



Zwischen „Mach doch“ und „Sag mir, was du brauchst“

*Eine Geschichte über Wünsche, Arbeitsteilung und das
Recht auf eine eigene Bitte*

HERAUSGEGEBEN VON DER MYSYMP AG
Zwischenraum-Geschichten

INHALT

Vorwort und Einleitung 5*Vorwort: Zwei Menschen, ein Alltag, viele Übersetzungen 6**Wie dieses Buch gelesen werden kann 7**Der rote Faden: Von der Deutung zur Begegnung 9**Die acht Kapitel als gemeinsamer Weg 10**1. Der Satz, der alles beendet 10**2. Der halbe Satz Kurze Nachrichten, Ha fermilch und ein piepender
Rauchmelder 10**3. Der Samstag, der zu kurz war 10**6. Der Betrag zwischen uns 11**7. Die Karte mit den drei Farben 11**8. Das Album mit den leeren Seiten 11**Mira und Jonas: Zwei Figuren, keine Vorbilder 12**Eine Einladung vor dem ersten Kapitel 13**Einleitung: Bevor zwei Menschen sich verlieren 14***Kapitel 1: Der Satz, der alles beendet 16***Was dieses Kapitel sichtbar macht 25***Kapitel 2: Der halbe Satz 27***Was im Alltag wirklich kommuniziert wird 34**Psychologischer Expertenkommentar: Warum die Batterie nicht das
Problem ist 36**Der Unterschied zwischen Bitte, Erinnerung und Verantwortung . . . 37*

<i>Eine Übung für zwei: Die Übersetzung von Kurzsätzen</i>	<i>38</i>
<i>Quellen zum Expertenkommentar</i>	<i>39</i>
Kapitel 3: Der Samstag, der zu kurz war	41
<i>Was Freizeit für Paare so empfindlich macht</i>	<i>50</i>
<i>Drei Fragen vor dem freien Tag</i>	<i>51</i>
<i>Eine Übung für zwei: Der Wochenendvertrag ohne Vertragssprache</i>	<i>52</i>
Kapitel 4: Nicht meine Abteilung	54
<i>Aufgaben teilen heisst Verantwortung teilen</i>	<i>63</i>
<i>Von der Helferrolle zur Zuständigkeit</i>	<i>64</i>
<i>Eine Übung für zwei: Die vollständige Aufgabe</i>	<i>64</i>
Kapitel 5: Die Hand auf dem Sofa	66
<i>Nähe ist kein Punktesystem</i>	<i>73</i>
<i>Fünf Formen von Nähe</i>	<i>74</i>
<i>Eine Übung für zwei: Die Nähe-Landkarte</i>	<i>74</i>
Kapitel 6: Der Betrag zwischen uns	76
<i>Gemeinsame Zukunft braucht mehr als einen gemeinsamen Betrag</i>	<i>84</i>
<i>Eine Übung für zwei: Die Zukunft in vier Spalten</i>	<i>86</i>
Kapitel 7: Die Karte mit den drei Farben	88
<i>Die drei Farben für gemeinsame freie Zeit</i>	<i>98</i>
<i>Eine Übung für zwei: Das Reisemotiv klären</i>	<i>99</i>
Kapitel 8: Das Album mit den leeren Seiten	101
<i>Was ein gemeinsamer Rückblick verändern kann</i>	<i>109</i>

<i>Eine Übung für zwei: Die leere Seite</i>	<i>110</i>
Ausblick und Schlusswort: Kein fertiges Wir	111
<i>1. Liebe ist nicht Gedankenlesen</i>	<i>112</i>
<i>2. Verantwortung ist eine Sprache der Liebe</i>	<i>113</i>
<i>3. Nähe braucht Freiheit, und Freiheit braucht Verbindlichkeit . . .</i>	<i>115</i>
<i>4. Ein Nein kann Nähe schützen</i>	<i>116</i>
<i>5. Zukunft entsteht aus kleinen Entscheidungen</i>	<i>117</i>
<i>6. Die Beziehung darf unfertig bleiben</i>	<i>118</i>
<i>Ein 30-Tage-Ausblick für die eigene Beziehung</i>	<i>118</i>
<i>Schlusswort: Der nächste Satz</i>	<i>120</i>
<i>Letzte Reflexionsseite</i>	<i>120</i>
Reflexionsfragen zu allen	122
Kapiteln	123
<i>Eine Einladung vorab</i>	<i>123</i>
Kapitel 1: Der Satz, der alles beendet	124
<i>Thema: Worte, Wirkung und unausgesprochene Enttäuschung . . .</i>	<i>124</i>
Kapitel 2: Der halbe Satz	126
<i>Thema: Kommunikation im Alltag und mentale Last</i>	<i>126</i>
Kapitel 3: Der Samstag, der zu kurz war	128
<i>Thema: Erholung, Autonomie und gemeinsame freie Zeit</i>	<i>128</i>
Kapitel 4: Nicht meine Abteilung	130
<i>Thema: Rollenverteilung und Verantwortung im Haushalt</i>	<i>130</i>

Kapitel 5: Die Hand auf dem Sofa	132
<i>Thema: Intimität, Nähe und emotionale Erwartungen</i>	
	<i>132</i>
Kapitel 6: Der Betrag zwischen uns	134
<i>Thema: Finanzen, Freiheit, Sicherheit und gemeinsame Zukunft . .</i>	
	<i>134</i>
Kapitel 7: Die Karte mit den drei Farben	136
<i>Thema: Urlaub, Freizeit und getrennte Interessen</i>	
	<i>136</i>
Kapitel 8: Das Album mit den leeren Seiten	138
<i>Thema: Rückblick, Entwicklung und offene Zukunft</i>	
	<i>138</i>
Abschluss: Fragen für den Weg danach	140
<i>Persönliche Schlussfrage</i>	
	<i>141</i>
Kapitel 8: Das Album mit den leeren Seiten	<i>Thema: Rückblick,</i>
<i>Entwicklung und offene Zukunft</i>	
Abschluss: Fragen für den Weg	
danach	<i>Persönliche Schlussfrage</i>

Vorwort und Einleitung

Vorwort: Zwei Menschen, ein Alltag, viele Übersetzungen

Eine Beziehung beginnt selten mit den Fragen, an denen sie später wächst. Am Anfang geht es um Dinge, die leicht zu teilen sind: einen Lieblingsort, eine Musik, die beide mögen, den Blick über einen Tisch hinweg, einen Witz, den nur zwei Menschen verstehen. Später kommen die weniger romantischen, aber nicht weniger bedeutenden Themen dazu. Wer bemerkt, dass die Milch fehlt? Wer sagt ab, wenn der gemeinsame Abend an einem Arbeitstermin scheitert? Wer darf am Samstag nichts vorhaben? Wer trägt eine Aufgabe im Kopf, bevor sie für den anderen überhaupt sichtbar wird? Wer fühlt sich im Urlaub frei, und wer fühlt sich im gleichen Urlaub übergangen? Diese Fragen wirken klein. Gerade deshalb bleiben sie oft lange unausgesprochen. Dieses E-Book erzählt von Mira und Jonas, zwei Menschen, die einander mögen, sich respektieren und doch immer wieder feststellen, dass sie dieselbe Situation unterschiedlich erleben. Jonas versucht, Probleme durch Handeln zu lösen. Mira versucht, Zusammenhänge zu verstehen, bevor sie entscheidet. Jonas hört Worte oft so, wie sie gesagt werden. Mira hört auch das, was zwischen den Worten mitschwingt. Keine dieser Eigenschaften ist falsch. Doch wenn beide nicht darüber sprechen, wird aus einem kleinen Unterschied schnell ein stiller Abstand.

Die Geschichten in diesem Buch handeln nicht davon, dass Männer und Frauen grundsätzlich verschieden sind. Sie handeln davon, dass zwei Menschen unterschiedliche Erfahrungen, Schutzstrategien und Erwartungen in eine Beziehung mitbringen.

Mira und Jonas sind keine Musterfiguren für alle Frauen und Männer. Sie sind literarische Figuren. Ihre Konflikte sollen keine Regeln beweisen, sondern Wiedererkennung ermöglichen. Vielleicht erkennt sich jemand in Jonas wieder, der eine Lösung sucht, wenn das Gegenüber zunächst nur gesehen werden möchte. Vielleicht erkennt sich jemand in Mira wieder, die an vieles denkt, bevor es zum Problem wird, und sich wünscht, nicht allein dafür zuständig zu sein. Vielleicht ist es in einer anderen Beziehung genau umgekehrt. Und vielleicht ist genau das der Punkt: Rollen sind keine Naturgesetze. Sie sind Muster, die sichtbar werden und sich verändern lassen. Dieses Buch will nicht erklären, wer in einer Partnerschaft recht hat. Es möchte eine andere Frage stellen: **Was ist für die andere Person wichtig, das ich in diesem Moment noch nicht sehe?**

Diese Frage ist kein Zaubersatz. Sie löst weder einen Streit über Geld noch einen Konflikt über Nähe, Haushalt oder Urlaub sofort. Aber sie verändert die Richtung. Sie verschiebt den Blick vom Verteidigen zum Verstehen. Sie macht aus einem Vorwurf eine Untersuchung und aus einer stillen Enttäuschung eine Chance auf Kontakt.

Wie dieses Buch gelesen werden kann

Die Kapitel verbinden zwei Ebenen. Zuerst erzählen sie Szenen aus dem Alltag von Mira und Jonas. Die Geschichten sind bewusst klein gehalten: ein Abendessen, eine Nachricht, eine Einkaufsliste, ein Wasser schaden, ein Wochenende, eine Hand auf dem Sofa, ein gemeinsames Konto, eine Karte im Urlaub. Gerade an solchen Momenten zeigt sich, wie Beziehungen funktionieren. Nicht nur in grossen Krisen, sondern in den Wiederholungen des Alltags.

Nach jeder Geschichte folgt eine Reflexion. Sie übersetzt den erzählerischen Konflikt in Fragen, Formulierungen und Übungen, die Leserinnen und Leser für ihre eigene Beziehung nutzen können. Diese Reflexionen sind keine Diagnosen und keine Anweisungen. Sie sind Einladungen. Niemand muss jede Frage beantworten oder jede Übung machen. Manchmal reicht es, beim Lesen kurz stehen zu bleiben und zu denken: *So habe ich das noch nie betrachtet.*

Leseweise Für wen sie hilfreich sein kann Möglicher Nutzen Als fortlaufende Geschichte Für Leserinnen und Leser, die sich zunächst emotional in Mira und Jonas wiederfinden möchten Die Entwicklung der Figuren zeigt, wie aus kleinen Einsichten neue Gewohnheiten entstehen können.

Kapitelweise nach Thema Für Menschen, die gerade ein bestimmtes Alltagsthema beschäftigt Ein gezielter Einstieg bei Kommunikation, Haushaltsverteilung, Nähe, Geld oder Freizeit.

Zu zweit Für Paare, die über bestimmte Fragen ins Gespräch kommen möchten Die Übungen ermöglichen Gespräche, ohne dass jemand sofort das eigene Problem „lösen“ muss.

Als persönliches Reflexionsbuch Für Menschen, die ihre eigenen Muster besser verstehen wollen Die Geschichte schafft Abstand und hilft, eigene Bedürfnisse klarer zu benennen.

Es kann sinnvoll sein, beim ersten Lesen nicht sofort alles auf die eigene Beziehung zu übertragen. Mira und Jonas sind nicht dazu da, als Vergleichsmaßstab zu dienen. Sie sind eher ein Spiegel mit leichter Verzerrung: nah genug, um etwas Vertrautes zu zeigen, aber weit genug entfernt, damit ein neuer Gedanke entstehen kann.

Der rote Faden: Von der Deutung zur Begegnung

Zu Beginn des Buches glauben Mira und Jonas beide, die andere Person müsse eigentlich wissen, was sie meinen. Mira sagt: „Ist schon gut“, obwohl es noch nicht gut ist. Jonas schreibt: „Später“, obwohl er die Bitte nicht vergessen möchte. Beide meinen etwas Verständliches. Beide fühlen sich danach missverstanden. Von dort aus führt ihre Geschichte durch verschiedene Räume des gemeinsamen Lebens. In der Küche zeigt sich, wie kurze Nachrichten und unausgesprochene Zuständigkeiten zu grosser Erschöpfung werden können. An freien Tagen wird deutlich, dass der Wunsch nach Ruhe und der Wunsch nach gemeinsamer Zeit keine Gegensätze sein müssen. Beim Wasserschaden lernen sie, dass Helfen nicht dasselbe ist wie Verantwortung tragen. Auf dem Sofa entdecken sie, dass Nähe nur dann leicht sein kann, wenn ein Wunsch keine Forderung und eine Grenze keine Abwertung ist. Später sprechen sie über Geld, Pläne und Urlaub. Dabei merken sie: Die meisten Konflikte sind nicht nur sachlich. Ein gemeinsames Konto kann für die eine Person Sicherheit und für die andere Person Freiheit bedeuten. Ein Urlaub kann für die eine Person gemeinsame Erinnerung und für die andere Person eigenen Raum bedeuten. Erst als sie diese Bedeutungen aussprechen, können sie wirklich verhandeln. Der rote Faden ist deshalb keine perfekte Entwicklung vom Streit zur Harmonie. Mira und Jonas werden nicht zu Menschen, die immer die richtigen Worte finden. Sie bleiben unterschiedlich. Jonas wird nicht plötzlich ein Mensch, der jede emotionale Nuance sofort erkennt. Mira wird nicht plötzlich nie mehr enttäuscht, wenn etwas unausgesprochen bleibt. Ihre Veränderung besteht darin, dass sie die Unterschiede nicht mehr sofort als Angriff oder Ablehnung lesen.

Sie lernen, sich Fragen zu stellen. Sie lernen, dass ein Plan nicht immer Kontrolle bedeutet. Sie lernen, dass ein Rückzug nicht immer Lieblosigkeit bedeutet. Sie lernen, dass Nähe nicht aus Verschmelzung entsteht. Und sie lernen, dass ein gemeinsames Leben nicht dadurch fair wird, dass alles exakt gleich ist, sondern dadurch, dass Verantwortung, Wünsche und Grenzen sichtbar werden.

Die acht Kapitel als gemeinsamer Weg

Kapitel Alltagsszene Tieferes Thema Entwicklung von Mira und Jonas

1. Der Satz, der alles beendet

Ein abgesagtes Abendessen Worte, Wirkung und unausgesprochene Enttäuschung Beide entdecken, dass Klarheit keine Gefühllosigkeit und Verletzlichkeit kein Vorwurf ist.

2. Der halbe Satz Kurze Nachrichten, Hafermilch und ein piepender Rauchmelder

Kommunikation im Alltag und mentale Last Sie unterscheiden zwischen sichtbarer Hilfe und vollständiger Verantwortung.

3. Der Samstag, der zu kurz war

Ein freier Tag mit unterschiedlichen Erwartungen Erholung, Autonomie und gemeinsame Zeit Sie lernen, dass Freizeit bewusst geschützt werden darf – für sich selbst und füreinander.

4. *Nicht meine Abteilung* Ein kleiner Wasserschaden in der Küche Rollenverteilung und Aufgaben im Haushalt Sie lösen sich von der

Dynamik aus Projekt leitung und Helferrolle. 5. *Die Hand auf dem Sofa* Ein stiller Abend mit Popcorn und Nähe Intimität, Zustimmung und emotionale Sicher heit Sie üben, Wünsche und Grenzen auszusprechen, ohne Liebe daran zu messen.

6. *Der Betrag zwischen uns*

Ein Zukunftskonto und ein unerwarteter Kauf Geld, Freiheit, Sicher heit und gemeinsame Pläne Sie verstehen, dass Zahlen oft für Werte und Zukunftsbilder stehen.

7. *Die Karte mit den drei Farben*

Urlaub an der Küste mit unterschiedlichen Interessen Gemeinsame Erlebnisse und eigene Räume Sie entdecken, dass getrennte Interessen die Verbundenheit bereichern können.

8. *Das Album mit den leeren Seiten*

Ein Erinnerungsalbum mit schönen und schwierigen Bildern Rückblick, Entwicklung und offene Zukunft Sie geben auch den unfertigen Seiten ihrer Beziehung einen Platz. Die Reihenfolge der Kapitel folgt dem Weg von der ersten kleinen Übersetzungsschwierigkeit zu einer breiteren Haltung. Am Anfang geht es um einzelne Sätze. Dann um Routinen. Später um Werte, Wünsche und Zukunft. Das Schlusskapitel führt diese Ebenen zusammen: Eine Beziehung ist nicht die Summe ihrer gelungenen Momente. Sie ist die Geschichte dessen, was zwei Menschen aus schwierigen Momenten machen.

Mira und Jonas: Zwei Figuren, keine Vorbilder

Mira ist aufmerksam. Sie bemerkt, wenn sich etwas verschiebt, bevor es sichtbar wird. Sie kann gut planen, Zusammenhänge herstellen und für andere mitdenken. Diese Stärke hat einen Preis: Wenn sie nicht rechtzeitig sagt, was sie braucht, trägt sie manchmal mehr, als sie tragen möchte. Ihr Lernweg besteht darin, Wünsche nicht erst dann auszusprechen, wenn sie schon Enttäuschung geworden sind. Jonas ist handlungsorientiert. Er möchte helfen, reparieren, organisieren und dort etwas tun, wo etwas nicht funktioniert. Diese Stärke hat ebenfalls einen Preis: Er kann in die Falle geraten, eine Lösung anzubieten, bevor er verstanden hat, welches Problem die andere Person wirklich beschreibt. Sein Lernweg besteht darin, nicht nur aktiv zu werden, sondern vorher und nachher in Beziehung zu bleiben. Ihre Figurenkonstellation ist bewusst nicht als Gegenüberstellung von „weiblich“ und „männlich“ gedacht. Mira könnte an manchen Tagen genauso handlungsorientiert und Jonas genauso vorsichtig sein. In einer anderen Beziehung könnten ihre Rollen vertauscht sein. Entscheidend ist nicht, wer welche Eigenschaft hat. Entscheidend ist, was passiert, wenn zwei unterschiedliche Arten, Sicherheit herzustellen, aufeinandertreffen. Mira schützt sich häufig durch ... Jonas schützt sich häufig durch ... Was beide langfristig brauchen Vorsorge, Genauigkeit und Rückzug, wenn sie sich nicht mitge meint fühlt Handlung, Humor und Rückzug, wenn er sich nicht ausreichend fühlt Sprache, die weder Wünsche noch Grenzen zu einem Beweis der Liebe macht Das Mitdenken von Folgen Das unmittelbare Lösen eines Problems Gegenseitige Anerkennung für unterschiedliche Formen von Fürsorge Den Wunsch nach Verbindlich keit Den Wunsch nach Freiheit und Handlungsspielraum Vereinbarungen, die Sicherheit

und Eigenständigkeit zugleich schützen Die Geschichte von Mira und Jonas erhebt keinen Anspruch darauf, alle Formen von Beziehung abzubilden. Sie zeigt eine mögliche Dynamik. Wer sich darin wiederfindet, darf übernehmen, was hilft, und stehen lassen, was nicht passt.

Eine Einladung vor dem ersten Kapitel

Vielleicht beginnt das Lesen dieses Buches mit einer kleinen Frage an dich selbst: **In welcher Alltagssituation wünsche ich mir am meisten, dass die andere Person mich besser versteht?**

Es kann eine Kleinigkeit sein. Eine Nachricht ohne Antwort. Eine wiederkehrende Aufgabe. Ein Familienbesuch. Geld, das anders ausgegeben wird, als du es erwartet hast. Ein Abend, an dem du Nähe wolltest und die andere Person Ruhe brauchte. Ein Urlaubstag, an dem ihr nicht dasselbe erleben wolltet. Schreibe die Situation nicht sofort als Problem auf. Beschreibe sie zunächst nur als Szene. Wer war da? Was wurde gesagt? Was wurde nicht gesagt? Was hast du getan? Was hat die andere Person getan? Dann stelle dir zwei Fragen: Frage Warum sie hilfreich sein kann „Was wollte ich in diesem Moment schützen?“ Sie führt unter die Oberfläche des sichtbaren Konflikts.

„Was könnte die andere Person geschützt haben?“ Sie öffnet eine zweite Perspektive, ohne das eigene Erleben kleinzureden.

Diese Fragen verlangen nicht, dass du alles entschuldigst oder jede Situation sofort positiv deutest. Sie verlangen nur, dass du einen Moment länger offen bleibst. Manchmal liegt genau in diesem Moment die Möglichkeit für einen besseren nächsten Satz.

Einleitung: Bevor zwei Menschen sich verlieren

Es gibt einen Moment, der in vielen Beziehungen sehr ähnlich aussieht. Zwei Menschen stehen in derselben Küche. Vielleicht ist es spät. Vielleicht liegt noch eine Tasche im Flur. Vielleicht summt der Kühlschrank, vielleicht piept ein Rauchmelder, vielleicht ist nur die Luft im Raum etwas zu still. Eine Person sagt: „Ist doch nicht so schlimm.“ Die andere Person hört: „Du übertreibst.“ Dabei hat die erste Person vielleicht gemeint: „Ich weiss nicht, wie ich dir helfen kann.“ Die zweite Person sagt: „Mach, was du willst.“ Die erste Person hört: „Ich habe die Erlaubnis.“ Dabei hat die zweite Person vielleicht gemeint: „Bitte wähle mich heute mit.“ Beziehungen gehen selten an einem einzigen Satz kaputt. Aber sie werden müde, wenn solche Sätze sich immer wieder ansammeln. Wenn beide das Gefühl bekommen, für ihre Wünsche zu viel zu sein oder ihre Grenzen dauernd erklären zu müssen. Wenn eine Person so lange mitdenkt, bis sie erschöpft ist, und die andere sich so lange verteidigt, bis sie nicht mehr weiss, wie sie noch helfen kann. Dieses Buch beginnt an dieser Stelle. Nicht an einem Wendepunkt mit Musik und grossen Entscheidungen. Sondern in den kleinen Szenen, in denen Nähe leicht übersehen wird: am Küchentisch, im Urlaub, beim Blick auf ein Konto, auf dem Sofa, vor einem offenen Schrank mit einem blauen Eimer darunter. Mira und Jonas sind nicht am Anfang ihrer Beziehung. Sie kennen einander gut. Sie haben gemeinsame Rituale, gemeinsame Möbel, gemeinsame Witze und eine gemeinsame Geschichte. Sie wissen, wie die andere Person Kaffee trinkt. Sie wissen, welches Lied der andere zu laut mitsingt. Sie wissen, wer bei Familienfesten zuerst müde wird und wer vor dem Einschlafen noch einmal prüft, ob die Tür abgeschlossen ist. Und doch entdecken sie, dass Wissen über einen Menschen nicht dasselbe ist wie Verstehen.

Die acht Kapitel dieses Buches begleiten sie nicht durch eine Krise, die alles infrage stellt. Sie begleiten sie durch einen Lernprozess. Mira und Jonas üben, einander nicht nur an den guten Tagen zu sehen. Sie üben, die kleinen Alarmzeichen früher wahrzunehmen. Sie üben, aus „Du machst immer“ ein „Als das passiert ist, hat es sich für mich so angefühlt“ zu machen. Sie üben, Wünsche auszusprechen, ohne daraus Forderungen zu machen. Und sie üben, Nein zu sagen, ohne Nähe zu entziehen. Vielleicht ist das die erwachsenste Form von Liebe: nicht die Illusion, dass zwei Menschen einander irgendwann vollständig kennen. Sondern die Entscheidung, weiter neugierig zu bleiben.

Dieses E-Book ist eine Einladung, nicht schneller zu urteilen, sondern genauer hinzusehen. Nicht weniger zu fühlen, sondern verständlicher zu sprechen. Und nicht jede Differenz zu glätten, sondern einen Weg zu finden, auf dem beide darin vorkommen.

Im ersten Kapitel beginnt alles mit einem Satz, der zu klein klingt, um gefährlich zu sein. „Ist schon gut.“ Und mit der Frage, die Mira und Jonas künftig immer wieder begleiten wird: **Ist es wirklich gut – oder ist es nur noch nicht gesagt worden?**

Kapitel 1: Der Satz, der alles beendet

Manche Sätze beenden ein Gespräch nicht, weil sie laut sind. Sie beenden es, weil beide glauben, sie hätten etwas Eindeutiges gehört. Es war 18:42 Uhr, als Mira zum dritten Mal auf das Display ihres Telefons sah. Die Nachricht stand dort seit sieben Minuten. Jonas hatte sie mit einem kleinen blauen Haken beendet, als wäre sie damit weniger eine Absage als eine organisatorische Notiz.

Es tut mir leid. Der Termin mit dem Kunden ist gerade eskaliert. Ich schaffe es nicht um halb acht. Können wir morgen essen gehen? Ist das okay?

Mira sass am Küchentisch und sah auf den Teller vor sich. Sie hatte keine Kerzen angezündet und kein aufwendiges Menü gekocht. Trotzdem hatte sie sich Mühe gegeben. Auf dem Herd stand ein Topf mit Tomatensauce, die sie länger hatte einkochen lassen, als es nötig gewesen wäre. Neben dem Schneidebrett lag ein Bund Basilikum. Das Brot, das sie am Nachmittag beim kleinen Laden an der Ecke gekauft hatte, war noch warm gewesen, als sie nach Hause gekommen war. Es war kein Jahrestag. Kein Geburtstag. Kein Anlass, den man in eine App eintragen musste, damit er nicht vergessen wurde. Es war nur der erste Dienstag seit drei Wochen, an dem sie beide nach Feierabend nichts vorhatten. Mira hatte Jonas am Sonntag noch gefragt, ob sie diesen Abend freihalten könnten. Nicht, weil sie unbedingt über etwas reden musste. Sondern weil sie das Gefühl hatte, dass die Tage in letzter Zeit nur aus Übergängen

bestanden: ein Kaffee im Stehen, eine Nachricht aus der U-Bahn, ein Kuss zwischen Tür und Angel, ein gemeinsamer Blick auf die Liste mit Dingen, die noch erledigt werden mussten. Sie lebten zusammen, aber sie begegneten sich manchmal nur noch in den Zwischenräumen ihres Lebens. Sie nahm das Handy in die Hand und tippte zunächst: *Ich hatte mich darauf gefreut*. Dann löschte sie den Satz. Sie schrieb: *Schade. Ich habe gekocht*. Auch das löschte sie wieder. Es klang in ihren Ohren wie eine Rechnung, die sie ihm hinlegte. Am Ende schrieb sie nur: *Ist schon gut*. Sie schickte die Nachricht, legte das Telefon mit dem Display nach unten auf den Tisch und wartete auf die Erleichterung, die sich nicht einstellte. Stattdessen hörte sie im Flur die Heizung knacken.

Jonas las Miras Antwort, als er gerade aus dem Besprechungsraum trat. Hinter ihm redeten zwei Kolleginnen noch über eine Präsentation, die bis zum nächsten Morgen fertig werden musste. Sein Chef hatte ihm auf die Schulter geklopft und gesagt: „Nur du kennst das Projekt wirklich.“

Früher hätte Jonas diesen Satz als Kompliment verstanden. Heute klang er wie eine hübsch verpackte Last, die ihm jemand in die Hände drückte. Er sah auf sein Telefon.

Ist schon gut.

Er atmete aus. Gut, dachte er. Dann ist es gut. Er schrieb noch: *Ich mache es morgen wirklich wieder gut. Versprochen*. Dann steckte er das Handy weg, zog die Ärmel seines Hemdes hoch und ging zurück an seinen Schreibtisch. Für Jonas bedeutete ein Satz meistens das, was in ihm stand. Das war nicht, weil er kalt war oder sich nicht für andere interessierte. Im Gegenteil. Er mochte klare Absprachen. Sie beruhigten ihn. Wenn Mira sagte, sie sei müde, brachte er ihr Tee.

Wenn sie sagte, sie brauche Zeit, liess er ihr Raum. Wenn sie sagte, etwas sei gut, dann war es gut. Alles andere fühlte sich für ihn an wie ein Test, dessen Regeln nur die andere Person kannte. Um 21:58 Uhr speicherte er die Präsentation, schickte sie an den Kunden und ging mit dem Gefühl nach Hause, dass er etwas Schwieriges geschafft hatte. Nicht nur die Arbeit. Auch die Absage. Er hatte Mira rechtzeitig geschrieben. Er hatte sich entschuldigt. Er hatte einen Ersatztermin vorgeschlagen. Auf dem Weg kaufte er bei dem kleinen Supermarkt am Bahnhof eine Flasche Wein und eine Packung dieser salzigen Cracker, die Mira mochte, obwohl sie immer behauptete, sie kaufe sie nur für Gäste. Er wollte nicht mit leeren Händen nach Hause kommen. Als er die Wohnungstür aufschloss, war es dunkel. Aus der Küche kam kein Licht, aber der Geruch von Tomaten und Basilikum hing noch in der Luft. Jonas blieb stehen. Auf dem Herd stand der Topf mit dem Deckel darauf. Auf dem Tisch lag das Brot in seiner Papiertüte. Neben zwei Tellern stand ein kleines Glas mit einer einzelnen Blüte darin. Er spürte, wie sich etwas in ihm zusammenzog. In diesem Moment klingelte die Wohnungstür. Mira stand davor, die Jacke noch an, eine Stofftasche über der Schulter. Ihre Haare waren vom Nieselregen dunkler als sonst. Sie hielt ein Buch unter dem Arm, als hätte sie gerade etwas ganz Normales getan. „Du bist noch wach“, sagte sie. Jonas wusste nicht, ob er sie umarmen sollte. Er tat es trotzdem. Sie erwiderte die Umarmung kurz, aber nicht mit dem kleinen Druck ihrer Hand auf seinem Rücken, den er so gut kannte. „Ich dachte, du bist bei Lea“, sagte er. „War ich auch. Danach noch in der Buchhandlung.“ „Du hättest mir schreiben können.“ Mira hob den Blick. „Warum?“ Die Frage war ruhig gestellt. Gerade deshalb wusste Jonas nicht, wohin er damit sollte. „Naja“, sagte er. „Dann hätte ich gewusst, wo du bist.“ „Du wusstest doch, dass ich nicht hier sitzen und auf dich

warten möchte.“ „Ich dachte, es ist schon gut.“ Da war er. Der Satz. Mira stellte die Stofftasche ab. Das Buch glitt ein Stück heraus. Jonas erkannte das Cover nicht. „Ja“, sagte sie. „Das habe ich geschrieben.“ „Dann verstehe ich nicht ...“ „Ich weiss.“

Sie ging an ihm vorbei in die Küche, zog ihre Jacke aus und hing sie über einen Stuhl. Jonas folgte ihr. Er nahm die Weinflasche aus seiner Tasche und stellte sie auf den Tisch, als könnte sie die Stimmung verbessern. „Ich habe Wein mitgebracht“, sagte er. Mira sah auf die Flasche. „Das ist lieb.“ „Und die Cracker.“ „Auch lieb.“ „Mira.“ Sie lehnte sich mit beiden Händen an die Arbeitsplatte. „Was?“ „Du bist sauer.“ „Ich bin enttäuscht.“ „Aber du hast gesagt, es ist gut.“ Jetzt drehte sie sich um. Nicht schnell. Nicht wütend. Eher so, als hätte sie diesen Moment schon eine Weile vor sich hergeschoben. „Was hätte ich denn schreiben sollen?“, fragte sie. „Nein, es ist nicht gut, dass du absagst, obwohl wir seit Wochen keinen Abend für uns hatten, und ich habe gekocht, und ich bin traurig, weil ich mich darauf gefreut habe?“ Jonas verschränkte die Arme. Nicht, weil er sich abschotten wollte. Es war eine Bewegung, die sein Körper kannte, wenn er sich plötzlich klein fühlte. „Das wäre zumindest klar gewesen.“ Mira nickte langsam. „Klar. Und dann wärst du geblieben?“ „Ich hätte versucht, eine Lösung zu finden.“ „Welche Lösung? Die Präsentation halb fertig machen und beim Essen dauernd aufs Handy sehen?“ „Das weiss ich nicht. Aber ich hätte nicht gedacht, dass alles in Ordnung ist.“ „Ich habe nicht gesagt, dass alles in Ordnung ist. Ich habe gesagt: Ist schon gut.“ Jonas lachte einmal auf. Es war kein echtes Lachen. „Das ist doch dasselbe.“ „Für dich vielleicht.“ Der Satz traf ihn stärker, als Mira wahrscheinlich beabsichtigt hatte. Für dich vielleicht. Als wäre seine Art zu verstehen nur eine Version von etwas, das er nie richtig lernen

würde. „Also soll ich künftig jedes Wort prüfen lassen?“, fragte er. „Wenn du ‚gut‘ sagst, meinst du vielleicht schlecht, und wenn du ‚später‘ sagst, meinst du nie, und wenn du ‚mach, was du willst‘ sagst, darf ich auf keinen Fall machen, was ich will?“ Mira schloss kurz die Augen. „Siehst du“, sagte sie leise. „Genau das meine ich nicht.“ „Was meinst du dann?“ Für einen Moment sagte keiner von beiden etwas. Der Topf auf dem Herd wirkte plötzlich wie eine dritte Person im Raum. Jonas roch den Basilikum, und dieser Geruch machte alles schlimmer, weil er so deutlich zeigte, dass Mira mit einem gemeinsamen Abend gerechnet hatte. „Ich wollte nicht, dass du bleiben musst“, sagte Mira schliesslich. „Ich wollte, dass du merkst, dass es mir wichtig war.“ Jonas sah sie an. „Du hast mir doch gesagt, dass es dir wichtig ist“, sagte er. „Nein. Ich habe gefragt, ob wir den Abend freihalten können. Das ist nicht dasselbe.“ „Aber woher soll ich wissen, wie wichtig etwas ist, wenn du es nicht sagst?“ Mira zog den Stuhl vom Tisch zurück und setzte sich. Sie sah plötzlich müde aus. Nicht dramatisch müde. Eher so, als hätte sie den ganzen Tag eine Tasche getragen, die niemand sonst bemerkt hatte. „Vielleicht“, sagte sie, „solltest du manchmal fragen.“ Jonas stand noch immer am Tisch. Die Weinflasche zwischen ihnen wirkte fremd. „Ich frage doch“, sagte er. „Ich habe geschrieben: Ist das okay?“ „Du hast gefragt, ob die Verschiebung okay ist. Nicht, was sie mit mir macht.“ Der Satz blieb im Raum. Jonas wollte sofort etwas erwidern. Dass er keine Gedanken lesen könne. Dass er nicht absichtlich Arbeit über sie stelle. Dass der Kunde wichtig gewesen sei. Dass sein Chef auf ihn zähle. Dass er ohnehin schon zu oft das Gefühl habe, alle Seiten gleichzeitig enttäuschen zu müssen. Aber in Miras Gesicht lag keine Anklage. Da war Enttäuschung, ja. Und Erschöpfung. Vor allem aber war da etwas, das Jonas nicht sofort einordnen konnte: die Angst, nicht wichtig genug zu sein, um eine

Frage mehr zu verdienen. Er setzte sich ihr gegenüber. „Es tut mir leid“, sagte er. Mira verzog kaum sichtbar den Mund. „Das klingt jetzt wie ein Pflaster.“ „Vielleicht ist es gerade auch nur eins.“ Jonas sah auf seine Hände. „Aber ich meine es.“ „Ich weiss.“ „Dann warum ...“ „Weil es nicht um heute Abend allein geht.“ Da war er wieder, dieser Satz, den Jonas nicht mochte. Nicht weil er falsch war, sondern weil er Türen öffnete, hinter denen er sich als schlechter Mensch wiederfinden könnte. „Es geht um die letzten Wochen“, sagte Mira. „Um den Abend, an dem du beim Essen mit deiner Schwester dauernd Mails beantwortet hast. Um den Samstag, an dem du beim Frühstück schon an deinem Laptop sasst. Um die Termine, die du immer erst absagst, wenn sie konkret werden.“ „Ich arbeite viel“, sagte Jonas. „Das weiss ich.“ „Und ich tue das nicht, weil mir alles andere egal ist.“ „Das weiss ich auch.“ „Dann verstehe ich nicht, warum du so tust, als wäre ich ...“ Er brach ab. Mira sah ihn jetzt direkt an. „Als wärst du was?“ Jonas presste die Lippen zusammen. „Als wäre ich jemand, der dich nur dann sieht, wenn du mich daran erinnerst.“ Mira antwortete nicht sofort. Sie nahm die Stofftasche vom Boden, zog das Buch heraus und legte es auf den Tisch. Es war ein Roman über eine Frau, die in eine fremde Stadt zog. Auf dem Cover stand eine Person an einem Bahnsteig, nur als dunkle Silhouette. „Ich glaube nicht, dass du mich nicht siehst“, sagte Mira. „Ich glaube, du siehst mich oft erst, wenn ich etwas verlange.“ Jonas hob den Blick. „Und ich möchte nicht ständig verlangen müssen.“ Es war kein Angriff. Gerade deshalb konnte er sich nicht dagegen verteidigen.

In vielen Beziehungen beginnt ein Streit nicht mit einer Beleidigung. Er beginnt mit einer Übersetzung, die nicht vorgenommen wird. Die eine Person sagt: „Ist schon gut.“ Die andere hört: „Du musst nichts

mehr tun.“ Gemeint sein kann aber: „Ich bin verletzt, möchte dich aber nicht zwingen.“ Oder: „Ich weiss nicht, ob ich das gerade erklären kann.“ Oder sogar: „Bitte frag noch einmal nach, weil mir dieser Abend mehr bedeutet hat, als ich mutig genug war zu sagen.“ Das ist keine Frage von Männern und Frauen. Es ist eine Frage von erlernten Schutzstrategien. Manche Menschen werden still, wenn sie enttäuscht sind, weil sie gelernt haben, dass Bedürfnisse schnell als Vorwurf klingen können. Andere nehmen Worte sehr wörtlich, weil sie gelernt haben, dass Unklarheit gefährlich ist: Wer immer zwischen den Zeilen lesen muss, hat das Gefühl, nie etwas richtig machen zu können. Mira hatte den Wunsch nach Nähe in einen neutralen Satz verpackt. Jonas hatte den neutralen Satz als Erlaubnis verstanden, weiterzumachen. Beide wollten sich schützen. Und beide fühlten sich danach allein. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht: **Wer hat recht?** Sie lautet: **Was wollte die andere Person vermutlich schützen, als sie so gesprochen hat?**

In dieser Nacht assen Mira und Jonas die Tomatensauce nicht mehr. Jonas stellte den Topf in den Kühlschrank. Mira putzte sich die Zähne und ging ins Schlafzimmer. Er blieb noch eine Weile auf dem Sofa sitzen, die Weinflasche ungeöffnet neben sich. Er dachte an die vielen Male, in denen Mira gesagt hatte, sie brauche nichts. An die vielen Male, in denen er erleichtert gewesen war, weil sie nichts brauchte. Er dachte aber auch an die Male, in denen er versucht hatte, etwas zu lösen, und sie ihm gesagt hatte, er müsse nicht gleich einen Plan machen. Für ihn war Handlung Zuwendung. Wenn er etwas organisierte, reparierte, kaufte oder übernahm, sagte er damit: *Du bist mir wichtig.* Warum kam das bei ihr manchmal nicht an? Im Schlafzimmer lag Mira wach und dachte an die Nachricht auf ihrem Telefon. Sie hatte sie noch nicht gelöscht.

Können wir morgen essen gehen? Ist das okay?

Sie wusste, dass Jonas nicht absichtlich rücksichtslos gewesen war. Er hatte sich entschuldigt. Er hatte einen anderen Abend vorgeschlagen. Viele Menschen hätten das wahrscheinlich als genug empfunden. Aber Mira wollte nicht nur einen Ersatztermin. Sie wollte, dass Jonas verstand, warum der ursprüngliche Termin ein Gewicht hatte. Nicht weil sie ein Abendessen brauchte. Sondern weil sie sich danach sehnte, in seinem Leben nicht immer nur die Aufgabe zu sein, die nach der wichtigen Sache erledigt wurde. Das war ein unfairer Gedanke, wusste sie. Jonas hatte sie nie wie eine Aufgabe behandelt. Er war da gewesen, als ihr Vater im Krankenhaus lag. Er hatte in einer Nacht um zwei Uhr den Wasserhahn repariert, weil Mira nicht schlafen konnte, solange es tropfte. Er hatte ihre Freundin vom Flughafen abgeholt, obwohl er selbst gerade eine Erkältung hatte. Und trotzdem gab es diese kleinen Momente, in denen sie sich wie ein Post-it am Rand seines Tages fühlte: wichtig genug, um nicht verloren zu gehen, aber nicht wichtig genug, um im Kalender einen festen Platz zu haben. Sie drehte sich auf die andere Seite.

Vielleicht, dachte sie, war das Problem nicht, dass Jonas nie fragte. Vielleicht war das Problem, dass sie ihre Wünsche so lange klein machte, bis er gar nicht mehr erkennen konnte, wie gross sie waren. Am nächsten Morgen war die Wohnung still. Jonas stand früher auf als sonst. Er machte Kaffee, stellte zwei Tassen auf den Tisch und zog den Stuhl Mira gegenüber zurück. Dann setzte er sich hin, ohne auf sein Telefon zu schauen. Als Mira aus dem Schlafzimmer kam, trug sie einen grauen Pullover und hatte die Haare noch nicht gebürstet. Sie blieb in der Küchentür stehen. „Du bist früh“, sagte sie. „Ich wollte mit dir reden, bevor der Tag anfängt.“ Mira setzte

sich langsam. Jonas schob ihr die Tasse hin. „Ich habe gestern Nacht über diesen Satz nachgedacht“, sagte er. „Welchen?“ „Ist schon gut.“ Mira lächelte kurz, ohne Freude. „Klingt fast gefährlich, wenn du ihn so sagst.“ „Ist er vielleicht auch.“ Jonas hielt ihre Tasse am Henkel fest, obwohl sie längst vor ihr stand. „Ich habe ihn gehört wie eine Freigabe. Du hast ihn gesagt wie einen Rückzug.“ Mira sah auf den Kaffee. „Ja.“ „Und ich möchte nicht, dass du dich zurückziehen musst, damit ich merke, dass dir etwas wehtut.“ Sie sagte nichts. „Aber ich muss auch ehrlich sein“, fuhr er fort. „Wenn du mir sagst, es ist gut, dann glaube ich dir. Nicht, weil es mir egal ist. Sondern weil ich dir glauben will. Ich will nicht bei jedem Satz denken müssen, dass du das Gegenteil meinst.“ Mira nickte. „Das verstehe ich.“ „Vielleicht können wir ...“ Jonas suchte nach Worten. „Vielleicht können wir einen Satz finden, der nicht so tut, als wäre alles okay, aber auch nicht sofort ein Kampf ist.“ Mira sah ihn an. „Wie wäre es mit: ‚Ich bin enttäuscht, aber ich weiss noch nicht, wie ich darüber reden will?‘“, fragte sie. Jonas dachte darüber nach. „Dann würde ich wissen, dass ich nicht einfach weitermachen sollte.“ „Und ich müsste nicht so tun, als wäre es egal.“ „Und wenn ich absage“, sagte Jonas, „könnte ich nicht nur fragen, ob es okay ist. Ich könnte fragen: ‚Wie sehr trifft dich das gerade?‘“ Mira hob die Augenbrauen. „Das klingt sehr therapeutisch.“ „Ich kann es auch unbeholfen sagen.“ „Bitte.“ Jonas lehnte sich zurück und setzte ein übertrieben ernstes Gesicht auf. „Auf einer Skala von eins bis Weltuntergang: Wie blöd ist das gerade für dich?“ Mira lachte. Erst leise, dann so, dass sie die Hand vor den Mund hielt. „Vielleicht nicht genau so.“ „Aber die Richtung stimmt?“ „Die Richtung stimmt.“

Sie sassen eine Weile einfach da. Nicht versöhnt im grossen, glänzenden Sinn. Die Arbeit war noch da. Die vollen Kalender auch. Der nicht gegessene Topf Tomatensauce stand noch im Kühlschrank und würde am Abend wahrscheinlich etwas zu salzig schmecken. Aber zwischen ihnen lag nun ein Satz mehr, den sie vorher nicht gehabt hatten. Nicht: „Ist schon gut.“ Sondern: „Es ist noch nicht gut, aber ich möchte, dass wir herausfinden, was ich gerade brauche.“ Jonas nahm sein Telefon und stellte es mit dem Display nach unten auf den Tisch. „Heute Abend?“, fragte er. Mira sah ihn an. „Heute Abend“, sagte sie. „Aber diesmal ohne Ersatztermin.“ „Ohne Ersatztermin.“ „Und ohne Wein als Lösung.“ Jonas schob die Flasche, die noch auf der Arbeitsplatte stand, demonstrativ ein Stück weiter weg. „Hart, aber fair.“ Mira lächelte. Es war kein Feuerwerk. Keine grosse Erkenntnis, die alle künftigen Missverständnisse verhinderte. Es war nur ein Frühstück in einer stillen Küche. Aber manchmal beginnt eine bessere Beziehung genau dort: nicht in dem Moment, in dem zwei Menschen alles richtig machen, sondern in dem Moment, in dem sie endlich aufhören, den anderen für eine Sprache zu bestrafen, die sie selbst nie gelernt haben.

Was dieses Kapitel sichtbar macht

Mira und Jonas streiten nicht wirklich über ein abgesagtes Abendessen. Sie streiten über zwei Fragen, die beide nicht sofort aussprechen: Unsichtbare Frage von Mira Unsichtbare Frage von Jonas „Bin ich wichtig genug, dass du von selbst bemerkst, was mir etwas bedeutet?“

„Kann ich dir glauben, wenn du mir sagst, dass etwas in Ordnung ist?“

Beide Fragen verdienen eine Antwort. Nicht jede Antwort muss sofort perfekt sein. Entscheidend ist, dass die Beziehung einen Raum schafft, in dem Bedürfnisse nicht erst dann gelten, wenn sie laut, tränenreich oder endgültig werden.

Eine kleine Übung für zwei Nehmt euch nach einem kleinen, nicht akuten Missverständnis zehn Minuten Zeit. Jede Person beendet diese drei Sätze, ohne unterbrochen zu werden: Satzanfang Beispiel „Als das passiert ist, habe ich nach aussen hin ...“ „... gesagt, es sei in Ordnung.“

„Innerlich habe ich eigentlich gebraucht ...“ „... dass du noch einmal fragst, ob ich wirklich damit klarkomme.“

„Beim nächsten Mal würde mir helfen, wenn du ...“ „... nicht sofort nach einer Lösung suchst, sondern erst nachfragst.“

Danach darf die andere Person nur eine Frage stellen: **„Habe ich dich richtig verstanden?“** Diese Frage ist klein. Aber sie verändert den Ton eines Gesprächs. Sie verlangt weder, dass jemand Gedanken liest, noch, dass jemand sich perfekt ausdrückt. Sie verlangt nur die Bereitschaft, den ersten eigenen Eindruck noch einmal zu überprüfen.

Merksatz für das Kapitel: Nicht jeder ruhige Satz bedeutet Entwarnung. Und nicht jede Bitte um Klarheit ist Gefühllosigkeit. Nähe entsteht dort, wo beide einander helfen, verständlich zu werden.

Kapitel 2: Der halbe Satz

Im Alltag gehen Beziehungen selten an grossen Geständnissen kaputt. Sie stolpern über Einkaufstaschen, ungelesene Nachrichten und die Frage, ob ein Punkt am Ende eines Satzes etwas bedeutet. Um 7:16 Uhr schrieb Mira: *Denkst du bitte an Hafermilch?* Um 7:18 Uhr ergänzte sie: *Und vielleicht an diese Batterien für den Rauchmelder.* *Er piept wieder.* Jonas antwortete erst um 8:03 Uhr.

Bin schon im Meeting. Später.

Das Wort stand allein in der Nachricht, kurz und glatt wie ein Stein. Mira sah es, während sie sich im Bad die Haare band. Sie wusste, dass Jonas in Meetings selten auf sein Handy schaute. Sie wusste, dass er am Vormittag einen Termin mit einem wichtigen Kunden hatte. Sie wusste auch, dass man aus einer einzelnen Nachricht keine Geschichte machen sollte. Trotzdem begann in ihr eine Geschichte. *Später* bedeutete für Mira nicht einfach einen Zeitpunkt nach jetzt. Es bedeutete einen offenen Raum. Etwas, das vielleicht passierte, wenn es nicht vergessen wurde. Etwas, das nur so lange wichtig war, bis eine andere Sache wichtiger wurde. Sie hielt inne, das Haargummi noch zwischen den Fingern. In der Küche piepte der Rauchmelder. Ein einzelner hoher Ton, dann Stille. Nach einer halben Minute wieder ein Ton. Mira sah zur Decke. „Sehr hilfreich“, sagte sie. Der Rauchmelder antwortete nicht.

Jonas hatte das Wort *später* geschrieben, weil er an diesem Morgen bereits sieben Dinge gleichzeitig im Kopf hatte. Die Präsentation um neun. Die Rückfrage des Kunden. Die Skizze, die er bis Mittag verschicken musste. Die Nachricht seiner Mutter, die wissen wollte,

ob sie am Sonntag zum Essen kamen. Die Erinnerung seiner Kollegin, dass er für den Teamabend noch eine Bar aussuchen sollte. Er hatte Mira nicht abweisen wollen. Er hatte nur verhindern wollen, dass die Nachricht zwischen den anderen Aufgaben verschwand. *Später*, dachte er, war ein Versprechen. Keine grosse Sache, aber ein klares: Ich habe es gesehen. Ich kümmere mich darum, sobald ich kann. Um 10:47 Uhr öffnete er seine Nachrichten wieder. Zwischen drei Mails, einem Foto seines Bruders und einer Sprachnachricht aus der Arbeitsgruppe stand Miras Bitte. Jonas markierte sie mit einem kleinen Stern und schrieb: *Erinnere mich um fünf kurz, falls ich es vergesse*. Er schickte die Nachricht ab und war zufrieden mit sich. In seiner Logik hatte er das Problem gerade vorbildlich gelöst. Er hatte nicht so getan, als könne er alles gleichzeitig erledigen. Er hatte sich eine Erinnerung geschaffen. Er hatte Mira sogar in den Plan einbezogen.

Was er nicht bemerkte: Für Mira klang der Satz anders. Als sie ihn um 10:48 Uhr las, sass sie in einem Wartebereich und wartete auf einen Termin, der sich schon um zwanzig Minuten verspätet hatte. Auf dem Tisch lag eine Zeitschrift aus dem Jahr davor. Gegenüber spielte ein Kind mit einem roten Plastikauto, das immer wieder gegen denselben Stuhl fuhr.

Erinnere mich um fünf kurz, falls ich es vergesse.

Mira las den Satz zweimal. Sie wusste, dass Jonas nicht böse war. Sie wusste, dass er viel arbeitete. Sie wusste auch, dass eine Erinnerung manchmal vernünftig war. Aber etwas in ihr verhärtete sich. *Ich soll dich daran erinnern, dass du an etwas denkst, das uns beide betrifft*, dachte sie. Sie tippte: *Okay*. Dann löschte sie es. Sie tippte: *Mach ich*. Dann löschte sie auch das. Am Ende schrieb sie gar nichts.

Am Nachmittag wurde der Tag schneller. Mira kam später aus dem Büro als geplant. Eine Kollegin hatte sie im Flur abgefangen, weil ein Projekt festhing. Danach musste sie noch zur Post, weil ein Paket zurückgeschickt werden sollte. Als sie endlich die Haustür aufschloss, war es 18:12 Uhr. Der Rauchmelder piepte. Mira stellte die Tasche ab, zog die Schuhe aus und sah auf ihr Telefon. Keine neue Nachricht von Jonas. Sie ging in die Küche, öffnete den Kühlschrank und starrte auf das fast leere Fach, in dem normalerweise die Hafermilch stand. Ein halber Joghurt, ein Glas Senf, drei Karotten und eine Zitrone blickten ihr entgegen, als hätten sie beschlossen, heute keine Verantwortung zu übernehmen. Sie schloss die Kühlschranktür etwas fester, als nötig gewesen wäre. Das Piepen kam wieder. Mira stellte einen Stuhl unter den Rauchmelder, stieg darauf und drückte den Testknopf. Das Piepen wurde lauter, wütender, beinahe triumphierend. „Na gut“, sagte sie. „Dann eben nicht.“ Sie stieg wieder herunter und schrieb Jonas. *Bist du bald da?*

Er antwortete nach vier Minuten.

Noch im Büro. Wird später. Tut mir leid.

Wieder dieses Wort. Mira setzte sich auf den Stuhl am Küchentisch. Sie wollte nicht weinen. Sie war auch nicht traurig genug zum Weinen. Sie war vor allem müde von diesem Gefühl, dass die kleinen Dinge immer bei ihr landeten, weil sie diejenige war, die sie bemerkte.

Die Hafermilch war klein. Die Batterien waren klein. Der Rauchmelder war klein. Der Paketaufkleber, die leere Seife im Bad, die Nachricht der Hausverwaltung, der Termin für die Wartung der Heizung – alles klein. So klein, dass es schwer war, darüber zu

sprechen, ohne übertrieben zu wirken. Wenn sie sagte: „Du hast die Hafermilch vergessen“, würde Jonas wahrscheinlich sagen: „Ich gehe morgen früh.“ Und das wäre nett. Und praktisch. Und genau deshalb so schwer zu beanstanden. Aber Mira wollte nicht, dass er morgen früh ging. Sie wollte, dass er verstand, warum sie heute Abend so erschöpft war.

Jonas verliess das Büro um 19:06 Uhr. Er hatte das Gefühl, den ganzen Tag über Dinge vom Rand einer Klippe gezogen zu haben. Die Präsentation war nicht perfekt, aber ausreichend. Der Kunde hatte sich beruhigt. Seine Kollegin hatte ihm noch in der Tür zugerufen, dass die Skizze „richtig gut“ geworden sei. Er hätte sich freuen können. Stattdessen sah er auf sein Telefon und spürte ein ungutes Ziehen im Bauch. Miras letzte Nachricht war vor fast einer Stunde gekommen. Sie hatte nicht auf seine Antwort reagiert. Er dachte an den Morgen. An die Hafermilch. An die Batterien. „Verdammt“, sagte er leise. Er ging nicht direkt zur U-Bahn, sondern in den Supermarkt neben dem Büro. Er kaufte Hafermilch, Batterien, Brot, Tomaten, Nudeln und diese Cracker, die Mira mochte, obwohl sie sagte, sie seien nur für Gäste. Kurz vor der Kasse nahm er noch eine kleine Packung Kekse mit Zitrone mit, weil Mira im Frühling immer Zitronenkekse kaufte. Dann blieb er mit dem Korb in der Hand stehen. Er wusste, dass Einkaufen nicht die Lösung war. Aber er wusste auch nicht, was die Lösung sonst sein sollte. Auf dem Weg nach Hause schrieb er: *Ich habe alles besorgt. Bin in zwanzig Minuten da.* Mira antwortete nicht. Als Jonas die Wohnungstür öffnete, war die Küche dunkel. Im Wohnzimmer brannte nur die Stehlampe. Mira sass auf dem Sofa, die Beine unter einer Decke, das Buch vom Vorabend aufgeschlagen auf den Knien. Der Rauchmelder piepte immer noch in regelmässigen Abständen.

Jonas stellte die Einkaufstasche ab. „Ich habe die Batterien“, sagte er. Mira nickte. „Und Hafermilch.“ „Gut.“ Dieses *Gut* klang anders als das vom Vorabend. Nicht wie ein Rückzug. Eher wie eine Tür, die nicht abgeschlossen, aber auch nicht geöffnet war. Jonas zog die Jacke aus. Er ging in die Küche, stellte die Hafermilch in den Kühlschrank und zog einen Stuhl unter den Rauchmelder. Das Piepen wurde lauter, als hätte das Gerät erkannt, dass sich endlich jemand ihm näherte. „Das Ding hasst mich“, sagte Jonas. Mira sagte nichts. Er öffnete das Batteriefach. Natürlich war es verklemmt. Natürlich brauchte er einen kleinen Schrauben zieher. Natürlich lag der kleine Schraubenzieher nicht dort, wo er seiner Meinung nach lag. „Weisst du, wo ...“ Jonas hielt inne.

Mira sah von ihrem Buch auf. „Der Schraubenzieher?“, fragte sie. Er nickte. „Im Flur. Zweite Schublade. Hinter den Kerzen.“ Jonas ging in den Flur, fand ihn genau dort und kam zurück. Nach zwei Minuten war der Rauchmelder still. Die Stille fühlte sich grösser an, als sie sein sollte. Jonas stellte den Stuhl weg und blieb an der Tür zum Wohnzimmer stehen. „Du bist sauer“, sagte er. Mira legte das Buch auf den Tisch. „Ich bin nicht nur sauer.“ „Was dann?“ Sie sah ihn an. Er erkannte, dass sie mit sich kämpfte. Nicht um eine Formulierung, die besonders klug klang. Sondern gegen die alte Gewohnheit, alles möglichst klein zu sagen. „Ich bin müde davon, die Dinge zu sehen, bevor sie zu Problemen werden“, sagte sie. Jonas setzte sich in den Sessel gegenüber. „Ich habe die Batterien vergessen. Das war blöd.“ „Es geht nicht um die Batterien.“ Er nickte. Dieses Mal sagte er nicht sofort, dass er trotzdem gern über die Batterien reden würde. Er erinnerte sich an das Frühstück am Vortag. An die Frage, was etwas mit der anderen Person machte. „Worum geht es dann?“, fragte er. Mira zog die Decke fester um ihre Beine. „Heute

Morgen habe ich dich um zwei Sachen gebeten. Du hast gesagt: ‚Später.‘ Dann hast du gesagt, ich soll dich erinnern, falls du es vergisst.“ Jonas wartete. „Und ich weiss, dass das für dich keine grosse Sache war“, sagte Mira. „Für mich klang es so, als läge die Verantwortung am Ende wieder bei mir. Ich muss merken, dass der Rauchmelder piept. Ich muss daran denken, dass wir keine Hafermilch haben. Ich muss dich erinnern. Und wenn du es dann machst, soll ich dankbar sein, dass du es gemacht hast.“ Jonas sah auf die Einkaufstasche. Die Zitronenkekse ragten oben heraus. Er wollte sagen: *Aber ich habe es doch gemacht.* Der Satz stand bereit, geschniegelt und scharf. Er hätte ihm das Gefühl gegeben, sich verteidigen zu können. Er hätte die Sache übersichtlich gemacht: Bitte, Antwort, Einkauf, erledigt. Stattdessen fragte er: „Was hätte dir heute Morgen geholfen?“ Mira blinzelte. Es war nur eine Frage. Aber sie schien nicht damit gerechnet zu haben. „Wenn du geschrieben hättest: ‚Ich schaffe es nicht heute Mittag, aber ich kümmere mich nach der Arbeit darum‘“, sagte sie. „Oder: ‚Kannst du die Batterien heute kaufen? Dann übernehme ich dafür morgen die Hausverwaltung und die Rücksendung.‘ Irgendetwas, das zeigt, dass du nicht nur wartest, bis ich dich wieder daran erinnere.“ Jonas dachte darüber nach. „Ich wollte dir nicht noch mehr Arbeit machen“, sagte er. Mira sah ihn fragend an. „Wenn ich dir schreibe: ‚Erinnere mich‘, dann ist das für mich ein Weg, damit nichts verloren geht. Ich dachte, wir teilen uns das.“ „Wir teilen uns dann aber nicht die Aufgabe“, sagte Mira. „Wir teilen uns nur die Angst, dass du sie vergisst.“ Jonas musste unwillkürlich lächeln. Nicht, weil es lustig war. Sondern weil der Satz so genau war, dass er ihn nicht wegschieben konnte.

„Das ist ein ziemlich guter Satz“, sagte er. Mira wollte nicht lächeln. Man sah es ihr an. Dann tat sie es doch. „Ich habe lange geübt, gute Sätze zu sagen, bevor ich wütend werde.“ „Und ich habe lange geübt, gute Lösungen zu finden, bevor ich merke, dass jemand etwas anderes braucht.“ Sie schwiegen wieder. Das war die Stelle, an der viele Alltagsgespräche scheitern. Nicht beim Vorwurf. Der Vorwurf ist oft nur eine ungeschickte Einladung zum Hinsehen. Schwierig wird es, wenn jemand einen Schritt zurücktritt und der andere nicht weiss, ob er jetzt nachrücken oder ebenfalls Abstand nehmen soll. Jonas stand auf und ging in die Küche. Er kam mit zwei Gläsern Wasser zurück. Mira nahm ihres entgegen. „Darf ich dir sagen, wie es für mich war?“, fragte er. Sie nickte. „Ich hatte heute dieses Meeting. Ich war schon vor acht Uhr im Kopf bei fünf Dingen. Als du geschrieben hast, dachte ich: Ich will das nicht ignorieren. Also habe ich ‚später‘ geschrieben. Für mich hiess das: Ich habe es gesehen. Es ist wichtig. Ich mache es, sobald ich kann.“ Mira hörte zu. „Als ich dann geschrieben habe, dass du mich erinnern sollst, dachte ich: Gut, jetzt haben wir ein Netz. Wenn ich untergehe, ziehst du kurz daran.“ „Und ich dachte: Ich soll das Netz wieder knüpfen“, sagte Mira. „Ja.“ Jonas fuhr sich durch die Haare. „Jetzt verstehe ich das.“ „Ich verstehe auch, dass du nicht einfach alles im Kopf behalten kannst.“ „Bitte sag das meinem Kopf. Der nimmt Kritik sehr persönlich.“ Mira lachte diesmal richtig. Es war ein kleines Lachen, aber es veränderte den Raum. „Dein Kopf darf eine Liste haben“, sagte sie. „Ich will nur nicht die Liste sein.“ Jonas sah sie an. „Das schreibe ich mir auf.“ „Bitte nicht auf mich.“ „Auf mein Handy.“ Er nahm das Telefon aus der Tasche. Mira beobachtete, wie er eine neue Notiz öffnete. **Haushalt und Wir.** Er las den Titel laut vor. „Sehr romantisch“, sagte Mira. „Ich kann ihn auch ‚Die grosse Liebe und der Müllkalender‘ nennen.“ „Das ist leider besser.“ Er tippte

weiter. • Rauchmelder: Batterie gewechselt. • Hausverwaltung: Jonas antwortet bis Freitag. • Rücksendung: Jonas bringt Paket morgen zur Post. • Lebensmittel: Gemeinsame Liste, nicht gegenseitige Gedankenübertragung. Mira sah auf die Liste. „Das ist gut“, sagte sie. Jonas hielt inne. „Gut gut? Oder ‚ist schon gut‘ gut?“ Mira lehnte sich zurück. „Gut gut.“ „Ich frage nur, weil ich lernfähig sein will.“ „Das bist du gerade tatsächlich.“ Er speicherte die Notiz und legte das Telefon auf den Tisch. Dann zeigte er auf die Einkaufstasche. „Ich habe übrigens Zitronenkekse gekauft.“

„Als Lösung?“ „Als Beweisstück, dass ich manchmal an Dinge denke, ohne erinnert zu werden.“ „Ein sehr kleiner Beweis.“ „Aber knusprig.“ Mira stand auf. „Mach Tee. Dann essen wir die Kekse. Und du erzählst mir, was in diesem Meeting passiert ist.“ Jonas sah überrascht aus. „Willst du das wirklich hören?“ „Vielleicht. Aber nur, wenn du mir danach zuhörst, warum heute mein Termin so anstrengend war.“ „Abgemacht.“ In der Küche setzte der Wasserkocher ein. Draussen fuhr ein Bus vorbei, seine Lichter glitten kurz über die Wand. Der Rauchmelder war still. Nicht gelöst, dachte Mira. Still. Und manchmal war das für einen Abend genug.

Was im Alltag wirklich kommuniziert wird

Mira und Jonas haben an diesem Tag über Hafermilch und Batterien geschrieben. Tatsächlich kommunizierten sie über etwas anderes: **Zuständigkeit, Verlässlichkeit und die Angst, für die eigene Bitte zu viel zu sein.** Kurze Nachrichten sind praktisch. Sie sparen Zeit, wenn niemand Zeit hat. Aber sie lassen wenig Raum für Tonfall, Kontext und Rückfragen. Dadurch bekommen einzelne Wörter ein Gewicht, das sie im gesprochenen Satz vielleicht nie hätten.

Gesagter Satz Mögliche Bedeutung der sendenden Person Mögliche Deutung der empfangenden Person „Später.“ „Ich sehe es und möchte mich darum kümmern, sobald ich Kapazität habe.“

„Das ist gerade nicht wichtig genug.“

„Erinnere mich.“ „Hilf mir, damit es nicht untergeht.“ „Trag die Verantwortung für mein Erinnern.“

„Mach ich.“ „Ich übernehme das gern.“ „Ich gebe nach, obwohl ich schon zu viel habe.“

„Kein Problem.“ „Ich möchte keinen Streit anfangen.“ „Es gibt wirklich keinen Klärungsbedarf.“

Die Tabelle soll nicht dazu führen, dass jedes Wort misstrauisch analysiert wird. Kommunikation wird nicht besser, wenn Paare aus jedem Punkt eine Diagnose machen. Sie wird besser, wenn beide die Möglichkeit einräumen, dass der erste Eindruck unvollständig sein könnte. Eine hilfreiche Alltagsregel lautet deshalb: **Bei**

organisatorischen Nachrichten immer zwei Informationen geben – was passiert und wer es im Blick behält. Statt: „Später.“

Hilfreicher: „*Ich kann es erst nach sechs erledigen und schreibe es mir jetzt auf.*“ Statt: „Erinnere mich.“ Hilfreicher: „*Ich stelle mir eine*

Erinnerung. Wenn ich bis sieben nichts geschrieben habe, frag bitte einmal nach.“ Statt: „Du hättest es doch sagen können.“ Hilfreicher:

„*Ich habe die Bedeutung unterschätzt. Woran hätte ich früher merken können, dass es dir wichtig ist?*“

Psychologischer Expertenkommentar: Warum die Batterie nicht das Problem ist

Psychologische Einordnung: Was im Alltag häufig als „Mental Load“ oder **mentale Last** bezeichnet wird, ist die gedankliche Arbeit hinter einer Aufgabe: Bedürfnisse wahrnehmen, Optionen überlegen, entscheiden und anschliessend kontrollieren, ob etwas tatsächlich erledigt wurde. Die sichtbare Handlung – etwa eine Batterie einzusetzen – ist nur ein Teil dieser Verantwortungskette.[1] In der Szene trägt Mira zunächst nicht nur die Aufgabe „Rauchmelder“. Sie bemerkt das Piepen, erinnert sich an die fehlende Batterie, denkt an den passenden Zeitpunkt, formuliert die Bitte und hält innerlich nach, ob das Thema verschwindet oder wieder bei ihr landet. Jonas übernimmt später die Ausführung. Seine Absicht ist zugewandt: Er möchte helfen und besorgt die Dinge. Was anfangs jedoch fehlt, ist die **vollständige Übernahme der Verantwortung**. Wenn eine Person sagen muss, was getan werden soll, wann es geschehen soll und ob es geschehen ist, bleibt die Aufgabe gedanklich weiterhin bei ihr. Das erklärt auch, weshalb sich ein Konflikt über scheinbar kleine Dinge überraschend gross anfühlen kann. Die Belastung liegt nicht allein in den Minuten, die eine Aufgabe beansprucht, sondern in ihrer ständigen Hintergrundpräsenz. Forschung beschreibt diese Art kognitiver Haushaltsarbeit als schwer über Zeit zu messen, weil sie parallel zu anderen Tätigkeiten abläuft und oft erst sichtbar wird, wenn etwas vergessen wird.[1] [2] Wichtig ist dabei eine differenzierte Sicht: Mentale Last ist **kein Persönlichkeitsfehler** und auch kein Beweis dafür, dass eine Person nicht liebt oder die andere absichtlich ausnutzt. In vielen Paaren entstehen solche Muster aus Gewohnheit, ungleichen Erwartungen und einem hilfreichen, aber

unvollständigen Verständnis von Unterstützung: Eine Person wird zur „Projektleitung“, die andere zum „Helfer“. Psychologisch entlastend wirkt es, wenn Paare nicht nur einzelne Handgriffe verteilen, sondern Zuständigkeiten als vollständige Kreisläufe vereinbaren – vom Bemerkten bis zum Nachhalten. Die Forschung weist zudem darauf hin, dass kognitive Haushaltsarbeit in verschiedenen Geschlechtsbeziehungen und insbesondere in untersuchten Elternhaushalten häufig ungleich verteilt ist; Frauen tragen dort im Durchschnitt einen grösseren Anteil. Das ist ein struktureller Befund, keine Aussage über jedes einzelne Paar.[1] [2] Eine Studie mit 322 Müttern junger Kinder fand Zusammenhänge zwischen einem grösseren Anteil solcher kognitiver Arbeit und höherem Stress, mehr Burnout- und depressiven Symptomen sowie geringerer Beziehungsqualität. Weil es sich um eine spezifische, beobachtende Stichprobe handelt, lassen sich daraus weder individuelle Diagnosen noch einfache Ursache-Wirkungs-Aussagen ableiten.[3] Für Mira und Jonas bedeutet das: Die Lösung ist nicht, dass Jonas gelegentlich mehr einkauft. Die Lösung beginnt damit, dass beide sich fragen: **Wer trägt dieses Thema im Kopf – und wer darf es danach wieder loslassen?**

Der Unterschied zwischen Bitte, Erinnerung und Verantwortung

Eine Bitte ist nicht automatisch eine Aufgabenübergabe. Eine Erinnerung ist nicht automatisch Fürsorge. Und Verantwortung bedeutet mehr, als eine Sache auszuführen, sobald jemand anders sie sichtbar macht.

Ebene Beispiel Was Verantwortung hier bedeutet Bemerkten Der Rauchmelder piept. Wahrnehmen, dass ein gemeinsames Thema

existiert.

Ebene Beispiel Was Verantwortung hier bedeutet Planen Batterien besorgen, Schraubenzieher finden, Zeitpunkt wählen.

Den nächsten Schritt selbstständig organisieren.

Ausführen Batterie einsetzen. Die konkrete Handlung erledigen. Nachhalten Prüfen, ob das Problem wirklich gelöst ist. Nicht nur handeln, sondern das Ergebnis mitdenken.

Viele Paare streiten auf der Ebene des Ausführens: „Ich habe doch die Batterie eingesetzt.“ Die Erschöpfung entsteht jedoch oft auf den Ebenen davor: Wer hat bemerkt, geplant und daran erinnert? Das bedeutet nicht, dass eine Person dauerhaft alles im Blick haben muss. Im Gegenteil. Eine faire Verteilung beginnt dort, wo Zuständigkeiten nicht nur nach Handlung, sondern auch nach mentaler Vorarbeit geteilt werden.

Eine Übung für zwei: Die Übersetzung von Kurzsätzen

Wählt eine typische Alltagssituation, die in den vergangenen zwei Wochen zu Reibung geführt hat. Es sollte keine grosse Verletzung sein, sondern etwas Kleines: eine vergessene Nachricht, eine unerledigte Aufgabe, eine knappe Antwort. Jede Person ergänzt zunächst für sich die folgenden Sätze: Satzanfang Beispiel „Als ich schrieb oder sagte: ‚...‘, wollte ich eigentlich vermitteln ...“ „... dass ich gerade überfordert war, aber die Sache nicht vergessen wollte.“

„Als ich das las oder hörte, habe ich verstanden ...“ „... dass meine Bitte nur am Rand vorkommt.“

„Beim nächsten Mal wäre für mich hilfreicher ...“ „... eine konkrete Zeitangabe oder ein klarer Verantwortungswechsel.“

Danach liest jeweils eine Person ihre Antworten vor. Die andere antwortet nicht mit Erklärung, sondern nur mit diesem Satz: **„Das habe ich in dem Moment nicht verstanden. Jetzt verstehe ich es besser.“**

Erst danach darf über Lösungen gesprochen werden. Diese Reihenfolge ist wichtig. Wer sich sofort erklärt, hört oft nur noch die eigene Absicht. Wer zuerst die Wirkung anerkennt, muss nicht automatisch Schuld auf sich nehmen. Die Anerkennung lautet lediglich: *Dein Erleben ergibt Sinn, auch wenn ich etwas anderes beabsichtigt habe.*

Merksatz für dieses Kapitel: Im Alltag ist nicht jede kurze Antwort lieblos. Aber jede kurze Antwort braucht manchmal einen zweiten Satz, damit der andere nicht allein mit ihrer Bedeutung bleiben muss.

Quellen zum Expertenkommentar

- [1] Daminger, Allison. „The Cognitive Dimension of Household Labor.“ *American Sociological Review* 84, Nr. 4 (2019): 609–633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007> [2] Reich-Stiebert, Natalia, Laura Froehlich und Jan-Bennet Voltmer. „Gendered Mental Labor: A Systematic Literature Review on the Cognitive Dimension of Unpaid Work Within the Household and Childcare.“ *Sex Roles* 88 (2023): 475–494. <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01362-0> [3] Aviv, Elizabeth et al. „Cognitive Household Labor: Gender Disparities and Consequences for Maternal Mental Health and Wellbeing.“ *Archives of Women’s Mental Health* 28 (2024): 5–14.

<https://doi.org/10.1007/s00737-024-01490-w>

Kapitel 3: Der Samstag, der zu kurz war

Freizeit ist nicht die Zeit, in der nichts passiert. Sie ist die Zeit, in der zwei Menschen oft besonders deutlich merken, was sie sich voneinander wünschen. Am Freitagabend stand auf dem Küchentisch ein Zettel. Mira hatte ihn nicht dekorativ hingelegt. Er war nicht mit Washi-Tape befestigt, nicht in Schönschrift geschrieben und auch nicht mit einem Herzchen versehen. Es war ein gewöhnlicher Ausdruck aus dem Kalender, auf dem Samstag und Sonntag standen. Neben dem Samstag hatte sie mit einem Stift drei Worte notiert: **Flohmarkt. See. Pasta.** Jonas bemerkte den Zettel erst, als er sich ein Glas Wasser einschenkte. Es war 22:31 Uhr. Er hatte den Laptop gerade zugeklappt, obwohl er sich geschworen hatte, nach neun nicht mehr zu arbeiten. „Was ist das?“, fragte er. Mira, die auf dem Sofa sass und ihre Füße unter eine Decke geschoben hatte, sah kurz hoch. „Unser Wochenende.“ Jonas nahm den Zettel in die Hand. „Flohmarkt um zehn?“, fragte er. „Das ist ja fast mitten in der Nacht.“ „Für dich vielleicht.“ „Für Menschen mit einem gesunden Verhältnis zu einem Samstag ist zehn Uhr früh.“ Mira lächelte, aber nur mit dem Mund. „Danach können wir zum See fahren. Nur spazieren. Ich dachte, wir nehmen Kaffee mit. Und abends mache ich Pasta.“ Jonas betrachtete den Zettel noch einmal. Flohmarkt. See. Pasta. Es klang nicht schlimm. Eigentlich klang es schön. Fast zu schön. So schön, dass er sofort bemerkte, wie müde er bei dem Gedanken daran wurde. Die Woche hatte sich angefühlt wie ein Flur ohne Türen. Ein Termin führte zum nächsten. Drei Abende

hatte er länger gearbeitet. Am Donnerstag war er beim Einschlafen mit dem Handy in der Hand aufgewacht. Er hatte seit Tagen das Gefühl, immer nur auf etwas zu reagieren. Auf Nachrichten, auf Anfragen, auf Fragen, auf kleine Probleme, die nicht gross genug waren, um sich wichtig anzufühlen, aber zahlreich genug, um den ganzen Tag zu füllen. Sein Wunsch für Samstag war schlicht gewesen: aufwachen, ohne Wecker. Kaffee trinken, ohne Uhr. Vielleicht zwei Stunden mit seinem Modellbauprojekt verbringen, das seit Monaten halb fertig auf dem Schreibtisch stand. Vielleicht gar nichts schaffen. Das Wort *gar nichts* hatte für Jonas einen guten Klang. Es roch nach frischer Bettwäsche und klang wie Regen gegen Fensterscheiben. „Klingt nett“, sagte er. Mira sah ihn an. „Das klingt nach einem Satz, der danach kommt, wenn jemand etwas nicht möchte.“ „Nein, nein. Ich meine es. Ich bin nur ...“

Er suchte nach dem richtigen Wort. Müde klang zu klein.

Überfordert zu gross. Leer traf es am ehesten, aber dieses Wort sagte man nicht so leicht über sich selbst. „... ich bin nur froh, wenn ich morgen nicht gleich wieder einen Plan habe“, sagte er schliesslich. Mira nickte langsam. „Okay.“ Jonas kannte dieses *Okay* inzwischen besser als früher. Es war kein Urteil. Es war aber auch keine vollständige Zustimmung. „Was ist?“, fragte er. „Nichts.“ „Mira.“ Sie zog die Decke enger um ihre Beine. „Ich hatte mich darauf gefreut. Das ist alles.“ „Wir können doch trotzdem losgehen.“ „Du willst aber nicht.“ „Ich habe nicht gesagt, dass ich nicht will.“ „Du hast gesagt, dass du nichts geplant haben möchtest.“ Jonas setzte sich ihr gegenüber auf den Teppich. „Das bedeutet nicht, dass ich nichts mit dir machen will.“ Mira sah auf den Zettel. „Für mich schon ein bisschen“, sagte sie. Der Satz blieb zwischen ihnen liegen.

Mira hatte den Zettel am Donnerstagmittag geschrieben. Sie sass damals in der Kantine, einen Salat vor sich, den sie nicht wirklich mochte, und sah aus dem Fenster auf den Innenhof. Zwei Kolleginnen standen dort mit Pappbechern in der Hand und sprachen über ihre Wochenenden. Die eine wollte zu einer Hochzeit fahren, die andere zu ihrer Schwester aufs Land. Mira hatte gelächelt und gesagt: „Wir schauen mal.“ Sie mochte dieses „Wir schauen mal“ nicht. Es klang harmlos. Es gab Freiheit vor. Aber oft bedeutete es, dass ihr Wochenende erst dann Gestalt annahm, wenn Jonas' Wünsche, Erschöpfung, Arbeitsreste und spontane Ideen sortiert waren. Sie wollte kein Freizeitministerium leiten. Sie wollte nicht jedes Mal fragen müssen: Was machen wir? Wann passt es? Wollen wir noch jemanden sehen? Brauchen wir etwas einzukaufen? Ist der Sonntag für Familie reserviert? Und wenn nicht, darf sie dann einen Plan vorschlagen, ohne dass es nach Druck klang? Der Flohmarkt war nur eine Idee gewesen. Der See auch. Die Pasta sowieso. Aber hinter diesen drei Worten lag etwas Grösseres: Mira wünschte sich, dass ein gemeinsames Wochenende nicht nur aus den Stunden bestand, die nach allem anderen übrig blieben. Sie wusste, dass Jonas Erholung brauchte. Sie sah, wie viel er arbeitete. Sie sah auch, dass er sich in den letzten Wochen bei jeder freien Minute an seinem Modellbauprojekt festhielt, als wäre es ein kleiner Raum, in den niemand hineinreden durfte. Und sie gönnte ihm diesen Raum. Nur wusste sie nicht, wo in diesem Raum sie selbst vorkam.

Am Samstag wachte Jonas um 9:47 Uhr auf. Das war später, als Mira gehofft hatte, aber früher, als Jonas sich nach der Woche erlaubt hätte zu träumen. Neben ihm war das Bett leer. Aus der Küche kamen Geräusche: das Klirren einer Tasse, das Öffnen einer Schublade, das leise Brummen des Wasserkochers. Er blieb noch eine

Minute liegen. Dann noch eine.

Er dachte an den Flohmarkt. An die Menschenmengen, die nach Regen und altem Holz rochen. An den See, der mit dem Bus dreissig Minuten entfernt war. An die Pasta, die wahrscheinlich schön werden würde. Er dachte an seinen Schreibtisch. An die kleine Modellbrücke, die dort seit Monaten stand, mit einer Seite, die längst fertig war, und einer anderen, bei der ihm immer wieder ein winziges Teil abbrach. Wenn er daran arbeitete, musste er nicht entscheiden, ob er genug war. Das Teil passte oder passte nicht. Der Kleber hielt oder hielt nicht. Es war eine kleine, klare Welt. Jonas stand auf, zog einen Pullover über und ging in die Küche. Mira sass am Tisch. Vor ihr standen zwei Tassen Kaffee. Auf dem Kalenderzettel war der Flohmarkt durchgestrichen. „Guten Morgen“, sagte Jonas. „Morgen.“ „Hast du schon gefrühstückt?“ „Ein bisschen.“ „Warum ist der Flohmarkt durchgestrichen?“ Mira nahm einen Schluck Kaffee. „Er fängt um zehn an. Jetzt ist es kurz davor. Du wolltest ja ausschlafen.“ „Ich hätte mich auch beeilen können.“ „Dann wärst du mit Zahnpasta im Mund durch die Wohnung gerannt und hättest mich später dafür verantwortlich gemacht, dass du gestresst bist.“ „Das hätte ich nicht.“ Mira sah ihn an. Jonas überlegte kurz. „Okay. Vielleicht ein bisschen.“ Sie lächelte, aber er merkte, dass sie den Punkt nicht mochte, an dem die Unterhaltung gerade stand. Er auch nicht. „Wir können immer noch zum See“, sagte er. „Du musst nicht.“ „Ich will aber.“ „Willst du? Oder willst du verhindern, dass ich enttäuscht bin?“ Jonas setzte sich. „Kann es beides sein?“, fragte er. Mira liess den Blick einen Moment auf ihm ruhen. Dann sagte sie: „Ja. Aber ich wüsste gern, welcher Teil grösser ist.“ Diese Frage war fair. Jonas mochte faire Fragen. Sie waren nicht immer bequem, aber man konnte mit ihnen

etwas anfangen. „Der Teil, der verhindern will, dass du enttäuscht bist, ist gerade grösser“, sagte er. Mira nickte. „Danke“, sagte sie. „Dann möchte ich heute nicht zum See.“ „Aber du wolltest doch.“ „Ich will nicht den ganzen Tag überlegen, ob du lieber zu Hause wärst.“ Jonas sah auf seine Hände. „Ich weiss nicht, wie man das richtig macht“, sagte er. „Ich auch nicht.“ Die Antwort beruhigte ihn überraschend.

Sie verbrachten den Vormittag trotzdem zusammen. Nicht am See. In der Wohnung.

Jonas reparierte die Schublade im Bad, die seit Wochen klemmte. Mira sortierte die Bücher, die sich auf dem Couchtisch gestapelt hatten. Es war keine schlechte Zeit. Sie redeten über eine Serie, die sie beide schauten. Jonas erzählte von einer absurden E-Mail seines Chefs. Mira lachte über die Formulierung „strategische Synergie“, als hätte jemand versucht, zwei langweilige Wörter in einen Mantel zu stecken. Und doch spürte Mira eine Unruhe. Jonas war freundlich. Hilfsbereit. Er hielt ihr sogar die Bücherstapel, als sie das Regal auswischte. Aber er war nicht wirklich bei ihr. Immer wieder wanderte sein Blick zum Arbeitszimmer. Nicht auffällig. Nicht unhöflich. Nur kurz. So, wie man auf die Uhr sieht, wenn man auf etwas wartet. Um 12:36 Uhr fragte er: „Wäre es schlimm, wenn ich mich nach dem Essen zwei Stunden an den Schreibtisch setze?“ Mira stellte gerade ein Buch ins Regal. Es war ein Satz, der höflich klang. Genau das machte ihn schwierig. „Nein“, sagte sie. Jonas nickte. „Danke.“ Mira schob das Buch tiefer ins Regal, als es nötig gewesen wäre. Nach dem Essen stand Jonas in der Küchentür, den Teller noch in der Hand. „Du bist doch sauer“, sagte er. „Nein.“ „Mira.“ Sie stellte den Spülschwamm ab. „Ich bin nicht sauer, dass du an deinem Projekt arbeiten willst.“ „Aber?“ „Ich bin traurig, dass

ich offenbar immer erst herausfinden muss, wann ich in deiner freien Zeit vorkomme.“ Jonas stellte den Teller auf die Arbeitsplatte. „Das stimmt nicht.“ „Es fühlt sich aber so an.“ „Wir verbringen doch viel Zeit zusammen.“ Mira drehte sich zu ihm um. „Wir sind oft gleichzeitig zu Hause. Das ist nicht immer dasselbe.“ Jonas wollte antworten. Dann hielt er inne. Er kannte diesen Unterschied. Er hatte ihn nur nie so benannt. Gleichzeitig zu Hause waren sie oft. Mira auf dem Sofa mit einem Buch, er am Laptop. Sie in der Küche beim Kochen, er mit Kopfhörern am Schreibtisch. Sie konnten sich gegenseitig erzählen, dass sie einen ruhigen Abend gehabt hatten, ohne einander wirklich begegnet zu sein. „Was wäre denn für dich gemeinsame Zeit?“, fragte er. Mira setzte sich an den Tisch. „Zeit, die nicht zufällig übrig bleibt“, sagte sie. „Zeit, in der wir beide wissen: Jetzt gehört der Nachmittag oder Abend uns. Nicht der Arbeit, nicht dem Haushalt, nicht den Nachrichten, nicht deinem Projekt und nicht meiner Liste.“ „Aber dann klingt Freizeit wieder wie ein Termin.“ „Vielleicht“, sagte Mira. „Aber nur, weil wir so tun, als wäre ein Termin immer etwas Unfreies.“ Jonas setzte sich ihr gegenüber. „Ich habe Angst, dass ich dann keine Luft mehr habe“, sagte er. Mira sah ihn an. Er hatte diesen Satz so leise gesagt, dass er selbst überrascht schien. „Keine Luft?“, fragte sie. „Die ganze Woche wollen Menschen etwas. Im Büro. Meine Mutter. Meine Freunde. Du nicht so, aber ...“ Er suchte nach Worten.

„Wenn ein freier Tag schon festgelegt ist, fühlt es sich manchmal an, als könnte ich nicht entscheiden, wann ich einfach nur existiere.“ Mira hörte zu. „Und wenn du dann sagst, du willst zum Flohmarkt, denke ich nicht: Ich will nicht mit Mira zum Flohmarkt. Ich denke: Schon wieder muss ich irgendwo sein. Schon wieder muss ich funktionieren. Schon wieder muss ich eine gute Version von mir

sein.“ Mira verschränkte die Hände vor sich. „Du musst beim Flohmarkt keine gute Version von dir sein“, sagte sie. „Ich weiss. Aber mein Kopf macht daraus eine Aufgabe.“ „Mein Kopf macht aus deinem ‚Wir schauen mal‘ übrigens auch eine Aufgabe.“ Jonas sah auf. „Wie meinst du das?“ „Dann plane ich nichts, weil ich dich nicht unter Druck setzen will. Ich frage nicht nach, weil ich nicht anstrengend wirken will. Ich halte den Tag frei, falls du Zeit für uns willst. Und am Ende sitze ich da und weiss nicht, ob ich selbst etwas hätte machen sollen.“ Jonas dachte an die Wochenenden der letzten Monate. An Samstage, an denen Mira gesagt hatte: „Mach ruhig dein Ding.“ Er hatte das als grosszügige Einladung verstanden. Vielleicht war es manchmal auch eine Kapitulation gewesen. „Das wollte ich nicht“, sagte er. „Ich weiss.“ „Aber es ist trotzdem passiert.“ „Ja.“ Wieder war da dieser Moment. Kein grosser Streit. Kein Satz, der alles zerbrach. Nur zwei Menschen, die bemerkten, dass sie einander nicht absichtlich verletzten und sich trotzdem manchmal weh taten.

Erwartungen an Freizeit sind oft besonders empfindlich, weil sie unsichtbar bleiben, bis sie enttäuscht werden. Wer unter der Woche viel leisten muss, kann Freizeit als Schutzraum erleben: als Ort ohne Anforderungen, ohne Uhrzeit, ohne Rechenschaft. Wer im Alltag wenig gemeinsame Nähe erlebt, kann dieselbe Freizeit als kostbare Gelegenheit erleben: endlich gemeinsam etwas tun, Erinnerungen schaffen, die Beziehung nicht nur verwalten. Beide Wünsche sind legitim. Schwierig wird es, wenn der Wunsch nach Ruhe als Ablehnung verstanden wird. Oder wenn der Wunsch nach gemeinsamer Zeit als Kontrolle erlebt wird. Jonas wollte nicht fliehen. Mira wollte nicht planen, um ihn zu beherrschen. Er wollte Luft. Sie wollte Verbindlichkeit. Die Worte klangen gegensätzlich.

Die Bedürfnisse darunter waren es nicht. Beide suchten einen Ort, an dem sie sich nicht rechtfertigen mussten.

Am Nachmittag setzte Jonas sich tatsächlich an seinen Schreibtisch. Aber vorher fragte er: „Wenn ich bis vier an der Brücke arbeite, hätte ich danach Lust, mit dir irgendwo Kaffee zu trinken. Nicht, weil es auf dem Zettel steht. Weil ich dann wirklich da bin. Wäre das okay?“ Mira dachte einen Moment nach.

„Ja“, sagte sie. „Das wäre schön.“ „Und morgen?“, fragte Jonas. „Können wir den See machen? Ohne Flohmarkt vorher?“ „Ja.“ „Und ich brauche am Sonntagmorgen noch zwei Stunden für mich.“ Mira nickte. „Dann nehme ich mir die zwei Stunden auch. Ich wollte eigentlich seit Wochen meine Schwester anrufen.“ „Gut.“ „Gut gut?“, fragte Mira. Jonas sah sie an. „Gut gut.“ Er ging ins Arbeitszimmer. Mira blieb in der Küche stehen und hörte, wie die Tür leise ins Schloss fiel. Früher hätte sie den Satz „Ich brauche zwei Stunden für mich“ vielleicht als kleine Zurückweisung gespürt. Heute fühlte er sich anders an. Nicht, weil er weniger wehtat. Sondern weil er eine Grenze hatte. Einen Anfang und ein Ende. Und weil dahinter eine Verabredung stand, die nicht nur aus Höflichkeit bestand. Um 16:03 Uhr öffnete sich die Tür zum Arbeitszimmer. Jonas stand im Flur, einen kleinen Karton in der Hand. „Komm mal“, sagte er. Mira folgte ihm. Auf seinem Schreibtisch stand die Modellbrücke. Eine Seite war fertig. Auf der anderen fehlte noch ein Geländer. „Hier“, sagte Jonas und zeigte auf eine winzige Fläche. „Das ist der Teil, der ständig abgebrochen ist.“ Mira beugte sich vor. „Und?“, fragte sie. „Ich habe es heute geschafft.“ Sie sah ihn an. In seinem Gesicht lag eine Freude, die er sonst oft herunterspielte. Mira spürte, wie etwas weich wurde. „Das ist wirklich schön“, sagte sie. „Ich dachte, du findest das wahrscheinlich albern.“ „Warum sollte

ich?“ „Weil es eine Brücke aus Holzstäbchen ist.“ „Jonas. Ich habe gestern zwanzig Minuten über die Farbe eines Kissenbezugs gesprochen.“ Er lachte. „Stimmt.“ „Ausserdem ist es keine Brücke aus Holzstäbchen. Es ist offenbar ein sehr bedeutendes Bauwerk.“ „Danke. Endlich wird meine Arbeit anerkannt.“ Sie ging um den Schreibtisch herum und betrachtete die Brücke noch einmal. Dann sagte sie: „Wenn du magst, erzählst du mir später beim Kaffee, warum dir das so viel bedeutet.“ Jonas nickte. „Und wenn du magst“, sagte er, „erzählst du mir, warum dir der See so wichtig war.“ Mira sah ihn an. „Abgemacht.“

Sie gingen nicht in das Café, das Mira zuerst vorgeschlagen hatte. Dort war alles voll. Stattdessen landeten sie in einer kleinen Bäckerei an einer Seitenstrasse, die Jonas sonst nie bemerkt hätte. Sie sassendraussen unter einer Markise. Es nieselte leicht. Der Kaffee war zu heiss. Der Kuchen war zu trocken. Es war kein perfekter Nachmittag.

Aber Jonas erzählte von der Modellbrücke. Davon, dass er als Kind mit seinem Grossvater kleine Häuser gebaut hatte. Davon, dass sein Grossvater nicht viele Fragen gestellt, aber immer geduldig gezeigt hatte, wie man etwas noch einmal versucht, wenn es nicht sofort klappt. Mira hörte zu. Dann erzählte sie vom See. Nicht vom Spaziergang. Nicht vom Kaffee in der Thermoskanne. Sondern davon, dass sie am Wasser immer das Gefühl hatte, ihre Gedanken würden langsamer. Dass sie in den letzten Wochen kaum gemerkt hatte, wie angespannt sie geworden war. Dass sie sich einen Tag wünschte, der nicht nur aus Dingen bestand, die sie erledigt hatte. „Ich wollte nicht einfach mit dir zum See“, sagte sie. „Ich wollte mit dir irgendwo sein, wo nichts von uns will.“ Jonas sah auf die Strasse, auf der ein Fahrradfahrer mit einer viel zu grossen Papiertüte

kämpfte. „Das wollte ich auch“, sagte er. „Ich dachte nur, ich müsste dafür allein sein.“ Mira legte ihre Hand auf den Tisch. Nicht auf seine. Nur daneben. „Manchmal vielleicht schon“, sagte sie. Jonas legte seine Hand neben ihre. „Und manchmal nicht.“ Am Sonntag gingen sie zum See. Sie standen nicht früh auf. Sie verpassten den Bus und mussten zwölf Minuten warten. Jonas hatte den Kaffee vergessen, Mira die Decke. Der Weg war matschig, der Himmel grau, und die Hälfte des Ufers war wegen Bauarbeiten abgesperrt.

Trotzdem blieben sie lange. Sie saßen auf einer Bank und sahen auf das Wasser. Jonas sagte nicht viel. Mira auch nicht. Es war keine Stille, die etwas verlangte. Nach einer Weile fragte Jonas: „Was machen wir nächstes Wochenende?“ Mira dachte nach. „Ich weiss es noch nicht.“ Jonas nickte. „Gut“, sagte er. Mira lächelte. „Gut gut?“, fragte sie. „Gut gut.“

Was Freizeit für Paare so empfindlich macht

Freizeit berührt drei Bedürfnisse, die in einer Beziehung gleichzeitig Platz brauchen: **Erholung, Autonomie und Verbundenheit**. Konflikte entstehen häufig nicht, weil eines dieser Bedürfnisse falsch wäre, sondern weil sie nicht ausgesprochen oder als Konkurrenz erlebt werden.

Bedürfnis Typischer innerer Satz Missverständnis, das daraus entstehen kann Hilfreiche Übersetzung Erholung „Ich möchte gerade nichts müssen.“

„Du willst nichts mit mir tun.“

„Ich brauche heute zwei Stunden ohne Plan, damit ich danach wirklich anwesend sein kann.“

Bedürfnis Typischer innerer Satz Missverständnis, das dar aus entstehen kann Hilfreiche Übersetzung Autonomie „Ich will selbst entscheiden, wie ich meine Zeit nutze.“ „Du willst dich nicht festlegen.“

„Ich möchte einen Teil des Tages frei lassen und einen Teil bewusst mit dir planen.“

Verbundenheit „Ich möchte, dass gemein same Zeit nicht nur übrig bleibt.“

„Du willst meinen Tag kontrollieren.“

„Mir ist wichtig, dass wir uns in dieser Woche einen Zeitraum reservieren, der wirklich uns gehört.“

Diese Übersetzungen machen keinen Wunsch kleiner. Sie geben ihm nur eine Form, die die andere Person verstehen kann.

Drei Fragen vor dem freien Tag

Bevor ein Wochenende oder ein freier Abend beginnt, können Paare drei einfache Fragen stellen. Sie müssen daraus keinen perfekten Plan machen. Es genügt, wenn beide wissen, was die andere Person schützt und worauf sie sich freut.

Frage Warum sie hilft Beispielantwort „Was würde dich dieses Wochen ende wirklich erholen?“

Sie trennt Erholung von blossen Nichtstun oder Aktivsein.

„Zwei Stunden allein basteln, oh ne dass ich auf die Uhr schauen muss.“

„Welche gemeinsame Zeit wäre dir wichtig?“

Sie macht Verbundenheit konkret statt allgemein.

„Ein Spaziergang am Sonntag und ein Abend ohne Handys.“ „Was darf bewusst offen bleiben?“

Sie schützt Spontaneität und Autonomie.

„Der Samstagvormittag. Danach entscheiden wir, worauf wir Lust haben.“

Die Antworten können sich von Woche zu Woche ändern. Wer am einen Wochenende Ruhe braucht, kann am nächsten Wochenende Gesellschaft suchen. Fairness bedeutet nicht, dass beide immer dasselbe brauchen. Fairness bedeutet, dass beide Bedürfnisse einen sichtbaren Platz bekommen.

Eine Übung für zwei: Der Wochenendvertrag ohne Vertragssprache

Setzt euch am Freitag oder vor einem freien Tag zehn Minuten zusammen. Jede Person nennt drei Sätze: Satzanfang Beispiel „Damit ich mich erhole, brauche ich ...“ „... einen Vormittag ohne Termine und ohne Entscheidungen.“

„Damit ich mich mit dir verbunden fühle, wünsche ich mir ...“ „... einen gemeinsamen Spaziergang, bei dem wir nicht über To-do-Listen reden.“

„Ich kann gut damit leben, wenn ...“ „... der Nachmittag offen bleibt und wir spontan entscheiden.“

Danach vereinbart ihr nicht alles. Vereinbart nur **einen geschützten Zeitblock für jede Person** und **einen geschützten gemeinsamen Zeitblock**. Der Rest darf frei bleiben.

Merksatz für dieses Kapitel: Gemeinsame Zeit wird nicht weniger freiwillig, wenn man sie bewusst wählt. Und Zeit für sich selbst wird

nicht weniger liebevoll, wenn sie klar angekündigt ist.

Kapitel 4: Nicht meine Abteilung

Ein Haushalt besteht nicht aus Aufgaben. Er besteht aus Erwartungen darüber, wer bemerkt, dass eine Aufgabe überhaupt existiert. Der Wasserschaden begann an einem Montagabend um 18:19 Uhr. Nicht dramatisch. Kein Rohr platzte. Keine Decke brach ein. Es gab keinen Moment, in dem jemand schreien oder den Haupthahn abdrehen musste. Es begann mit einem dunklen Halbkreis unter der Spüle. Jonas bemerkte ihn, als er eine Pfanne aus dem Schrank nehmen wollte. Er hatte gerade beschlossen, heute Pasta zu kochen. Mira war noch auf dem Weg nach Hause, und er dachte, es wäre nett, wenn sie nach einem langen Tag nicht gleich wieder überlegen müsste, was sie essen wollten. Er zog die Pfanne heraus, sah den dunklen Fleck und kniete sich hin. „Na super“, sagte er. Das Wasser tropfte nicht sichtbar. Es sammelte sich nur langsam am hinteren Rand des Schranks, dort, wo man normalerweise nicht hinsah. Jonas legte ein Küchenhandtuch darunter. Nach einer Minute war eine kleine feuchte Stelle darauf zu sehen. Er öffnete die Schranktür weiter, schraubte mit den Fingern an einem Anschluss herum und stellte fest, dass er nicht wusste, ob er damit gerade etwas besser oder schlimmer machte. Auf seinem Handy suchte er nach: *Wasser unter Spüle Anschluss undicht was tun.* Die ersten Ergebnisse waren entweder alarmierend oder voller Bilder von Werkzeugen, die Jonas nicht besaß. Er rief seinen Freund Tarek an, der einmal erzählt hatte, er habe eine Waschmaschine selbst angeschlossen. „Ist es viel Wasser?“, fragte Tarek. „Es ist ... Wasser mit Absicht“, sagte Jonas.

„Was?“ „Nicht viel. Aber es verhält sich verdächtig.“ Tarek lachte. „Schick ein Foto.“ Jonas schickte ein Foto. Tarek antwortete nach einer Minute: *Sieht nach Dichtung aus. Dreh erstmal das Eckventil zu. Und ruf morgen einen Installateur.* Jonas suchte nach dem Eckventil. Nach fünf Minuten fand er etwas, das er dafür hielt. Nach einer weiteren Minute liess sich nichts mehr drehen. In diesem Moment ging die Wohnungstür auf. „Ich bin da“, rief Mira aus dem Flur. Jonas stand auf, das Handy in der einen Hand, das feuchte Küchenhandtuch in der anderen. „Gut“, sagte er. „Ich habe eine Lage entdeckt.“ Mira erschien in der Küchentür, noch mit Mantel und Tasche. Ihr Blick fiel auf den offenen Schrank, das Handtuch, die halbe Werkzeugkiste auf dem Boden und die Packung Nudeln, die Jonas auf die Arbeitsplatte gestellt hatte. „Ist etwas kaputt?“, fragte sie. „Nicht kaputt. Wahrscheinlich nur eine Dichtung.“ „Tropft es?“ „Nicht richtig.“

Mira stellte ihre Tasche ab und kniete sich neben ihn. Sie sah in den Schrank, berührte vorsichtig das Handtuch und nahm dann ihr Telefon heraus. „Hast du die Hausverwaltung schon angerufen?“, fragte sie. Jonas blickte sie an. „Nein. Ich dachte, ich schaue erst mal.“ „Und das Eckventil?“ „Ist vermutlich das da. Es bewegt sich nicht.“ „Und der Eimer?“ „Welcher Eimer?“ Mira sah ihn an. „Der Eimer, falls es über Nacht mehr wird.“ Jonas verschränkte die Arme. Nicht bewusst. Es passierte schneller, als er darüber nachdenken konnte. „Ich habe doch schon Tarek geschrieben.“ „Das ist gut.“ „Und ich habe ein Handtuch hingelegt.“ „Auch gut.“ „Dann warum klingt es, als hätte ich nichts gemacht?“ Mira hielt inne. Sie war noch immer neben dem offenen Schrank, die Hand mit dem Telefon auf dem Knie. „Das klingt nicht so“, sagte sie. „Doch. Du kommst rein und fragst sofort nach Hausverwaltung, Ventil, Eimer. Als wäre ich

ein Kind, das mit einem Lappen versucht, ein Schiff zu reparieren.“ Mira setzte sich auf die Fersen. „Ich wollte nur wissen, was schon passiert ist.“ „Ich kümmere mich doch darum.“ „Ich weiss.“ „Nein, weisst du nicht. Sonst würdest du nicht sofort übernehmen.“ Die Pasta blieb ungekocht. Der Wasserschaden, der eben noch eine technische Kleinigkeit gewesen war, füllte plötzlich die ganze Küche. Mira stand auf. „Ich übernehme nicht“, sagte sie. „Ich versuche nur, nicht die Nacht damit zu verbringen, mir vorzustellen, wie morgen der Schrank aufquillt.“ „Dann vertrau mir doch.“ „Ich würde dir leichter vertrauen, wenn du mir sagen würdest, was dein Plan ist.“ Jonas wollte antworten. Er hatte keinen Plan. Er hatte Tarek. Ein Foto. Ein feuchtes Handtuch. Und den festen Wunsch, nicht so behandelt zu werden, als sei er überfordert. Das war nicht dasselbe wie ein Plan.

Mira kannte diese Szene in verschiedenen Varianten. Nicht den Wasserschaden. Den Tonfall. Eine Aufgabe tauchte auf. Jonas griff zu. Das mochte sie an ihm. Wenn der Schrank klemmte, wenn der Fahrradreifen platt war, wenn ein Paket zu schwer war, um es allein hochzutragen, stand er auf und machte etwas. Er war nicht bequem. Er war nicht gleichgültig. Aber oft blieb nach seinem ersten Zugriff etwas zurück, das niemand mehr besass. Wer rief an? Wer wartete auf die Rückmeldung? Wer wusste, welche Nummer zuständig war? Wer prüfte, ob der Installateur wirklich kam? Wer stellte sicher, dass jemand zu Hause war? Wer dachte daran, dass die Küche am nächsten Morgen wieder benutzbar sein musste?

Mira wollte nicht immer diese Person sein. Sie mochte auch nicht die Person sein, die eine Liste führte. Die sagte: „Ich habe im letzten Monat viermal die Hausverwaltung angerufen, zweimal den Stromanbieter, einmal den Vermieter, und du hast den Müll

runtergebracht.“ Solche Rechnungen machten Beziehungen klein. Sie verwandelten Zuneigung in Buchhaltung. Und doch wusste sie: Wenn niemand hinsah, fiel die Buchhaltung nicht weg. Sie landete nur in einem Kopf. „Okay“, sagte sie schliesslich. „Dann lass uns einen Moment auseinanderhalten, worüber wir gerade streiten.“ Jonas lehnte sich an die Arbeitsplatte. „Ich streite nicht“, sagte er. „Du bist verletzt.“ „Ja.“ „Ich auch.“ Der Satz überraschte ihn. Mira sagte ihn nicht scharf. Eher sachlich. Das machte ihn schwerer zu über hören. „Warum?“, fragte er. „Weil ich bei solchen Dingen oft das Gefühl habe, ich darf erst aufhören, darüber nachzudenken, wenn ich weiss, dass alles geregelt ist. Und wenn ich dann Fragen stelle, fühlst du dich kontrolliert. Also denke ich weiter, aber sage weniger. Das ist keine gute Mischung.“ Jonas sah auf den offenen Schrank. Das Handtuch war inzwischen deutlich feuchter geworden. „Gut“, sagte er. „Dann mache ich jetzt einen Plan.“ Mira wartete. Jonas nahm sein Telefon. „Erstens: Ich stelle einen Eimer darunter. Zweitens: Ich suche die Notfallnummer der Hausverwaltung. Drittens: Ich schreibe morgen früh dem Installateur. Viertens: Ich arbeite morgen von zu Hause, damit jemand da ist. Fünftens: Ich gebe dir ein Update, bevor du anfangen musst nachzufragen.“ Mira nickte. „Das wäre für mich wirklich hilfreich.“ „Und wenn ich etwas davon nicht schaffe?“, fragte Jonas. „Dann sagst du es. Nicht erst, wenn ich es merke.“ Jonas holte den Eimer aus dem Abstellraum. Er war blau und hatte seit dem Umzug als Aufbewahrungsort für alte Glühbirnen gedient. Mira half ihm, die Dinge herauszunehmen. Es war keine elegante Lösung. Aber sie arbeiteten nebeneinander. Als der Eimer stand, fragte Jonas: „Kannst du mir die Nummer der Hausverwaltung suchen?“ Mira sah ihn an. „Kann ich. Aber willst du, dass ich sie suche, oder willst du, dass ich sie dir zeige, damit du sie beim nächsten Mal findest?“

Jonas dachte kurz nach. „Zeig mir, wo sie ist.“ Sie öffnete den Ordner im unteren Regal, zog eine Mappe heraus und zeigte auf die erste Klarsichthülle. „Hier. Nicht, weil ich besser organisiert bin“, sagte sie. „Sondern weil ich beschlossen habe, dass Dinge nur dann nicht verschwinden, wenn sie einen Ort haben.“ „Das ist ziemlich organisiert.“ „Es ist auch anstrengend.“ Jonas nahm die Mappe in die Hand. Auf dem Rücken klebte ein schmaler Zettel: **Wohnung – nur wichtige Sachen.**

„Darf ich die morgen digitalisieren?“, fragte er. Mira zuckte mit den Schultern. „Wenn du dann auch weißt, wo sie digital liegen.“ „Das ist eine versteckte Bedingung.“ „Nein“, sagte Mira. „Das ist die ganze Bedingung.“

Am nächsten Morgen war der Eimer halb voll. Nicht dramatisch voll. Aber voll genug, dass Jonas beim Anblick sofort wach war. Er hatte Mira am Abend zuvor versprochen, sich darum zu kümmern. Jetzt war da keine Möglichkeit, das Thema einfach in die Zukunft zu schieben. Er rief die Notfallnummer an. Eine Stimme am anderen Ende erklärte ihm, dass kein Notdienst komme, solange das Wasser nicht unkontrolliert laufe. Dafür werde zwischen neun und zwölf ein Installateur zurückrufen. Jonas schrieb Mira eine Nachricht, obwohl sie im Wohnzimmer am Laptop sass.

Hausverwaltung erreicht. Kein Notdienst, aber Installateur meldet sich bis zwölf. Eimer kontrolliert. Ich bin dran.

Mira sah auf ihr Handy. Dann sah sie zu ihm. „Du hättest es auch sagen können“, sagte sie. „Ich übe noch, dass Updates nicht nur in Projekten gut sind.“ Sie lächelte. Um 11:38 Uhr rief der Installateur an. Jonas nahm das Gespräch entgegen. Der Mann sagte, er könne am Nachmittag kommen, irgendwann zwischen drei und sechs.

Jonas sah auf den Kalender. Um vier hatte er eine Besprechung. Eine wichtige. Für einen Moment schoss ihm der Gedanke durch den Kopf, Mira zu fragen, ob sie den Termin übernehmen könne. Sie arbeitete an diesem Tag von zu Hause. Sie war näher an der Küche. Sie kannte sich mit solchen Gesprächen besser aus. Er spürte schon die Formulierung auf der Zunge: *Kannst du vielleicht ...?* Dann dachte er an den Satz vom Vorabend: Wer trägt dieses Thema im Kopf – und wer darf es danach wieder loslassen? „Könnten Sie den Termin zwischen drei und vier legen?“, fragte Jonas. Der Installateur lachte kurz. „Wenn ich das garantieren könnte, wäre ich kein Installateur.“ Jonas schloss die Augen. „Verstehe. Dann bleibe ich erreichbar. Falls ich in einer Besprechung bin, können Sie bitte fünf Minuten vorher anrufen?“ Der Mann sagte, er werde es versuchen. Jonas schrieb seinem Chef: *Ich habe einen Wasserschaden in der Küche. Ich muss heute eventuell kurz aus einem Termin raus. Ich bin vorbereitet, aber möglicherweise nicht durchgehend verfügbar.* Sein Chef antwortete mit einem Daumen hoch. Es war kein Heldentum. Es war nur eine Nachricht. Aber Jonas merkte, wie sich etwas in ihm verschob. Nicht, weil er jetzt der zuständige Erwachsene im Haushalt war. Das war er vorher auch gewesen. Sondern weil er sich erlaubte, eine Aufgabe vollständig zu besitzen, ohne dafür auf Anerkennung zu warten.

Der Installateur kam um 16:17 Uhr. Er trug einen grauen Arbeitsanzug, sagte kaum etwas und roch nach kaltem Metall und Regen. Er sah in den Schrank, drehte an dem Anschluss, den Jonas am Vorabend nicht hatte bewegen können, und erklärte in drei Sätzen, dass eine Dichtung ersetzt werden müsse. „Wurde Zeit“, sagte er. Jonas nickte, als hätte er das alles schon gehant. Mira stand in der Küchentür und beobachtete ihn. Sie hätte lachen können. Sie

tat es nicht. Der Installateur arbeitete zwanzig Minuten. Danach war der Anschluss trocken. Er schrieb etwas auf einen Block, den Jonas unterschrieb, und ging. Als die Tür hinter ihm zufiel, blieb Jonas in der Küche stehen. „Das war erstaunlich unspektakulär“, sagte er. „Die meisten Dinge sind unspektakulär, wenn sie am Ende funktionieren“, sagte Mira. Jonas sah in den Schrank. Das Handtuch lag zusammengefoldet auf der Arbeitsplatte. Der blaue Eimer stand noch daneben. „Ich habe die Aufgabe jetzt wirklich beendet, oder?“, fragte er. Mira überlegte einen Moment. „Fast.“ Er sah sie an. „Was noch?“ „Den Eimer ausleeren. Die Mappe zurücklegen. Vielleicht nach drei Tagen noch mal nachsehen, ob alles trocken ist.“ Jonas schloss die Augen. „Es gibt immer noch einen letzten Schritt.“ „Ja“, sagte Mira. „Das ist das Gemeine an Haushalten.“ Er lachte. „Okay. Ich mache den letzten Schritt.“ „Und den vorletzten?“ „Auch.“ „Und den letzten letzten?“ „Mira.“ Sie lächelte.

Rollen im Haushalt entstehen selten durch eine feierliche Entscheidung. Niemand setzt sich am ersten gemeinsamen Abend auf das Sofa und sagt: *Du wirst künftig für das Erinnern zuständig sein, ich für das Ausführen. Du wirst Dinge bemerken, ich werde begeistert reagieren, wenn du mich darum bittest.* Stattdessen entstehen Rollen aus Wiederholung. Eine Person kocht zunächst häufiger, weil sie schneller ist. Die andere übernimmt das Putzen, weil sie es weniger schlimm findet. Eine Person weiss irgendwann, wann die Handtücher gewaschen werden müssen, weil sie einmal bemerkt hat, dass keine mehr da waren. Die andere übernimmt irgendwann die Reparaturen, weil sie einmal ein Werkzeug besass. Aus einer zufälligen Verteilung wird eine Erwartung. Aus einer Erwartung wird eine Zuständigkeit. Und aus einer Zuständigkeit wird manchmal eine Rolle, die niemand mehr überprüft. Das

Problem ist nicht, dass Paare unterschiedliche Stärken haben. Unterschiedliche Stärken können ein Haushalt sogar sehr gut gebrauchen. Das Problem entsteht, wenn Stärke mit dauerhafter Gesamtverantwortung verwechselt wird.

Mira kann gut organisieren. Jonas kann technische Probleme ruhig angehen. Daraus folgt nicht, dass Mira immer organisieren und Jonas nur dann handeln sollte, wenn etwas sichtbar kaputt ist. Eine faire Rollenverteilung muss deshalb zwei Fragen unterscheiden: Frage Worum es geht „Wer kann diese Aufgabe gut?“ Fähigkeiten, Vorlieben und praktische Erfahrung.

„Wer trägt diese Aufgabe vollständig?“ Bemerken, planen, entscheiden, ausführen und nachhalten.

Die erste Frage macht den Alltag leichter. Die zweite Frage macht ihn fairer.

Am Abend sassen Mira und Jonas wieder am Küchentisch. Die Pasta, die Jonas am Montag hatte kochen wollen, gab es nun am Donnerstag. Sie war etwas zu salzig. Jonas sagte, das liege am emotionalen Nachhall des Wasserschadens. Mira sagte, das liege daran, dass er zweimal Salz in die Sauce gegeben habe. „Das ist eine sehr konkrete Kritik“, sagte Jonas. „Ich übe klare Kommunikation.“ Er nickte ernst. „Ich nehme sie an.“ Nach dem Essen holte Mira einen Block aus der Schublade. Jonas sah ihn misstrauisch an. „Bitte keine Haushaltsverfassung“, sagte er. „Keine Haushaltsverfassung.“ „Keine Ministerien.“ „Keine Ministerien.“ „Keine monatlichen Evaluationsgespräche mit Protokoll.“ Mira legte den Block auf den Tisch. „Was ist mit einem Zettel, auf dem wir ein paar Bereiche verteilen?“ Jonas atmete aus. „Ich wusste es.“ „Nicht als Urteil. Als Entlastung.“ Sie schrieb drei Überschriften auf: **Wohnung. Alltag.**

Unvorhergesehenes. Unter *Wohnung* stand: Hausverwaltung, Reparaturen, Versicherungen, Nebenkosten, Schlüssel, Wartungstermine. Unter *Alltag* stand: Einkäufe, Vorräte, Wäsche, Putzen, Essen, Müll, Pflanzen, Post. Unter *Unvorhergesehenes* stand: Krankheit, kaputte Geräte, Besuch, Reisevorbereitung, verlorene Dinge, alles, was niemand geplant hatte und plötzlich dringend wurde. „Das ist eine Menge“, sagte Jonas. „Ja“, sagte Mira. „Und das ist nur die Wohnung.“ Sie sahen auf den Zettel. „Ich würde gern die Hausverwaltung und Reparaturen übernehmen“, sagte Jonas nach einer Weile. „Komplett. Nicht nur, wenn ich gefragt werde.“ Mira nickte. „Okay.“ „Und ich nehme Müll, Pflanzen und die Vorräte.“ „Die Vorräte auch?“ „Ja. Ich will lernen, warum wir plötzlich keine Hafermilch mehr haben.“ „Das ist ein grosser Schritt.“ „Ich bin mutig.“

Mira schrieb es auf. „Ich übernehme die Wäsche und den Putzplan“, sagte sie. „Aber nicht, weil ich alles besser kann. Eher, weil ich es gern in einem Rhythmus habe.“ „Dann übernehme ich die Post“, sagte Jonas. „Nicht nur aufmachen. Auch reagieren.“ Mira sah auf. „Das wäre tatsächlich ...“ „... gut gut?“, fragte Jonas. „Gut gut.“ Sie einigten sich nicht auf eine perfekte Hälfte. Es gab Bereiche, die sie teilen wollten. Andere, die klarer bei einer Person lagen. Und ein paar Dinge, bei denen sie noch nicht wussten, wie sie funktionieren würden. „Was machen wir mit Unvorhergesehenem?“, fragte Jonas. Mira dachte nach. „Wir machen nicht sofort die Person zuständig, die es zuerst bemerkt.“ Jonas sah sie an. „Das ist gut.“ „Gut gut?“ „Sehr gut gut.“ Sie hängten den Zettel an den Kühlschrank. Nicht als Gesetz. Eher als Erinnerung daran, dass ein gemein samer Haushalt nicht dadurch entsteht, dass eine Person alles im Blick hat und die andere gelegentlich hilft. Er entsteht dadurch, dass beide

wissen, welche Verantwortung sie tragen – und dass sie einander rechtzeitig sagen, wenn sie sie gerade nicht tragen können.

Aufgaben teilen heisst Verantwortung teilen

Die Frage „Wer macht was?“ ist ein sinnvoller Anfang. Sie reicht aber nicht aus. Eine Aufgabe ist erst dann wirklich geteilt oder übergeben, wenn klar ist, wer sie von Anfang bis Ende besitzt. Verantwortungsschritt Beispiel: Reparatur unter der Spüle Beispiel: Einkaufen Bemerkungen Wasserfleck sehen oder auf ein Geräusch achten.

Erkennen, dass etwas zur Neige geht.

Planen Notfall einschätzen, Kontakt suchen, Termin bedenken.

Liste erstellen, Mahlzeiten oder Bedarf mitdenken.

Entscheiden Hausverwaltung, Installateur oder Eigenreparatur wählen.

Zeitpunkt, Geschäft, Budget und Alternativen festlegen.

Ausführen Anrufen, Termin wahrnehmen, Rechnung prüfen.

Einkaufen, wegräumen, Fehlendes ersetzen.

Nachhalten Prüfen, ob alles trocken bleibt und der Vorgang abgeschlossen ist.

Prüfen, ob die Vorräte für die nächsten Tage reichen.

Eine Person kann bei einzelnen Schritten Unterstützung bekommen. Verantwortung bleibt dennoch klarer, wenn sie nicht bei jedem Schritt neu verhandelt werden muss.

Von der Helferrolle zur Zuständigkeit

Die Helferrolle klingt freundlich. Sie kann es auch sein.

Problematisch wird sie, wenn eine Person nur auf Anweisung aktiv wird und die andere dadurch dauerhaft Koordination leisten muss.

Helferrolle Zuständigkeit „Sag mir, was ich machen soll.“ „Ich behalte diesen Bereich im Blick und melde mich, wenn ich Unterstützung brauche.“

„Ich kann schnell den Müll rausbringen.“ „Ich achte darauf, wann Müll, Papier und Glas anstehen, und organisiere es.“

„Ich kaufe ein, wenn du mir eine Liste gibst.“ „Ich überprüfe Vorräte, frage nach Wünschen und erle dige den Einkauf.“

„Ich helfe bei der Reparatur.“ „Ich übernehme die Kommunikation, Terminierung und Nachkontrolle der Reparatur.“

Zuständigkeit bedeutet nicht, alles allein machen zu müssen. Sie bedeutet, dass die andere Person nicht heimlich Projektleitung bleiben muss.

Eine Übung für zwei: Die vollständige Aufgabe

Wählt eine wiederkehrende Haushaltsaufgabe, über die ihr zuletzt diskutiert habt. Jede Person beantwortet für sich diese Fragen: Frage Beispiel „Wer bemerkt normalerweise, dass etwas getan werden muss?“ „Mira bemerkt, dass die Handtücher knapp wer den.“

„Wer entscheidet, was genau geschehen soll?“ „Mira entscheidet, welche Wäsche zuerst läuft.“

„Wer führt die Aufgabe aus?“ „Jonas hängt manchmal die Wäsche auf.“

„Wer kontrolliert, ob es wirklich erledigt ist?“ „Mira schaut nach, ob noch genug trockene Hand tücher da sind.“

Wenn die Antworten bei einer Person zusammenlaufen, ist das kein Anlass für Schuld. Es ist eine Information. Besprecht anschliessend eine neue Vereinbarung, die vollständig formuliert ist: **„Du übernimmst diesen Bereich von A bis Z. Wenn du Unterstützung brauchst oder es diese Woche nicht schaffst, sagst du es früh. Dann suchen wir gemeinsam nach einer Lösung.“**

Merksatz für dieses Kapitel: Fairness im Haushalt entsteht nicht, wenn beide gleich viele Handgriffe erledigen. Sie entsteht, wenn Verantwortung sichtbar wird und niemand dauerhaft die unsichtbare Leitung übernehmen muss.

Kapitel 5: Die Hand auf dem Sofa

Nähe beginnt nicht dort, wo zwei Menschen sich berühren. Sie beginnt dort, wo beide sicher sein können, dass ein Nein keine Strafe nach sich zieht und ein Ja nicht erraten werden muss. Es war Mittwochabend, kurz nach halb neun, als Jonas das Licht im Wohnzimmer dimmte. Nicht auffällig. Er machte keine grosse Geste daraus. Er stellte nur die Stehlampe auf die niedrigste Stufe und schob die Kissen auf dem Sofa zurecht, als wäre das ganz zufällig geschehen. Auf dem Couchtisch stand eine Schale mit Popcorn, die er zu lange in der Mikrowelle gelassen hatte. Einige Körner waren dunkelbraun, andere noch hart. „Das ist absichtlich gemischt“, sagte er, als Mira aus dem Flur kam. „Für verschiedene Konsistenzen.“

Mira zog ihren Mantel aus und sah auf die Schale. „Das ist eine mutige Theorie.“ „Ich nenne es kulinarische Diversität.“ Sie setzte sich ans andere Ende des Sofas. Zwischen ihnen lag eine Decke, die Jonas am Nachmittag aus dem Schlafzimmer geholt hatte. Er hatte gehofft, dass Mira darunterkriechen würde. Nicht, weil er etwas Bestimmtes erwartete. Oder vielleicht doch ein bisschen, wenn er ehrlich war. Die letzten Wochen waren voll gewesen. Arbeit, Termine, die Sache mit dem Wasserschaden, ein Besuch bei seinen Eltern, ein Abend mit Freunden, an dem Mira früh nach Hause wollte. Es war nicht so, dass sie sich gestritten hätten. Im Gegenteil. Sie hatten vieles besser gemacht als früher. Sie fragten nach. Sie schrieben klarer. Sie verteilten Aufgaben sichtbarer. Und doch hatte Jonas das Gefühl, dass etwas zwischen ihnen leiser geworden war.

Nicht die Gespräche. Nicht die Zuneigung. Eher die Berührungen, die keiner erklären musste. Eine Hand im Vorbeigehen. Ein Kopf auf seiner Schulter. Dieses beiläufige Zusammensitzen, bei dem man nicht mehr wusste, wer zuerst näher gerückt war. Er vermisste es. Mira nahm die Fernbedienung. „Was schauen wir?“, fragte sie. „Du darfst aussuchen.“ „Das sagst du nur, weil du denkst, ich nehme dann etwas, bei dem du nach zehn Minuten einschläfst.“ „Das ist ein sehr verletzender Vorwurf.“ „Du bist bei einer Dokumentation über Vulkane eingeschlafen.“ „Es war ein sehr ruhiger Vulkan.“ Mira lächelte. Dann hielt sie inne. Ihre Hand lag noch auf der Fernbedienung. Ihr Blick wanderte kurz über den Tisch, die Decke, das gedimmte Licht. „Alles okay?“, fragte sie. Jonas hatte gehofft, sie würde es nicht merken. Jetzt wusste er nicht, ob es besser oder schlechter war, dass sie es sofort bemerkt hatte. „Klar“, sagte er zu schnell. Mira legte die Fernbedienung weg. „Jonas.“ „Ich wollte nur einen schönen Abend machen.“ „Das ist schön.“ „Aber?“ „Ich weiss nicht, ob du einen schönen Abend machen wolltest oder ob du hoffst, dass daraus etwas wird, für das ich gerade keine Energie habe.“ Jonas spürte, wie ihm warm wurde. Nicht vor Scham allein. Auch vor dem Gefühl, ertappt worden zu sein, obwohl er selbst nicht genau wusste, bei was. „Ich erwarte doch nichts“, sagte er. Mira nickte. „Das glaube ich dir. Aber manchmal spüre ich trotzdem, dass du hoffst.“ Der Satz war nicht laut. Er war nicht hart. Genau deshalb tat er weh. Jonas sah auf die Popcornschale. „Darf ich denn nicht hoffen?“, fragte er. Mira schüttelte sofort den Kopf. „Doch. Natürlich darfst du hoffen.“ „Aber wenn ich hoffe, mache ich dir Druck?“

„Nicht automatisch.“ Mira zog die Beine an. „Es ist nur ...

manchmal merke ich, dass du enttäuscht bist, wenn ich nicht näher rutsche oder wenn ich müde bin. Und dann fühle ich mich, als müsste ich entscheiden, ob ich dich enttäusche oder mich selbst übergehe.“ Jonas wollte sagen, dass er nie wollte, dass sie sich überging. Dass er kein Recht auf Nähe hatte. Dass er sich gerade deshalb zurückhielt, weil er nicht aufdringlich sein wollte. Aber er dachte an die letzten Abende. An Montag, als er Mira im Bett den Arm um die Taille gelegt hatte und sie gesagt hatte: „Nicht heute, ich bin ganz voll im Kopf.“ Er hatte „Klar“ gesagt und sich zur anderen Seite gedreht. Nicht wütend. Nicht demonstrativ. Aber er hatte sich auch nicht mehr bewegt. An Sonntag, als sie von einem Spaziergang zurückgekommen waren und Mira sich zuerst duschen und dann allein lesen wollte. Jonas hatte gesagt: „Mach ruhig“, aber später die Serie ohne sie angefangen. An die kleinen Augenblicke, in denen er sich zurückgezogen hatte, weil er nicht wusste, wohin mit seiner Enttäuschung. Er hatte gedacht, Rückzug sei fair. Jetzt fragte er sich, ob Mira ihn als Strafe erlebt hatte. „Ich bin manchmal enttäuscht“, sagte Jonas leise. „Nicht von dir als Person. Ich bin enttäuscht, weil ich Nähe vermisse. Und dann schäme ich mich dafür, dass ich sie vermisse, weil ich nicht will, dass du denkst, du schuldest mir etwas.“ Mira sah ihn an. „Das habe ich nicht gewusst.“ „Ich wollte es nicht sagen, weil es so klingt, als würde ich doch etwas verlangen.“ „Es klingt nicht so, wenn du sagst, was in dir passiert“, sagte Mira. „Es klingt so, wenn ich merke, dass deine Stimmung davon abhängt, ob ich gerade kann.“ Jonas nickte langsam. Das war ein Unterschied, den er verstand. Er durfte sich nach Nähe sehnen. Er durfte traurig sein, wenn sie nicht entstand. Aber Mira durfte nicht zur Verantwortlichen für seine Enttäuschung werden. „Was brauchst du denn gerade?“, fragte Jonas. Mira atmete aus. „Ehrlich?“ „Bitte.“ „Ich brauche einen Abend, an dem ich nicht überlegen

muss, ob jede Berührung etwas bedeutet.“ Jonas nickte. „Okay.“ Mira zog die Decke ein Stück zwischen ihnen glatt. „Und du?“, fragte sie. „Was brauchst du gerade wirklich?“ Er wollte zuerst sagen: *Dich*. Aber das war zu gross und zu ungenau. Es war die Art von Antwort, die schön klang und niemandem half. „Ich glaube“, sagte er nach einer Weile, „ich brauche das Gefühl, dass wir uns nicht verlieren, nur weil wir gerade nicht dasselbe Bedürfnis nach Körpernähe haben.“ Mira sah auf ihre Hände. „Das verstehe ich.“ „Und vielleicht brauche ich manchmal eine klare Antwort, die nicht nur Nein sagt, sondern mir zeigt, wo Nähe für dich gerade möglich ist.“ Mira blickte wieder auf. „Zum Beispiel?“

„Zum Beispiel: ‚Ich möchte heute nicht küssen, aber ich würde gern deine Hand halten.‘ Oder: ‚Ich bin müde, aber ich möchte morgen nach der Arbeit Zeit für uns.‘ Dann weiss ich, dass du mich nicht wegschiebst. Du ziehst nur eine Grenze für jetzt.“ Mira dachte nach. „Das könnte ich sagen“, sagte sie. „Wenn du dann nicht versuchst, aus der Hand doch wieder mehr zu machen.“ „Das würde ich nicht.“ Sie hob eine Augenbraue. Jonas grinste schief. „Ich würde es üben.“ „Das ist ehrlicher.“

Mira kannte ihre eigene Müdigkeit gut. Sie war keine dramatische Müdigkeit. Sie war nicht immer körperlich. Manchmal war sie das Gefühl, den ganzen Tag über erreichbar gewesen zu sein. Im Büro hatte sie Gespräche geführt, Mails beantwortet, Lösungen gesucht, Rückfragen abgefangen. Auf dem Heimweg hatte ihre Schwester ihr eine lange Sprachnachricht geschickt. Zu Hause hatte Jonas ihr erzählt, dass die Hausverwaltung wegen der Reparatur noch einmal geschrieben hatte. All diese Dinge waren nicht falsch. Nicht einmal besonders schwer. Aber sie füllten etwas in ihr, das sie nicht gut benennen konnte. Es war, als würde in ihrem Kopf den ganzen Tag

Musik laufen. Nicht laut. Nur so dauerhaft, dass sie sich nach Stille sehnte. Wenn Jonas dann Nähe suchte, fühlte sie sich manchmal schuldig, weil seine Nähe eigentlich etwas Schönes war. Sie mochte seine Hände. Sie mochte, wie er sie manchmal ansah, wenn sie gerade etwas völlig Alltägliches tat. Sie mochte es, neben ihm einzuschlafen, wenn sein Atem ruhiger wurde. Aber sie mochte nicht das Gefühl, dass sie erst ihre eigene Erschöpfung beweisen musste, bevor ein Nein als liebevoll gelten durfte. Sie hatte nie gedacht, dass Jonas ihr etwas schuldete. Trotzdem fühlte sie sich manchmal, als wäre seine Enttäuschung ein Gewicht, das sie mittragen müsse. Und das machte Nähe schwieriger. Nicht, weil sie ihn weniger liebte. Sondern weil Nähe, die sich wie eine Pflicht anfühlt, keine Nähe mehr ist.

Intimität ist grösser als Sexualität. Sie kann Sexualität einschliessen, aber sie beginnt viel früher: im Blick, der nicht bewertet. In einer Frage, die nicht nur eine richtige Antwort zulässt. In dem Wissen, dass eine Grenze nicht das Ende von Zuneigung bedeutet. Viele Paare geraten an dieser Stelle in eine stille Dynamik. Eine Person wünscht sich mehr körperliche Nähe und wird vorsichtig, weil sie niemanden bedrängen möchte. Die andere Person spürt diese Vorsicht und gleichzeitig die Hoffnung dahinter. Sie wird noch vorsichtiger, weil sie die Enttäuschung der anderen nicht auslösen möchte. Dann reden beide weniger. Die eine Person denkt: *Ich darf doch nicht einmal sagen, dass ich dich vermisse.* Die andere denkt: *Ich darf nicht einmal müde sein, ohne dass du dich abgelehnt fühlst.* Beide fühlen sich allein.

Der Ausweg ist nicht, dass eine Person ihr Bedürfnis kleiner macht und die andere ihre Grenze aufweicht. Der Ausweg ist, Nähe und Zustimmung voneinander zu trennen. Ein Wunsch nach Nähe ist

erlaubt. Ein Nein ist erlaubt. Eine Nachfrage ist erlaubt. Eine Enttäuschung ist erlaubt. Und keine dieser vier Dinge muss automatisch zu Schuld werden.

Jonas nahm die Popcornschale und stellte sie auf den Tisch. „Darf ich dich etwas fragen?“, sagte er. Mira nickte. „Möchtest du gerade, dass ich neben dir sitze?“ Mira sah auf das Sofa. Zwischen ihnen lag die Decke wie eine kleine Grenze, die niemand gezogen hatte und die trotzdem da war. „Ja“, sagte sie. „Neben mir ist gut.“ Jonas rückte ein Stück näher. Nicht zu nah. Er setzte sich so, dass zwischen ihren Schultern noch eine Handbreite Platz blieb. „Und darf ich deine Hand halten?“, fragte er. Mira lächelte. „Ja.“ Er drehte die Handfläche nach oben. Sie legte ihre Hand hinein. Es war keine grosse Geste. Es war nicht einmal besonders romantisch. Ihre Finger waren kalt. Jonas’ Daumen lag still auf ihrem Handrücken. Auf dem Bildschirm lief der Vorspann einer Serie, die keiner von beiden bewusst gewählt hatte. Nach einer Weile sagte Mira: „Das fühlt sich gut an.“ Jonas drehte den Kopf zu ihr. „Die Serie?“ „Die Hand.“ „Die Serie ist wirklich schlecht.“ „Sie hat keine Chance gegen die Popcorn-Konsistenzen.“ Jonas lachte. Sie sahen zwei Folgen.

Zwischendurch löste Mira ihre Hand, um sich mehr Popcorn zu nehmen. Jonas spürte den kleinen Stich von Verlust und merkte, wie schnell sein Kopf daraus eine Geschichte bauen wollte. *Sie will weg. Sie hat genug. Ich habe wieder etwas falsch gemacht.* Er atmete einmal aus. Mira nahm drei Stück Popcorn, verzog das Gesicht bei einem verbrannten Korn und legte ihre Hand danach wieder auf seinen Oberschenkel. „Dieses hier war ein Fehler“, sagte sie. „Das war die kulinarische Diversität.“ „Das war verkohlter Mais.“ „Du siehst nie meine Vision.“ Mira lehnte den Kopf für einen Moment an seine Schulter. Jonas bewegte sich nicht. Nicht aus Angst. Sondern weil es

gerade genügte.

Am Freitag schlug Mira vor, gemeinsam in die Sauna des kleinen Wellnessbereichs zu gehen, den sie vor Monaten ausprobiert hatten. Jonas sah sie überrascht an. „Willst du das?“, fragte er. „Ja. Aber ich möchte vorher etwas sagen.“ „Okay.“ „Ich möchte, dass es einfach ein Saunatag ist. Ohne dass wir danach überlegen müssen, ob der Abend noch weitergeht.“ Jonas nickte. „In Ordnung.“ „Und wenn ich dort Nähe möchte, sage ich es.“ „In Ordnung.“ „Und wenn du Nähe möchtest?“ Jonas überlegte. „Dann frage ich.“ Mira sah ihn an. „Nicht nur dort.“ „Nicht nur dort.“ Sie gingen am Samstagvormittag. Der Wellnessbereich war kleiner, als Mira ihn in Erinnerung hatte. Die Sauna war zu heiss. In der Ruhezone sprach ein Mann zu laut in sein Telefon, bis eine Mitarbeiterin ihn bat, es auszuschalten. Jonas fand das Becken zu kalt. Mira fand die Liegen zu nah beieinander. Es war kein perfekter Ausflug. Aber es war ruhig. Später saßen sie nebeneinander auf zwei Holzliegen.

Zwischen ihnen lag ein kleiner Tisch mit zwei Gläsern Wasser. Mira hatte die Augen geschlossen. Jonas sah an die Decke. „Darf ich dir etwas sagen?“, fragte er. Mira öffnete die Augen. „Ja.“ „Ich habe gemerkt, dass ich Nähe oft wie eine Bestätigung benutze.“ Mira wartete. „Nicht immer. Aber manchmal. Wenn wir uns nah sind, denke ich: Alles ist gut. Wenn wir es nicht sind, denke ich: Vielleicht ist etwas falsch. Das ist nicht fair.“ Mira sah auf das Wasserglas. „Ich habe Nähe manchmal wie eine Prüfung erlebt“, sagte sie. „Als müsste ich beweisen, dass ich dich noch liebe, obwohl ich nur müde bin.“ Jonas nickte. „Das ist auch nicht fair.“ „Nein.“ „Was machen wir damit?“, fragte er. Mira lächelte kaum sichtbar. „Wir reden darüber, bevor es sich in Schweigen verwandelt.“ Jonas dachte an den Satz. Er war nicht spektakulär. Aber er passte zu ihnen. Sie

hatten gelernt, dass gute Sätze selten alles lösten. Manchmal verhinderten sie nur, dass ein kleiner Abstand zu einer grossen Geschichte wurde. „Darf ich deine Hand halten?“, fragte er. Mira streckte ihre Hand aus. „Ja.“

Nähe ist kein Punktesystem

In Beziehungen kann Nähe leicht zu einem stillen Konto werden. Eine Berührung wird als Einzahlung verstanden, ein Rückzug als Abhebung. Das ist verständlich, aber gefährlich. Denn Nähe ist kein Beweis für Liebe und Abstand kein Beweis gegen Liebe.

Situation Ungünstige Deutung Hilfreichere Übersetzung Eine Person möchte keine körperliche Nähe.

„Du willst mich nicht.“ „Du hast gerade eine Grenze oder ein anderes Bedürfnis. Das sagt noch nichts über deine Zuneigung aus.“ Eine Person wünscht sich mehr Berührung.

„Du erwartest etwas von mir.“ „Du teilst einen Wunsch. Ein Wunsch darf ausgesprochen werden, ohne zur Forderung zu werden.“

Jemand wirkt nach einem Nein still.

„Ich werde jetzt bestraft.“ „Vielleicht ist da Enttäuschung. Sie darf da sein, ohne dass daraus Druck entsteht.“

Nähe fühlt sich plötzlich schwierig an.

„Mit uns stimmt etwas nicht.“ „Wir brauchen möglicherweise klarere Sprache, mehr Sicherheit oder mehr Erholung.“

Die entscheidende Unterscheidung lautet: **Eine Person darf Gefühle haben. Sie darf sie nur nicht zur Aufgabe der anderen**

Person machen.

Fünf Formen von Nähe

Nicht jede Nähe muss körperlich sein. Wer verschiedene Formen bewusst wahrnimmt, reduziert den Druck auf eine einzige.

Form der Nähe Beispiel Frage für Paare Körperliche Nähe Hand halten, Umarmung, nebeneinander liegen. „Welche Berührung fühlt sich heute gut an?“

Emotionale Nähe Angst, Freude oder Unsicherheit ehrlich teilen.
„Was beschäftigt dich gerade, das du sonst klein halten würdest?“
Alltagsnähe Gemeinsam kochen, aufräumen, einen Weg gehen.
„Wie können wir heute im Kleinen ein Team sein?“

Spielerische Nähe Lachen, albern sein, gemeinsame Insider. „Wann hatten wir zuletzt Spass ohne Zweck?“

Stille Nähe Zusammen sein, ohne etwas leisten zu müssen.

„Können wir zehn Minuten nebeneinander sein, ohne einen Plan daraus zu machen?“

Viele Paare erleben eine Entlastung, wenn sie nicht versuchen, jede Form von Nähe zugleich herzustellen. An einem Tag kann ein ehrliches Gespräch die grösste Intimität sein. An einem anderen Tag reicht eine Hand auf dem Sofa.

Eine Übung für zwei: Die Nähe-Landkarte

Nehmt euch jeweils ein Blatt Papier. Zeichnet zwei Spalten: „**Gibt mir Nähe**“ und „**Nimmt mir Druck aus Nähe**“. Schreibt in jede Spalte drei bis fünf konkrete Dinge. Es dürfen kleine Dinge sein.
„Gibt mir Nähe“ „Nimmt mir Druck aus Nähe“

„Wenn du mich fragst, wie mein Tag wirklich war.“ „Wenn ein Nein nicht sofort zu Schweigen oder Rückzug führt.“

„Wenn wir beim Einschlafen kurz die Hände halten.“

„Wenn ich weiss, dass Berührung nicht automatisch eine Erwartung nach sich zieht.“

„Wenn du mir von deiner Unsicherheit erzählst.“ „Wenn du deinen Wunsch klar aussprichst, statt ihn nur anzudeuten.“

Lest euch die Listen nacheinander vor. Die andere Person darf zunächst nicht verhandeln, erklären oder rechtfertigen. Sie darf nur fragen: **„Was davon könnte ich diese Woche einmal bewusst versuchen?“** Die Übung dient nicht dazu, einen Anspruchskatalog zu erstellen. Sie macht sichtbar, dass Nähe sehr verschieden aussehen kann – und dass Sicherheit oft die Voraussetzung dafür ist, dass Nähe überhaupt entstehen darf.

Merksatz für dieses Kapitel: Intimität wächst nicht durch Erwartungsdruck. Sie wächst dort, wo Wünsche willkommen sind, Grenzen respektiert werden und beide wissen: Ich darf hier ehrlich sein, ohne etwas beweisen zu müssen.

Kapitel 6: Der Betrag zwischen uns

Über Geld wird selten nur wegen Geld gestritten. Meist geht es um Sicherheit, Freiheit, Anerkennung und die Frage, ob die Zukunft für beide Menschen gleich real aussieht. Die Nachricht der Bank war sachlich formuliert.

Ihr gemeinsames Sparkonto wurde aktualisiert.

Mira hatte die Benachrichtigung am Donnerstagmorgen gesehen, noch im Bett, während Jonas unter der Dusche stand. Sie hatte auf den Bildschirm getippt, den Betrag gelesen und das Telefon wieder weggelegt. 1.146,20 Euro. Die Zahl war nicht klein. Sie war aber auch nicht gross genug, um sich wie ein Plan anzufühlen. Seit acht Monaten überwiesen Mira und Jonas jeden Monat etwas auf dieses Konto. Sie nannten es das Zukunftskonto, obwohl sie nie genau festgelegt hatten, was die Zukunft darin eigentlich sein sollte. Am Anfang hatte Mira die Idee gehabt. Nicht, weil sie besonders sparsam war. Im Gegenteil: Sie kaufte zu viele Bücher, zu teuren Kaffee und Dinge für die Wohnung, die sie später selbst als „emotional notwendige Kissenbezüge“ bezeichnete. Aber sie mochte es, wenn etwas einen Namen hatte. Ein Konto ohne Namen war für sie nur eine Zahl. Ein Zukunftskonto war ein Versprechen. Es bedeutete: Wir denken nicht nur bis zum Monatsende. Wir bauen irgendwo, langsam und unsichtbar, einen gemeinsamen Boden. Jonas hatte damals sofort zugestimmt. „Gute Idee“, hatte er gesagt. „Dann können wir irgendwann spontan reich sein.“

„So funktioniert Sparen nicht“, hatte Mira gesagt. „Das ist eine sehr begrenzende Haltung.“ Sie hatten gelacht. Dann hatten sie je einen Dauerauftrag eingerichtet. Nicht gleich hoch. Jonas verdiente mehr, Mira hatte dafür die niedrigere Warmmiete der gemeinsamen Wohnung damals ausgehandelt, weil sie sich länger mit dem Mietvertrag beschäftigt hatte als er. Die Details hatten sie irgendwie gelöst, ohne viel darüber zu sprechen. Vielleicht war genau das der Anfang des Problems gewesen. Sie hatten einen Betrag vereinbart, aber keine Bedeutung. Mira drehte sich im Bett auf die Seite und hörte das Wasser in der Dusche. Sie dachte an die letzte Woche. An den Brief der Hausverwaltung. An die steigende Nebenkostenabrechnung. An die Nachricht ihrer Schwester, die nebenbei erwähnt hatte, dass sie und ihr Mann im nächsten Jahr nach Portugal ziehen wollten. An den Satz, den Mira selbst vor zwei Monaten gesagt hatte: „Vielleicht möchte ich irgendwann nicht mehr in Vollzeit arbeiten.“ Jonas hatte darauf geantwortet: „Klar, wenn du das willst.“ Es war ein guter Satz gewesen. Aber Mira hatte danach nicht gewusst, ob er sich vorstellen konnte, was dieser Wunsch finanziell bedeuten würde. Ob er ihn als vage Idee hörte oder als Teil einer Zukunft, die beide anging. Aus dem Bad kam Jonas, ein Handtuch um die Hüften und die Haare noch nass. „Warum schaust du so?“, fragte er. Mira hielt ihm das Telefon hin. „Unser Zukunftskonto.“ Jonas sah auf den Betrag. „Oh“, sagte er. „Ich dachte, da wäre mehr drauf.“ Mira sah ihn an. „Ich auch.“ Er setzte sich auf die Bettkante. „Habe ich letzten Monat nicht überwiesen?“ „Doch. Das ist es nicht.“ „Was dann?“ Mira schob das Telefon unter das Kissen, als wäre die Zahl dort sicherer aufgehoben. „Ich weiss nicht, wofür wir sparen“, sagte sie. Jonas runzelte die Stirn. „Für die Zukunft.“ „Ja. Aber welche?“ Er lächelte kurz. „Die gute, hoffe ich.“ Mira lächelte nicht zurück. „Jonas.“ Da war es

wieder: sein Name, nicht laut, nicht vorwurfsvoll, aber mit einem Gewicht, das ihn sofort aufmerksamer machte. „Okay“, sagte er. „Welche Zukunft meinst du?“ Mira setzte sich auf. „Die, in der wir vielleicht mal umziehen. Oder die, in der ich wirklich weniger arbeite. Oder die, in der wir eine Reise machen, die wir seit Jahren aufschieben. Oder die, in der etwas kaputtgeht und nicht sofort ein Problem wird. Ich weiss nicht, was davon für dich wichtig ist.“ Jonas sah auf seine Hände. „Alles?“, fragte er. „Alles geht nicht gleichzeitig.“

„Warum nicht?“ „Weil wir keine spontane Reichtumsidee haben.“ Er lachte kurz. Dann wurde er wieder ernst. „Ich dachte, das Konto ist einfach ... gut zu haben.“ „Das ist es auch. Aber ich glaube, ich brauche mehr als einen Betrag. Ich brauche das Gefühl, dass wir über die Dinge reden, die damit möglich werden sollen.“ Jonas nickte langsam. „Können wir heute Abend darüber sprechen? Richtig? Nicht zwischen Dusche und Kaffee?“ Mira sah ihn an. „Ja“, sagte sie. „Das können wir.“

Am Abend brachte Jonas eine Papiertüte mit nach Hause. Mira stand gerade in der Küche und schnitt Gemüse. Er stellte die Tüte vorsichtig auf den Tisch, als wäre etwas Zerbrechliches darin. Das war es offenbar auch. „Was ist das?“, fragte Mira. Jonas zog einen Karton heraus. Auf dem Deckel war ein schwarzer Plattenspieler abgebildet, mit einem kleinen roten Punkt an der Seite. Mira hielt inne. „Du hast einen Plattenspieler gekauft?“ „Gebraucht“, sagte Jonas schnell. „Von einem Kollegen. Sehr guter Zustand. Er hat ihn kaum benutzt.“ „Und wie viel hat er gekostet?“ Jonas sah sie an. Nicht defensiv. Aber vorsichtig. „Dreihundertachtzig.“ Mira legte das Messer auf das Brett. Es war kein Betrag, der ihr Angst machte. Es war auch nicht sein erstes eigenes Geldproblem. Jonas hatte

Rücklagen. Er bezahlte seine Rechnungen. Er fragte sie nicht, ob er sich einen Kaffee oder ein Hemd kaufen durfte. Das wollte sie auch nicht. Und doch spürte sie, wie ihre Schultern hart wurden.

„Schön“, sagte sie. Jonas stand noch mit beiden Händen am Karton. „Das klingt nicht schön.“ „Ich freue mich, dass du dich freust.“ „Das klingt noch weniger schön.“ Mira sah auf die Tomaten. „Wir wollten heute über das Zukunftskonto reden.“ „Ja.“ „Und dann kommst du mit einem Plattenspieler nach Hause.“ „Das hat doch nichts miteinander zu tun. Ich habe den nicht vom gemeinsamen Konto bezahlt.“ „Das weiss ich.“ „Dann ...“ Er brach ab. Mira atmete aus. „Ich will dir nicht sagen, wofür du dein Geld ausgeben darfst.“ „Aber?“

„Aber ich merke, dass ich gerade nicht verstehe, wie du über Geld denkst. Du sagst, wir sparen für die Zukunft. Und gleichzeitig kaufst du etwas für fast vierhundert Euro, ohne dass du vorher einmal überlegst, ob wir gerade gemeinsame Pläne haben, für die Geld wichtig wäre.“ Jonas stellte den Karton auf den Stuhl. „Mira, ich habe darüber nachgedacht. Ich habe mir den seit Monaten gewünscht. Und ich zahle doch meinen Anteil auf das Zukunftskonto.“ „Ich weiss.“ „Dann warum klingt es, als müsste ich mich rechtfertigen?“n Mira hob den Kopf. „Du musst dich nicht rechtfertigen. Ich glaube, ich wünsche mir, dass wir uns gegenseitig in den Plan einweihen.“ „Aber das war doch kein Geheimnis.“ „Nein. Es war nur etwas, das in deinem Leben passiert ist, während ich im Kopf ausrechne, ob wir uns irgendwann leisten können, dass ich meine Stunden reduziere.“ Die Küche wurde still. Jonas sah sie an. Er hatte den Satz gehört. Nicht nur die Wörter. „Du rechnest das wirklich aus?“, fragte er. Mira sah wieder auf das Schneidebrett. „Nicht jeden Tag.“ „Aber manchmal.“ „Ja.“ „Warum hast du mir

das nicht gesagt?“ Mira lachte einmal. Es war kein fröhliches Lachen. „Weil ich nicht sagen wollte: ‚Wenn ich weniger arbeite, musst du vielleicht mehr tragen.‘ Das klingt, als würde ich dich fragen, ob ich mir selbst weniger zutraue.“ „Das denke ich nicht.“ „Woher weiss ich das?“ Jonas wollte sofort antworten. Dann hielt er inne. Er wusste nicht, ob Mira recht hatte. Nicht weil er ihren Wunsch nicht unterstützen wollte. Sondern weil er nie konkret darüber nachgedacht hatte. Er hatte ihren Satz über weniger Arbeit als Wunsch nach einem anderen Rhythmus gehört, nicht als gemeinsame Zukunftsfrage. „Du weisst es nicht“, sagte Mira leise. „Und ich weiss es auch nicht. Weil wir nie darüber gesprochen haben.“ Jonas setzte sich an den Tisch. Der Plattenspieler stand zwischen ihnen wie ein sehr gut erhaltenes Missverständnis.

Jonas hatte Geld nie besonders gern besprochen. In seiner Familie war Geld entweder etwas, das man gerade hatte, oder etwas, das man gerade nicht hatte. Es wurde nicht geplant. Es wurde überstanden. Seine Mutter konnte in einer Woche drei Sonderangebote finden und gleichzeitig sagen, dass man sich „nicht zu viel vornehmen“ sollte. Sein Vater hatte jeden Kauf kommentiert, als wäre jede Ausgabe ein persönlicher Verrat an der Vernunft. Als Jonas auszog, hatte er sich geschworen, nie so zu werden. Er wollte nicht bei jedem Wunsch rechnen müssen. Er wollte sich Dinge kaufen können, wenn er sie sich leisten konnte. Nicht, um anzugeben. Sondern weil sich Freiheit für ihn genau so anfühlte: nicht um Erlaubnis bitten zu müssen. Der Plattenspieler war für ihn kein Gerät gewesen. Er war eine Erinnerung an Sonntage bei seinem Grossvater, an alte Jazzplatten und an die erste Musik, die er selbst gekauft hatte. Er hatte den Kollegen im Büro sagen hören, dass das Gerät noch in seinem Keller stand. Der Preis war gut gewesen. Jonas hatte

zugeschlagen, bevor die Gelegenheit weg war. Er hatte nicht gedacht: *Mira sollte das wissen*. Nicht, weil er etwas verbergen wollte.

Sondern weil in seinem Kopf persönliche Wünsche und gemeinsame Zukunft in zwei verschiedenen Schubladen lagen. Jetzt fragte er sich, ob diese Schubladen wirklich so getrennt waren, wie er immer geglaubt hatte. „Darf ich dir etwas sagen?“, fragte er. Mira nickte.

„Als ich den Plattenspieler gekauft habe, dachte ich nicht: Ich nehme uns etwas weg. Ich dachte: Ich kann mir das leisten. Und ich wollte mich einmal über etwas freuen, das nicht nützlich sein muss.“ Mira sah ihn an. „Das verstehe ich.“ „Aber ich verstehe auch, dass du den Zukunftsplan im Kopf trägst und dann wirkt es vielleicht, als würde ich mich aus dem Plan rausnehmen.“ „Ja.“ „Ich will nicht, dass du allein rechnest.“ Mira schwieg. „Und ich will auch nicht, dass wir uns gegenseitig jede Ausgabe erklären müssen“, fuhr Jonas fort. „Das würde mich verrückt machen.“ „Mich auch.“ „Dann brauchen wir vielleicht etwas dazwischen.“ Mira setzte sich ihm gegenüber. „Was meinst du?“ Jonas dachte nach. „Eine Art Gespräch, das nicht erst stattfindet, wenn jemand schon etwas gekauft hat oder Angst bekommt.“ Mira sah auf den Plattenspieler. „Ein Zukunftsgespräch?“ „Klingt furchtbar.“ „Ein Geld-Date?“ „Klingt noch furchtbarer.“ „Einmal im Monat Pasta und Zahlen?“ Jonas verzog das Gesicht. „Das klingt leider nach etwas, das funktionieren könnte.“ Mira lächelte. „Dann nennen wir es nicht so.“ „Gut. Wir nennen es ...“ Er dachte nach. „... Abendessen und nicht weglaufen.“ „Das ist keine Kategorie.“ „Aber eine Haltung.“

Sie assen später als geplant. Die Sauce war diesmal nicht zu salzig. Jonas hatte sehr bewusst nur einmal Salz hineingegeben, was Mira mit einem kleinen Applaus kommentierte. Nach dem Essen setzten sie sich mit zwei Notizbüchern an den Tisch. Mira hatte keine

Tabellen ausgedruckt. Jonas hatte keinen Taschenrechner geöffnet. Zunächst schrieben sie nur Wörter auf.

Mira schrieb: • Sicherheit • weniger Arbeitszeit • Reise • grössere Wohnung • Ruhe Jonas schrieb: • Freiheit • keine Schuldenangst • eigene Projekte • gemeinsame Erlebnisse • keine Überraschungen Sie schoben die Zettel in die Mitte. „Deine Wörter sind ernster“, sagte Jonas. „Deine Wörter sind nicht weniger ernst.“ „Eigene Projekte klingt wie ein teures Hobby.“ „Für dich klingt es nach Freiheit.“ Jonas sah sie an. „Ja.“ Mira deutete auf ihr Wort *Sicherheit*. „Und das klingt für dich wahrscheinlich nach Angst.“ „Ein bisschen.“ „Für mich klingt es nach Freiheit.“ Jonas lehnte sich zurück. Das war der Punkt, an dem der Streit sich veränderte. Mira wollte nicht sparen, weil sie jeden Wunsch kontrollieren wollte. Sie wollte nicht weniger arbeiten, weil sie sich aus Verantwortung verabschieden wollte. Sie wollte das Gefühl, dass Veränderungen nicht sofort eine Bedrohung wurden. Jonas wollte sich Dinge kaufen, weil sie ihm etwas bedeuteten. Nicht, weil ihm gemeinsame Zukunft gleichgültig war. Er wollte nicht wieder in einem Leben landen, in dem jeder Wunsch als Risiko galt. Sie benutzten unterschiedliche Wörter für ein ähnliches Bedürfnis: nicht ausgeliefert zu sein. „Was wäre, wenn wir das Zukunftskonto in drei Teile teilen?“, fragte Mira. Jonas sah sie an. „Du meinst nicht wirklich drei Konten?“ „Keine neuen Konten. Nur drei Namen.“ Sie schrieb untereinander: **Puffer. Träume. Entscheidung.** „Puffer ist für Dinge, die passieren“, sagte Mira. „Kaputte Geräte, unerwartete Kosten, irgendetwas, das uns nicht sofort aus der Bahn werfen soll.“ Jonas nickte. „Träume?“, fragte er. „Für eine Reise. Oder für etwas, das wir wirklich wollen. Nicht, weil es vernünftig ist, sondern weil wir es uns gemeinsam aussuchen.“ „Und Entscheidung?“ Mira sah ihn an.

„Für Dinge, über die wir noch nicht genug wissen. Wenn ich wirklich weniger arbeiten will. Wenn wir umziehen wollen. Wenn einer von uns eine Weiterbildung machen möchte. Nicht als festes Ziel. Eher als Raum, damit wir sagen können: Wir denken darüber nach.“ Jonas sagte eine Weile nichts. Dann zog er den Zettel mit seinem Wort *Freiheit* zu sich. „Dann möchte ich noch etwas ergänzen“, sagte er. „Was?“ „Eigene Freude.“ Mira hob die Augenbrauen. „Als vierter Teil?“ „Nicht im Zukunftskonto. Im Kopf. Wir brauchen auch eine Regel, dass wir persönliche Wünsche nicht automatisch gegeneinander aufrechnen.“ Mira dachte darüber nach. „Ja“, sagte sie. „Aber vielleicht sprechen wir über grössere Ausgaben vorher nicht, um Erlaubnis zu fragen. Sondern damit der andere weiss, worauf wir uns gerade einstellen.“ „Was ist grösser?“, fragte Jonas. „Gute Frage.“ „Ich finde, der Plattenspieler war gross.“ „Ich auch.“ „Und wenn ich dir vorher gesagt hätte: ‚Ich habe die Chance auf einen Plattenspieler, der mir viel bedeutet. Ich möchte ihn kaufen, obwohl wir gerade über Zukunft reden?‘“ Mira überlegte. „Dann hätte ich wahrscheinlich gesagt: ‚Lass uns heute Abend über das Zukunftskonto reden, und dann kauf ihn, wenn du danach immer noch willst.‘“ „Das klingt vernünftig.“ „Ich kann auch vernünftig, wenn man mich einlädt.“ „Das weiss ich.“ „Weisst du es jetzt?“ Jonas lächelte. „Jetzt weiss ich es besser.“

Geldgespräche werden schnell unangenehm, weil Zahlen sich persönlich anfühlen können. Wer mehr verdient, kann sich verantwortlich oder kontrolliert fühlen. Wer weniger verdient, kann sich abhängig oder klein fühlen. Wer viel spart, wirkt vielleicht ängstlich. Wer gern ausgibt, vielleicht leichtsinnig. Solche Etiketten helfen selten. Geld ist keine Charakterprüfung. Es ist ein Werkzeug, das mit Erinnerungen, Werten und Erfahrungen verbunden ist.

Manche Menschen verbinden Sparen mit Sicherheit. Andere verbinden Ausgeben mit Freiheit, Belohnung oder Selbstbestimmung. Manche wurden mit Geld sehr vorsichtig erzogen. Andere lernten, dass man über Geld besser nicht spricht. Das bedeutet nicht, dass alles gleichgültig ist. Gemeinsame finanzielle Entscheidungen brauchen Klarheit. Aber Klarheit entsteht besser durch Fragen als durch Urteile.

Statt dieser Frage ... Hilfreicher ist diese Frage ...

„Warum musst du so viel Geld ausgeben?“ „Was bedeutet dir dieser Kauf, und wie passt er zu dem, was wir gemeinsam planen?“

Statt dieser Frage ... Hilfreicher ist diese Frage ...

„Warum bist du immer so ängstlich mit Geld?“ „Welche Sorge möchtest du mit dem Sparen kleiner machen?“

„Ich zahle doch schon mehr.“ „Wie fühlt sich unsere Aufteilung für beide an, und was müsste sich ändern, damit sie fair bleibt?“

„Du willst weniger arbeiten? Wie soll das gehen?“ „Was würde sich verändern, wenn du weniger arbeitest, und welche Möglichkeiten möchten wir gemeinsam prüfen?“

Gemeinsame Zukunft braucht mehr als einen gemeinsamen Betrag

Ein gemeinsames Konto kann nützlich sein. Es ersetzt aber kein gemeinsames Verständnis. Paare müssen nicht jede Einnahme und Ausgabe zusammenlegen, um gemeinsam zu planen. Entscheidend ist, dass sie wissen, welche Fragen geteilt werden sollen.

Gesprächsbereich Mögliche Leitfrage Ziel Alltagskosten „Welche wiederkehrenden Ausgaben tragen wir, und fühlt sich die Verteilung

für beide tragbar an?“

Transparenz ohne Kleinteiligkeit.

Persönliche Ausgaben „Ab wann möchten wir grössere Wünsche miteinander teilen?“

Freiheit ohne Überraschungen.

Rücklagen „Was soll uns im Notfall entlasten?“ Sicherheit mit gemeinsamem Sinn.

Gemeinsame Wünsche „Welche Erfahrung oder Veränderung ist uns in den nächsten ein bis zwei Jahren wichtig?“

Zukunft als Gespräch statt als vage Hoffnung.

Veränderung „Was wäre, wenn einer von uns weniger arbeitet, lernt, umzieht oder eine Pause braucht?“

Möglichkeiten früh besprechbar machen.

Diese Fragen sind keine Finanzberatung und ersetzen keine professionelle Beratung bei individuellen rechtlichen, steuerlichen oder finanziellen Entscheidungen. Sie dienen der Beziehung: Sie helfen dabei, Zahlen in Worte zu übersetzen, bevor Worte zu Vorwürfen werden.

Eine Woche später stellte Jonas den Plattenspieler ins Wohnzimmer. Er hatte den Karton mit einem kleinen Tuch abgedeckt, als wäre das Gerät ein Kunstwerk. Mira stand in der Tür und beobachtete ihn. „Willst du die erste Platte aussuchen?“, fragte er. „Ich dachte, das ist dein Ding.“ „Es ist mein Ding. Aber ich möchte, dass es auch in unserer Wohnung steht und nicht nur in meiner Ecke.“ Mira ging zum Regal und zog eine alte Platte heraus, die sie von ihrem Vater bekommen hatte. Jonas kannte sie nicht. Sie auch nicht besonders

gut. „Die hier“, sagte sie. „Warum die?“ „Weil sie schon ewig da ist und wir nie wissen, wie sie klingt.“

Jonas legte sie vorsichtig auf. Ein leises Knacken kam aus den Lautsprechern. Dann begann Musik, warm und etwas zu langsam für den Mittwochabend. Mira setzte sich auf das Sofa. Jonas setzte sich neben sie. „Was machen wir mit dem Zukunftskonto?“, fragte er. „Wir lassen es heute in Ruhe“, sagte Mira. „Das klingt ungewohnt entspannt.“ „Wir reden nächsten Monat wieder. Und bis dahin schreiben wir beide auf, was wir wirklich wollen.“ „Mit Zahlen?“ „Mit Wörtern zuerst.“ Jonas nickte. „Das kann ich.“ Mira lehnte sich an seine Schulter. Der Plattenspieler knackte wieder. Draussen fuhr ein Auto vorbei. Auf dem Tisch lag der Zettel mit den drei Zukunftswörtern: Puffer. Träume. Entscheidung. Daneben hatte Jonas später, in einer anderen Schrift, noch ein viertes notiert.

Freude.

Eine Übung für zwei: Die Zukunft in vier Spalten

Diese Übung ersetzt keine Finanzplanung. Sie schafft zuerst eine gemeinsame Sprache. Nehmt euch zwanzig ruhige Minuten und schreibt unabhängig voneinander jeweils ein Wort oder einen kurzen Satz zu den vier Bereichen auf.

Bereich Leitfrage Beispiel Sicherheit „Was würde uns im Alltag ruhiger machen?“

„Ein Puffer für unerwartete Reparaturen.“

Freiheit „Wofür möchten wir individuell entscheiden können?“

„Eigene Hobbys und persönliche Wünsche ohne Rechtfertigung.“

Gemeinsame Träume „Was möchten wir zusammen erleben oder verändern?“

„Eine längere Reise, eine grössere Wohnung oder Zeit für einen Neuanfang.“

Offene Zukunft „Welche Veränderung wollen wir nicht erst besprechen, wenn sie dringend wird?“

„Weniger arbeiten, umschulen, umziehen oder eine Pause machen.“

Lest euch danach die Antworten vor. Die andere Person darf zunächst nur eine Frage stellen: **„Was steckt hinter diesem Wunsch – Sicherheit, Freiheit, Freude oder etwas ganz anderes?“**

Erst wenn beide verstanden haben, was ein Wunsch bedeutet, lohnt es sich, über Beträge, Zeitpunkte und konkrete Entscheidungen zu sprechen.

Merksatz für dieses Kapitel: Geld wird nicht erst dann gemeinsam, wenn es auf demselben Konto liegt. Es wird gemeinsam, wenn beide wissen, welche Zukunft sie mit ihren Entscheidungen möglich machen wollen.

Kapitel 7: Die Karte mit den drei Farben

Ein gemeinsamer Urlaub scheitert nicht daran, dass zwei Menschen verschiedene Dinge sehen wollen. Er wird schwierig, wenn einer von ihnen glaubt, Unterschiede seien ein Zeichen dafür, dass das Gemeinsame nicht reicht. Die Stadt hiess Nordhavn, und Mira hatte sie ausgesucht, weil sie auf den Fotos aussah, als hätte jemand beschlossen, alle Häuser am Meer in gedämpften Farben zu streichen. Es gab einen Hafen, ein kleines Kunstmuseum, einen alten Leuchtturm, einen Markt am Samstag und eine Küstenstrasse, die sich an Felsen und Kiefern vorbeischlängelte. In der Beschreibung der Ferienwohnung stand: *Ein Ort für alle, die Ruhe suchen und doch etwas erleben möchten.* Mira hatte diesen Satz Jonas vorgelesen, als sie die Unterkunft buchten. „Das klingt wie wir“, hatte sie gesagt. Jonas hatte auf seinem Laptop nach Bildern der Küste gesucht und gesagt: „Gibt es da Kajaks?“ Mira hatte gelacht. „Du hast den Satz nicht verstanden.“ „Doch“, hatte Jonas gesagt. „Ruhe ist auf dem Wasser. Und etwas erleben ist, wenn man nicht reinfällt.“ Nun standen sie im dritten Stock eines schmalen Hauses mit Blick auf eine Reihe roter Dächer. Die Wohnung roch nach Holz, Kaffee und einem Hauch von Waschmittel. Durch das offene Fenster hörte man Möwen, die so klangen, als führten sie einen Streit, dessen Ausgang seit Jahren feststand. Mira stellte die Tasche ab und ging sofort zum Fenster. „Schau“, sagte sie. Jonas kam neben sie. Unten fuhr ein Fahrradfahrer über das Kopfsteinpflaster. Am Ende der Strasse begann das Wasser. Ein alter Mann sass auf einer Bank und hielt eine

Zeitung so fest, als hätte sie ihm etwas versprochen. „Das ist schön“, sagte Jonas. Mira drehte sich zu ihm. „Schön schön? Oder ‚ist schon gut‘ schön?“ Jonas grinste. „Schön schön.“ Sie waren seit zwei Stunden unterwegs gewesen. Zug, Bus, ein kurzer Fussweg mit Taschen, die schwerer wurden, je näher die Wohnung kam. Mira war erschöpft, aber zufrieden. Jonas war erschöpft, aber unruhig. Er hatte schon im Bus einen Plan gemacht, ohne ihn wirklich als Plan zu erkennen. Morgen würde er früh aufstehen. Zum Hafen gehen. Dort sollte es einen kleinen Laden geben, der Kajaks vermietete. Danach könnte er zum Leuchtturm wandern. Vielleicht allein. Vielleicht mit Mira, wenn sie Lust hatte. Am Abend wollten sie in ein Restaurant am Wasser gehen. So ungefähr hatte er es im Kopf. Mira hatte ebenfalls einen Plan gemacht. Nicht besonders fest. Aber doch deutlich genug, dass sie ihn im Kopf mit sich herumtrug. Ausschlafen. Kaffee im kleinen Café neben dem Museum. Danach die Ausstellung über nordische Fotografie. Später über den Markt schlendern, ohne etwas kaufen zu müssen. Vielleicht am Hafen sitzen und schreiben. Am Abend mit Jonas essen gehen. Beide Pläne hatten Platz in derselben Stadt. Nur nicht am selben Vormittag. Am ersten Morgen wachte Mira um kurz nach neun auf. Die andere Seite des Bettes war leer.

Zunächst erschrak sie. Nicht wirklich. Nicht so, dass sie nach ihm rief. Eher mit diesem kurzen Verlustgefühl, das entsteht, wenn der vertraute Atem im Raum fehlt und man noch nicht weiss, wohin er verschwunden ist. Auf dem Nachttisch lag ein Zettel.

*Bin kurz am Hafen. Schau mal, ob du noch schläfst. Hole Kaffee mit.
J.*

Mira las den Satz zweimal. Sie wusste, dass Jonas gern früh unterwegs war, wenn er frei hatte. Das war seine Art, den Tag zu besitzen, bevor etwas von ihm verlangte. Sie mochte diese Eigenschaft an ihm meistens. Sie machte ihn wach, neugierig, bereit, eine falsche Abzweigung eher als Entdeckung denn als Problem zu sehen. Aber es war ihr erster voller Urlaubsmorgen. Und plötzlich fühlte es sich an, als hätte er den Tag begonnen, ohne dass sie darin vorkam. Sie stand auf, zog sich an und öffnete das Fenster. Die Luft war kühl. Unten auf der Strasse gingen Menschen mit Brotbeuteln und Einkaufskörben vorbei. Mira dachte an den Kaffee. An die Ausstellung. An die ruhige Stunde, die sie sich gewünscht hatte. Dann sah sie Jonas am Ende der Strasse auftauchen. Er trug zwei Pappbecher und hatte eine blaue Karte unter dem Arm. Als er die Treppe hochkam, hörte sie ihn schon im Flur. „Du bist wach!“, rief er. „Ich habe es bemerkt.“ Jonas trat ein, hielt ihr einen Kaffee hin und küsste sie auf die Stirn. „Ich habe den Kajakladen gefunden. Die machen um zehn auf. Wir könnten heute eine kleine Tour machen. Nur zwei Stunden. Danach gehen wir in dein Museum.“ Mira nahm den Kaffee. „Mein Museum?“ „Na, die Fotografiiausstellung. Du wolltest doch hin.“ „Ich wollte erst in Ruhe frühstücken.“ „Können wir am Hafen. Da gibt es bestimmt irgendwas.“ Mira sah auf den Pappbecher. Der Deckel war nicht richtig geschlossen. Ein Tropfen Kaffee lief an ihrer Hand entlang. „Ich möchte heute nicht kajaken“, sagte sie. Jonas hielt die Karte noch immer in der Hand. „Nicht heute? Oder gar nicht?“ „Vielleicht gar nicht.“ „Aber wir sind am Meer.“ Mira hob den Blick. „Und ich mag Meer auch von Land aus.“ Jonas lächelte kurz, als wäre das ein Scherz. Als Mira nicht zurücklächelte, verschwand das Lächeln. „Okay“, sagte er. „Dann gehe ich allein. Danach treffen wir uns im Museum.“ Mira wollte sagen, dass das in Ordnung sei. Sie wollte es wirklich. Aber etwas in

ihr sträubte sich. „Dann mach das“, sagte sie. Der Satz klang wie eine Erlaubnis. Beide hörten, dass es keine war.

Jonas ging trotzdem zum Hafen.

Er sagte sich, Mira brauche eben ihren ruhigen Morgen. Das könne doch nicht falsch sein. Sie waren im Urlaub. Urlaub bedeutete Freiheit. Freiheit bedeutete, dass niemand sich für zwei Stunden erklären musste. Und doch merkte er, wie er auf dem Weg zum Kajakladen immer wieder auf sein Handy sah. Keine Nachricht von Mira. Er wollte ihr ein Foto schicken. Von den Booten. Von dem Hund, der auf einem Steg schlief. Von der Frau im gelben Regenmantel, die mit einem riesigen Bündel Blumen vorbeiging. Aber jedes Foto hätte wie eine kleine Forderung wirken können: *Schau, was du verpasst*. Also schickte er nichts. Am Kajakladen fragte der Mann hinter dem Tresen, ob Jonas Erfahrung habe. „Ein bisschen“, sagte Jonas. „Allein oder zu zweit?“ Jonas zögerte.

„Allein.“ Er bekam eine Schwimmweste, ein Paddel und eine kurze Erklärung, die er zur Hälfte verstand. Dann sass er auf dem Wasser. Die Bucht war ruhig. Das Paddel tauchte ein, hob sich, tauchte wieder ein. Nach zehn Minuten hörte er nur noch das Wasser am Boot und den Wind in den Seilen der anderen Boote. Es war genau die Art von Ruhe, die er gesucht hatte. Und trotzdem dachte er an Mira. Nicht, weil er sie überall dabei haben musste. Sondern weil er plötzlich nicht wusste, ob sie gerade zufrieden war oder enttäuscht. Ob sie ihren Kaffee in Ruhe trank oder sich fragte, warum er es so eilig hatte, den ersten Urlaubsmorgen ohne sie zu beginnen. Er wusste, dass er fragen konnte. Er wusste auch, dass die Frage komplizierter war als eine Nachricht.

Mira sass währenddessen im Café neben dem Museum. Sie hatte einen Platz am Fenster und ein Croissant, das besser aussah, als es schmeckte. Neben ihr sass ein Paar, das Karten spielte und kaum miteinander sprach. Trotzdem wirkten sie verbunden. Der Mann schob der Frau kommentarlos den Zuckertopf hin, bevor sie danach greifen musste. Die Frau legte ihre Hand kurz auf seinen Ärmel, als er eine Karte zog. Mira beobachtete sie länger, als höflich gewesen wäre. Dann zog sie ihr Notizbuch aus der Tasche. Sie schrieb: *Ich möchte nicht, dass Jonas alles mit mir macht. Ich möchte nur nicht die Person sein, die in seinen Plänen erst auftaucht, wenn ich nachfrage.* Sie starrte auf den Satz. Das war es nicht ganz. Sie schrieb darunter: *Vielleicht möchte ich, dass er manchmal von sich aus neugierig ist, was ich mit meiner Zeit machen will.* Das traf es eher. Mira mochte ihre eigenen Interessen. Sie mochte es, allein durch eine Ausstellung zu gehen. Sie brauchte niemanden, der jeden Gedanken dazu teilte. Sie wollte nicht, dass Jonas beim Betrachten von Fotografien höflich nickte und nach zehn Minuten fragte, ob es auch irgendwo Kuchen gebe. Aber sie wünschte sich, dass er wusste, warum ihr das Museum wichtig war. So wie sie wusste, warum ihm die Kajaks wichtig waren. Nicht weil sie selbst paddeln wollte. Sondern weil sie sein Gesicht kannte, wenn er etwas erklärte, das ihn wirklich begeisterte. Weil sie wusste, dass er auf dem Wasser anders atmete. Weil sie ihm gern zuhörte, wenn er von Strömungen sprach, obwohl sie kein Interesse an Strömungen hatte. Mira öffnete das Museum später allein. Sie ging langsam durch die Räume. Eine Fotografie zeigte einen verlassenen Busbahnhof bei Nacht. Eine andere zeigte zwei Kinder auf einem Dach. Auf einem Bild war nur ein Fenster zu sehen, dahinter ein heller Vorhang, der sich nach aussen wölbte. Mira blieb davor stehen. Sie dachte an Jonas im Kajak. Sie stellte sich vor, wie er sich über das Wasser bewegte, konzentriert und glücklich, vielleicht

ein wenig zu weit hinaus, weil er immer wissen wollte, was hinter der nächsten Bucht lag. Sie nahm ihr Telefon heraus und schrieb: *Ich hoffe, du fällst nicht rein. Ich bin im Museum. Das Fensterbild hätte dir gefallen, auch wenn du wahrscheinlich nach drei Minuten gefragt hättest, wo der Kaffee ist.*

Jonas antwortete nach kurzer Zeit.

Frech. Ich bin noch trocken. Und ich würde mindestens fünf Minuten durchhalten. Treffen wir uns danach am Markt? Ich möchte dir etwas zeigen.

Mira lächelte.

Ja. Aber nicht hetzen.

Nicht hetzen. Versprochen.

Sie trafen sich um halb zwei auf dem Markt. Jonas stand an einem Stand mit handgemachten Keramikbechern. Er hielt einen blauen Becher in der Hand, der so ungleichmässig glasiert war, dass er fast aussah, als hätte jemand den Himmel darin verrührt. „Der ist schön“, sagte Mira. „Das wollte ich dir zeigen.“ „Du hast einen Becher gefunden?“ „Nein. Den Mann dahinter.“ Jonas deutete auf den Verkäufer. „Er war früher Schiffsbauer. Jetzt macht er Keramik. Er hat mir erzählt, dass die Glasur von Salzwasserfarben inspiriert ist.“ Mira nahm den Becher vorsichtig. „Und du dachtest, das interessiert mich?“ Jonas sah sie an. „Ja.“ Sie spürte, wie klein diese Antwort war. Und wie viel sie in ihr auslöste. „Es interessiert mich“, sagte sie. Sie gingen weiter über den Markt. Jonas erzählte von der Kajaktour, von einer kleinen Robbe auf einem Stein, die ihn angeblich besonders aufmerksam angesehen hatte. Mira sagte, dass Robben alle Menschen gleichgültig ansähen, nur Jonas nehme es

persönlich.

Mira erzählte von der Ausstellung. Jonas fragte nach dem Fensterbild. Sie beschrieb es ihm. Er hörte tat sächlich zu. Nicht aus Höflichkeit. Er stellte Fragen. Warum hatte sie gerade dieses Bild länger angesehen? Was war an dem Vorhang so besonders? Warum hatte sie sich dabei an die Wohnung erinnert? Es war ein guter Nachmittag. Und genau deshalb war es Mira schwer, den Satz auszusprechen, der ihr noch immer im Hals sass. Sie wartete, bis sie am Ende des Marktes angekommen waren. Dort begann ein Weg am Wasser entlang. Die Stadt lag hinter ihnen. Vor ihnen stand der Leuchtturm, den Jonas am Vortag auf der Karte gezeigt hatte. „Darf ich etwas sagen, ohne dass du denkst, ich will dir deinen Urlaub kaputtmachen?“, fragte sie. Jonas blieb stehen. „Bitte.“ Mira sah auf das Wasser. „Heute Morgen hat mich nicht gestört, dass du allein kajaken wolltest. Mich hat gestört, dass du so getan hast, als wäre das automatisch unser Plan. Und dass mein Plan danach nur noch ‚dein Museum‘ war.“ Jonas schwieg. „Ich weiss, dass das klein klingt“, sagte Mira schnell. „Aber ich glaube, ich möchte im Urlaub nicht nur die Person sein, die sich anpasst, wenn du etwas Tolles gefunden hast. Ich möchte auch manchmal die Person sein, deren Idee den Tag beginnt.“ Jonas nickte langsam. „Das verstehe ich.“ „Wirklich?“ „Ja. Ich habe heute Morgen gedacht: Wir sind am Meer, also ist Kajak logisch. Ich habe nicht gemerkt, dass logisch für mich nicht automatisch schön für dich ist.“ Mira lächelte kurz. „Das ist eigentlich ein ziemlich guter Satz.“ „Ich lerne.“ Sie gingen weiter. Nach einigen Minuten sagte Jonas: „Darf ich auch etwas sagen?“n Mira nickte. „Als du gesagt hast, du willst nicht mitkommen, hatte ich kurz das Gefühl, du willst gar nichts mit mir machen. Und dann habe ich gedacht: Wenn wir im Urlaub getrennte Dinge machen,

warum sind wir dann überhaupt zusammen weggefahren?“ Mira blieb stehen. Jonas sah sie an. „Ich weiss, dass das übertrieben klingt.“ „Es klingt nicht übertrieben. Es klingt nur traurig.“ „Ein bisschen war es das auch.“ Mira nahm seine Hand. „Ich möchte im Urlaub Dinge mit dir machen. Ich möchte nur nicht alles mit dir machen.“ Jonas lachte leise. „Das klingt sehr einfach, wenn du es sagst.“ „Es ist wahrscheinlich nicht einfach.“ „Nein.“ „Aber vielleicht können wir es besser planen.“ Jonas zog die blaue Karte aus seiner Jackentasche. Sie war inzwischen an den Kanten feucht und an einer Stelle eingerissen. „Ich habe einen Stift dabei“, sagte er. „Natürlich hast du einen Stift dabei.“

„Ich bin im Urlaub, nicht im Chaos.“ Sie setzten sich auf eine Bank mit Blick auf den Leuchtturm. Jonas zog drei Stifte aus seinem Rucksack: blau, gelb und rot. „Warum hast du drei Farben dabei?“, fragte Mira. „Ich hatte gehofft, du fragst das nicht.“ „Das ist keine Antwort.“ „Ich dachte, wir könnten die Tage markieren.“ Mira nahm den gelben Stift. „Welche Farbe ist was?“ Jonas dachte nach. „Blau ist gemeinsam. Weil Meer.“ „Okay.“ „Gelb ist du. Weil du gelbe Mäntel magst.“ „Ich habe einen gelben Mantel.“ „Das reicht für ein System.“ „Und rot?“ „Ich. Weil ich schnell rot werde, wenn ich mich ärgere.“ Mira musste lachen. „Das ist erstaunlich ehrlich.“ Sie schauten auf die Karte. Für den nächsten Tag markierte Mira mit Gelb das Kunstmuseum in der Nachbarstadt und einen kleinen Buchladen, den sie auf einem Flyer entdeckt hatte. Jonas markierte mit Rot eine Küstenwanderung, die morgens begann und mittags an einem Fischerdorf endete. Dann nahmen sie den blauen Stift. Sie markierten eine Bootsfahrt am Sonntag. Ein Abendessen in einem Restaurant, das Mira ausgesucht hatte. Einen Spaziergang zum Leuchtturm bei Sonnenuntergang. Einen Vormittag ohne Plan, der

trotzdem blau wurde, weil sie ihn gemeinsam offen lassen wollten. „Das sieht aus wie ein sehr komplizierter Stundenplan“, sagte Jonas. „Es ist eine Karte“, sagte Mira. „Sie darf Wege zeigen.“ „Und wenn wir etwas ändern wollen?“ „Dann ändern wir es.“ Jonas sah auf die drei Farben. „Und wenn ich an einem gelben Tag plötzlich mitkommen möchte?“ „Dann fragst du. Und wenn ich Ja sage, kommst du mit.“ „Und wenn du Nein sagst?“ Mira nahm den roten Stift aus seiner Hand. „Dann gehe ich allein in den Buchladen. Du kannst in der Zeit irgendwo sehr schnell rot werden.“ „Das ist respektlos gegenüber meinem System.“ „Das System hält das aus.“ Am nächsten Morgen ging Mira allein zum Museum in der Nachbarstadt. Sie fuhr mit dem kleinen Zug, der an Feldern und einzelnen Höfen vorbeifuhr. Sie hörte Musik, schrieb in ihr Notizbuch und kaufte sich in dem Buchladen eine Postkarte mit einem Satz darauf, den sie nicht ganz verstand, aber schön fand. Jonas wanderte zur gleichen Zeit an der Küste entlang. Er schickte Mira ein Foto von einem schmalen Weg zwischen Kiefern und schrieb: *Hier wärst du nach zehn Minuten sauer auf mich, weil ich gesagt hätte, es sei ein leichter Spaziergang.* Mira antwortete: *Nach acht Minuten. Ich kenne mich.* Sie fühlte sich nicht ausgeschlossen. Das war neu. Am Nachmittag trafen sie sich im Fischerdorf. Jonas war windzerzaust, Mira trug eine Papiertüte mit einem Buch darin. Sie setzten sich an einen Tisch draussen vor einem kleinen Café. „Wie war es?“, fragte Jonas. Mira erzählte ihm von einer Installation aus alten Briefen. Jonas erzählte ihr von einer Bucht, die so still gewesen war, dass er dort zwanzig Minuten einfach gesessen hatte. „Hast du an mich gedacht?“ , fragte Mira, halb im Scherz. Jonas nahm einen Schluck Wasser. „Ja.“ „Was dachtest du?“ „Dass du den Weg gehasst hättest. Aber die Bucht gemocht.“ Mira lächelte. „Das stimmt wahrscheinlich.“ „Und du?“ „Ich dachte, du hättest die

Briefe langweilig gefunden. Aber die kleinen Zeichnungen gemocht.“ Jonas nickte. „Das stimmt auch wahrscheinlich.“ Sie saßen da und assen etwas, das beide nicht richtig aussprechen konnten. Hinter ihnen klapperten Boote gegen die Kaimauer. Vor ihnen ging eine Frau mit einem Hund vorbei, der ein gelbes Halstuch trug. Mira sah Jonas an. „Vielleicht ist das der Punkt“, sagte sie. „Welcher?“ „Dass wir nicht alles gemeinsam mögen müssen, um uns in den Dingen des anderen wiederzufinden.“ Jonas dachte darüber nach. „Und dass man jemanden vermissen kann, ohne ihn überall hin mitzunehmen.“ Mira nahm seine Hand über den Tisch. „Das klingt fast wie aus meinem Museum.“ „Oder aus meinem Kajak.“

Urlaub verstärkt Erwartungen. Zu Hause kann man getrennte Wege leichter leben. Eine Person geht zum Sport, die andere trifft Freundinnen oder Freunde, später kommt man wieder in dieselbe Wohnung zurück. Im Urlaub fällt der Alltag weg. Die gemeinsame Zeit wird dichter. Genau deshalb kann ein Unterschied im Interesse plötzlich wie ein Unterschied in der Beziehung wirken. Die Frage lautet dann nicht mehr: **„Möchte ich ins Museum oder wandern?“** Sie lautet: **„Bedeutet es etwas über uns, wenn wir nicht dasselbe wollen?“** Die Antwort kann beruhigend sein: Nein. Unterschiedliche Interessen sind kein Mangel an Verbundenheit. Sie brauchen nur Vereinbarungen, damit niemand dauerhaft den Eindruck bekommt, sich anpassen oder verzichten zu müssen. Urlaubserwartung Mögliche innere Bedeutung Missverständnis Hilfreiche Sprache „Ich möchte etwas erleben.“

Neugier, Energie, der Wunsch nach neuen Eindrücken.

„Du kannst nicht einfach mit mir sein.“

„Ich würde gern einen aktiven Vormittag machen und danach bewusst Zeit mit dir haben.“

„Ich möchte Ruhe.“ Erholung, Reizreduktion, keine Entscheidungen treffen.

„Du langweilst dich mit mir.“

„Ich brauche heute einen langsamen Start. Danach bin ich gern bei dir.“

„Ich möchte das allein machen.“

Eigener Raum, Konzentration, persönliche Freude.

„Du willst ohne mich sein.“

„Das ist etwas, das ich gern allein erleben möchte. Danach will ich dir davon erzählen.“

„Ich möchte, dass wir etwas gemeinsam planen.“

Verbindlichkeit, geteilte Erinnerung, das Gefühl von Priorität. „Du kontrollierst meinen Urlaub.“

„Mir ist ein gemeinsamer Moment wichtig, auf den wir uns beide freuen können.“

Die drei Farben für gemeinsame freie Zeit

Die Karte von Mira und Jonas ist keine perfekte Methode. Sie erinnert jedoch an eine hilfreiche Grundidee: Gemeinsame freie Zeit wird leichter, wenn drei Bereiche sichtbar sein dürfen.

Farbe Bedeutung Beispiel im Urlaub Beispiel im Alltag
Blau Gemeinsame Zeit Abendessen, Bootsfahrt, gemeinsamer Spaziergang.

Ein Abend ohne Handys, ein Frühstück, ein Ausflug.

Gelb Eigene Zeit von Person A Museum, Buchladen, Schreiben, Wellness.

Kurs, Freundschaft, Lesen, allein durch die Stadt gehen.

Rot Eigene Zeit von Person B Wanderung, Kajak, Sport, Foto tour. Hobby, Spielabend, Sport, Werk stattprojekt.

Die Farben stehen nicht für starre Zeitquoten. Sie stehen für die Erlaubnis, dass ein Paar zugleich **ein Wir** und **zwei eigenständige Menschen** sein kann.

Eine Übung für zwei: Das Reisemotiv klären

Bevor ihr einen gemeinsamen Urlaub plant – oder während ihr merkt, dass die Stimmung kippt –, beantwortet jede Person diese vier Fragen. Nicht, um sofort alles zu verhandeln, sondern um sichtbar zu machen, was hinter den Wünschen steht.

Frage Beispielantwort „Wovon möchte ich mich in diesem Urlaub erholen?“

„Von Terminen, Lärm und dem Gefühl, immer erreichbar zu sein.“

„Was möchte ich unbedingt erleben?“ „Ein Konzert, eine Wanderung, gutes Essen oder einfach viel Zeit am Wasser.“

Frage Beispielantwort „Welche Zeit möchte ich bewusst allein verbringen?“

„Einen Vormittag im Museum oder zwei Stunden früh am Meer.“

„Welcher gemeinsame Moment wäre mir besonders wichtig?“ „Ein Abendessen, ein Ausflug oder ein Morgen ohne Plan.“

Legt anschliessend nicht jeden Tag minutiös fest. Vereinbart nur einen gemeinsamen Fixpunkt und einen geschützten Raum für jede Person. Der Rest darf offen bleiben.

Merksatz für dieses Kapitel: Gemeinsame Erlebnisse werden nicht weniger wertvoll, wenn daneben eigene entstehen. Sie werden oft reicher, weil zwei Menschen einander danach etwas Neues mitbringen können.

Kapitel 8: Das Album mit den leeren Seiten

Eine gemeinsame Geschichte besteht nicht nur aus den Bildern, auf denen beide lächeln. Sie besteht auch aus den Tagen, an denen niemand wusste, wie es weitergeht – und beide trotzdem geblieben sind. Der Karton stand seit drei Wochen im Flur. Er war nicht gross. Ein flacher, brauner Karton, kaum höher als ein Buch. Auf dem Aufkleber stand der Name eines Fotodienstes. Jonas hatte ihn an einem Dienstag aus dem Paketfach geholt, in die Wohnung getragen und mit den Worten „Das machen wir am Wochenende“ auf die Bank im Flur gelegt. Dann waren zwei Wochenenden vergangen. Am ersten hatte Mira ihre Schwester besucht. Am zweiten hatte Jonas sich eine Erkältung eingefangen und den Samstag damit verbracht, zwischen Sofa, Tee und Taschentüchern hin- und herzuwandern. Danach war der Karton einfach Teil der Wohnung geworden. Man ging an ihm vorbei, stellte manchmal eine Tasche darauf und dachte: *Irgendwann*. An einem grauen Novemberabend sagte Mira: „Heute machen wir das Album.“ Jonas lag auf dem Sofa, ein Bein unter einer Decke, das andere auf dem Boden. Er sah von seinem Handy auf. „Jetzt sofort?“ „Jetzt sofort.“ „Aber es ist acht Uhr dreissig.“ „Das Album wird nicht schlecht, wenn wir es nach Sonnenuntergang machen.“ „Vielleicht werde ich schlecht. Ich habe noch nicht gegessen.“ Mira stellte ihm eine Schale mit Suppe auf den Couchtisch. „Du hast gegessen. Vor zwölf Minuten.“ Jonas sah auf die Schale. „Das war eine Vorspeise.“ „Das war Linsensuppe mit Brot.“ „Emotional eine Vorspeise.“ Mira schob den Karton vom

Flur ins Wohnzimmer. „Du hast fünf Minuten, um deine emotionale Hauptspeise zu finden. Dann fangen wir an.“ Jonas stand auf, ging in die Küche und kam mit einem Stück Schokolade zurück. Er hielt es hoch wie einen Beweis. „Ich bin bereit für die Vergangenheit.“

Mira setzte sich auf den Teppich. Jonas liess sich neben ihr nieder. Zwischen ihnen lagen eine Schere, Klebestreifen, ein Notizbuch und das leere Album mit dunkelblauem Stoffeinband. Auf dem Cover stand in kleinen goldenen Buchstaben: **Vielleicht erinnern wir uns später.** „Das war deine Idee“, sagte Jonas und strich über die Schrift. „Du fandest es kitschig.“ „Ich fand es poetisch mit leichtem Kitschanteil.“ „Das ist deine Art, etwas kitschig zu nennen.“ „Das ist meine Art, dir recht zu geben, ohne meine Würde zu verlieren.“ Mira öffnete den Karton. Die Fotos waren in dünne Stapel geteilt. Urlaub, Freunde, Wohnung, Familie, Arbeit, Zufall. Die Kategorien hatte der Fotodienst automatisch vergeben. Mira fand das gleichzeitig praktisch und unheimlich. „Zufall?“, fragte Jonas und nahm einen Stapel in die Hand. „Das klingt, als hätte eine Maschine entschieden, was aus unserem Leben keine Bedeutung hat.“

„Vielleicht sind es die Bilder ohne Gesichter.“ „Dann sind sie ja oft die besten.“ Er zog das oberste Foto hervor. Es zeigte einen Eimer. Einen blauen Eimer, der vor dem geöffneten Küchenschrank stand. Daneben lag ein zusammengerolltes Handtuch. Im Hintergrund sah man nur die Ecke eines Schuhs. Jonas starrte auf das Bild. „Warum gibt es ein Foto vom Wasserschaden?“ Mira nahm es ihm ab. „Weil ich es der Hausverwaltung geschickt habe.“ „Das gehört nicht ins Album.“ „Warum nicht?“ „Weil es ein Eimer ist.“ „Es ist ein Eimer mit Geschichte.“ „Es ist ein Eimer mit Wasser.“ Mira legte das Foto neben das Album. „Ich finde, es gehört rein.“ Jonas sah sie an. „Du

willst wirklich ein Foto von einem Wasserschaden in unserem Erinnerungsalbum haben?“ „Ich will nicht, dass unser Album nur so tut, als hätten wir schöne Momente gehabt, weil wir nie Probleme hatten.“ „Aber das Foto ist nicht schön.“ „Vielleicht muss nicht alles schön sein, um wichtig zu sein.“ Jonas nahm ein anderes Foto aus dem Stapel. Es zeigte Mira am Hafen von Nordhavn. Sie sass auf einer Bank, die Haare vom Wind im Gesicht, einen blauen Keramikbecher in beiden Händen. Sie lachte nicht in die Kamera. Sie sah irgendwo daneben, als wäre gerade etwas passiert, das nur sie verstand. „Das hier ist schön“, sagte Jonas. Mira lächelte. „Ja.“ „Das kommt rein.“ „Das kommt rein.“ Er legte es auf die erste Seite. Dann nahm Mira den Eimer wieder hoch. „Und das hier auch.“ Jonas seufzte.

„Wir haben unterschiedliche Kriterien für Schönheit.“ „Das wissen wir schon länger.“ „Ich dachte, wir hätten das beim Farbton Umbra geklärt.“ „Wir haben gelernt, dass du Umbra für Braun hältst.“ „Es ist Braun mit Presseausweis.“ Mira lachte. Dann wurde sie wieder still. „Ich meine es ernst, Jonas.“ Er hörte es an ihrer Stimme. „Ich weiss.“ Sie legte das Foto auf ihre Knie. „Ich möchte nicht, dass wir uns später nur an die schönen Reisen und die Abendessen erinnern. Ich möchte auch erinnern, dass wir gelernt haben, über Dinge zu sprechen, über die wir vorher geschwiegen haben.“ Jonas sah auf das Bild. Der blaue Eimer wirkte erstaunlich unpoetisch. Eine kleine Pfütze spiegelte das Licht der Küchenlampe. Man konnte nicht erkennen, dass sie an diesem Abend lange gestritten hatten. Man konnte nicht erkennen, dass Jonas sich kontrolliert gefühlt hatte und Mira sich allein zuständig. Man konnte nicht erkennen, dass sie am Ende einen Zettel an den Kühlschrank gehängt hatten, auf dem sie Aufgaben nicht nur aufteilten, sondern anders ansahen. Für Jonas

war der Eimer ein Symbol für einen Abend, an dem er das Gefühl gehabt hatte, nicht zu genügen. Er hatte das nicht vergessen.

Vielleicht wollte er deshalb kein Foto davon sehen. „Wenn ich das Bild sehe“, sagte er langsam, „sehe ich nicht, was wir gelernt haben. Ich sehe erst mal, dass ich nicht wusste, was ich tun sollte.“ Mira sah ihn an. „Du musstest es auch nicht sofort wissen.“ „Aber ich wollte es wissen.“ „Das verstehe ich.“ „Und dann kamst du rein und hattest schon fünf Fragen. Ich weiss, dass du keine Kontrolle übernehmen wolltest. Aber ich habe mich gefühlt, als wäre ich ...“ Er suchte nach dem Wort. „... wie jemand, dem man die Verantwortung nicht zutraut.“ Mira legte das Bild behutsam auf den Teppich. „Das wollte ich nicht.“ „Ich weiss.“ Sie wartete. „Aber ich glaube, das ist der Grund, warum ich das Foto nicht im Album haben will“, sagte Jonas. „Weil ich mich darin nicht besonders gut erkenne.“ Mira rückte näher. „Ich erkenne dich darin schon“, sagte sie. „Du hast Tarek angerufen. Du hast ein Handtuch hingelegt. Du hast nicht weggesehen. Du warst nur noch nicht am Ende der Aufgabe.“ Jonas sah sie an. „Das klingt sehr nett.“ „Es ist nicht nett. Es ist wahr.“ „Und der Eimer?“ „Der erinnert mich daran, dass wir an dem Abend zum ersten Mal wirklich darüber gesprochen haben, was Verantwortung für uns bedeutet. Nicht als Vorwurf. Als Frage.“ Jonas lehnte sich zurück.

Er wusste, dass Mira recht hatte. Das war manchmal ärgerlich, aber diesmal fühlte es sich nicht wie eine Niederlage an. „Dann kommt er vielleicht auf eine Seite mit Dingen, die wir nicht wiederholen müssen“, sagte er. Mira hob die Augenbrauen. „Das ist kein sehr optimistischer Titel.“ „Was wäre deiner?“ Sie dachte nach. „Dinge, die wir anders gelernt haben.“ Jonas nickte. „Das ist besser.“ Sie klebten das Foto auf eine Seite und schrieben darunter: **Der blaue**

Eimer. Nicht das Ende der Welt. Aber der Anfang eines besseren Plans.

Sie arbeiteten sich langsam durch die Stapel. Da war das Foto von der ersten Wand in Umbra. Jonas hatte darauf einen Pinsel in der Hand und sah so aus, als hätte er gerade eine politische Entscheidung getroffen. Mira stand daneben und hielt die Farbdose, beide mit kleinen braunen Flecken auf den Fingern. Da war das Bild vom Markt in Nordhavn. Mira hielt den blauen Keramikbecher, Jonas den Plan mit den drei Farben. Auf der Karte war ein roter Punkt so breit gemalt, dass er fast die ganze Küste verdeckte. „Du hast zu viel Rot benutzt“, sagte Mira. „Das war ein starkes Interesse.“ „Das war ein Wanderweg.“ „Ein bedeutender Wanderweg.“ Da war ein verschwommenes Foto von zwei Händen auf einem Sofa. Man erkannte nicht, wem welche Hand gehörte. Die Decke lag darüber wie ein dunkler Schatten. Jonas nahm das Bild hoch. „Das habe ich gemacht“, sagte er. „Wann?“ „Nach dem Popcornabend.“ Mira sah genauer hin. „Warum?“ Er zuckte mit den Schultern. „Weil ich dachte, es sieht aus, als wäre nichts gross. Aber es war trotzdem wichtig.“ Mira nahm das Bild und legte es auf eine Seite, auf der noch nichts klebte. „Das ist schön“, sagte sie. „Schön schön?“, fragte Jonas. „Schön schön.“ Sie fanden ein Foto von der Küchenliste mit dem Titel **Haushalt und Wir**, auf der Jonas die Worte „Die grosse Liebe und der Müllkalender“ geschrieben hatte. Sie fanden die Postkarte aus dem Buchladen in Nordhavn. Ein unscharfes Bild vom Plattenspieler. Ein Foto von Miras Schwester mit einer viel zu grossen Sonnenbrille. Ein Bild, auf dem Jonas und Mira beim Kochen beide in die Kamera blinzelten, weil jemand den Blitz nicht ausgeschaltet hatte. Es gab auch Fotos, die keiner von beiden mochte. Ein Bild von einem Abend, an dem Mira nach einem

Arbeitstag erschöpft ausgesehen hatte. Jonas wollte es aussortieren. Mira hielt es fest. „Ich sehe darauf aus wie jemand, der drei Tage nicht geschlafen hat“, sagte sie.

„Du hast auch fast drei Tage nicht geschlafen.“ „Eben.“ „Warum willst du es behalten?“ Mira betrachtete das Bild. Sie sass am Küchentisch, der Kopf in die Hände gestützt. Vor ihr lag eine Tasse Tee. Jonas' Hand war am Rand des Fotos zu sehen, als würde sie gerade nach der Tasse greifen. „Weil du an dem Abend nicht versucht hast, mich aufzuheitern“, sagte Mira. „Du hast einfach gefragt, ob ich reden oder still sein will. Das war neu für uns.“ Jonas erinnerte sich. Er hatte damals wirklich nichts repariert. Er hatte keinen Plan gemacht, keinen Tee mit einem besonderen Zusatz gekocht, keine Lösung gesucht. Er hatte sich nur auf den Stuhl gegenüber gesetzt und gesagt: „Ich bin da. Sag mir, was dir hilft.“ „Das war nicht so schwer“, sagte er. „Doch“, sagte Mira. „Es war nur leise schwer.“

Beziehungen werden häufig an ihren Höhepunkten gemessen. Der erste Urlaub. Ein grosser Streit. Ein Umzug. Ein Antrag. Eine Krise. Eine Entscheidung, die alles verändert. Doch die eigentliche Beziehung lebt in den unspektakulären Wiederholungen. In der Frage, ob jemand nachfragt, bevor er deutet. In der Nachricht, die nicht nur sagt „später“, sondern auch sagt, wann und wie. In der Bereitschaft, eine Aufgabe nicht nur auszuführen, sondern sie im Blick zu behalten. In der Hand, die auf dem Sofa liegen darf, ohne dass sie etwas beweisen muss. Mira und Jonas hatten nicht gelernt, nie mehr zu streiten. Das wäre keine glaubwürdige Geschichte. Sie hatten gelernt, dass viele Konflikte zwei Seiten haben können, ohne dass beide Seiten gleich handeln oder die Folgen gleich tragen. Sie hatten gelernt, dass Absicht und Wirkung verschieden sein können.

Und dass eine Entschuldigung nicht kleiner wird, wenn sie konkret sagt: *Das habe ich übersehen*. Sie hatten auch gelernt, dass Nähe nicht bedeutet, alles gleich zu wollen. Jonas durfte früh am Wasser sein wollen. Mira durfte allein in ein Museum gehen wollen. Beide durften sich nach gemeinsamer Zeit sehnen. Beides konnte gleichzeitig wahr sein. Diese Erkenntnisse klangen nicht besonders spektakulär. Aber sie veränderten die Art, wie sie in derselben Wohnung standen, wenn plötzlich Wasser unter der Spüle war. Später an diesem Abend blieb nur noch ein kleiner Stapel Fotos übrig. Mira blätterte im Album nach hinten. Die letzten zwölf Seiten waren leer. „Was machen wir damit?“, fragte Jonas. „Wir lassen sie leer.“ „Das ist sehr unbefriedigend für jemanden, der ein Album bastelt.“ „Das Album ist nicht fertig.“ „Aber heute schon.“ „Heute ist es fertig genug.“ Jonas lehnte sich an das Sofa. „Was kommt auf die leeren Seiten?“ Mira dachte nach. „Dinge, die noch passieren.“

„Das ist keine Antwort.“ „Es ist die einzige ehrliche.“ Jonas sah auf die Seiten. Er dachte an das Zukunftskonto. An die Wörter, die sie dort aufgeschrieben hatten: Puffer. Träume. Entscheidung. Freude. Er dachte an die Möglichkeit, dass Mira irgendwann weniger arbeiten wollte. An seine eigenen Projekte. An die Wohnung, die sie vielleicht einmal verlassen würden. An den See, an den sie im Frühjahr fahren wollten. An alles, was sie nicht wussten. Früher hätte ihn die Leere nervös gemacht. Ein leerer Plan war für ihn entweder ein Problem oder eine Einladung, ihn schnell zu füllen. Heute sah er die Seiten an und dachte: Vielleicht durfte nicht alles schon feststehen. „Wir könnten eine Seite für Dinge machen, die wir ausprobieren wollen“, sagte er. Mira nickte. „Und eine für Dinge, die wir behalten wollen.“ „Zum Beispiel?“ „Die Frage mit Hilfe, Idee

oder Ruhe.“ Jonas grinste. „Die hat uns öfter gerettet, als ich zugeben möchte.“ „Und der freie Sonntag im Monat.“ „Und die drei Farben vor einem Urlaub.“ „Und dass du Updates schreibst, wenn du etwas übernimmst.“ Jonas zeigte auf sie. „Das klingt schon wieder fast wie eine Haushaltsverfassung.“ „Es ist kein Gesetz. Es ist Erinnerung.“ „Das ist gefährlich nah beieinander.“ Mira nahm einen Stift und schrieb auf die erste leere Seite: **Dinge, die wir behalten wollen.** Darunter schrieb Jonas: • Erst fragen, dann deuten. • Wünsche sagen, ohne aus ihnen Forderungen zu machen. • Grenzen sagen, ohne uns dafür zu entschuldigen. • Verantwortung vollständig tragen. • Gemeinsame Zeit bewusst wählen. • Eigene Zeit nicht als Weggehen verstehen. • Über Geld reden, bevor es nur noch um Zahlen geht. Mira las die Liste. „Das ist eine Menge.“ „Wir hatten auch acht Kapitel Zeit.“ „Wir sind nicht in einem Buch.“ „Aber wir haben ziemlich gute Überschriften.“ Mira lachte. Dann schrieb sie unter seine Liste: • Nicht alles muss sofort gelöst werden, um gemeinsam getragen zu sein. Jonas sah den Satz lange an. „Der ist gut“, sagte er. „Gut gut?“ „Sehr gut gut.“

Am nächsten Morgen stand das Album auf dem Esstisch. Die Seiten waren nicht perfekt. Auf manchen war der Kleber am Rand sichtbar. Ein Foto sass schief. Unter dem Bild vom blauen Eimer war Jonas' Schrift ein wenig verwischt, weil Mira beim Schreiben gelacht hatte. Aber das Album war ihr gemeinsames Album. Nicht, weil beide jede Auswahl gleich getroffen hatten. Sondern weil sie über die Unterschiede gesprochen hatten. Mira nahm das Buch in die Hand und blätterte zur letzten Seite. Jonas stand hinter ihr, die Hände auf der Stuhllehne. „Weisst du, was ich an den leeren Seiten mag?“, fragte sie. „Dass wir noch nicht wissen, was schiefgeht?“ „Auch.“ „Sehr beruhigend.“ „Ich mag, dass wir noch nicht wissen, worauf

wir stolz sein werden.“ Jonas dachte darüber nach. Dann sagte er: „Vielleicht auf einen sehr gut organisierten Wasserschaden.“ Mira drehte sich zu ihm. „Das wäre für dich wirklich ein Höhepunkt, oder?“ „Ich habe niedrige, aber stabile Träume.“ Sie stand auf und nahm seine Hand. Die Küche war hell. Auf dem Kühlschrank hing noch immer der Zettel mit den Haushaltsbereichen. Daneben der Wochenplan, ein Flyer vom Supermarkt und eine alte Postkarte aus Nordhavn. Es war keine perfekte Wohnung. Keine perfekte Beziehung. Kein fertiger Plan. Aber es war ein Ort, an dem zwei Menschen gelernt hatten, einander nicht für jedes Missverständnis zu verlieren. Und das war mehr als ein schönes Bild.

Was ein gemeinsamer Rückblick verändern kann

Ein Rückblick muss nicht dazu dienen, festzustellen, wer recht hatte. Er kann zeigen, welche Situationen eine Beziehung geprägt haben und was beide daraus mitnehmen möchten. Gerade die weniger schönen Erinnerungen können wertvoll sein, wenn sie nicht als Beweismaterial, sondern als Entwicklungsgeschichte betrachtet werden.

Erinnerungsart Frage, die sie öffnen kann Mögliche Wirkung Ein schöner Moment „Was hat diesen Moment für uns bei de gut gemacht?“

Macht Ressourcen sichtbar, die wie derholbar sind.

Ein schwieriger Moment „Was haben wir damals noch nicht verstanden?“

Verwandelt Schuld in Lernerfahrung, ohne Folgen zu verharmlosen. Eine kleine Veränderung „Was machen wir heute anders als vor einem Jahr?“

Zeigt Entwicklung im Alltag statt nur in grossen Gesten.

Eine offene Seite „Was möchten wir noch nicht entscheiden, aber im Blick behalten?“

Erlaubt Zukunft ohne Druck zur endgültigen Planung.

Eine Übung für zwei: Die leere Seite

Wählt gemeinsam drei Situationen aus dem vergangenen Jahr: einen schönen Moment, einen schwierigen Moment und einen unvollendeten Wunsch. Es müssen keine Fotos dazu existieren. Jede Person beantwortet für sich diese Fragen: Situation Frage Schöner Moment „Was hat uns damals verbunden, das wir bewahren möchten?“

Schwieriger Moment „Was habe ich über mich oder über uns gelernt?“

Offener Wunsch „Welche kleine Handlung könnte zeigen, dass dieser Wunsch nicht vergessen ist?“

Lest euch die Antworten anschliessend vor. Versucht nicht, den schwierigen Moment neu zu verhandeln. Fragt stattdessen: **„Was soll von dieser Erinnerung künftig anders werden?“**

Merksatz für dieses Kapitel: Eine Beziehung wird nicht dadurch stark, dass ihre Geschichte nur schöne Seiten hat. Sie wird stark, wenn beide entscheiden dürfen, welche Bedeutung die schwierigen Seiten bekommen.

Ausblick und Schlusswort: Kein fertiges Wir

Eine gute Beziehung ist kein Zustand, den man irgendwann erreicht. Sie ist eine Art, immer wieder zueinander zurückzufinden. Am Ende eines Buches wünschen sich viele Menschen eine klare Antwort. Eine Formel. Drei Sätze, die künftig jeden Streit verhindern. Eine Erklärung dafür, warum es bei anderen Paaren so leicht aussieht und im eigenen Alltag manchmal so schwer wird. Dieses Buch kann diese Antwort nicht geben. Nicht, weil Beziehungen unverständlich wären. Sondern weil sie lebendig sind. Zwei Menschen bringen ihre Geschichte, ihre Gewohnheiten, ihre Müdigkeit, ihre Wünsche, ihre Verletzungen und ihre Hoffnungen in denselben Raum. Sie bringen auch all die Sätze mit, die sie irgendwann gelernt haben: *Ich komme allein klar. Ich will niemandem zur Last fallen. Wenn ich es nicht selbst mache, wird es nicht richtig. Ich brauche erst eine Lösung, bevor ich darüber reden kann. Wenn du mich liebst, müsstest du doch merken, was ich brauche.* Keiner dieser Sätze entsteht aus dem Nichts. Viele waren einmal Schutz. Sie haben geholfen, durch schwierige Zeiten zu kommen, Verantwortung zu übernehmen, Nähe auszuhalten oder Enttäuschung nicht zu gross werden zu lassen. In einer Partnerschaft können dieselben Schutzsätze jedoch zu Mauern werden. Mira und Jonas haben das in ihren Geschichten immer wieder erlebt. Sie haben ein abgesagtes Abendessen nicht nur als Terminfrage verstanden. Sie haben erkannt, dass hinter knappen Nachrichten manchmal die Angst steht, allein verantwortlich zu bleiben. Sie haben gelernt, dass ein freier Samstag für die eine Person

Raum zum Atmen und für die andere Person ein Wunsch nach gemeinsamer Zeit sein kann. Sie haben über Aufgaben, Geld, Körpernähe und Urlaub gesprochen – nicht, weil diese Themen besonders kompliziert waren, sondern weil sie für etwas Grösseres standen. Sie standen für die Frage: **Kann ich bei dir ich selbst sein, ohne dass wir uns dabei verlieren?** Das ist die Frage, die dieses Buch begleitet.

1. Liebe ist nicht Gedankenlesen

Viele Missverständnisse entstehen nicht, weil jemand absichtlich verletzt. Sie entstehen, weil zwei Menschen annehmen, der andere müsse die Bedeutung eines Satzes, eines Blicks oder eines Rückzugs bereits kennen. Mira sagte: „Ist schon gut.“ Jonas hörte: „Du musst nichts mehr tun.“ Jonas schrieb: „Später.“ Mira hörte: „Deine Bitte hat keinen Platz.“ Beide sprachen Wörter, die ihnen verständlich erschienen. Beide übersetzten sie im Kopf des anderen anders. Der Ausweg liegt nicht darin, jedes Gespräch in ein Protokoll zu verwandeln. Er liegt in einer kleinen, mutigen Verlangsamung.

„Was meinst du damit genau?“

Diese Frage ist keine Schwäche. Sie ist eine Form von Respekt. Sie sagt: *Ich möchte dich nicht nur mit meinen Erfahrungen lesen. Ich möchte verstehen, was du gerade wirklich sagst.*

Wenn ein Satz fällt ... Kann eine hilfreiche Nachfrage sein ...

„Ist schon gut.“ „Ist es wirklich gut, oder brauchst du gerade erst einmal Zeit, um zu sagen, was dich trifft?“

„Mach ruhig dein Ding.“ „Meinst du das als Einladung, oder wünschst du dir eigentlich, dass wir etwas gemeinsam planen?“ „Ist mir egal.“ „Ist es dir wirklich egal, oder bist du müde davon,

entscheiden zu müssen?“

„Du verstehst mich nicht.“ „Was habe ich gerade übersehen, das für dich wichtig ist?“

Es wird Momente geben, in denen eine Frage zu spät kommt. Es wird Tage geben, an denen niemand die Geduld dafür hat. Auch das gehört zu einer echten Beziehung. Entscheidend ist nicht, nie mehr aneinander vorbeizureden. Entscheidend ist, ob beide später wieder bereit sind, zurückzugehen und neu zuzuhören.

2. Verantwortung ist eine Sprache der Liebe

In vielen Beziehungen wird Zuneigung sichtbar, wenn jemand hilft. Eine Person kocht, die andere repariert etwas. Eine Person erinnert an einen Termin, die andere übernimmt eine Fahrt. Solche Handlungen können liebevoll sein. Doch Hilfe kann anstrengend werden, wenn sie nur auf Anweisung geschieht. Wer immer bemerken, planen, erinnern und nachhalten muss, trägt mehr als eine Aufgabe. Diese Person trägt die innere Leitung des Alltags. Das kann leise geschehen. So leise, dass beide erst merken, wie ungleich die Last geworden ist, wenn eine kleine Bitte plötzlich einen grossen Streit auslöst. Verantwortung teilen bedeutet deshalb nicht, möglichst exakt gleich viele Handgriffe abzuzählen. Es bedeutet, dass niemand dauerhaft zum unsichtbaren Projektmanagement für zwei Menschen wird.

Von ... Zu ...

„Sag mir, was ich machen soll.“ „Ich übernehme diesen Bereich und melde mich, wenn ich Unterstützung brauche.“

„Ich helfe dir beim Einkaufen.“ „Ich achte selbst auf Vorräte, plane und erledige den Einkauf.“

„Ich wollte dich nicht kontrollieren.“ „Ich sehe, dass du Sicherheit brauchst. Lass uns klären, wie ich Verantwortung zeigen kann, ohne dich auszuschliessen.“

„Ich habe es doch gemacht.“ „Ich verstehe, dass zur Aufgabe auch Planung und Nachhalten gehören.“

Wer Verantwortung trägt, muss nicht alles allein erledigen. Im Gegenteil: Gute Verantwortung schliesst ein, rechtzeitig um Hilfe zu bitten. Sie bedeutet nicht Perfektion. Sie bedeutet Verlässlichkeit im Kontakt.

3. Nähe braucht Freiheit, und Freiheit braucht Verbindlichkeit

Eine Partnerschaft wird nicht enger, wenn zwei Menschen alles gemeinsam machen. Sie wird auch nicht stabiler, wenn beide ihre Wünsche nur noch getrennt verfolgen. Nähe und Eigenständigkeit sind keine Gegensätze. Sie sind zwei Bewegungen, die eine gute Beziehung zugleich braucht. Jonas brauchte Zeit für sein Modellbauprojekt, für Kajaks, für Wege, auf denen er sich selbst spüren konnte. Mira brauchte Zeit für Museen, Bücher, Stille und Pläne, die nicht erst übrig blieben. Was sie lernen mussten, war nicht, ihre Interessen aufzugeben. Sie mussten lernen, dass ein eigener Wunsch nicht gegen das gemeinsame Leben gerichtet sein muss. Eine klare Verabredung entlastet oft mehr als eine vage Grosszügigkeit. „Mach ruhig dein Ding“ kann liebevoll gemeint sein und trotzdem unsicher machen. „Nimm dir am Samstagvormittag deine Zeit; am Nachmittag möchte ich bewusst mit dir losgehen“ ist konkreter. Es lässt Raum und schafft zugleich Verbindung.

**Eigene Zeit ist kein Weggehen, wenn sie angekündigt ist.
Gemeinsame Zeit ist keine Pflicht, wenn sie bewusst gewählt wird.**

Diese Haltung gilt für Hobbys, Freundschaften, Urlaub und Zukunftspläne. Sie gilt auch für stille Bedürfnisse, die nicht immer sichtbar werden: Ruhe nach einem langen Tag, Berührung ohne Erwartung, ein Abend ohne Entscheidungen, ein Gespräch ohne sofortige Lösung.

4. *Ein Nein kann Nähe schützen*

In einer liebevollen Beziehung darf niemand beweisen müssen, dass ein Nein nicht gegen die andere Person gerichtet ist. Das gilt für körperliche Nähe ebenso wie für Freizeit, Familienbesuche, Geldentscheidungen oder gemeinsame Pläne. Ein Nein kann bedeuten: *Nicht heute. Nicht auf diese Weise. Nicht, bevor ich verstanden habe, was ich selbst brauche.* Es muss nicht bedeuten: *Nicht du.* Umgekehrt ist auch ein Wunsch kein Angriff. Wer sagt: „Ich vermisse dich“ oder „Ich wünsche mir mehr Zeit mit dir“, fordert nicht automatisch etwas ein. Es kommt darauf an, ob der Wunsch als Einladung oder als Druck formuliert wird.

Wunsch oder Grenze Druckvolle Form Verbindende Form
Bedürfnis nach Nähe „Du hast nie Zeit für mich.“ „Ich vermisse unsere ruhigen Abende. Können wir einen bewusst planen?“
Bedürfnis nach Ruhe „Lass mich in Ruhe.“ „Ich brauche heute einen Abend ohne viel Gespräch. Morgen möchte ich dir erzählen, was los ist.“

Persönlicher Wunsch „Ich mache das jetzt, egal was du denkst.“
„Das ist mir wichtig. Ich möchte dir erklären, warum, und zugleich hören, was es bei dir auslöst.“

Grenze „Du übertreibst.“ „Ich kann das gerade nicht geben. Ich möchte aber einen anderen Weg finden, wie wir verbunden bleiben.“

Diese Formulierungen sind keine Zaubersprüche. Sie wirken nur dann, wenn beide bereit sind, die Antwort zu respektieren. Doch Sprache kann einen Raum öffnen, in dem Respekt leichter möglich wird.

5. Zukunft entsteht aus kleinen Entscheidungen

Viele Paare sprechen über Zukunft erst dann, wenn etwas dringend wird: eine Kündigung, ein Umzug, eine Familienfrage, ein finanzieller Engpass, eine Krankheit oder ein grosser Wunsch. Dann ist die Anspannung bereits hoch. Aus einem Gespräch über Möglichkeiten wird schnell ein Gespräch über Angst. Es ist hilfreicher, Zukunft als wiederkehrenden Austausch zu verstehen. Nicht jedes Gespräch muss zu einer Entscheidung führen. Oft reicht es, wenn beide wissen: *Dieser Wunsch existiert. Diese Sorge existiert. Dieses Thema gehört uns gemeinsam, auch wenn wir es heute noch nicht lösen.* Mira und Jonas haben dafür vier Worte gefunden:

Sicherheit, Freiheit, Träume und offene Zukunft. Andere Paare würden andere Wörter wählen. Wichtig ist nicht das Etikett, sondern die gemeinsame Bedeutung.

Zukunftsfrage Worum es eigentlich gehen kann „Wie viel möchten wir sparen?“ Sicherheit, Spielraum und die Frage, was beiden wichtig ist.

„Wollen wir umziehen?“ Zugehörigkeit, Lebensstil, Ruhe, Platz und Veränderungsbe reitschaft.

„Möchte eine Person weniger arbeiten?“ Selbstbestimmung, Verantwortung, Versorgung und Vertrauen.

„Wie verbringen wir freie Zeit?“ Erholung, Verbindung und Eigenständigkeit.

„Was wollen wir beibehalten?“ Rituale, Werte und die Geschichte, die ein Paar über sich erzählt.

Die Zukunft muss nicht vollständig geplant sein, damit sie gemeinsam sein kann. Sie braucht nur einen Ort in der Beziehung,

an dem sie ausgesprochen werden darf.

6. Die Beziehung darf unfertig bleiben

Mira und Jonas haben am Ende ihres Albums leere Seiten gelassen. Das ist vielleicht die wichtigste Entscheidung, die sie getroffen haben. Eine Beziehung wird nicht besser, weil sie irgendwann fertig ist. Sie wird besser, wenn beide erkennen, dass Unfertigkeit kein Mangel sein muss. Es wird neue Konflikte geben. Neue Rollen. Neue Belastungen. Dinge, die heute leicht sind, können in einem anderen Lebensabschnitt schwierig werden. Dinge, die heute schwer sind, können sich verändern, wenn man anders darüber spricht. Das Ziel ist nicht, jede Schwierigkeit vorwegzunehmen. Das Ziel ist, eine gemeinsame Haltung zu entwickeln: • Wir dürfen verschieden sein. • Wir dürfen Wünsche haben, ohne sie gegeneinander auszuspielen. • Wir dürfen Grenzen setzen, ohne Liebe in Frage zu stellen. • Wir dürfen Fehler bemerken, ohne einander zu entwerten. • Wir dürfen zurückkommen, auch nachdem wir uns verfehlt haben. Diese Sätze sind nicht nur schön. Sie sind praktische Erinnerungen für Tage, an denen die Stimmung kippt, der Ton schärfer wird oder zwei Menschen plötzlich nicht mehr wissen, wie sie vom gleichen Alltag in so unterschiedliche Richtungen gekommen sind.

Ein 30-Tage-Ausblick für die eigene Beziehung

Wer dieses Buch nicht nur lesen, sondern in den Alltag mitnehmen möchte, kann in den nächsten vier Wochen jeweils einen kleinen Schwerpunkt wählen. Nicht als Projekt, das perfekt erfüllt werden muss. Eher als Einladung, eine Gewohnheit bewusst zu verändern. Woche Kleine Praxis Leitfrage Woche 1: Klarer sprechen Einmal täglich einen Wunsch oder eine Grenze ohne Umweg formulieren.

„Was brauche ich gerade – und wie kann ich es sagen, ohne dass die andere Person raten muss?“

Woche 2: Verantwortung sichtbar machen Eine wiederkehrende Aufgabe vollständig übernehmen oder neu verteilen.

„Wer trägt diesen Bereich im Kopf, und was würde echte Entlastung bedeuten?“

Woche 3: Nähe und Freiraum Einen gemeinsamen Moment und einen eigenen Moment bewusst schützen.

„Was verbindet uns diese Woche, und wo braucht jede Person Raum für sich?“

Woche 4: Zukunft besprechen Zwanzig Minuten ohne Handy über einen Wunsch, eine Sorge oder einen offenen Plan sprechen.

„Welche Zukunft soll für uns nicht nur vage bleiben?“

Wenn eine Woche nicht gelingt, muss sie nicht wiederholt werden, als wäre sie eine Prüfung. Beziehungen sind kein Kurs, den man besteht. Man kann jederzeit neu anfangen – am nächsten Morgen, nach einem Streit, bei einem Spaziergang, in einer stillen Küche oder auf dem Sofa zwischen einer Decke und einer Schale zu dunkel gewordenem Popcorn.

Schlusswort: Der nächste Satz

Vielleicht bleibt von diesem Buch am Ende kein grosses Konzept. Vielleicht bleibt nur ein Satz. Ein Satz, den Mira und Jonas immer wieder gebraucht haben, weil er weder eine Lösung vorgibt noch eine Schuld verteilt: **„Was habe ich gerade übersehen, das für dich wichtig ist?“** Dieser Satz verändert nicht alles sofort. Er macht keine Vergangenheit ungeschehen. Er ersetzt keine Verantwortung, keine Entschuldigung und keine schwierige Entscheidung. Aber er dreht die Richtung eines Gesprächs. Er führt weg vom Verteidigen und hin zum Verstehen. Weg von der Frage, wer recht hat, und hin zu der Frage, was zwischen zwei Menschen gerade geschützt, gesehen oder neu verhandelt werden muss. Vielleicht ist das die realistischste Form von Liebe: nicht das Versprechen, immer alles richtig zu machen. Sondern die Bereitschaft, nach einem Fehler nicht zu verschwinden. Zwei Menschen. Zwei Geschichten. Zwei Perspektiven. Und immer wieder die Chance, einen besseren nächsten Satz zu wählen.

Letzte Reflexionsseite

Nimm dir einen Moment und beende für dich diese drei Sätze:
Satzanfang Dein eigener Satz „In einer Beziehung möchte ich mich künftig trauen, ...“

„Wenn es zwischen uns schwierig wird, möchte ich daran erinnern, dass ...“

„Eine kleine Gewohnheit, die ich ab morgen ausprobieren möchte, ist ...“

Wenn du diese Sätze mit einer nahestehenden Person teilst, muss daraus kein grosses Gespräch entstehen. Vielleicht reicht es, wenn

jemand sagt: **„Das wusste ich noch nicht über dich.“** Manchmal beginnt Zukunft genau dort.

Reflexionsfragen zu allen

Kapiteln

Eine Einladung vorab

Diese Fragen sind keine Prüfung. Sie sollen nicht zeigen, wer in einer Beziehung recht hat, wer sich mehr anstrengt oder wer sich besser ausdrücken kann. Sie sollen dabei helfen, den eigenen Anteil, das eigene Bedürfnis und die Perspektive der anderen Person klarer zu sehen. Nimm dir Zeit. Nicht jede Frage muss beantwortet werden. Wenn du die Seiten mit einer Partnerin oder einem Partner nutzt, vereinbart vorher einen einfachen Rahmen: Eine Person spricht, die andere hört zu. Es wird nicht unterbrochen, korrigiert oder sofort gelöst. Erst wenn beide gesprochen haben, darf gemeinsam nach einem nächsten kleinen Schritt gesucht werden.

Ein hilfreicher Satz für alle Gespräche in diesem Teil lautet:

„Ich versuche gerade nicht, recht zu haben. Ich versuche zu verstehen.“

Zeichen Bedeutung **Für mich** Fragen zur persönlichen Selbstreflexion.

Für uns Fragen für ein Gespräch zu zweit.

Kleiner Schritt Eine alltagstaugliche Übung, die nicht perfekt gelingen muss.

Kapitel 1: Der Satz, der alles beendet

Thema: Worte, Wirkung und unausgesprochene Enttäuschung

In diesem Kapitel entdecken Mira und Jonas, dass ein kurzer Satz sehr Unterschiedliches bedeuten kann. Mira sagt „Ist schon gut“, obwohl sie enttäuscht ist. Jonas nimmt den Satz wörtlich und merkt nicht, dass Mira sich eigentlich eine zweite Frage wünscht. Der Konflikt zeigt: Verständlichkeit ist keine Selbstverständlichkeit. Sie entsteht, wenn beide bereit sind, hinter die erste Formulierung zu schauen.

Für mich Reflexionsfrage Notizraum Welchen Satz sage ich häufig, wenn ich verletzt, enttäuscht oder überfordert bin?

Was hoffe ich in solchen Momenten insgeheim, dass die andere Person von selbst versteht?

Reflexionsfrage Notizraum Was hält mich davon ab, mein Bedürfnis direkter auszusprechen: Angst vor Ablehnung, Angst vor Streit, Scham oder etwas anderes? Wann nehme ich die Worte der anderen Person besonders wörtlich, weil ich mir Klarheit wünsche?

Welche Art von Nachfrage fühlt sich für mich fürsorglich an – und welche eher wie Kontrolle?

Für uns Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Welche Sätze führen bei uns besonders häufig zu Missverständnissen?

„Wenn du sagst ..., höre ich oft ...“

Woran merken wir, dass jemand nicht wirklich „okay“ ist, auch wenn er oder sie es sagt?

„Bei mir sieht man das vielleicht daran, dass ...“

Wie können wir nachfragen, ohne die andere Person zu verhöhnen?

„Möchtest du darüber sprechen, oder brauchst du erst einen Moment?“

Was brauchen wir nach einer Absage oder Enttäuschung: Trost, eine Erklärung, einen neuen Plan oder nur Aufmerksamkeit? „Wenn etwas wegfällt, hilft mir am meisten ...“

Kleiner Schritt: Der zweite Satz Wenn einer von euch in den kommenden sieben Tagen eine knappe Antwort gibt – etwa „passt schon“, „egal“ oder „mach ruhig“ –, versucht einen zweiten Satz hinzuzufügen. Dieser zweite Satz muss nicht perfekt sein.

Statt: „Ist schon gut.“ Zum Beispiel: „Ich bin enttäuscht, aber ich brauche kurz Zeit, um es besser zu erklären.“

Am Ende der Woche könnt ihr euch fragen: **Welcher zweite Satz hat am meisten Entlastung gebracht?**

Kapitel 2: Der halbe Satz

Thema: Kommunikation im Alltag und mentale Last

Mira und Jonas streiten nicht wirklich über Hafermilch oder einen Rauchmelder. Sie streiten über die unsichtbare Arbeit, die entsteht, wenn eine Person bemerkt, plant, erinnert und nachhält, während die andere erst aktiv wird, wenn die Aufgabe bereits sichtbar geworden ist.

Für mich Reflexionsfrage Notizraum Welche kleinen Aufgaben laufen in meinem Kopf ständig im Hintergrund?

Bei welchen Themen hoffe ich, dass die andere Person von selbst mitdenkt?

Reflexionsfrage Notizraum Wann bitte ich um Hilfe, obwohl ich eigentlich Verantwortung abgeben möchte?

Welche Form von Erinnerung empfinde ich als Unterstützung – und wann fühle ich mich dadurch kontrolliert?

Gibt es eine Aufgabe, bei der ich zwar ausführe, aber selten plane oder nachhalte?

Für uns Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Welche Aufgaben sind bei uns sichtbar, welche eher unsichtbar? „Eine Sache, die ich oft im Kopf trage, ist ...“

Wo entsteht bei uns eine Projektleitung-Helfer-Dynamik?

„Ich merke, dass ich oft erst frage, bevor du aktiv wirst, bei ...“

Welche Aufgabe möchten wir von Anfang bis Ende klar einer

Person anvertrauen?

„Kannst du diesen Bereich vollständig übernehmen, einschliesslich ...?“

Wie können wir uns erinnern, ohne dass eine Person dauerhaft die Erinnerungsfunktion über nimmt?

„Welche Erinnerung oder welches System würde uns beiden helfen?“

Kleiner Schritt: Eine Aufgabe von A bis Z Wählt eine wiederkehrende Aufgabe, die in der letzten Zeit Reibung ausgelöst hat. Die Person, die sie übernimmt, notiert für sich die fünf Schritte:

Bemerken, Planen, Entscheiden, Ausführen, Nachhalten.

Besprecht nach einer Woche nicht, ob die Aufgabe perfekt erledigt wurde. Besprecht nur diese Frage: **„Konnte die andere Person das Thema in dieser Woche wirklich aus dem Kopf lassen?“**

Kapitel 3: Der Samstag, der zu kurz war

Thema: Erholung, Autonomie und gemeinsame freie Zeit

Ein freier Tag ist nicht für alle Menschen dasselbe. Jonas sucht nach einer Woche voller Anforderungen Raum ohne Plan. Mira wünscht sich Zeit, die nicht nur übrig bleibt. Beide Wünsche sind berechtigt. Die Herausforderung liegt darin, sie so auszusprechen, dass aus Ruhe keine Ablehnung und aus gemeinsamer Zeit keine Pflicht wird.

Für mich Reflexionsfrage Notizraum Wovon möchte ich mich in meiner freien Zeit eigentlich erholen? Woran merke ich, dass ich Zeit für mich brauche, bevor ich gereizt oder abwesend werde?

Woran merke ich, dass ich gemeinsame Zeit vermisse?

Was bedeutet ein „gelungener freier Tag“ für mich: Aktivität, Ruhe, Spontaneität, Nähe, Ordnung oder etwas anderes?

Reflexionsfrage Notizraum Welche Enttäuschung versteckt sich bei mir manchmal hinter dem Satz „Mach ruhig dein Ding“?

Für uns Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Wie viel gemeinsame Zeit brauchen wir, damit sich das Wochenende für beide verbunden anfühlt?

„Ein Moment, der mir am Wochenende wichtig wäre, ist ...“

Welche Zeit soll bewusst ohne Plan bleiben? „Ich würde mich entspannen, wenn wir diesen Zeitraum offen lassen.“

Woran erkennen wir, dass jemand zwar zustimmt, aber sich eigentlich übergangen fühlt?

„Wenn ich leiser werde, bedeutet das bei mir oft ...“

Wie können wir uns Freizeit wünschen, ohne die andere Person in eine Rolle zu drängen?

„Ich würde mich freuen, wenn wir ...; was brauchst du dafür?“

Kleiner Schritt: Zwei Räume und ein Treffpunkt Plant für den nächsten freien Tag drei Dinge: einen geschützten Zeitraum für Person A, einen geschützten Zeitraum für Person B und einen gemeinsamen Treffpunkt. Das kann ein Frühstück, ein Spaziergang oder nur eine halbe Stunde auf dem Sofa sein. Die Übung funktioniert besonders gut, wenn der gemeinsame Treffpunkt nicht als Entschädigung für die Einzelzeit verstanden wird, sondern als bewusst gewählte Verbindung.

Frage danach: „Was hat uns heute erholt – und was hat uns heute verbunden?“

Kapitel 4: Nicht meine Abteilung

Thema: Rollenverteilung und Verantwortung im Haushalt

Der Wasserschaden in Miras und Jonas' Küche macht sichtbar, wie schnell Haushaltsrollen entstehen. Jonas handelt sofort, Mira denkt die nächsten Schritte mit. Beide wollen helfen. Trotzdem fühlt er sich nicht ernst genommen und sie fühlt sich allein zuständig. Das Kapitel zeigt: Fairness beginnt dort, wo Zuständigkeit nicht nur aus einem Handgriff besteht.

Für mich Reflexionsfrage Notizraum Welche Haushaltsaufgaben übernehme ich gern, weil ich sie gut kann oder weil sie mir wichtig sind?

Welche Aufgaben übernehme ich, obwohl ich sie nicht dauerhaft tragen möchte?

Wann fühle ich mich im Haushalt eher wie eine helfende Person als wie eine gleichwertig zuständige Person?

Welche Standards sind mir wichtig, die für die andere Person vielleicht unsichtbar sind?

Was passiert in mir, wenn mein Beitrag kritisiert oder ergänzt wird?

Für uns Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Welche Rollen haben sich bei uns aus Gewohnheit gebildet, ohne dass wir sie bewusst gewählt haben?

„Ich glaube, bei uns ist automatisch meine Rolle geworden, dass ich ...“

Wo ist die Aufteilung praktisch und wo ist sie unfair?

„Praktisch ist es, dass du ...; schwierig wird es, wenn ...“

Welche Aufgabe möchten wir als vollständigen Verantwortungsbereich neu verteilen?

„Wer übernimmt hier künftig das Bemerken bis zum Nachhalten?“
Wie sagen wir frühzeitig Bescheid, wenn eine Zuständigkeit gerade zu viel wird?

„Wenn ich es diese Woche nicht schaffe, möchte ich sagen können ...“

Kleiner Schritt: Die unsichtbare Liste Jede Person schreibt für sich fünf Aufgaben auf, die sie im Haushalt **bemerkt, plant oder nachhält**, unabhängig davon, wer den letzten Handgriff ausführt. Vergleicht die Listen erst danach. Die Aufgabe besteht nicht darin, eine perfekte Gleichheit herzustellen. Sucht nur eine Stelle, an der ihr in der kommenden Woche echte Entlastung schaffen könnt.
Frage danach: „Was hat sich verändert, als die Aufgabe nicht nur erledigt, sondern auch mitgedacht wurde?“

Kapitel 5: Die Hand auf dem Sofa

Thema: Intimität, Nähe und emotionale Erwartungen

Jonas vermisst körperliche Nähe. Mira braucht einen Abend ohne die Sorge, dass jede Berührung eine Erwartung auslöst. Das Kapitel zeigt, dass ein Wunsch nach Nähe und eine Grenze beide Platz haben dürfen. Nähe wird nicht kleiner, wenn sie klarer wird.

Für mich Reflexionsfrage Notizraum Welche Formen von Nähe geben mir im Alltag besonders viel Sicherheit?

Wann fühlt sich körperliche oder emotionale Nähe für mich leicht an, und wann fühlt sie sich wie Druck an?

Was tue ich, wenn ich enttäuscht bin, weil Nähe gerade nicht möglich ist?

Welche Grenzen fällt es mir schwer auszusprechen – und warum?
Welchen Wunsch nach Nähe deute ich vielleicht nur an, statt ihn klar und respektvoll zu sagen?

Für uns Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Welche Berührungen oder Gesten fühlen sich für beide ohne Erwartungsdruck gut an?

„Eine kleine Form von Nähe, die ich fast immer mag, ist ...“

Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Woran merken wir, dass eine Person gerade eher Ruhe als Kontakt braucht?

„Wenn ich überreizt bin, hilft mir ...“

Wie können wir nach einem Nein in Verbindung bleiben?

„Wenn ich gerade nicht kann, kann ich dir statt dessen anbieten ...“

Wie dürfen wir Enttäuschung zeigen, ohne dass sie zur Schuld der anderen Person wird?

„Ich bin traurig, aber ich respektiere dein Nein. Mir würde helfen, wenn ...“

Kleiner Schritt: Die Nähe-Landkarte Schreibt getrennt voneinander je drei Antworten auf diese Satzanfänge: Satzanfang Eigene Ergänzung „Ich fühle mich dir nah, wenn ...“

„Ich kann leichter Nein sagen, wenn ...“

„Ein Wunsch von dir fühlt sich für mich verbindend an, wenn ...“

Lest euch die Antworten vor. Die zuhörende Person antwortet zunächst nur: **„Danke, dass du mir das sagst.“** Erst später entscheidet ihr, was ihr davon bewusst ausprobieren möchtet.

Kapitel 6: Der Betrag zwischen uns

Thema: Finanzen, Freiheit, Sicherheit und gemeinsame Zukunft

Mira und Jonas merken, dass Geld nie nur eine Zahl ist. Für Mira steht das Zukunftskonto für Sicherheit und die Möglichkeit, ihr Leben anders zu gestalten. Für Jonas steht ein persönlicher Kauf für Freiheit und Freude. Der Konflikt wird erst lösbar, als beide über die Bedeutung hinter den Beträgen sprechen.

Für mich Reflexionsfrage Notizraum Welche Erfahrung aus meiner Herkunftsfamilie prägt meinen Umgang mit Geld bis heute?

Bedeutet Sparen für mich eher Sicherheit, Verzicht, Freiheit, Kontrolle oder etwas anderes?

Welche persönlichen Ausgaben sind mir wichtig, weil sie Freude, Identität oder Erholung bedeuten?

Über welche Zukunftsveränderung denke ich nach, ohne sie bisher deutlich angesprochen zu haben?

Was löst es in mir aus, wenn über Geld gesprochen wird: Ruhe, Scham, Druck, Angst, Stolz oder Widerstand?

Für uns Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Welche Bedeutung haben gemeinsame Rücklagen für jede Person? „Wenn ich an eine Rücklage denke, wünsche ich mir vor allem ...“ Welche persönlichen Ausgaben sollten ohne Rechtfertigung möglich bleiben?

„Mir ist wichtig, dass ich weiterhin Geld für ... haben darf.“

Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Bei welchen grösseren Veränderungen wollen wir früh miteinander sprechen?

„Ein Thema, das ich nicht erst im Notfall besprechen möchte, ist ...“
Wie können wir über Unterschiede in Einkommen, Ausgaben oder Sicherheitsbedürfnis sprechen, ohne uns zu bewerten?

„Ich möchte verstehen, was Geld für dich gerade bedeutet.“

Kleiner Schritt: Vier Wörter für die Zukunft Nehmt ein Blatt Papier und schreibt jeweils ein Wort zu diesen Bereichen:

Sicherheit, Freiheit, gemeinsame Träume, offene Zukunft.

Ergänzt zu jedem Wort einen konkreten Satz.

Bereich Unser Satz Sicherheit Freiheit Gemeinsame Träume Offene Zukunft
Vergleicht zuerst die Wörter, nicht die Zahlen. Über Beträge und konkrete Schritte könnt ihr später sprechen. Der erste Schritt ist, die Werte hinter den Entscheidungen sichtbar zu machen.

Kapitel 7: Die Karte mit den drei Farben

Thema: Urlaub, Freizeit und getrennte Interessen

Mira und Jonas lernen im Urlaub, dass getrennte Interessen die gemeinsame Zeit nicht entwerten. Entscheidend ist, ob beide eigene Zeit bewusst wählen können und zugleich gemeinsame Momente planen, die nicht nur zufällig übrig bleiben.

Für mich Reflexionsfrage Notizraum Was möchte ich in einem Urlaub oder an freien Tagen unbedingt erleben?

Wovon möchte ich mich erholen?

Welche Aktivität mache ich besonders gern allein – und was bedeutet sie mir?

Wann deute ich den Wunsch der anderen Person nach eigener Zeit als Ablehnung?

Was bringe ich gern aus einem eigenen Erlebnis mit: eine Geschichte, ein Foto, einen Gedanken oder einfach mehr Ruhe? **Für uns** Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Welche gemeinsamen Momente sind uns im Urlaub oder an freien Tagen wirklich wichtig?

„Ein Moment, auf den ich mich mit dir besonders freue, ist ...“

Welche eigenen Interessen möchten wir schützen, ohne dass die andere Person sich ausgeschlossen fühlt?

„Das würde ich gern allein erleben, und danach möchte ich dir erzählen ...“

Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Wie gehen wir damit um, wenn einer spontan etwas anderes möchte als geplant?

„Wenn ich meinen Plan ändern möchte, kann ich sagen ...“

Welche Erwartungen an Urlaub oder Freizeit tragen wir unausgesprochen in uns?

„Ein gelungener Urlaub bedeutet für mich ...“

Kleiner Schritt: Die Karte mit drei Farben Erstellt für den nächsten freien Tag, das nächste Wochenende oder den nächsten Urlaub drei Kategorien: Farbe Bedeutung Unser konkreter Plan
Blau Gemeinsame Zeit Gelb Eigene Zeit von Person A Rot Eigene Zeit von Person B Lasst mindestens einen Zeitraum bewusst frei. Nicht alles, was offen ist, muss entschieden werden. Offenheit kann auch eine Form von Erholung sein.

Frage danach: „Was war heute schön, weil wir es gemeinsam erlebt haben – und was war schön, weil jede Person etwas Eigenes hatte?“

Kapitel 8: Das Album mit den leeren Seiten

Thema: Rückblick, Entwicklung und offene Zukunft

Im letzten Kapitel ordnen Mira und Jonas Erinnerungen. Sie entdecken, dass auch schwierige Momente Teil ihrer gemeinsamen Geschichte sein dürfen, wenn sie nicht als Beweis des Scheiterns, sondern als Ausgangspunkt für Veränderung betrachtet werden. Die leeren Seiten des Albums stehen für alles, was noch nicht entschieden ist.

Für mich Reflexionsfrage Notizraum An welchen schönen Moment unserer Beziehung denke ich gern zurück – und warum?

Welche schwierige Situation hat etwas in mir verändert, auch wenn ich sie mir nicht noch einmal wünschen würde?

Was mache ich heute in Beziehungen anders als vor einem Jahr?
Welche offene Zukunftsfrage macht mir Hoffnung, und welche macht mir Angst?

Welche kleine Gewohnheit möchte ich aus der Vergangenheit bewusst in die Zukunft mitnehmen?

Für uns Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Welcher gemeinsame Moment soll in unserer Erinnerung einen festen Platz haben?

„Ich möchte diesen Moment behalten, weil ...“

Welcher schwierige Moment soll nicht einfach vergessen, aber auch nicht als Waffe benutzt werden?

„Was ich daraus lernen möchte, ist ...“

Gesprächsfrage Möglicher Einstieg Welche Entwicklung sehen wir bei uns, die wir zu selten würdigen? „Ich merke, dass du heute anders ...“

Welche Zukunftsseite darf noch leer bleiben, ohne dass wir sie sofort füllen müssen?

„Wir müssen noch nicht entscheiden, aber wir könnten im Blick behalten ...“

Kleiner Schritt: Drei Seiten für uns Gestaltet – mit Fotos, Worten oder nur in Gedanken – drei Seiten: Seite Inhalt Eine schöne Seite Ein Moment, der zeigt, was euch verbindet. Eine ehrliche Seite Ein schwieriger Moment und das, was ihr daraus mitnehmen möchtet.

Eine leere Seite Ein Wunsch oder eine Veränderung, die noch offen bleiben darf.

Wenn ihr mögt, beendet die Übung mit diesem Satz: **„Unsere Geschichte ist nicht fertig. Aber ich möchte den nächsten Abschnitt bewusst mit dir schreiben.“**

Abschluss: Fragen für den Weg danach

Die folgenden Fragen können nach dem gesamten E-Book genutzt werden. Sie eignen sich für einen ruhigen Abend, einen Spaziergang oder eine regelmässige kleine Beziehungspause. Wählt nicht alle Fragen auf einmal. Eine gute Frage braucht manchmal mehr Zeit als eine schnelle Antwort.

Grosse Frage Vertiefende Frage Was hat uns in den letzten Monaten verbunden? „Welche kleine Gewohnheit oder welcher Moment war dafür wichtiger, als wir zuerst dachten?“

Wo verfehlen wir uns am häufigsten? „Was versucht jede Person in diesen Momenten vermutlich zu schützen?“

Was trägt eine Person im Alltag still? „Wie können wir diese Verantwortung sichtbarer und fairer machen?“

Wo brauchen wir mehr Nähe? „Welche Form von Nähe würde sich für beide ohne Druck gut anfühlen?“

Wo brauchen wir mehr Freiheit? „Wie können wir eigenen Raum so gestalten, dass er Verbindung nicht bedroht?“

Welche Zukunft wollen wir nicht nur verwalten, sondern bewusst gestalten?

„Was wäre ein kleiner erster Schritt in den nächsten vier Wochen?“

Persönliche Schlussfrage

Wenn ich in der nächsten schwierigen Situation nur einen Satz bewusster wählen könnte, welcher wäre das?

Vielleicht lautet er: „Ich brauche kurz Zeit.“ Vielleicht lautet er: „Kannst du mir erklären, was du meinst?“ Vielleicht lautet er: „Ich sehe, dass du gerade viel trägst.“ Vielleicht lautet er: „Ich wünsche mir Nähe, aber ich respektiere deine Grenze.“ Oder: „Was habe ich übersehen, das für dich wichtig ist?“ Der beste Satz ist nicht der schönste. Es ist der Satz, der eine Tür offen lässt.



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.