Ich komme danach wieder zu dem Gespräch zurück.“

Ich fühle mich missverstanden.

„Ich kann gerade nicht klar antworten.“

„Mir ist wichtig, dass wir das nicht offen lassen.“

Ich werde sehr still oder sehr sachlich.

„Ich merke, dass ich mich innerlich zurückziehe.“

„Ich bin noch da. Ich brauche nur einen langsameren Moment.“

Wenn du die Sätze mit einer nahestehenden Person teilen möchtest,

könnt ihr sie anpassen, bis sie sich nicht wie ein Vertrag, sondern wie eine realistische Hilfe anfühlen.

Merksatz: Unterschiedliche Schutzsignale müssen nicht gleich klingen. Sie werden verbindend, wenn beide wissen, was sie bedeuten.

8 Kapitel 7: Die Absage, die keine war

*Ein Nein wird nicht kleiner, wenn es einen eigenen Satz bekommt.
Und es muss nicht zur Tür werden, die hinter allen zufällt.*

8.1 Szene

Am Montag um acht Uhr siebenundvierzig sass Hanna in ihrer Küche und betrachtete eine leere Betreffzeile. Das Fenster stand einen Spalt offen. Von draussen kam der Geruch von Regen auf Asphalt und das Geräusch eines Müllwagens, der sich offenbar bei jeder Tonne neu überlegte, ob Arbeit eine gute Idee war. Auf dem Tisch standen eine Kaffeetasse, zwei Entwürfe für die Antwort an Nika und ein Zettel, auf dem Hanna am Vorabend nur drei Wörter notiert hatte: **Nicht als Paar.**

Darunter stand: **Nicht für euch.**

Und darunter, nach einer längeren Pause: **Wofür dann?**

Hanna hatte den Zettel mehrfach gefaltet und wieder aufgeklappt, bis die Kanten weich geworden waren. Elif sollte um neun kommen. Sie hatten beschlossen, die Antwort nicht per Nachricht zwischen zwei Arbeitstagen zu formulieren. Diese Entscheidung war einfacher gewesen als die Frage, wie eine gute Antwort überhaupt klang. Am Sonntag hatten sie sich getroffen, zuerst an der Werkstatt, dann im Café Zur Pause. Sie hatten über die Festivalanfrage gesprochen, über die zwei Klingeln und darüber, dass Hanna nicht nur wissen müsse, ob sie auf eine Bühne wolle. Elif hatte gefragt: „Was möchtest du

denn dort schützen?“ Hanna hatte keine schnelle Antwort gehabt. Jetzt dachte sie wieder darüber nach. Sie wollte nicht schützen, dass niemand etwas über sie wusste. Sie wollte auch nicht schützen, dass Elif und sie unsichtbar blieben. Was sie schützen wollte, war der Unterschied zwischen einer Geschichte, die man selbst erzählen wollte, und einer Geschichte, die andere brauchten, damit etwas vollständig wirkte. Es war fast neun, als es klingelte. Elif stand vor der Tür mit einer Papiertüte vom Bäcker und zwei Fahrrädern im Flur, weil sie ihr eigenes an Hannas angeschlossen hatte, als wäre das eine technische Möglichkeit und keine Aussage. „Ich habe Brötchen mitgebracht“, sagte sie. „Und einen Mohnschnecken-Notfall.“ „Was ist ein Mohnschnecken-Notfall?“ „Der Moment, in dem eine Entscheidung sehr erwachsen wird und jemand etwas Süßes braucht, damit sie nicht alles übernimmt.“ Hanna nahm die Tüte. „Das ist überraschend plausibel.“ „Ich habe eine kleine Fachausbildung darin.“ Elif zog die Jacke aus, legte den dunkelblauen Schal über die Stuhllehne und sah auf den Zettel auf dem Tisch. „Du hast geschrieben.“ „Ich habe gestarrt. Das sieht bei mir ähnlich aus.“ „Darf ich?“ Hanna nickte. Elif nahm den Zettel nicht sofort. Sie wartete eine Sekunde, als müsste auch ein Blatt Papier gefragt werden, ob es gelesen werden wollte. Dann las sie die drei Zeilen. „Nicht als Paar“, sagte sie. „Mhm.“ „Nicht für euch.“ „Das klingt härter, als ich es meine.“ Elif setzte sich. „Vielleicht ist es nicht härter. Vielleicht ist es nur noch nicht vollständig.“ Hanna stellte Teller auf den Tisch. Sie mochte, dass Elif nicht sofort versuchte, den Satz freundlicher zu machen. Sie mochte es auch nicht ganz, weil der Satz dadurch an Gewicht gewann. „Ich will nicht für ein Festival etwas vorführen, das wir selbst gerade erst herausfinden“, sagte Hanna. „Ich will nicht, dass wir da sitzen und Fragen beantworten, die vielleicht gut gemeint sind, und danach

gehen Leute nach Hause und denken, sie hätten jetzt ein Bild von uns.“ Elif schmierte Butter auf ein Brötchen. „Das verstehe ich.“ „Aber ich will auch nicht sagen: Ihr dürft überhaupt nicht über diese Themen reden.“ „Das wäre auch nicht das, was ich will.“ „Was willst du?“ Elif sah zum Fenster. Auf der Scheibe sammelten sich kleine Regentropfen, die langsam gegeneinander rutschten und dann plötzlich einen gemeinsamen Weg fanden. „Ich möchte, dass Menschen gute Fragen stellen können, ohne zu glauben, sie hätten damit Anspruch auf Antworten“, sagte sie. „Und ich möchte, dass wir sagen können: Das interessiert uns, aber wir sind nicht das Beispiel dafür.“

Hanna sah sie an. „Das ist ziemlich genau der dritte Satz auf meinem Zettel.“ „Wofür dann?“ „Ja.“ Elif nahm einen Bissen Mohnschnecke. „Vielleicht für ein Gespräch darüber, wie man zuhört, ohne aus einer Person eine Geschichte zu machen.“ „Das klingt gross.“ „Dann machen wir es kleiner.“ „Wie?“ „Nicht: Wir erklären queere Beziehungen. Sondern: Wir reden darüber, wie Menschen fragen können, ohne alles wissen zu müssen.“ Hanna dachte an Rosa, an Derya, an Herrn Pauli, an Nika. An den Kellner im Café, der mit einem Mädelsabend einen Witz gemacht hatte, und an Elif, die danach gefragt hatte, ob das für Hanna in Ordnung gewesen war. „Zuhören ohne Zuordnung“, sagte Hanna. Elif hob den Blick. „Das klingt nach einem Kulturstiftungstitel.“ „Es ist ein Arbeitstitel.“ „Das sagen Menschen immer, wenn ihnen der Titel gefällt.“ Hanna lächelte. „Vielleicht könnten wir vorschlagen, dass Nika nicht ein Paar auf die Bühne setzt, sondern mehrere Perspektiven einlädt. Jemand aus der Festivalarbeit. Jemand, der moderiert. Vielleicht eine Person, die schon länger mit öffentlichen Fragen arbeitet. Und statt persönlicher Geschichten gibt es

Situationen: ein Foto, eine Familienfrage, eine Einladung.“ „Und die Frage ist nicht: Was ist die richtige Antwort?“, sagte Elif. „Sondern: Woran merken wir, ob eine Frage wirklich offen ist?“ Hanna nickte. „Das würde ich mir ansehen.“ „Ich auch. Aber nicht dreissig Minuten lang, wenn danach alle klatschen und nach Hause gehen.“ „Wie lange dann?“ Elif dachte nach. „Eine Stunde. Mit Zeit für Rückfragen. Aber Rückfragen auf Karten. Damit nicht die lauteste Person im Raum spontan entscheidet, was persönlich genug ist.“ Hanna sah sie an. „Du hast darüber nachgedacht.“ „Ein bisschen.“ „Seit wann?“ Elif zuckte mit einer Schulter. „Seit ich die Mail ausgedruckt habe.“ Hanna spürte einen kurzen Stich. Nicht, weil Elif früher darüber nachgedacht hatte. Sondern weil sie selbst in den letzten Tagen so sehr mit ihrem Nein beschäftigt gewesen war, dass sie Elifs Idee zunächst nur als Gefahr wahrgenommen hatte.

„Warum hast du mir das nicht gleich gesagt?“, fragte sie. Elif sah auf das Brötchen in ihrer Hand. „Weil ich nach dem Reparaturzettel nicht so tun wollte, als hätte ich schon eine Lösung für uns. Und weil du gerade Raum gebraucht hast.“ „Du hättest es trotzdem sagen können.“ „Vielleicht.“ „Ich meine das nicht als Vorwurf.“

„Ich weiss.“ Hanna nahm einen Stift und zog ein neues Blatt zu sich. „Dann lass es uns jetzt sagen.“ Sie schrieben nicht sofort eine E-Mail. Zuerst machten sie eine Liste. Nicht als Vertrag, nicht als Programmkonzept. Mehr wie eine Sammlung von Sätzen, die beiden wichtig waren.

Was Hanna und Elif nicht möchten Was sie sich stattdessen vorstellen können Als „frisches, authentisches Paar“ für alle sprechen.

Ein Gespräch über Zuhören, Zustimmung und soziale Neugier mit mehreren Perspektiven.

Persönliche Details liefern, um eine Diskussion glaubwürdig zu machen.

Konkrete Alltagssituationen besprechen, ohne dass jemand die eigene Geschichte offenlegen muss.

Eine spontane, ungesteuerte Fragerunde über private Erfahrungen. Fragen vorab auf Karten sammeln und durch eine Moderation sortieren.

Eine Absage, die wie ein Rückzug aus dem Thema klingt.

Eine klare Grenze mit einer realistischen Alternative.

Als die Liste fertig war, sagte Hanna: „Das klingt fast nach Arbeit.“ „Das ist es auch.“ „Wir wollten doch keine zusätzliche Aufgabe.“ Elif nickte. „Stimmt. Dann sollten wir nur etwas vorschlagen, das wir nicht selbst tragen müssen.“ Dieser Satz war wichtig. Hanna merkte es sofort. Es war leicht, aus einer Grenze eine neue Zuständigkeit zu machen: *Wir wollen nicht auf dem Podium sitzen, also planen wir jetzt bitte das bessere Festival.* Es wäre genau die Art von Arbeit gewesen, die sich nach Selbstbestimmung anfühlte und am Ende wieder mehr von ihnen verlangte, als sie geben wollten. „Wir schlagen die Idee vor“, sagte Hanna. „Aber wir organisieren sie nicht. Nicht diesmal.“ Elif nickte. „Das ist eine gute Grenze.“ „Sie fühlt sich ein bisschen frech an.“ „Dann ist sie vermutlich neu.“ Hanna lachte. Sie öffnete den Laptop. Die E-Mail an Nika begann beim ersten Versuch mit **Vielen Dank für die schöne Anfrage.** Hanna löschte das Wort **schöne**. Beim zweiten Versuch stand dort **Leider können wir nicht.** Sie löschte **leider**. Beim dritten Versuch

schrieb sie: **Liebe Nika, danke für eure Einladung und dafür, dass ihr das Thema Sichtbarkeit im Festival aufgreift. Wir möchten nicht als Paar an dem vorgesehenen Gespräch teilnehmen. Unsere Beziehung ist für uns kein Format, das wir stellvertretend für viele Erfahrungen öffentlich erklären möchten. Gleichzeitig beschäftigt uns die Frage, wie Menschen über Nähe, Identität und persönliche Geschichten sprechen können, ohne dabei aus Interesse einen Anspruch auf Antworten zu machen. Falls das für euch passt, könnten wir uns statt eines Paar-Podiums ein Gesprächsformat mit mehreren Perspektiven vorstellen: über Zuhören, Zustimmung und die Frage, wann eine Frage offen ist und wann sie zu viel verlangt. Wir möchten diese Idee nicht selbst organisieren, geben sie euch aber gern als Anstoss weiter. Falls ihr dazu Rückfragen habt, können wir uns für ein kurzes Gespräch verabreden. Herzliche Grüsse Hanna und Elif** Sie las die Mail laut vor. Elif hörte mit verschränkten Armen zu. Als Hanna fertig war, sagte sie: „Ich mag den zweiten Absatz sehr.“ „Und den ersten?“ „Der ist gut. Aber ich würde das Wort **kein Format** behalten. Das ist dein Satz. Er macht klar, dass es nicht um Angst vor Menschen geht.“ „Es klingt ein bisschen scharf.“ „Dann klingt es eben klar.“ Hanna sah sie an. „Das ist neu bei dir.“ „Ich übe.“ Hanna schickte die E-Mail nicht sofort. Sie speicherte sie als Entwurf. „Wir sollten sie eine Stunde liegen lassen“, sagte sie. „Wir könnten frühstücken.“ „Das haben wir schon.“ „Dann können wir ein zweites Frühstück machen. Das ist ein Format, das ich uneingeschränkt vertrete.“

Nikas Antwort kam um kurz nach elf. Hanna und Elif sassen inzwischen wieder am Tisch. Zwischen ihnen stand eine leere

Mohnschneckenküte, eine zweite Kanne Tee und das geöffnete Fenster, durch das die Strasse langsam heller wurde.

Liebe Hanna, liebe Elif, danke für eure klare und ausführliche Antwort. Ich verstehe, dass ihr nicht als Paar in ein Gespräch eingeladen werden möchtet, das eure Beziehung stellvertretend behandelt. Das war nicht meine Absicht, aber ich sehe, dass die Einladung so wirken kann. Eure Idee finde ich sehr spannend. Ich würde sie gern besser verstehen: Würdet ihr euch zutrauen, in einem kurzen Gespräch mit mir zu überlegen, wie so ein Format aussehen könnte? Nicht als Verpflichtung und nicht als Erwartung, dass ihr danach etwas übernehmt. Ich könnte heute Nachmittag um fünf telefonieren oder morgen Vormittag. Herzlich Nika Hanna las die Mail einmal. Dann reichte sie das Handy Elif. „Das ist besser, als ich erwartet habe“, sagte Elif. „Ja.“ „Sie hat nicht gesagt: Aber ihr seid doch genau die Richtigen.“ „Nein.“ „Das hilft.“ Hanna lehnte sich zurück. Sie merkte, dass sie sich über Nikas Antwort freute. Gleichzeitig begann sofort ein anderer Gedanke zu arbeiten: *Jetzt müssen wir aber auch helfen. Wir haben die Idee ja vorgeschlagen.* „Ich habe Angst, dass sie jetzt denkt, wir entwickeln das mit ihr“, sagte sie. Elif sah sie an. „Sie hat geschrieben: nicht als Verpflichtung.“ „Das kann sie schreiben. Trotzdem ...“ „Trotzdem kann es sich anfühlen, als müssten wir etwas zurückgeben, weil sie unsere Grenze verstanden hat?“ Hanna nickte. Elif nahm das Handy und las Nikas Nachricht noch einmal. „Dann können wir auch darauf antworten. Wir können sagen: Wir sprechen gern kurz. Aber wir kommen mit Gedanken, nicht mit einem fertigen Konzept.“ „Und wenn sie danach fragt, ob wir moderieren wollen?“ „Dann sagen wir Nein.“ „Einfach so?“ Elif lächelte. „Einfach so. Vielleicht

mit einem ganzen Satz. Aber ohne Verteidigung.“ Hanna sagte nichts. Sie merkte, dass der Gedanke gleichzeitig befreiend und ungewohnt war. Sie schrieben zurück: **Liebe Nika, danke für deine Rückmeldung. Wir sprechen gern kurz mit dir. Für uns ist dabei wichtig, dass aus der Idee keine Erwartung an eine dauerhafte Mitarbeit entsteht. Wir können erzählen, was uns an einem solchen Format wichtig wäre, möchten aber keine Moderation oder Organisation übernehmen. Heute um fünf passt. Viele Grüße, Hanna und Elif** Elif las die Antwort und nickte. „Das klingt nach uns.“ „Nach welcher Version von uns?“ „Nach der, die gerade lernt, nicht immer alles mitzunehmen.“

Um fünf Uhr saßen sie nebeneinander auf Hannas Sofa. Das Handy lag auf dem Couchtisch im Lautsprecher-Modus. Hanna hatte zwei Gläser Wasser hingestellt, obwohl niemand sagte, dass sie die brauchen würden. Elif hatte den dunkelblauen Schal auf den Sessel gelegt. Er wirkte, als wolle er nicht zuhören, aber nichts verpassen. Nika ging beim zweiten Klingeln ran. „Hallo ihr beiden. Danke, dass ihr euch Zeit nehmt.“ „Hallo“, sagte Hanna. „Hallo“, sagte Elif. Nika klang etwas vorsichtiger als in ihrer ersten Mail. Hanna hörte das sofort. Ein Teil von ihr wollte ihr sagen, dass sie keine Angst haben müsse, etwas Falsches zu sagen. Ein anderer Teil dachte: *Vielleicht ist es nicht schlecht, wenn Menschen kurz überlegen, bevor sie fragen.* „Ich habe eure Nachricht sehr ernst genommen“, sagte Nika. „Und ich möchte nicht, dass ihr jetzt das Gefühl habt, ihr müsstet meine Einladung reparieren.“ Elif sah Hanna an. Hanna nickte kaum sichtbar.

„Das hilft schon“, sagte Elif. „Darf ich fragen, was an dem Paar-Podium für euch nicht stimmig war? Ihr müsst natürlich nichts erzählen, was ihr nicht erzählen möchtet.“ Hanna spürte die Frage in

sich ankommen. Sie war sorgfältig formuliert. Trotzdem war sie persönlich. Sie sah Elif an. Elif sagte: „Wir können über den Rahmen sprechen.“ Nika antwortete sofort: „Ja. Natürlich.“ Hanna merkte, wie sich ihre Schultern senkten. „Für uns“, begann sie, „war die Einladung sehr schnell an unsere Beziehung gekoppelt. Die Formulierung mit dem frischen und authentischen Paar klang so, als müssten wir etwas Persönliches mitbringen, damit das Thema funktioniert.“ „Das verstehe ich“, sagte Nika. „Und wir glauben“, sagte Elif, „dass viele Menschen Erfahrungen haben, die sie nicht auf einer Bühne erzählen wollen. Trotzdem könnten sie etwas darüber sagen, was ihnen an Fragen, Neugier oder Sichtbarkeit wichtig ist. Vielleicht braucht man dafür nicht ein Paar als Beispiel. Vielleicht braucht man eine bessere Gesprächsform.“ Nika war einen Moment still. „Was wäre eine bessere Form?“ Hanna sah Elif an. Elif nickte ihr zu. „Vielleicht gibt es vorher Karten mit Situationen“, sagte Hanna. „Ein Foto wird geteilt. Eine Familie fragt zu viel. Eine Einladung klingt wie Anerkennung und fühlt sich trotzdem nach Erwartung an. Dann können verschiedene Menschen darüber sprechen, was sie daran wahrnehmen. Niemand muss die eigene Geschichte als Beleg liefern.“ „Und die Moderation“, ergänzte Elif, „könnte immer wieder klar machen: Eine Frage darf offen bleiben. Ein Nein muss nicht erklärt werden. Und Zuhören heisst nicht, dass man danach alles versteht.“ Nika atmete hörbar aus. „Das ist wirklich gut“, sagte sie. „Und es ist ehrlicherweise ein besseres Gespräch, als ich ursprünglich geplant hatte.“ Hanna spürte, wie ihr Gesicht warm wurde. Lob machte sie nervös, wenn es zu nahe an einer neuen Aufgabe lag. „Es ist nur ein Gedanke“, sagte sie. „Ja“, sagte Nika. „Und ich nehme ihn als Gedanken. Nicht als Auftrag an euch.“ Elif lächelte. „Danke.“ Nika sprach noch ein paar Minuten über mögliche Gäste, ohne Namen festzulegen. Sie fragte, ob es für

Hanna und Elif stimmig wäre, wenn das Festival den Titel „**Zuhören ohne Zuordnung**“ aufnähme. Hanna sah Elif an. Elif hob die Augenbrauen, als wollte sie sagen: *Du und deine Arbeitstitel*. „Das wäre in Ordnung“, sagte Hanna. „Und ihr müsst nicht auf dem Podium sitzen“, sagte Nika. „Falls ihr kommen möchtet, seid ihr einfach Gäste.“ Nach dem Telefonat legte Hanna das Handy auf den Tisch. Sie sassen eine Weile still. „War das eine Absage?“, fragte sie schliesslich. Elif nahm ihr Glas Wasser. „Ja.“ „Aber es fühlt sich nicht an wie eine.“ „Weil wir nicht verschwunden sind?“

Hanna dachte nach. „Vielleicht. Oder weil wir gesagt haben, wofür wir nicht zur Verfügung stehen, ohne so zu tun, als hätten wir nichts mit dem Thema zu tun.“ Elif nickte. „Das ist ein guter Unterschied.“ Hanna sah zum Fenster. Der Regen hatte aufgehört. Auf der gegenüberliegenden Strassenseite schob jemand ein Fahrrad unter ein Vordach, weil der Ständer sich offenbar nicht entscheiden konnte, ob er halten wollte. „Ich habe gedacht, ein Nein wäre immer eine Enttäuschung“, sagte Hanna. „Manchmal ist es das auch.“ „Das hilft mir nicht besonders.“ „Ich weiss. Aber vielleicht ist Enttäuschung nicht automatisch ein Zeichen, dass das Nein falsch war.“ Hanna sah sie an. „Das war sehr klar.“ „Ich übe weiter.“ Hanna lächelte. „Und ich übe, nicht sofort zu denken, dass eine Anfrage mich verschlucken will.“ Elif lehnte sich zurück. „Das klingt anstrengend.“ „Ist es auch.“ „Dann bestellen wir später etwas zu essen.“ „Ist das jetzt eine Reparaturstrategie?“ „Nein. Eine sehr alte und bewährte.“ Hanna nahm das Handy wieder in die Hand und öffnete den Chat mit Rosa. Sie schrieb: **Wir gehen am Festivalabend ins Kino. Nicht auf die Bühne. Falls du mitkommst, freue ich mich. Aber ich erkläre vorher nichts.**

Rosa antwortete fast sofort: **Verstanden. Ich komme für den Film, die Salzstangen und euch – in dieser Reihenfolge, wenn du willst.**

Hanna las die Nachricht Elif vor. Elif nickte anerkennend. „Sie lernt schnell.“ „Sie hatte auch eine gute Lehrerin.“ „Meral?“ „Ich meinte dich.“ Elif sah sie an. Für einen Moment wollte Hanna die Aussage wieder leichter machen. Mit einem Witz, einer Bemerkung über Werkstattunterricht oder Mohnschnecken. Dann liess sie sie einfach stehen.

8.2 Perspektive von Hanna

Hanna geht mit der Festivalanfrage zunächst von einer falschen Alternative aus: entweder sie sagt zu und wird Teil eines Formats, das ihre Beziehung als Material nutzt, oder sie sagt ab und zieht sich aus dem gesamten Thema zurück. Diese Entweder-oder-Logik schützt sie vor Vereinnahmung. Sie nimmt ihr aber auch die Möglichkeit, eine Grenze mit einer eigenen Richtung zu verbinden. Im Gespräch mit Elif entdeckt Hanna eine dritte Möglichkeit. Sie kann sagen, was nicht passt, ohne die Frage nach Sichtbarkeit und Zuhören vollständig abzulehnen. Entscheidend ist, dass sie die Alternative nicht als neue Aufgabe übernimmt. Hanna und Elif geben einen Gedanken weiter. Sie versprechen nicht, daraus ein Projekt zu machen. Für Hanna ist das ein wichtiger Schritt: Sie erlebt, dass ein klares Nein nicht automatisch zu einer langen Erklärung führen muss. Eine Grenze kann präzise sein und trotzdem ein Gespräch offenlassen. Sie muss nicht die Gefühle aller auffangen, um respektvoll zu bleiben.

Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Mehrere verworfene E-Mail-Entwürfe.

Den Wunsch, nicht undankbar, abweisend oder unzugänglich zu wirken.

Eine klare Absage ohne „leider“ oder übermäßige Entschuldigung zu formulieren.

Skepsis gegenüber Nikas positivem Feedback.

Die Sorge, dass aus einem guten Gedanken sofort ein neuer Auftrag entsteht.

Nach Zuständigkeit und Grenzen zu fragen, bevor sie Verantwortung übernimmt.

Den Wunsch, das Festival nicht vollständig abzulehnen.

Die Hoffnung, nicht nur gegen etwas zu sein, sondern eine selbstgewählte Haltung zu finden.

Zu unterscheiden zwischen eigener Beteiligung und einem Beitrag, der auch ohne sie weitergehen kann.

8.3 Perspektive von Elif

Elif erkennt in der Anfrage eine Chance, die Debatte über Sichtbarkeit anders zu führen. Sie möchte nicht, dass Hanna und sie als Paar auf einer Bühne sitzen. Aber sie möchte auch nicht, dass die einzige Reaktion auf schlechte Fragen Schweigen sein muss. Ihre Idee ist deshalb kein Kompromiss, bei dem Hanna etwas gegen ihren Willen tun soll. Sie ist ein Versuch, die Frage zu verändern. Elif lernt in diesem Kapitel, dass eine Alternative nur dann unterstützend ist, wenn sie nicht wieder zur unsichtbaren Arbeit von Hanna und ihr wird. Es wäre leicht gewesen, aus der Absage ein neues Ehrenamt zu machen. Stattdessen sagen beide bewusst: Wir geben eine Idee weiter, aber wir übernehmen nicht automatisch Moderation, Organisation oder persönliche Geschichten. Diese Klarheit ist für Elif ungewohnt. Sie ist es gewohnt, eine Lücke zu sehen und zu helfen. Jetzt übt sie, ein Angebot zu machen, ohne sich selbst und Hanna gleich mitzuliefern.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Die Idee eines anderen Gesprächsformats.

Den Wunsch, nicht nur Gegenstand fremder Deutungen zu sein.
Eine Idee anzubieten, ohne daraus eine Verpflichtung für sich selbst zu machen.

Die Erinnerung, keine Organisation zu übernehmen.

Die Sorge, dass aus guter Absicht wieder unsichtbare Arbeit entsteht.

Den Unterschied zwischen Interesse und Zuständigkeit klar zu benennen.

Ruhe im Gespräch mit Nika. Den Wunsch, dass eine klare Grenze nicht automatisch ein Nicht vorab für die mögliche Enttäuschung **Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann** Ende der Beziehung zum Gegenüber bedeutet. anderer verantwortlich zu werden.

8.4 Was zwischen ihnen passiert

Eine Absage wird oft als endgültige Ablehnung verstanden. Das kann dazu führen, dass Menschen ihre Grenzen weich machen, bis sie nicht mehr erkennbar sind. Hanna und Elif zeigen eine andere Möglichkeit: Sie sagen klar, was sie nicht möchten, und benennen zugleich, welche Frage sie wichtig finden. Der Unterschied ist entscheidend. Eine Alternative ist nicht dazu da, ein Nein angenehmer zu verpacken oder die andere Person vor Enttäuschung zu schützen. Sie entsteht nur dann sinnvoll, wenn sie den eigenen Werten entspricht und nicht automatisch neue Verantwortung erzeugt. Hanna und Elif bleiben in Kontakt mit Nika, weil Nika ihre Grenze hört, ohne sofort mehr persönliche Begründungen zu verlangen. Das Gespräch verändert die ursprüngliche Einladung. Nicht weil Hanna und Elif das Festival retten müssen, sondern weil eine klare Antwort manchmal zeigt, dass auch eine Struktur anders werden kann.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Einladung passt in ihrer vorgesehenen Form nicht.

Ein Nein schützt eine Grenze oder ein Bedürfnis, nicht zwangsläufig die Beziehung zum einladenden Menschen.

„Wir möchten in dieser Form nicht teilnehmen.“

Eine Person möchte eine Alternative vorschlagen.

Sie will nicht nur ablehnen, sondern eine wichtige Frage anders stellen.

„Stattdessen könnten wir uns vorstellen, dass ...“

Eine Alternative droht zur neuen Aufgabe zu werden.

Hilfsbereitschaft kann die eigene Grenze wieder auflösen.

„Wir geben die Idee gern weiter, übernehmen aber keine Organisation.“

Das Gegenüber reagiert möglicherweise enttäuscht.

Die Gefühle anderer sind real, müssen aber nicht die eigene Entscheidung bestimmen.

„Ich verstehe, dass das nicht eure erste Idee war. Für uns bleibt die Grenze trotzdem wichtig.“

Zwei Menschen wollen gemeinsam antworten.

Sie brauchen eine Sprache, die beide Positionen abbildet, ohne künstlich gleich zu sein.

„Wir sehen es unterschiedlich, aber wir sind uns in diesem Punkt einig: ...“

8.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welcher Anfrage oder Erwartung möchte ich eigentlich Nein sagen, formuliere aber nur ein vorsichtiges Vielleicht?

Reflexionsfrage Notiz Was könnte ich statt einer langen Rechtfertigung als klaren, vollständigen Satz sagen?

Wann ist eine Alternative wirklich mein Wunsch – und wann biete ich sie nur an, damit niemand enttäuscht ist?

Welche Form von Verantwortung übernehme ich schnell, obwohl sie gar nicht meine Aufgabe ist?

Woran merke ich, dass ein Nein eine Beziehung nicht beenden muss?

8.6 Für uns

Diese Fragen eignen sich für Paare, Freundschaften, Teams und Familien. Sie helfen besonders dann, wenn eine gemeinsame Anfrage, Einladung oder Erwartung unterschiedliche erste Reaktionen auslöst.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Was passt an dieser Anfrage für uns nicht? „Ich möchte diese Form nicht, weil ...“

Welche Frage oder welches Anliegen finden wir trotzdem wichtig?
„Mir wäre wichtig, dass der Gedanke nicht verlorenggeht, nämlich ...“
Wollen wir eine Alternative anbieten – und wenn ja, in welchem Umfang?

„Eine Idee können wir geben. Diese Aufgabe möchten wir nicht übernehmen.“

Was befürchten wir, wenn wir klar absagen? „Wenn wir Nein sagen, habe ich Angst, dass ...“

Wie können wir sicherstellen, dass unsere Antwort beide Perspektiven enthält?

„Was in unserer Nachricht darf auf keinen Fall fehlen, damit du dich darin wiederfindest?“

8.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die vollständige Absage

Nimm eine kleine Anfrage oder Erwartung aus deinem Alltag. Sie kann beruflich, freundschaftlich, familiär oder organisatorisch sein. Formuliere eine Antwort in zwei Teilen: erst die klare Grenze, dann – nur wenn es sich stimmig anfühlt – eine Alternative oder ein Hinweis auf den passenden Rahmen.

Baustein Beispiel Klare Grenze „Ich kann diese Aufgabe in diesem Zeitraum nicht übernehmen.“

Optionaler Grundsatz „Mir ist wichtig, dass Zusagen bei mir realistisch bleiben.“

Optionale Alternative „Ich kann euch aber den Kontakt zu ... weitergeben.“

Kein Zusatz nötig „Danke für euer Verständnis.“

Lies die Nachricht anschliessend noch einmal und streiche alle Entschuldigungen, die nur dazu dienen, dein Nein kleiner zu machen. Freundlichkeit und Klarheit können im selben Satz stehen.

Merksatz: Eine Absage wird nicht zur Ablehnung der anderen Person, wenn sie klar sagt, was nicht passt – und Verantwortung dort lässt, wo sie hingehört.

9 Kapitel 8: Die Reservierung auf zwei Namen

Eine Beziehung wird nicht sichtbar, weil andere Menschen sie ansehen. Sie wird sichtbar, wenn zwei Menschen miteinander entscheiden, wie sie da sein wollen.

9.1 Szene

Am Abend des Kurzfilmfestivals regnete es nicht. Hanna bemerkte das, als sie vor dem Kino vom Fahrrad stieg und zum Himmel sah. Die ganze Woche hatte es geregnet, so hartnäckig, dass selbst die Strassenlaternen aussahen, als müssten sie sich entschuldigen. Jetzt war der Himmel klar, die Gehwege glänzten noch feucht, und vor dem Eingang standen kleine Gruppen von Menschen mit Programmheften, Pappbechern und dem entschlossenen Ausdruck, ein kulturelles Ereignis wirklich geniessen zu wollen. Elif schloss ihr Fahrrad neben Hannas an. „Ich habe das Gefühl, die Räder sehen sich an“, sagte sie. „Sie haben die ganze Woche nebeneinander im Hof gestanden.“ „Das bedeutet nicht, dass sie sich kennen.“ „Wie lange muss ein Fahrrad neben einem anderen Fahrrad stehen, bis du von Bekanntschaft sprichst?“ Elif dachte nach. „Mindestens drei Reparaturen und eine gemeinsame Kette.“ „Dann sind wir noch im Vorgespräch.“ „Gut. Ich mag Vorgespräche.“ Hanna sah sie an. Elif trug den dunkelblauen Schal, aber nicht fest um den Hals. Er lag locker über ihrem Mantel, als hätte auch er an diesem Abend beschlossen, nichts beweisen zu müssen. Vor dem Kino hing ein neues Plakat. In grossen Buchstaben stand darauf: **ZUHÖREN OHNE ZUORDNUNG** *Ein Gespräch über Neugier, Zustimmung und die Geschichten anderer Menschen.*

Darunter standen keine Namen von Paaren. Keine Fotos. Kein Sternchen. Hanna blieb stehen. „Es ist wirklich da“, sagte sie. Elif stellte sich neben sie. „Das ist oft die unangenehme Eigenschaft von Plakaten.“ „Ich meine ... unsere Idee.“ „Eine Idee, die Nika umgesetzt hat.“ „Ja.“ Elif sah sie an. „Das war wichtig.“ Hanna nickte. Sie gingen hinein. Im Foyer war es voller als bei ihrem Gespräch über die Einladung. Auf einem kleinen Tisch lagen Karten

und Stifte. Ein Schild erklärte: **Wenn Sie eine Frage beitragen möchten: Schreiben Sie sie auf. Bitte formulieren Sie so, dass ein Nein oder eine offene Antwort möglich bleibt.**

Daneben stand eine Schale mit kleinen Klammern. Auf einer Karte war ein Beispiel notiert.

Statt Vielleicht so „Warum erzählt ihr nicht einfach alles?“ „Was hilft Menschen, selbst zu entscheiden, was sie erzählen möchten?“

„Wie ist das bei euch genau?“ „Welche Fragen fühlen sich für dich oder euch unterstützend an?“

„Darf man das überhaupt fragen?“ „Woran merkt man, ob eine Frage offen ist oder eine Antwort erwartet?“

Hanna las die Sätze. Sie merkte, wie in ihr kurz der Wunsch aufstieg, nach Fehlern zu suchen. Eine Formulierung, die zu glatt war. Ein Hinweis, der sich nach gut gemeinter Pädagogik anhörte. Etwas, das sie hätte verbessern können. Stattdessen nahm sie eine leere Karte.

„Willst du eine schreiben?“, fragte Elif. Hanna hielt den Stift in der Hand. „Ich weiss nicht.“ „Du musst nicht.“ „Ich weiss.“ Hanna sah auf die Karte. Dann schrieb sie langsam: **Wie kann ich mich ehrlich freuen, ohne aus einer Neuigkeit über andere Menschen sofort eine Geschichte für mich zu machen?**

Sie las den Satz noch einmal. Er war nicht perfekt. Aber er war ihrer. „Darf ich?“, fragte Elif. Hanna hielt ihr die Karte hin. Elif las sie und nickte. „Ja“, sagte sie. „Die passt.“ Sie klemmte die Karte an eine Leine zwischen den anderen Fragen. Hanna beobachtete, wie sie dort hing. Nicht als Geständnis. Nicht als Beweis. Nur als eine Frage unter Fragen. „Und du?“, fragte Hanna. Elif nahm einen eigenen Stift. Sie schrieb: **Wie kann ich eine Grenze klar sagen, ohne**

danach sofort die Gefühle aller anderen tragen zu wollen?

Hanna las die Karte, bevor Elif sie aufhing. „Die passt auch“, sagte sie. Elif grinste. „Wir sind heute sehr grosszügig im Zulassungsverfahren.“ „Wir haben einen klaren Kriterienkatalog.“ „Das klingt nach dir.“ „Ist das gut oder bedenklich?“

„Heute gut.“ Sie gingen in den Saal und setzten sich in die letzte Reihe. Nicht, weil sie sich verstecken wollten. Von dort sah man die Bühne gut, konnte die Tür erreichen und hatte genug Abstand zu den ersten Reihen, in denen Menschen oft das Gefühl bekamen, sie müssten schon vor Beginn sichtbar interessiert aussehen. Auf der Bühne standen vier Stühle, ein kleiner Tisch mit Wasser und eine Lampe, die das Licht nicht dramatisch, sondern freundlich machte. Nika begrüßte die Besucherinnen und Besucher. Sie trug ein dunkelrotes Hemd, wirkte angespannt und zugleich entschlossen, die Anspannung nicht an andere weiterzugeben. „Heute Abend geht es nicht darum, dass Menschen ihre persönlichen Geschichten erklären“, sagte sie. „Es geht darum, wie wir zuhören können, ohne aus Interesse einen Anspruch zu machen. Einige Fragen werden offen bleiben. Das ist kein Fehler im Format. Das gehört dazu.“ Hanna spürte Elifs Schulter neben ihrer. Nicht berührend. Nur nah. Die Moderation übernahm Yara Vollmer, eine Journalistin mit ruhiger Stimme und der Fähigkeit, einen Raum nicht sofort mit sich selbst zu füllen. Neben ihr sassen eine Sozialarbeiterin aus einem Jugendzentrum, ein älterer Mann, der in einem Gesprächskreis für Eltern von queeren Jugendlichen aktiv war, und eine Autorin, die über Privatsprache und Öffentlichkeit schrieb. Zu Beginn las Yara eine Karte vor. „Woran merkt man, ob eine Frage offen ist oder eine Antwort erwartet?“ Die Autorin dachte kurz nach. „Vielleicht daran“, sagte sie, „ob ich die Antwort der anderen Person noch

respektieren kann, wenn sie nicht das enthält, was ich mir erhofft habe.“ Der Mann aus dem Elternkreis nickte. „Viele Eltern fragen, weil sie gern Nähe hätten“, sagte er. „Aber Nähe ist nicht, dass mein Kind mir alles erzählt. Nähe ist auch, dass ich akzeptiere, wenn etwas noch nicht für mich bestimmt ist.“ Hanna sah auf ihre Hände. Sie dachte an Rosa. An die Nachricht **Ich wusste es**. An die Antwort, die Rosa später geschrieben hatte: *Ich komme für den Film, die Salzstangen und euch – in dieser Reihenfolge, wenn du willst*. Sie hatte damals gelacht. Jetzt merkte sie, dass der Satz ihr mehr bedeutet hatte, als sie zugegeben hatte. Rosa hatte nicht versprochen, perfekt zu verstehen. Sie hatte nur zugestimmt, dass Hanna nicht erklären musste. Yara las die nächste Frage vor. „Wie kann ich eine Grenze klar sagen, ohne danach sofort die Gefühle aller anderen tragen zu wollen?“ Elif sah nach vorn. Hanna wusste, dass sie nicht zu ihr schauen würde. Nicht, weil die Frage geheim war. Sondern weil sie Elif gerade nicht zum Mittelpunkt dieser Frage machen wollte. Die Sozialarbeiterin sagte: „Vielleicht hilft es, die Verantwortung zu sortieren. Ich bin verantwortlich dafür, wie ich meine Grenze sage. Die andere Person ist verantwortlich dafür, was sie mit ihrer Enttäuschung macht. Das bedeutet nicht, dass mir ihre Gefühle egal sind. Es bedeutet nur, dass ich sie nicht allein verwalten muss.“ Elif atmete langsam aus. Hanna drehte den Kopf ein wenig zu ihr. „Alles gut?“, flüsterte sie. Elif nickte. „Ja. Es ist nur ... gut, das von jemand anderem zu hören.“ Hanna nickte ebenfalls. Sie verstand das. Manchmal brauchte ein Satz eine fremde Stimme, um nicht wie eine Forderung aus der eigenen Beziehung zu klingen. Etwa in der Mitte des Gesprächs las Yara Hannas Frage vor.

„Wie kann ich mich ehrlich freuen, ohne aus einer Neuigkeit über andere Menschen sofort eine Geschichte für mich zu machen?“

Hanna hielt die Luft an. Nicht lange. Nur lang genug, dass sie bemerkte, wie sehr sie hoffte, die Antwort möge nicht zu einfach sein. Yara las weiter: „Wer möchte dazu etwas sagen?“ Der Mann aus dem Elternkreis lächelte traurig. „Ich habe das viel zu spät gelernt“, sagte er. „Meine Tochter hat mir einmal gesagt: Du darfst dich freuen. Aber du darfst nicht so tun, als wäre meine Nachricht zuerst für dich passiert. Das war unbequem. Und sehr fair.“ Ein paar Menschen im Publikum nickten. Die Autorin nahm das Wort. „Vielleicht kann Freude fragen: Darf ich mich mit dir freuen? Und wie? Das klingt klein. Aber es verändert die Richtung. Ich mache die Geschichte nicht zu meiner. Ich bleibe bei der Person, der sie gehört.“ Hanna hörte den Satz und dachte nicht sofort an eine Antwort. Sie dachte an den Flohmarkt. An ihre Hand an Elifs Ärmel. An das Foto, das zu schnell weitergewandert war. An Rosa, die damals nicht gefragt hatte. Sie dachte auch daran, dass sie Rosa später wieder hatte schreiben können. Nicht weil das Foto plötzlich gut geworden war. Sondern weil Rosa den Unterschied verstanden hatte, ohne dass Hanna ihr jede Empfindung beweisen musste. Nach dem Gespräch blieben einige Besucherinnen und Besucher noch im Foyer. Sie standen vor den Karten, redeten leise, gingen weiter. Niemand drängte sich um die Menschen von der Bühne. Niemand fragte Hanna oder Elif etwas. Das war vermutlich Zufall. Es fühlte sich dennoch wie eine Entscheidung an. Nika kam zu ihnen. „Schön, dass ihr da seid“, sagte sie. „Und danke für die Idee.“ Hanna spürte, wie sie sich innerlich auf eine Antwort vorbereitete. *Gern. Kein Problem. War ja nur ein Gedanke.* Dann erinnerte sie sich an die Mohnschnecke, an die E-Mail und an den Satz, dass eine Alternative nicht zur neuen Zuständigkeit werden musste. „Es war gut, dass ihr sie so umgesetzt habt“, sagte sie. Nika lächelte. „Ich habe bei der ersten Einladung vieles zu schnell gedacht.“ „Das passiert“,

sagte Elif. „Ja.“ Nika sah zu den Karten. „Ich hoffe, es war nicht nur gut gemeint.“ Hanna sah sie an. „Nein“, sagte sie. „Es war gut gemacht.“ Nika wirkte erleichtert. Nicht triumphierend. Einfach erleichtert. „Das freut mich.“ Sie verabschiedete sich, weil am Getränketisch jemand ihren Namen rief. Hanna und Elif blieben im Foyer stehen. „Ich möchte jetzt gehen“, sagte Hanna. Elif sah sie an. „Ist das ein Stopp oder ein Ich-bin-noch-da?“ Hanna lächelte. „Ein Ich-bin-noch-da. Ich möchte nur nicht warten, bis der Raum wieder zu voll wird.“ Elif nickte. „Dann gehen wir.“ Vor dem Kino stand Rosa unter dem Vordach. Sie hatte eine Papiertüte mit Popcorn in der Hand und trug die rote Mütze, die an diesem Abend eindeutig gegen den klaren Himmel protestierte. „Da seid ihr“, sagte sie. Hanna blieb stehen.

Rosa hob sofort die freie Hand. „Ich weiss. Das klingt wieder, als hätte ich auf euch gewartet. Ich meine: Ich freue mich, euch zu sehen. Ohne Anschlussfrage.“ Elif lächelte. „Das war sehr gut formuliert.“ „Ich habe den ganzen Abend geübt.“ „Das habe ich gemerkt“, sagte Hanna. Rosa sah sie an. „War das okay?“ Hanna dachte an die erste Frage im Café, nach dem Mädelsabend. An Elifs leise Stimme: *War das in Ordnung?* „Ja“, sagte sie. „Das war gut.“ Rosa hielt ihr die Popcorntüte hin. „Möchtet ihr welches? Ich habe zu viel gekauft, weil ich nicht wusste, was kleine und grosse Packung in emotionalen Einheiten bedeuten.“ Elif nahm eine Handvoll. „Das sind sehr viele Emotionen.“ „Ich weiss.“ Sie standen noch einen Moment zusammen. Rosa fragte nicht nach dem Gespräch. Hanna erzählte auch nicht davon. Sie sagte nur: „Es war interessant.“ Rosa nickte. „Das reicht mir.“ Und diesmal glaubte Hanna ihr.

Im Café Zur Pause war es später als bei ihrem ersten Date. Die meisten Tische waren besetzt. An der Theke stand ein Mann, der

mit ernster Miene einen Espresso trank, als müsse er anschliessend eine Entscheidung über ein europäisches Infrastrukturprojekt treffen. Die Kreidetafel versprach heute **Apfelkuchen, ehrliche Sahne und keine grossen Gesten**. „Das ist eine Verbesserung“, sagte Hanna. „Die Sahne?“ „Die Kreidetafel. Sie hat dazugelernt.“ „Vielleicht hat sie das Gespräch im Kino besucht.“ Der Kellner war derselbe wie beim ersten Date. Er wirkte müde, aber freundlich. Als er sie sah, nahm er zwei Speisekarten vom Tresen. „Reuter und Demir?“, fragte er. „Tisch am Fenster.“ Hanna blieb stehen. Elif sah sie an. Auf dem kleinen Reservierungsschild stand nicht nur **Reuter**. Darunter, in kleinerer Schrift, standen zwei Namen: **Hanna & Elif** Hanna hatte die Reservierung am Nachmittag gemacht. Der Kellner hatte gefragt: „Unter welchem Namen?“ Und Hanna hatte, fast ohne nachzudenken, gesagt: „Unter zwei. Hanna und Elif.“ Es war keine grosse Geste. Niemand im Café hatte sich umgedreht. Kein Lied war angegangen. Die Kreidetafel hatte nicht einmal ihren Satz verändert.

Trotzdem spürte Hanna, wie etwas in ihr ruhig wurde. „Danke“, sagte sie. Sie gingen zum Fensterplatz. Der Tisch war derselbe wie beim ersten Date. Das Zuckerglas stand noch immer in der Mitte. Die Fensterbank hatte einen kleinen Kratzer, den Hanna damals nicht gesehen hatte. Draussen lief ein Hund an der Strasse vorbei, diesmal schneller als seine Besitzerin. „Der hat sich entwickelt“, sagte Elif. „Oder sie hat ihn gefragt, wohin er will.“ Elif zog den Stuhl zurück und setzte sich. „Was möchtest du trinken?“ Hanna nahm die Karte. „Heute? Tee.“ „Und Kuchen?“ Hanna sah auf die Kreidetafel. „Wir testen erst die Getränke.“ Elif lachte. Der Kellner kam. Er fragte nicht nach Mädelsabend, nicht nach getrennt oder zusammen. Er fragte nur nach den Bestellungen. Hanna bestellte

Tee und ein Stück Apfelkuchen. Elif nahm Kaffee und sagte, sie vertraue der ehrlichen Sahne unter Vorbehalt. Als der Kellner ging, lehnte Hanna sich zurück. „Ich habe heute gemerkt, dass ich nicht unsichtbar sein will“, sagte sie. Elif sah sie an. Sie antwortete nicht sofort. „Ich wusste, dass du das vielleicht schon weißt“, sagte Hanna. „Aber ich glaube, ich musste es selbst hören.“ „Was willst du dann?“ Hanna sah hinaus. „Ich will nicht, dass andere bestimmen, wann etwas von uns erzählt wird. Und ich will nicht, dass wir alles privat nennen, nur weil es schwierig wird. Ich will ... dass es unsere Entscheidung bleibt.“ Elif nickte langsam. „Das möchte ich auch.“ „Und ich will, dass du mir sagst, wenn ich mich wegbewege, bevor ich es merke.“ Elif lächelte kaum sichtbar. „Das kann ich versuchen.“ „Nicht mit einer Erklärung für mich. Nur mit einer Frage.“

„Welche?“ Hanna dachte nach. „Vielleicht: Bist du noch da?“ Elif wiederholte den Satz leise. „Bist du noch da?“ „Ja.“ Hanna hielt ihren Blick. „Und wenn du für alle anderen die Stimmung reparieren willst, möchte ich dich auch fragen dürfen, ob du noch da bist.“ Elif lachte kurz. „Das ist fair.“ „Es klingt vielleicht nach Kontrolle.“ „Nein. Es klingt nach einer Frage, die in beide Richtungen geht.“ Der Tee kam. Der Kaffee auch. Der Apfelkuchen hatte zu viel Zimt, aber auf eine Weise, die Hanna heute nicht störte. Elif nahm ihre Tasse.

„Ich habe heute gemerkt, dass ich keine Bühne brauche, um sichtbar zu sein“, sagte sie. „Aber ich möchte auch nicht nur dann über uns sprechen, wenn andere Fragen stellen. Ich möchte manchmal selbst sagen dürfen: Das ist jemand, die ich mag.“ Hanna sah sie an. „Das darfst du.“ Elif hob eine Augenbraue. „Darf ich?“ Hanna lächelte. „Schlechte Formulierung. Ich meine: Ich möchte, dass wir darüber sprechen, bevor es passiert. Nicht weil ich dir etwas erlaube. Sondern

weil ich nicht überrascht werden will, wenn eine Geschichte plötzlich weiterwandert.“ Elif nickte. „Das ist besser.“ „Ich übe.“ „Ich merke es.“ Sie assen eine Weile schweigend. Es war kein bedeutsames Schweigen. Es war die Art von Schweigen, in der zwei Menschen gleichzeitig Kuchen essen und wissen, dass sie nicht dafür verantwortlich sind, die Pause zu füllen. Dann sagte Elif: „Sollen wir einen Satz haben?“ „Einen Satz?“ „Nicht als Regel. Mehr als Erinnerung.“ Hanna dachte an die Sätze auf dem Reparaturzettel. *An Ich brauche Raum, aber ich möchte zurückkommen. An Das ist privat. Wir bleiben beim Fahrrad. An die Karten im Kino.* „Okay“, sagte sie. „Welchen?“ Elif stellte die Gabel ab. „Wir entscheiden gemeinsam, wann und wie wir von uns erzählen.“ Hanna wiederholte den Satz im Kopf. Er war klar. Nicht schön genug, um auf einer Postkarte zu stehen. Nicht weich genug, um alles zu lösen. Genau deshalb mochte sie ihn. „Ja“, sagte sie. „Aber mit einem Zusatz.“ „Welchem?“ „Dass wir auch entscheiden dürfen, wenn wir es noch nicht wissen.“ Elif lächelte. „Dann lautet er: Wir entscheiden gemeinsam, wann und wie wir von uns erzählen. Und wir dürfen uns Zeit lassen, wenn wir es noch nicht wissen.“ Hanna nickte. „Das ist lang.“ „Wir sind nicht besonders gut in knappen Sätzen.“ „Das stimmt nicht. Du bist sehr gut in knappen Sätzen.“ „Dann schreibe ich ihn kleiner auf.“ Hanna nahm das Reservierungsschild vom Tisch. Auf der Rückseite war genug Platz. Sie zog einen Stift aus ihrer Tasche – sie trug seit Wochen einen bei sich, weil in der Kulturstiftung ständig irgendwo ein Programmheft, ein Vertrag oder ein Hinweis beschriftet werden musste. Sie schrieb: **Wir entscheiden gemeinsam, wann und wie wir von uns erzählen. Und wir dürfen Zeit brauchen.**

Sie schob das Schild zu Elif. Elif las es. Dann nahm sie den Stift und setzte darunter: **Zwei Namen, kein Programm.**

Hanna sah den Satz an und lachte. „Das ist ein besserer Untertitel.“ „Ich weiss.“ Sie liessen das Schild auf dem Tisch liegen, als der Kellner die Rechnung brachte. „Zusammen oder getrennt?“, fragte er. Hanna und Elif sahen einander an. Es war dieselbe Frage wie beim ersten Date. Damals hatte sie sich angefühlt wie ein kleiner Test, den niemand gestellt hatte. Heute war sie einfach eine Frage. „Zusammen“, sagte Elif. Hanna sagte im selben Moment: „Zusammen.“ Dann schwiegen sie beide eine Sekunde. Der Kellner lächelte. „Sehr gut.“ Elif sah Hanna an. „Das war jetzt keine grosse Geste.“ „Nein.“ „Nur eine Rechnung.“ „Und ein bisschen Kuchen.“ „Und ehrliche Sahne.“ Hanna lächelte. Draussen war die Strasse fast leer. Als sie das Café verliessen, zeigte Elif auf das Schild am Fenster. „Nächstes Mal reservieren wir wieder auf zwei Namen?“ Hanna dachte nach. Nicht lange. Aber lang genug, dass es eine Entscheidung blieb. „Ja“, sagte sie. „Nächstes Mal wieder.“ Sie gingen zu ihren Fahrrädern. Die beiden Klingeln hatten unterschiedliche Töne. Die grosse Messingklingel an Elifs Rad klang warm und tief. Die kleine schwarze an Hannas klang heller, kürzer, ein wenig ungeduldig. Als sie an der nächsten Kreuzung nebeneinander losfuhren, klingelte Elif einmal. Hanna klingelte zurück. Die Töne waren nicht gleich. Sie mussten es nicht sein.

9.2 Perspektive von Hanna

Hanna erlebt den Festivalabend als wichtigen Unterschied zu den Situationen, die sie zuvor überfordert haben. Beim Flohmarkt, beim Familienessen und in Elifs Werkstatt fühlte sie sich in Gesprächen, Bildern oder Fragen schnell zu einer Geschichte gemacht. Im Kino ist ihre Frage sichtbar, ohne dass sie selbst zur Erklärung werden muss. Sie kann zuhören, ohne dabei etwas liefern zu müssen. Im Café merkt Hanna, dass ihr Wunsch nach Selbstbestimmung nicht bedeutet, alles privat zu halten. Sie möchte nicht verschwinden. Sie möchte mitentscheiden. Die Reservierung auf zwei Namen ist deshalb keine öffentliche Bekräftigung für andere Menschen. Sie ist eine kleine, konkrete Handlung, die beide selbst gewählt haben. Hanna lernt ausserdem, dass ihre Vorsicht eine Richtung braucht. Wenn sie nur sagt, was sie nicht will, kann Nähe sich wie ein Bereich voller Sperrschilder anfühlen. Indem sie Elif sagt, was sie möchte – gemeinsame Entscheidungen, Zeit, eine Frage statt einer Erklärung –, macht sie Verbindung möglich, ohne ihr Tempo aufzugeben.

Was Hanna nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Die Bereitschaft, ihre Frage im Kino aufzuhängen.

Den Wunsch, sichtbar zu sein, ohne persönliche Details als Eintrittskarte liefern zu müssen.

Eigene Fragen zu teilen, ohne sofort alle Antworten geben zu müssen.

Die Reservierung auf zwei Namen.

Das Bedürfnis, Sichtbarkeit selbst wählen zu können.

Kleine sichtbare Schritte als eigene Entscheidung und nicht als endgültige Festlegung zu erleben.

Den Satz „Bist du noch da?“ als gemeinsame Frage.

Die Hoffnung, nicht innerlich zu verschwinden, bevor Elif sie erreichen kann.

Früh zu sagen, wenn sie Raum braucht oder sich zurückzieht.

9.3 Perspektive von Elif

Elif erlebt den Festivalabend als Bestätigung dafür, dass Sichtbarkeit nicht nur durch persönliche Enthüllung entsteht. Das Gespräch im Kino funktioniert gerade deshalb, weil unterschiedliche Erfahrungen nicht als Beweismaterial verlangt werden. Elif erkennt, dass sie nicht für alle offen bleiben muss, um offen zu sein. Im Gespräch mit Hanna kann Elif ausserdem sagen, dass sie manchmal selbst von ihrer Beziehung erzählen möchte. Nicht weil sie damit eine Reaktion beim Umfeld erzeugen will, sondern weil sie Hanna in ihrem Leben nicht verstecken möchte. Ihre Entwicklung besteht darin, diesen Wunsch nicht gegen Hannas Bedürfnis nach Tempo zu stellen. Sie fragt nicht nach Erlaubnis. Sie sucht mit Hanna nach einer gemeinsamen Form. Elif bleibt eine Person, die Menschen und Gespräche miteinander verbinden möchte. Sie muss diese Fähigkeit nicht aufgeben. Aber sie lernt, dass ihre erste Verantwortung nicht darin liegt, alle anderen angenehm durch einen Moment zu begleiten. Sie darf zuerst prüfen, ob sie selbst und Hanna darin noch da sind.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Die Frage auf der Karte und ihre aufmerksame Zuhörerrolle.

Den Wunsch, Grenzen klar zu sagen, ohne sich danach für fremde Enttäuschung zuständig zu fühlen.

Eigene Bedürfnisse nach Sichtbarkeit früh und ohne Umwege zu benennen.

Den Wunsch, manchmal selbst von Hanna zu erzählen.

Die Sorge, dass Rücksicht auf Tempo in Unsichtbarkeit kippen könnte.

Gemeinsame Absprachen als Einladung statt als Einschränkung zu formulieren.

Was Elif nach aussen zeigt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann Die Rückfrage „Bist du noch da?“

Den Wunsch, Hanna Raum zu geben und trotzdem in Kontakt zu bleiben.

Die Frage zu stellen, ohne eine sofortige, beruhigende Antwort zu verlangen.

9.4 Was zwischen ihnen passiert

Der Abschluss dieses E-Books zeigt keine Beziehung, in der alle Fragen gelöst sind. Hanna und Elif haben keine endgültige Regel für Sichtbarkeit gefunden. Sie kennen die Unterschiede zwischen ihnen jetzt jedoch genauer. Hanna braucht Zeit, klare Zustimmung und die Freiheit, nicht sofort zur Erklärung zu werden. Elif braucht die Gewissheit, dass Raum nicht stiller Abbruch bedeutet, und die Möglichkeit, ihre Beziehung nicht nur in Reaktion auf andere zu benennen. Ihre Vereinbarung ist bewusst einfach: **Wir entscheiden gemeinsam, wann und wie wir von uns erzählen. Und wir dürfen Zeit brauchen.** Dieser Satz verlangt nicht, dass beide immer dasselbe fühlen. Er schafft einen Weg zurück zum Gespräch, wenn sich ihre Bedürfnisse wieder unterscheiden. Die Reservierung auf zwei Namen und die gemeinsame Rechnung sind kleine Alltagshandlungen. Sie stehen nicht für eine perfekte Öffentlichkeit. Sie zeigen nur, dass Sichtbarkeit sich aus vielen gewählten Momenten zusammensetzen kann: einem Namen auf einem Schild, einer Frage auf einer Karte, einem Satz, der nicht erklärt werden muss, und einem Klingeln, auf das jemand antwortet.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine persönliche Frage wird anonym in einen gemeinsamen Raum gegeben.

Erfahrung kann sichtbar sein, ohne dass eine einzelne Person sich ausliefern muss.

„Ich möchte die Frage teilen, aber nicht die Geschichte dahinter erklären.“

Zwei Menschen sitzen im Publikum statt auf der Bühne.

Beteiligung kann viele Formen haben; Nicht-Performen ist kein Rückzug aus dem Thema.

„Wir möchten dabei sein, aber nicht als Beispiel auftreten.“

Eine Beziehung wird unter zwei Namen reserviert.

Sichtbarkeit wird selbst gewählt und konkret, nicht von aussen eingefordert.

„Wir reservieren auf beide Namen.“

Zwei Menschen wünschen sich unterschiedliche Tempi.

Unterschiedliche Bedürfnisse können eine gemeinsame Absprache brauchen, nicht Gleichheit.

„Wir dürfen uns Zeit lassen, wenn wir es noch nicht wissen.“ Eine kleine Alltagsfrage wird gemeinsam beantwortet.

Verbindung wächst aus wiederholten Entscheidungen, nicht aus einem grossen Beweis.

„Was ist für uns heute stimmig?“

9.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welche Form von Sichtbarkeit fühlt sich für mich selbst gewählt an? Wo würde ich gern mutiger sein, ohne mich dafür öffentlich erklären zu müssen?

In welchen Situationen verwechsle ich Privatsphäre mit Rückzug? Welche kleine Handlung könnte zeigen: Ich entscheide mit, wie von mir erzählt wird?

Welche Frage hilft mir, in einer Verbindung zu bleiben, wenn ich gerade unsicher werde?

9.6 Für uns

Diese Fragen eignen sich zum Abschluss einer gemeinsamen Lektüre oder als Gesprächseinstieg für Menschen, die sich in einer Beziehung, Freundschaft oder Familie über Sichtbarkeit, Nähe und Tempo verständigen möchten.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Wann möchten wir andere Menschen in unsere Geschichte hineinlassen – und wann noch nicht?

„Für mich wäre es stimmig, wenn wir ...“

Welche kleinen Formen von Sichtbarkeit fühlen sich gut an? „Ein kleiner Schritt, der sich für mich nicht nach Druck anfühlt, wäre ...“

Woran merken wir, dass wir Zeit brauchen, statt eine endgültige Entscheidung?

„Ich weiss es noch nicht. Mir würde helfen, wenn wir ...“

Wie können wir einander erreichen, wenn eine Person sich innerlich zurückzieht oder zu viel vermittelt?

„Wenn ich frage: Bist du noch da?, wünsche ich mir keine perfekte Antwort, sondern ...“

Welchen gemeinsamen Satz möchten wir uns für schwierige Situationen merken?

„Wir entscheiden gemeinsam, wann und wie wir ...“

9.7 Kleiner Schritt für die Zeit nach dem Lesen: Zwei Namen, ein nächster Moment

Wähle mit einer nahestehenden Person eine kleine, konkrete Entscheidung, die euch beide betrifft. Das kann eine Einladung, ein Foto, ein gemeinsamer Termin, eine Nachricht an Familie oder Freundeskreis, eine Rechnung, ein Besuch oder eine kurze Vorstellung sein. Besprecht nicht zuerst, was für immer gelten soll. Fragt euch nur, was **heute** stimmig ist.

Frage Möglicher Satz Was möchten wir heute selbst entscheiden? „Bei diesem Thema möchte ich, dass wir uns vorher kurz abstimmen.“

Was darf sichtbar sein? „Das können andere Menschen wissen. Bei diesem Teil möchte ich noch bei uns bleiben.“

Wo brauchen wir Zeit? „Ich weiss es noch nicht. Lass uns morgen oder nächste Woche noch einmal darauf schauen.“

Wie bleiben wir in Verbindung, wenn es schwierig wird?

„Ich brauche kurz Raum, aber ich möchte zurückkommen.“ Eine gemeinsame Entscheidung muss nicht spektakulär sein. Sie darf so klein sein wie eine Reservierung, ein geteilter Kuchen oder ein Satz, der an einem Abend nur zwischen zwei Menschen gilt.

Abschluss-Merksatz: Eine Beziehung muss nicht erklärt werden, um wirklich zu sein. Sie wird tragfähig, wenn zwei Menschen immer wieder selbst entscheiden, wie sie gesehen werden möchten.

io Zusammenfassung: Die wichtigsten Punkte aller

Kapitel

10.1 *Der Bogen der Geschichte*

Das Date, das alle erklären wollten erzählt, wie Hanna Reuter und Elif Demir einander kennenlernen, während ihr Umfeld ihre Verbindung schneller einordnen, feiern, befragen oder repräsentativ machen möchte, als es den beiden entspricht. Der Konflikt lautet nie einfach „sichtbar oder unsichtbar“. Er lautet: **Wer bestimmt, wann eine Beziehung sichtbar wird, welche Geschichten weitergegeben werden und wie viel Erklärung Nähe kosten darf?** Hanna und Elif finden darauf keine endgültige Regel. Sie entwickeln etwas Tragfähigeres: eine gemeinsame Sprache für Zustimmung, Pausen, Rückkehr und kleine selbstgewählte Formen von Sichtbarkeit.

Entwicklungsphase Kapitel Zentrale Bewegung Kennenlernen

1–2 Aus einem offenen Date wird eine Verbindung, die andere Menschen bereits mitlesen wollen.

Prüfung durch das Umfeld 3–5 Familie, Öffentlichkeit und Alltagsneugier stellen Ansprüche an das junge Paar.

Konflikt und Klärung 6–7 Hanna und Elif erkennen die Schutzbewegung hinter dem Verhalten der anderen

Entwicklungsphase Kapitel Zentrale Bewegung und setzen eine gemeinsame Grenze.

Selbstgewählte Sichtbarkeit Sie entscheiden nicht für immer, sondern für den nächsten gemeinsamen Moment.

10.2 Kapitel 1: Der Tisch am Fenster

10.2.1 Was geschieht? Hanna und Elif treffen sich zum ersten Mal im Café Zur Pause. Ein beiläufiger Kommentar des Kellners über einen „Mädelsabend“ zeigt, wie schnell andere Menschen eine Situation einordnen möchten. Elif antwortet humorvoll, fragt Hanna anschliessend aber leise, ob das für sie in Ordnung war. Im Verlauf des Dates entdecken beide, dass sie sich nicht sofort festlegen müssen, um Interesse zu zeigen.

10.2.2 Wichtigste Punkte Bereich Kerngedanke Hannas

Entwicklung Sie erlebt, dass eine Pause nicht automatisch bedeutet, sich zurückziehen zu müssen. Sie kann sagen, wenn sie langsamer wird.

Elifs Entwicklung Sie nutzt Humor nicht nur zur Entschärfung, sondern prüft, wie ihre Antwort bei Hanna angekommen ist.

Beziehungserkenntnis Ein Anfang braucht keinen Namen, keine Öffentlichkeit und keine fertige Zukunft, um echt zu sein.

Praktischer Impuls Vor dem Teilen einer gemeinsamen Geschichte kurz fragen: „Ist das für dich in Ordnung?“

Merksatz: Eine Verabredung wird nicht weniger echt, nur weil sie noch keinen Namen braucht.

10.3 Kapitel 2: Das Foto mit der halben Hand

10.3.1 Was geschieht? Beim Flohmarkt fotografiert Rosa Hanna und Elif in einem kleinen Moment der Nähe und teilt das Bild ungefragt in einem Gruppenchat. Rosas Begeisterung ist ehrlich, doch Hanna erlebt das Foto als Verlust ihres Tempos. Elif findet das Bild zunächst schön, erkennt dann aber, dass ihre Freude Hannas Unwohlsein nicht aufhebt. In der Werkstatt sprechen beide darüber, wie Zustimmung und Anteilnahme zusammengehen können.

10.3.2 Wichtigste Punkte Bereich Kerngedanke Hannas

Entwicklung Sie benennt, dass sie nicht das Foto allein verletzt, sondern das Gefühl, zur Nachricht für andere geworden zu sein.

Elifs Entwicklung Sie lernt, nicht zuerst Rosas gute Absicht zu erklären, sondern Hanna zu fragen, wie der Moment für sie war.

Beziehungserkenntnis Freude und fehlende Zustimmung können gleichzeitig wahr sein. Gute Absicht ersetzt keine Rückfrage.

Praktischer Impuls Bei Fotos, Geschichten oder Neuigkeiten vorher fragen, ob und wie sie geteilt werden dürfen.

Merksatz: Anteilnahme wird dann zur Unterstützung, wenn sie nicht voraussetzt, dass eine Geschichte schon allen gehören darf.

10.4 Kapitel 3: Die Frage nach dem Platz am Tisch

10.4.1 Was geschieht? Hanna lernt Elifs Familie bei einem Essen kennen. Derya möchte sie herzlich aufnehmen, Cem stellt Fragen, die er für interessant hält, und Meral versucht, Spannungen abzufangen. Eine Rollenfrage und die Nachfrage nach Hannas Familie machen sichtbar, dass ein willkommenes Gefühl durch zu viele Erwartungen in eine Prüfung kippen kann. Hanna sagt klar, dass sie über ihre Familie an diesem Abend nicht sprechen möchte. Elif erkennt, dass sie früher und sichtbarer hätte eingreifen können.

10.4.2 Wichtigste Punkte Bereich Kerngedanke Hannas

Entwicklung Sie setzt eine Grenze, ohne sie mit einer langen Erklärung abzusichern.

Elifs Entwicklung Sie versteht, dass Loyalität gegenüber der eigenen Familie nicht bedeutet, Hanna mit neugierigen Fragen allein zu lassen.

Beziehungserkenntnis Willkommen sein heisst nicht, alle privaten Türen sofort öffnen zu müssen.

Praktischer Impuls Vor Treffen mit Familie oder Freundeskreis klären, welche Themen privat bleiben und welches Zeichen „Ich brauche kurz Luft“ bedeutet.

Merksatz: Wer jemanden willkommen heisst, muss nicht alles wissen. Es reicht, einen Platz anzubieten, an dem ein Nein und eine Pause dazugehören dürfen.

10.5 Kapitel 4: Die Einladung mit dem Sternchen

10.5.1 Was geschieht? Nika lädt Hanna und Elif als „frisches, authentisches Paar“ zu einem Festivalpodium ein. Hanna erlebt die Anfrage als Erwartung, ihre noch junge Beziehung zur Illustration eines Programms zu machen. Elif findet die Formulierung ebenfalls schwierig, fragt sich jedoch, ob es auch eine selbstgewählte Form öffentlicher Stimme geben könnte. Sie antworten zunächst nicht endgültig, sondern nehmen sich Zeit, die Frage hinter der Einladung zu verstehen.

10.5.2 Wichtigste Punkte Bereich Kerngedanke Hannas

Entwicklung Sie unterscheidet zwischen dem Wunsch nach Privatsphäre und der Angst, sich einer fremden Rolle auszuliefern.

Elifs Entwicklung Sie benennt, dass sie nicht sofort Nein denkt, ohne dieses Denken zur Erwartung an Hanna zu machen.

Beziehungserkenntnis Unterschiedliche erste Impulse sind kein Problem, wenn sie nicht gegeneinander ausgespielt werden.

Praktischer Impuls Bei gemeinsamen Anfragen erst klären: Wofür werden wir gefragt, was möchten wir geben und was bleibt privat?

Merksatz: Sichtbarkeit wird erst dann selbstbestimmt, wenn Menschen nicht nur gefragt werden, ob sie mitmachen, sondern auch entscheiden dürfen, wofür und zu welchen Bedingungen.

10.6 Kapitel 5: Der Reparaturzettel

10.6.1 Was geschieht? In Elifs Werkstatt stellt Herr Pauli Hanna und Elif eine private Frage über Kinder. Elif lenkt mit Humor auf die Fahrradreparatur zurück, doch Hanna fühlt sich dadurch nicht geschützt, sondern allein. Sie schliesst den Laden früher. Im anschliessenden Gespräch wird klar, dass Elif niemanden beschämen wollte, Hanna aber ein sichtbares Zeichen gebraucht hätte, dass die Frage zu weit ging. Auf einem Reparaturzettel halten beide fest, was beim nächsten Mal anders sein könnte.

10.6.2 Wichtigste Punkte Bereich Kerngedanke Hannas

Entwicklung Sie kann genauer sagen, dass sie nicht möchte, dass Elif für sie spricht, aber auch nicht allein für die Grenze zuständig sein will.

Bereich Kerngedanke Elifs Entwicklung Sie erkennt, dass eine humorvolle Umleitung die Wirkung einer Grenzüberschreitung unsichtbar machen kann. **Beziehungserkenntnis** Gute Absicht und gute Wirkung sind nicht dasselbe; Schutz braucht manchmal einen klaren Satz.

Praktischer Impuls Die Reihenfolge üben: erst die Grenze, dann – wenn gewünscht – der Witz.

Merksatz: Humor darf eine Grenze begleiten. Er sollte sie nicht so leise machen, dass niemand sie mehr hört.

10.7 Kapitel 6: Zwei Klingeln, ein Ton

10.7.1 Was geschieht? Nach dem Werkstattmoment kommt es zur ersten ernsthaften Auseinandersetzung. Hanna wirft Elif vor, ihre Beziehung für andere zu glätten und zu erklären. Elif sagt, Hanna ziehe sich zurück und nenne das Klarheit, obwohl es sich für Elif manchmal wie Ausschluss anfühlt. Über die beiden Fahrradklingeln finden sie eine Sprache für zwei unterschiedliche Signale: „Stopp“ und „Ich bin noch da.“ Der Konflikt wird nicht vollständig gelöst, aber beide sprechen zum ersten Mal über die Schutzabsicht hinter ihrem Verhalten.

10.7.2 Wichtigste Punkte Bereich Kerngedanke Hannas

Entwicklung Sie sagt: „Ich brauche Raum, aber ich möchte zurückkommen.“ Damit wird Pause von Abbruch unterscheidbar.

Elifs Entwicklung Sie kann aussprechen, dass Rücksicht auf Hannas Raum sie manchmal in Ungewissheit zurücklässt.

Beziehungserkenntnis Rückzug und Vermitteln sind nicht automatisch Ablehnung oder Übernahme; beide können Schutzversuche sein.

Praktischer Impuls Zwei einfache Signale vereinbaren: eines für Pause, eines für Verbindung trotz Pause.

Merksatz: Unterschiedliche Schutzsignale müssen nicht gleich klingen. Sie werden verbindend, wenn beide wissen, was sie bedeuten.

10.8 Kapitel 7: Die Absage, die keine war

10.8.1 Was geschieht? Hanna und Elif formulieren gemeinsam eine Antwort an Nika. Sie lehnen das Paar-Podium ab, ohne die Frage nach Sichtbarkeit und öffentlicher Neugier vollständig zurückzuweisen. Stattdessen schlagen sie ein Gesprächsformat mit mehreren Perspektiven vor: über Zuhören, Zustimmung und Fragen, die ein Nein aushalten. Zugleich setzen sie eine zweite Grenze: Sie geben die Idee weiter, übernehmen aber weder Moderation noch Organisation.

10.8.2 Wichtigste Punkte Bereich Kerngedanke Hannas

Entwicklung Sie erlebt, dass ein Nein nicht nur Rückzug sein muss; es kann eine klare, selbstgewählte Richtung haben. **Elifs**

Entwicklung Sie übt, eine gute Idee nicht automatisch in eigene Zuständigkeit zu verwandeln.

Beziehungserkenntnis Eine gemeinsame Antwort muss nicht bedeuten, dass beide dieselbe erste Reaktion hatten. Sie braucht eine Sprache, in der beide vorkommen.

Praktischer Impuls Eine vollständige Absage formulieren: klare Grenze, optionaler Grundsatz, passende Alternative – aber keine neue Pflicht.

Merksatz: Eine Absage wird nicht zur Ablehnung der anderen Person, wenn sie klar sagt, was nicht passt – und Verantwortung dort lässt, wo sie hingehört.

10.9 Kapitel 8: Die Reservierung auf zwei Namen

10.9.1 Was geschieht? Hanna und Elif besuchen das Festival nicht als Podiumsgäste, sondern als Teil des Publikums. Das Gesprächsformat *Zuhören ohne Zuordnung* macht sichtbar, dass persönliche Fragen nicht zwangsläufig persönliche Offenlegung verlangen. Im Café Zur Pause reservieren sie anschliessend auf zwei Namen. Sie formulieren ihre gemeinsame Leitlinie: Sie entscheiden miteinander, wann und wie sie von sich erzählen, und sie dürfen Zeit brauchen.

10.9.2 Wichtigste Punkte Bereich Kerngedanke Hannas Entwicklung Sie erkennt, dass sie nicht unsichtbar sein will. Sie möchte jedoch selbst entscheiden, welche Sichtbarkeit zu ihr passt.

Elifs Entwicklung Sie benennt den Wunsch, Hanna in ihrem Leben sichtbar zu haben, ohne daraus einen Anspruch auf sofortige Öffentlichkeit zu machen.

Bereich Kerngedanke Beziehungserkenntnis Sichtbarkeit besteht aus kleinen, wiederholten Entscheidungen und nicht aus einem grossen Beweis. **Praktischer Impuls** Bei einer konkreten gemeinsamen Situation fragen: „Was ist heute für uns stimmig?“

Abschluss-Merksatz: Eine Beziehung muss nicht erklärt werden, um wirklich zu sein. Sie wird tragfähig, wenn zwei Menschen immer wieder selbst entscheiden, wie sie gesehen werden möchten.

10.10 Die wichtigsten Gesamtlehren

Die Geschichte von Hanna und Elif führt nicht zu einer perfekten Kommunikationsform. Sie zeigt vielmehr, dass gute Beziehungen nicht daran zu erkennen sind, dass es keine Missverständnisse, fremden Erwartungen oder unangenehmen Fragen mehr gibt. Entscheidend ist, ob die Beteiligten Wege zurück ins Gespräch finden.

Gesamtlehre Praktische Übersetzung Zustimmung betrifft auch kleine Geschichten.

Vor dem Teilen eines Fotos, einer Neuigkeit oder einer Anekdote nachfragen.

Interesse berechtigt nicht zu Antworten. Fragen so stellen, dass ein Nein, ein Themenwechsel oder eine offene Antwort möglich bleibt.

Gute Absicht ersetzt keine gute Wirkung. Erst zuhören, wie etwas angekommen ist; die eigene Absicht anschliessend einordnen.

Eine klare Grenze kann freundlich sein. Einen vollständigen Satz wählen, statt die Grenze mit vielen Entschuldigungen unsichtbar zu machen.

Pausen brauchen Rückkehrmöglichkeiten. Sagen, wenn Raum nötig ist, und gleichzeitig benennen, ob und wann man zurückkommen möchte.

Unterschiedliche Schutzstrategien sind nicht automatisch Gegnerschaft.

Fragen: „Was versuchst du gerade zu schützen?“

Eine Alternative darf keine neue unsichtbare Arbeit werden.

Ideen weitergeben, ohne automatisch Organisation oder Vermittlung zu übernehmen.

Selbstgewählte Sichtbarkeit wächst in kleinen Schritten. Für den nächsten Moment entscheiden, was sichtbar sein darf, statt eine Regel für immer zu verlangen.

10.11 Ein Satz für die Zeit nach dem Buch

Wenn nur ein Satz aus dieser Geschichte bleiben soll, kann es dieser sein: **Wir entscheiden gemeinsam, wann und wie wir von uns erzählen. Und wir dürfen Zeit brauchen.**

Dieser Satz gilt nicht nur für Liebesbeziehungen. Er kann auch Freundschaften, Familien, Teams und jede Form von Nähe begleiten, in der Menschen einander nicht nur verstehen, sondern einander Raum lassen möchten.

II Ratgeber-Anhang: Praktische Kommunikationsübungen für Paare

11.1 Eine kurze Haltung vor dem ersten Gespräch

Die folgenden Übungen sind Einladungen, keine Beziehungsprüfung. Sie sind für Paare geschrieben, lassen sich aber ebenso in Freundschaften, Familien oder anderen nahen Beziehungen verwenden. Ihr Ziel ist nicht, dass zwei Menschen nach einer halben Stunde alles geklärt haben. Ihr Ziel ist, dass ein Gespräch etwas genauer, sicherer und freundlicher werden kann als zuvor. Ein gutes Gespräch beginnt nicht immer mit der perfekten Frage. Manchmal beginnt es damit, dass jemand sagt: „Ich weiss noch nicht genau, wie ich das ausdrücken möchte.“ Oder: „Ich möchte kurz nachdenken, bevor ich antworte.“ Oder: „Heute ist nicht der richtige Moment. Können wir später darauf zurückkommen?“

Grundsatz: Niemand muss eine persönliche Geschichte erzählen, nur weil eine Übung dazu einlädt. Ein Auslassen, eine Pause oder ein Themenwechsel sind immer erlaubt.

11.2 Drei kleine Gesprächsregeln

Regel Was sie im Gespräch verändert Wir fragen nach, statt zu vermuten. Aus „Du willst bestimmt ...“ wird „Ist es so, dass du ...?“

Wir sprechen aus der eigenen Erfahrung. Aus „Du machst immer ...“ wird „Bei mir kommt gerade an ...“

Wir dürfen unterbrechen, ohne abzurechnen.

Eine Pause wird nicht als Scheitern verstanden, sondern als Schutz für das Gespräch.

Wenn ein Gespräch kippt, sehr schnell sehr laut wird oder eine Person sich nicht sicher fühlt, muss keine Übung zu Ende geführt werden. Dann ist es in Ordnung, den Versuch zu beenden, Abstand zu nehmen und gegebenenfalls Unterstützung im eigenen Umfeld zu suchen. Die Übungen ersetzen keine professionelle Beratung oder Behandlung.

12 Übung 1: Die Frage vor der Geschichte

12.1 Wofür diese Übung gut ist

Diese Übung hilft dabei, gemeinsame Erlebnisse nicht automatisch weiterzuerzählen. Sie passt besonders zu Fotos, Neuigkeiten, Anekdoten aus dem Alltag, Veränderungen in einer Beziehung oder Geschichten, die auch eine andere Person betreffen.

Zeit Material Geeignet für 10–15 Minuten Optional: zwei Zettel oder Handys Paare, Freundschaften, Familien und Teams

12.2 So geht es

Denkt jeweils an einen kleinen gemeinsamen Moment aus den letzten Tagen: etwas Lustiges, Berührendes, Ärgerliches oder Neues. Sagt einander zuerst nur, **was** ihr gern teilen würdet – nicht sofort, mit wem oder warum. Fragt dann nach, was die andere Person dabei braucht.

Schritt Frage oder Satz

1. Moment benennen „Ich würde gern von unserem Moment mit

... erzählen.“

2. Zustimmung einholen „Ist es für dich in Ordnung, wenn ich

das teile?“

3. Umfang klären „Darf ich nur die Situation erzählen, auch

deinen Namen nennen oder lieber gar nichts weitergeben?“

4. Entscheidung festhalten „Dann bleibt es bei uns / dann darf es in diesen Kreis / dann können wir es so erzählen.“

12.3 Satzstarter

Wenn du etwas teilen möchtest Wenn du noch unsicher bist

Wenn du nein sagen möchtest „Ich freue mich über diesen Moment. Darf ich ihn weitererzählen?“ „Ich weiss noch nicht, ob ich das teilen möchte. Können wir es erst einmal bei uns lassen?“

„Mir ist wichtig, dass diese Geschichte noch privat bleibt.“

„Ich mag das Foto. Wie wäre es für dich gut, wenn ich damit umgehe?“

„Ich brauche kurz Zeit, um zu merken, wie sich das für mich anfühlt.“

„Bitte erzähl das nicht ohne mich oder ohne vorher zu fragen.“

Kleiner Merksatz: Zustimmung macht Freude nicht kleiner. Sie macht sie gemeinsamer.

13 Übung 2: Fragen, die Raum lassen

13.1 Wofür diese Übung gut ist

Manche Fragen sind ehrlich interessiert und fühlen sich trotzdem wie ein kleiner Anspruch auf Antwort an. Diese Übung hilft dabei, Fragen so umzuformulieren, dass die andere Person ein Nein, eine Pause oder eine unvollständige Antwort geben kann.

Zeit Material Geeignet für 15 Minuten Papier und Stift Paare, Familien und Freundschaften

13.2 So geht es

Jede Person schreibt zwei Fragen auf, die sie einer nahestehenden Person gern stellen würde. Das können Fragen zu Plänen, Gefühlen, Familie, Öffentlichkeit, Zukunft oder einer aktuellen Veränderung sein. Anschliessend prüft ihr gemeinsam, ob die Frage offen bleibt oder ob sie eine bestimmte Antwort nahelegt.

Prüffrage Woran du es merken kannst Ist die Antwort wirklich freiwillig? Ein „Darüber möchte ich nicht sprechen“ wäre für mich in Ordnung.

Ist der Zeitpunkt stimmig? Die Person ist nicht gerade unter Stress, im Konflikt oder zwischen zwei Terminen.

Frage ich aus Nähe oder aus Kontrollbedürfnis?

Ich kann akzeptieren, wenn ich nicht alles erfahre.

Kann die Person die Frage verändern? Sie darf sagen: „Ich beantworte lieber einen anderen Teil davon.“

13.3 Beispiele zum Umformulieren

Frage mit Erwartungsdruck Raumlassende Alternative

„Warum erzählst du mir das nicht?“ „Möchtest du darüber sprechen, oder soll ich einfach da sein?“

„Wann entscheidet ihr euch endlich?“ „Gibt es etwas, das ihr gerade schon teilen möchtet?“

„Wie ist das bei euch genau?“ „Gibt es etwas, das du oder ihr darüber sagen möchtet?“

„Bist du jetzt sauer?“ „Wie ist es gerade für dich, und möchtest du darüber sprechen?“

13.4 Variation: Die Kartenregel

Legt jede Frage zunächst verdeckt auf den Tisch. Die andere Person darf eine Karte ziehen, sie beantworten, zurücklegen oder sagen:

„Heute nicht.“ Dadurch wird spürbar: Eine Frage darf da sein, ohne dass sie sofort eine Antwort bekommt.

Kleiner Merksatz: Eine gute Frage hält ein Nein aus, ohne daraus Distanz zu machen.

14 Übung 3: Die Grenze in der eigenen Sprache

14.1 Wofür diese Übung gut ist

Grenzen klingen oft künstlich, wenn sie aus einem Ratgeber übernommen werden. Diese Übung hilft, einen Satz zu finden, der klar ist und zugleich zur eigenen Art zu sprechen passt.

Zeit Material Geeignet für 10 Minuten allein, 10 Minuten gemeinsam
Papier oder Notizen-App Alle nahen Beziehungen

14.2 So geht es

Wählt jeweils eine wiederkehrende Situation, die unangenehm, zu privat oder überfordernd ist. Schreibt zunächst die Grenze in einem sehr direkten Satz auf. Formuliert danach zwei Varianten: eine kurze und eine freundlichere. Entscheidend ist nicht, welche am schönsten klingt. Entscheidend ist, welche ihr im richtigen Moment wirklich sagen könnt.

Situation Direkter Satz Meine alltagstaugliche Variante Eine Frage ist zu privat. „Darüber möchte ich nicht sprechen.“ Eine Person teilt etwas ohne Rückfrage.

„Bitte frag mich vorher.“

Ein Gespräch wird zu laut oder zu schnell.

„Ich brauche jetzt eine Pause.“

Jemand drängt auf eine Entscheidung.

„Ich entscheide das nicht heute.“

14.3 Satzstarter für unterschiedliche Tonlagen

Klar und kurz Freundlich und klar Mit optionalem

Themenwechsel „Nein, das passt für mich nicht.“

„Danke, dass du fragst. Darüber möchte ich gerade nicht sprechen.“

„Das ist privat. Lass uns lieber bei ... bleiben.“

„Stopp. Das ist zu viel.“ „Ich merke, dass mir diese Frage gerade zu nah kommt.“

„Ich beantworte das nicht, aber ich kann dir erzählen, wie ...“

14.4 Gemeinsam besprechen

Wenn ihr die Sätze miteinander teilt, geht es nicht darum, sie zu bewerten oder schöner zu machen. Fragt lieber: **Frage Mögliche Antwort** „Woran würde ich merken, dass du diesen Satz gerade brauchst?“ „Ich werde still / ich werde sehr sachlich / ich mache Witze / ich schaue weg.“

„Wie kann ich dich unterstützen, ohne für dich zu sprechen?“ „Du kannst das Thema wechseln / neben mir bleiben / fragen, ob ich selbst antworten möchte.“

Kleiner Merksatz: Eine Grenze muss nicht elegant sein. Sie muss hörbar sein.

15 Übung 4: Erst die Grenze, dann der Witz

15.1 Wofür diese Übung gut ist

Humor kann eine angespannte Situation entlasten. Er kann aber auch dazu führen, dass eine notwendige Grenze als Pointe verschwindet. Diese Übung verbindet beides, ohne Humor abzuwerten.

Zeit Material Geeignet für 15 Minuten **Optional:** Papier
Menschen, die in Stresssituationen gern witzig, sachlich oder
ausweichend werden

15.2 So geht es

Wählt eine typische Bemerkung oder Frage, auf die ihr bisher mit Humor oder einem schnellen Themenwechsel reagiert habt.

Formuliert zuerst eine klare Grenze. Erst danach – nur wenn es zu euch passt – ergänzt ihr einen Witz oder eine leichtere Wendung.

Situation Erst die Grenze Dann optional Humor „Wann zieht ihr endlich zusammen?“

„Darüber sprechen wir gerade nicht.“

„Unser Kalender hat dafür noch keinen Programmpunkt.“

„Wer von euch ist eigentlich die Bestimmtere?“

„Wir möchten uns nicht in solche Rollen einordnen.“

„Wir teilen uns die Kompetenz für zu viele Pflanzen und zu wenig Schrauben.“

„Wollt ihr Kinder?“ „Das ist eine sehr persönliche Frage.“

„Heute sprechen wir lieber über das Fahrrad.“

15.3 Kurzer Rückblick

Nach dem Üben kann jede Person ergänzen: **Satzanfang Eigene Notiz** „Humor schützt mich, wenn ...“

„Humor versteckt meine Grenze, wenn ...“

Satzanfang Eigene Notiz „Eine klare Grenze fühlt sich für mich leichter an, wenn ...“

Kleiner Merksatz: Ein Witz kann folgen. Die Grenze sollte zuerst hörbar sein.

16 Übung 5: Pause mit Rückkehrabsicht

16.1 Wofür diese Übung gut ist

Nicht jede Pause ist Rückzug. Nicht jede Stille bedeutet, dass eine Verbindung gefährdet ist. Diese Übung hilft dabei, eine Unterbrechung so zu benennen, dass beide wissen, was gerade passiert.

Zeit Material Geeignet für 15–20 Minuten Optional: Timer Paare und enge Freundschaften

16.2 So geht es

Besprecht zunächst, wie jede Person unter Stress reagiert. Eine Person wird vielleicht still, eine andere möchte sofort weitersprechen. Wählt dann jeweils einen Satz für **Pause** und einen Satz für **Rückkehr**.

Situation Pausensignal Rückkehrsignal Ich bin überfordert. „Ich brauche zehn Minuten, um mich zu sammeln.“

„Ich komme um ... Uhr zu diesem Gespräch zurück.“

Ich werde innerlich sehr still. „Ich merke, dass ich mich zurückziehe.“

„Ich bin noch da, aber ich brauche einen langsameren Moment.“ Ich möchte nicht weiterdiskutieren.

„Ich kann das gerade nicht gut aufnehmen.“

„Mir ist wichtig, dass wir es nicht unter den Tisch fallen lassen.“

16.3 Die Zwei-Klingeln-Variante

Wenn euch Worte im Streit schwerfallen, könnt ihr zwei kleine Gegenstände vereinbaren. Einer bedeutet: **Bitte kurz stoppen**. Der andere bedeutet: **Ich bin in Verbindung, aber ich kann noch nicht weiterreden**. Die Gegenstände müssen nicht wirklich Klingeln sein. Es können auch zwei Karten, zwei Magnete oder zwei kurze Handzeichen sein. Entscheidend ist, dass ihr vorher klärt, was sie bedeuten und wann das Gespräch wieder aufgenommen wird.

Nach einer Pause fragen Hilfreiche Antwort „Bist du noch da?“

„Ja. Ich brauche nur noch fünf Minuten.“ **Nach einer Pause**

fragen Hilfreiche Antwort „Wann können wir zurückkommen?“

„Heute noch, aber erst nachdem ich gegessen habe.“

„Möchtest du Nähe oder eher Abstand?“ „Bitte bleib in der Nähe, aber rede gerade nicht weiter.“

Kleiner Merksatz: Eine Pause schützt Verbindung, wenn sie einen Rückweg enthält.

17 Übung 6: Unterstützung statt Stellvertretung

17.1 Wofür diese Übung gut ist

In Familien, Freundeskreisen oder im öffentlichen Raum kann es passieren, dass eine Person sich unwohl fühlt und die andere helfen möchte. Diese Übung hilft zu unterscheiden: Wann ist es gut, einzugreifen? Wann wäre es besser, erst zu fragen? Und wie kann Unterstützung sichtbar werden, ohne jemandem die eigene Stimme abzunehmen?

Zeit Material Geeignet für 20 Minuten Papier Paare und Freundschaften, besonders vor Treffen mit Familie oder Gruppen

17.2 So geht es

Denkt an eine typische Gruppensituation: ein Familienessen, eine Feier, ein Treffen mit Freundinnen und Freunden oder ein beruflicher Anlass. Jede Person füllt die Tabelle zunächst allein aus. Danach vergleicht ihr die Antworten.

Wenn ich mich unwohl fühle, hilft mir ...

Bitte nicht ... Ein mögliches Signal Das Thema wechseln Für mich antworten Blickkontakt oder Hand auf den Tisch Kurz sagen: „Das ist privat“ So tun, als hätte niemand etwas gesagt Der Satz: „Ich hole kurz Luft“

Eine Frage stellen: „Möchtest du dazu etwas sagen?“

Mich vor allen Menschen verteidigen, ohne mich einzubeziehen Ein Wort wie „Pause“

Mit mir kurz nach draussen gehen Mein Bedürfnis später gegen mich verwenden Ein vorher vereinbartes Handzeichen

17.3 Der konkrete Unterstützungsplan

Formuliert danach für eine bevorstehende Situation nur eine kleine Vereinbarung.

Vor dem Treffen Während des Treffens Nach dem Treffen

„Dieses Thema möchte ich heute nicht besprechen.“

„Wenn ich dieses Signal gebe, wechsle bitte das Thema oder frag mich leise, ob ich gehen möchte.“

„Frag mich zuerst, wie es für mich war, bevor du erklärst, warum andere es gut gemeint haben.“

Kleiner Merksatz: Unterstützung heisst nicht, für jemanden zu sprechen. Unterstützung heisst, die Person nicht allein für den Rahmen verantwortlich zu lassen.

18 Übung 7: Die vollständige Absage

18.1 Wofür diese Übung gut ist

Diese Übung hilft bei Einladungen, Aufgaben oder Erwartungen, die nicht passen. Sie eignet sich für gemeinsame Anfragen, aber auch für einzelne Zusagen im Alltag. Ziel ist ein Nein, das weder hart ausweicht noch sich in unnötigen Entschuldigungen verliert. **Zeit** **Material Geeignet für 15 Minuten** Eine reale oder erfundene Anfrage Paare, Teams, Freundschaften und Familien

18.2 So geht es

Wählt eine Anfrage, auf die ihr nicht sofort Ja sagen möchtet. Schreibt eine Antwort aus vier möglichen Bausteinen. Nicht jeder Baustein ist nötig. Besonders der vierte bleibt freiwillig.

Baustein Beispiel

1. Anerkennen „Danke für die Anfrage.“

2. Klare Grenze „Wir möchten diese Aufgabe in dieser Form nicht übernehmen.“

3. Eigener Grundsatz „Uns ist wichtig, dass unsere Zusagen

realistisch und freiwillig bleiben.“

4. Optionale Alternative „Wir können euch aber gern diese Idee oder diesen Kontakt weitergeben.“

18.3 Die Zuständigkeitsprüfung

Bevor ihr eine Alternative anbietet, prüft gemeinsam: **Frage Ja / Nein / Noch offen** Möchten wir diese Alternative wirklich?

Haben wir dafür Zeit und Energie?

Wird aus der Alternative eine neue Pflicht?

Frage Ja / Nein / Noch offen Kann die andere Person die Idee auch ohne uns weiterführen? Würden wir uns danach erleichtert oder erschöpft fühlen?

Kleiner Merksatz: Eine gute Absage lässt Verantwortung dort, wo sie hingehört.

19 Übung 8: Zwei Namen, ein nächster Moment

19.1 Wofür diese Übung gut ist

Diese Übung bündelt die Themen des Buches. Sie hilft, über Sichtbarkeit, gemeinsame Geschichten und den nächsten konkreten Schritt zu sprechen, ohne daraus eine Regel für immer zu machen.

Zeit Material Geeignet für 20 Minuten Papier, optional zwei Stifte Paare und andere enge Beziehungen

19.2 So geht es

Wählt eine kleine, reale Entscheidung, die euch beide betrifft: eine Einladung, ein Foto, eine Familiennachricht, ein gemeinsamer Besuch, eine öffentliche Vorstellung oder eine neue Gewohnheit. Sprecht nicht zuerst über die endgültige Lösung. Sprecht nur darüber, was **heute** stimmig ist.

Frage Meine Antwort Deine Antwort Unser nächster Schritt

Was soll an dieser Situation sichtbar sein?

Was soll noch privat bleiben?

Wobei brauche ich vorher eine Rückfrage?

Wo dürfen wir Zeit brauchen?

Woran merken wir, dass wir im Gespräch bleiben?

19.3 Gemeinsamer Satz

Formuliert anschliessend einen Satz, der für den nächsten Moment gilt. Er muss nicht poetisch sein. Er muss nur für euch verständlich und erreichbar klingen.

Beispiel Unser Satz „Wir entscheiden gemeinsam, wann und wie wir von uns erzählen.“ „Wir fragen nach, bevor wir eine gemeinsame Geschichte weitergeben.“

„Wenn eine Person Raum braucht, sagen wir auch, wie wir zurückkommen.“

„Wir müssen nicht alles wissen, um uns ernst zu nehmen.“

Kleiner Merksatz: Nähe entsteht nicht aus perfekten Regeln. Sie entsteht aus wiederholten kleinen Entscheidungen, die beide mittragen können.

20 Ein möglicher Vier-Wochen-Rhythmus

Wer die Übungen nicht alle auf einmal machen möchte, kann sie über vier Wochen verteilen. Ein Gespräch pro Woche genügt. Es ist kein Programm, das abgearbeitet werden muss. Wenn eine Übung gerade nicht passt, darf sie übersprungen oder verändert werden.

Woche Übung Mögliche Absicht Woche 1 Die Frage vor der Geschichte + Fragen, die Raum lassen Zustimmung und neugierige Fragen bewusster wahrnehmen. **Woche 2** Die Grenze in der eigenen Sprache + Erst die Grenze, dann der Witz Klarer sagen, was gerade nicht passt.

Woche 3 Pause mit Rückkehrabsicht + Unterstützung statt Stellvertretung Im Konflikt verbunden bleiben und sich in Gruppen unterstützen. **Woche 4** Die vollständige Absage + Zwei Namen, ein nächster Moment Gemeinsame Entscheidungen und Sichtbarkeit im eigenen Tempo gestalten.

20.1 Zum Schluss

Keine Übung kann garantieren, dass ein Gespräch leicht wird. Sie kann jedoch dabei helfen, dass ein schwieriger Moment nicht nur aus Vermutungen, schnellen Lösungen oder stillen Rückzügen besteht.

Vielleicht bleibt etwas offen. Vielleicht braucht eine Antwort mehrere Anläufe. Vielleicht ist die wichtigste Bewegung nicht die perfekte Formulierung, sondern die Frage: **Bist du noch da?**

Abschluss-Merksatz: Gute Kommunikation heisst nicht, immer die richtige Antwort zu haben. Sie heisst, Fragen, Pausen und Grenzen so zu gestalten, dass Menschen einander darin nicht verlieren.

21 Nachwort: Zwei Namen, kein Programm

Am Ende dieser Geschichte stehen Hanna und Elif wieder am Tisch am Fenster. Der Tisch ist nicht grösser geworden. Der Kaffee ist nicht besser. Der Kellner hat keine plötzliche Fortbildung in perfekter Sprache erhalten, und die Kreidetafel versucht immer noch, mit Backwaren eine Haltung zu formulieren. Die Welt um Hanna und Elif ist nicht grundlegend anders geworden, nur weil sie einen guten Satz gefunden haben. Rosa wird sich vermutlich wieder einmal zu schnell freuen. Derya wird weiter kochen, als kämen zwölf Menschen, auch wenn es nur sechs sind. Cem wird wahrscheinlich eine Frage stellen, die er noch einmal überdenken könnte. Nika wird neue Festivalideen haben. Herr Pauli wird weiterhin glauben, dass seine Klingel eine Meinung zu seinem Leben hat. Auch Hanna und Elif werden nicht jedes Mal sofort wissen, was sie brauchen. Hanna wird Momente haben, in denen sie schneller innerlich geht, als sie es bemerkt. Elif wird Momente haben, in denen sie für alle anderen eine Brücke baut und erst später merkt, dass sie selbst noch auf der falschen Seite des Flusses steht. Der Unterschied liegt nicht darin, dass sie ab jetzt alles richtig machen. Der Unterschied liegt darin, dass sie einander genauer kennen. Hanna weiss, dass ihr Wunsch nach Zeit nicht bedeuten muss, dass sie eine Verbindung beenden möchte. Sie kann sagen: **„Ich brauche Raum, aber ich möchte zurückkommen.“** Elif weiss, dass ihr Wunsch nach Harmonie nicht bedeuten muss, dass sie jede Spannung glätten soll. Sie kann sagen: **„Das ist privat. Wir bleiben bei der Frage, um die es gerade**

geht.“ Beide wissen, dass eine gemeinsame Geschichte nicht automatisch allen gehört, die sich dafür interessieren. Sie entscheiden miteinander, wann und wie sie von sich erzählen. Und sie dürfen Zeit brauchen.

21.1 Was die Geschichte offenlässt

Ein gutes Ende ist nicht immer ein Ende, in dem alles geklärt ist. Manchmal ist es ein Ende, in dem die wichtigsten Fragen eine andere Form bekommen.

Zu Beginn Am Ende „Müssen wir anderen erklären, was zwischen uns ist?“

„Wann möchten wir selbst etwas von uns erzählen?“

„Ist es unhöflich, eine Frage nicht zu beantworten?“

„Wie können wir eine Grenze klar sagen, ohne uns dafür zu entschuldigen?“

„Bedeutet Raum, dass jemand weggeht?“ „Wie sagen wir, dass wir Raum brauchen und trotzdem in Verbindung bleiben?“

Zu Beginn Am Ende „Müssen wir die Gefühle anderer schützen?“

„Welche Gefühle dürfen wir wahrnehmen, ohne sie allein verwalten zu müssen?“ „Sind wir sichtbar oder privat?“ „Welche Sichtbarkeit ist heute für uns selbst gewählt?“

Diese Fragen sind nicht nur für Menschen wichtig, die eine neue Beziehung beginnen. Sie können in langjährigen Partnerschaften, Freundschaften, Familien, Arbeitsgruppen und Nachbarschaften auftauchen. Überall dort, wo etwas Persönliches geteilt werden könnte, entsteht die Möglichkeit, vorher zu fragen. Überall dort, wo eine Grenze nötig wird, besteht die Möglichkeit, sie so zu

formulieren, dass sie nicht beschämt, aber hörbar bleibt.

21.2 Ein letzter Blick auf die kleinen Dinge

Vielleicht ist das Tragfähigste an einer Beziehung nicht die grosse Geste. Vielleicht sind es die kleinen Dinge, die beide wiederholen können: eine Frage statt einer Vermutung; eine Pause mit Rückkehrabsicht; ein Foto, das erst geteilt wird, wenn beide zustimmen; eine Einladung, die ein Nein aushält; ein Stuhl, der frei bleibt, weil noch nicht alles gesagt werden muss. Hanna und Elif brauchen keine Bühne, um wirklich zu sein. Sie brauchen auch keine dauerhafte Unsichtbarkeit, um sich zu schützen. Sie brauchen einen Tisch, an dem ihre Namen stehen dürfen, ohne dass daraus ein Programm für andere wird.

Abschlussatz: Eine Beziehung wird nicht dadurch stark, dass sie von allen verstanden wird. Sie wird stark, wenn die Menschen in ihr immer wieder einen Weg finden, sich selbst und einander zu hören.

21.3 Ein kleiner Ausblick für den Alltag

Nimm aus diesem Buch nicht die Aufgabe mit, jede Frage perfekt zu stellen und jede Grenze souverän zu formulieren. Nimm lieber eine kleine, wiederholbare Bewegung mit: **Wenn du merkst, dass ... Dann könntest du versuchen ...** Du etwas über andere Menschen teilen möchtest.

„Darf ich das erzählen oder soll es erst einmal bei uns bleiben?“ Eine Frage für dich zu privat wird. „Darüber möchte ich gerade nicht sprechen.“

Du dich innerlich zurückziehst. „Ich brauche kurz Raum, aber ich möchte zurückkommen.“

Du einen Konflikt glätten möchtest, bevor du ihn verstanden hast.
„Ich will nicht vorschnell lösen. Wie war das gerade für dich?“ Du
dich über eine Nachricht oder Veränderung freust.

„Darf ich mich mit dir freuen – und wie wäre das für dich gut?“
Keiner dieser Sätze muss perfekt klingen. Es genügt, wenn er
ehrlicher ist als das Schweigen, das sonst an seine Stelle treten würde.
Hanna und Elif fahren am Ende dieses Buches mit zwei
unterschiedlichen Klingeln durch dieselbe Stadt. Die eine klingt
warm und tief. Die andere kurz und hell. Sie müssen nicht gleich
klingen, um aufeinander antworten zu können.

22 Begriffe der Geschichte



MYSYMP AG

Autorin & Verlegerin · Studenstrasse 14B · 6207 Nottwil · Schweiz

info@mysymp.ch · mysymp.ch

© 2026 MYSYMP AG. Alle Rechte vorbehalten.

Das MYSYMP-Resonanzdreieck® ist eine eingetragene Marke sowie ein markenrechtlich geschütztes Analyse- und Handlungskonzept der MYSYMP AG.