



Die Nacht gehört keinem allein

*Eine Geschichte über Freundschaft, Krisen und den
Moment, in dem niemand alles tragen kann*

HERAUSGEGEBEN VON DER MYSYMP AG

Zwischenraum-Geschichten

INHALT

<i>Wie dieses Buch gelesen werden kann</i>	7
Kapitelüberblick	7
Kapitel 1: Die Nachtlampe geht nicht aus	9
<i>Szene</i>	10
<i>Perspektive von Leonie</i>	14
<i>Perspektive von Felix</i>	15
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	16
<i>Für mich</i>	18
<i>Für uns</i>	18
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Die Nachtkarte</i>	19
Kapitel 2: Die Tasche an der Türklinke	21
<i>Szene</i>	22
<i>Perspektive von Leonie</i>	27
<i>Perspektive von Felix</i>	28
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	29
<i>Für mich</i>	31
<i>Für uns</i>	31
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Die vollständige Kette</i>	32
Kapitel 3: Der Samstag, der schon verplant war	34
<i>Szene</i>	35
<i>Perspektive von Leonie</i>	40

<i>Perspektive von Felix</i>	41
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	42
<i>Für mich</i>	44
<i>Für uns</i>	44
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Drei Farben im Kalender</i>	45
Kapitel 4: Ich helfe dir doch	47
<i>Szene</i>	48
<i>Perspektive von Leonie</i>	54
<i>Perspektive von Felix</i>	55
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	56
<i>Für mich</i>	58
<i>Für uns</i>	58
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Nicht helfen, übernehmen</i>	59
Kapitel 5: Die Hand auf der Küchenplatte	61
<i>Szene</i>	62
<i>Perspektive von Leonie</i>	66
<i>Perspektive von Felix</i>	67
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	68
<i>Für mich</i>	69
<i>Für uns</i>	70
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Die Karte der kleinen Nähe</i>	71
Kapitel 6: Der Zettel vom Familienzentrum	72

<i>Szene</i>	73
<i>Perspektive von Leonie</i>	78
<i>Perspektive von Felix</i>	79
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	80
<i>Für mich</i>	81
<i>Für uns</i>	82
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Vier Fragen vor einer Entscheidung</i> .	83
Kapitel 7: Der Besuch, der keine Pause war	84
<i>Szene</i>	85
<i>Perspektive von Leonie</i>	92
<i>Perspektive von Felix</i>	94
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	95
<i>Für mich</i>	96
<i>Für uns</i>	97
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Die entlastende Frage</i>	98
Zusatzmodul zu Kapitel 7: Die entlastende Frage	99
<i>Worum es bei der entlastenden Frage geht</i>	99
<i>Die fünf Bausteine einer klaren Anfrage</i>	100
<i>Vor dem Fragen: Kurz zu zweit klären</i>	101
<i>Beispiele für unterschiedliche Alltagssituationen</i>	101
<i>Praktische Anwendungstipps</i>	103
<i>2. Trennt die Aufgabe von der Dankbarkeit Dankbarkeit ist</i>	104

3. Sagt, was nicht gebraucht wird Grenzen machen Hilfe nicht	105
4. Wählt den richtigen Zeitpunkt für die Anfrage Eine Bitte	105
5. Macht aus dem Rückblick keine Bewertung Nach einer	106
Wenn es sich peinlich, schwer oder „zu viel“ anfühlt	106
Ein Mini-Experiment für sieben Tage	107
Kapitel 8: Der Balkonsessel im Morgengrau	108
Szene	109
Perspektive von Leonie	116
Perspektive von Felix	117
Was zwischen ihnen passiert	118
Für mich	119
Für uns	120
Kleiner Schritt für diese Woche: Die Morgengrau-Frage	120
Nachwort: Was im Morgengrau bleibt	122
anfühlt: Wer hat diese Nacht mehr geschlafen? Wer hat den Termin im Blick? Wessen Zeit ist verschiebbar? Wer darf erschöpft sein, ohne es erst beweisen zu müssen? Leonie ist Lektorin und bemerkt früh, wenn etwas fehlt: ein Lätzchen, eine Antwort, ein Schlafzeichen, eine Sache, die bald erledigt werden muss. Ihre Aufmerksamkeit ist eine Stärke. Belastend wird sie dort, wo alles, was sie bemerkt, automatisch bei ihr landet. Felix arbeitet als Lichtdesigner am Theater. Er kann präsent und geduldig sein, besonders wenn ein Raum klar ist. Schwieriger wird es, wenn Aufgaben unsichtbar entstehen und er aus Rücksicht fragt, statt selbst zu sehen, zu entscheiden und anzufangen. Dieses Buch	

handelt nicht von festgeschriebenen Rollen und nicht von einer perfekten Aufteilung. Es handelt von zwei Menschen mit unterschiedlichen Wegen, Sicherheit zu suchen: Leonie durch Überblick, Felix durch klare Aufgaben und sichtbare Handlungen. Beide wollen Fürsorge. Beide wollen nicht, dass der andere Mensch im Elternsein verschwindet. Und beide müssen lernen, dass gute Absichten noch keine gemeinsame Zuständigkeit sind.

Haltungssatz: Dieses Buch erzählt von individuellen Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, nicht von unveränderlichen Geschlechterregeln.

Die Geschichte bietet keine Formel, mit der Schlaf, Care-Arbeit, Nähe, Beruf und Eigenzeit dauerhaft glatt verteilt werden können. Mit einem kleinen Kind bleibt vieles unplanbar. Das Ziel ist deshalb kleiner und zugleich anspruchsvoller: eine Sprache zu finden, in der Überforderung früher sichtbar wird; Verantwortung nicht erst auf Anfrage beginnt; ein Nein nicht als Entzug von Liebe verstanden wird; und Unterstützung so konkret sein darf, dass sie wirklich entlastet. Die Fragen und kleinen Übungen nach jedem Kapitel sind Einladungen, keine Prüfungen. Sie können allein, zu zweit oder in einer anderen Form von Sorggemeinschaft genutzt werden. Es geht nicht darum, die Antworten von Leonie und Felix zu übernehmen. Es geht darum, die eigenen Wörter für eine Frage zu finden, die im Familienalltag leicht verloren geht: **Wer ist gerade dran? Was braucht diese Person? Was übernehmen wir wirklich – und was darf heute liegen bleiben?**

Wie dieses Buch gelesen werden kann

Leseweise Nutzen Als fortlaufende Geschichte Leonies und Felix' Entwicklung vom ersten unklaren Nachtmoment bis zum Morgengrau als erzählerischen Bogen verfolgen.

Leseweise Nutzen Kapitelweise nach Thema Bei einer aktuellen Frage zu Schlaf, Zuständigkeit, Eigenzeit, Nähe, Beruf oder Unterstützung von aussen einsteigen.

Zu zweit Die Gesprächsfragen als ruhigen Einstieg nutzen, ohne sofort eine Lösung finden zu müssen.

Allein Eigene Bedürfnisse, Grenzen und Vorstellungen von geteilter Verantwortung klarer erkennen.

Kapitelüberblick

Teil Kapitel Titel Im Mittelpunkt Teil I: Was niemand bemerkt Die Nachtlampe geht nicht aus Schlaf als geteilte Ressource und die Frage, wer nachts wirklich zuständig ist.

Die Tasche an der Türklinke Die unsichtbare Care-Kette: bemerken, entscheiden, erledigen, dranbleiben und zu rückmelden.

Teil II: Was „Hilfe“ nicht löst Der Samstag, der schon verplant war Eigenzeit, Familienzeit und die Erlaubnis, etwas für sich zu wollen. **Ich helfe dir doch** Der Unterschied zwischen freundlicher Hilfe und vollständiger Verantwortung.

Teil III: Was zwischen uns übrig bleibt Die Hand auf der Küchenplatte Körpergrenzen, kleine Nähe und Berührung ohne Leistungsauftrag.

Der Zettel vom Familienzentrum Krippenplatz, Arbeit, Geld und Entscheidungen, die überprüfbar bleiben dürfen.

Teil IV: Was wir gemeinsam tragen Der Besuch, der keine Pause war Unterstützung von aussen annehmen, ohne neue Scham oder Koordinationsarbeit zu erzeugen.

Vertiefung – Zusatzmodul: Die entlastende Frage Konkrete Bitten und Unterstützungsformen im Alltag verständlich und freiwillig gestalten.

Teil IV: Was wir gemeinsam tragen Der Balkonsessel im Morgengrau Ein gemeinsamer Rhythmus, der nicht Teil Kapitel Titel Im Mittelpunkt perfekt sein muss, um tragfähig zu werden.

Ausklang – Nachwort: Was im Morgengrau bleibt Die gemeinsame Rückkehrbewegung nach einem unplanbaren Tag.

Kapitel 1: Die Nachtlampe geht nicht aus

Fairness beginnt manchmal nicht mit einem Plan, sondern mit dem Satz, den niemand allein erraten muss.

Szene

Um 2:43 Uhr war das Schlafzimmer keine Höhle mehr, sondern ein Raum mit einer einzigen kleinen Sonne. Die Nachtlampe stand auf dem Regal neben Miras Bett und warf ihren milchigen Kreis auf den Boden. In diesem Kreis lagen ein umgefallenes Stofftier, ein halboffenes Buch über Tiere im Garten und das orange Sonnentuch, das Mira am Abend unbedingt hatte festhalten wollen. Jetzt lag es zusammengedrückt zwischen den Gitterstäben. Mira weinte nicht laut. Sie machte dieses angestrenzte, empörte Geräusch, das sich anhörte, als beschwere sie sich bei einer unsichtbaren Verwaltung über eine Regel, die niemand mit ihr abgesprochen hatte. Leonie war sofort wach. Nicht hellwach. Eher so, als hätte jemand in ihr einen Schalter umgelegt, der auch dann funktionierte, wenn der Rest von ihr noch unter einer schweren Decke lag. Sie setzte sich auf, bevor sie darüber nachdenken konnte, und suchte mit der Hand nach ihrer Brille. Neben ihr atmete Felix tief und gleichmässig. Für einen Moment blieb Leonie sitzen. Sie hörte Mira noch einmal diesen kleinen, wütenden Ton machen. Dann sah sie auf die Ziffern des Babyfons: 2:43. Sie wartete. Nicht lange. Vielleicht drei Atemzüge. Vielleicht fünf. Die Zeit nachts war unzuverlässig; sie konnte sich dehnen wie Kaugummi oder in einer Minute verschwinden. Felix bewegte sich nicht. Leonie schob die Bettdecke zurück. Das Geräusch war leise, aber Felix öffnete die Augen. „Ich gehe“, sagte sie. Ihre Stimme klang so flach, dass sie selbst nicht wusste, ob darin ein Angebot oder ein Vorwurf lag. Felix blinzelte zur Lampe hinüber. „Ich dachte, ich mach die erste Runde.“ Leonie hielt inne, einen Fuss schon auf dem kalten Boden. „Echt?“ „Ja.“ Er richtete sich halb auf. „Du bist morgen später dran.“ „Ich bin um neun in der Redaktion.“ „Aber nicht vor Ort.“ „Ich arbeite trotzdem.“ Mira

wurde lauter. Das Geräusch kippte in ein Weinen, das keine Geduld mehr mit Erwachsenen hatte, die im Dunkeln miteinander diskutierten. Felix stand auf. Er stiess mit dem Knie gegen den kleinen Hocker neben dem Bett und sagte leise „Au“, als wollte er nicht auch noch die Nacht beleidigen. Leonie wusste, dass sie darüber an einem anderen Morgen gelacht hätte. Jetzt fühlte es sich an wie ein Geräusch zu viel. „Ich mach sie“, sagte er. „Ich habe die Flasche schon vorbereitet“, sagte Leonie. Felix sah sie an. Nicht vorwurfsvoll. Eher erschrocken, als hätte sie ihm gerade gezeigt, dass ein Zug abgefahren war, den er nicht einmal auf dem Fahrplan gesehen hatte. „Wann denn?“ „Vor dem Schlafengehen.“ „Warum hast du nichts gesagt?“ Leonie hielt die Brille in der Hand und spürte, wie sich hinter ihrer Stirn etwas zusammenzog. Sie wollte sagen: *Weil ich dachte, du würdest es sehen.* Sie wollte sagen: *Weil ich die letzte Nacht hatte und du das wusstest.* Sie wollte sagen: *Weil ich müde bin von Sätzen, die erst dann vollständig werden, wenn ich sie ausspreche.* Stattdessen sagte sie: „Ist jetzt auch egal.“ Felix zog die Augenbrauen zusammen. „Nein“, sagte er. „Ist es nicht. Aber Mira weint gerade.“ Er ging zu ihr hinüber. Leonie blieb noch einen Moment am Bett stehen. Sie hörte das Knarzen der Dielen, dann Felix’ leises Murmeln, das Mira nicht beruhigen sollte wie ein Zauberspruch, sondern eher wie eine Nachricht: *Ich bin da. Ich verstehe noch nicht alles, aber ich bin da.* Leonie setzte sich wieder auf die Bettkante. Das war der Teil, der sie am wütendsten machte: dass sie sich nicht einfach hinlegen konnte. Felix war aufgestanden. Felix war bei Mira. Der sichtbare Teil der Nacht war also geregelt. Trotzdem hörte Leonie weiter hin. Hatte er das Fläschchen gefunden? War es noch warm genug? Hatte Mira die Nase frei? Lag das Sonnentuch irgendwo, wo es später gesucht werden musste? Musste morgen eine neue Packung Tee gekauft werden, weil sie den

letzten Beutel genommen hatte? War der Termin um neun wirklich nur eine Videokonferenz oder hatte sie sich das in den Kalender geschrieben, damit sie sich weniger schuldig fühlte, wenn Felix tagsüber allein mit Mira war? Sie schloss die Augen. Aus dem Kinderzimmer kam kein Weinen mehr. Nur Felix' Stimme, leise und gleichmässig. Dann das Geräusch, als würde ein Stuhl vorsichtig über den Boden geschoben. Leonie stellte sich vor, wie er sich mit Mira an das Fenster setzte. Er machte das oft. Er hielt sie auf dem Arm und zeigte in die dunkle Strasse, als könnte ein leeres Lieferauto um halb drei eine beruhigende Geschichte erzählen. Nach ein paar Minuten öffnete Felix die Schlafzimmertür. „Sie trinkt“, sagte er. Leonie nickte. „Du kannst schlafen.“ Der Satz war freundlich gemeint. Das hörte sie. Vielleicht gerade deshalb traf er sie falsch. *Du kannst schlafen*, dachte sie. Als wäre Schlaf ein Zimmer, das jemand ihr aufschloss. Als hätte sie nicht schon längst angefangen, durch jede Nacht hindurchzuwachen, auch wenn ihre Augen zu waren. „Danke“, sagte sie. Felix blieb an der Tür stehen. „Ist das jetzt böse?“ „Nein.“ „Es klang aber böse.“ Leonie rieb sich mit zwei Fingern über die Augen. „Felix, bitte nicht jetzt.“ Er nickte sofort, zu schnell. „Okay. Nicht jetzt.“ Die Tür schloss sich wieder. Leonie lag auf der Seite und sah die helle Linie unter der Tür. Sie wusste, dass Felix jetzt vielleicht dachte, sie wolle nicht, dass er sich kümmert. Und sie wusste, dass er damit nicht ganz unrecht hatte. Nicht weil sie ihm Mira nicht zutraute. Sie traute ihm Mira zu. Sie traute ihm nur nicht immer zu, dass er alles sah, was vor und nach einem Weinen noch mitgemeint war. Und Felix, dachte sie, traute ihr wahrscheinlich nicht zu, dass sie auch einfach müde sein konnte, ohne dass es eine Anklage war. Die Nachtlampe ging nach einer Weile aus. Leonie schlief nicht sofort wieder ein. Am Morgen stand der leere Kaffeebecher noch im Flur. Felix hatte ihn am Abend dort

abgestellt, weil Mira gerade auf seinem Arm eingeschlafen war. Jetzt lag das orange Sonnentuch daneben, sauber gefaltet.

Leonie blieb davor stehen. Felix kam aus dem Bad, Haare noch nass, Mira auf der Hüfte. Sie schlief wieder, den Kopf an seiner Schulter, als hätte die Nacht nichts Persönliches gegen sie alle gehabt. „Sie war noch einmal kurz wach“, sagte er. Leonie sah auf die Uhr. „Wann?“ „Kurz vor fünf.“ „Warum hast du mich nicht geweckt?“ Felix verschob Mira ein wenig auf dem Arm. „Weil ich dachte, du brauchst Schlaf.“ Leonie wollte sofort sagen, dass er sie hätte wecken sollen. Dann merkte sie, dass sie selbst nicht wusste, ob das stimmte. „Ich weiss nicht, was ich gebraucht hätte“, sagte sie. Felix sah sie an. Nicht wie jemanden, der eine Antwort schuldete. Eher wie jemanden, der gerade etwas sagte, das auch für ihn eine Erlaubnis sein konnte. „Ich auch nicht“, sagte er. Mira atmete im Schlaf einmal so tief ein, dass beide kurz still wurden. Dann stellte Felix den Kaffeebecher in die Spüle. Leonie nahm das Sonnentuch vom Boden und legte es auf den Küchentisch. Zwischen ihnen lag ein Morgen, der noch nicht gut war. Aber auch keiner, den sie sofort gewinnen mussten. „Vielleicht“, sagte Leonie, „reden wir heute Abend fünf Minuten darüber. Nicht darüber, wer mehr wach war.“ Felix nickte. „Worüber dann?“ Leonie dachte nach. „Darüber, was wir eigentlich gedacht haben, wer dran ist.“ Felix sah auf Mira und dann zu Leonie. „Okay.“ Diesmal klang es nicht wie eine Tür, die zuing.

Perspektive von Leonie

Leonie ist nicht nur erschöpft, weil sie nachts oft aufwacht. Sie ist erschöpft, weil ihr Kopf in Bereitschaft bleibt. Selbst wenn Felix bei Mira ist, geht Leonie gedanklich die Dinge durch, die als Nächstes passieren könnten. Sie prüft nicht aus Misstrauen, sondern weil sie über Monate gelernt hat, dass viele Kleinigkeiten sonst bei ihr landen: ein fehlender Löffel, eine leere Packung, ein nicht bestätigter Termin, die Frage, ob Mira morgen etwas anderes braucht. Der Satz „Du kannst schlafen“ erreicht sie deshalb nicht als Entlastung. Er klingt, als wäre Schlaf etwas, das Felix ihr grosszügig zuteilt, nachdem sie die eigentliche Zuständigkeit schon im Kopf behalten hat. Leonie weiss, dass das nicht seine Absicht ist. Doch ihre Wirkung ist eine andere: Sie fühlt sich allein mit der Aufgabe, die Nacht im Voraus zu lesen. Gleichzeitig schützt Leonie sich, indem sie ihre Bedürfnisse zu spät oder zu indirekt ausspricht. Sie sagt „Ist jetzt auch egal“, weil sie zu müde ist, die ganze Geschichte hinter diesem Satz zu erklären. Sie wartet drei Atemzüge, ob Felix aufsteht, statt ihm am Abend zu sagen: „Ich brauche, dass du heute die erste Wachphase übernimmst und mich nur weckst, wenn es nicht klappt.“ Ihr Schweigen ist keine Manipulation. Es ist ein Versuch, nicht noch mehr organisieren zu müssen. Dennoch lässt es Felix mit einer Lücke zurück, die er mit seinen eigenen Sorgen füllt. Leonie muss nicht lernen, weniger aufmerksam zu sein. Ihre Aufmerksamkeit ist eine Stärke. Ihr nächster Lernschritt besteht darin, aus dem, was sie bemerkt, eine begrenzte, konkrete Bitte zu machen – bevor sie zu einer stillen Prüfung wird.

Perspektive von Felix

Felix wollte nicht schlafen, während Leonie alles trug. In seinem Kopf war die Abmachung sogar klar gewesen: Leonie hatte am nächsten Morgen einen späteren Arbeitsbeginn, also würde er die erste Nachtphase übernehmen. Er hatte daraus keinen Satz gemacht, weil es für ihn wie eine offensichtliche Folgerung wirkte. Als Leonie zuerst aufsteht, trifft ihn ihr „Echt?“ deshalb wie ein Hinweis darauf, dass er wieder etwas Selbstverständliches übersehen hat. Felix reagiert auf diese Unsicherheit oft mit Handlung. Er steht auf, nimmt Mira, findet die Flasche, setzt sich ans Fenster. Das kann er. In einem klaren Moment ist er präsent und ruhig. Schwieriger ist für ihn die unsichtbare Vorarbeit: die Frage, wann eine Flasche vorbereitet wird, was in einer Nacht noch gebraucht werden könnte und ob ein Termin am nächsten Morgen tatsächlich verschiebbar ist oder nur so aussieht. Der Satz „Warum hast du nichts gesagt?“ ist für Felix keine Ausrede. Er meint: *Ich hätte gern gewusst, wo ich anfangen soll.* Bei Leonie kommt er jedoch so an, als müsse sie nicht nur alles wissen, sondern auch noch den Auftrag formulieren. Felix braucht keine Liste, die ihn klein macht. Er braucht einen wachsenden eigenen Blick auf die ganze Kette: Was ist heute Nacht zu erwarten? Was liegt bereit? Was fehlt morgen? Was kann er selbst entscheiden? Auch Felix hat eine Schutzbewegung. Wenn Leonie knapp wird, fragt er schnell, ob sie böse ist. Dahinter steckt nicht nur Verteidigung. Er möchte die Verbindung nicht verlieren. In einer müden Nacht kann diese Frage trotzdem wie eine zusätzliche Aufgabe wirken, weil Leonie nun auch noch seinen Alarm beruhigen soll. Sein nächster Lernschritt besteht darin, Wirkung wahrzunehmen, ohne sofort eine Klärung zu fordern – und am nächsten Tag neugierig zurückzukommen.

Was zwischen ihnen passiert

Leonie und Felix streiten nicht darüber, ob Mira versorgt werden soll. Beide kümmern sich. Der Konflikt entsteht dort, wo **eine vage Annahme eine konkrete Absprache ersetzt**. Felix glaubt, die erste Nachtphase übernommen zu haben. Leonie glaubt, sie hätte die letzte Nacht gehabt und dürfe deshalb davon ausgehen, dass Felix es diesmal weiss. Beide Erwartungen sind verständlich. Keine von ihnen wurde ausgesprochen. Nachts hat diese Lücke eine besondere Schwere. Müdigkeit verkürzt Sätze und vergrössert Bedeutungen. Leonies „Danke“ enthält mehr als Höflichkeit; Felix’ „Du kannst schlafen“ enthält mehr als einen freundlichen Wunsch. Beide hören im Satz der anderen Person auch die Geschichte, die sie gerade fürchten: Leonie hört, dass ihre Müdigkeit nicht selbstverständlich zählt. Felix hört, dass seine Fürsorge nie ausreicht. Es hilft, zwischen **Zuständigkeit, Hilfe und Kontrolle** zu unterscheiden.

Zuständigkeit bedeutet nicht, alles allein zu machen oder jeden Schritt perfekt zu kennen. Sie bedeutet, den vereinbarten Raum im Blick zu behalten: vorbereiten, entscheiden, handeln und bei Bedarf eine Rückmeldung geben. Hilfe kann freundlich sein. Sie reicht aber nicht aus, wenn eine Person weiterhin die gesamte Übersicht tragen muss. Kontrolle entsteht oft dann, wenn eine Person sich nicht darauf verlassen kann, dass etwas auch ohne ihre Wachsamkeit weitergeht.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Person steht nachts zuerst auf.

Eine unklare Erwartung wird plötzlich als Frage von Anerkennung erlebt.

„Ich dachte, du machst die erste Phase. Was hattest du für heute Nacht im Kopf?“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Die Flasche ist vorbereitet, oh ne dass darüber gesprochen wurde. Vorbereitung kann Fürsorge sein, aber auch zur stillen Alleinzuständigkeit werden.

„Die Flasche steht bereit. Über nimmst du ab jetzt alles, was in dieser Wachphase dazugehört?“

„Du kannst schlafen.“ Der Satz soll entlasten, kann aber wie zugeteilte Erlaubnis wirken.

„Ich bleibe jetzt bei Mira. Ich wecke dich nur, wenn ich allein nicht weiterkomme.“

„Ist jetzt auch egal.“ Erschöpfung schützt vor einer Erklärung, lässt aber eine Beziehungslücke offen.

„Es ist nicht egal. Ich kann es nur gerade nicht gut erklären. Können wir morgen fünf Minuten darauf zurückkommen?“

Eine Person fragt sofort: „Bist du böse?“

Hinter der Frage steckt oft die Sorge, Verbindung verloren zu haben.

„Ich merke, dass du kurz angebunden bist. Ich will dich jetzt nicht festhalten. Wann passt es, dass ich nachfrage?“

Die zentrale Frage dieses Kapitels lautet deshalb nicht: **Wer hat in dieser Nacht mehr getan?** Sie lautet: **Wie können zwei Menschen schon vor der Erschöpfung sichtbar machen, wer welchen Raum hält – und wie kommen sie zurück, wenn der Plan nicht funktioniert?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen knappen Zeiten – nachts, vor einem Termin, in einer stressigen Woche – nehme ich an, dass die andere Person „schon weiss“, was ich brauche?

Woran merke ich, dass ich nicht nur müde bin, sondern innerlich in Bereitschaft bleibe?

Was sage ich eher: eine konkrete Bitte, einen kurzen Vorwurf oder gar nichts? Was schützt mich jeweils daran?

Welche Aufgabe im Familien- oder Care-Alltag halte ich gedanklich fest, obwohl sie nach aussen klein aussieht?

Welcher Satz würde mir helfen, eine Pause oder einen Rückkehrzeitpunkt zu markieren, ohne alles sofort erklären zu müssen?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Annahmen treffen wir über Nächte, frühe Morgen oder andere knappe Zeiten, ohne sie auszusprechen?

„Wenn es nachts oder früh schwierig wird, gehe ich oft davon aus, dass ...“

Was gehört für uns zu einer vollständigen Nachtverantwortung – vor, während und nach einer Wachphase?

„Für mich beginnt die Verantwortung nicht erst beim Aufstehen, sondern schon bei ...“

Wann fühlen wir uns unterstützt, und wann fühlt sich Unterstützung eher wie zusätzliche Organisation an?

„Hilfreich ist es für mich, wenn du nicht nur fragst, was zu tun ist, sondern ...“

Welcher Notfallsatz soll gelten, wenn eine Absprache nicht trägt und gerade keine Energie für ein langes Gespräch da ist?

„Wenn es zu viel wird, möchte ich sagen können: ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Die Nachtkarte

Die **Nachtkarte** ist keine Schichtplanung für perfekte Familien. Sie ist ein kurzer Versuch, eine besonders knappe Zeit nicht dem Gedankenlesen zu überlassen. Sie kann für die Nacht, für einen Morgen mit engem Termin, für einen Pflegetag oder für jede andere Phase mit wenig Energie benutzt werden. Nehmt ein Blatt Papier oder eine Notiz auf dem Handy und ergänzt gemeinsam nur vier Sätze: **Baustein Unsere Vereinbarung Zeitraum:** Für welche Zeit gilt die Karte?

Erste Zuständigkeit: Wer beginnt, wenn etwas gebraucht wird?

Notfallweg: Wann und wie wird die andere Person einbezogen?

Rückblick: Wann sprechen wir höchstens fünf Minuten darüber, ob der Plan getragen hat?

Die Karte muss nicht starr sein. Wenn eine Person krank, besonders erschöpft oder beruflich stark gebunden ist, darf sie angepasst werden. Der Punkt ist nicht, jede Nacht genau gleich aufzuteilen. Der Punkt ist, dass niemand erst im Dunkeln herausfinden muss, was von ihm oder ihr erwartet wird. Wenn es sich gut anfühlt, ergänzt einen Satz, der die Absicht hinter der Vereinbarung erinnert: „Wir teilen nicht die Müdigkeit millimetergenau. Wir teilen die Verantwortung, hinzusehen und rechtzeitig Bescheid zu sagen.“

Merksatz: Eine Nacht wird nicht fair, weil niemand müde ist. Sie

wird fairer, wenn niemand allein erraten muss, ob sie oder er zuständig ist.

Kapitel 2: Die Tasche an der Türklinke

Eine Aufgabe ist mehr als das, was am Ende in der Tasche liegt.

Szene

Die Tasche hing so ordentlich an der Türklinke, dass Leonie sie fast nicht bemerkt hätte. Es war kurz nach acht. Mira sass im Hochstuhl und zerlegte mit konzentrierter Entschlossenheit ein Stück Banane in Bestandteile, die offenbar in alle Richtungen verteilt werden mussten. Felix stand am Herd und versuchte, Kaffee einzuschenken, ohne dabei mit dem Ellenbogen den Löffel vom Küchentisch zu fegen. „Ich hab die Tasche gestern noch gepackt“, sagte er. Er klang nicht stolz. Eher erleichtert, als hätte er einen kleinen Stein aus dem Schuh geschüttelt. Leonie zog ihre Jacke vom Haken. „Super.“ Um halb zehn hatten sie einen Termin im Familienzentrum. Nichts Dramatisches, nur ein Kennenlerngespräch für eine Krabbelgruppe im Herbst. Leonie hatte ihn vor zwei Wochen eingetragen, nachdem ihr eine Kollegin den Tipp gegeben hatte. Felix hatte am Abend zuvor gesagt: „Ich mache die Tasche, dann musst du morgen nicht wieder alles im Kopf haben.“ Dieser Satz war der Grund, warum Leonie die Tasche nicht schon beim Aufstehen überprüft hatte. Jetzt fasste sie nach dem Träger, mehr aus Gewohnheit als aus Misstrauen. Die Tasche fühlte sich leichter an, als sie erwartet hatte. Sie öffnete den Reißverschluss. Oben lagen Miras Sonnenhut, eine Packung Feuchttücher, zwei Windeln und das orange Sonnentuch. Darunter ein leerer Trinkbecher, ein Löffel und eine winzige Papiertüte mit drei Reiswaffeln. Leonie sah in die Tasche, als hätte sie gehofft, dass der Rest sich durch längeres Hinsehen materialisierte. „Hast du den Wechselbody gesehen?“, fragte sie. Felix stellte den Kaffee ab. „Der liegt doch in der Kommode.“ „Ja.“ „Dann pack ihn noch ein.“ Leonie sah ihn an. Felix blinzelte. „Was?“ „Du hast gesagt, du packst die Tasche.“ „Habe ich doch. Fast alles ist drin.“ Mira liess ein Stück Banane fallen und beobachtete

interessiert, wie es auf dem Boden landete. Es war ein guter Moment für niemanden, das wusste Leonie sofort. Zu wenig Zeit, zu viele offene Dinge, ein Kind, das gleich müde werden konnte, und dieses ganz bestimmte Klopfen hinter ihrer Stirn, das nichts mit dem Wechselbody zu tun hatte. „Der Becher ist leer“, sagte sie. Felix sah zur Tasche. „Dann füll ihn auf.“ Die Worte standen zwischen ihnen. Felix merkte es zuerst an Leonies Gesicht. Er nahm den Becher aus der Tasche und drehte ihn in den Händen. „Ich fülle ihn auf“, sagte er schnell. „Natürlich.“ Leonie stellte die Jacke wieder auf den Haken. Sie wollte nicht mit Schuhen an den Füßen einen Streit anfangen. Das war eine ihrer stillen Regeln: Nicht kurz vor dem Losgehen. Nicht, wenn Mira noch gegessen werden musste. Nicht, wenn der Bus in zwölf Minuten kam. Aber diese Regel hatte den Nachteil, dass Dinge selten verschwanden. Sie setzten sich nur an einen anderen Ort im Körper und warteten dort auf später. „Es geht nicht um den Becher“, sagte sie. „Das weiss ich“, sagte Felix. Dann, nach einer zu kurzen Pause: „Glaube ich.“

Er ging zur Kommode im Flur. Leonie hörte die Schubladen. Erste Schublade, zu. Zweite Schublade, zu. Dann die dritte, in der die Kleidung lag, die Mira gerade passte. Sie kannte das Geräusch daran, dass Felix dort jedes Mal etwas zu lange suchte. „Wo sind die Bodys?“, rief er. Leonie schloss die Augen. „Im Korb rechts“, sagte sie. „Die sauberen.“ „Da sind drei.“ „Der mit den grünen Streifen. Der andere ist zu klein, und der mit dem Bären hat einen Fleck.“ Sie hörte sich selbst und erschrak. Nicht weil die Information falsch gewesen wäre. Sondern weil sie wie automatisch herauskam, glatt und bereit, als hätte sie die Antwort auf alle möglichen Fragen in einem inneren Archiv abgelegt. Felix kam mit dem gestreiften Body zurück. „Warum weiss ich das nicht?“ Leonie lachte kurz. Es war

kein freundliches Lachen. „Weil du mich fragst.“ Felix hielt den Body noch in der Hand. „Das ist jetzt aber unfair.“ „Ist es?“ Mira begann zu meckern. Nicht laut. Dieses ungeduldige Brummen, das ankündigte, dass sie gleich keine Lust mehr auf Hochstuhl, Banane oder Erwachsene mit komplizierten Gesichtern haben würde. Felix zog die Augenbrauen zusammen. „Ich habe gestern den Hut gesucht, die Windeln nachgefüllt und die Reiswaffeln eingepackt. Ich mache doch nicht nichts.“ „Das habe ich auch nicht gesagt.“ „Es klingt aber so.“ Leonie schob den Tisch von Mira weg, löste den Gurt und hob sie hoch. Mira klammerte sich an ihren Pullover und drückte ihre warme Wange gegen Leonies Hals. „Ich weiss, dass du Sachen machst“, sagte Leonie leiser. „Ich weiss das wirklich. Aber wenn du sagst, du packst die Tasche, dann wünsche ich mir nicht, dass ich danach noch überlegen muss, was fehlt.“ Felix stand am Küchentisch. Der Body in seiner Hand sah plötzlich so klein aus, dass es fast komisch war, ihn als Beweisstück zu betrachten. „Ich wusste nicht, dass das alles dazugehört“, sagte er. „Genau das ist es.“ Er sah sie an, müde und verletzt zugleich. „Soll ich dann vorher jedes Mal eine Liste verlangen?“ Leonie wollte sagen: *Nein, bitte nicht auch noch eine Liste für dich.* Sie wollte sagen: *Ich brauche keine Hilfe. Ich brauche, dass es nicht bei mir anfängt.* Stattdessen schaute sie auf Miras Kopf, auf die wirbelnden Haare über dem einen Ohr. „Wir müssen jetzt los“, sagte sie. Der Bus kam gerade, als sie die Strasse erreichten. Felix trug die Tasche. Leonie schob den Kinderwagen. Niemand sagte etwas über den Reissverschluss, der nicht ganz zuing, weil Felix den Body schnell hinein gestopft hatte. Im Bus setzte sich eine Frau mit einem viel zu grossen Rucksack neben sie und lächelte Mira an. Mira lächelte zurück, als hätte der Morgen keine Geschichte. Felix stellte die Tasche zwischen seine Schuhe und sah hinunter. „Was fehlt sonst noch?“, fragte er. Leonie

drehte den Kopf zu ihm. „Nicht jetzt als Prüfung“, sagte er schnell. „Ich meine: Für heute. Was fehlt sonst noch, damit ich es selbst noch machen kann?“ Der Bus ruckelte an. Leonie hielt den Griff des Kinderwagens fester. „Ein kleines Tuch für den Tisch“, sagte sie schliesslich. „Und die Notiz mit den Fragen zur Gruppe.“

Felix nickte. Er griff nicht zum Handy. Er fragte nicht, wo die Notiz lag. Er sagte nur: „Okay. Nachher sehen wir zusammen, wie du dir das merkst. Nicht damit ich es abschreibe. Damit ich verstehe, worauf ich achten muss.“ Leonie sah aus dem Fenster. Vorbei zogen ein Kiosk, eine Apotheke, eine Frau mit einem roten Schirm, obwohl es nicht regnete. Sie war immer noch gereizt. Aber zum ersten Mal an diesem Morgen hatte sie das Gefühl, dass Felix nicht nur die Tasche festhielt. Dass er gerade begriff, wie viel unsichtbar daran hing. Im Familienzentrum stand eine grosse Schale mit Holzklötzen auf dem Boden. Mira zog zielstrebig einen gelben heraus und steckte ihn sich in den Mund, bevor Leonie ihn erreichen konnte. Felix nahm ihr den Klotz vorsichtig ab. Dann wischte er ihn mit einem Tuch ab, das jemand anderes dort hingelegt hatte. „Für nächstes Mal“, sagte er zu Leonie, als wäre der Satz noch nicht fertig. „Ich schreibe den Termin selbst in den Kalender. Und ich schaue am Vorabend, was dafür gebraucht wird. Wenn ich etwas nicht weiss, entscheide ich erst mal und frage dich nicht nur, weil es einfacher ist.“ Leonie wollte sofort sagen, dass das nicht immer funktionieren würde. Dann dachte sie: Vielleicht muss es das auch nicht. „Und wenn du etwas anders einpackst als ich?“, fragte sie. Felix sah auf Mira, die jetzt zwei Klötze gleichzeitig besitzen wollte. „Dann ist es anders“, sagte er. „Nicht automatisch falsch.“ Leonie nickte. Das war kein fertiger Plan. Es war noch nicht einmal eine gute Tasche. Aber es war ein Anfang, der nicht in ihrem Kopf

begonnen hatte.

Perspektive von Leonie

Für Leonie ist die Tasche nicht einfach ein Gegenstand. Sie ist die sichtbare Spitze einer ganzen Reihe kleiner Entscheidungen. Sie weiss, dass Mira morgens gerade schnell Flecken macht. Sie erinnert sich, dass der Trinkbecher im Wohnzimmer stehen blieb. Sie kennt die drei Bodys in der Schublade und weiss, welcher zu klein und welcher nicht mehr sauber ist. Sie hat den Termin eingetragen, weil sie eine Empfehlung bekommen hat, und sie hat vor dem Schlafengehen überlegt, ob Mira dort etwas zu essen braucht. Nichts davon ist besonders heroisch. Genau das macht es so schwer, darüber zu sprechen. Die einzelnen Schritte sind klein genug, um übersehen zu werden. Zusammen ergeben sie jedoch die innere Bereitschaft, aus der Leonie kaum aussteigen kann. Als Felix sagt, er habe die Tasche gepackt, glaubt sie für einen Moment, dass sie diese Bereitschaft abgeben darf. Der Blick in die unvollständige Tasche ist deshalb nicht nur ärgerlich. Er sagt ihr: *Du darfst die Übersicht vielleicht kurz abgeben, aber du musst weiter bereitstehen, falls etwas fehlt.* Leonie möchte Felix nicht kontrollieren. Sie will auch nicht, dass er eine zweite Version von ihr wird, die jeden Gegenstand genau so ordnet, wie sie es täte. Ihre Angst ist eine andere: Wenn sie nicht nachschaut, könnte etwas Wichtiges untergehen. Und wenn sie nachschaut, bestätigt das wieder die alte Verteilung, in der sie die letzte Instanz bleibt. Ihr Satz „Genau das ist es“ klingt hart, weil er viele frühere Momente mitträgt. Gleichzeitig ist er ein Hinweis auf etwas Konkretes: Leonie braucht nicht nur Entlastung bei den Handgriffen. Sie braucht Entlastung bei dem inneren Startpunkt einer Aufgabe. Ihr Lernschritt besteht darin, diese Bedeutung klarer zu benennen, ohne Felix' Beitrag abzuwerten. Sie kann sagen: „Wenn du die Tasche übernimmst, meine ich auch: Du

entscheidest, was hineingehört, und findest notfalls eine Lösung.“

Perspektive von Felix

Felix packt die Tasche am Vorabend ehrlich mit dem Gefühl, etwas übernommen zu haben. Er sucht den Sonnenhut, füllt die Windeln nach und denkt an die Reiswaffeln, weil Leonie am Nachmittag erwähnt hatte, dass Mira die im Bus mag. Für ihn ist das kein symbolischer Einsatz. Er möchte Leonie wirklich einen Morgen leichter machen. Als Leonie die Tasche öffnet und den leeren Becher sieht, hört Felix zunächst nicht: *Hier fehlt eine ganze Kette an Vorbereitung.* Er hört: *Du hast wieder nicht genug gemacht.* Das trifft ihn, weil er sich gerade bemüht hat, nicht nur auf Anweisung zu handeln. Sein Satz „Dann pack ihn noch ein“ ist keine Gleichgültigkeit. Er kommt aus einer Überforderung: In seinem Kopf war der sichtbare Teil erledigt. Die vielen Voraussetzungen hatte er nicht bemerkt, weil er bisher nicht regelmässig lernen musste, worauf sie hinweisen. Felix' Frage „Soll ich dann vorher jedes Mal eine Liste verlangen?“ zeigt seine Angst vor zwei Extremen. Er möchte weder ratlos dastehen noch von Leonie abhängig sein, wenn es um Mira geht. Gleichzeitig kann eine Liste für ihn wie eine Prüfung wirken: Als müsste er beweisen, dass er die gleichen Dinge auf die gleiche Weise weiss. Sein Lernschritt liegt nicht darin, Leonies Gedächtnis auswendig zu lernen. Er besteht darin, einen eigenen Gesamtblick aufzubauen. Felix kann vor einem Termin selbst prüfen: Was ist der Anlass? Wie lange sind wir unterwegs? Was braucht Mira wahrscheinlich? Was ist vorbereitet? Was kann ich entscheiden, wenn etwas fehlt? Und wann muss ich nicht fragen, weil eine gute, eigenständige Entscheidung besser ist als eine weitere Rückfrage?

Was zwischen ihnen passiert

Leonie und Felix geraten aneinander, weil sie das Wort „**Tasche packen**“ unterschiedlich verstehen. Felix versteht darunter, Gegenstände hineinzuworfen, die er erinnert oder sieht. Leonie versteht darunter eine vollständige Verantwortung: den Anlass im Blick haben, vorher überlegen, was wahrscheinlich gebraucht wird, Dinge suchen, fehlende Dinge ersetzen und am Ende nicht mehr anrufen oder nachfragen müssen, weil die Tasche nun einen eigenen Weg durch den Tag tragen kann. Keine dieser Sichtweisen entsteht aus Faulheit oder mangelnder Liebe. Felix trägt sichtbare Dinge bei. Leonie trägt viele Vorentscheidungen. Das Problem ist nicht, dass beide etwas anderes können. Das Problem entsteht, wenn ihre unterschiedlichen Vorstellungen nicht ausgesprochen werden und die fehlende Verbindung danach wieder bei Leonie landet.

Vollständige Übernahme heisst nicht, dass die übernehmende Person nie fragt oder nie etwas vergisst. Niemand muss zum wandelnden Familienlexikon werden. Vollständige Übernahme heisst vielmehr: Die Person beginnt bei der Aufgabe selbst. Sie versucht zuerst, die Situation zu verstehen, trifft angemessene Entscheidungen und kommt mit einer konkreten Rückmeldung zurück, wenn wirklich etwas neu verhandelt werden muss.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Tasche ist gepackt, aber wichtige Dinge fehlen.

Eine Person hat den Handgriff übernommen, die Vorbereitungskette aber nicht mitgedacht.

„Wenn du die Tasche übernimmst, brauche ich, dass du auch entscheidest, was für die sen Termin dazugehört.“

Eine Person weiss sofort, wo alles liegt.

Wissen ist über Zeit gewachsen und kann unsichtbar „Ich weiss gerade, wo es liegt. Ich möchte aber nicht die ein **Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache** zur dauerhaften Zuständigkeit werden.

zige Person bleiben, die das wissen muss.“

„Dann pack ihn noch ein.“ Eine kleine Bitte wird an die Person zurückgegeben, die ohnehin den Überblick hält.

„Ich fülle den Becher. Fällt dir noch etwas ein, das ich heute selbst prüfen sollte?“

Eine Rückfrage fühlt sich wie eine Prüfung an.

Die eine Person fürchtet Kontrolle; die andere fürchtet, wie der alles erklären zu müssen.

„Ich frage nicht nach einer perfekten Lösung. Ich möchte verstehen, worauf du beim nächsten Mal selbst achten willst.“

Dinge werden anders eingepackt als gewohnt.

Unterschiedliche Abläufe werden leicht mit Unzuverlässigkeit verwechselt.

„Anders ist erlaubt. Wichtig ist, dass die Verantwortung nicht zu mir zurückfällt.“

Die Frage dieses Kapitels lautet deshalb nicht: **Wer kennt die richtige Tasche?** Sie lautet: **Wie kann Wissen geteilt werden, ohne dass eine Person zur dauerhaften Auskunftsstelle und die andere zur ausführenden Hand wird?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welcher wiederkehrenden Aufgabe kenne ich viele kleine Schritte, die andere Menschen kaum sehen?

Wo sage ich „Ich habe es übernommen“, meine aber nur den sichtbaren letzten Schritt?

Wann frage ich aus echter Unsicherheit – und wann frage ich, weil es bequemer ist, die Entscheidung zurückzugeben?

Was müsste jemand wissen oder selbst prüfen, damit ich eine Aufgabe wirklich loslassen kann?

Wo verwechsel ich eine andere Art, etwas zu erledigen, vorschnell mit einer falschen Art?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Aufgaben in unserem Alltag beginnen schon lange, bevor der sichtbare Handgriff passiert?

„Wenn wir sagen, diese Aufgabe sei erledigt, gehören für mich davor noch diese Schritte dazu: ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Bei welcher Aufgabe fühlt sich eine Person gerade als Hauptzuständige und die andere als helfende Person?

„Ich merke, dass es bei ... oft in meinem Kopf anfängt. Das macht mit mir ...“

Was würde für uns bei einer vollständigen Übernahme konkret bedeuten?

„Wenn du diesen Bereich übernimmst, brauchst du von mir nur noch ...“

Wie können wir Rückfragen so stellen, dass sie weder Kontrolle noch zusätzliche Organisationsarbeit erzeugen?

„Ich habe zuerst selbst geprüft: ... Jetzt brauche ich nur noch eine Entscheidung zu ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Die vollständige Kette

Wählt eine wiederkehrende Aufgabe, die im Alltag leicht mit einem einzelnen Nomen abgekürzt wird: **Tasche, Abendessen, Wäsche, Kindertermin, Einkauf, Pflegedienst, Schulmail** oder etwas ganz anderes. Besprecht nicht zuerst, wer bisher mehr getan hat. Schaut gemeinsam auf die gesamte Kette.

Schritt Leitfrage Unsere Notiz Bemerken Woran fällt auf, dass diese Aufgabe ansteht?

Entscheiden Welche kleinen Entscheidungen gehören dazu?

Erledigen Was ist der sichtbare Handgriff?

Dranbleiben Was muss nachgesehen, ergänzt oder nachgefragt werden?

Zurückmelden Wann braucht die andere Person eine Information – und wann nicht?

Danach übernimmt eine Person die vollständige Kette für einen überschaubaren Zeitraum. Die andere Person darf loslassen, soweit es sich sicher anfühlt. Wenn etwas anders gemacht wird, ist das zunächst kein Fehler. Sprecht nach der Woche nur über drei Fragen: Was hat getragen? Wo fehlte Wissen oder Material? Was soll beim nächsten Mal klarer sein? Die Übung ist kein Leistungstest. Sie soll

zeigen, wo eine Aufgabe bisher im Kopf einer Person anfängt und wie sie so geteilt werden kann, dass beide Menschen handlungsfähig bleiben.

Merksatz: Eine Aufgabe ist nicht erst dann geteilt, wenn zwei Menschen etwas tun. Sie ist geteilt, wenn niemand allein alles im Kopf behalten muss.

Kapitel 3: Der Samstag, der schon verplant war

Freie Zeit ist nicht das, was übrig bleibt, wenn alle anderen Bedürfnisse erledigt sind.

Szene

Der Samstag stand schon im Kalender, bevor sie darüber gesprochen hatten. Leonie sah es am Freitagabend, als sie das Handy auf den Küchentisch legte, um nach einer Nachricht von Saskia zu suchen. Zwischen einem roten Kreis um „Familienzentrum“ und einer Erinnerung an den Müllabholtag stand in blauer Schrift:

Schreibworkshop, 10–13 Uhr. Sie hatte den Termin vor drei Wochen eingetragen. Nicht heimlich. Felix hatte neben ihr auf dem Sofa gegessen, als sie die Bestätigungsmail bekommen hatte. Er hatte kurz vom Buch aufgesehen und gesagt: „Das klingt gut. Mach das.“ Danach hatte Mira angefangen zu husten, dann war der Lieferdienst gekommen, dann hatten sie darüber gesprochen, ob die neuen Bodys wirklich schon wieder zu klein waren. Leonie hatte den Satz *Mach das* trotzdem aufgehoben. Nicht wie einen Vertrag. Mehr wie einen kleinen Stein in der Tasche, den man zwischendurch berührt, um sich daran zu erinnern, dass etwas Eigenes noch existiert. Jetzt war es Freitag, kurz vor acht. Mira schlief seit vierzig Minuten. Felix stand am Herd und rührte in einem Topf Linsensuppe, die längst fertig war, aber offenbar noch etwas von ihm brauchte. Sein Handy vibrierte auf der Arbeitsplatte. „Oh“, sagte er. Leonie sah nicht sofort hin. Sie suchte weiter nach Saskias Nachricht. Dann hörte sie Felix’ kurzes Ausatmen, dieses leise Geräusch, das bei ihm sowohl Freude als auch ein technisches Problem bedeuten konnte. „Was ist?“, fragte sie. „Vero schreibt.“ „Von der Bühne?“ „Mhm.“ Felix las noch einmal. „Die machen morgen diese Probe für die alte Drehbühne. Mit dem neuen Lichtwechsel. Nur morgen. Sie fragt, ob ich Zeit habe.“ Leonie hob den Blick. „Morgen?“ „Zehn bis eins.“ Für einen Moment hörte man nur den Deckel des Topfs leise klappern. Felix stellte das Handy ab. „Ich weiss.“ Leonie sah auf

ihren Kalender und dann zu ihm. „Mein Workshop ist auch zehn bis eins.“ „Stimmt.“ Das Wort war klein. Es machte keinen Platz für das, was gerade grösser wurde. Felix setzte sich nicht. Er lehnte sich mit beiden Händen an die Arbeitsplatte, als müsste er sich dort festhalten. „Ich kann Vero absagen.“ Leonie sagte nichts. „Es ist wirklich nicht schlimm“, ergänzte er. „Es ist nur eine Probe.“ Sie nickte langsam. „Mein Workshop ist auch nur ein Workshop.“ Felix sah sie an. „So war das nicht gemeint.“ „Ich weiss.“ Das stimmte sogar. Leonie wusste, dass er ihren Vormittag nicht kleinmachen wollte. Gerade deshalb machte der Satz sie müde. Als gäbe es im Familienalltag zwei Arten von Wünschen: die, die sich nach Arbeit anhörten und dadurch verteidigt werden durften, und die, die sich nach etwas Eigennützigem anhörten und deshalb besonders leicht zurückgestellt wurden. Felix drehte den Herd aus. „Die Probe ist keine Arbeit“, sagte er. „Also nicht bezahlt. Aber das ist der neue Übergang, über den wir letzte Woche gesprochen haben. Ich wollte sehen, ob das funktioniert.“ „Ich weiss.“ „Und dein Workshop ist wichtig.“ „Dann haben wir ja alles gesagt.“ Felix schloss kurz die Augen. „Leonie.“ Sie stand auf, um die Teller aus dem Schrank zu holen. Ihr Körper hatte die Bewegung schon begonnen, bevor sie entschieden hatte, ob sie weglaufen oder decken wollte. „Ich will nicht, dass du absagst, nur weil ich den Workshop habe“, sagte sie. „Aber einer von uns muss bei Mira sein.“ „Ja.“ „Dann sage ich ab.“ Leonie stellte zwei Teller auf den Tisch. Etwas zu fest. Einer rutschte ein Stück über das Holz. „Du sagst nicht ab, weil du das willst“, sagte sie. „Du sagst ab, weil du glaubst, das sei die schnelle Lösung.“ „Was soll ich denn sonst tun?“ Sie wollte antworten: *Nicht mich fragen, was du tun sollst*. Der Satz stand bereits bereit. Aber er war zu nah an dem, was sie in Kapitel zwei gerade erst verstanden hatten. Sie wollte nicht jede Veränderung wie eine Lektion klingen lassen. „Ich weiss

nicht“, sagte sie. „Ich weiss nur, dass ich nicht schon wieder sagen will: Mach du ruhig, ich kann ja später schreiben.“ Felix setzte sich nun doch. Er nahm das Handy wieder in die Hand, legte es aber sofort auf den Tisch zurück. „Du kannst ja später schreiben“, sagte er vorsichtig. „Also, wenn du willst. Dein Workshop ist doch auch nächsten Monat wieder, oder?“ Leonie spürte, wie ihr Gesicht heiss wurde. „Genau das meine ich.“ „Was?“ „Dass meine Zeit immer so klingt, als könnte sie sich dehnen. Als wäre sie ein Luftballon. Du musst nur noch ein bisschen ziehen, dann passt sie irgendwo zwischen Mittagsschlaf und Wäsche hinein.“ Felix sah sie an, jetzt nicht mehr verletzt, sondern aufmerksam. Das war neu genug, dass Leonie fast sofort nachlassen wollte. „Ich dachte, weil du zu Hause schreibst“, sagte er, „ist es flexibler.“ „Ich schreibe gerade fast gar nicht.“ Der Satz war leiser als alles andere an diesem Abend. Felix sagte nichts. Leonie setzte sich ihm gegenüber. Die Suppe roch nach Kreuzkümmel und nach einem Abend, der sich anders hätte anfühlen können. „Ich sage nicht, dass deine Probe weniger wichtig ist“, fuhr sie fort. „Aber ich habe mich für diesen Workshop angemeldet, weil ich drei Stunden lang in einem Raum sitzen wollte, in dem niemand mich fragt, wann Mira zuletzt gegessen hat. Nicht weil ich nicht mit ihr sein will. Sondern weil ich mich selbst vermissem.“ Felix strich mit dem Daumen über den Rand seines Wasserglases. „Ich vermisse mich auch“, sagte er. Leonie sah auf. „Im Theater weiss ich gerade manchmal nicht mehr, ob ich noch dazugehöre“, sagte er. „Wenn ich nur kurz vorbeikomme, fragen alle, wie Mira schläft. Das ist nett. Aber irgendwann weiss ich nicht mehr, was ich antworten soll, ohne dass es klingt, als wäre sie der einzige Satz über mich.“ Sie sassen einen Moment still. Aus dem Babyfon kam ein Rascheln. Beide sahen hin. Es blieb beim Rascheln. „Dann ist es nicht deine Probe gegen meinen Workshop“, sagte

Leonie. Felix nickte. „Nein.“ „Es ist eher ...“ Sie suchte nach einem Wort. „Zwei Menschen, die beide für drei Stunden wieder ein bisschen sie selbst sein wollen.“ „Und ein Kind, das noch nicht alleine einkaufen gehen kann.“ Leonie musste lachen. Kurz, aber diesmal freundlich. „Mira könnte zumindest mit dem Wagen losziehen und sehr überzeugend auf einen Apfel zeigen.“ „Sie würde die Kassiererin mit einer Reiswaffel bezahlen.“ Sie lächelten beide. Nicht weil der Konflikt weg war. Sondern weil sich für einen Moment etwas zwischen ihnen bewegte, das nicht nur Müdigkeit war. Felix nahm das Handy wieder in die Hand. „Ich schreibe Vero nicht sofort ab. Ich frage, ob ich nur zur ersten Hälfte kommen kann.“ „Dann wärst du aber auch nur halb da.“ „Vielleicht reicht das. Oder sie sagt, nein. Dann weiss ich es wenigstens.“ Leonie sah auf den Kalender. „Und ich frage Saskia, ob sie mich zum Workshop mitnimmt und ob ich bei der zweiten Hälfte einsteigen kann, falls es mit deinen Zeiten besser passt.“ „Dann musst du auch nur halb hin.“ „Ja.“ Sie atmete aus. „Das ist nicht die grosse Gerechtigkeitslösung.“ „Nein.“ „Aber vielleicht ist es besser, als dass einer von uns automatisch ganz verschwindet.“ Felix tippte eine Nachricht. Leonie schrieb Saskia. Beide hielten die Handys so, als wären sie keine Rettungsboote, sondern kleine Türen, die sie gerade erst wieder zu benutzen lernten. Eine Minute später antwortete Vero: *Komm von zehn bis halb zwölf. Wir machen den Übergang gleich am Anfang. Danach kannst du weg.* Felix las die Nachricht zweimal. „Das geht“, sagte er. Saskia schrieb fast gleichzeitig: *Klar. Der erste Teil ist sowieso Ankommen. Komm um zwölf, ich heb dir einen Platz frei. Und keine Entschuldigung nötig.* Leonie legte das Handy auf den Tisch. „Das geht auch“, sagte sie. Am Samstagmorgen stand Felix um kurz vor zehn mit seinem Rucksack im Flur. Er hatte Miras Vormittag nicht an Leonie delegiert. Er hatte

am Abend zuvor das Frühstück vorbereitet, die Tasche für den Spielplatz gepackt und eine Notiz auf den Küchenkalender geschrieben: **10–11:30 Mira und ich · 11:30 Übergabe · 12–13 Leonie Workshop**. Leonie betrachtete den Kalender, während Mira auf dem Teppich sass und mit zwei Bauklötzen gegen die Heizungsabdeckung klopfte. „Du hast die Tasche gepackt?“, fragte sie. Felix zog die Jacke an. „Und ich habe den Sonnenhut nicht eingepackt, weil wir nicht rausgehen. Das fühlt sich schon nach Fortschritt an.“ „Vielleicht ist er trotzdem drin.“ Felix öffnete die Tasche, sah hinein und grinste. „Er ist drin.“ Leonie schüttelte den Kopf.

„Anders ist nicht falsch“, sagte er. „Aber manchmal ein bisschen albern.“ „Damit kann ich leben.“ Um halb zwölf kam Felix zurück, noch mit dem Geruch von Staub, Kabeln und kalter Theaterluft an der Jacke. Mira hatte gerade eine neue, persönliche Meinung zu Brokkoli entwickelt. Leonie zog sich ihren Mantel an. Nicht schnell, nicht entschuldigend. Felix stand in der Küchentür und hielt Mira auf dem Arm. „Viel Spass“, sagte er. Leonie sah ihn an. „Danke.“ Dann fügte sie hinzu: „Und wenn es dort nur okay ist, ist das auch okay. Ich gehe nicht hin, um ausgeruht oder dankbar zurückzukommen. Ich gehe hin, weil ich hingeh.“ Felix nickte. „Gut.“ Als sie die Wohnungstür hinter sich schloss, fühlte Leonie sich nicht frei wie vor Mira. Sie hatte immer noch das Handy in der Tasche. Sie würde wahrscheinlich nach einer Stunde daran denken, ob Felix den Mittagsschlaf hinbekam. Vielleicht würde sie ihm sogar schreiben. Aber sie ging. Und Felix blieb nicht als derjenige zurück, der ihr diese Zeit ermöglichte. Er blieb als Miras Vater an einem Samstagvormittag, der auch ihm gehörte – nur auf eine andere Weise.

Perspektive von Leonie

Leonie hat den Workshop nicht gebucht, um produktiver zu werden. Gerade das macht es ihr schwer, ihn zu verteidigen. Ein Arzttermin für Mira, eine Schicht in der Redaktion oder ein dringender Einkauf lassen sich im Familienalltag leichter begründen. Ein Schreibworkshop wirkt daneben wie ein Wunsch, der nur dann stattfinden darf, wenn alles andere erledigt ist und niemand etwas dagegen hat. Doch Leonie vermisst nicht bloss das Schreiben. Sie vermisst die Erfahrung, dass ihre Zeit einen eigenen Rahmen haben kann. Vor Mira war es selbstverständlich, dass ein Samstagvormittag einer Freundin, einem Buchladen oder einer Idee gehören durfte. Jetzt hängt an jeder freien Stunde eine logistische Frage: Wer ist beim Kind? Was wurde vorbereitet? Ist der andere Mensch nicht genauso müde? Darf sie gehen, wenn Felix in der Woche schon mehrere Abende im Theater war? Als Felix sagt, sie könne ja später schreiben, hört Leonie nicht nur einen praktischen Vorschlag. Sie hört eine alte Ordnung, in der ihre Zeit formbar bleibt, weil sie weniger sichtbar abgesichert ist. Sie weiss, dass Felix ihren Workshop nicht absichtlich entwertet. Aber die Wirkung erinnert sie daran, wie schnell sie selbst ihre Bedürfnisse in die Kategorie *kann warten* verschiebt. Leonie muss nicht lernen, ihre Wünsche lauter als Felix' Wünsche zu machen. Ihr Lernschritt besteht darin, sie ebenso konkret zu behandeln. Ein Wunsch wird nicht egoistisch, weil er keinen unmittelbaren Nutzen für Kind, Haushalt oder Einkommen hat. Er wird erst dann wirklich teilbar, wenn Leonie ihn nicht vorab kleinredet und Felix ihn nicht erst dann ernst nimmt, wenn sie erschöpft darüber streitet.

Perspektive von Felix

Felix' Nachricht von Vero trifft ihn an einer empfindlichen Stelle. Das Theater war immer ein Ort, an dem er fachlich gesehen und für eine bestimmte Art von Aufmerksamkeit gebraucht wurde. Seit Mira da ist, fehlt er häufiger. Niemand macht ihm daraus einen Vorwurf. Gerade deshalb fällt es ihm schwer, seine Unsicherheit auszusprechen: Er möchte nicht als Vater gelten, der sich um seine Arbeit drückt, und auch nicht als Kollege, der nur noch durch Familiengeschichten definiert wird. Als Felix sofort anbietet abzusagen, meint er es ehrlich. Er will nicht, dass Leonie auf ihren Workshop verzichtet. Gleichzeitig ist sein schneller Verzicht auch eine Flucht aus der komplizierten Frage: Wie können beide Wünsche zählen, wenn sie sich überschneiden? Die schnelle Lösung würde Leonie kurz fristig entlasten, aber Felix' Wunsch bleibt dann unausgesprochen im Hintergrund. Später könnte er als stiller Verlust wieder auftauchen. Felix merkt in diesem Kapitel, dass Eigenzeit nicht nur dann schützenswert ist, wenn sie beruflich verwertbar ist. Leonies Workshop ist nicht weniger wichtig, weil sie dort vielleicht nur zuhört, schreibt oder eine Stunde lang an einer Idee festhält. Gleichzeitig muss Felix seinen Theaterwunsch nicht dadurch rechtfertigen, dass er besonders selten oder besonders nützlich ist. Sein Lernschritt besteht darin, nicht zu fragen, wessen Zeit mehr verdient ist. Er kann fragen: Welche Zeiten brauchen wir beide, um nicht nur zu funktionieren? Was lässt sich realistisch verschieben, teilen oder in einem anderen Format schützen? Und wie organisiert er seine eigene Abwesenheit so, dass Leonie nicht vorher und nachher die gesamte Mehrarbeit auffängt?

Was zwischen ihnen passiert

Leonie und Felix verhandeln nicht bloss einen Samstagvormittag. Sie verhandeln, ob persönliche Zeit im Familienalltag als **Restzeit** behandelt wird oder als Teil dessen, was die Familie trägt. Wenn freie Zeit erst dann vorkommen darf, wenn alle anderen Bedürfnisse erledigt sind, wird sie fast immer verschoben. Care, Haushalt und Erschöpfung kennen keinen endgültigen Schlussstrich. Die Gefahr liegt nicht darin, dass zwei Wünsche gleichzeitig entstehen. Das ist normal. Schwierig wird es, wenn eine Person automatisch davon ausgeht, dass der eigene Wunsch feststeht und der Wunsch der anderen Person sich anpassen kann. Genauso schwierig ist es, wenn beide nur noch zählen, wer zuletzt einen freien Abend hatte.

Aufrechnen kann wichtige Ungleichheiten sichtbar machen. Es ersetzt aber nicht die Frage, welche Art von Zeit gerade fehlt und wie beide verlässlich zu ihr kommen. Eine faire Lösung muss nicht in jeder einzelnen Woche exakt gleich aussehen. Manchmal lässt sich ein Termin teilen, manchmal verschieben, manchmal nicht retten. Entscheidend ist, dass ein Verlust nicht still der gleichen Person zufällt und dass ein Wunsch nicht nur als Gefallen behandelt wird, den die andere Person gewährt.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Zwei persönliche Termine liegen gleichzeitig.

Beide Menschen befürchten, dass der eigene Wunsch als egoistisch oder weniger wichtig bewertet wird.

„Mir ist dieser Termin wichtig, nicht weil er wichtiger als deiner ist, sondern weil ich dort wieder etwas Eigenes brauche.“

Eine Person bietet sofort an abzusagen.

Der schnelle Verzicht kann Rücksicht sein, aber auch die komplizierte Verhandlung vermeiden.

„Bevor du absagst: Können wir prüfen, ob es eine dritte Möglichkeit gibt, die nicht automatisch einen Wunsch verschwinden lässt?“

Flexible Zeit wird als verschiebbare Zeit gelesen.

Homeoffice, Teilzeit oder unsichtbare Arbeit werden leicht als dauerhafte Verfügbarkeit missverstanden.

„Dass ich flexibel arbeite, heisst nicht, dass meine Zeit immer frei ist.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Freizeit wird miteinander verglichen.

Hinter dem Zählen steckt oft die Sehnsucht nach Anerkennung und einem eigenen Raum.

„Statt zu zählen, wer zuletzt weg war: Was fehlt jeder Person gerade, um wieder Kraft zu haben?“

Eine Person organisiert ihren Termin, die andere fängt den Rest auf. Eigenzeit kann zusätzliche Care-Arbeit auslösen, wenn Vorund Nachbereitung unsichtbar bleiben.

„Wenn ich gehe, kümmere ich mich vorher um ... und nachher übernehme ich ...“

Die zentrale Frage lautet: **Wie können zwei Menschen ihre eigenen Zeiten schützen, ohne Familienzeit als Hindernis und persönliche Wünsche als Schuldfrage zu behandeln?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welche Form von Zeit vermisse ich gerade am meisten: Ruhe, Kreativität, Freundschaft, Bewegung, Arbeit, Alleinsein oder etwas anderes?

Welche Wünsche nenne ich selbst nur mit einem „ist nicht so wichtig“ oder „kann warten“?

Wann halte ich einen Termin der anderen Person für fest und meinen eigenen für verschiebbar?

Woran erkenne ich den Unterschied zwischen Erledigungszeit und Zeit, die mich als Person stärkt?

Welche Vorbereitung würde verhindern, dass meine Eigenzeit später als Mehrarbeit bei einer anderen Person ankommt?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche persönlichen Zeiten brauchen wir, um nicht nur zu funktionieren?

„Eine Zeit, die mich gerade wirklich nähren würde, ist ...“

Welche Zeit gilt bei uns automatisch als flexibel – und warum? „Mir fällt auf, dass wir bei ... schnell annehmen, dass es verschiebbar ist. Das wirkt auf mich ...“

Wie können wir einen Terminkonflikt lösen, ohne dass derselbe Wunsch immer leiser wird?

„Bevor jemand absagt, möchte ich mit dir drei Möglichkeiten prüfen: ...“

Was gehört zur vollständigen Organisation einer Abwesenheit?

„Wenn ich diese Zeit nehme, übernehme ich vorher oder nachher

konkret ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Drei Farben im Kalender

Nehmt für eine Woche einen Kalender, ein Blatt Papier oder die Notiz-App und verwendet drei Farben. Die Farben sollen nicht zeigen, wer produktiver war. Sie machen nur sichtbar, welche Zeitarten sonst leicht ineinanderfließen.

Farbe Zeitart Frage dazu Eine Farbe für Person A Persönliche Zeit, die nicht nur Erledigung ist Wann kann diese Person etwas tun, das ihr oder ihm Kraft, Freude oder einen eigenen Gedankenraum gibt?

Eine Farbe für Person B Persönliche Zeit, die nicht nur Erledigung ist Welcher Zeitraum ist klein genug, um realistisch zu sein, und deutlich genug, um nicht wegzuschieben?

Eine gemeinsame Farbe Zeit als Familie oder Paar ohne Organisationsschwerpunkt Wo kann Verbindung entstehen, ohne dass sie als weiterer Punkt auf der Aufgabenliste behandelt wird?

Ergänzt erst danach die unvermeidlichen Erledigungen. Wenn die Woche schon voll ist, muss nicht sofort jede Farbe gleich gross werden. Wichtig ist, dass ihr seht, welche Farbe bisher kaum vorkommt und welche Zeit immer nur in Gedanken existiert. Am Ende der Woche genügt ein kurzer Rückblick: Was hat wirklich stattgefunden? Was wurde verschoben? Wer hat die Verschiebung getragen? Und welcher kleine Zeitraum soll in der nächsten Woche früher geschützt werden?

Merksatz: Eigenzeit ist keine Prämie für geleistete Care. Sie ist eine Bedingung dafür, dass Menschen in einer Familie nicht verschwinden.

Kapitel 4: Ich helfe dir doch

Hilfe ist freundlich. Verantwortung beginnt dort, wo niemand mehr auf einen Auftrag warten muss.

Szene

Der Mittwoch war schon schief, bevor jemand das Wort „schief“ dachte. Um 7:12 Uhr vibrierte Leonies Handy auf dem Küchentisch. Mira sass im Schlafanzug auf ihrem Schoss und versuchte, den Reissverschluss an Leonies Strickjacke mit grosser Geduld zu untersuchen. Felix stand am Fenster und suchte in einer offenen Werkzeugkiste nach einem Schraubendreher, obwohl er gar nichts reparieren wollte. Er suchte nur etwas, das sich sortieren liess. Leonie las die Nachricht vom Familienzentrum zweimal. **Heute fällt die Betreuung wegen eines Wasserschadens im Gruppenraum aus. Wir melden uns wegen eines Ersatztermins.** Darunter stand noch etwas über eine E-Mail-Adresse und den Hinweis, dass Fragen bitte gebündelt eingereicht werden sollten. „Die Gruppe fällt aus“, sagte Leonie. Felix drehte sich um. „Heute?“ „Heute.“ „Okay.“ Das Wort blieb nicht stehen. Es fiel direkt auf den Boden zwischen ihnen, zusammen mit dem Bild, das beide sofort im Kopf hatten: Leonies Lektoratsgespräch um elf, Felix’ Arbeitsbesprechung um halb zehn, Miras Mittagsschlaf, der Wäschekorb, die Einkaufsbestellung, die Leonie am Vorabend nicht mehr abgeschickt hatte, und das Formular für die Krabbelgruppe, das bis Freitag zurückmusste. Felix sah auf die Uhr. „Ich kann heute später zur Arbeit. Ich nehme Mira bis mittags.“ Leonie nickte. „Das wäre gut.“ Felix beugte sich zu Mira. „Dann machen wir heute einen Papa-Vormittag, hm?“ Mira zog am Reissverschluss und quietschte. Leonie hörte Felix’ Satz und spürte, wie etwas in ihr gleichzeitig weich und schwer wurde. Er wollte wirklich da sein. Er nahm nicht nur die unangenehme Lücke. Er sprach mit Mira, als wäre der Vormittag etwas Eigenes zwischen ihnen. „Ich schicke dem Zentrum noch eine Nachricht“, sagte

Leonie. „Und ich frage, ob der Ersatztermin auch für den nächsten Monat gilt. Sonst kollidiert das mit meinem Redaktionstag.“ Felix sah zu ihr. „Machst du das noch schnell? Dann kann ich Mira anziehen.“ Leonie tippte schon. Sie schrieb dem Zentrum, öffnete ihren Kalender, schob ihr Lektoratsgespräch um zwanzig Minuten nach hinten, weil Felix um elf vielleicht noch unterwegs sein würde, und suchte die Mail mit dem Formular. Währenddessen hörte sie, wie Felix Mira im Flur anzog. „Wo ist die dicke Hose?“, rief er. Leonie hielt inne. „Im Korb rechts“, sagte sie. Sofort nach den Worten schloss sie die Augen. Felix kam in die Küche, Mira auf dem Arm, die eine Socke in der Hand. „Ich weiss, du wolltest, dass ich mehr selbst schaue. Aber der Korb rechts ist ... welcher rechte Korb?“ Leonie musste fast lachen. Nicht weil es lustig war. Weil die Alternative gewesen wäre, die Kaffeetasse gegen die Wand zu stellen, und sie mochte die Tasse. „Im Flur. Unter der Bank.“ Felix nickte. „Okay.“

Er ging wieder. Leonie hörte, wie eine Schublade aufgezogen wurde. Dann wieder zu. Ihr Handy vibrierte erneut. Eine Mail vom Familienzentrum. Eine automatische Antwort. Leonie las sie, obwohl sie wusste, dass sie nichts Neues enthielt. Dann öffnete sie das Formular für die Krabbelgruppe. Sie sah die Frage: **Wer ist als primäre Kontaktperson erreichbar?** Unter der Frage war ein weisses Feld. Leonie sah lange darauf. Felix kam zurück, diesmal mit Mira in der dicken Hose, aber ohne Mütze. „Ich bin gleich los“, sagte er. „Ich hole auf dem Weg Windeln. Wir haben nur noch sechs.“ Leonie schaute vom Formular auf. „Welche Grösse?“ Felix hielt inne. „Die, die wir gerade haben“, sagte er. „Und welche ist das?“ Er blickte zur Kommode, als könnte die Antwort durch die geschlossene Tür kommen. „Ich sehe nach.“ „Nein.“ Das Wort kam

schärfer heraus, als Leonie wollte. Mira erschrak kurz und presste das Gesicht an Felix' Schulter. Felix sah Leonie an. „Nein, ich ...“ Leonie atmete ein. „Es ist nicht nur die Windelgrösse.“ „Was dann?“ Sie zeigte auf den Bildschirm. „Das hier. Das Zentrum. Das Formular. Der Termin. Dein Vormittag. Meine Arbeit. Die Hose. Die Mütze. Die Windeln. Ich sitze hier und denke alles gleichzeitig. Und du sagst: Ich nehme Mira bis mittags, als wäre damit die Lücke zu.“ Felix' Gesicht veränderte sich. Nicht in Abwehr. Zuerst in Unverständnis. Dann in etwas, das Leonie kannte: die Sorge, dass alles, was er getan hatte, gerade verschwand. „Aber ich helfe dir doch“, sagte er. Der Satz war nicht laut. Vielleicht war er gerade deshalb so schwer. Leonie legte die Hände flach neben die Tastatur. „Ich weiss“, sagte sie. „Du hilfst mir. Du ziehst Mira an, du gehst mit ihr raus, du holst Windeln. Das ist nicht nichts.“ Felix sagte nichts. „Aber ich brauche nicht, dass du mir hilfst“, fuhr Leonie fort. „Ich brauche, dass es nicht bei mir anfängt.“ Mira machte ein Geräusch, das nicht weinen war und auch nicht lachen. Mehr eine Feststellung darüber, dass alle Erwachsenen den Vormittag unnötig kompliziert machten. Felix setzte sie vorsichtig auf den Teppich. Sie krabbelte sofort zu der Werkzeugkiste, die noch offen am Fenster stand. „Ich verstehe den Satz nicht ganz“, sagte er. Leonie nickte. „Das merke ich. Und ich weiss nicht, wie ich ihn sagen soll, ohne dass es klingt, als würdest du nichts machen.“ „Ich mache viel.“ „Ja.“ „Ich koche. Ich gehe einkaufen. Ich war letzte Nacht bei Mira. Ich packe die Tasche. Ich nehme sie heute Vormittag.“ „Ja.“ „Dann sagst du aber, es fängt trotzdem alles bei dir an.“ Leonie sah auf das Formular. Das leere Feld war immer noch weiss.

„Weil ich die Nachricht zuerst gelesen habe“, sagte sie. „Weil ich sofort weiss, dass der Ersatztermin mit meinem Redaktionstag

kollidieren könnte. Weil ich das Formular gesucht habe. Weil ich beim Wort Windeln nicht nur denke, dass wir welche brauchen, sondern welche Grösse, ob noch genug Feuchttücher da sind, ob wir heute noch zur Drogerie kommen und ob der Karton im Keller schon offen ist.“ Felix stand am Tisch. Seine Hände waren leer. Das schien ihn selbst zu irritieren. „Ich könnte das doch auch denken“, sagte er. „Ja.“ „Aber ich denke es oft nicht, weil ich davon ausgehe, dass du es denkst.“ Leonie sah ihn an. Der Satz nahm nichts weg. Er machte nicht sofort gut, dass sie oft die erste Person gewesen war. Aber er stand nicht im Weg. „Genau“, sagte sie. Felix setzte sich auf den Stuhl neben ihr. Mira hatte inzwischen einen Schraubendreher gefunden, den sie mit grosser Ernsthaftigkeit gegen den Teppich klopfte. Felix nahm ihn ihr ab und ersetzte ihn durch einen Holzlöffel. Mira akzeptierte den Tausch nach kurzer Prüfung. „Ich habe immer gedacht, ich frage nach, damit ich nichts falsch mache“, sagte Felix. „Und manchmal frage ich nach, weil ich nicht weiss, wo ich anfangen soll.“ „Das ist nicht schlimm“, sagte Leonie. „Nur wenn du immer erst bei mir anfängst, ist es für mich keine Pause.“ Felix sah zum Kalender an der Wand. Dort stand der Samstag noch mit den drei Farben aus der Übung, die sie nach ihrem Workshop ausprobiert hatten. Blau für Felix’ Probe. Grün für Leonies Workshop. Gelb für ihren gemeinsamen Spaziergang, der am Ende wegen Regen und Mittagsschlaf aus einem Tee am Fenster geworden war. „Okay“, sagte er langsam. „Dann nehme ich nicht nur Mira bis mittags. Ich übernehme heute das Ganze, was mit dem Familienzentrum zusammenhängt.“ Leonie drehte sich zu ihm. „Was heisst das genau?“ Felix zögerte. Dann sagte er: „Ich lese die Mail. Ich rufe dort an, wenn die automatische Antwort nicht reicht. Ich entscheide, welche Fragen wir stellen müssen. Ich fülle das Formular aus. Und ich sage dir später, was ich gemacht habe – nicht,

weil du es abnehmen sollst, sondern damit du weisst, worauf du dich verlassen kannst.“ Leonie spürte, wie sie fast sofort etwas ergänzen wollte. *Vergiss die Notfallnummer nicht. Denk an den Wochentag. Schreib beide Namen hin.* Die Sätze stellten sich in einer Reihe auf, bereit zum Abmarsch. Sie schaute Mira zu, die jetzt den Holzlöffel unter das Sofa schob und überrascht wirkte, als wäre das Sofa plötzlich verantwortlich. „Okay“, sagte Leonie. Felix wartete. „Und wenn du dabei etwas anders entscheidest als ich?“ „Dann sage ich dir das. Und wenn es wirklich uns beide betrifft, frage ich vorher. Nicht bei jedem Feld. Aber bei den Dingen, die wir gemeinsam tragen müssen.“ Leonie nickte. Der Vormittag war danach nicht leichter. Felix suchte zehn Minuten nach der richtigen Windelgrösse und rief schliesslich aus der Drogerie an, weil er zwischen zwei Packungen stand. Leonie sass in ihrem Lektoratsgespräch und hörte das Telefon vibrieren, ohne dranzugehen. Das war für sie ungewohnt genug, dass sie die erste Hälfte des Gesprächs kaum wusste, wohin mit ihren Händen. Als sie später in die Küche kam, stand auf dem Tisch ein Zettel. Felix hatte mit seinem Theaterstift – einem dünnen schwarzen Marker, der eigentlich für Lichtpläne gedacht war – drei Sätze geschrieben: **Familienzentrum:** Ersatztermin am 17. Mai angefragt. **Formular:** ausgefüllt, bei „Kontaktperson“ stehen wir beide. **Windeln:** Grösse 4, Packung im Schrank rechts oben. Nächster Einkauf: Feuchttücher.

Darunter stand noch: **Mira hat den Brokkoli zuerst abgelehnt und dann gegessen. Niemand weiss, warum.** Leonie las den Zettel zweimal. Felix kam aus dem Wohnzimmer. Mira schlief auf seinem Arm. Er bewegte sich vorsichtig, als wäre Schlaf etwas, das man nicht besitzen, nur begleiten konnte. „Ich habe nicht alles geschafft“, sagte er leise. „Die Mail mit dem Ersatztermin ist noch

nicht beantwortet. Aber ich habe mir eine Erinnerung gesetzt. Und ich habe die Windeln wirklich selbst gefunden.“ Leonie lächelte. „Ich sehe es.“ Felix sah auf den Zettel. „Ist das zu viel Rückmeldung?“ „Nein.“ Leonie schüttelte den Kopf. „Es ist genau richtig.“ Er setzte sich auf die Kante des Sofas. Sie stand noch in der Küchentür, den Zettel in der Hand. „Ich will nicht, dass wir jetzt alles wie ein Projekt steuern“, sagte Felix. „Ich auch nicht.“ „Aber vielleicht müssen wir am Anfang ein bisschen sichtbarer machen, was sonst von allein bei dir landet.“ Leonie sah zu Mira, die im Schlaf eine Hand geöffnet hatte. „Am Anfang?“, fragte sie. Felix lächelte kaum merklich. „Oder so lange, bis wir es nicht mehr nur bemerken, wenn du kurz davor bist zu platzen.“ Leonie legte den Zettel auf den Tisch. „Das ist ein guter Anfang“, sagte sie. Und diesmal bedeutete Anfang nicht, dass sie ihn allein planen musste.

Perspektive von Leonie

Leonie erlebt Felix' Satz „Ich helfe dir doch“ nicht als Bosheit. Sie hört darin seine echte Bereitschaft, Aufgaben zu übernehmen. Er hat Mira angezogen, die Nacht mitgetragen, Einkäufe erledigt und den Vormittag umgestellt. Trotzdem löst der Satz bei Leonie Widerstand aus, weil er die Grundordnung ihres Alltags bestätigt: Es gibt offenbar eine Person, der geholfen wird, und eine Person, die hilft. Für Leonie ist das Problem nicht, dass Felix einzelne Dinge macht. Das Problem ist, dass viele Vorgänge bei ihr beginnen. Sie liest die Nachricht, erkennt die Folgen, erinnert sich an Fristen, sortiert die Optionen und formuliert die Frage. Erst danach kann Felix etwas übernehmen. Selbst wenn er dann engagiert und verlässlich handelt, bleibt Leonie in der Rolle der Person, die den Aufgabenraum zuerst öffnet. Diese Rolle macht es Leonie schwer, Felix' Handgriffe einfach anzunehmen. Sie fühlt sich undankbar, wenn sie sagt, dass etwas fehlt. Gleichzeitig fühlt sie sich allein, wenn sie es nicht sagt. In Kapitel 4 wird deutlich: Leonie braucht nicht weniger Dankbarkeit oder mehr Beweise. Sie braucht einen Alltag, in dem Zuständigkeit auch ohne ihre erste Alarmmeldung entstehen darf. Ihr Lernschritt liegt darin, den Unterschied genauer zu benennen. Statt Felix mit allen Folgen zu überfordern oder still weiterzudenken, kann sie sagen: „Ich brauche bei diesem Bereich nicht nur Entlastung. Ich brauche, dass du den Startpunkt übernimmst.“ Das ist keine Abwertung seiner bisherigen Fürsorge. Es ist eine Einladung, Verantwortung breiter zu verstehen.

Perspektive von Felix

Felix hört in Leonies Reaktion zunächst die Gefahr, dass alles, was er tut, unsichtbar wird. Er hat den Vormittag umgeplant, Mira angezogen und versprochen, Windeln zu holen. Sein Satz „Ich helfe dir doch“ ist ein Versuch, sich gegen die Vorstellung zu wehren, er sei nur Zuschauer im Familienalltag. Gleichzeitig erkennt Felix, dass seine Hilfe oft auf eine bereits eröffnete Aufgabe reagiert. Leonie liest die Nachricht. Leonie erklärt die Konsequenz. Leonie sagt, was fehlt. Er übernimmt dann einen Teil. Für ihn fühlt sich das aktiv an. Für Leonie bleibt es eine zusätzliche Schicht, weil sie weiter entscheiden muss, wann seine Hilfe gebraucht wird und woran sie misst, ob sie ausreicht. Felix muss nicht sofort alles wissen, was Leonie weiss. Er darf fragen, nachlesen, Fehler machen und sich Wissen aneignen. Entscheidend ist, dass er die Frage nicht immer an Leonie zurückdelegiert. Seine neue Haltung zeigt sich im Kapitel nicht daran, dass er das Formular perfekt ausfüllt. Sie zeigt sich daran, dass er selbst die Mail liest, sich orientiert, Entscheidungen trifft und in einer Form zurückmeldet, die Leonie nicht zur Kontrolle zwingt. Sein Lernschritt lautet: *Ich übernehme nicht nur das, was ich erledigen kann. Ich übernehme auch den Blick darauf, was überhaupt erledigt werden muss.*

Was zwischen ihnen passiert

Das Wort „**helfen**“ ist im Alltag oft freundlich gemeint. Es kann jedoch unbemerkt eine Hierarchie mit transportieren: Eine Person bleibt für den Bereich zuständig; die andere Person springt unterstützend ein. Das kann in einzelnen Situationen genau richtig sein. Schwieriger wird es, wenn Hilfe zum dauerhaften Muster wird und die Hauptverantwortung nicht mitwechselt. Geteilte Verantwortung verlangt nicht, dass beide alles gleich gut, gleich schnell oder auf dieselbe Art machen. Sie verlangt auch keine lückenlose Gleichzeitigkeit. Sie beginnt dort, wo beide Personen einen Bereich eigenständig wahrnehmen können: Sie bemerken, dass etwas ansteht, verschaffen sich Informationen, treffen angemessene Entscheidungen, erledigen die nötigen Schritte und geben eine Rückmeldung, ohne dafür erst einen vollständigen Auftrag erhalten zu müssen. Leonie und Felix lernen in diesem Kapitel, dass Anerkennung und Veränderung zusammengehen können. Felix' Handgriffe zählen. Leonies Überblick zählt. Der nächste Schritt besteht nicht darin, eine Bilanz über vergangene Anstrengungen zu führen, sondern einzelne Bereiche so zu übergeben, dass der gedankliche Startpunkt nicht dauerhaft bei derselben Person liegt.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Betreuung fällt kurzfristig aus.

Eine unvorhergesehene Nacht aktiviert bei einer Person sofort die gesamte Folgenkette.

„Ich habe die Absage gelesen. Ich übernehme, daraus einen Plan zu machen und sage dir später, wie er aussieht.“

Eine Person sagt: „Ich helfe dir doch.“

Hilfe wird angeboten, während die Grundzuständigkeit bei der anderen Person bleibt.

„Ich möchte diesen Bereich nicht nur unterstützen. Ich möchte ihn von Anfang bis Rückmeldung übernehmen.“

Eine Rückfrage kommt sofort zurück.

Unsicherheit wird an die Person delegiert, die bereits den Überblick hält.

„Ich prüfe zuerst selbst. Wenn ich dann noch eine gemeinsame Entscheidung brauche, frage ich konkret danach.“
Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache

Eine Person kennt Grössen, Fristen und Abläufe auswendig. Gewachsenes Alltagswissen ist zur stillen Hauptverantwortung geworden.

„Ich muss dieses Wissen nicht allein tragen. Wie können wir es so teilen, dass du es dir selbst aneignest?“

Ein Zettel mit Rückmeldung liegt auf dem Tisch.

Verlässlichkeit wird spürbar, ohne Kontrolle oder Berichtspflicht zu erzeugen.

„Ich habe entschieden und erledigt. Das ist der Stand, auf den du dich verlassen kannst.“

Die Kernfrage dieses Kapitels lautet: **Wie kann aus Unterstützung eine geteilte Verantwortung werden, ohne dass eine Person sich rechtfertigen und die andere Person sich entwertet fühlen muss?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen Aufgaben warte ich darauf, dass mir jemand sagt, was zu tun ist, obwohl ich selbst einen ersten Schritt gehen könnte?

In welchem Bereich bin ich oft die Person, bei der alles anfängt: bemerken, erinnern, entscheiden oder nachhalten?

Wann nutze ich das Wort „helfen“ – und was sagt es darüber, wer für den Bereich eigentlich zuständig bleibt?

Welche Rückmeldung würde mir helfen, Verantwortung abzugeben, ohne in Kontrolle zu rutschen?

Was kann ich selbst recherchieren, organisieren oder entscheiden, bevor ich eine andere Person frage?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Bei welchem Bereich fühlt sich eine Person gerade als Hauptzuständige und die andere als Unterstützung?

„Bei ... habe ich den Eindruck, dass es zuerst in meinem Kopf anfängt. Das macht mit mir ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Was würde vollständige Übernahme in diesem Bereich für uns konkret bedeuten?

„Wenn du das übernimmst, gehören für mich dazu: bemerken, entscheiden, erledigen, dran bleiben und ...“

Wie können wir Rückmeldung geben, ohne eine Kontrollschleife zu schaffen?

„Wenn du fertig bist, würde mir dieser kurze Stand helfen: ...“
Welche Art von Wissen muss geteilt werden – und welche Art von Unterschied darf bleiben?

„Du musst es nicht so machen wie ich. Wichtig wäre für mich nur, dass ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Nicht helfen, übernehmen

Wählt einen überschaubaren, wiederkehrenden Bereich, der bisher oft mit Sätzen wie „Kannst du mir dabei helfen?“ verbunden ist. Das kann die Terminorganisation, ein Einkauf, Abendessen, eine Familienmail, ein Pflege Thema, das Haustier, ein Behördenschreiben oder etwas anderes sein. Die Person, die den Bereich übernimmt, beginnt nicht mit der Frage „Was soll ich machen?“. Sie beginnt mit fünf eigenen Schritten: **Schritt Konkreter Versuch Bemerken** Ich achte darauf, woran ich erkenne, dass dieser Bereich wieder ansteht.

Orientieren Ich schaue nach, welche Informationen, Materialien oder Fristen dazugehören.

Entscheiden Ich treffe die Entscheidungen, die ich allein treffen kann.

Erledigen und nachhalten Ich setze die Schritte um und bleibe bei offenen Punkten dran.

Kurz zurückmelden Ich gebe einen klaren Stand weiter, ohne die andere Person um Abnahme zu bitten.

Die andere Person darf vereinbaren, wann sie wirklich einbezogen werden möchte: bei gemeinsamen Kosten, grösseren Folgen oder Fragen, die beide betreffen. Das Ziel ist nicht, dass niemand mehr

fragt. Das Ziel ist, dass Rückfragen konkreter werden und nicht automatisch die gesamte Verantwortung zurück geben. Nach einer Woche genügt ein kurzer Austausch: Was wurde leichter? Wo fehlten Informationen? Welche Entscheidung war gut genug, obwohl sie anders ausfiel als früher? Und welcher Bereich kann als Nächstes vollständiger geteilt werden?

Merksatz: Hilfe ist freundlich. Geteilte Verantwortung beginnt dort, wo niemand auf einen Auftrag warten muss.

Kapitel 5: Die Hand auf der Küchenplatte

Nähe wird nicht kleiner, wenn sie nachfragt. Sie wird verlässlicher.

Szene

Die Küche war sauberer als nötig. Felix hatte nach dem Abendessen die Teller gespült, den Tisch abgewischt und die Krümel unter Miras Hochstuhl weggeegt. Sogar der kleine Holzlöffel, der am Vormittag noch unter dem Sofa gelegen hatte, stand jetzt im Besteckkorb. Auf dem Küchenkalender hatte Felix mit einem Haken markiert, dass das Formular für die Krabbelgruppe abgeschickt war. Leonie sah die Haken, als sie mit beiden Händen auf der Arbeitsplatte stand. Nicht darauf gestützt wie jemand, der eine Pause machte. Eher wie jemand, der gerade erst bemerkte, dass sie seit zehn Minuten nicht wusste, was als Nächstes getan werden sollte. Mira schlief. Zumindest seit siebenundzwanzig Minuten, wenn man der Anzeige des Babyfons glauben konnte. Felix hatte das Licht im Wohnzimmer gedimmt. Auf dem Sofa lag eine Decke, ordentlich zusammengelegt, und daneben zwei Tassen Tee. Er hatte Kamille für Leonie gemacht, obwohl er wusste, dass sie Kamille eigentlich nur trank, wenn sie krank war oder in einer Wohnung zu Besuch, in der es sonst nichts gab. „Ich habe nichts anderes gefunden“, sagte er, als er ihren Blick bemerkte. Leonie drehte den Kopf. „Ist okay.“ Felix kam neben sie. Nicht zu nah. Er stellte seine eigene Tasse auf den Tisch und sah ebenfalls auf die Arbeitsplatte. Dort lag nur ein einzelner Feuchttuchdeckel, den offenbar niemand mehr brauchte und trotzdem niemand weggeworfen hatte. „Wie war das Gespräch mit der Autorin?“, fragte er. Leonie dachte an den Nachmittag, an die Videokonferenz, die Kommentare im Manuskript und an den Moment, in dem sie vor lauter Müdigkeit den gleichen Absatz dreimal gelesen hatte, ohne zu wissen, was darin stand. „Gut“, sagte sie. Dann: „Also. Es war da.“ Felix nickte. „Und der Termin beim Zentrum?“, fragte sie. „Ich habe den Ersatztermin

bestätigt. Sie schicken uns nächste Woche die genaue Uhrzeit.“ „Okay.“ Dieses Okay war nicht die Tür aus der ersten Nacht. Es war auch keine Einladung. Es war einfach ein Wort, das Leonie gerade nicht weiterbringen konnte. Felix stand noch einen Moment neben ihr. Dann legte er eine Hand auf ihre Schulter. Es war eine leichte Berührung. Nicht überraschend gemeint. Nicht fordernd. Die Hand war warm durch die Teetasse und lag still auf dem Stoff ihres Pullovers. Leonie zuckte trotzdem zusammen. Nicht stark. Nur genug, dass Felix es merkte. „Bitte nicht jetzt“, sagte sie. Der Satz war schneller als ihr Gedanke. Felix nahm die Hand sofort weg. „Okay“, sagte er. Diesmal klang das Wort wie ein Glas, das sehr vorsichtig auf einen Tisch gestellt wurde. Leonie drehte sich um. Sie wollte erklären. Sie wollte sagen, dass ihre Schultern den ganzen Tag bereits etwas getragen hatten. Mira hatte am Nachmittag lange auf ihrem Arm geschlafen. Im Bus hatte eine fremde Frau so nah neben ihr gegessen, dass Leonie den Geruch ihres Parfums noch in der Jacke zu haben glaubte. In der Videokonferenz hatte sie sich permanent zusammengerissen, ruhig zu klingen. Ihr Körper war nicht wütend auf Felix. Er war nur voll. Aber Felix hatte sich schon zur Tasse umgedreht. „Ich setze mich auf den Balkon“, sagte er. „Felix ...“ Er schüttelte kaum merklich den Kopf. „Ist schon okay.“ Leonie kannte den Satz. Er bedeutete bei Felix selten, dass etwas wirklich okay war. Er bedeutete: *Ich möchte gerade nicht noch mehr von dir brauchen.* Die Balkontür fiel nicht zu. Felix schloss sie so leise, dass Leonie fast wünschte, sie hätte geknallt. Sie blieb in der Küche stehen. Die saubere Arbeitsplatte war plötzlich zu gross. Leonie strich über den Feuchttuchdeckel und legte ihn in den Müll. Dann nahm sie ihre Teetasse und stellte fest, dass der Tee zu heiss war, um ihn zu trinken. Durch die Balkontür sah sie Felix im Sessel sitzen. Die Beine ausgestreckt, die Tasse zwischen den Händen. Auf der

Strasse fuhr eine Strassenbahn vorbei, ihr Licht glitt kurz über die Häuser gegenüber und verschwand wieder. Leonie ging nicht sofort zu ihm. Sie räumte den Wasserkocher weg. Sie faltete das Geschirrtuch. Sie sah auf den Küchenkalender, auf die Haken, auf die Worte **Ersatztermin, Windeln, Mira und ich**. Alles war sichtbar. Alles war erledigt oder zumindest markiert. Nur sie selbst kam in keinem Kästchen vor. Nach ein paar Minuten nahm sie die zweite Tasse und ging auf den Balkon. Felix rückte nicht sofort zur Seite. Das war gut. Er machte Platz, aber nicht so, dass sie sich entscheiden musste, ob sie Nähe verdient hatte. Leonie stellte die Tasse auf den kleinen Tisch. „Es tut mir leid, dass ich so reagiert habe.“ Felix sah auf seine Hände. „Du musst dich nicht dafür entschuldigen, dass du nicht berührt werden wolltest.“ „Ich wollte dich nicht wegschieben.“ „Hast du auch nicht.“ „Doch. Ein bisschen schon.“ Felix atmete aus. Die Strassenbahn war schon weg. Jetzt hörte man nur ein Fahrrad, das über das Kopf steinpflaster am Haus fuhr. „Ich wollte nicht, dass du denkst, ich erwarte etwas“, sagte er. „Das dachte ich auch nicht.“ „Aber dein Körper schon?“ Leonie sah ihn an. Der Satz war nicht perfekt. Er war ein bisschen zu clever, ein bisschen zu nah an einer Erklärung. Aber er war nicht falsch. „Mein Körper“, sagte sie langsam, „will gerade manchmal nur, dass niemand etwas von ihm braucht. Nicht mal etwas Schönes.“ Felix nickte. Seine Hände lagen noch immer um die Tasse. „Das verstehe ich mit dem Kopf“, sagte er. „Und dann passiert es, und ich höre trotzdem: Nicht du.“ Leonie spürte, wie sich ihr Brustkorb zusammenzog. Nicht, weil er ihr etwas vorwarf. Weil sie wusste, wie einsam ein Satz werden konnte, wenn er nur bis zu einer Person reichte. „Es war nicht nicht du“, sagte sie. „Es war nicht jetzt. Und es war auch nicht: Geh weg.“ „Es klang nur so schnell.“ „Ja.“ Sie sah zum Fenster der Nachbarn gegenüber. Jemand zog einen

Vorhang zu. „Vielleicht“, sagte Leonie, „müssen wir wieder lernen, Berührung nicht als Abkürzung zu benutzen.“ Felix sah sie fragend an. „Wenn du mich anfasst, weil du Nähe brauchst, musst du nicht erst beweisen, dass du nichts willst“, sagte sie. „Du darfst Nähe wollen. Ich will nur vorher merken können, ob ich gerade mitkommen kann.“ Felix sagte lange nichts. Dann stellte er die Tasse ab. „Also fragen?“ „Vielleicht.“ „Darf ich dich anfassen?“ klingt, als wäre ich in einem schlechten Film.“ Leonie lächelte trotz allem. „Du kannst auch sagen: ‚Hast du gerade Platz für eine Umarmung?‘“ „Und wenn du Nein sagst?“ „Dann sag ich vielleicht nicht Nein. Vielleicht sage ich: ‚Nicht auf meinen Schultern. Aber setz dich neben mich.‘ Oder: ‚Frag mich in zehn Minuten noch mal.‘ Oder: ‚Heute brauche ich nur, dass du mir den Tee hinstellst und nichts dazusagst.‘“ Felix zog die Knie ein wenig an. „Und wenn ich gerade etwas brauche und du keinen Platz dafür hast?“ „n „Dann darfst du das auch sagen.“ „Was?“ „Dass du Nähe vermisst. Dass du enttäuscht bist. Ohne dass ich dann sofort etwas geben muss.“ Felix sah sie an. Zum ersten Mal an diesem Abend wirkte er nicht wie jemand, der aufpassen musste, keine zusätzliche Last zu sein. „Ich vermisse dich manchmal“, sagte er. Leonie nickte. „Ich vermisse mich auch manchmal“, sagte sie. Sie saßen nebeneinander.

Zwischen ihren Sesseln war ein Abstand von ungefähr einer Handbreit. Viel leicht weniger. Vielleicht mehr, je nachdem, wie müde man war. Nach einer Weile legte Leonie ihre Hand auf den kleinen Tisch, mit der Innenfläche nach oben. Felix sah sie an, dann auf ihre Hand. „Ist das eine Frage?“, fragte er. „Eine kleine.“ Er legte seine Hand daneben, nicht darauf. Leonie wartete einen Moment. Dann schob sie ihre Finger unter seine. Es war keine grosse Versöhnung. Sie sprachen danach nicht über die ganze Beziehung.

Sie küssten sich nicht, sie versprachen nichts, sie machten keinen Plan für mehr Nähe in der nächsten Woche. Sie sassen nur dort, bis der Tee trinkbar geworden war. Später, als sie die Balkontür wieder öffneten, sumnte das Babyfon leise. Mira war noch nicht wach. Felix sah Leonie an. „Willst du zuerst ins Bad?“ Leonie dachte kurz nach. „Ja“, sagte sie. „Und danach setze ich mich noch fünf Minuten zu dir aufs Sofa. Aber ohne reden.“ „Ohne reden kann ich“, sagte Felix. „Das bezweifle ich.“ „Dann übe ich.“ Leonie schüttelte den Kopf und ging in die Wohnung. Hinter ihr hörte sie Felix die Tassen nehmen. Nicht, um etwas zu reparieren. Nur, weil sie dort standen.

Perspektive von Leonie

Leonie reagiert auf Felix' Hand nicht, weil sie seine Nähe grundsätzlich nicht möchte. Sie reagiert, weil ihr Körper an diesem Abend bereits viele Anforderungen getragen hat. Mira auf dem Arm, Abläufe im Kopf, Arbeit am Bildschirm, die Aufmerksamkeit für Geräusche aus dem Babyfon – all das ist nicht dieselbe Art von Berührung wie Felix' Hand. Aber zusammen kann es dazu führen, dass eine freundliche Geste nicht sofort als Entlastung ankommt. Leonie hat Angst, dass ihr Rückzug Felix verletzt.

Deshalb versucht sie manchmal, über ihre eigene Grenze hinweg schnell wieder warm zu werden. Das kostet sie noch mehr Kraft. Oder sie sagt nur „Bitte nicht jetzt“ und merkt später, dass Felix das Wort grösser hört, als sie es gemeint hat. Ihr Lernschritt besteht nicht darin, Berührung immer besser erklären zu müssen. Er besteht darin, ihrer aktuellen Grenze Worte zu geben, die nicht alle Zukunft mitentscheiden. Ein Satz wie „Ich brauche gerade zehn Minuten ohne Kontakt, aber ich komme danach zu dir aufs Sofa“ ist keine Garantie und keine Verpflichtung. Er ist ein Rückkehrhinweis. Er

trennt den Moment von einer dauerhaften Deutung. Leonie darf auch sagen: „Ich weiss noch nicht, was ich später möchte.“ Wichtig ist, dass sie ihre Grenze nicht mit einer Abwertung von Felix verwechseln muss.

Perspektive von Felix

Felix legt die Hand auf Leonies Schulter, weil er sich nach einem Moment von Verbindung sehnt. Er hat an diesem Abend viele sichtbare Dinge erledigt, aber die erledigten Dinge machen aus Nähe noch keinen Raum. Seine Berührung ist keine Forderung. Trotzdem kann sie sich für Leonie in ihrer Erschöpfung wie ein weiterer Anspruch anfühlen. Als Leonie zurückzuckt, hört Felix zunächst etwas, das sie nicht gesagt hat: *Du bist zu viel. Du kommst zur falschen Zeit. Du gehörst nicht an mich heran.* Diese Deutung hat auch mit seiner eigenen Unsicherheit zu tun. Seit Mira da ist, ist Nähe seltener spontan. Felix weiss nicht immer, ob er sie ansprechen darf, ohne dass daraus eine Aufgabe für Leonie wird. Sein Lernschritt besteht darin, die eigene Sehnsucht nicht zu verstecken und gleichzeitig Leonies Grenze nicht als Urteil über sich zu lesen. Er darf sagen: „Ich vermisse Nähe“ oder „Ich bin gerade enttäuscht“, ohne daraus eine Forderung abzuleiten. Und er kann vor einer Berührung eine kleine Frage stellen, nicht weil Nähe förmlich werden muss, sondern weil sie dann wieder zu etwas wird, das beide wählen können.

Was zwischen ihnen passiert

Nach Phasen von hoher Care-Verantwortung kann Nähe leicht in zwei unfaire Richtungen kippen. Entweder wird sie zu einer weiteren Aufgabe: *Wir müssten doch mal wieder Zeit füreinander haben.* Oder sie wird so vorsichtig, dass niemand mehr zeigt, etwas zu vermissen. Beides kann einsam machen. Leonie und Felix lernen, dass ein Rückzug im Moment nicht automatisch eine Ablehnung der Beziehung ist. Genauso ist Felix' Wunsch nach Berührung nicht automatisch Druck. Schwieriger wird es erst, wenn ein Bedürfnis still vorausgesetzt wird und die andere Person sich nur noch durch Anpassung schützen kann. Eine hilfreiche Sprache unterscheidet zwischen dem aktuellen Zustand und der gemeinsamen Verbindung. „Nicht jetzt“ kann ergänzt werden durch einen Hinweis auf das, was trotzdem möglich ist: nebeneinander sitzen, eine Hand anbieten, Tee machen, für später nachfragen oder ehrlich sagen, dass gerade auch kein Rückkehrzeitpunkt versprochen werden kann. Jede dieser Antworten darf gelten.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Person zuckt bei einer Berührung zurück.

Der Körper ist voll, erschöpft oder braucht gerade Selbstbestimmung über Nähe.

„Ich mag dich. Ich brauche gerade nur Raum um meinen Körper.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Berührung wird sofort beendet.

Die andere Person möchte keine Grenze überschreiten, fühlt sich aber vielleicht zurückgewiesen.

„Danke, dass du Stopp sagst. Ich bin kurz traurig und bleibe trotzdem da.“

Eine Person vermisst Nähe, sagt es aber nicht.

Sehnsucht wird aus Angst vor Druck oder Ablehnung versteckt.

„Ich wünsche mir gerade Verbindung. Was wäre für dich heute eine leichte Form da von?“

Nähe wird als fester Plan verabredet.

Der Wunsch nach Sicherheit kann Berührung in eine Pflicht verwandeln.

„Wir können einen Moment schützen, ohne vorher zu bestimmen, wie er sich anfühlen muss.“

Zwei Personen sitzen neben einander ohne Lösung.

Verbindung kann auch darin bestehen, nichts reparieren zu müssen.

„Ich kann gerade nicht viel geben. Kannst du einfach neben mir bleiben?“

Die Frage dieses Kapitels lautet: **Wie kann Nähe willkommen bleiben, wenn beide Menschen unterschiedliche Grenzen, Energien und Sehnsüchte mit an den Abend bringen?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Woran merke ich, dass ich gerade Berührung, Abstand oder einfach weniger Anforderungen an meinen Körper brauche?

Welche kleinen Formen von Nähe fühlen sich für mich leicht an, wenn grosse Nähe gerade nicht passt?

Wie reagiere ich innerlich, wenn eine andere Person meine Berührung oder meinen Kontaktwunsch ablehnt oder verschiebt? Welcher Satz könnte meine Grenze im Moment beschreiben, ohne die Zukunft vorschnell festzulegen?

Wie kann ich ein Bedürfnis nach Nähe benennen, ohne daraus eine Pflicht für die andere Person zu machen?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Formen von Nähe geben uns im Moment Verbindung, ohne viel Energie zu verlangen?

„Eine kleine Nähe, die sich für mich gerade gut anfühlt, wäre ...“
Woran merken wir, dass eine Berührung vorher gefragt werden sollte?

„Wenn ich ... erlebe, hilft mir eine kurze Frage vor dem Kontakt.“
Wie können wir ein Nein oder ein Noch-nicht so beantworten, dass die Beziehung nicht gleich mitverhandelt wird?

„Wenn du gerade keinen Raum hast, möchte ich mir sagen können: ...“

Welche Rückkehrhinweise wären ehrlich und hilfreich – und wann ist es besser, keinen Zeitpunkt zu versprechen?

„Ich kann dir heute anbieten ...; mehr weiss ich gerade noch nicht.“

Kleiner Schritt für diese Woche: Die Karte der kleinen Nähe

Die **Karte der kleinen Nähe** ist keine Vereinbarung darüber, wie viel Nähe richtig ist. Sie ist eine Momentaufnahme. Menschen dürfen sie nach einem anstrengenden Tag, in einer neuen Lebensphase oder einfach je nach Stimmung anders ausfüllen. Nehmt ein Blatt und notiert getrennt voneinander zunächst, was in den folgenden vier Bereichen gerade leicht oder schwierig ist. Teilt nur das, was ihr teilen möchtet.

Bereich Beispiele zur Orientierung Meine Notiz Leicht willkommen nebeneinander sitzen, Tee bringen, kurze Umarmung, Hand halten, eine Nachricht **Bitte vorher fragen** Schulter berühren, kuscheln, längeres Gespräch, gemeinsam im Bett liegen **Heute eher nicht** Näheformen, die sich nach Anforderung, Entscheidung oder zusätzlicher Aufmerksamkeit anfühlen **Ein möglicher Rückkehr hinweis** „Frag mich später noch mal“, „Setz dich neben mich“, „Heute weiss ich es noch nicht“

Sprecht anschliessend nicht darüber, welche Antwort objektiv sinnvoller ist. Fragt stattdessen: Was macht diese Form von Nähe gerade leicht oder schwer? Was würde einen Moment sicherer machen? Und wie kann ein Nein so stehen bleiben, dass niemand die Verbindung verlieren muss? Die Karte darf unvollständig bleiben. Sie ist besonders dann nützlich, wenn sie keine Prüfung wird, sondern ein Weg, Worte für das zu finden, was sich sonst nur als Rückzug oder Unruhe zeigt.

Merksatz: Nähe wird nicht kleiner, wenn sie nachfragt. Sie wird verlässlicher.

Kapitel 6: Der Zettel vom Familienzentrum

Eine Zukunftsentscheidung wird nicht fairer, wenn sie schnell ist. Sie wird fairer, wenn beide ihre Folgen sehen dürfen.

Szene

Der Zettel lag zwischen Werbung für eine Pizzeria und einer Rechnung für den Strom. Felix hatte die Post aus dem Flur mitgebracht und sie auf den Küchentisch gelegt, als wäre sie etwas, das man später sortieren konnte. Leonie kam gerade aus dem Bad. Mira sass im Wohnzimmer auf dem Teppich und versuchte, zwei Bauklötze so aufeinanderzustapeln, dass sie nicht nach ihren eigenen Regeln fielen. „Da ist was vom Familienzentrum“, sagte Felix. Leonie nahm den weissen Umschlag. Das Logo kannte sie inzwischen gut: ein Kreis aus bunten Punkten, der immer ein wenig zu fröhlich wirkte für Dinge, die mehrere Kalender gleichzeitig verändern konnten. Sie öffnete den Umschlag über dem Tisch. **Wir freuen uns, Ihnen ab dem 1. September einen Betreuungsplatz anbieten zu können. Montag bis Freitag, 8:30 bis 14:30 Uhr. Bitte bestätigen Sie den Platz innerhalb von sieben Tagen.** Darunter standen Hinweise zur Eingewöhnung, ein Feld für Unterschriften und eine Liste mit Dingen, die zum Start gebraucht würden. Leonie las den ersten Absatz noch einmal. Felix stand neben ihr. „Das ist gut, oder?“ „Ja.“ „Das ist richtig gut.“ Leonie nickte. Ihre Hand lag auf dem Papier, als müsse sie verhindern, dass der Zettel wieder verschwand. Mira liess einen Klotz fallen. Er traf den Boden mit einem klaren, kleinen Geräusch. Felix ging zu ihr und setzte sich daneben. „Ab September gehst du in eine Gruppe“, sagte er. „Mit anderen Kindern und sehr vielen Holzklötzen, nehme ich an.“ Mira sah ihn an, als hätte sie noch keine endgültige Meinung zu diesem Vorschlag. Leonie stand am Tisch. In ihrem Kopf liefen bereits Wörter aneinander vorbei: **acht dreissig, vierzehn dreissig, Arbeitsweg, Abholen, Eingewöhnung, Redaktionstag, Probe, Geld, Mittagsschlaf, wer bleibt bei Krankheit, wer reduziert.**

Sie setzte sich. Felix kam mit Mira auf dem Arm zurück. „Wir können heute Abend rechnen“, sagte er. „Und dann schauen wir, wie wir arbeiten.“ Leonie sah auf. „Wie meinst du das?“ „Naja. Du kannst wahrscheinlich früher anfangen, weil du meist von zu Hause aus arbeitest. Und ich könnte vielleicht an zwei Tagen später ins Theater. Oder wir teilen das Abholen.“ Es war vernünftig gesagt. Ruhig. Offen. Und doch merkte Leonie, wie ihr Rücken fest wurde. „Ich kann nicht einfach früher anfangen“, sagte sie. Felix hielt inne. „Warum nicht?“ „Weil Mira dann schon vorher irgendwo sein müsste.“ „Stimmt.“ „Und weil ich nicht immer von zu Hause arbeite.“ „Das habe ich auch nicht gesagt.“ „Aber du hast es gedacht.“ Felix setzte Mira auf den Boden. Sie krabbelte sofort zur Wohnzimmerpflanze, in deren Erde sie eine persönliche Einladung vermutete. Felix schob den Topf ein Stück weiter weg.

„Ich dachte nur, dass dein Job flexibler ist“, sagte er. Leonie hörte das Wort wieder: flexibler. Es war kein böses Wort. Es klang nach Möglichkeit. In ihrem Alltag bedeutete es jedoch häufig: *Deine Zeit kann sich dehnen, wenn sonst niemand da ist.* „Flexibel heisst nicht, dass ich beliebig verfügbar bin“, sagte sie. Felix setzte sich auf die andere Seite des Tisches. „Ich weiss.“ „Nein.“ Leonie schob den Zettel näher zu sich. „Du weisst es vielleicht inzwischen als Satz. Aber wenn hier eine Lücke auftaucht, füllst du sie zuerst mit meiner Zeit. Das hast du bei dem Workshop getan. Und jetzt wieder.“ Felix sah auf den Zettel. Der bunte Kreis aus Punkten lag zwischen ihnen wie ein schlecht gelaunter Konfettihaufen. „Und du füllst sie zuerst mit meinem Theater“, sagte er nach einer Weile. Leonie wollte widersprechen. Dann dachte sie an die letzten Wochen. An die Probe, die er nur zur Hälfte besucht hatte. An die Abende, an denen er nach einem langen Tag sagte, er könne die Besprechung im

Theater verschieben, bevor er überhaupt gefragt hatte, ob sie vielleicht einen anderen Plan hatte. „Vielleicht“, sagte sie, „weil dein Theater für mich fest aussieht.“ „Und dein Verlag für mich beweglich.“ „Ja.“ Mira hatte den Blumentopf erreicht. Sie klopfte mit der flachen Hand gegen den Rand und sah zufrieden aus. Felix hob sie hoch, bevor die Erde ihre Meinung dazu äussern konnte. „Wir reden gerade so, als wären Arbeit und Care zwei Seiten einer Wippe“, sagte er. „Wenn eine Seite hochgeht, muss die andere runter.“ „Fühlt sich manchmal so an.“ „Aber vielleicht ist das auch das Problem.“ Leonie sah ihn an. Felix setzte Mira auf seine Hüfte. „Ich will nicht, dass du weniger arbeitest, weil ich glaube, mein Job sei fester. Und ich will auch nicht weniger Theater machen, nur damit wir irgendwann feststellen, dass ich still wütend bin, weil ich mich selbst wegorganisiert habe.“ „Ich will nicht, dass du wütend bist.“ „Ich will auch nicht, dass du in einem Jahr sagst: Ich habe meine Stunden reduziert, weil es halt einfacher war.“ Der Satz blieb im Raum. Nicht wie ein Vorwurf. Eher wie eine Tür, die beide bisher umgangen hatten. Leonie nahm den Zettel in die Hand. Auf der Rückseite stand eine Liste: Hausschuhe, Wechselkleidung, Brotdose, Fotos für das Garderobenfach. Sie musste lächeln, weil selbst eine Zukunftsentscheidung offen bar mit einer Brotdose begann. „Ich dachte immer, wenn wir einen Platz bekommen, wird es leichter“, sagte sie. „Vielleicht wird es auch leichter.“ Felix sah zu Mira, die ihm jetzt den Ärmel in den Mund schieben wollte. „Nur nicht automatisch.“ „Und nicht nur organisatorisch.“ „Nein.“ Leonie legte den Zettel wieder hin. „Hast du gerade Energie für so ein Gespräch?“, fragte Felix. Die Frage überraschte sie. Nicht, weil sie besonders ungewöhnlich war. Sondern weil sie sich anfühlte wie das, was sie auf dem Balkon geübt hatten: eine kleine Nachfrage, bevor etwas Grosses auf sie fiel. Leonie dachte nach. „Nicht für eine

endgültige Entscheidung“, sagte sie. „Aber vielleicht für vier Fragen.“

„Welche vier?“ Sie griff nach einem leeren Notizblock, auf dessen erster Seite früher einmal ein Essensplan gestanden hatte. Ganz oben schrieb sie mit einem Stift: **September ist nicht heute**. Felix las es und nickte. „Erstens“, sagte Leonie, „was macht uns sicher?“ Felix zog die Augenbrauen zusammen. „Finanziell?“ „Auch. Aber nicht nur. Wann fühlt es sich für uns sicher an, dass nicht alles an einem Faden hängt?“ „Okay.“ „Zweitens: Was gibt uns Freiheit? Nicht nur Zeit zum Arbeiten. Auch Zeit, in der wir nicht immer abrufbar sind.“ Felix sagte nichts, aber er setzte sich gerader hin. „Drittens“, sagte Leonie, „was brauchen wir, damit keiner von uns sich verliert?“ „Das klingt ähnlich wie Freiheit.“ „Vielleicht. Aber ich meine auch: Was will ich im Herbst beruflich, was willst du, was wollen wir nicht aus Gewohnheit kleiner machen?“ Felix nickte langsam. „Und viertens“, sagte Leonie, „was dürfen wir später neu verhandeln?“ Mira griff nach dem Stift. Leonie zog ihn rechtzeitig weg und reichte ihr einen Bauklotz. Mira nahm ihn mit der Ernsthaftigkeit einer Person, die nun wichtige Unterlagen zu prüfen hatte. Felix sah auf die vier Fragen. „Das ist nicht rechnen“, sagte er. „Nein.“ „Aber wir müssen irgendwann auch rechnen.“ „Ja. Aber wenn wir nur rechnen, wissen wir am Ende vielleicht, was möglich ist, und nicht, was wir wollen.“ Felix lehnte sich zurück. „Dann fangen wir mit Sicherheit an.“ Sie sprachen nicht lange. Nicht, weil die Fragen einfach waren, sondern weil Mira nach einer halben Stunde keine Geduld mehr für Zukunftsplanung hatte. Sie sass auf Felix’ Schoß und versuchte, den Zettel vom Familienzentrum zu zerknüllen. Aber sie schrieben ein paar Dinge auf. Unter **Sicherheit** stand: *nicht kurzfristig alles umplanen müssen, ein verlässlicher Abholplan,*

genug Geld für den Alltag, ohne dass jede Theaterschicht oder jeder Redaktionstag sofort verteidigt werden muss. Unter **Freiheit** stand: *ein fester Vormittag für Leonies Lektorat im Büro, ein fester Nachmittag, an dem Felix seine Proben ohne schlechtes Gewissen planen kann, kein Abend, der automatisch als Erholung einer Person und Dienstzeit der anderen gilt.* Unter **Nicht verlieren** stand zunächst nichts. Leonie starrte auf die leere Zeile. Felix schrieb langsam: *Leonie: nicht nur die Person sein, die alles flexibel auffängt.* Dann schob er den Stift zu ihr. Leonie schrieb: *Felix: nicht nur der, der Zeit ausserhalb der Familie verteidigen muss.* Sie lasen die Sätze nicht laut vor. Es war genug, dass sie dort standen. „Und was dürfen wir später neu verhandeln?“, fragte Felix. Leonie sah auf den Zettel. „Alles, was wir heute nicht wissen können.“ „Sehr präzise.“ „Ich bin Lektorin.“ „Das ist kein Freibrief für Vagheit.“ „Doch. Manchmal schon.“

Felix lächelte. „Also: Wir sagen dem Platz zu. Wir legen für die ersten sechs Wochen einen Plan fest. Und danach setzen wir uns hin und schauen, was getragen hat und was nur auf dem Papier gut aussah.“ Leonie nickte. „Und davor?“, fragte er. „Davor sprechen wir mit unseren Arbeitsstellen. Nicht nur du mit dem Theater und ich mit dem Verlag. Beide.“ Felix sah auf die Uhr. „Ich kann Vero morgen fragen, ob mein fester früher Nachmittag realistisch ist.“ „Und ich frage Jana, welche Tage im Verlag langfristig wirklich gebraucht werden. Nicht, welche ich aus schlechtem Gewissen anbieten kann.“ Felix hielt kurz inne. „Das klingt gut.“ „Es klingt anstrengend.“ „Auch.“ Mira hatte inzwischen den Zettel losgelassen und sich mit einem Bauklotz beschäftigt. Die Zukunft lag noch immer auf dem Küchentisch. Sie hatte Öffnungszeiten, Fristen und eine Liste mit Dingen, die angeschafft werden mussten. Aber sie hatte jetzt auch

vier Fragen. Als Felix am Abend das Licht im Wohnzimmer dimmte, fragte er Leonie nicht: „Haben wir das jetzt entschieden?“ Er fragte: „Hast du heute noch Platz für einen Tee auf dem Balkon?“ Leonie dachte kurz nach. „Ja“, sagte sie. „Aber ohne Zettel.“ Felix faltete das Papier einmal und schob es in die Schublade. „Ohne Zettel“, sagte er.

Perspektive von Leonie

Für Leonie bedeutet der Betreuungsplatz nicht nur Entlastung. Er ist auch eine Einladung, Entscheidungen zu treffen, die lange Folgen haben können. Sofort taucht die Frage auf, wer an welchen Tagen abholt, wer seine Arbeitszeit verändert und wer im Zweifel wieder „flexibel“ sein soll. Leonie hört in der organisatorischen Sprache schnell eine bekannte Richtung: Ihre Zeit wird als diejenige behandelt, die sich anpassen kann. Das hat nicht nur mit Felix zu tun. Leonie selbst ist daran beteiligt, weil sie häufig früh Möglichkeiten anbietet, die sie später erschöpfen. Sie sagt, sie könne „notfalls“ noch etwas abends erledigen. Sie hält Homeoffice für eine Art Puffer, obwohl es für sie Arbeit und keine unsichtbare Reserve ist. Ihre Flexibilität ist eine Fähigkeit. Sie wird problematisch, wenn sie zur stillen Standardlösung für jede Lücke wird. Leonie lernt in diesem Kapitel, dass Zukunftsentscheidungen nicht nur nach der schnellsten Umsetzbarkeit getroffen werden sollten. Sie darf fragen, was sie beruflich braucht, was sie nicht verlieren will und welche Vereinbarungen später überprüft werden müssen. Das bedeutet nicht, dass sie keine Kompromisse eingeht. Es bedeutet, dass sie ihre Kompromisse als Entscheidung behandeln darf, nicht als natürliche Folge ihrer vermeintlichen Verfügbarkeit.

Perspektive von Felix

Felix erlebt den Betreuungsplatz zunächst als praktische Lösung. Er denkt an Zeiten, Wege und die Frage, wie sich sein Arbeitsalltag umstellen lässt. Seine erste Reaktion ist nicht achtlos. Sie ist nur geprägt von seiner eigenen Gewohnheit: Theatertermine stehen oft fest, während Leonies Arbeit aus seiner Sicht beweglicher wirkt. Im Gespräch erkennt Felix, dass feste Zeiten und flexible Zeiten beide Konsequenzen haben. Ein Theatertermin kann wirklich schwer zu verschieben sein. Ein Redaktionstag, eine Konzentrationsphase oder ein Schreibvorhaben sind trotzdem nicht automatisch weniger verbindlich. Felix muss seine berufliche Identität nicht aufgeben, um Care ernst zu nehmen. Er darf aber auch nicht voraussetzen, dass Leonies berufliche Flexibilität die Lücken schliesst, die seine Festtermine erzeugen. Sein Lernschritt liegt darin, die Zukunft nicht als Rechenaufgabe zu behandeln, in der eine Person die fehlenden Stunden ausgleicht. Er kann selbst mit seinem Arbeitsplatz sprechen, Möglichkeiten erkunden und früh benennen, welche Zeiten für ihn wichtig sind. Dadurch wird seine Arbeit nicht zu einer unantastbaren Grösse und Leonies Zeit nicht zu einem endlosen Ausgleichskonto.

Was zwischen ihnen passiert

Grössere Entscheidungen über Betreuung, Arbeit, Geld oder Familienorganisation wirken oft wie reine Logistik. In Wirklichkeit tragen sie viele weitere Bedeutungen: Sicherheit, Zugehörigkeit, Freiheit, berufliche Identität, Erholung und die Angst, in einer neuen Rolle zu verschwinden. Leonie und Felix geraten nicht in Konflikt, weil einer von beiden zu wenig liebt oder zu viel arbeiten will. Sie geraten in Konflikt, weil jede Person an unterschiedlichen Stellen mit einer Lücke rechnet. Felix sieht zuerst die scheinbar feste Struktur seines Theateralltags und die vermeintliche Beweglichkeit von Leonies Arbeit. Leonie sieht zuerst die Gefahr, dass ihre Flexibilität erneut zur dauerhaften Verfügbarkeit wird. Beide Perspektiven enthalten etwas Wahres. Beide werden unfair, wenn sie zur einzigen Grundlage einer Entscheidung werden. Eine hilfreiche Zukunftsentscheidung muss nicht alle Fragen endgültig beantworten. Sie kann für einen begrenzten Zeitraum gelten und einen klaren Rückblick enthalten. Das schützt vor zwei Extremen: eine perfekte Lösung zu erwarten oder sich in eine Aufteilung zu fügen, die niemand später wieder anspricht.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Ein Betreuungsplatz wird an geboten.

Erleichterung und Sorge liegen nebeneinander, weil der Platz neue Entscheidungen auslöst.

„Ich freue mich über den Platz und merke zugleich, dass ich Angst vor den Folgen für uns habe.“

Flexible Arbeit wird als erste Lösung genannt.

Flexibilität wird mit dauerhafter Verfügbarkeit verwechselt.

„Meine Zeit ist beweglich, aber sie ist nicht automatisch frei.“ Feste Arbeitszeiten werden verteidigt.

Hinter dem Festhalten kann die Sorge stehen, beruflich an Bedeutung zu verlieren.

„Dieser Termin ist mir wichtig. Lass uns gemeinsam prüfen, welche Folgen er für uns beide hat.“

Über Geld wird gesprochen. Geld steht oft auch für Sicherheit, Wahlmöglichkeiten und Anerkennung.

„Bevor wir rechnen: Was muss sich für uns sicher anfühlen?“ Ein Plan wird erstellt. Ein Plan kann entlasten, wenn er nicht als endgültiges Urteil behandelt wird.

„Wir probieren das für sechs Wochen und schauen dann gemeinsam, was wirklich getragen hat.“

Die Kernfrage dieses Kapitels lautet: **Wie können zwei Menschen ihre Zukunft planen, ohne dass die praktischste Lösung automatisch zur stillen Selbstaufgabe einer Person wird?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen Entscheidungen höre ich sofort die Stimme, die sagt: „Ich kann mich ja anpassen“?

Was bedeutet Sicherheit für mich – materiell, zeitlich und emotional?

Welche Form meiner Arbeit, meines Interesses oder meiner Eigenzeit möchte ich nicht aus Gewohnheit kleiner machen? Welche Entscheidung fühlt sich gerade endgültiger an, als sie tatsächlich sein muss?

Woran würde ich merken, dass ein Kompromiss für mich tragfähig und nicht nur still ertragen ist?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Gefühle und Werte stecken hinter unserer praktischen Entscheidung?

„Wenn ich an diese Entscheidung denke, wünsche ich mir vor allem ...“

Welche Zeit wird bei uns als fest behandelt und welche als flexibel?

„Ich merke, dass wir bei ... schnell annehmen, es könne sich verschieben. Das bedeutet für mich ...“

Welche beruflichen oder persönlichen Räume brauchen wir beide, um uns nicht zu verlieren?

„Ein Teil von mir, der im Familienalltag nicht verschwinden soll, ist ...“

Was können wir bewusst nur auf Probe entscheiden und später neu verhandeln?

„Lass uns das bis ... versuchen und dann gemeinsam darauf schauen, ob ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Vier Fragen vor einer Entscheidung

Diese Übung hilft bei grösseren und kleineren Entscheidungen, die im Alltag leicht auf eine Frage von Stunden, Geld oder Zuständigkeit reduziert werden. Sie passt zu Betreuung, Arbeit, einem Umzug, einer Pflegeaufgabe, einem grösseren Kauf oder jeder anderen Veränderung, die beide Personen betrifft. Nehmt euch einen ruhigen Moment und beantwortet die vier Fragen zunächst getrennt. Es geht nicht darum, sofort dieselbe Antwort zu finden. Es geht darum, die Bedeutung hinter den Vorschlägen sichtbar zu machen.

Frage Worum es geht Unsere Notiz Was macht uns sicher?

Verlässlichkeit, finanzielle Basis, Erholung, Planbarkeit, Unterstützung **Was gibt uns Freiheit?** eigene Zeit, Wahlmöglichkeiten, Beweglichkeit, nicht dauernd abrufbar sein **Was wollen wir nicht verlieren?**

berufliche Identität, Freundschaften, Nähe, Kreativität, Gesundheit, Zugehörigkeit **Was dürfen wir später neu verhandeln?**

Annahmen, Zeiträume und Verteilungen, die sich erst im Alltag zeigen Erst danach folgt die praktische Planung. Haltet fest, für welchen Zeitraum eure Entscheidung gilt und wann ihr sie gemeinsam überprüfen wollt. Ein Rückblick ist kein Zeichen dafür, dass ein Plan gescheitert ist. Er ist ein Zeichen dafür, dass Menschen und Lebensphasen sich verändern dürfen.

Merksatz: Eine faire Entscheidung ist nicht die, die für immer gilt. Sie ist die, deren Folgen beide sehen und später neu besprechen dürfen.

Kapitel 7: Der Besuch, der keine Pause war

Unterstützung beginnt nicht dort, wo jemand alles übernimmt. Sie beginnt dort, wo jemand fragt, was wirklich leichter würde.

Szene

Auf dem Küchenkalender waren die ersten drei Wochen im neuen Plan noch erstaunlich ordentlich. Leonie hatte ihre Bürotage im Verlag mit einem blauen Punkt markiert. Felix' feste Theaterzeiten standen in Schwarz daneben, mit seinem dünnen Stift so genau geschrieben, dass selbst das Wort **Probe** aussah, als müsse es sich für seine Existenz rechtfertigen. Dazwischen lagen grüne Kreise für Miras kurze Vormittage im Familienzentrum, gelbe Striche für Abholen, Essen, Schlafen und alles, was in keinem Terminblock Platz fand, aber trotzdem passierte. An diesem Samstag stand in Bleistift: **Jana und Oskar, 15 Uhr. Bringen Kuchen mit. Wir machen nichts.** Der letzte Satz war von Jana. Sie hatte ihn in einer Nachricht geschrieben, gefolgt von drei Ausrufezeichen und einem Bild von einem Zitronenkuchen, der so aussah, als könne er zumindest kleinere gesellschaftliche Probleme lösen. Um Viertel nach zwei stand Leonie trotzdem mit einem Staubsauger im Wohnzimmer. Mira schlief seit zwanzig Minuten. Das Babyfon lag auf dem Esstisch, neben einer Tasse kaltem Kaffee und dem orangefarbenen Sonnentuch. Felix kam aus dem Bad, wo er gerade die Wäsche von der Leine genommen hatte. „Du weißt, dass sie geschrieben haben, wir sollen nichts machen“, sagte er. Leonie schob den Staubsauger unter das Sofa. „Ich mache nichts.“ „Das klingt überraschend laut für nichts.“ „Ich sauge nur die Krümel weg.“ Felix sah auf den Teppich. „Welche Krümel?“ Leonie richtete sich auf. „Die, die man nicht sieht, wenn man nicht jeden Tag auf dem Boden sitzt.“ Felix hob beide Hände. „Verstanden.“ Er ging in die Küche und kam mit zwei Gläsern zurück. „Soll ich Wasser hinstellen?“ „Ja. Aber nicht die hohen. Daraus trinkt Oskar immer so, als wäre er in einem Möbelhaus.“ Felix blieb stehen. „Das weißt du?“ „Natürlich

weiss ich das.“ „Warum weisst du das?“ Leonie wollte sagen: *Weil ich Dinge weiss*. Stattdessen stellte sie den Staubsauger ab. „Weil ich möchte, dass es nett wird“, sagte sie. Felix nickte. „Ich auch.“ „Ich weiss.“ Er ging in die Küche. Nach wenigen Sekunden hörte Leonie, wie eine Schublade aufgezogen, wieder zugeschoben und erneut aufgezogen wurde. „Wo sind die niedrigen Gläser?“, rief er. Leonie schloss die Augen. „Links neben den Müslischalen.“ „Da sind drei Schubladen.“ „Die mittlere.“ Felix sagte nichts mehr. Das war nicht hilfreich. Es klang nicht beleidigt, aber Leonie kannte diese Art von Stille. Sie hatte etwas zu schnell geantwortet. Er hatte etwas zu klein gefragt. Und zwischen beiden lag plötzlich nicht die Frage nach Gläsern, sondern die grössere: Wer musste in diesem Haushalt eigentlich wissen, wo die Dinge waren, damit Besuch „einfach“ sein konnte? Im Kinderzimmer knackte das Babyfon. Leonie sah sofort hin. „Ich geh“, sagte Felix. „Es ist wahrscheinlich nur ...“ „Ich geh“, wiederholte er, diesmal freundlicher. Er ging, bevor sie den Satz beenden konnte. Leonie blieb im Wohnzimmer. Der Staubsauger stand mitten im Raum. Sie sah auf den Kalender. Der Plan auf Probe sollte ihre Tage nicht glatt machen. Das hatten sie beide verstanden. Er sollte verhindern, dass jedes Unvorhergesehene automatisch bei derselben Person landete. Trotzdem fühlte sich der Besuch jetzt an wie eine zusätzliche kleine Prüfung: Konnten sie Gäste haben, ohne dass einer von ihnen die Wohnung, Mira, die Stimmung und den Nachmittag gleichzeitig im Kopf behielt? Um drei Uhr klingelte es. Jana stand mit dem Zitronenkuchen vor der Tür, Oskar hielt eine Stofftasche in die Höhe. „Wir haben ausserdem Nudelsalat dabei“, sagte er. „Und keine Fragen. Ihr setzt euch. Wir kümmern uns.“ „Das ist sehr lieb“, sagte Leonie. „Wir meinen es ernst“, sagte Jana und drückte sie kurz. „Du musst nicht mal so tun, als wäre hier alles aufgeräumt.“ Leonie lächelte. Hinter Jana sah sie den schmalen

Streifen Teppich, den sie gerade noch gesaugt hatte. „Dann ist es gut, dass ich nicht so tue“, sagte sie. Felix kam mit Mira auf dem Arm aus dem Kinderzimmer. Mira hatte das orange Sonnentuch um eine Hand gewickelt und sah die beiden Besucher an, als wären sie eine interessante, aber noch nicht überprüfte neue Regel. Jana streckte die Arme aus. „Darf ich Hallo sagen?“ Felix nickte. „Langsam ist gut. Sie ist gerade erst wach.“ Jana ging in die Hocke. „Hallo, Mira. Ich bin Jana. Ich habe sehr fragwürdigen Kuchen mitgebracht.“ Mira betrachtete sie. Dann drehte sie den Kopf in Felix’ Pullover. „Das ist ein Nein mit Körperhaltung“, sagte Oskar. „Sie arbeitet noch an der Höflichkeit“, sagte Felix. Die ersten zwanzig Minuten waren tatsächlich leicht. Oskar schnitt den Kuchen mit einem grossen Küchenmesser, weil er den Tortenheber nicht fand und behauptete, das sei in jedem guten Haushalt der richtige Umgang mit Gebäck. Jana setzte sich zu Mira auf den Boden, ohne sie gleich hochnehmen zu wollen. Felix machte Kaffee. Leonie sass auf dem Sofa und merkte, dass sie zum ersten Mal seit dem Vormittag nicht gleichzeitig nach Uhrzeit, Wäsche und Miras nächstem Schlafzeichen schaute. Dann fragte Jana: „Wie läuft es denn mit eurem neuen Plan?“n Leonie sah automatisch zu Felix. „Bisher okay“, sagte er. „Okay gut oder okay wie: Wir haben uns noch nicht gegenseitig in den Kalender eingeklebt?“, fragte Oskar. Felix lachte. Leonie auch. Es war eine gute Frage, gerade weil sie nicht so tat, als liesse sich alles mit einem farbigen Punkt lösen. „Beides“, sagte Leonie. „Felix hat zwei feste Nachmittage im Theater. Ich habe einen festen Bürotag. Die Eingewöhnung läuft in kleinen Schritten. Und wir merken jeden Abend, was wir vorher nicht eingeplant haben.“ „Zum Beispiel?“, fragte Jana.

Leonie zögerte. Sie wollte nicht, dass der Nachmittag plötzlich zu einem Bericht über ihre Überforderung wurde. Sie wollte auch nicht, dass Jana und Oskar mit sanften Gesichtern nickten, während sie ihr erklärten, dass alle jungen Familien eben Chaos hätten. Felix sagte: „Zum Beispiel, dass selbst ein freier Termin manchmal nur bedeutet, dass eine Person die ganze Zeit erreichbar bleibt.“ Leonie sah ihn an. Er hatte nicht gesagt: *Leonie bleibt erreichbar*. Er hatte **eine Person** gesagt. Es war keine grosse Veränderung. Aber sie hörte darin, dass er etwas mitbekommen hatte. Jana nickte. „Das kenne ich von meiner Schwester. Wenn wir früher geholfen haben, haben wir immer gefragt: ‚Sollen wir Mira mal nehmen?‘ Und sie musste dann entscheiden, wann, wie lang, ob sie müde ist, was sie darf, ob sie Essen braucht ... Am Ende hatte sie einen Termin mehr.“ „Genau“, sagte Leonie, schneller als sie wollte. Es war zu schnell. Jana sah sie freundlich an, aber Leonie merkte schon, wie ihr Satz im Raum stand. Zu scharf für Kaffee und Kuchen. Zu ehrlich für die Rolle der entspannten Gastgeberin. „Ich meine nicht euch“, sagte sie. „Also. Auch euch nicht nicht. Es ist nur ... Wenn jemand sagt: ‚Wir helfen‘, weiss ich oft nicht, was ich dafür vorher erklären muss.“ Oskar stellte die Kaffeekanne auf den Tisch. „Dann können wir ja fragen.“ Leonie schüttelte den Kopf. „Ich weiss dann trotzdem nicht sofort, was ich sagen soll.“ In diesem Moment begann Mira zu quengeln. Nicht laut. Eher entschieden. Sie rutschte auf Felix’ Schoß hin und her, zog sich an seinem Pullover hoch und drückte das Gesicht gegen seine Brust. „Sie ist wahrscheinlich wieder müde“, sagte Leonie. Felix sah auf die Uhr. „Sie hat vor vierzig Minuten geschlafen.“ „Ja, aber Besuch ist viel.“ „Vielleicht will sie auch nur ...“ „Sie will nicht einfach nur“, sagte Leonie. Sofort tat ihr der Ton leid. Felix schwieg. Jana stand auf. „Wir können auch gehen.“

Wirklich. Wir wollten euch nicht noch mehr Trubel machen.“ „Nein“, sagte Leonie. „Bitte nicht. Ihr seid nicht der Trubel.“ Aber jetzt klang es, als müsste sie beweisen, dass sie sich über den Besuch freute. Oskar packte schon die Stofftasche zusammen. Felix versuchte, Mira auf der Schulter zu beruhigen. Jana fragte, ob sie noch schnell die Teller abspülen solle. Leonie dachte an die Spülmaschine, an die schlechten Messer, an die Gläser, an den Wäschekorb auf dem Badboden und daran, dass die einzige wirklich ehrliche Antwort gerade wäre: *Ich möchte, dass jemand diese ganze Wohnung kennt, ohne dass ich sie erklären muss.* Das konnte niemand leisten. Nicht an einem Nachmittag. „Lasst die Teller einfach stehen“, sagte sie. „Sicher?“, fragte Jana. Leonie nickte. Als Jana und Oskar zehn Minuten später gingen, umarmten sie Leonie und Felix ein wenig zu vorsichtig. Sie sagten, der Kuchen sei wenigstens ein Erfolg gewesen. Oskar versprach, beim nächsten Mal einen Salat mitzubringen, der „noch deutlicher nach Entlastung aussieht“. Die Tür fiel ins Schloss. In der Wohnung war es sofort stiller. Nicht ruhig. Nur leerer. Felix stand im Flur mit Mira auf dem Arm. Leonie sah die Teller auf dem Tisch und die Krümel, die trotz Staubsauger auf dem Teppich lagen. „Das war keine Pause“, sagte sie. Felix nickte. „Nein.“

„Ich wollte, dass es eine wird.“ „Ich auch.“ „Und dann habe ich die ganze Zeit gedacht, ich müsste ihnen sagen, was sie machen dürfen, damit sie helfen.“ Felix setzte sich auf die Bank im Flur. Mira zog an seinem Ärmel. „Ich habe gedacht, ich müsste gleichzeitig mit Mira sein und so tun, als wäre ich ein guter Gastgeber“, sagte er. „Und als du gesagt hast, sie ist müde, hatte ich das Gefühl, ich hätte schon wieder nicht verstanden, was los ist.“ Leonie lehnte sich gegen die Wand. „Du hast sie doch gehalten.“ „Das weiss ich. Aber das war

nicht der Punkt.“ Sie sah ihn an. Es war derselbe Satz, den sie in den letzten Wochen öfter brauchten: *Das stimmt. Und es ist noch nicht alles.* Das Babyfon auf dem Tisch rauschte. Mira war wach. Der Nachmittag war nicht zu Ende, nur weil die Gäste gegangen waren. Da klingelte es noch einmal. Felix öffnete. Vor der Tür stand Frau Bittner aus dem zweiten Stock, mit einem kleinen Stoffbeutel in der Hand. „Entschuldigung“, sagte sie. „Das hier hing bei uns am Briefkasten.“ Sie hielt ein Paar winzige Socken hoch. „Ich glaube, die gehören Mira.“ „Oh“, sagte Felix. „Danke.“ Frau Bittner sah zu Mira. „Ist sie heute in grosser Gesellschaft gewesen?“ „Ein bisschen“, sagte Felix. „Das erklärt das Gesicht.“ Sie lächelte Mira an, ohne sich vorzubeugen. Dann sah sie Leonie an. „Ich gehe gleich noch eine Runde in den Hof, bevor es regnet. Wenn es euch hilft, kann ich sie für eine halbe Stunde im Wagen schieben. Nur im Hof. Mit dem Tuch da, wenn sie das mag.“ Leonie sagte sofort: „Nein, danke, das ist wirklich nicht nötig.“ Der Satz kam so schnell, dass er schon in der Luft war, bevor sie darüber nachdenken konnte. Frau Bittner nickte, als hätte sie genau damit gerechnet. „Alles klar. Dann nicht.“ Felix stand neben Leonie. Er sagte nicht: *Doch, das machen wir.* Er sagte auch nicht: *Du hättest ja sagen können.* Er wartete. Frau Bittner drehte sich bereits zur Treppe. „Frau Bittner?“, sagte Leonie. Die Nachbarin sah zurück. Leonie spürte, wie ihr Gesicht warm wurde. Nicht aus Scham darüber, dass sie Hilfe brauchte. Eher aus Scham darüber, dass sie ihre eigene Antwort erst nach dem Nein hörte. „Was genau würden Sie machen?“, fragte sie. Frau Bittner kam einen Schritt zurück. „Ich würde den Wagen nehmen, mit Mira einmal im Hof die Kreise drehen, die ich ohnehin drehe. Wenn sie nicht mitwill oder es ihr zu viel ist, klinge ich. Und wenn ihr nach zwanzig Minuten sagt: lieber zurück, dann ist sie zurück. Es ist kein Dienstplan.“ Leonie sah auf Mira. Dann auf Felix. „Hättest du

gerade gern zwanzig Minuten ohne sie?“, fragte Felix. Die Frage war nicht: *Willst du, dass Frau Bittner sie nimmt?* Sie war auch nicht: *Ist das vernünftig?* Sie war kleiner und genauer. Leonie schluckte. „Ja“, sagte sie. „Aber ich möchte nicht erst erklären müssen, was sie alles braucht.“ „Dann erklären wir nur das, was heute wichtig ist“, sagte Felix.

Er nahm das orange Sonnentuch vom Tisch. „Das hier. Kein Essen. Wenn sie weint, erst ein bisschen weitergehen und dann klingeln. Und nicht über die kleine Stufe beim Fahrradständer, da schreckt sie immer zusammen.“ „Die Stufe kenne ich“, sagte Frau Bittner. „Aber gut, dass Sie es sagen.“ Sie nahm Mira nicht sofort. Felix gab sie ihr erst, als Mira den Arm nach dem Sonnentuch ausstreckte und Frau Bittner ruhig genug dastand, um nicht daraus eine Prüfung zu machen. Die Wohnungstür schloss sich. Leonie und Felix standen im Flur. Der Tisch war noch nicht abgeräumt. Die Spülmaschine war noch nicht eingeräumt. Der Staubsauger stand immer noch mitten im Wohnzimmer, als hätte er die Verantwortung für den Nachmittag übernommen. „Was machen wir jetzt?“, fragte Felix. Leonie atmete aus. „Nichts.“ Felix nickte. „Nicht so ein Nichts wie vorhin“, ergänzte sie. „Ein echtes.“ Sie setzte sich auf den Balkonsessel, obwohl es draussen zu kühl für einen entspannten Balkon war. Felix setzte sich nicht zu ihr. Er nahm den anderen Sessel, stellte zwei Gläser Wasser auf den kleinen Tisch und liess die Wohnung so, wie sie war. Nach einer Weile sagte er: „Ich hatte Angst, dass du denkst, ich übergehe dich, wenn ich Frau Bittner zusage.“ „Und ich hatte Angst, dass sie dann merkt, wie sehr ich eine halbe Stunde gebrauchen kann.“ „Hat sie gemerkt?“ Leonie sah in den Hof. „Vielleicht.“ „Ist das schlimm?“ Leonie dachte an Frau Bittners sachliche Stimme. *Es ist kein Dienstplan.* „Nein“, sagte sie.

„Nur ungewohnt.“ Felix drehte das Glas in seinen Händen. „Beim nächsten Mal könnten wir Jana und Oskar vorher etwas Konkretes sagen.“ „Zum Beispiel?“ „Zum Beispiel: Kommt nicht als Besuch, sondern bringt Essen mit und geht mit Mira zwanzig Minuten auf den Spielplatz. Oder: Kommt als Besuch, aber dann rechnen wir nicht damit, dass es eine Pause wird.“ Leonie lächelte. „Das ist erstaunlich unromantisch formuliert.“ „Ich bin Lichtdesigner, keine Grusskarte.“ „Gut.“ Nach einer weiteren Minute sagte Leonie: „Ich könnte Jana schreiben, dass ich mich gefreut habe. Und dass es nächstes Mal leichter wäre, wenn sie uns nicht fragt, was sie tun soll, sondern wenn wir vorher sagen, ob wir Besuch oder Entlastung brauchen.“ Felix nickte. „Und wenn du das heute nicht schreiben willst, ist es auch okay.“ Leonie lehnte den Kopf an die Rückenlehne. „Heute nicht“, sagte sie. „Gut.“ Im Hof hörten sie die Rollen des Kinderwagens über die Pflastersteine. Nicht lange. Nicht weit. Aber weit genug, dass Leonie in dieser halben Stunde nicht aufstehen musste, nur weil irgendwo ein Geräusch war.

Perspektive von Leonie

Leonie möchte Unterstützung. Das ist nicht das Problem.

Schwieriger ist, dass sie Unterstützung oft erst dann als berechtigt empfindet, wenn sie völlig erschöpft ist. Davor sieht sie vor allem, was eine Hilfe zusätzlich auslösen kann: aufräumen, erklären, planen, dankbar sein, die Stimmung der anderen Person mittragen und hinterher vielleicht den Eindruck korrigieren, man habe es „nicht im Griff“. Beim Besuch von Jana und Oskar wird sichtbar, dass gut gemeinte Anwesenheit nicht automatisch Entlastung ist. Die beiden sind freundlich und wollen nichts falsch machen. Doch gerade weil sie auf Anweisungen warten, entsteht für Leonie eine

neue unsichtbare Aufgabe: Sie muss wissen, welche Hilfe gerade passen könnte. Nach einem anstrengenden Vormittag ist selbst diese Entscheidung zu viel. Der Moment mit Frau Bittner verändert nichts Grundsätzliches an Leonies Wunsch nach Selbstbestimmung. Er macht ihn konkreter. Leonie muss nicht jede Unterstützung annehmen. Sie darf nachfragen, begrenzen und ein Angebot ablehnen. Ihr Lernschritt liegt darin, ein kleines, überschaubares Ja nicht erst als Ausnahme zu erlauben, wenn sie schon gar keine Kraft mehr hat.

Perspektive von Felix

Felix sieht schneller, dass zusätzliche Hände im Alltag hilfreich sein könnten. Gleichzeitig weiss er inzwischen, dass er Leonie nicht entlastet, wenn er über ihren Kopf hinweg zusagt. In früheren Situationen hätte er vielleicht einfach gesagt: „Frau Bittner nimmt Mira doch gern.“ Das hätte nach Initiative ausgesehen und Leonie trotzdem allein mit der Frage gelassen, ob sie ihre Grenze gerade verteidigen darf. Sein Lernschritt besteht deshalb im Warten ohne Rückzug. Felix überlässt Leonie nicht die gesamte Entscheidung, aber er drängt sie auch nicht. Mit seiner Frage „Hättest du gerade gern zwanzig Minuten ohne sie?“ macht er sichtbar, worum es gehen könnte. Danach hilft er, die Unterstützung klein und klar zu halten: ein begrenzter Ort, eine begrenzte Zeit, ein Gegenstand, der Mira vertraut ist, und die Erlaubnis, den Plan zu ändern. Felix merkt ausserdem, dass seine eigene Entlastung nicht immer darin besteht, noch etwas zu erledigen. Als Frau Bittner mit Mira im Hof ist, muss er nicht sofort die Küche retten. Er darf ebenfalls sitzen. Diese Form von Nichtstun ist keine Vernachlässigung. Sie kann ein Teil davon sein, dass beide wieder genug Kraft haben, den Alltag gemeinsam zu tragen.

Was zwischen ihnen passiert

Wenn Eltern oder andere sorgende Personen Unterstützung von aussen bekommen, entsteht leicht ein Missverständnis: Anwesenheit wird mit Entlastung gleichgesetzt. Doch ein Besuch kann zusätzliche Arbeit erzeugen, wenn eine Person vorbereiten, anleiten, beobachten und die Gefühle aller Beteiligten gleichzeitig im Blick behalten muss. Leonie und Felix lernen, zwischen **Besuch** und **Unterstützung** zu unterscheiden. Beides kann schön sein. Beides darf gewollt sein. Ein Besuch muss aber nicht als Pause verkauft werden. Und Unterstützung ist besonders hilfreich, wenn sie konkret, begrenzt und ohne unsichtbaren Gegentausch angeboten wird. Dazu gehört auch, dass ein Nein keine Rechtfertigung braucht und ein Ja nicht dankbar genug aussehen muss. Der Plan auf Probe bewährt sich hier nicht dadurch, dass er jede Belastung verhindert. Er bewährt sich dadurch, dass Leonie und Felix den zusätzlichen Aufwand bemerken, bevor daraus ein Vorwurf wird. Sie finden einen kleinen Weg, Unterstützung so zu gestalten, dass sie nicht wieder bei einer Person anfängt.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Freunde sagen: „Ihr müsst nichts machen.“

Sie meinen es gut, doch die Vorbereitung und Anleitung können trotzdem bei einer Person bleiben.

„Wir freuen uns über euch. Für Besuch passt gerade ...; als Entlastung würde uns eher ... helfen.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine angebotene Hilfe wird reflexhaft abgelehnt.

Selbstbestimmung, Scham oder die Angst vor zusätzlicher Erklärung sind gerade stärker als die mögliche Entlastung.

„Danke. Ich muss kurz überlegen, ob das uns heute wirklich leichter macht.“

Eine Person möchte ein Hilfsangebot sofort annehmen.

Sie sieht die Erleichterung, kann aber die Grenze der an deren Person übergehen.

„Ich sehe, dass uns das helfen könnte. Was wäre für dich ein Rahmen, in dem es sich gut anfühlt?“

Zwei Menschen nutzen freie Minuten nur zum Aufräumen.

Erholung wirkt weniger legitim als sichtbare Erledigung.

„Muss diese Zeit etwas produzieren, oder wäre eine Pause gerade das Nützlichste?“

Unterstützung wird unklar an geboten.

Die anfragende Person muss das ganze Paket erst planen.

„Ich kann am Dienstag 30 Minuten mit dem Kinderwagen gehen oder euch ein Essen vor die Tür stellen. Was davon passt – oder nichts?“

Die Kernfrage dieses Kapitels lautet: **Wie kann Unterstützung von aussen so konkret werden, dass sie nicht neue Koordination, Dankbarkeit oder Scham erzeugt?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welche Art von Unterstützung fühlt sich für mich tatsächlich entlastend an?

Bei welchem Angebot sage ich reflexhaft Nein, obwohl ein kleines Ja möglich wäre?

Was müsste ich vorher wissen, damit ich Hilfe annehmen kann, ohne mich übergangen zu fühlen?

Wann wird Besuch für mich zu zusätzlicher Arbeit – und was wäre dann eine ehrlichere Erwartung?

Welche Form von Pause erlaube ich mir erst, wenn vorher alles erledigt ist?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Was unterscheidet für uns einen schönen Besuch von einer tatsächlichen Entlastung?

„Wenn Menschen zu uns kommen, brauche ich eher ... als ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Aufgaben oder Zeitfenster könnten an dere konkret übernehmen, ohne dass eine Per son alles koordinieren muss? „Eine kleine, klar begrenzte Hilfe wäre für mich ...“

Wie können wir bei einem Hilfsangebot miteinander sprechen, ohne zu drängen oder die Entscheidung allein abzugeben?

„Ich sehe darin eine mögliche Erleichterung. Was würde es für dich sicherer machen?“

Wie antworten wir auf ein Angebot, das gerade mehr Aufwand als Nutzen bedeuten würde?

„Danke für das Angebot. Im Moment würde uns mehr helfen, wenn ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Die entlastende Frage

Wählt eine Person aus eurem Umfeld, der ihr grundsätzlich vertraut. Formuliert gemeinsam oder getrennt eine kleine Anfrage, die so konkret ist, dass sie nicht erst ein neues Projekt daraus macht. Sie kann sich auf Zeit, Essen, einen Weg, eine Abholung, einen Einkauf oder einen anderen überschaubaren Schritt beziehen. Eine mögliche Anfrage lautet: „Hättest du am Donnerstag zwischen 16 und 16:30 Uhr Zeit, mit Mira eine Runde im Hof zu drehen? Wenn es nicht passt, ist das völlig in Ordnung.“ Eine andere kann sein: „Wenn du heute sowieso einkaufst, könntest du uns Brot und Milch vor die Tür stellen? Wir überweisen es dir direkt.“ Ebenso wichtig ist die Gegenfrage: **Welche Hilfe würde im Moment mehr**

Koordination erzeugen, als sie abnimmt? Auch das darf ehrlich benannt werden. Vielleicht ist Besuch gerade schön, aber keine Pause. Vielleicht passt ein Essensangebot, aber keine Betreuung. Vielleicht ist heute gar nichts von aussen nötig.

Prüffrage Kurze Notiz Was genau würde dadurch leichter?

Was müsste vorher erklärt oder vorbereitet werden?

Ist Zeit, Ort und Aufgabe klar begrenzt?

Kann die andere Person ohne Druck Nein sagen?

Dürfen wir den Rahmen währenddessen ändern oder abbrechen?

Die Übung ist gelungen, wenn sie zu einer Formulierung führt, die für euch kleiner wirkt als die Last, die sie abnehmen soll. Sie ist nicht gelungen, wenn daraus eine neue Liste entsteht, die eine Person allein führen muss.

Merksatz: Unterstützung ist nicht weniger wert, weil sie klein ist. Sie muss nur dort ankommen, wo sie wirklich etwas leichter macht.

Zusatzmodul zu Kapitel 7: Die entlastende Frage

Hilfe muss nicht gross sein, um spürbar zu werden. Sie muss nur so konkret sein, dass sie nicht bei der erschöpften Person als neues Projekt landet.

Worum es bei der entlastenden Frage geht

Eine entlastende Frage ist keine höflich verpackte Bitte, bei der andere Menschen erraten sollen, was gebraucht wird. Sie benennt eine kleine, reale Hilfe so klar, dass beide Seiten wissen, worauf sie sich einlassen. Das schützt die Person, die Unterstützung braucht, vor langem Erklären. Zugleich schützt es die Person, die helfen möchte, davor, ungewollt Grenzen zu übergehen oder eine Aufgabe zu übernehmen, deren Umfang unklar bleibt. Die Frage kann von euch an Freundinnen, Nachbarn, Familienmitglieder oder andere vertraute Personen gehen. Sie kann aber auch innerhalb eines Paares nützlich sein: bevor eine Person für beide entscheidet, ob ein Angebot angenommen wird. Entscheidend ist nicht, möglichst unabhängig zu wirken. Entscheidend ist, dass Unterstützung wirklich **leichter macht**, statt zusätzliche Abstimmung zu erzeugen.

Grundsatz: Nicht „Wer könnte uns irgendwie helfen?“, sondern: „Was würde in den nächsten Tagen ganz konkret leichter werden?“

Die fünf Bausteine einer klaren Anfrage

Eine hilfreiche Bitte muss nicht perfekt formuliert sein. Sie wird aber meist verständlicher, wenn sie fünf einfache Informationen enthält.

Baustein Leitfrage Beispiel Konkrete Person Wen frage ich?

„Jana, ...“

Konkrete Aufgabe Was genau würde helfen? „... könntest du Mira 25 Minuten im Hof spazieren fahren?“

Klarer Rahmen Wann, wo und wie lange? „Am Dienstag zwischen 16:30 und 16:55 Uhr, nur im Innenhof.“

Wichtige Grenze Was muss die Person wissen, damit es sich sicher anfühlt?

„Wenn sie sehr unruhig wird, klingel bitte einfach; du musst nichts lösen.“

Ehrlicher Ausstieg Darf die andere Person Nein sagen?

„Wenn es nicht passt, ist das völlig in Ordnung.“

Aus den fünf Bausteinen muss keine lange Nachricht werden. Oft genügt ein Satz: „Hättest du am Donnerstag zwischen 17 und 17:30 Uhr Zeit, uns eine Suppe vor die Tür zu stellen? Wir haben einen langen Tag vor uns. Wenn es nicht passt, ist das wirklich okay.“

Die Klarheit ist keine Unhöflichkeit. Sie ist Rücksicht auf die Zeit und Freiheit aller Beteiligten.

Vor dem Fragen: Kurz zu zweit klären

Wenn ein Angebot von aussen kommt, kann es hilfreich sein, vor der Antwort nicht sofort über die andere Person zu sprechen, sondern zuerst miteinander. Das gilt besonders dann, wenn eine Person schnell Ja und die andere schnell Nein sagt.

Statt vorschnell zu sagen ... Kann die erste gemeinsame Frage sein ...

„Das schaffen wir auch allein.“ „Würde uns das heute wirklich entlasten oder müssten wir dafür mehr organisieren?“

„Klar, das nehmen wir.“ „Was wäre für dich ein Rahmen, in dem sich diese Hilfe gut anfühlt?“

„Du willst doch nur nicht, dass jemand unsere Wohnung sieht.“

„Was wäre dir bei diesem Besuch oder Angebot wichtig, damit du dich nicht beobachtet fühlst?“

„Du musst doch nicht immer alles ablehnen.“ „Was macht ein Ja für dich gerade schwer – die Hilfe selbst oder alles, was daran dranhängt?“

Diese kurze Klärung soll keine zusätzliche Besprechungsschleife werden. Häufig reichen zwei Sätze: Eine Person benennt die mögliche Entlastung, die andere eine wichtige Grenze. Erst dann wird zu- oder abgesagt.

Beispiele für unterschiedliche Alltagssituationen

Die folgenden Formulierungen sind Vorschläge, keine festen Regeln. Sie dürfen zu euren Beziehungen, eurem Wohnort und euren Gewohnheiten passen – oder ganz anders klingen.

Situation Unklare Anfrage Entlastende, konkrete Frage Nach einem unruhigen Vor mittag „Kannst du vielleicht irgend wann mal mit Mira helfen?“

„Hättest du morgen zwischen 11 und 11:30 Uhr Zeit, mit Mira eine Runde vor dem Haus zu gehen? Ich würde in der Zeit gern in Ruhe duschen. Wenn sie nicht mitmöchte, bring sie einfach wieder hoch.“ Nach einem langen Arbeitstag „Wir kommen gerade zu nichts.“

„Kochst du heute ohnehin? Falls ja: Könntest du eine Portion mehr machen und sie uns gegen 18 Uhr vor die Tür stellen? Wenn es nicht passt, bestellen wir etwas.“

Ein geplanter Besuch „Kommt doch vorbei, aber wir sind gerade sehr fertig.“

„Wir freuen uns, euch zu sehen. Heute wäre es für uns ein Besuch, nicht unbedingt eine Pause. Wäre es okay, wenn ihr **Situation Unklare Anfrage Entlastende, konkrete Frage** nur eine Stunde bleibt und wir nichts vorbereiten?“

Wunsch nach echter Entlastung „Ihr könnt ja ein bisschen mit dem Baby spielen.“

„Könntet ihr am Samstag von 10 bis 10:45 Uhr mit Mira auf den Spielplatz gehen? Felix und ich möchten in der Zeit beide kurz liegen bleiben. Wir legen Jacke und Tuch bereit.“

Einkaufen oder Besorgen „Wir brauchen noch ein paar Sachen.“ „Fährst du heute am Super markt vorbei? Wenn es für dich leicht ist, könntest du uns Milch, Brot und Windeln mit bringen? Ich schicke dir eine kurze Liste und überweise dir den Betrag direkt.“

Unterstützung auf Distanz „Wir sind gerade ziemlich am Ende.“ „Hättest du heute Abend zehn Minuten für einen Anruf? Ich

brauche keine Lösung, nur je manden, der mir kurz zuhört. Wenn du keine Kapazität hast, sag es bitte einfach.“

Nach einer belastenden Nacht „Kannst du uns helfen?“ „Hättest du morgen Vormittag zwischen 9 und 10 Uhr Zeit, bei uns Tee zu trinken und Mira im Wohnzimmer zu beschäftigen? Wir wären beide da, würden aber gern nacheinander duschen.“

Hilfe, die nicht passt „Nein, danke, brauchen wir nicht.“

„Danke, das ist lieb. Heute wäre Betreuung für uns mehr Unruhe als Entlastung. Was uns nächste Woche wirklich helfen könnte, wäre ein Einkauf am Dienstag – wenn das für dich passt.“

Praktische Anwendungstipps

1. Fragt nach einer Hilfe, nicht nach einer Rettung Wenn sich viele Dinge gleichzeitig zu viel anfühlen, ist es verständlich, nach einer grossen Lösung zu suchen. Im privaten Umfeld sind kleine, klar begrenzte Schritte jedoch häufig verlässlicher. Eine halbe Stunde mit dem Kinderwagen, ein Essen an der Tür oder eine Abholung vom Laden kann spürbar helfen, ohne dass sich jemand auf unbestimmte Zeit verpflichtet. Fragt daher möglichst nach dem nächsten machbaren Schritt. Nicht: „Kannst du uns in nächster Zeit unterstützen?“ Sondern: „Hättest du am Mittwoch 20 Minuten Zeit für ...?“ Aus mehreren kleinen Hilfen kann mit der Zeit Vertrauen entstehen. Eine einzelne konkrete Bitte muss noch keine dauerhafte Regel begründen.

2. Trennt die Aufgabe von der Dankbarkeit Dankbarkeit ist

schön. Sie sollte aber nicht zur Zusatzarbeit werden. Niemand muss eine kleine Unterstützung mit langen Erklärungen, einer perfekten Wohnung, einem Gegengeschenk oder dauernder Erreichbarkeit bezahlen. Ein ehrliches „Danke, das hat uns heute wirklich Luft verschafft“ genügt. Wenn ihr später etwas zurück geben möchtet, darf das aus Verbundenheit geschehen, nicht aus einer unsichtbaren Schuld. Ebenso darf eine helfende Person eine Bitte ablehnen, ohne sich rechtfertigen zu müssen.

Hilfreicher Gedanke Weniger hilfreiche Erwartung „Wir freuen uns über diese konkrete Hilfe.“ „Wir müssen beweisen, dass wir die Hilfe verdienen.“

„Ein Nein darf stehen bleiben.“ „Wenn die Person Nein sagt, war die Frage falsch.“

„Ein Danke reicht.“ „Wir schulden sofort eine gleich grosse Gegenleistung.“

„Der Rahmen darf angepasst werden.“ „Wenn wir zugesagt haben, muss es genau so stattfinden.“

3. Sagt, was nicht gebraucht wird Grenzen machen Hilfe nicht

undankbar. Sie verhindern, dass ein gut gemeintes Angebot bei euch oder bei der helfenden Person in eine Rolle rutscht, die niemand wollte. Ein Beispiel: „Es würde uns helfen, wenn du Mira zwanzig Minuten im Hof schiebst. Bitte mach dir keinen Kopf um Essen, Schlaf oder die Wohnung. Wenn sie weint, klingel einfach.“ Oder: „Wir würden uns über Besuch freuen, aber heute möchten wir nicht über die Eingewöhnung sprechen.“ Diese Sätze zeigen: Unterstützung darf einen klaren Rand haben. Gerade dieser Rand kann sie angenehm machen.

4. Wählt den richtigen Zeitpunkt für die Anfrage Eine Bitte

darf auch kurzfristig sein. Wenn sie aber in einem ruhigen Moment formuliert wird, ist sie oft für alle Beteiligten leichter. Vielleicht schreibt ihr einer Freundin nicht erst dann, wenn beide völlig erschöpft sind, sondern nach dem Abendessen: „Wir schauen gerade auf die nächste Woche. Hättest du am Mittwoch Zeit für eine kleine Runde mit Mira?“ Das heisst nicht, dass spontane Hilfe schlechter wäre. Es heisst nur: Wer früh fragt, muss im Moment der Überforderung weniger planen. Eine kleine Liste mit zwei oder drei Menschen, bei denen eine konkrete Anfrage grundsätzlich möglich wäre, kann entlasten. Sie ist keine Verpflichtung dieser Menschen und keine Notfallhierarchie. Sie ist lediglich eine Erinnerung daran, dass Unterstützung nicht erst im absoluten Ausnahmezustand denkbar ist.

5. Macht aus dem Rückblick keine Bewertung Nach einer

angenommenen Hilfe reichen drei einfache Fragen:

Rückblickfrage Wozu sie dient Was wurde dadurch tatsächlich leichter? Die passende Form von Unterstützung erkennen.

Was hat zusätzlich Energie gekostet? Unklare Abläufe oder Grenzen für das nächste Mal anpassen.

Würden wir diese Hilfe noch einmal so anfragen?

Ein Ja, Nein oder „anders“ für die Zukunft fest halten.

Die Antworten sind keine Bewertung der helfenden Person. Ein Angebot kann freundlich gemeint sein und trotzdem nicht zur Situation passen. Dann war die Hilfe nicht „falsch“ – nur zu gross, zu unklar, zu spät oder anders nötig, als zunächst gedacht.

Wenn es sich peinlich, schwer oder „zu viel“ anfühlt

Viele Menschen warten mit einer Bitte, weil sie andere nicht belasten möchten. Dahinter kann eine gute Absicht stehen. Gleichzeitig wird die eigene Überlastung dadurch oft unsichtbar. Eine klare, kleine Anfrage mutet der anderen Person nicht zu, Gedanken zu lesen. Sie gibt ihr die Freiheit, zustimmen oder ablehnen zu können. Wenn das Fragen schwerfällt, kann ein Einstiegssatz helfen: „Ich übe gerade, Unterstützung konkreter anzunehmen. Darf ich dich etwas Kleines fragen? Ein Nein ist wirklich okay.“

Oder: „Ich möchte nicht, dass du dich zuständig fühlst. Aber genau diese kleine Sache würde uns diese Woche helfen: ...“

Diese Sätze machen die Bitte nicht kleiner als sie ist. Sie machen nur sichtbar, dass Unterstützung freiwillig und begrenzt bleibt.

Ein Mini-Experiment für sieben Tage

Wählt in der kommenden Woche **eine** von drei Möglichkeiten.
Nicht alle zugleich.

Möglichkeit Konkreter Schritt Eine Hilfe anfragen Formuliert eine konkrete Bitte mit Aufgabe, Zeitraum und Ausstiegsmöglichkeit.

Ein Angebot klar begrenzen Sagt bei einem Angebot, was daran hilfreich wäre und was gerade nicht passt.

Möglichkeit Konkreter Schritt Einen Besuch ehrlich benennen Verabredet vorher: „Wir wünschen uns Gesellschaft“ oder „Wir wünschen uns Entlastung“ – beides darf gelten.

Notiert danach in jeweils einem Satz: *Was war leichter als erwartet?* und *Was würde ich beim nächsten Mal anders oder klarer sagen?*

Abschlussgedanke: Unterstützung wird tragfähig, wenn sie nicht beweisen muss, dass jemand alles allein schafft. Sie wird tragfähig, wenn sie als freiwillige, begrenzte Verbindung zwischen Menschen stehen darf.

Kapitel 8: Der Balkonsessel im Morgengrau

*Ein gemeinsamer Rhythmus ist nicht der, der nie aus dem Takt gerät.
Es ist der, in den zwei Menschen zurückfinden können.*

Szene

Um 5:17 Uhr war die Nachtlampe schon wieder an. Nicht hell. Nur dieses milchige Licht, das die Kante des Betts, den Wäschekorb und den leeren Kaffeebecher im Flur so aussehen liess, als hätten sie die ganze Nacht geduldig auf eine Erklärung gewartet. Das Babyfon hatte erst geknackt, dann einmal leise gerauscht. Danach hatte Mira entschieden geweint. Nicht verzweifelt, eher mit der Beharrlichkeit eines Menschen, der festgestellt hat, dass Schlaf eine überschätzte gesellschaftliche Konvention ist. Felix war aufgestanden, bevor Leonie die Augen ganz geöffnet hatte. „Ich hab sie“, hatte er gesagt. Der Satz war leise gewesen. Nicht heldenhaft. Kein Nachweis dafür, dass er die Nachtkarte verstand oder die letzten Wochen besonders gut bestanden hatte. Nur ein Satz, der bedeutete: *Du musst nicht zuerst rechnen, ob du heute wieder die Erste bist.* Leonie hatte noch gehört, wie die Schlafzimmertür fast lautlos zufiel. Dann das Knarzen der Diele. Ein Schrank in der Küche. Wasser im Flaschenwärmer. Keine Musik. Felix hatte irgendwann gemerkt, dass Musik um fünf Uhr morgens keine Stimmung erzeugte, sondern nur eine weitere Sache war, die jemand abschalten musste. Zwanzig Minuten später war Mira wieder eingeschlafen. Leonie wusste das nicht, weil Felix zurückgekommen war. Sie wusste es, weil das Babyfon nicht mehr rauschte und weil sich die Wohnung anders anhörte, wenn ein Kind wach war und wenn ein Kind endlich beschlossen hatte, doch noch einmal mit dem Tag zu verhandeln. Als sie um kurz vor sechs wieder aufwachte, war ihre Bettseite warm, aber leer. Sie lag noch liegen. Nicht lange. Nicht so, dass man es Ausschlafen hätte nennen können. Aber lange genug, dass ihr Körper nicht sofort in die Liste sprang: Flasche, Windeln, Frühstück, Kalender, Nachricht an den Verlag, dieser eine Zettel

vom Familienzentrum, der noch immer mit einem Magneten am Kühlschrank hing. Sie zählte nicht die Minuten. Sie nahm sie. Als Leonie später in die Küche kam, stand Felix am Fenster. Mira lag in ihrem Schlafsack auf seiner Schulter, das orange Sonnentuch über eine Hand gelegt. Auf dem Tisch standen zwei Tassen Tee. Nicht Kaffee. Tee. „Du hast Tee gemacht“, sagte Leonie. Felix sah zu ihr. „Ich wollte nicht, dass du den kalten Kaffee von gestern verteidigst.“ Leonie blickte auf den Kaffeebecher im Flur. „Er hat einen komplizierten Charakter.“ „Er hat einen eigenen Mietvertrag.“ Sie musste lachen, leise, damit Mira nicht wieder beschloss, dass der Morgen dringend eine Diskussionsrunde brauchte. Auf dem Küchenkalender waren die farbigen Markierungen der Woche noch zu sehen. Ein blauer Punkt für Leonies Bürotag. Zwei schwarze Einträge für Felix’ Proben. Ein grüner Kreis für Miras Vormittag im Familienzentrum. Dazwischen gelbe Striche, von denen einige schon wieder verschoben worden waren. Einer war durchgestrichen. Neben einem anderen stand in Felix’ Schrift: **Frau Bittner? Nur fragen, wenn wir wirklich Pause meinen.** Leonie blieb davor stehen. „Das habe ich nicht geschrieben“, sagte sie.

„Ich weiss.“ Felix schob Mira ein wenig höher auf seiner Schulter. „Ich dachte, ich schreibe es auf, bevor ich wieder denke, Hilfe sei einfach etwas, das in den Kalender passt.“ Leonie sah auf den Satz. Er war klein geschrieben, etwas zu dicht zwischen einem Abholtermin und einem Erinnerungspunkt für Miras neue Hausschuhe. Trotzdem war er da. „Und?“, fragte sie. „Meinst du es jetzt?“ Felix überlegte einen Moment. „Ich glaube, ich lerne noch, den Unterschied zu merken. Aber ja. Ich meine ihn mehr als vor drei Wochen.“ Mira bewegte den Kopf. Beide hielten gleichzeitig den Atem an. Dann schlief sie weiter. „Das ist vermutlich kein guter

Moment für ein Grundsatzgespräch“, flüsterte Felix. „Vielleicht ist es der einzige, in dem wir nicht versuchen, es besonders gut zu machen.“ Er nickte in Richtung Balkon. „Willst du?“ Der Balkonsessel stand dort, wo er immer stand, leicht schief zum kleinen Tisch. Der andere Sessel war mit einer dünnen Decke bedeckt, die Leonie vor Tagen hatte ausschütteln wollen und dann nicht dazu gekommen war. Es war kühl. Über den Dächern wurde der Himmel heller, erst grau, dann mit einem dünnen Streifen Apricot, der aussah, als sei jemand beim Anstreichen unsicher geworden und habe beschlossen, erst einmal abzuwarten. Felix legte Mira in den Kinderwagen im Wohnzimmer. Das Babyfon stellte er auf den kleinen Tisch zwischen die beiden Tassen. Nicht mitten hinein. Eher an den Rand, als wäre es eine dritte Person, die nicht sprechen konnte, aber leider immer einen sehr deutlichen Kalender hatte. Dann setzte er sich. Leonie zog die Decke über ihre Knie. Die Wohnung hinter ihnen war unordentlich. Auf dem Esstisch standen noch zwei Teller vom Abend, und die Spülmaschine war voll, aber nicht ausgeräumt. Der Krip penzettel hing weiter am Kühlschrank. Nichts war gelöst, nur weil der Morgen hell wurde. Felix nahm seine Tasse in beide Hände. „Was hat diese Woche getragen?“, fragte er. Leonie sah ihn an. „Das ist sehr nach unserer Morgengrau-Frage“, sagte sie. „Ich übe für die Premiere.“ „Du bist Lichtdesigner. Du weisst, dass Premieren nicht geübt werden können.“ „Das ist keine hilfreiche Haltung für die nächsten acht Wochen.“ Sie lächelte. Dann wurde sie wieder still. „Getragen hat“, sagte sie langsam, „dass ich am Mittwoch nicht erst sagen musste, dass ich ins Büro fahre. Du hattest Miras Tasche schon gemacht.“ Felix nickte. „Mit dem richtigen Impfpass.“ „Mit dem richtigen Impfpass.“ „Und zwei Lätzchen zu viel.“ „Das ist keine Schwäche. Das ist Stil.“ „Gut. Dann war ich stilvoll übervorbereitet.“ Leonie sah auf ihre Tasse. „Und

dass du Frau Bittner geschrieben hast, bevor wir Dienstag wieder diesen Nachmittag hatten.“ „Sie konnte nicht.“ „Ich weiss. Aber du hast gefragt.“ Felix sagte nichts. Er schien den Satz nicht wie einen Punkt auf einer Liste zu nehmen. Eher wie etwas, das zwischen ihnen liegen durfte, ohne sofort verrechnet zu werden. „Was hat dich getragen?“, fragte Leonie. Er zog die Schultern ein wenig hoch, nicht aus Kälte.

„Dass du am Donnerstag gesagt hast: ‚Du bist gerade dran, ich sehe das.‘“ Leonie erinnerte sich. Mira hatte auf Felix’ Arm geweint, während in der Küche die Nudeln überkochten. Leonie hatte gerade die Nachricht vom Verlag gelesen und gespürt, wie sie die Küche retten, Mira übernehmen und Felix erklären wollte, dass das Wasser schon längst zu hoch stand. Stattdessen hatte sie gesagt: *Du bist gerade dran, ich sehe das*. Danach hatte sie die Nudeln abgeschüttet. Nicht elegant. Aber ohne dass Felix sich wie ein Praktikant in einer sehr schlecht bezahlten Familienfirma fühlen musste. „Ich hatte Angst, dass das zu wenig war“, sagte sie. „Es war nicht zu wenig.“ „Die Nudeln waren zu weich.“ „Das ist ein anderes Kapitel.“ Eine Taube landete auf dem gegenüberliegenden Dach und sah so aus, als habe sie eine dringende Meinung zur Wochenplanung. Das Babyfon rauschte einmal. Beide blickten hin. Dann wieder zueinander. „Wo war diese Woche jemand allein zuständig?“, fragte Leonie. Felix atmete durch die Nase aus. „Am Dienstagabend“, sagte er. „Du hattest den Termin im Verlag, und ich habe Mira abgeholt. Das hat funktioniert. Aber danach habe ich dir vier Nachrichten geschrieben, weil ich nicht wusste, ob sie noch gegessen hat, ob der Brei im Kühlschrank noch gut ist und ob sie morgen die Regenhose braucht.“ Leonie nickte. „Ich habe sie im Zug gelesen und gedacht: Wenn ich dir antworte, fange ich wieder an. Wenn ich nicht

antworte, lasse ich dich allein.“ „Du hast nur geschrieben: ‚Schau in die blaue Dose. Regen hose hängt an der Garderobe. Den Rest entscheidest du.‘“ „War das unfreundlich?“ „Nein.“ Felix sah sie direkt an. „Es war zuerst unangenehm. Dann war es gut.“ Leonie wartete. „Ich habe die blaue Dose gefunden“, sagte er. „Und entschieden, dass sie heute keine Regen hose braucht, weil es nicht geregnet hat.“ „Mutig.“ „Ich weiss.“ Er lächelte kurz. Dann wurde seine Stimme ruhiger. „Ich glaube, da warst du nicht allein zuständig. Aber ich war noch nicht wirklich zuständig, weil ich bei jeder Lücke wieder zu dir zurückgerannt bin.“ Leonie spürte den alten Impuls, es für ihn weich zu machen. Zu sagen, dass es doch in Ordnung sei, dass sie ja wusste, wo die Dose stand, dass eine Nachricht wirklich kein Weltuntergang war. Aber sie dachte an die Tasche an der Türklinke. An den Nachmittag mit den Gläsern. An ihre eigene Müdigkeit, die manchmal aus hundert kleinen Rückfragen bestand. „Es war nicht schlimm, dass du gefragt hast“, sagte sie. „Es war nur viel. Und ich will nicht, dass du daraus hörst: Frag nie wieder. Ich will, dass du merkst, wann eine Frage wirklich eine Entscheidung ist und wann du sie längst treffen kannst.“ Felix nickte. „Sag mir nicht nur, was ich tun soll. Sag mir, was ich sehen soll.“ Leonie lehnte sich zurück. Der Satz hatte früher etwas Forderndes in ihr ausgelöst. Als müsse sie ihm nun auch noch das Sehen beibringen. Jetzt klang er anders. Nicht wie ein Auftrag. Eher wie eine Erinnerung daran, dass Aufmerksamkeit geteilt werden konnte, wenn sie nicht immer bei derselben Person begann. „Was darf nächste Woche kleiner werden?“, fragte sie. Felix sah in die Wohnung.

„Die Idee, dass wir nach einem Besuch wieder eine ordentliche Wohnung herstellen müssen, bevor wir schlafen dürfen.“ „Sehr

konkret.“ „Ich habe lange darüber nachgedacht.“ „Das befürchtete ich.“ „Und die Nachricht an Jana. Nicht als Entschuldigung. Nur als Satz: Wir haben uns gefreut. Und wenn ihr das nächste Mal kommen wollt, sagen wir vorher, ob wir Besuch oder Entlastung brauchen.“ Leonie nickte. „Das kann kleiner werden“, sagte sie. „Dieses Gefühl, dass wir erst beweisen müssen, dass wir alles allein schaffen.“ Felix sah auf seine Hände. „Und was machst du dann, wenn es wiederkommt?“ Die Frage war nicht vorwurfsvoll. Sie war auch nicht besonders romantisch. Sie war einfach da, zwischen Tee und Babyfon, so wie Fragen im Familienalltag oft da waren: zu früh, zu spät, mit einer kleinen Kante. Leonie dachte nach. „Vielleicht sage ich nicht sofort Nein“, sagte sie. „Vielleicht frage ich erst: Was genau meinst du? Oder: Was würde das für uns leichter machen? Und wenn es sich nicht nach Entlastung anfühlt, darf ich trotzdem Nein sagen.“ „Das klingt nach dir.“ „Weil es viele Wörter hat?“ „Weil du erst hinsiehst.“ Sie nahm die Tasse hoch. Der Tee war noch warm. Im Wohnzimmer begann Mira zu murmeln. Erst leise. Dann entschlossener. Das Babyfon machte aus jeder kleinen Bewegung eine Nachricht, die niemand ignorieren konnte. Felix stand auf. Leonie legte eine Hand an seinen Arm. „Ich gehe diesmal.“ Er blieb stehen. „Nicht, weil du es nicht kannst“, sagte sie. „Ich bin gerade wach genug. Und du hattest die erste Schicht.“ Felix sah sie an. Etwas in seinem Gesicht entspannte sich. „Okay“, sagte er. Leonie stand auf, zog die Decke enger um sich und ging ins Wohnzimmer. Mira lag im Kinderwagen, die Stirn halb unter dem Sonnentuch. Als Leonie sie hochnahm, war Mira noch nicht ganz wach, nur schwer und warm und entschieden darüber, dass dieser Morgen weitergehen sollte. Aus der Küche hörte Leonie, wie Felix zwei Teller in die Spülmaschine stellte. Nicht alle. Nur zwei. Danach liess er die Tür wieder zufallen. „Du musst das nicht jetzt machen“, rief

Leonie. „Ich weiss“, rief er zurück. „Ich wollte nur, dass wir später Teller haben.“ Leonie lachte. Mira protestierte kurz gegen das Lachen und legte dann die Wange an Leonies Schulter. Als Leonie mit ihr zurück auf den Balkon kam, stand Felix am kleinen Tisch. Er hatte die Tassen nicht weggeräumt. Stattdessen hatte er eine dritte, kleinere Tasse Wasser für sich hingestellt und den Balkon sessel wieder in Richtung Sonne gedreht. „Wer ist gerade dran?“, fragte er. Leonie setzte sich mit Mira auf dem Arm. „Ich“, sagte sie. „Was brauchst du?“

Sie hörte die Frage. Sie wusste, wie leicht sie in ihr verschwinden konnte, wenn sie zu gross wurde. Sie spürte Mira an ihrer Schulter, den kühlen Morgen an den Knöcheln, das orange Sonnentuch zwischen ihren Fingern und die Wohnung hinter sich, die noch immer nicht aufgeräumt war. „Dass du den Tee nicht wieder kalt werden lässt“, sagte sie. Felix setzte sich. „Kann ich übernehmen“, sagte er. Es war keine Lösung. Nicht für die nächste Nacht, nicht für die Krippenzeit, nicht für die Theaterproben, nicht für die vielen Tage, an denen eine Person zu viel sehen und die andere zu wenig merken würde. Aber es war ein Morgen, in dem sie nicht so taten, als müsse alles gleich sein, damit es gemeinsam war. Die Sonne erreichte den Balkon nur für einen schmalen Streifen. Felix stellte seinen Fuss hinein, als wolle er prüfen, ob sie schon warm genug war. Leonie sah ihm zu. Mira zog das Sonnentuch über die Stirn. Drinnen auf dem Tisch rauschte das Babyfon noch leise nach, obwohl Mira längst auf ihrem Arm lag. Leonie wollte es ausschalten. Dann liess sie es stehen. Nicht jede Wachsamkeit musste sofort verschwinden. Manchmal reichte es, wenn sie nicht mehr unsichtbar bei einer Person blieb.

Perspektive von Leonie

Leonie hat nicht aufgehört, Dinge früh zu bemerken. Sie sieht noch immer, wann Mira müde wird, wann eine Tasche unvollständig wirkt oder wann ein Besuch zusätzliche Energie kosten könnte. Ihre Aufmerksamkeit bleibt eine Stärke. Neu ist, dass sie nicht jede Beobachtung sofort in eine Aufgabe für sich übersetzt. Im Morgengrau merkt sie, dass geteilte Verantwortung nicht bedeutet, Felix nie wieder etwas zu sagen oder nie wieder genauer hinzusehen. Es bedeutet, dass sie ihm zutraut, aus einer Information eine eigene Entscheidung zu machen. Wenn sie sagt, wo die blaue Dose steht, muss sie nicht auch noch festlegen, wie viel Brei, welche Hose und welche Stimmung der Abend haben soll. Leonie lernt zudem, Erholung nicht nur als Ausnahme zu akzeptieren. Die zwanzig Minuten Schlaf, der Tee auf dem Balkon und die Möglichkeit, nach einem Besuch nicht sofort wieder Ordnung herzustellen, sind klein. Gerade deshalb sind sie glaubwürdig. Sie zeigen ihr, dass Fürsorge auch darin liegen kann, etwas liegen zu lassen – und nicht erst dann um Hilfe zu bitten, wenn alles zu viel geworden ist.

Perspektive von Felix

Felix hat nicht plötzlich den gesamten Familienalltag im Blick. Er sucht noch nach Dingen, die Leonie längst bemerkt hat, und fragt manchmal zu früh nach einer Bestätigung. Sein Fortschritt besteht nicht darin, nie wieder unsicher zu sein. Er besteht darin, Unsicherheit nicht sofort an Leonie zurückzugeben. Die Notiz im Kalender, die Tasche mit dem richtigen Impfpass und die kleine Anfrage an Frau Bittner zeigen Felix, dass Verantwortung oft beginnt, bevor eine Aufgabe sichtbar wird. Er übt, zu bemerken, zu entscheiden, zu erledigen, dranzubleiben und erst dann zurückzumelden. Dabei darf er Dinge anders machen als Leonie, solange die gemeinsame Abmachung nicht wieder bei ihr anfängt. Auch Felix' Wunsch nach Nähe wird im Abschluss weniger zu einer heimlichen Prüfung. Er kann fragen, ob Leonie gerade wach genug ist, zuhören, wenn sie Raum braucht, und sich über einen Tee oder einen Satz verbunden fühlen. Nicht jede Nähe muss in einem anstrengenden Alltag gross sein, um echt zu sein.

Was zwischen ihnen passiert

Ein gemeinsamer Familienrhythmus entsteht nicht dadurch, dass alle Stunden gleich verteilt, alle Aufgaben vollständig geplant oder alle Bedürfnisse gleichzeitig erfüllt sind. Gerade mit einem kleinen Kind bleibt vieles unvorhersehbar. Entscheidend ist, ob zwei Menschen eine Sprache haben, um Unklarheit rechtzeitig sichtbar zu machen. Leonie und Felix finden im Morgengrau keine Endlösung. Sie finden eine Rückkehrbewegung: Sie fragen nicht zuerst, wer versagt hat oder wer müder ist. Sie fragen, wer gerade dran ist, was diese Person braucht, was die andere Person wirklich übernehmen kann und was heute liegen bleiben darf. Das verändert nicht die Nacht. Es verändert, ob jemand in ihr allein bleibt.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Person übernimmt spontan eine Nachtschicht.

Entlastung wirkt nur dann verbindend, wenn sie nicht als Heldentat oder Gegenrechnung auftritt.

„Ich habe sie jetzt. Du kannst noch zwanzig Minuten schlafen.“ Eine Person fragt bei jeder Kleinigkeit nach.

Unsicherheit wird sonst unbemerkt wieder an die Person mit dem Gesamtüberblick zu rückgegeben.

„Was weiss ich schon, damit ich diese Entscheidung selbst treffen kann?“

Nach einem anstrengenden Tag bleibt die Wohnung liegen.

Erholung fühlt sich oft weniger legitim an als sichtbare Erledigung.

„Was wäre heute wichtiger: Ordnung oder ein bisschen Kraft zurück?“

Ein Plan auf Probe hält nicht alle Überraschungen ab.

Verlässlichkeit bedeutet nicht Kontrolle, sondern einen Weg zurück zu gemeinsamen Ab sprachen.

„Der Plan hat heute nicht gereicht. Was müssen wir beim nächsten Mal früher sehen?“

Nähe entsteht in einem kleinen Moment.

Verbindung braucht nicht im mer Zeit, die niemand hat; sie braucht Aufmerksamkeit ohne Auftrag.

„Nicht alles muss jetzt gelöst werden. Ich sitze kurz bei dir.“

Die zentrale Frage dieses Abschlusses lautet: **Wie können zwei Menschen akzeptieren, dass der Alltag unplanbar bleibt, ohne wieder in unsichtbare Alleinzuständigkeit zurückzufallen?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Woran merke ich, dass ich gerade wieder alles im Kopf behalten möchte?

Welche kleine Verantwortung kann ich teilen, ohne die andere Person anschliessend zu kontrollieren?

Was hilft mir, Erholung nicht erst nach vollständiger Erledigung zu erlauben?

Reflexionsfrage Notiz Welche Form von Nähe ist in anstrengenden Phasen leicht genug, um nicht zur Aufgabe zu werden?

Welcher Satz erinnert mich daran, dass ein un perfekter Tag nicht automatisch ein unfairer Tag ist?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Woran merken wir, dass eine Person wieder allein den Gesamtüberblick trägt?

„Wenn ich anfangen, innerlich alles mitzuplanen, wünsche ich mir, dass ...“

Welche Fragen helfen uns in chaotischen Momenten mehr als eine Schuldfrage?

„Wer ist gerade dran? Was brauchst du? Was kann ich wirklich übernehmen?“

Was darf nach einem anstrengenden Tag bewusst liegen bleiben?

„Heute müssen wir nicht beides schaffen: Ordnung und Erholung. Was lassen wir los?“

Wie können wir unseren Plan auf Probe überprüfen, ohne ihn als Zeugnis zu behandeln?

„Was hat getragen, was war zu viel, und was probieren wir nächste Woche anders?“

Welche kleine Form von Nähe möchten wir in einer vollen Woche schützen?

„Eine Verbindung, die für mich gerade leicht ist, wäre ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Die Morgengrau-Frage

Nehmt euch einmal in der Woche oder nach einer besonders anstrengenden Phase zehn Minuten. Nicht mitten in einem Streit und nicht erst dann, wenn eine Person bereits völlig leer ist. Stellt euch nacheinander drei Fragen. Die andere Person hört erst zu und fragt nach, bevor sie eine Lösung anbietet.

Frage Wofür sie Raum schafft Was hat uns diese Woche getragen? Anerkennung für Dinge, die funktioniert haben, ohne daraus eine Leistungsbilanz zu machen. **Wo war eine Person allein zuständig?** Unsichtbare Verantwortung früh sehen, bevor sie zum Vorwurf wird.

Was darf in der nächsten Woche anders oder kleiner werden?

Eine konkrete, realistische Anpassung statt eines perfekten Neustarts.

Es reicht, wenn jede Person zu jeder Frage ein oder zwei Sätze sagt. Ihr müsst keine vollständige Liste erstellen. Wenn eine Antwort zu gross wird, notiert sie und verabredet einen anderen Zeitpunkt. Die Übung ist gelungen, wenn ihr euch danach nicht fertiger fühlt, sondern ein wenig klarer darüber, was ihr miteinander tragt.

Merksatz: Die Nacht gehört keinem allein. Nicht weil alles gleich ist, sondern weil niemand mit dem Schweren unsichtbar bleiben soll.

Nachwort: Was im Morgengrau bleibt

Am Ende dieses Buches schläft Mira nicht plötzlich jede Nacht durch. Die Küche ist nicht immer aufgeräumt. Leonie und Felix haben keine endgültige Formel für Arbeit, Betreuung, Geld, Schlaf oder Nähe gefunden. Sie werden sich weiterhin in den kleinen Dingen verlieren: in einem zu spät gesehenen Kalenderpunkt, in einer Rückfrage zur falschen Zeit, in einem Besuch, der eigentlich eine Pause sein sollte. Das ist keine Schwäche ihrer Entwicklung. Es ist der Alltag, in dem sie stattfindet. Was sich verändert hat, ist nicht die Anzahl der Aufgaben. Es ist die Richtung ihrer Aufmerksamkeit. Leonie muss nicht mehr jede Lücke sofort füllen, nur weil sie sie zuerst sieht. Felix muss nicht erst auf einen Auftrag warten, um Verantwortung übernehmen zu können. Beide dürfen merken, dass eine gereizte Antwort manchmal von Müdigkeit kommt und trotzdem eine Wirkung hat. Beide dürfen sie später noch einmal aufnehmen, ohne aus einem Moment ein Urteil über die ganze Beziehung zu machen. Vielleicht ist das die realistischste Hoffnung für einen gemeinsamen Alltag: nicht, dass zwei Menschen sich nie verfehlen. Sondern dass sie Rückwege kennen. Ein Rückweg kann sehr klein sein. Ein Satz wie: „Ich sehe, dass du gerade dran bist.“ Eine Frage wie: „Was würde es leichter machen?“ Eine Tasse Tee, die nicht zwischen zwei Aufgaben kalt wird. Zwanzig Minuten Schlaf. Ein klar begrenztes Ja zu Hilfe. Ein Nein, das nicht erklärt werden muss. Oder die Entscheidung, dass die Teller heute Abend in der Küche stehen bleiben dürfen, weil zwei erschöpfte Menschen nicht

auch noch beweisen müssen, dass sie alles im Griff haben.

Care-Arbeit wird oft erst sichtbar, wenn sie nicht mehr funktioniert. Dieses Buch lädt dazu ein, sie früher zu sehen: nicht als Beweis dafür, wer mehr leistet, sondern als gemeinsames Feld aus Aufmerksamkeit, Zeit, Erschöpfung, Erfahrung und Verantwortung. Es geht dabei nicht um Gleichheit in jeder Minute. Manchmal wird eine Person mehr tragen. Manchmal wird die andere länger schlafen, später arbeiten, eine Probe haben, einen Termin brauchen oder einfach weniger Kraft übrig haben. Fairness entsteht nicht aus einer perfekten Rechnung. Sie entsteht, wenn die Folgen für beide sichtbar sind und später neu besprochen werden dürfen. Für die Zeit nach diesem Buch kann eine Frage bleiben, die sich an einem Küchentisch, im Flur, vor dem Schlafen oder eben im Morgengrau stellen lässt: **Was hat uns getragen? Wo war jemand allein zuständig? Was darf beim nächsten Mal anders oder kleiner werden?**

Die Antwort muss nicht schön sein. Sie muss nicht vollständig sein. Sie darf sich jede Woche verändern. Leonie und Felix werden diese Frage nicht immer rechtzeitig stellen. Mira wird weiter eigene Vorstellungen von Uhrzeiten haben. Das Babyfon wird wieder rauschen. Die Nachtlampe wird wieder angehen. Aber vielleicht wird in diesen Momenten etwas anders sein: Niemand muss zuerst beweisen, dass die eigene Müdigkeit zählt. Niemand muss erraten, ob Hilfe erlaubt ist. Niemand muss mit dem Schweren unsichtbar bleiben.

Die Nacht gehört keinem allein. Nicht weil alles gleich ist, sondern weil niemand mit dem Schweren unsichtbar bleiben soll.



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.