



Was du sagst, wenn du „nichts“ sagst

*Eine Geschichte über Rückzug, Zögern und die zweite
Antwort*

HERAUSGEGEBEN VON DER MYSYMP AG
Zwischenraum-Geschichten

INHALT

1 Detailliertes Buch- Gesamtband	7
1.1 <i>Was du sagst, wenn du „nichts“ sagst</i>	8
1.2 <i>Aufbau auf einen Blick</i>	8
2 Vorspann	10
2.1 <i>Vorwort: Zwischen den Worten</i>	10
2.2 <i>Einführung: Was zwischen den Worten passiert</i>	11
3 Teil I: Die unhörbare Bitte	13
3.1 <i>Kapitel 1: Das Bitte, das nicht nach Bitte klang</i>	13
3.2 <i>Kapitel 2: Die Nachricht mit dem Punkt</i>	14
4 Teil II: Die verteilte Verantwortung	16
4.1 <i>Kapitel 3: Kein Stress, sagt Emre</i>	16
4.2 <i>Kapitel 4: Die Liste ohne Verben</i>	17
5 Teil III: Sprache unter Druck	19
5.1 <i>Kapitel 5: Das Wort „immer“</i>	19
5.2 <i>Kapitel 6: Die Sprachnachricht um 2:17</i>	20
6 Teil IV: Der gemeinsame Rückweg	22
6.1 <i>Kapitel 7: Das Gespräch ohne Protokoll</i>	22
6.2 <i>Kapitel 8: Die leere Zeile nach dem Satz</i>	23
7 Praxisanhänge	25
7.1 <i>Anhang I: Selbsttest – Was ich sage, was ich sende, was ich zeige</i>	25
7.2 <i>Anhang II: Glossar – Stilmittel und Schlüsselbegriffe</i>	26

8 Ausklang	28
<i>8.1 Nachwort: Die leere Zeile bleibt</i>	<i>28</i>
9 Redaktioneller Hinweis: Arbeitsmaterialien ausserhalb der Leseausgabe	30
10 Vorwort: Zwischen den Worten	31
11 Einführung: Was zwischen den Worten passiert	33
<i>11.1 Worum es in diesem Band geht</i>	<i>34</i>
<i>11.2 Liv und Jonas: Zwei glaubwürdige Sprachen</i>	<i>36</i>
<i>11.3 Der Aufbau des Buchs</i>	<i>37</i>
<i>1. Das Bitte, das nicht nach Bitte klang</i>	<i>37</i>
<i>2. Die Nachricht mit dem Punkt</i>	<i>38</i>
<i>3. Kein Stress, sagt Emre</i>	<i>38</i>
<i>4. Die Liste ohne Verben</i>	<i>38</i>
<i>5. Das Wort „immer“</i>	<i>38</i>
<i>6. Die Sprachnachricht</i>	<i>38</i>
<i>7. Das Gespräch ohne Protokoll</i>	<i>39</i>
<i>8. Die leere Zeile nach dem Satz</i>	<i>39</i>
<i>11.4 So lassen sich die Kapitel lesen</i>	<i>39</i>
<i>11.5 Eine hilfreiche Lesehaltung</i>	<i>41</i>
12 Teil I: Die unhörbare Bitte	43
13 Kapitel 1: Das Bitte, das nicht nach Bitte klang	44
<i>13.1 Szene</i>	<i>45</i>

13.2 Perspektive von Liv	54
13.3 Perspektive von Jonas	56
13.4 Was zwischen ihnen passiert	57
13.5 Für mich	58
13.6 Für uns	59
13.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Bitte mit drei Koordinaten	60
14 Kapitel 2: Die Nachricht mit dem Punkt	61
14.1 Szene	61
14.2 Perspektive von Liv	73
14.3 Perspektive von Jonas	74
14.4 Was zwischen ihnen passiert	75
14.5 Für mich	77
14.6 Für uns	77
14.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Der zweite Satz	78
15 Teil II: Die verteilte Verantwortung	80
16 Kapitel 3: Kein Stress, sagt Emre	81
16.1 Szene	81
16.2 Perspektive von Liv	90
16.3 Perspektive von Jonas	91
16.4 Was zwischen ihnen passiert	92
16.5 Für mich	94
16.6 Für uns	94

16.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Übersetzung eines Codes . .	95
17 Kapitel 4: Die Liste ohne Verben	97
17.1 Szene	98
17.2 Perspektive von Liv	107
17.3 Perspektive von Jonas	108
17.4 Was zwischen ihnen passiert	109
17.5 Für mich	111
17.6 Für uns	111
17.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Aus Nomen werden Verben . .	112
18 Teil III: Sprache unter Druck	114
19 Kapitel 5: Das Wort „immer“	115
19.1 Szene	115
19.2 Perspektive von Liv	123
19.3 Perspektive von Jonas	124
19.4 Was zwischen ihnen passiert	125
19.5 Für mich	127
19.6 Für uns	127
19.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Heute und die Erinnerung . .	128
20 Kapitel 6: Die Sprachnachricht um 2:17	129
20.1 Szene	129
20.2 Perspektive von Liv	139
20.3 Perspektive von Jonas	140

20.4	<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	142
20.5	<i>Für mich</i>	143
20.6	<i>Für uns</i>	144
20.7	<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Der Minimal-Satz</i>	144
21	Teil IV: Der gemeinsame Rückweg	146
22	Kapitel 7: Das Gespräch ohne Protokoll	147
22.1	<i>Szene</i>	147
22.2	<i>Perspektive von Liv</i>	156
22.3	<i>Perspektive von Jonas</i>	157
22.4	<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	158
22.5	<i>Für mich</i>	159
22.6	<i>Für uns</i>	159
22.7	<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Satz, Rückgabe, Rückfrage</i>	160
23	Kapitel 8: Die leere Zeile nach dem Satz	162
23.1	<i>Szene</i>	162
23.2	<i>Perspektive von Liv</i>	172
23.3	<i>Perspektive von Jonas</i>	173
23.4	<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	174
23.5	<i>Für mich</i>	175
23.6	<i>Für uns</i>	176
23.7	<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Die Rückfrage für den Rückweg</i>	177
24	Praxisanhänge	178

25 Selbsttest: Was ich sage, was ich sende, was ich zeige	179
25.1 <i>So funktioniert der Selbsttest</i>	179
25.2 <i>Bereich 1: Bitten, Wünsche und Grenzen</i>	180
25.3 <i>Bereich 2: Deutung, Textnachrichten und Lücken</i>	181
25.4 <i>Bereich 3: Pause, Rückzug und Rückkehr</i>	183
25.5 <i>Bereich 4: Verantwortung, Absprachen und das Wort „wir“</i> . .	184
25.6 <i>Bereich 5: Nonverbale Signale und körperliche Gesprächsgewohnheiten</i>	186
25.7 <i>Bereich 6: Zuhören, Konflikt und Rückkehr</i>	187
25.8 <i>Deine persönliche Musterkarte</i>	189
25.9 <i>Ein Sieben-Tage-Experiment</i>	190
25.10 <i>Optional zu zweit: Fremdbild ohne Urteil</i>	190
26 Glossar: Stilmittel und Schlüsselbegriffe	192
26.1 <i>A. Gesprächsbegriffe und wiederkehrende Muster</i>	192
26.2 <i>B. Erzählerische Stilmittel des Bands</i>	202
26.3 <i>C. Kompakte Übersicht der Leitsätze</i>	206
27 Nachwort: Die leere Zeile bleibt	208
28 Begriffe auf einen Blick	210

I Detailliertes Buch- Gesamtband

1.1 Was du sagst, wenn du „nichts“ sagst

Untertitel: *Eine Geschichte über Sprache, Nähe und die leere Zeile zwischen zwei Menschen* Dieses Inhaltsverzeichnis führt alle bisher für die Leseausgabe vorgesehenen Texte in einer stimmigen Buchreihenfolge zusammen. Es verbindet Inhaltsübersicht und ausführliche Zusammenfassung: Zu jedem Teil wird sichtbar, welche Szene oder Funktion er hat, wie Liv und Jonas sich darin entwickeln und welchen praktischen Gedanken Leserinnen und Leser daraus mitnehmen können.

Hinweis zur späteren PDF-Ausgabe: Die endgültigen Seitenzahlen entstehen erst beim Satz des Gesamtbands. Die hier vorgeschlagene Reihenfolge ist bereits für die druckfertige Buchstruktur angelegt.

1.2 Aufbau auf einen Blick

Buchteil Bestandteile Entwicklungslinie Vorspann Vorwort und Einführung Das Thema Sprache als Beziehungshandlung wird eröffnet; Figuren, Haltung und Leseweise werden vorgestellt.

Teil I: Die unhörbare Bitte Kapitel 1–2 Liv und Jonas entdecken, dass kurze Sätze, Bitten und Textnachrichten verschieden gehört werden können.

Teil II: Die verteilte Verantwortung Kapitel 3–4 Familiencodes und Alltagsorganisation machen sichtbar, wie Sprache Zugehörigkeit und Verantwortung verteilt. **Teil III: Sprache unter Druck** Kapitel 5–6 In Streit und Erschöpfung wird deutlich, wie alte Erfahrungen, grosse Wörter und Pausen den Kontakt verändern.

Teil IV: Der gemeinsame Rückweg Kapitel 7–8 Liv und Jonas üben Rückgabe, Rückfrage und eine offene Form von

Wiederannäherung.

Praxisanhänge Selbsttest und Glossar Leserinnen und Leser
reflektieren eigene sprachliche und nonverbale Muster und klären
zentrale Begriffe.

Buchteil Bestandteile Entwicklungslinie Ausklang Nachwort
Der Band endet bewusst offen mit der Idee, dass eine leere Zeile kein
Scheitern sein muss.

2 Vorspann

2.1 Vorwort: Zwischen den Worten

Das Vorwort öffnet den Band über kleine, vertraute Alltagssituationen: ein Karton im Flur, ein Punkt in einer Nachricht, eine Liste am Kühlschrank oder ein „Kein Stress“, das doch nach Erwartung klingt. Es macht deutlich, dass Konflikte nicht nur durch fehlende Liebe oder fehlenden guten Willen entstehen. Sie entstehen oft dort, wo ein kurzer Satz viel Beziehungsgeschichte trägt und die andere Person diese Geschichte anders liest. Das Vorwort stellt Liv und Jonas als zwei aufmerksame Menschen vor, die einander nicht absichtlich übergehen. Liv schützt ihre Wünsche häufig durch vorsichtige Formulierungen. Jonas schützt sich durch Genauigkeit und den Wunsch, nichts Falsches zu tun. Ihre Geschichte wird damit nicht als Suche nach einer schuldigen Person erzählt, sondern als Suche nach lesbarer Sprache.

Inhaltlicher Schwerpunkt Zusammenfassung Leserimpuls

Sprachliche Lücken Wörter wie „später“, „passt schon“ oder „immer“ können mehr bedeuten, als sie zunächst sagen.

Welche kleinen Sätze tragen in meinem Alltag besonders viel ungesagte Bedeutung?

Haltung des Bands Der Band versteht Kommunikationsmuster als nachvollziehbare Schutzbewegungen, nicht als Fehlerlisten.

Welche Reaktion von mir hat vielleicht einmal einen guten Grund gehabt?

Leseweise Die Kapitel verbinden Geschichte, Perspektivwechsel, Reflexion und freiwillige Übungen.

Ich darf einen Satz mitnehmen, ohne alles sofort umsetzen zu müssen.

2.2 Einführung: Was zwischen den Worten passiert

Die Einführung ordnet den Gesamtband systematisch ein. Sie beschreibt das Buch als erzählerischen Ratgeber über Sprache als Beziehungshandlung und erklärt die zentrale Frage: Was geschieht, wenn zwei Menschen nicht nur auf Wörter reagieren, sondern auf die Bedeutungen, die sie darin vermuten? Liv und Jonas werden als unterschiedliche, aber gleichwertige Sprachlogiken vorgestellt. Liv hört feine Verschiebungen und denkt Alltagsaufgaben früh zu Ende. Jonas sucht konkrete Zuständigkeit und Zeit, um Worte zu sortieren. Die Einführung erläutert, dass ihre Entwicklung nicht darin besteht, sich gegenseitig umzuerziehen. Beide sollen vielmehr lernen, ihre jeweilige Sprache für die andere Person lesbarer zu machen.

Baustein der Einführung Funktion im Gesamtband Zentrale Thesen Erklären die Unterscheidung zwischen Wortlaut, Deutung und dem noch fehlenden Satz.

Figurenkonstellation Zeigt, warum Liv und Jonas in derselben Situation unterschiedliche Risiken und Bedürfnisse wahrnehmen.

Kapitelübersicht Führt durch alle acht Szenen und ihre jeweiligen Lernbewegungen.

Lesehinweise Erläutern, wie Szenen, Innenperspektiven, Reflexionsfragen und Übungen genutzt werden können.

Orientierungsfragen Bündeln die Lesehaltung in: „Was steht da?“, „Was höre ich darin?“ und „Was fehlt noch?“

3 Teil I: Die unhörbare Bitte

3.1 Kapitel 1: Das Bitte, das nicht nach Bitte klingt

3.1.1 Szene und Handlung Ein regnerischer Dienstagabend beginnt mit drei Kartons im Flur. Liv hatte Jonas am Morgen gebeten, sie später in den Keller zu bringen. Jonas meint mit „später“ einen realistischen Aufschub. Liv meint mit ihrer Bitte nicht nur eine logistische Aufgabe, sondern auch den Wunsch, nach einem langen Arbeitstag nicht wieder die Person zu sein, die alles im Blick behalten muss. Als sie die Kartons schliesslich selbst hinunterträgt, wirkt ihr Satz „Ist schon gut“ auf Jonas wie Entwarnung – obwohl er das Gegenteil bedeutet.

3.1.2 Figurenbewegung Liv erkennt, dass ihre vorsichtige Bitte für Jonas nicht dieselbe Verbindlichkeit hatte wie für sie. Jonas erkennt, dass ein unverbindliches Zeitwort eine unsichtbare Warteschleife schaffen kann. Beide beginnen, zwischen der Aufgabe selbst und der Bedeutung hinter der Aufgabe zu unterscheiden.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Liv Eine klare Bitte ist keine Überforderung für die andere Person; sie schafft überhaupt erst eine faire Antwortmöglichkeit.

Jonas „Später“ ist für die wartende Person kein neutraler Zeitbegriff, wenn nicht klar ist, wer sich wieder meldet.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Für Leserinnen und Leser Bitten werden leichter hörbar, wenn sie Gegenstand, Zeitrahmen und Bedeutung enthalten.

3.1.3 Praktischer Teil Das Kapitel enthält die Übung „**Die Bitte mit drei Koordinaten**“. Sie lädt dazu ein, eine konkrete Bitte mit drei Informationen zu formulieren: *Worum geht es? Bis wann oder wann? Warum ist es mir wichtig?*

Leitsatz: Eine Bitte ist kein Test, den jemand bestehen soll. Sie ist eine Information, auf die beide reagieren können.

3.2 Kapitel 2: Die Nachricht mit dem Punkt

3.2.1 Szene und Handlung Jonas sagt eine gemeinsame Verabredung kurzfristig per knapper Nachricht ab. Liv antwortet mit „Okay.“ – mit Punkt. Danach verbringen beide einen Teil des Abends damit, mehr aus diesen wenigen Zeichen zu lesen, als tatsächlich ausgesprochen wurde. Jonas hört in Livs Punkt Ärger und Abwertung. Liv hört in Jonas' Kürze, dass ihre Zeit und Vorfreude wenig Gewicht haben.

3.2.2 Figurenbewegung Die beiden entdecken, dass Textnachrichten besonders schnell zu Projektionsflächen werden können. Der sichtbare Satz ist klein, die unsichtbare Deutung gross. Liv und Jonas lernen, ihre erste Lesart nicht als Tatsache zu behandeln, sondern als Vermutung, die nach einem zweiten Satz oder einer Rückfrage verlangt.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Liv Eine knappe Antwort kann schützen, aber sie lässt die andere Person oft erraten, was gerade wichtig ist.

Jonas Ein sachlicher Absagesatz braucht manchmal Kontext, damit er nicht wie Gleichgültigkeit klingt.

Für Leserinnen und Leser Ein Anschlusssatz zu Gefühl, Kontext oder nächstem Kontakt kann digitale Lücken verkleinern.

3.2.3 Praktischer Teil Die Übung „**Der zweite Satz**“ zeigt, wie eine Nachricht über den reinen Informationsgehalt hinaus lesbar werden kann. Aus „Heute wird es nichts“ kann beispielsweise werden: „Heute wird es nichts. Ich bin enttäuscht, dass ich absagen muss, und möchte morgen einen neuen Termin suchen.“

Leitsatz: Ein Punkt ist ein Satzzeichen. Welche Geschichte er trägt, darf gefragt werden.

4 Teil II: Die verteilte Verantwortung

4.1 Kapitel 3: Kein Stress, sagt Emre

4.1.1 Szene und Handlung Beim Abendessen am Imbisswagen bittet Jonas' Bruder Emre beiläufig um Hilfe bei einer Reparatur. Er sagt „kein Stress“, aber die Familie kennt die Formulierung als freundlich verpackten Wunsch nach Verfügbarkeit. Jonas sagt zu. Liv sagt ab, weil sie am nächsten Morgen eine eigene Verpflichtung hat. Ihre Absage wird im familiären Rahmen zunächst als Distanz gelesen.

4.1.2 Figurenbewegung Jonas merkt, dass er seinen Familiencode bisher als selbstverständlich voraussetzt. Liv erkennt, dass sie nicht freundlich verfügbar sein muss, um zu Jonas' Familie dazuzugehören. Die beiden üben, Codes zu übersetzen, statt sie stillschweigend zur Loyalitätsprüfung zu machen.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Liv Ein klares Nein kann Zugehörigkeit nicht zerstören, wenn die Beziehung Raum für unterschiedliche Verfügbarkeiten lässt. **Jonas** Wer einen Familiencode gut kennt, kann ihn erklären, statt zu erwarten, dass andere ihn intuitiv verstehen.

Für Leserinnen und Leser Formulierungen wie „kein Stress“, „nur wenn du Zeit hast“ oder „du musst nicht“ können verdeckte Erwartungen tragen.

4.1.3 Praktischer Teil Die Übung „**Die Übersetzung eines Codes**“ lädt dazu ein, einen wiederkehrenden Satz aus Familie, Freundschaft oder Arbeit in seine möglichen Bedeutungen zu übersetzen: Was wird gesagt? Was könnte gemeint sein? Was braucht eine aussenstehende Person, um frei entscheiden zu können?

Leitsatz: Zugehörigkeit wird tragfähiger, wenn Codes erklärt werden dürfen.

4.2 Kapitel 4: Die Liste ohne Verben

4.2.1 Szene und Handlung Eine lange Liste hängt am Kühlschrank: Milch, Müll, Paket, Heizung. Liv erlebt jedes Wort als Anfang einer unsichtbaren Aufgabenfolge: bemerken, nachfragen, entscheiden, organisieren, dranbleiben und zurückmelden. Jonas liest die Liste zunächst als gemeinsames Gedächtnis, aus dem jede Person im Vorbeigehen etwas erledigen kann. Erst als die Heizung repariert werden muss, wird sichtbar, dass ein Wort ohne Verb keine Zuständigkeit festlegt.

4.2.2 Figurenbewegung Liv lernt, nicht nur um Hilfe zu bitten, sondern eine vollständige Übernahme klar zu formulieren. Jonas erkennt, dass konkrete Hilfe nicht immer reicht, wenn eine andere Person weiterhin Erinnern und Nachhalten trägt. Beide entdecken, dass geteilte Verantwortung mehr umfasst als sichtbare Handgriffe.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Liv Sie darf benennen, welche Kette hinter einer Aufgabe steckt, bevor sie erschöpft ist.

Jonas Er kann bei unklaren Aufgaben selbst nachfragen, statt auf einen fertigen Auftrag zu warten.

Für Leserinnen und Leser Eine gemeinsame Liste wird erst dann zu gemeinsamer Verantwortung, wenn auch Verben, Zuständigkeit und Rückmeldung sichtbar sind.

4.2.3 Praktischer Teil Die Übung „**Aus Nomen werden Verben**“ überträgt ein unklar genanntes Alltagsthema in konkrete Schritte. Sie unterscheidet: *sehen und entscheiden, erledigen, dranbleiben und zurückmelden.*

Leitsatz: Eine gemeinsame Liste ist ein Anfang. Verantwortung wird erst geteilt, wenn aus den Wörtern auch Verben werden.

5 Teil III: Sprache unter Druck

5.1 Kapitel 5: Das Wort „immer“

5.1.1 Szene und Handlung Liv bereitet eine wichtige Rede für ein Bibliotheksprojekt vor. Jonas hat zugesagt, ihren Text am Abend anzuhören, kommt aber viel später aus einer Probe als angekündigt. Seine Pizza und seine gute Absicht können Livs Enttäuschung nicht sofort ausgleichen. Sie sagt: „Du machst das immer.“ Jonas hört darin nicht nur den aktuellen Abend, sondern eine Abwertung seiner gesamten Rolle in der Beziehung. Er reagiert mit „Für dich ist nie genug.“

5.1.2 Figurenbewegung Beide merken, wie schnell grosse Wörter aus einer konkreten Szene eine Gesamtbilanz machen. Liv will nicht Jonas' ganze Person abwerten; sie versucht auszudrücken, dass die heutige Situation an frühere Momente des Wartens erinnert. Jonas will nicht behaupten, Liv dürfe nicht enttäuscht sein; er schützt sich vor dem Gefühl, grundsätzlich zu versagen.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Liv Ein aktueller Moment darf mit älteren Erfahrungen verbunden sein, ohne dass „immer“ die einzige Sprache dafür bleiben muss. **Jonas** Anerkennung der Wirkung muss vor den eigenen Gegenbeweisen stehen.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Für Leserinnen und Leser Die Unterscheidung zwischen „Heute ist passiert ...“ und „Das erinnert mich an ...“ macht grosse Gefühle konkreter hörbar.

5.1.3 Praktischer Teil Die Übung „**Heute und die Erinnerung**“ hilft, einen Streit in zwei Ebenen aufzuteilen: die beobachtbare Situation und die Erfahrung, die dadurch berührt wird. Das verhindert nicht jede Eskalation, schafft aber einen Einstieg jenseits von „immer“ und „nie“.

Leitsatz: „Immer“ ist selten eine genaue Zählung. Oft ist es ein Hinweis darauf, dass der heutige Moment an etwas Älteres rührt.

5.2 Kapitel 6: Die Sprachnachricht um 2:17

5.2.1 Szene und Handlung Nach einer anstrengenden Premiere schickt Jonas Liv mitten in der Nacht eine kurze Sprachnachricht. Er sagt, er könne gerade nicht sprechen und brauche Luft. Er meint Erschöpfung, Lärm und den Wunsch nach einer Pause. Liv hört in der Nachricht möglichen Rückzug aus ihrer Beziehung. Sie antwortet zunächst nicht. Jonas wiederum deutet ihre Stille als Ärger und als fehlende Entwarnung.

5.2.2 Figurenbewegung Dieses Kapitel zeigt, dass Rückzug und Nähe gleichzeitig existieren können. Jonas lernt, eine Pause nicht nur anzukündigen, sondern auch die Beziehung darin zu markieren. Liv lernt, Raum nicht als Urteil über sich formulieren zu müssen. Beide entwickeln einen Satz, der weder die Erschöpfung wegerklärt noch die wartende Person ohne Orientierung zurücklässt.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Liv Sie darf um einen kleinen Rückkehrhinweis bitten, ohne Jonas' Pause kontrollieren zu wollen.

Jonas Er kann sagen, dass er gerade nicht sprechen kann, ohne Liv aus dem Kontakt auszuschliessen.

Für Leserinnen und Leser Pausen werden leichter, wenn Zustand, Beziehung und Rückkehr in einem kurzen Satz vorkommen. **5.2.3**

Praktischer Teil Die Übung „**Der Minimal-Satz**“ bündelt drei Bausteine: *Ich bin gerade ...; ich bin nicht weg / es geht nicht gegen dich; ich melde mich bis ...* Sie ist kein Ersatz für ein späteres Gespräch, sondern eine Brücke dorthin.

Leitsatz: Raum wird leichter auszuhalten, wenn er nicht wie Verschwinden klingt.

6 Teil IV: Der gemeinsame Rückweg

6.1 Kapitel 7: Das Gespräch ohne Protokoll

6.1.1 Szene und Handlung Kaja veranstaltet im Schreibcafé einen Abend unter dem Titel „**Sätze, die nicht gesagt wurden**“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schreiben Sätze auf Karten. Die Gesprächsregel lautet: Kein Rat, kein Vergleich, keine sofortige Erklärung. Zuerst soll jemand den Satz zurückgeben, den er oder sie verstanden hat. Liv liest: „Wenn du auf meine Bitte wartest, bis sie dringend klingt, fühle ich mich wie ein Termin, der nur gilt, wenn er rot markiert ist.“ Jonas liest: „Wenn du still wirst, denke ich, ich muss die richtige Antwort finden, bevor ich weiss, welche Frage du mir stellst.“

6.1.2 Figurenbewegung Liv erlebt, dass ihr Satz nicht sofort abgewehrt oder korrigiert wird. Jonas erlebt, dass Liv seine Unsicherheit wahrnimmt, ohne sie als Ausrede zu behandeln. Beide üben, ihre Bedeutung erst zurückzugeben und dann eine Frage zu stellen. Sie lösen nicht alles, aber sie machen den Weg in ein Gespräch wieder begehbar.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Liv Sie kann einen wichtigen Satz stehen lassen, ohne ihn sofort kleiner oder schöner machen zu müssen.

Jonas Er muss nicht sofort eine perfekte Antwort finden; er kann zuerst fragen, was die andere Person braucht.

Für Leserinnen und Leser Zuhören heisst nicht, sofort zuzustimmen. Es heisst, Bedeutung zurückzugeben, bevor man eigene Erklärungen hinzufügt.

6.1.3 Praktischer Teil Die Übung „**Satz, Rückgabe, Rückfrage**“ schlägt einen einfachen Rhythmus vor: Eine Person sagt einen Satz. Die andere beginnt mit „Ich höre, dass ...“, prüft das Verständnis und fragt dann: „Was würde dir helfen?“

Leitsatz: Zuhören beginnt nicht damit, die richtige Antwort zu finden. Es beginnt damit, die Bedeutung eines Satzes zurückzugeben.

6.2 Kapitel 8: Die leere Zeile nach dem Satz

6.2.1 Szene und Handlung In der Bibliothek bereitet Liv mit Jonas die Ausstellung „**Zwischen den Zeilen**“ vor. Auf einer Stellwand sammeln sich anonymisierte Sätze aus dem Schreibcafé. Zwischen den Karten bleibt bewusst Platz. Während des Aufbaus entstehen neue kleine Reibungen: Der Beamer braucht Jonas' Aufmerksamkeit, zugleich müssen Wegweiser angebracht werden. Früher wäre aus seinem „Ich bin gleich fertig“ und Livs Bitte wahrscheinlich eine vertraute Geschichte über Warten, Verantwortung und Alleinsein geworden.

Diesmal hält Liv inne und fragt: „Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“ Jonas gibt zurück, dass Liv nicht nur Wegweiser braucht, sondern Klarheit darüber, ob sie die Aufgabe selbst einplanen muss. Liv erkennt umgekehrt, dass Jonas die technische Aufgabe nicht abwertet, sondern realistisch abschliessen möchte. Beide teilen Zuständigkeit und Zeit neu auf.

6.2.2 Figurenbewegung Der Abschluss zeigt keine konfliktfreie Beziehung. Liv und Jonas geraten noch immer in Unklarheit. Der Unterschied besteht darin, dass sie das Muster früher erkennen. Ihre gemeinsame Rückfrage wird kein Zaubersatz. Sie wird zu einer Haltung: Nicht alles erraten, nicht jede Lücke mit der schlimmsten Deutung füllen und eine Rückkehr ins Gespräch möglich machen.

Ebene Wichtigste Erkenntnis Liv Sie kann ihre Sorge aussprechen, bevor sie sich in stiller Übernahme oder späterer Enttäuschung sammelt.

Jonas Er kann ein realistisches Zeitfenster nennen und dadurch aus „gleich“ ein verbindlicheres Versprechen machen.

Für Leserinnen und Leser Ein Gespräch muss nicht perfekt sein, um einen nächsten gemeinsamen Schritt zu ermöglichen.

6.2.3 Praktischer Teil Die Übung „**Die Rückfrage für den Rückweg**“ lädt dazu ein, einen eigenen Satz für unklare Situationen zu finden. Er kann kurz, sachlich oder humorvoll sein und soll nicht alles lösen, sondern nachfragen, bevor eine Vermutung zur festen Geschichte wird.

Leitsatz: Eine Beziehung wird nicht dadurch sicher, dass jeder Satz perfekt ist. Sie wird tragfähiger, wenn beide fragen dürfen, was zwischen den Worten noch wichtig ist.

7 Praxisanhänge

7.1 Anhang I: Selbsttest – Was ich sage, was ich sende, was ich zeige

Der Selbsttest ist eine freiwillige, nicht diagnostische Reflexionshilfe. Er enthält 30 Aussagen, die Leserinnen und Leser auf einer Skala von 0 bis 3 in Bezug auf die vergangenen vier bis sechs Wochen einschätzen können. Er fragt nicht nach „richtigem“ oder „falschem“ Kommunikationsverhalten. Er macht sichtbar, welche Muster aktuell unter Druck besonders deutlich werden.

Testbereich Was reflektiert wird Mögliche nächste Bewegung Bitten, Wünsche und Grenzen Wie klar oder vorsichtig eigene Bedürfnisse sichtbar werden.

Eine Bitte mit Zeit, Bedeutung und realistischer Antwortmöglichkeit formulieren.

Testbereich Was reflektiert wird Mögliche nächste Bewegung Deutung, Textnachrichten und Lücken Wie schnell aus knappen Zeichen Beziehungsbedeutung entsteht. Deutungen als Vermutung markieren und einen Anschlusssatz schreiben.

Pause, Rückzug und Rückkehr Wie Raum angekündigt und wie Stille gelesen wird.

Einen Minimal-Satz oder Rückkehrhinweis ausprobieren.

Verantwortung, Absprachen und „wir“

Wer bemerkt, organisiert, nachhält und zurückmeldet.

Aus einem Nomen eine konkrete Verbund Zuständigkeitskette machen.

Nonverbale Signale Wie Stimme, Körperhaltung, Blick und Stille gesendet oder gedeutet werden.

Ein eigenes Signal kurz übersetzen und fremde Signale nachfragen.

Zuhören, Konflikt und Rückkehr Wie schnell Erklärung oder Verteidigung der Rückgabe vorausgeht. Erst zusammenfassen, was gehört wurde; dann antworten.

Der Anhang enthält ausserdem eine persönliche Musterkarte, eine behutsame Auswertung ohne Etikett und ein freiwilliges Sieben-Tage-Experiment. Ein optionaler Teil für zwei Personen ermöglicht ein Fremdbild ohne Urteil und ohne gegenseitiges Korrigieren.

Nutzen des Anhangs: Der Selbsttest übersetzt die Erzählung in eine eigene, alltagstaugliche Landkarte. Er fragt nicht: „Wie bin ich?“ Er fragt: „Was wird bei mir sichtbar, wenn etwas schwierig wird?“

7.2 Anhang II: Glossar – Stilmittel und Schlüsselbegriffe

Das Glossar erklärt die wiederkehrenden Gesprächsbegriffe und die erzählerischen Mittel des Bands. Es dient als Nachschlagewerk und als Brücke zwischen Livs und Jonas' Geschichte und den eigenen Alltagserfahrungen.

Glossarbereich Beispiele Funktion Gesprächsbegriffe

Abkürzungssatz, Alltagscode, Anschlusssatz, Beobachtung und Deutung, Bitte mit drei Koordinaten Macht unsichtbare Sprachmuster präziser beschreibbar.

Verantwortung und Rückkehr Wort ohne Verb, Übernahme statt Hilfe, „Wir müssten mal“, Minimal-Satz, Rückkehrhinweis Hilft dabei, Aufgaben und Pausen lesbarer zu gestalten.

Glossarbereich Beispiele Funktion Interpretation und Zuhören Projektionsfläche, Satzzeichen-Ton, Rückgabe, Rückfrage, Satz mit Geschichte Unterscheidet zwischen Wortlaut, Deutung und möglicher Bedeutung.

Erzählerische Stilmittel Alltagsgegenstand als Beziehungsmotiv, doppelte Innenperspektive, Dialogellipse, Humor, Refrain Zeigt, wie der Band Kommunikationsmuster konkret und ohne Belehrung erzählt.

Das Glossar endet mit einer kompakten Übersicht der Leitsätze, darunter: „Das ist eine Vermutung, keine Tatsache“, „Ich bin erschöpft, nicht weg“, „Frage statt Vermutung“ und „Rückkehr statt Protokoll“.

Nutzen des Anhangs: Das Glossar gibt Worte für Phänomene, die oft spürbar sind, bevor sie benannt werden können.

8 Ausklang

8.1 Nachwort: Die leere Zeile bleibt

Das Nachwort kehrt zur leeren Stellwand aus dem Abschlusskapitel zurück. Es macht deutlich, dass Liv und Jonas am Ende nicht gelernt haben, immer alles richtig zu sagen. Sie werden weiterhin ungenaue Sätze, müde Pausen, unterschiedliche Erwartungen und Momente der vorschnellen Deutung erleben. Ihre Entwicklung liegt in einer kleineren, tragfähigen Veränderung: Sie bemerken eher, wann sie anfangen, der anderen Person einen Satz zuzuschreiben, den diese nicht gesagt hat. Dann können sie fragen, was hinter einem Wort, einer Pause oder einer Bitte noch wichtig ist.

Schlussgedanke Bedeutung für den Gesamtband Die leere Zeile ist kein Mangel. Nicht alles muss sofort vollständig formuliert sein.

Eine Pause ist nicht automatisch ein Ende. Raum kann Verbindung enthalten, wenn ein Rückweg erkennbar bleibt.

Klarheit und Freundlichkeit schliessen sich nicht aus.

Eine direkte Bitte, ein Nein oder eine Zeitangabe kann Beziehung schützen.

Rückfrage geht vor Vermutung. Die wichtigste Übung des Bands bleibt, Bedeutung nicht vorschnell festzulegen.

Abschlusssatz des Gesamtbands: Eine Beziehung wird nicht dadurch tragfähig, dass keine leeren Zeilen bleiben. Sie wird tragfähiger, wenn zwei Menschen gemeinsam entscheiden können,

ob und wann sie dort noch etwas hinschreiben wollen.

9 Redaktioneller Hinweis: Arbeitsmaterialien ausserhalb der Leseausgabe

Die folgenden vorhandenen Dokumente dienen der Entwicklung und Redaktion des Buchs. Sie sind für die interne Projektmappe wertvoll, gehören aber **nicht** in die reguläre Leserinnen- und Leserausgabe der Gesamt-PDF: **Arbeitsdokument Funktion Kreativbrief und Figurenprofil** Hält Figurenbiografien, Ton, wiederkehrende Objekte und dramaturgische Leitlinien fest.

Kapitelarchitektur Dokumentiert den Acht-Kapitel-Bogen, die Konfliktentwicklung und die praktischen Schwerpunkte.

Für eine spätere Gesamt-PDF empfiehlt sich deshalb folgende verbindliche Reihenfolge: **Titelblatt Vorwort Einführung Kapitel 1–8 Selbsttest Glossar Nachwort**

io Vorwort: Zwischen den Worten

Manche Konflikte beginnen nicht mit einem grossen Satz. Sie beginnen mit einem Karton im Flur, einer Nachricht mit Punkt, einem „Kein Stress“, das doch nach einer Bitte klingt, oder einer Liste am Kühlschrank, auf der Dinge stehen, aber keine Verben. So beginnt auch die Geschichte von Liv Kramer und Jonas Aydin. Liv arbeitet in einer Stadtteillbibliothek und hat ein gutes Gespür dafür, wann ein Raum mehr braucht als Ordnung. Jonas sorgt im Theater dafür, dass Menschen gehört werden, bevor sie auf die Bühne gehen. Beide sind aufmerksam. Beide wollen einander nicht absichtlich übergehen. Und doch geraten sie immer wieder an dieselbe unsichtbare Stelle: Liv sagt etwas, das Jonas anders hört. Jonas sagt etwas, das Liv mit einer Bedeutung füllt, die nicht ganz in seinen Worten steht. Dieses Buch erzählt nicht davon, dass eine Person „besser kommuniziert“ als die andere. Liv ist nicht zu indirekt, Jonas nicht zu unklar. Beide haben gute Gründe für ihre Schutzbewegungen. Liv hat gelernt, Bedürfnisse klein zu halten, bis sie nicht wie Forderungen wirken. Jonas hat gelernt, nicht nachzuhaken, wenn jemand sagt, es sei nichts. Was in einer Situation Rücksicht ist, kann in einer anderen zu Distanz werden.

Die zentrale Frage dieses Bands lautet: Was geschieht, wenn zwei Menschen nicht nur auf Wörter reagieren, sondern auf das, was sie in den Wörtern vermuten?

Die acht Kapitel folgen kleinen Alltagssituationen. Es geht um eine Bitte, die nicht verbindlich genug klingt, eine Absage per Nachricht, Familiencodes, Aufgabenlisten, das Wort „immer“, Erschöpfung, Zuhören und eine leere Zeile nach einem Satz. Die Szenen sind fiktional. Ihre Fragen dürfen jedoch an viele Arten von Beziehungen andocken: an Partnerschaften, Freundschaften, Familien, Wohngemeinschaften und Arbeitsbeziehungen.

Beim Lesen kann es helfen, zwischen drei Ebenen zu unterscheiden Gemeint ist Was steht da? Die beobachtbaren Worte, Handlungen oder Absprachen.

Was höre ich darin? Die eigene Deutung, Sorge, Hoffnung oder Erinnerung.

Was fehlt noch? Eine Frage, ein Zeitrahmen, eine Bitte oder ein Satz über die Beziehung.

Die Reflexionsfragen und Übungen dieses E-Books sind Angebote. Sie sind keine Prüfungen und keine Anleitung, in jedem Gespräch ruhig, klar und vollkommen zu sein. Manche Sätze kommen zu spät. Manche Bitten sind noch nicht ganz ausformuliert. Manche Pausen brauchen Zeit. Entscheidend ist nicht, ob jede Situation sofort gut endet. Entscheidend ist, ob Menschen einen Weg finden, wieder in Kontakt zu kommen. Liv und Jonas entwickeln dafür keine perfekte Formel. Sie finden etwas Kleineres und vielleicht Tragfähigeres: die Bereitschaft, nicht jedes Schweigen sofort zu deuten und nicht jede Lücke mit der grössten Sorge zu füllen.

II Einführung: Was zwischen den Worten passiert

Liv Kramer und Jonas Aydin mögen einander. Sie wohnen zusammen, machen Witze über zu knuspriges Brot, helfen einander bei Arbeitsterminen und wissen, wie die andere Person ihren Kaffee trinkt. Trotzdem geraten sie immer wieder aneinander – nicht, weil ihre Beziehung zu wenig Gefühl hätte, sondern weil dieselben Worte bei ihnen unterschiedliche Geschichten auslösen. Wenn Liv sagt: „Mach ich später“, hört Jonas zunächst eine unverbindliche Zeitangabe. Wenn Jonas sagt: „Kein Stress“, hört Liv eine Erwartung, die nur freundlicher verpackt wurde. Wenn Liv mit „Okay.“ antwortet, liest Jonas möglicherweise Ärger. Wenn Jonas nachts sagt, er brauche Luft, fragt Liv sich, ob diese Luft von der Premiere kommt oder von ihr. Dieser Band handelt von solchen kleinen Verschiebungen. Von Worten, die auf den ersten Blick harmlos sind und auf den zweiten Blick Verantwortung, Sorge, Zugehörigkeit, Scham oder den Wunsch nach Nähe tragen.

Die Grundidee des Buchs lautet: Missverständnisse entstehen nicht nur dort, wo Menschen zu wenig sagen. Sie entstehen auch dort, wo Menschen aus einem kurzen Satz zu schnell eine vollständige Bedeutung machen.

11.1 *Worum es in diesem Band geht*

„Was du sagst, wenn du ‚nichts‘ sagst“ ist ein erzählerischer Ratgeber über Sprache als Beziehungshandlung. Die acht Kapitel verbinden eine fortlaufende Geschichte mit Reflexionsfragen und kleinen Übungen. Im Mittelpunkt stehen nicht die grossen Lebensentscheidungen, sondern die Stellen, an denen Nähe im Alltag gemacht oder verloren wird: im Flur, in der Küche, im Messenger, beim Familienessen, nach einem langen Arbeitstag und in der Pause vor einer Antwort.

Das Buch behauptet nicht, dass es für jedes Gespräch eine richtige Formulierung gibt. Menschen haben unterschiedliche Rhythmen, unterschiedliche Familiencodes, verschiedene Energie und verschiedene Erfahrungen damit, was Nähe oder Druck bedeutet. Eine direkte Bitte kann für eine Person erleichternd sein und für eine andere ungewohnt. Eine Pause kann Schutz sein und gleichzeitig bei der anderen Person Unsicherheit auslösen. Die Frage ist deshalb nicht: **Wer kommuniziert richtig?** Die Frage ist: **Was passiert in unserer Beziehung, wenn ein Satz auf eine andere Bedeutung trifft als die, die gemeint war?**

Zentrale These Was sie im Alltag bedeuten kann Ein Satz hat oft mehr als eine Ebene. Ein „Okay“, ein Punkt oder ein „später“ kann neben dem Wortlaut auch Sorgen, Hoffnungen und alte Erfahrungen berühren.

Deutungen sind verständlich, aber nicht automatisch Tatsachen.

Es kann helfen zu sagen: „Ich lese das gerade als ... Stimmt das?“ **Klarheit ist keine Härte.** Eine Bitte mit Zeitpunkt und Bedeutung gibt der anderen Person eine faire Möglichkeit, zuzusagen, anders zu

planen oder nein zu sagen.

Pausen brauchen nicht immer eine Lösung, aber oft einen Rückweg.

„Ich bin erschöpft, nicht weg. Ich melde mich morgen bis ...“ kann Nähe erhalten, ohne ein Gespräch zu erzwingen.

Gemeinsame Wörter verteilen noch keine Verantwortung.

Eine Liste mit „Heizung“ oder „Müll“ wird erst durch Zuständigkeit, Zeitrahmen und Rückmeldung zu einer gemeinsamen Aufgabe.

Zuhören beginnt vor der Erklärung. Wer erst zurückgibt, was gehört wurde, muss nicht sofort zustimmen, kann aber verhindern, dass der Satz der anderen Person verloren geht.

Eine Beziehung braucht keinen perfekten Abschluss.

Tragfähig wird sie, wenn beide nach einer Irritation wieder in Kontakt kommen können.

11.2 Liv und Jonas: Zwei glaubwürdige Sprachen

Liv und Jonas sind nicht als Gegensätze angelegt, die einander korrigieren müssen. Beide bringen Stärken und Schutzbewegungen mit. Liv hat ein gutes Gespür dafür, was in einem Raum fehlt: eine Erinnerung, ein Termin, ein Satz, der noch niemandem gehört. Sie arbeitet in einer Bibliothek und ist daran gewöhnt, Räume für verschiedene Stimmen zu öffnen. In der eigenen Beziehung sagt sie jedoch manchmal zu vorsichtig, was sie braucht. Sie formuliert Bitten als Hinweise, hofft auf Aufmerksamkeit und wird erst deutlich, wenn sie sich schon lange allein verantwortlich gefühlt hat. Jonas arbeitet am Theater. Er sorgt hinter den Kulissen dafür, dass Dinge hörbar und sichtbar werden, bevor jemand auf die Bühne geht. In Gesprächen möchte er oft erst verstehen, was genau von ihm erwartet wird. Diese Genauigkeit schützt ihn vor dem Gefühl, etwas falsch zu machen. Gleichzeitig kann sie dazu führen, dass er auf eine fertige Aufgabe wartet, während Liv bereits die unsichtbare Kette aus Bemerken, Planen und Nachhalten trägt.

Liv Jonas Was daraus entsteht Sie hört feine Verschiebungen und denkt Dinge früh zu Ende. Er sucht konkrete Aufträge und möchte nicht vorschnell handeln. Liv fühlt sich mit dem Erinnern allein; Jonas fühlt sich unklar angeleitet.

Sie wird still, wenn sie nicht weiss, ob ihre Bitte zählen darf.

Er hört Stille als mögliche Prüfung oder als Wunsch nach Ruhe. Beide füllen dieselbe Pause mit unterschiedlichen Vermutungen. Sie sagt in Überforderung manchmal „immer“.

Er hört darin eine Abwertung der ganzen Beziehung.

Ein aktueller Moment wird plötzlich zu einer Gesamtbilanz.

Sie wünscht sich Zugehörigkeit ohne Gedankenlesen.

Er wünscht sich Raum ohne den Verlust von Nähe.

Beide brauchen Rückfragen und verlässliche Rückkehrhinweise. Die Entwicklung des Bands besteht nicht darin, dass Liv direkter und Jonas schneller wird. Sie besteht darin, dass beide ihre bisherige Sprache besser lesbar machen. Liv lernt, dass eine klare Bitte keine Belastung sein muss. Jonas lernt, dass ein unbestimmtes „später“ oder ein knappes Schweigen für die andere Person viel Arbeit auslösen kann. Beide üben, nicht gleich zu erklären, wer recht hat, sondern zuerst zu fragen, was im Satz noch mitschwingt.

11.3 Der Aufbau des Buchs

Die acht Kapitel folgen einem Bogen von der unhörbaren Bitte bis zur gemeinsamen Rückfrage. Jede Szene zeigt einen konkreten Alltagsmoment. Darauf folgen die Innenperspektiven von Liv und Jonas, eine Reflexion darüber, was zwischen ihnen passiert, Fragen für sich selbst und für zwei Personen sowie ein kleiner Schritt für die Woche.

Kapitel Konkrete Szene Zentrale Frage Praktische Bewegung

1. Das Bitte, das nicht nach Bitte klingt

Kartons stehen im Flur, Jonas sagt „später“, Liv erledigt es selbst. Wann ist eine Bitte wirklich hörbar?

Wünsche mit Gegenstand, Zeit und Bedeutung formulieren.

2. Die Nachricht mit dem Punkt

Eine Verabredung wird knapp abgesagt; „Okay.“ wird zur Projektionsfläche.

Was lesen wir in kurze Nachrichten hinein?

Einen Anschlusssatz mit Gefühl oder Kontext ergänzen.

3. Kein Stress, sagt Emre

Eine Familienbitte am Imbisswagen klingt unverbindlich und wirkt doch verbindlich.

Welche Regeln setzt ein Familiencode still voraus?

Verdeckte Erwartungen übersetzen.

Kapitel Konkrete Szene Zentrale Frage Praktische Bewegung

4. Die Liste ohne Verben

Am Kühlschrank stehen Aufgaben, aber keine Zuständigkeiten. Wer trägt Bemerken, Planen, Dranbleiben und Rückmeldung? Aus Nomen konkrete Verben und Übernahmen machen.

5. Das Wort „immer“

Eine Verspätung wird zur Aussage über die ganze Beziehung. Was berührt ein aktueller Konflikt aus älteren Momenten?

„Heute ist passiert ... und es erinnert mich an ...“ unterscheiden.

6. Die Sprachnachricht

um 2:17 Jonas braucht nach einer Premiere Raum; Liv hört möglichen Rückzug.

Wie bleibt Kontakt, wenn gerade keine Gesprächsenergie da ist?
Einen Minimal-Satz mit Rückkehrhinweis finden.

7. Das Gespräch ohne Protokoll

Im Schreibcafé werden unausgesprochene Sätze auf Karten gelesen.
Kann Zuhören dem Erklären vorausgehen?

Satz – Rückgabe – Rückfrage üben.

8. Die leere Zeile nach dem Satz

Beim Aufbau einer Ausstellung taucht eine alte Unklarheit wieder auf.

Wie bleibt eine Beziehung offen, ohne dass jede Lücke gefährlich wird?

Einen persönlichen Rückfragesatz für den Rückweg entwickeln.

11.4 So lassen sich die Kapitel lesen

Das Buch kann von Anfang bis Ende gelesen werden, weil Livs und Jonas' Geschichte aufeinander aufbaut. Es kann aber auch kapitelweise genutzt werden. Wer gerade häufig an Textnachrichtenhängenbleibt, beginnt vielleicht bei Kapitel 2. Wer im Alltag über Zuständigkeiten stolpert, findet in Kapitel 4 einen Einstieg. Wer sich mit Pausen und Rückzug beschäftigt, kann Kapitel 6 lesen. Die Reflexionsteile sind bewusst kurz und konkret angelegt. Sie laden nicht dazu ein, die eigene Beziehung vollständig zu analysieren. Es genügt, eine Frage mitzunehmen, einen Satz auszuprobieren oder eine kleine Beobachtung festzuhalten.

Teil eines Kapitels Zweck Szene Eine konkrete Alltagssituation macht ein Muster sichtbar. **Livs Perspektive** Zeigt, was hinter ihrer Reaktion an Bedürfnis, Sorge oder Gewohnheit liegen kann.

Jonas' Perspektive Zeigt, was hinter seiner Reaktion an Schutz, Überforderung oder Wunsch nach Klarheit liegt.

Teil eines Kapitels Zweck Was zwischen ihnen passiert Verdichtet die Beziehungsmuster, ohne eine Person zur Schuldigen zu machen.

Für mich / Für uns Überträgt die Szene in persönliche oder gemeinsame Reflexion.

Kleiner Schritt Macht aus einer Einsicht ein begrenztes, freiwilliges Alltagsexperiment.

Die zusätzlichen Anhänge erweitern den Leseraum. Das Glossar erklärt wiederkehrende Begriffe und Stilmittel wie Abkürzungssätze, Projektionsflächen, Rückgabe und leere Zeilen. Der Selbsttest hilft dabei, eigene sprachliche und nonverbale Gewohnheiten ohne Bewertung zu beobachten. Beide Teile sind optional. Sie müssen nicht vollständig ausgefüllt oder „richtig“ bearbeitet werden.

11.5 Eine hilfreiche Lesehaltung

Beim Lesen kann es hilfreich sein, sich nicht sofort zu fragen: *Bin ich eher Liv oder Jonas?* Die meisten Menschen kennen beide Bewegungen. In einer Situation formulieren sie vielleicht eine Bitte zu vorsichtig. In einer anderen warten sie auf eine klare Aufforderung. Manchmal werden sie still, weil sie Zeit brauchen. Manchmal deuten sie das Stillwerden anderer als Rückzug. Die folgenden drei Fragen können als Orientierung dienen: **Frage Wozu sie einlädt Was steht da?** Den beobachtbaren Satz, die Nachricht oder die Handlung wahrnehmen.

Was höre ich darin? Die eigene Deutung, Sorge oder Hoffnung erkennen, ohne sie sofort zur Tatsache zu machen.

Was fehlt noch? Eine Rückfrage, ein Zeitrahmen, eine Bitte, eine Übernahme oder ein Rückkehrhinweis.

Diese Fragen lassen sich nicht nur in Paarbeziehungen nutzen. Sie können auch in Freundschaften, Familien, Wohngemeinschaften und Arbeitskontexten helfen. Sie sollen jedoch nie dazu dienen, jemanden zu einer Erklärung zu drängen. Gute Kommunikation braucht Freiwilligkeit, Aufmerksamkeit und das Recht, eine Pause zu machen.

Der wichtigste Gedanke dieses Bands ist deshalb nicht: „Sag es immer perfekt.“ **Er lautet:** „Frag nach, bevor du die Lücke mit der schlimmsten möglichen Bedeutung füllst.“

Liv und Jonas lernen im Laufe des Buchs einen Satz, der ihre Haltung zusammenfasst: „**Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?**“

Diese Frage ist kein Zaubersatz. Sie wird nicht jeden Konflikt sofort lösen. Aber sie kann einen kleinen Raum zwischen Impuls und Urteil öffnen. In diesem Raum darf eine Bitte klarer werden. Eine Pause darf eine Rückkehr bekommen. Eine Deutung darf zur Frage werden. Und zwei Menschen können sich wieder begegnen, bevor ihre Wörter zu einer Geschichte werden, die niemand von ihnen erzählen wollte.

12 Teil I: Die unhörbare Bitte

13 Kapitel 1: Das Bitte, das nicht nach Bitte klang

Ein Satz kann klein klingen und trotzdem etwas Grosses tragen.

13.1 Szene

Als Liv am Dienstagmorgen die Wohnungstür öffnete, stand der erste Karton genau dort, wo er nicht stehen sollte. Das war keine neue Information. Die drei Kartons standen seit Samstag im Flur. Auf ihnen stand mit schwarzem Filzstift **BUCHFLOHMARKT – RESTE**, obwohl es sich bei den Resten überwiegend um Pappaufsteller, zwei zerbrochene Plexiglasstände und eine Kiste mit Stoffbeuteln handelte, auf denen **Lesen verändert Räume** stand. Liv hatte die Beutel am Montag bereits gezählt, sortiert und mit einem gelben Haftzettel versehen: **Für das Schreibcafé aufheben**. Die Kartons selbst sollten in den Keller. Jonas hatte am Sonntag gesagt, er bringe sie „gleich runter“, dann hatte sein Bruder angerufen, dann hatte Jonas dem Nachbarn beim Tragen einer Waschmaschine geholfen, und irgendwann war es Montag gewesen. Jetzt war Dienstag. Liv hatte einen Rucksack auf, einen Thermobecher in der Hand und den Schlüssel zwischen den Zähnen, weil sie gleichzeitig versuchte, die Tür nicht gegen den Karton schlagen zu lassen. Aus der Küche klang das Geräusch der Espressomaschine. Jonas stand am Fenster, in einer dunklen Jeans und einem T-Shirt mit einem kaum noch lesbaren Theaternamen. Neben ihm lag eine silberne Tonspurkarte auf dem Tisch, voll mit kleinen Uhrzeiten und Pfeilen. „Morgen“, sagte er. „Morgen.“ Liv stellte den Rucksack ab und zog den Schlüssel aus dem Mund. „Hast du heute eine späte Probe?“ „Generalprobe ab vier. Davor muss ich noch in den Fundus, weil offenbar niemand weiss, wo die zwei Funkstrecken sind.“ „Klingt entspannend.“ „Es wird entweder sehr entspannt oder sehr laut. Beides ist im Theater ein gutes Zeichen.“ Liv sah an ihm vorbei in den Flur. Einer der Kartons stand so schräg, dass sie nur durch den Spalt zwischen Schuhregal und Wand

hindurchkam. Sie wusste, dass sie etwas sagen wollte. Sie wusste auch, dass sie den Satz nicht so gross machen wollte, wie er sich in ihr bereits anfühlte. „Wenn du heute sowieso rausgehst“, sagte sie, „könntest du die Kartons vielleicht noch in den Keller bringen? Ich komme heute spät, und es wäre gut, wenn der Flur wieder frei wäre.“ Jonas nahm den Espresso aus der Maschine, setzte sich auf den Rand des Küchentischs und blies über die Tasse. „Ja“, sagte er. „Mach ich später.“ Liv nickte. Er sagte es nicht unaufmerksam. Er sah sie dabei sogar an. Das war das Schwierige. Es war kein Satz, den sie sofort als Ausrede hätte erkennen können. Es war ein Satz, der nach etwas klang, das sich erledigen würde, sobald Zeit dafür da war. „Danke“, sagte sie.

„Klar.“ Die Küchenlampe flackerte einmal über ihnen. Jonas sah hoch. „Die macht das wieder.“ „Vielleicht möchte sie mitreden.“ „Sie darf gern nach der Premiere einen Termin bekommen.“ Liv lächelte kurz. Dann nahm sie den Rucksack wieder hoch. An der Tür blieb sie stehen. „Vergiss es nicht, ja?“ Jonas schob die Tonspurkarte unter seinen Kaffeebecher. „Nein.“ Sie ging.

Um halb sieben am Abend standen die Kartons noch immer im Flur. Liv hatte den Tag über versucht, nicht daran zu denken. In der Bibliothek hatte eine Grundschulklasse ein Bilderbuchkino besucht, dessen Beamer zweimal ausgefallen war. Kaja hatte in einer Sitzung drei verschiedene Bedeutungen aus dem Satz „Wir sollten das Thema später noch einmal mitnehmen“ herausgehört und eine davon war, dass niemand Lust auf das Thema hatte. Danach hatte Liv mit einer älteren Besucherin den Drucker neu gestartet und für einen Jungen aus der siebten Klasse einen Roman gesucht, in dem „nicht schon auf Seite zwei jemand stirbt“. Es war kein schlechter Tag gewesen. Aber er war voll. Auf dem Rückweg hatte es geregnet.

Der Stoffbeutel mit den Ausleihkarten, die sie für den nächsten Morgen mit nach Hause genommen hatte, schnitt in ihre Hand. Ihre Schuhe waren am Rand dunkel geworden, und als sie die Treppe hochging, dachte sie für einen Moment nur daran, wie gut es wäre, die Wohnungstür aufzuschliessen und nicht zuerst über eine Kante steigen zu müssen. Dann sah sie die Kartons. Der oberste hatte sich ein Stück geöffnet. Ein Stoffbeutel lag halb heraus, die Aufschrift **Lesen verändert Räume** auf Augenhöhe. „Sehr witzig“, sagte Liv leise. Ihr Handy vibrierte.

Jonas: Bin direkt ins Theater, Fundus war Chaos. Melde mich später. Hoffe, dein Tag war okay.

Liv stand im Flur. Ihre Tasche hing noch über der Schulter. Neben ihr stand der Karton. Vor ihr die Nachricht. Sie schrieb: **Okay.**

Sie setzte keinen Smiley dahinter. Sie setzte auch keinen Punkt. Dann löschte sie den Satz, schrieb ihn erneut und schickte ihn genau so. **Okay.** Die Nachricht sah auf dem Display klein aus. Harmlos. Fast freundlich. Liv zog die Schuhe aus, stellte die Tasche in die Küche und kehrte in den Flur zurück. Sie hätte die Kartons dort stehen lassen können. Jonas hatte gesagt, er melde sich später. Vielleicht würde er um zehn kommen, vielleicht um halb eins, vielleicht würde er sie dann noch runterbringen.

Aber die Kartons standen jetzt schon drei Tage dort. Und morgen wollte Frau Dahlke aus dem Stockwerk über ihnen mit ihrem Rollator zur Physiotherapie. Sie kam an der Tür vorbei, jeden Morgen um kurz vor acht. Liv wusste, dass Frau Dahlke sich nie beschweren würde. Sie würde nur sagen: „Das ist ja eine sehr literarische Engstelle bei Ihnen.“ Liv stellte den ersten Karton auf ihre Hüfte und trug ihn die Treppe hinunter. Im Keller roch es nach

feuchtem Stein, Waschmittel und dem Öl, das seit Jahren aus einem alten Fahrrad tropfte. Der Weg war nicht weit. Er war nur zweimal zu weit, wenn man drei Kartons hatte und dabei das Gefühl, eine Aufgabe nicht zu erledigen, sondern eine Zusage von jemand anderem aus dem Weg zu räumen. Beim zweiten Gang traf sie Frau Dahlke auf halber Treppe. „Ach“, sagte Frau Dahlke, „die Bücher ziehen aus?“ „Nur die Reste vom Flohmarkt.“ „Reste sind im Leben oft mehr Arbeit als das Eigentliche.“ Liv hielt den Karton fester. „Das klingt, als hätten Sie Erfahrung.“ „Ich war vierzig Jahre Deutschlehrerin. Natürlich habe ich Erfahrung mit Resten.“ Liv lachte. Es half ein wenig. „Soll ich Ihnen den letzten Karton abnehmen?“, fragte Frau Dahlke. „Nein, danke. Ich schaffe das.“ Der Satz kam schnell. Zu schnell. Frau Dahlke nickte, als hätte sie noch etwas anderes gehört. „Dann schaffen Sie es“, sagte sie. „Aber Sie müssen es nicht immer zuerst schaffen.“ Liv wollte antworten, dass es wirklich nur Kartons seien. Stattdessen sagte sie: „Gute Nacht, Frau Dahlke.“ „Ihnen auch.“ Als Liv gegen halb neun wieder in der Wohnung stand, war der Flur leer. Zu leer, fand sie. Der freie Boden machte sichtbar, wie viel Platz die Kartons eingenommen hatten. Oder wie viel Platz die Sache, die sie jetzt darüber dachte, einnahm. Sie stellte die Stoffbeutel auf den Küchentisch, zog eine Decke über die Beine und öffnete ein Buch, das seit einer Woche auf Seite siebenunddreissig lag. Die Küchenlampe flackerte noch einmal. „Du musst auch nicht alles sagen“, sagte Liv zu ihr. Die Lampe antwortete nicht.

Jonas kam um Viertel vor zwölf nach Hause. Er war müde auf die unangenehme Art: nicht so müde, dass er sofort schlafen konnte, sondern so müde, dass jede kleine Entscheidung zu viel Gewicht bekam. Die Premiere war gut gelaufen. Eine Funkstrecke hatte im

zweiten Bild geknackt, ein Schauspieler hatte eine halbe Sekunde zu früh eingesetzt, und niemand im Publikum hatte wahrscheinlich etwas davon bemerkt. Jonas hatte es bemerkt. Natürlich hatte er es bemerkt. Im Bus hatte er Livs Nachricht noch einmal gelesen. **Okay.** Er hatte erst gedacht, sie sei eben okay. Dann hatte er den Chat geöffnet und wieder geschlossen. In der Wohnung sollte er sie fragen, wie ihr Tag gewesen war. Vielleicht wollte sie erzählen. Vielleicht nicht. Er nahm sich vor, nicht gleich mit der Sache mit den Kartons anzufangen. Er hatte sie nicht vergessen. Er hatte nur keine Zeit gehabt, bevor er ins Theater musste. Als er die Wohnungstür aufschloss, blieb sein Fuss in der Luft.

Der Flur war leer. Nicht ordentlich leer, dachte Jonas. Leer auf eine Weise, die ihm sagte, dass etwas passiert war, ohne dass er dabei gewesen war. Die Schuhe standen im Regal, Livs Mantel hing an der Garderobe, der gelbe Haftzettelblock lag auf der kleinen Kommode. Auf dem obersten Zettel stand mit schwarzem Stift: **Kartons: Keller.**

Daneben hatte jemand – Liv, natürlich – ein Häkchen gesetzt. Jonas stellte den Rucksack ab. „Liv?“ „Küche.“ Ihre Stimme klang normal. Vielleicht zu normal. Liv sass am Tisch, die Decke noch über den Knien, das Buch offen vor sich. Sie sah hoch. „Die Premiere überlebt?“ „Ja. Das Publikum auch.“ Jonas zog die Jacke aus. „Und du?“ „Der Drucker hat heute einmal die Existenz verweigert. Sonst war es gut.“ „Klingt nach einem normalen Dienstag.“ „Mhm.“ Er stand im Türrahmen. Die Küchenlampe flackerte über ihnen. Jonas sah auf die offene Buchseite. „Du hast die Kartons runtergebracht.“ „Ja.“ „Warum hast du nicht gewartet?“ Liv sah wieder in ihr Buch. „Weil sie im Flur standen.“ „Ich hätte das gemacht.“ „Ich weiss.“ Der Satz war leise. Nicht hart. Trotzdem hörte Jonas darin etwas, das

nicht nach Wissen klang. „Ich hatte dir geschrieben, dass ich direkt ins Theater musste.“ „Ja.“ „Und du hast Okay geschrieben.“ Liv sah auf. „Was hätte ich denn schreiben sollen?“ Jonas zuckte mit einer Schulter. „Keine Ahnung. Aber wenn du sauer warst, vielleicht nicht Okay.“ „Ich war nicht sauer.“ „Liv.“ Sie zog die Decke enger um die Beine. „Es ist schon gut.“ Jonas atmete aus. Er merkte, wie er innerlich einen Schritt zurückging. Dieses *Es ist schon gut* kannte er. Es bedeutete selten, dass etwas gut war. Es bedeutete aber auch nicht, dass er wusste, was genau nicht gut war. Und in der Lücke dazwischen begann er meistens, sich falsch zu fühlen. „Wenn es gut ist“, sagte er vorsichtig, „warum reden wir dann so?“ Liv legte das Buch zu. „Wir reden doch gar nicht so.“ „Genau das meine ich.“ Sie sah ihn an. Ihre Augen waren müde. Nicht böse. Das machte es schlimmer. „Ich habe dich heute Morgen gefragt“, sagte sie. „Und ich habe dich noch einmal erinnert.“ „Du hast gefragt, ob ich die Kartons vielleicht noch in den Keller bringen kann.“ „Ja.“ „Und ich habe gesagt, ich mache es später.“ „Ja.“

„Dann kam das Theater dazwischen. Das ist nicht toll, aber es ist passiert.“ Liv nickte langsam. „Und dann habe ich sie eben runtergebracht.“ „Du hättest auch warten können.“ In dem Moment, in dem er den Satz sagte, wusste Jonas, dass er nicht gut klang. Nicht weil er etwas Falsches meinte. Er meinte: *Ich wollte die Aufgabe nicht ignorieren. Ich hätte sie noch gemacht.* Aber der Satz stand zwischen ihnen wie eine andere Behauptung: *Du hättest das Problem nicht zu deinem machen müssen.* Liv hörte offenbar genau diese Behauptung. „Klar“, sagte sie. „Ich hätte warten können, bis nach Mitternacht. Oder bis morgen, wenn Frau Dahlke über die Kartons stolpert. Oder bis ich dich wieder daran erinnere.“ „Das habe ich nicht gesagt.“ „Nein. Aber du hast auch nicht gesagt, wann

später ist.“ Jonas stellte die Hände auf die Rückenlehne eines Stuhls. „Weil ich morgens nicht wusste, dass der Fundus so ein Chaos wird.“ „Du wusstest aber, dass du ins Theater musst.“ „Ich wusste nicht, wie lang es dauert.“ „Und ich wusste nicht, dass ich nach einem ganzen Arbeitstag mit den Kartons in den Keller gehen soll.“ Es wurde still. Die Küchenlampe flackerte wieder. Jonas sah hoch. „Die macht das heute besonders dramatisch.“ Liv lachte nicht. Er liess den Blick sinken. „Tut mir leid“, sagte er. Liv sagte nichts. „Ich meine nicht nur die Kartons“, fügte er hinzu. „Ich weiss, dass das gerade zu klein klingt.“ „Es geht nicht um die Kartons.“ „Das weiss ich.“ „Nein.“ Liv schüttelte den Kopf. „Ich glaube, du weisst es nicht. Sonst würdest du nicht immer sagen, ich hätte es dir doch sagen können.“ Jonas richtete sich auf. „Aber du kannst es mir doch sagen.“ „Ich habe es gesagt.“ „Du hast es so gesagt, dass ich dachte, es wäre eine Sache für irgendwann heute.“ „Für irgendwann heute?“ Liv wiederholte die Worte, als würde sie prüfen, ob sie wirklich gehört hatte. „Jonas, es war Dienstagmorgen. Ich komme Dienstagabend nach Hause. Was dachte ich denn wohl mit heute?“ „Ich weiss nicht, Liv.“ Seine Stimme war lauter geworden, als er wollte. „Ich kann nicht immer erraten, welche Bedeutung du in vielleicht, könnte und wäre gut versteckst.“ Liv sah ihn an. Jetzt war sie nicht mehr nur müde. „Und ich kann nicht immer so sprechen, als müsste ich einen Antrag einreichen, damit du merkst, dass etwas mir wichtig ist.“ Der Satz traf ihn. Jonas spürte sofort den Impuls, sich zu verteidigen. Er tat viel. Er war nicht jemand, der Dinge absichtlich liegen liess. Er half, wenn man ihn brauchte. Er hatte am Sonntag dem Nachbarn geholfen, obwohl er selbst noch seinen Textablauf hatte prüfen müssen. Er brachte Emre häufig Material für den Wagen vorbei. Er konnte nicht der Mensch sein, für den Liv ihn in diesem Moment hielt. „Das ist nicht fair“, sagte er. Liv schloss

die Augen. Nur kurz. „Vielleicht nicht.“

„Ich meine das nicht als Vorwurf. Ich meine: Ich mache nicht nichts.“ „Ich weiss, dass du viel machst.“ „Aber?“ „Aber ich möchte nicht immer die Person sein, die daran denken muss, was gemacht werden soll. Ich möchte nicht diejenige sein, die fragt, erinnert, wartet und dann am Ende entscheidet, ob sie es selbst macht.“ Jonas sah auf seine Hände. Er wusste, dass sie recht hatte, jedenfalls in diesem Punkt. Nicht als Urteil über alles, was er tat. Aber als Beschreibung des Tages. Liv hatte gefragt. Er hatte „später“ gesagt. Und aus seinem später war ein Problem geworden, das sie schliesslich löste. „Ich dachte“, sagte er langsam, „du willst nicht, dass ich dir etwas überstülpe. Dass ich nicht einfach entscheide, was dringend ist.“ Liv sah ihn an. „Was überstülpen?“ „Wenn du sagst: Könntest du vielleicht ... Dann klingt das für mich wie eine Möglichkeit. Nicht wie: Das ist mir wichtig. Ich will dich nicht bevormunden, indem ich denke, ich weiss besser als du, was du brauchst.“ Liv zog die Decke von ihren Knien und legte sie über die Stuhllehne. „Ich will nicht bevormundet werden“, sagte sie. „Aber ich will auch nicht jedes Bedürfnis so laut machen müssen, dass es wie ein Notfall klingt.“ Jonas nickte langsam. Das war ein Satz, auf den er nicht sofort antworten konnte. Vielleicht, weil er so klar war. Vielleicht, weil er nicht verlangte, dass er sich schuldig fühlte. Nur, dass er etwas hörte. „Was hättest du heute Morgen gebraucht?“, fragte er. Liv sah ihn an. Die Frage war ungewohnt. Sie war so direkt, dass sie erst einmal Platz brauchte. „Dass du sagst: Ja, ich bringe sie vor dem Theater runter“, sagte sie schliesslich. „Oder: Ich schaffe es nicht, kannst du sie heute noch stehen lassen? Dann hätte ich gewusst, woran ich bin.“ Jonas nickte. „Okay.“ Liv hob eine Augenbraue. „Nicht das Okay aus der Nachricht“, sagte er schnell.

„Das Okay, bei dem ich wirklich verstanden habe.“ Ein kleines Lächeln erschien in ihrem Gesicht. Nicht genug, um alles gut zu machen. Aber genug, dass die Küche wieder wie eine Küche aussah und nicht wie ein Raum, in dem nur zwei Sätze übrig geblieben waren. Jonas setzte sich ihr gegenüber. „Und was hätte ich gebraucht?“ Liv dachte nach. „Dass ich nicht erst so weit komme, dass ich glaube, ich muss die Kartons selbst runterbringen, bevor ich etwas sagen darf?“ „Das ist, was du gebraucht hättest.“ „Stimmt.“ Sie atmete aus. „Du hättest vielleicht gebraucht, dass ich sage: Ich meine heute vor dem Theater. Und wenn du es nicht schaffst, sag es bitte rechtzeitig.“ Jonas lehnte sich zurück. „Ja.“ „Aber ich finde trotzdem, dass man nicht alles nur ernst nehmen muss, wenn es mit Uhrzeit und dreifacher Unterstreichung kommt.“ „Das finde ich auch.“ „Gut.“ Sie sassen eine Weile still. Das Schweigen war nicht gelöst. Aber es war nicht mehr so voll wie vorher.

Jonas sah zur Küchenlampe. „Ich mache die morgen.“ Liv schnaubte leise. „Das ist gefährlich formuliert.“ „Ich mache sie morgen nach der Probe. Vor acht.“ „Das ist besser.“ „Und wenn es nicht geht, sage ich es dir vor sieben.“ Liv nickte. „Das ist sehr theatertechnisch.“ „Ich arbeite mit Ablaufplänen.“ „Ich weiss.“ Er stand auf, nahm die Tonspurkarte aus der Tasche und legte sie auf den Tisch. Auf der Rückseite war Platz. Jonas nahm einen Stift und schrieb: **Kartons: Dienstag, vor Theater. Lampe: Mittwoch, vor acht.** Dann schob er die Karte zu Liv. Sie sah darauf. „Das ist kein Vertrag.“ „Nein.“ „Es sieht ein bisschen aus wie einer.“ „Es ist eine Tonspurkarte. Sie ist für Dinge, die man nicht überhören will.“ Liv nahm den gelben Haftzettelblock von der Kommode im Flur und klebte einen Zettel darunter.

Und wenn ich „vielleicht“ sage, darfst du fragen, wie wichtig es mir ist.

Jonas las den Satz. „Darf ich auch fragen, wenn du ‚ist schon gut‘ sagst?“ Liv sah ihn an. „Ja.“ „Was dann?“ Sie dachte nach. „Dann frag nicht: Bist du sauer?“ „Was soll ich fragen?“ „Vielleicht: Ist es wirklich erledigt, oder ist dir etwas daran wichtig?“ Jonas wiederholte den Satz leise. Dann schrieb er ihn auf die Tonspurkarte. Die Küchenlampe flackerte noch einmal. „Sie will wirklich einen Termin“, sagte Jonas. Dieses Mal lachte Liv. Nicht weil die Kartons plötzlich keine Bedeutung mehr hatten. Sondern weil sie nicht mehr allein dafür zuständig war, was der Satz darüber bedeutete.

13.2 Perspektive von Liv

Livs Bitte klingt vorsichtig, weil sie niemanden kommandieren möchte. Sie sagt „könntest du vielleicht“ und „es wäre gut“, obwohl sie eigentlich etwas Konkretes braucht: einen freien Flur am Abend und die Sicherheit, dass Jonas die Aufgabe nicht nur gehört, sondern übernommen hat. Als Jonas „später“ sagt, fühlt Liv zunächst Erleichterung. Sie hat gefragt, er hat zugestimmt. Erst als die Kartons am Abend noch da sind, wird ihr klar, dass beide dem Wort **später** etwas anderes gegeben haben.

Für Jonas bedeutet es: *Ich mache es, sobald es in meinen Ablauf passt.*
Für Liv bedeutet es: *Ich muss heute Abend nicht mehr daran denken.*
Liv reagiert nicht nur auf die Kartons. Sie reagiert auf die unsichtbare Arbeit rundherum: wahrnehmen, nachfragen, erinnern, einschätzen, ob etwas dringend ist, und am Ende selbst handeln. Wenn sie sagt „Ist schon gut“, versucht sie, ihre Enttäuschung klein zu halten. Gleichzeitig hofft ein Teil von ihr, dass Jonas sie trotzdem

bemerkt. Diese Hoffnung ist verständlich. Sie macht den Satz für Jonas jedoch schwer lesbar.

Was Liv nach aussen sagt Was sie innerlich meint Was sie weiter üben kann „Könntest du die Kartons vielleicht noch in den Keller bringen?“ „Bitte übernimm das heute, damit ich es nicht weiter im Kopf behalten muss.“

Eine Bitte mit Zeitrahmen und Bedeutung aussprechen.

„Ist schon gut.“ „Ich bin enttäuscht und möchte nicht wieder daran erinnern müssen.“

Enttäuschung früher benennen, bevor sie nur noch als Rückzug hörbar ist.

„Ich habe es doch gesagt.“ „Ich möchte nicht erst laut oder hart werden müssen, damit mein Wunsch zählt.“

Zu unterscheiden: Was habe ich gesagt, und was habe ich gehofft, dass die andere Person darin hört?

13.3 Perspektive von Jonas

Jonas hört Livs Bitte als offene Möglichkeit. Weil sie vorsichtig formuliert ist, möchte er sie nicht grösser machen, als sie selbst klingt. Sein Satz „Mach ich später“ ist für ihn kein Wegschieben. Er ist eine Zusage ohne genaue Uhrzeit. Jonas denkt, er wahrt Livs Autonomie, indem er nicht ungefragt entscheidet, was dringend sein muss. Als Liv die Kartons selbst hinunterbringt und später „Ist schon gut“ sagt, fühlt Jonas sich in einer Lage, die er aus seiner Familie kennt: Eine Person sagt, dass nichts ist, aber der Raum erzählt etwas anderes. Sein erster Impuls ist, sich zurückzuziehen oder sich über die Unklarheit zu ärgern. Dahinter liegt nicht Gleichgültigkeit. Dahinter liegt die Angst, trotz praktischer Bereitschaft immer wieder an einer unsichtbaren Regel zu scheitern. Jonas' Lernschritt besteht darin, nicht nur auf eindeutige Aufträge zu warten. Er kann nachfragen, wenn er merkt, dass eine Bitte mehr Bedeutung haben könnte. Das macht ihn nicht zum Gedankenleser. Es macht ihn zu einem Gesprächspartner, der nicht abwartet, bis die andere Person ihre Bitte nur noch als Enttäuschung sagen kann.

Was Jonas nach aussen sagt Was er innerlich schützen will

Was er weiter üben kann „Mach ich später.“ Den Wunsch, zuzusagen, ohne im Moment etwas zu versprechen, das er zeitlich nicht einhalten kann.

Einen Zeitpunkt oder eine Rückmeldung ergänzen.

„Du hättest auch warten können.“

Den Wunsch, die Aufgabe selbst noch erledigen und Erst die Wirkung auf Liv hören, bevor er erklärt, was er beabsichtigt hatte.

Was Jonas nach aussen sagt Was er innerlich schützen will

Was er weiter üben kann nicht als unzuverlässig gelten zu müssen.

„Ich kann nicht immer erraten, was du meinst.“

Die Angst, an unausgesprochenen Erwartungen zu scheitern.

Fragen: „Wie wichtig ist dir das heute?“ oder „Bis wann brauchst du eine Entscheidung?“

13.4 Was zwischen ihnen passiert

Liv und Jonas streiten nicht darüber, ob Kartons in einen Keller gehören. Sie streiten darüber, wie Verantwortung hörbar wird. Liv braucht keine Hilfe im Sinn eines Gefallens. Sie braucht die Entlastung, eine Aufgabe nach der Bitte nicht weiter beobachten zu müssen. Jonas braucht keine perfekte Anleitung. Er braucht genug Klarheit, um eine Zusage realistisch machen zu können. Der Satz „Ist schon gut“ ist in dieser Situation keine Lüge. Er ist ein Schutzsatz. Liv versucht, ihre Enttäuschung nicht zu einer Anklage werden zu lassen. Jonas hört jedoch nur die Oberfläche und merkt gleichzeitig, dass etwas darunter liegt. Wenn er darauf mit Verteidigung reagiert, wird Liv noch stiller. Wenn Liv darauf nur sagt, sie habe es „doch gesagt“, bleibt Jonas ohne Zugang dazu, welche Bedeutung die Aufgabe für sie hatte. Eine hilfreichere Sprache bedeutet nicht, dass Wünsche ab jetzt immer perfekt formuliert werden. Sie bedeutet nur, dass beide eher nachfragen dürfen, bevor aus einem kurzen Satz eine stille Rechnung wird.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Bitte enthält Wörter wie „vielleicht“ oder „wäre gut“.

Die Person möchte freundlich bleiben, meint die Aufgabe aber möglicherweise verbindlich.

„Mir ist wichtig, dass das heute passiert. Schaffst du das?“

Eine Zusage lautet nur „später“.

Der Zeitpunkt und die Verantwortung bleiben offen.

„Ich mache es vor der Probe. Wenn ich es nicht schaffe, sage ich dir bis sieben Bescheid.“

Eine Person erledigt die Aufgabe selbst.

Sie möchte nicht weiter erinnern, warten oder den Raum blockiert erleben.

„Ich habe es jetzt selbst gemacht. Ich bin enttäuscht, weil ich dachte, du übernimmst es heute.“

„Ist schon gut“ fällt in einem angespannten Moment.

Die Person will keine Eskalation, trägt aber noch etwas mit sich herum.

„Ist es wirklich erledigt, oder ist dir an der Sache noch etwas wichtig?“

Eine Erklärung kommt sofort. Die erklärende Person möchte sich gegen ein Urteil schützen.

„Ich will erst verstehen, wie das für dich war. Danach kann ich erklären, was bei mir los war.“

13.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen Bitten benutze ich häufig Wörter wie „vielleicht“, „irgendwann“ oder „wäre gut“?

Was hoffe ich manchmal, dass eine nahestehende Person aus meinem Satz von selbst versteht?

Woran merke ich, dass ich eine Aufgabe innerlich weitertrage, obwohl ich sie bereits angesprochen habe?

Welche Formulierung nutze ich, wenn ich enttäuscht bin, aber keinen Streit anfangen möchte?

Wie könnte ich den Unterschied zwischen einer freundlichen Möglichkeit und einer wichtigen Bitte klarer machen?

13.6 Für uns

Diese Fragen eignen sich für Paare, Freundschaften, Wohngemeinschaften und Familien. Sie müssen nicht in einem Konflikt beantwortet werden. Oft ist es leichter, sie in einem ruhigen Moment zu besprechen.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Woran erkennst du, dass mir eine Bitte wirklich wichtig ist?

„Wenn ich so formuliere, meine ich meistens ...“

Was brauchst du, um eine Zusage realistisch geben zu können? „Ich kann besser verbindlich zusagen, wenn ich weiss ...“

Wann fühlt sich eine Erinnerung für dich unterstützend an, wann wie Kritik?

„Wenn du mich erinnerst, höre ich manchmal ...“

Wie können wir sagen, dass sich ein Plan geändert hat?

„Ich schaffe es heute nicht wie gedacht. Ich kann stattdessen ...“

Welche Frage hilft, wenn ein Satz zu klein klingt für die Stimmung im Raum?

„Ist es wirklich erledigt, oder ist dir daran noch etwas wichtig?“

13.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Bitte mit drei Koordinaten

Wählt eine kleine, gemeinsame Alltagsaufgabe. Es kann um Einkaufen, einen Termin, eine Nachricht, eine Reparatur oder etwas Organisatorisches gehen. Formuliert die Bitte nicht grösser als nötig, aber vollständiger als sonst.

Koordinate Beispiel Was? „Kannst du die Kartons in den Keller bringen?“

Koordinate Beispiel Wann? „Heute vor deiner Probe?“

Warum ist es mir wichtig? „Dann muss ich nach der Arbeit nicht mehr darüber steigen und daran denken.“

Die andere Person darf zustimmen, einen anderen Zeitpunkt vorschlagen oder ehrlich sagen, dass sie es gerade nicht übernehmen kann. Entscheidend ist nicht, dass jede Bitte ein Mini-Projektplan wird. Entscheidend ist, dass beide wissen, worauf sie sich beziehen.

Merksatz: Eine Bitte muss nicht laut sein, um wichtig zu sein. Sie wird leichter hörbar, wenn sie sagt, was sie braucht, wann sie gilt und warum sie zählt.

14 Kapitel 2: Die Nachricht mit dem Punkt

Eine Nachricht kann zu kurz sein, um alles zu sagen, und lang genug, damit zwei Menschen etwas völlig Verschiedenes darin lesen.

14.1 Szene

Der Punkt stand da, klein und dunkel, als hätte er nichts weiter vor, als einen Satz ordnungsgemäss zu beenden.

Okay.

Liv sah auf ihr Handy, dann auf den Tisch im Schreibcafé, dann wieder auf ihr Handy. Vor ihr stand eine Tasse mit längst kaltem Tee. Kaja sortierte am anderen Ende des langen Holztischs Karten für den Abend: auf jeder stand ein Satzanfang, mit dem die Besucherinnen und Besucher eine kurze Geschichte beginnen konnten. **Ich dachte, ich müsste ...** stand auf einer Karte. **Das habe ich nie gesagt, weil ...** auf einer anderen. Kaja hatte die Karten nach Farben geordnet, obwohl sie behauptete, Farben hätten mit Ordnung nichts zu tun und eher mit „innerer Verlässlichkeit“. „Die grünen sind zu mutig“, sagte Kaja, ohne aufzusehen. Liv steckte das Handy mit dem Display nach unten auf den Tisch. „Mhm.“ „Das klang nicht nach Zustimmung.“ „Ich habe nur gemhmt.“ Kaja sah auf. „Das ist in deinem Fall selten eine reine Lautäusserung.“ Liv hob die Augenbrauen. „Du arbeitest an einem Schreibcafé. Du darfst nicht jedes Geräusch interpretieren.“ „Ich arbeite an einem Schreibcafé. Genau deshalb darf ich jedes Geräusch interpretieren.“

Ich darf nur nicht behaupten, ich hätte recht.“ Liv lächelte, aber nur kurz. Es war Donnerstag, kurz nach sechs. Heute Abend sollte das Schreibcafé sein erstes offenes Lesefenster veranstalten. Keine grosse Bühne, keine aufgeregte Presse, nur zwölf Stühle zwischen den Regalen, eine kleine Lampe neben dem Vorlesepult und Menschen, die Texte mitbringen konnten, wenn sie wollten. Jonas hatte versprochen, nach seiner Probe dazuzukommen. Er wollte sich hinten hinsetzen, hatte er gesagt, und die Lesung nicht technisch betreuen, obwohl Liv ihn dreimal daran erinnert hatte, dass das Mikrofon nur dann funktionieren müsse, wenn jemand es anschalte. „Ich komme als Mensch“, hatte Jonas gesagt. „Nicht als Kabelberater.“ „Dann erkenne ich dich vielleicht nicht“, hatte Liv geantwortet. Um halb sechs hatte sie ihm ein Foto von den Stühlen geschickt. Jonas hatte mit einem Herz reagiert. Um sechs Uhr dreiundzwanzig war seine Nachricht gekommen.

Schaffe es heute nicht ins Schreibcafé. Die Probe ist komplett gekippt, und ich muss noch bleiben. Tut mir leid.

Liv hatte die Nachricht zweimal gelesen. Sie wusste, dass eine Probe kippen konnte. Sie wusste, dass Jonas nicht aus Spass im Theater blieb. Sie wusste sogar, wie sein Gesicht aussah, wenn er das Gefühl hatte, zu viele Dinge gleichzeitig retten zu müssen: der Blick leicht an der eigenen Schulter vorbei, als würde dort jemand mit einer weiteren Aufgabe warten. Trotzdem war da zuerst etwas in ihr abgesackt. Nicht weil er eine Veranstaltung verpasste. Nicht nur. Sondern weil sie sich auf den einen Moment gefreut hatte, in dem Jonas nicht zur Arbeit kam, nicht zu Emre fuhr, nicht jemandem eine Antenne auslieh oder einen Lautsprecher trug. Er sollte einfach da sein. Hinten sitzen. Vielleicht später sagen, dass der Raum warm gewesen sei oder dass er den Satz der Frau mit dem roten Schal

mochte. Liv wusste noch nicht, welche Sätze an diesem Abend gesagt werden würden. Sie wusste nur, dass sie Jonas gern dabeigehabt hätte, wenn sie fielen. Sie hatte geantwortet: **Okay**.

Der Punkt war nicht geplant gewesen. Ihre Finger setzten ihn fast immer, wenn ein Satz zu Ende war. In der Bibliothek schrieb Liv Nachrichten mit Punkten, Semikolons und manchmal sogar Gedankenstrichen, wenn sie sehr gute Laune hatte. Kaja nannte das „orthografische Verlässlichkeit“. Aber heute hatte Liv nach dem Punkt noch lange auf das Display gesehen. Sie hatte nicht geschrieben: *Schade*. Sie hatte nicht geschrieben: *Ich hatte mich darauf gefreut*. Sie hatte nicht geschrieben: *Ich verstehe, dass du nicht kannst, aber ich bin trotzdem enttäuscht*. Sie hatte auch nicht geschrieben: *Dann schaffe ich das schon allein*. Sie hatte nur **Okay** geschrieben. „Willst du mir sagen, was los ist?“, fragte Kaja. Liv drehte die Tasse zwischen ihren Händen. „Jonas kommt nicht.“ „Ah.“ Kaja nickte langsam. „Und du hast ihm geschrieben, dass das okay ist.“ „Es ist ja auch okay. Seine Probe ist gekippt.“ „Das war nicht meine Frage.“ Liv sah sie an. Kaja schob die grünen Karten zur Seite. „Ich frage nicht, ob seine Absage vernünftig ist. Ich frage, ob es für dich okay ist, dass er nicht kommt.“ Liv öffnete den Mund. Schloss ihn wieder.

Das Schwierige an Kaja war nicht, dass sie immer die richtigen Fragen stellte. Das Schwierige war, dass sie oft Fragen stellte, die so nah an der richtigen Stelle landeten, dass Liv zunächst nicht wusste, ob sie antworten oder sich höflich verabschieden sollte. „Ich möchte nicht, dass er die Probe verlässt“, sagte sie schliesslich. „Das wäre Quatsch.“ „Mhm.“ „Aber ich finde es schade.“ „Das ist ein anderer Satz als okay.“ Liv zog das Handy wieder zu sich. Auf dem Display stand noch immer Jonas’ Nachricht über ihrer eigenen. Zwei graue

Blasen. Keine neue Antwort. „Ich will jetzt nicht so tun, als wäre er schuld, dass ich enttäuscht bin.“ „Warum wäre Enttäuschung eine Schuldzuweisung?“ „Weil er nichts dafür kann.“ Kaja lehnte sich gegen den Tisch. „Du kannst etwas schade finden, ohne eine Anklage zu schreiben.“ „Du bist heute sehr zitierfähig.“ „Ich trage ein gutes Hemd. Das beeinflusst die Sätze.“ Liv schnaubte. Dann nahm sie das Handy und tippte: **Ich weiss, dass du gerade nicht wegstankst. Ich finde es trotzdem schade, weil ich mich gefreut habe, dass du heute als Mensch kommst.**

Sie las den Satz. Er fühlte sich an, als hätte sie im Café plötzlich zu laut gesprochen. „Zu viel?“, fragte Kaja. Liv hielt ihr das Handy hin. Kaja las die Nachricht nicht sofort. „Willst du wirklich eine Einschätzung oder willst du, dass ich sage, sie ist gut?“ „Eine Einschätzung.“ „Dann: Sie sagt, was bei dir ist. Sie sagt nicht, dass Jonas etwas falsch gemacht hat. Ich finde sie nicht zu viel.“ Liv sah wieder auf den Bildschirm. Sie löschte den Satz. „Ich weiss nicht.“ „Auch das darfst du schreiben.“ „Ich schreibe ihm nicht: Ich weiss nicht.“ „Warum nicht?“ „Weil das klingt, als müsste er jetzt noch etwas lösen.“ Kaja nahm eine orange Karte und las den Satz darauf laut vor: „Ich habe nicht nach einer Lösung gefragt, ich habe nach einem Ohr.“ „Die Karte ist schlecht“, sagte Liv. „Sie ist orange. Das sind die pragmatischen Karten.“ „Sie ist trotzdem schlecht.“

„Möglich.“ Kaja legte sie zurück. „Aber vielleicht brauchst du von Jonas gerade auch keine Lösung. Vielleicht nur einen Satz, der zeigt, dass er weiss, dass das für dich nicht egal ist.“ Liv steckte das Handy erneut weg. „Ich kann ihm später etwas sagen.“

Kaja nickte. „Kannst du. Und jetzt räumen wir die gelben Karten um, weil sie aussehen, als hätten sie eine Gewerkschaft gegründet.“

Im Theater war die Luft trocken und zu warm. Jonas stand hinter der Bühne neben einem Flightcase, auf dem jemand mit silbernem Klebeband **NICHT STAPELN** geschrieben hatte. Das Flightcase war natürlich gestapelt. Auf ihm standen zwei Kisten mit Kabeln, ein alter Ventilator und ein halb leerer Pappbecher mit Kaffee. Vor zwanzig Minuten hatte die Regisseurin entschieden, dass der Übergang zwischen der zweiten und dritten Szene nun doch ohne Musik funktionieren solle. Danach hatte sie entschieden, dass er mit Musik besser sei, aber anders. Dann hatte der Schauspieler, der in Szene drei eine Tür zuschlug, die Tür so energisch zugeschlagen, dass der Empfänger eines Funkmikrofons vom Regal gefallen war. Jonas hatte eine Nachricht an Liv formuliert, während er gleichzeitig einen Stecker suchte. Zuerst hatte er geschrieben: **Ich schaffe es leider nicht.**

Das klang ihm zu förmlich. Dann: **Komme später nach.**

Das war vermutlich falsch, denn er wusste nicht, ob er später nachkommen konnte. Dann: **Die Probe ist Chaos, muss bleiben. Tut mir leid.**

Das klang, als hätte eine Probe ein eigenes Innenleben und eine dringende Nachricht geschickt. Am Ende hatte er den Satz abgeschickt, den Liv jetzt mit dem Punkt beantwortet hatte. **Okay.** Jonas sah auf sein Display. Er kannte Liv' Nachrichten. Sie schrieb oft kurz, wenn sie viel zu tun hatte. Sie setzte Punkte, weil sie Punkte setzte. Er wusste das. Trotzdem sah das **Okay.** anders aus als ein **Okay.** Er konnte nicht erklären, warum. Vielleicht, weil er selbst in dieser Woche schon zu oft Sätze geschrieben hatte, die neutral aussehen sollten, obwohl er eigentlich wollte, dass jemand zwischen den Buchstaben fragte, ob alles in Ordnung sei. „Jonas?“, rief die

Regieassistentin aus dem Saal. „Kannst du kurz?“ „Ja.“ Er steckte das Handy ein. Nach drei Schritten zog er es wieder heraus. Er schrieb: **Ich weiss, das ist kurzfristig. Ich wollte wirklich kommen.** Er sah auf den Satz. Er hätte ihn abschicken können. Er hatte ihn auch gemeint. Dann dachte er: *Vielleicht will sie jetzt nicht noch eine Nachricht. Vielleicht macht es alles schlimmer, wenn ich weiterrede, während sie gerade in der Bibliothek arbeitet.* Er löschte den Satz. Aus dem Saal rief jemand seinen Namen erneut. Jonas steckte das Handy weg und ging.

Das Lesefenster begann um sieben. Acht Menschen kamen. Dann zehn. Um kurz vor halb acht standen zwölf Stühle im Kreis, und drei Personen sassen auf den Fensterbänken, als hätte die Bibliothek spontan beschlossen, dass auch Architektur teilnehmen dürfe. Liv begrüßte alle. Sie sagte etwas über Sätze, die zu klein für das sind, was sie tragen. Sie erklärte, dass niemand lesen müsse, niemand kommentieren müsse und dass Stille in diesem Raum nicht als Lücke behandelt werde, die schnell geschlossen werden müsse. Als sie den letzten Satz sagte, dachte sie daran, dass sie selbst genau das bei Jonas oft tat: eine Stille zu erzeugen und dann darauf zu hoffen, dass er sie richtig ausfüllte. Sie sprach weiter, weil Menschen sie ansahen. Die erste Frau las eine Geschichte über den Satz „Mach dir keine Umstände“, den ihre Grossmutter bei jedem Besuch sagte und der in ihrer Familie bedeutete, man solle bitte bis zum Essen bleiben. Ein Mann in einem grauen Pullover erzählte, dass sein Vater nach einem Streit immer „wir reden später“ sagte und später manchmal drei Wochen dauerte. Kaja las einen kurzen Text über das Wort „eigentlich“ vor, das sie für ein sprachliches Wartezimmer hielt. Liv hörte zu. Sie machte sich keine Notizen. Sie musste nichts organisieren. Zum ersten Mal an diesem Abend war sie einfach in

dem Raum, den sie vorbereitet hatte. Doch immer wieder glitt ihr Blick zur Tür. Nicht weil sie erwartete, dass Jonas doch kam. Sie wusste, dass er es nicht schaffen würde. Aber ein Teil von ihr stellte sich trotzdem vor, wie er irgendwann hereinkäme, den Mantel noch halb an, entschuldigend die Hand hebend, und sich hinten hinsetzte. Nicht als Rettung. Nur als jemand, der da war. Um Viertel nach acht vibrierte ihr Handy in der Tasche.

Jonas: Bin noch im Theater. Wie ist es?

Liv starrte auf die Nachricht. Sie hätte schreiben können: *Schön. Es sind mehr Leute gekommen, als wir dachten.* Sie hätte ein Foto schicken können. Kaja hatte schon eins gemacht, auf dem das Licht warm und die Menschen aufmerksam aussahen. Stattdessen schrieb sie: **Gut.**

Sie setzte keinen Punkt. Dann schob sie das Handy zurück in die Tasche. Kaja, die neben ihr sass, bemerkte es natürlich. „Das war ein anderes Gut“, flüsterte sie. Liv sah sie an. „Du darfst heute Abend wirklich nicht alles hören.“ Kaja lächelte. „Ich höre nicht alles. Ich höre nur das, was du sehr ordentlich auf einen Tisch legst.“ Liv wollte etwas erwidern. Dann fing am anderen Ende des Kreises eine junge Frau an zu lesen. Sie sagte: „Als meine Mutter sagte: Mach, was du willst, wusste ich, dass sie wollte, dass ich das Gegenteil tue. Ich wusste nur nie, welches Gegenteil.“

Ein leises Lachen ging durch den Raum. Nicht über die Frau. Eher ein Erkennen. Liv merkte, wie sich etwas in ihr löste und gleichzeitig fester wurde. Sie dachte: *Vielleicht kann ich Jonas sagen, dass es schön war und dass ich ihn vermisst habe.* Sie dachte auch: *Vielleicht kann ich sagen, dass seine Absage mich nicht darüber entscheiden lässt, ob der Abend gut war.* Als das Lesefenster endete, half sie Kaja beim

Einsammeln der Karten. Die grünen waren tatsächlich mutig gewesen. Eine Karte lag unter einem Stuhl. Darauf stand: **Ich hätte gern gewusst, ob du mich noch magst, aber ich wollte nicht fragen.**

Liv hielt die Karte einen Moment in der Hand. „Die kommt in die Kiste für nächste Woche“, sagte Kaja. „Warum?“ „Weil nicht jeder Satz sofort eine Antwort braucht.“ Liv steckte die Karte in die Kiste. Jonas kam kurz nach zehn nach Hause. Er hatte unterwegs noch bei Emres Wagen gehalten, weil Emre ihm ein Essen eingepackt hatte. „Du siehst aus, als hättest du drei Kabel verschluckt“, hatte Emre gesagt und ihm eine Dose Linsensuppe in die Hand gedrückt. „Heute waren es eher vier.“ „Kein Stress“, hatte Emre gesagt. Jonas hatte gelacht. Dann hatte er gedacht, dass **kein Stress** in seiner Familie gleichzeitig eine Beruhigung und eine Aufforderung war, trotzdem alles hinzubekommen. Er hatte das Gefühl, dass Liv diesen Satz nicht mochte. Vielleicht mochte sie ihn auch deshalb nicht, weil er so tat, als sei eine Sache kleiner, bevor jemand entschieden hatte, wie gross sie war. In der Wohnung brannte Licht in der Küche. Livsass am Tisch. Vor ihr lag die Karte aus dem Schreibcafé. Jonas erkannte die Handschrift nicht. Neben ihr stand eine Tasse Tee und die gelben Haftzettel waren diesmal nicht ordentlich gestapelt, sondern wie kleine schiefe Stufen verteilt. „Hey“, sagte er. „Hey.“ „Wie war es?“ Liv sah ihn an. „Gut.“ Jonas setzte die Essensdose auf die Arbeitsplatte. „Nur gut?“ „Sehr gut.“ „Okay.“ Livs Mund verzog sich kaum sichtbar. Jonas bemerkte es. „Nicht das Okay“, sagte er sofort. „Das andere.“ „Es gibt mehrere?“ „Offenbar.“ Liv sah wieder auf die Karte. „Es waren schöne Texte. Es war ein guter Raum. Kaja hat die Karten nach Farben sortiert und behauptet, das sei keine Ordnung.“ „Das klingt nach Kaja.“ „Ja.“

„Ich hätte gern da sein wollen.“ Liv nickte. „Ich weiss.“ „Das klingt wieder nicht nach Wissen.“ Sie atmete aus. „Jonas, ich möchte jetzt nicht aus jedem Satz eine Untersuchung machen.“ „Ich auch nicht.“ Er zog einen Stuhl heran, setzte sich aber nicht. „Aber ich glaube, wir haben heute beide aus Nachrichten etwas gelesen, das nicht drinstand.“ Liv hob den Blick. „Was hast du denn aus meiner gelesen?“ Jonas sah auf sein Handy, das noch in seiner Hand lag. „Dass du verletzt bist. Dass du nicht willst, dass ich noch weiter schreibe. Dass ich es wieder falsch gemacht habe, weil ich zu spät abgesagt habe.“ Liv dachte darüber nach. „Der erste Teil stimmt.“ „Du warst verletzt?“ „Ich war enttäuscht.“ „Ist das ein Unterschied?“ „Heute schon.“ Jonas nickte langsam. „Und der Rest?“ Liv zog die Karte näher zu sich. „Ich wollte, dass du weisst, dass ich enttäuscht bin. Und ich wollte nicht, dass du im Theater zwischen kaputten Funkstrecken noch das Gefühl hast, du musst es sofort lösen.“ „Aber ich hatte genau dieses Gefühl.“ „Weil da ein Punkt war?“ Jonas lächelte kurz, dann wurde er wieder ernst. „Nicht nur wegen des Punkts. Wegen der Art, wie du Okay schreibst, wenn es nicht okay ist.“ Liv hielt inne. „Ich schreibe Okay immer so.“ „Das weiss ich. Aber heute ...“ Er suchte nach Worten. „Heute habe ich in dem Punkt gehört: Lass mich in Ruhe, ich will jetzt nichts von dir hören.“ Liv sah auf das Handy zwischen ihnen. „Das habe ich nicht gemeint.“ „Ich weiss das jetzt.“ „Und was hast du in meiner Nachricht gelesen, was wirklich drinstand?“ Jonas sah auf den Bildschirm. „Dass du Okay geschrieben hast.“ „Genau.“ Sie sassen einen Moment still. Die Küchenlampe flackerte nicht. Jonas hatte sie am Mittwoch tatsächlich repariert. Liv hatte es bemerkt, aber nur gesagt: „Die Lampe tut es wieder.“ Jonas hatte geantwortet: „Sie hatte einen guten Techniker.“ Dann hatten beide gelacht, und es war leicht gewesen. Jetzt war es nicht leicht. Aber es war auch nicht

mehr nur dunkel.

„Ich hätte dir schreiben können, dass es mir leidtut, dass ich so kurzfristig absage“, sagte Jonas. „Nicht nur Tut mir leid als letzter Satz. Sondern ... dass ich weiss, dass du dich darauf gefreut hast.“ Liv nickte. „Das hätte geholfen.“ „Ich habe es sogar geschrieben und dann gelöscht.“ „Warum?“ „Weil ich dachte, vielleicht möchtest du nicht noch mehr Nachrichten. Vielleicht wirkt es, als würde ich dich dazu bringen wollen, mich zu beruhigen.“ Liv sah ihn an. „Ich hätte dich nicht beruhigen müssen.“ „Ich weiss.“ „Nein. Das ist der Punkt. Du weisst es jetzt. Aber heute Nachmittag wusstest du es nicht.“ Jonas atmete aus. „Stimmt.“ Liv nahm einen gelben Haftzettel und schrieb zwei Zeilen darauf.

Was steht da? Was höre ich darin?

Sie schob den Zettel zu Jonas. „Kaja würde das bestimmt viel schöner formulieren“, sagte sie. „Kaja formuliert alles so, als wäre es für eine Tasse gedruckt.“ „Das ist unfair.“ „Ich mag ihre Tassen.“ Liv lächelte. Dann tippte sie auf die erste Zeile. „Was stand in deiner Nachricht?“ Jonas las sie auf dem Handy vor. „Schaffe es heute nicht ins Schreibcafé. Die Probe ist komplett gekippt, und ich muss noch bleiben. Tut mir leid.“ „Und was hast du gehofft, dass ich höre?“ Er dachte nach. „Dass ich wirklich kommen wollte. Dass ich nicht einfach andere Dinge wichtiger finde. Dass ich es nicht leicht absage.“ Liv nickte. „Das stand nicht da.“ „Nein.“ „Aber es wäre gut gewesen, wenn es da gestanden hätte.“ „Ja.“ Jonas tippte auf die zweite Nachricht. „Was stand in deiner?“ „Okay.“ „Und was wolltest du, dass ich höre?“ Liv sah zu der Karte auf dem Tisch. „Dass ich verstehe, dass du nicht kannst. Und dass ich traurig bin, weil ich dich gern dabei gehabt hätte. Und dass ich nicht möchte,

dass du die Probe abbrichst.“ Jonas sah sie an. „Das ist viel für ein Okay.“ „Ich weiss.“ „Warum hast du es nicht geschrieben?“ Liv zuckte mit einer Schulter.

„Weil ich dachte, dann machst du dir Sorgen. Oder du sagst: Ich komme trotzdem. Und dann bin ich die Person, wegen der du im Theater fehlst.“ „Du wärst nicht die Person, wegen der ich fehle. Ich würde entscheiden, ob ich gehe.“ „Das weiss ich theoretisch.“ „Und praktisch?“ „Praktisch habe ich Angst, dass meine Enttäuschung wie eine Forderung klingt.“ Jonas sagte nichts. Er kannte diesen Moment inzwischen. Wenn Liv einen Satz sagte, der so klar war, dass er nicht sofort mit einem eigenen Satz beantwortet werden sollte. Nach einer Weile fragte er: „Was hättest du dir von mir gewünscht? Nicht für heute Nachmittag. Allgemein.“ Liv dachte nach. „Dass du, wenn du kurzfristig absagst, nicht nur sagst, dass du nicht kannst. Sondern auch, was du verstanden hast, dass dadurch für mich wegfällt.“ Jonas nickte. „Also: Ich weiss, du hast dich darauf gefreut.“ „Zum Beispiel.“ „Und wenn ich das nicht weiss?“ „Dann kannst du fragen.“ „Wenn ich frage: War dir das wichtig? Klingt das dann, als wäre es mir egal gewesen?“ Liv lächelte müde. „Ein bisschen.“ „Gut, dass wir ehrlich sind.“ „Du könntest sagen: Ich vermute, du hast dich darauf gefreut. Stimmt das?“ Jonas wiederholte den Satz. „Das ist besser.“ „Ja.“ „Und was wünschst du dir von mir, wenn du Okay schreibst?“ Liv sah auf den Zettel. „Dass du nicht sofort daraus machst, ich sei wütend oder du hättest alles falsch gemacht.“ „Was soll ich dann machen?“ „Vielleicht: Ich höre, dass du kurz antwortest. Möchtest du später erzählen, wie das für dich ist?“ „Das klingt sehr nach Schreibcafé.“ „Wir haben heute achtzehn Menschen mit Karten versorgt. Ein bisschen dürfen wir davon behalten.“ Jonas nahm die Essensdose und stellte sie zwischen sie. „Emre hat Suppe

eingepackt.“ „Kein Stress?“ Jonas lachte. „Sehr viel Stress. Aber gute Linsensuppe.“ Liv stand auf, holte zwei Schüsseln und stellte sie auf den Tisch. Jonas füllte die Suppe ein. Der Raum war noch nicht einfach. Die Absage war nicht ungeschehen. Der Abend im Schreibcafé war vorbei, und Jonas hatte ihn verpasst. Aber auf dem Tisch lag jetzt ein gelber Zettel mit zwei Fragen. Er war kein Vertrag. Er war auch kein Ersatz für ein Gespräch. Er war nur ein kleiner Hinweis darauf, dass eine Nachricht nicht alles tragen musste, wenn zwei Menschen später noch miteinander reden konnten. Als Jonas die Suppe umrührte, sagte er: „Liv?“ „Ja?“ „Ich finde es wirklich schade, dass ich nicht da war.“ Sie sah ihn an. „Danke.“

„Und ich würde gern nächste Woche ins Schreibcafé kommen. Nicht als Entschädigung. Einfach, weil ich wissen will, was die grünen Karten gemacht haben.“ Liv lächelte. „Sie waren mutig.“ „Das habe ich befürchtet.“

14.2 Perspektive von Liv

Livs Nachricht „Okay.“ soll Jonas nicht bestrafen. Sie soll vor allem verhindern, dass ihre Enttäuschung sofort zu einer Entscheidung für ihn wird. Liv weiss, dass Jonas im Theater gebraucht wird. Sie möchte nicht mit einem Satz bewirken, dass er sich zwischen der Probe und ihr entscheiden muss. Deshalb schreibt sie so knapp, dass ihre eigene Gefühlslage kaum noch vorkommt. Unter dem Punkt liegen mehrere widersprüchliche Wünsche: Jonas soll wissen, dass sie sich gefreut hatte. Er soll verstehen, dass die Absage sie traurig macht. Er soll aber nicht in Panik geraten, die Probe verlassen oder Liv beruhigen lassen wollen. Liv versucht, all diese Wünsche in einem neutralen Wort unterzubringen. Das kann nicht funktionieren, weil der Satz mehr verschweigt als er zeigt. Ihre Lernbewegung besteht darin, Enttäuschung nicht mit Vorwurf zu verwechseln. Sie darf sagen, dass etwas schade ist, auch wenn Jonas einen nachvollziehbaren Grund hat. Ihr Gefühl ist keine Rechnung, die Jonas sofort begleichen muss. Es ist eine Information darüber, was der Abend für sie bedeutet hat.

Was Liv nach aussen sagt Was sie innerlich meint Was sie weiter üben kann „Okay.“ „Ich verstehe den Grund. Ich bin trotzdem enttäuscht und möchte gerade nicht entscheiden, was du damit tun sollst.“

Ein Gefühl mit einem kurzen zweiten Satz ergänzen.

„Es war gut.“ „Der Abend war schön, aber ich hätte dich gern dabeigehabt.“

Positive Erfahrung und fehlende Nähe gleichzeitig aussprechen. „Ich will nicht, dass du dir Sorgen machst.“

„Ich habe Angst, mit meiner Enttäuschung zu viel zu sein.“

Die Verantwortung für Jonas' Entscheidung bei Jonas lassen.

14.3 Perspektive von Jonas

Jonas schreibt seine Absage unter Zeitdruck. Er will Liv schnell informieren und nicht den Eindruck erwecken, er suche Ausreden. Seine Nachricht enthält Fakten: Er kommt nicht, die Probe ist gekippt, er muss bleiben. Was fehlt, ist die Beziehungsebene. Jonas hofft, dass Liv automatisch mitliest, dass er sich auf den Abend gefreut hatte und nicht leichtfertig absagt. Als Liv nur „Okay.“ schreibt, reagiert Jonas nicht nur auf den Punkt. Er reagiert auf seine eigene Unsicherheit. Er befürchtet, Liv enttäuscht zu haben, und weiss nicht, ob sie gerade Raum oder eine weitere Nachricht braucht. Deshalb schreibt er eine empathischere Nachricht, löscht sie aber wieder. Seine Vorsicht schützt Liv nicht. Sie lässt beide mit ihren Vermutungen allein. Jonas lernt, dass er nicht erst eine perfekte Reaktion haben muss, um Beziehungsebene sichtbar zu machen. Er kann sagen: „Ich weiss, das ist kurzfristig. Ich hatte mich darauf gefreut.“ Oder er kann nachfragen, ohne sich sofort zu verteidigen: „Ich höre, dass du kurz antwortest. Möchtest du später erzählen, wie das für dich ist?“

Was Jonas nach aussen sagt Was er innerlich schützen will

Was er weiter üben kann „Schaffe es heute nicht. Muss noch bleiben. Tut mir leid.“

Den Wunsch, ehrlich und ohne Ausreden zu informieren.

Nicht nur Fakten, sondern auch die Bedeutung der Absage benennen.

Er löscht eine zweite Nachricht.

Die Sorge, Liv zusätzlich zu belasten oder eine Beruhigung von ihr zu erwarten.

Eine kurze, nicht fordernde Anerkennung schicken.

„Ich dachte, du bist sauer.“ Die Angst, erneut an einer ungesagten Erwartung zu scheitern.

Erst zwischen Nachricht und Vermutung unterscheiden.

14.4 Was zwischen ihnen passiert

Textnachrichten sind praktisch, schnell und manchmal überraschend leer. Sie enthalten Wörter, aber häufig wenig Tonfall, Blickkontakt oder Gelegenheit zur sofortigen Rückfrage. Dadurch füllt jede Person die Lücken mit dem, was sie gerade fürchtet, hofft oder aus früheren Gesprächen kennt. Liv und Jonas erleben dieselbe Nachrichtenfolge unterschiedlich. Liv schreibt knapp, weil sie Jonas nicht belasten möchte. Jonas liest die Knappheit als Aufforderung, sich zurückzuziehen. Jonas schreibt sachlich, weil er nicht dramatisieren will. Liv liest die Sachlichkeit als Zeichen, dass der gemeinsame Abend für ihn weniger zählt als für sie. Keine dieser Deutungen ist absurd. Aber keine ist automatisch die Wahrheit. Der gelbe Haftzettel mit den zwei Fragen schafft einen kleinen Abstand: **Was steht da? Was höre ich darin?** Erst wenn beides getrennt werden kann, entsteht Platz für eine Rückfrage statt für eine stille Geschichte über die andere Person.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Absage kommt kurz und sachlich.

Die sendende Person steht unter Druck und möchte informieren; die empfangende Person vermisst vielleicht Anerkennung für das Gemeinsame.

„Ich kann nicht kommen. Ich weiss, du hast dich darauf gefreut, und das tut mir leid.“

Eine Person antwortet nur mit „Okay.“

Sie will keinen Streit, fühlt aber mehr als der Satz zeigt.

„Ich verstehe den Grund. Ich bin trotzdem gerade enttäuscht.“ Ein Satzzeichen oder fehlendes Symbol beschäftigt beide.

Die Lücke im Tonfall wird mit Vermutungen gefüllt.

„Ich lese deinen Satz gerade als ... Stimmt das, oder deute ich zu viel hinein?“

Eine zweite Nachricht wird geschrieben und gelöscht.

Die Person möchte Beziehung zeigen, fürchtet aber, Druck zu machen.

„Ich möchte dich nicht zu einer Antwort drängen. Ich wollte **Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache** nur sagen, dass mir das nicht egal ist.“

Ein Gespräch findet erst später statt.

Die Nachricht muss nicht alles lösen, sollte aber einen Rückweg offenlassen.

„Lass uns später darüber sprechen, wenn wir beide mehr Zeit haben.“

14.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welche kurzen Nachrichten schreibe ich, wenn ich eigentlich enttäuscht, unsicher oder überfordert bin?

Was lese ich häufig in Satzzeichen, fehlenden Emojis oder knappen Antworten hinein?

Welche meiner Vermutungen über Nachrichten haben sich später schon als unzutreffend erwiesen?

Wie kann ich eine Absage formulieren, ohne den gemeinsamen Plan wie eine Nebensache wirken zu lassen?

Welcher zweite Satz würde meinen knappen Nachrichten mehr Kontext geben?

14.6 Für uns

Diese Fragen eignen sich für Paare, Freundschaften und Familien, die über Nachrichten oft mehr Missverständnisse erleben, als sie im persönlichen Gespräch vermuten würden.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Nachrichtenformen fühlen sich für uns verbindend an, welche eher kühl oder rätselhaft?

„Wenn ich nur ein Wort bekomme, höre ich manchmal ...“

Wie können wir kurzfristige Absagen kommunizieren, ohne dass die andere Person den Plan allein betrauern muss?

„Ich kann heute nicht. Ich weiss, dass das für dich bedeutet ...“ Was ist für uns eine gute Rückfrage, wenn eine Nachricht ungewöhnlich kurz wirkt?

„Ich lese deinen Satz gerade als ... Liege ich damit richtig?“

Wann ist es besser, nicht weiter zu texten, sondern später zu sprechen?

„Ich möchte das nicht im Chat lösen. Können wir heute um ... reden?“

Was brauchen wir, damit Enttäuschung nicht sofort wie Vorwurf klingt?

„Ich sage dir das nicht, damit du es reparierst, sondern damit du weisst, wie es für mich ist.“

14.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Der zweite Satz

Wählt in dieser Woche eine Nachricht, die normalerweise sehr kurz ausfallen würde: eine Absage, ein „Bin später da“, ein „Passt“, ein „Okay“ oder ein „Mach, wie du willst“. Ergänzt einen zweiten Satz, der nicht alles erklärt, aber den fehlenden Kontext benennt.

Kurze Nachricht Möglicher zweiter Satz „Ich schaffe es heute nicht.“ „Ich weiss, dass wir das geplant hatten, und es tut mir leid, dass ich absage.“

„Okay.“ „Ich muss das kurz sacken lassen, weil ich mich darauf gefreut hatte.“

„Bin später da.“ „Ich will dich nicht warten lassen, ohne dass du weisst, woran du bist.“

„Mach, wie du willst.“ „Ich merke, dass ich selbst noch einen Wunsch habe und ihn gerade sortiere.“

Der zweite Satz ist kein Kommunikationsaufsatz. Er muss nur eine kleine Brücke bauen zwischen dem, was geschrieben steht, und dem, was die andere Person sonst erraten müsste.

Merksatz: Eine Nachricht muss nicht alles erklären. Aber ein zweiter Satz kann verhindern, dass zwei Menschen die Lücke mit ihrer grössten Sorge füllen.

15 Teil II: Die verteilte Verantwortung

16 Kapitel 3: Kein Stress, sagt Emre

Manche Sätze lassen eine Tür offen. Manche stellen sich davor und behaupten, sie seien nur ein Vorhang.

16.1 Szene

Emres Imbisswagen stand an diesem Abend hinter dem Theater, zwischen einem Lieferanteneingang, zwei Müllcontainern und einem Baum, der im September immer zu früh gelbe Blätter bekam. Auf dem Wagen stand in roten Buchstaben **EMRES ECKE – HEISS, EHRLICH, HUNGRIG**. Der dritte Begriff war ursprünglich als Witz gedacht gewesen. Inzwischen sagte Emre, er sei das ganze Konzept. Liv und Jonas hatten sich für halb acht verabredet. Jonas wollte nach der Probe vorbeikommen, Liv direkt aus der Bibliothek. Sie hatten keine grossen Pläne. Essen, ein bisschen reden, vielleicht noch am Fluss entlang nach Hause gehen. Liv hatte sich auf die Einfachheit des Abends gefreut. Kein Termin, kein Aufbau, keine Listen. Nur Essen aus einer Papierschale und Jonas, der nicht gleichzeitig drei Kabel im Blick behalten musste. Als Liv ankam, stand Jonas bereits am Wagen. Er hielt zwei Becher Ayran und sah aus, als wäre er seit fünf Minuten da und hätte in dieser Zeit bereits mitgeholfen, einen Tisch zu verrücken. „Du bist früh“, sagte Liv. „Emre hat mir geschrieben, dass die Kühleinheit ein Geräusch macht.“ „Und?“ „Sie macht ein Geräusch.“ „Das ist sehr aufschlussreich.“

„Ich arbeite mich langsam an die Wahrheit heran.“ Emre kam aus dem Wagen, in einer schwarzen Schürze mit einem dunklen Fleck auf der Brust, der sehr wahrscheinlich nicht zur Schürze gehörte. Er war drei Jahre älter als Jonas, trug das Haar seit Jahren zu kurz für die Jahreszeit und sprach so, als hätte jeder Satz bereits eine praktische Aufgabe. „Liv! Gut, dass du da bist.“ Er stellte ihr eine Papierschale in die Hand, bevor sie die Möglichkeit hatte, irgendetwas zu bestellen. „Was ist das?“ „Das, was du beim letzten Mal mochtest.“ „Das waren zehn Dinge gleichzeitig.“ „Dann ist es diesmal auch gut.“ Liv sah in die Schale. Gebackene Aubergine, Reis, Joghurt, etwas Scharfes und etwas, das vermutlich aus Erbsen bestand, aber mehr Selbstbewusstsein ausstrahlte als die meisten Erbsen. „Das stimmt“, sagte sie. Emre klopfte Jonas mit der Hand gegen den Oberarm. „Hast du eine Minute?“ Jonas stellte seinen Becher ab. „Klar.“ „Die Kühleinheit macht dieses Klacken. Nicht laut. Aber ich will nicht, dass sie morgen beim Markt ausfällt.“ „Ich schaue nach.“ „Kein Stress“, sagte Emre. „Wenn du nach dem Essen nur kurz draufguckst, reicht. Falls du keine Zeit hast, rufe ich morgen den Service.“ Jonas nickte. „Ich kann nach dem Essen schauen.“ Liv nahm einen Löffel Reis und sagte nichts. Der Satz war klein. Sie kannte ihn. *Kein Stress*. In Jonas’ Familie fiel er häufig, meistens dann, wenn sehr wohl etwas stressig war. Emre sagte ihn, wenn ein Tisch getragen werden musste, eine Schicht ausfiel, jemand am Sonntagmorgen einen Wagen an den anderen Stand fahren sollte. Es war kein Befehl. Es war auch nicht eine Bitte. Es war eine weiche Verpackung um eine Sache, die offenbar doch einen Weg zu einer Person finden sollte. Sie hatte das früher eher charmant gefunden. Die Familie sprach schnell, half einander schnell und machte aus Unterstützung keine grosse Zeremonie. Niemand schrieb lange Nachrichten. Niemand setzte sich hin und verteilte Zuständigkeiten.

Dinge passierten, weil jemand bemerkte, dass sie getan werden mussten. Inzwischen wusste Liv nicht mehr, ob sie diese Art von Selbstverständlichkeit immer charmant fand. Vielleicht hatte sie am Anfang nur nicht gemerkt, dass Selbstverständlichkeit für Menschen, die den Code nicht kannten, oft Arbeit bedeutete. „Morgen ist der Markt in Grünfeld, oder?“, fragte Jonas. Emre nickte. „Ja. Wir müssen um acht los. Aber kein Stress. Wenn es heute nicht klappt, komme ich schon irgendwie durch.“ Jonas sah auf die Kühleinheit, dann auf Liv. „Wir könnten morgen früh kurz vorbeikommen“, sagte er. „Dann testen wir sie noch mal richtig.“ Liv hielt den Löffel in der Luft. **Wir könnten.** Es war ein Satz, den Jonas oft sagte, wenn er eine Möglichkeit sah. In diesem Satz bedeutete *wir* manchmal: beide. Manchmal bedeutete es: er und sie, falls sie nicht widersprach. Manchmal bedeutete es: er würde gern etwas tun und wollte es nicht sagen, ohne sie mitzunehmen. Liv stellte den Löffel ab. „Ich kann morgen nicht“, sagte sie. Emre sah sie an. Jonas auch. „Kein Problem“, sagte Emre sofort. „Ich habe ja gesagt: kein Stress.“

Liv nickte. „Gut.“ Sie merkte, dass ihr Ton klarer war, als sie geplant hatte. Nicht unfreundlich. Aber ohne die kleine Schleife aus Entschuldigung, die sie früher um fast jedes Nein gelegt hätte. Emre wischte sich die Hände an der Schürze ab. „Was hast du denn vor?“ Die Frage war nicht scharf. Eher neugierig. Gerade deshalb spürte Liv, wie sich in ihr etwas zusammenzog. „Nichts Besonderes“, sagte sie. „Ich wollte ausschlafen, zur Post und dann an den See. Wir hatten das eigentlich als freien Samstag geplant.“ Jonas sah kurz weg. Liv bemerkte es. „Hatten wir doch, oder?“, fragte sie. „Ja“, sagte Jonas. „Ich dachte nur, wir könnten vorher ...“ Er brach ab. Emre hob beide Hände. „Leute, wirklich. Ich habe nicht vor, euren

Samstag zu fressen. Wenn Jonas kann, schön. Wenn nicht, rufe ich den Service.“ „Ich kann helfen“, sagte Jonas schnell. „Ich komme um sieben vorbei.“ Liv sah ihn an. „Du meinst, du kommst um sieben vorbei.“ Jonas hielt ihren Blick. „Ja. Ich meinte mich.“ Emre lachte kurz, zu kurz. „Gut. Dann ist das geklärt.“ Es war nicht geklärt, dachte Liv. Es war nur beschlossen worden, während sie danebenstand. Sie nahm die Papierschale fester in die Hand. Ihr Essen war inzwischen lauwarm. Jonas ging mit Emre zur Rückseite des Wagens, wo die Kühleinheit hinter einer Metallklappe brummte. Liv blieb am kleinen Stehtisch stehen und sah auf den Hof hinter dem Theater. Eine Schauspielerin in einem langen Mantel rauchte vor der Hintertür. Zwei Bühnenarbeiter schoben ein Rollgestell vorbei. Das Geräusch der Räder auf dem Pflaster klang wie ein Satz, der sich nicht entscheiden konnte, ob er enden wollte. Jonas kam nach zehn Minuten zurück. „Es ist wahrscheinlich nur der Lüfter“, sagte er. „Ich kann morgen früh ein Ersatzteil mitbringen.“ „Mhm.“ „Es dauert nicht lange.“ „Mhm.“ Jonas stellte sich neben sie. „Was ist?“ Liv sah ihn an. „Nichts.“ Die Antwort fiel so schnell, dass sie selbst merkte, wie vertraut sie klang. Jonas’ Gesicht veränderte sich kaum. Aber Liv kannte inzwischen die Stelle zwischen seinen Augen, die sich anspannte, wenn er sich auf etwas vorbereitete, das er nicht verstand. „Ist es wirklich nichts?“, fragte er. Sie sah auf ihre Papierschale. Vor zwei Wochen hätte sie gesagt: *Es ist schon gut.* Heute hörte sie fast, wie der gelbe Zettel auf dem Küchentisch raschelte. **Was steht da? Was höre ich darin?** „Nein“, sagte sie. „Es ist nicht nichts.“

Jonas wartete. „Ich finde es komisch, dass du für morgen einfach zugesagt hast, als wären wir beide verplant.“ „Ich habe doch gesagt, dass ich komme.“ „Nachdem du vorher gesagt hast, wir könnten

kommen.“ „Das war nur eine Formulierung.“ Liv nickte langsam. „Genau.“ Jonas sah sie an. „Was genau?“ „Dass es bei euch oft nur eine Formulierung ist. Kein Stress. Wir könnten. Wenn es passt. Und am Ende steht trotzdem jemand am Samstag um sieben vor einem Imbisswagen, weil es sonst irgendwie unhöflich wirkt.“ Jonas verschränkte die Arme. „Es wirkt nicht unhöflich.“ „Emre hat doch gerade gefragt, was ich vorhabe.“ „Er war interessiert.“ „Vielleicht.“ Liv atmete aus. „Aber ich möchte nicht erklären müssen, warum Ausschlafen und an den See gehen ein ausreichender Grund sind, nicht um sieben eine Kühleinheit zu testen.“ Jonas sah zur Rückseite des Wagens. Emre sprach dort mit einer Kundin. Seine Hände bewegten sich schnell, wenn er etwas erklärte. Jonas kannte jede dieser Bewegungen. Er kannte die Art, wie sein Bruder „kein Stress“ sagte, wenn er nervös war und Hilfe brauchte. Er kannte auch die Art, wie Emre danach allein weiterarbeitete, wenn niemand kam, und später behauptete, alles sei einfach gewesen. „Er braucht Hilfe“, sagte Jonas leise. „Dann soll er sagen, dass er Hilfe braucht.“ „Er hat es gesagt.“ „Nein. Er hat gesagt, kein Stress.“ „Aber du weißt doch, was er meint.“ Liv sah Jonas an. „Ich weiss, was du meinst, dass er meint. Das ist nicht dasselbe.“ Der Satz blieb zwischen ihnen stehen. Jonas sah auf den Boden. „Du kennst Emre inzwischen.“ „Ja. Und ich mag Emre.“ „Dann klingt es gerade nicht so.“ Liv spürte, wie ihr Gesicht warm wurde. Nicht weil sie wütend war. Weil sie plötzlich wieder in einer Rolle stand, die sie nicht wollte: die Person, die eine Familie nicht mochte, weil sie eine Grenze setzte. „Ich sage nicht, dass ich ihn nicht mag“, sagte sie. „Ich sage, dass ich nicht möchte, dass dein Bruder meine Zeit einplant, indem er so tut, als plane er sie nicht ein.“ Jonas antwortete nicht sofort. Dann sagte er: „Du hättest das auch etwas freundlicher sagen können.“ Liv schloss die Augen. Nur kurz. „Wie denn?“ „Keine Ahnung. Du hättest sagen können:

Morgen passt es mir leider nicht, vielleicht ein anderes Mal.“ „Aber es passt mir nicht. Und vielleicht ein anderes Mal weiss ich nicht.“ „Du musst es nicht so hart machen.“ „Ich mache es nicht hart. Ich sage Nein.“ „Vor meiner Familie.“ „Vor Emre.“ „Das ist fast dasselbe.“

Liv hielt inne. Sie sah Jonas an. Er klang nicht, als wolle er sie angreifen. Er klang, als sei es für ihn tatsächlich fast dasselbe. Als würde ein Nein an seinen Bruder automatisch im grösseren Raum seiner Familie weiterhallen. „Für dich vielleicht“, sagte sie leiser. „Für mich ist es ein Nein zu einem Samstagmorgen.“ Emre rief von hinten: „Jonas, wenn du kurz Zeit hast, der Deckel klemmt wieder!“ Jonas hob eine Hand. „Komme.“ Er sah Liv noch einmal an. „Wir reden später?“ Liv hätte sagen können: *Ja*. Sie hätte sagen können: *Mach, wie du willst*. Sie hätte sagen können: *Ich gehe dann*.

Stattdessen sagte sie: „Ja. Aber nicht erst, wenn du schon entschieden hast, was mein Nein über dich oder Emre bedeutet.“ Jonas sah sie an. Dann nickte er. „Okay.“ „Das andere Okay?“ Für einen Moment lächelte er. „Das mit der Rückfrage.“ „Gut.“

Auf dem Weg nach Hause sprach zunächst niemand. Sie gingen nicht am Fluss entlang. Es war zu kalt geworden, und Liv hatte keine Lust, einen Spaziergang wie eine vernünftige Kulisse vor sich herzutragen, während sie innerlich noch im Hof hinter dem Theater stand. Jonas hatte angeboten, die U-Bahn zu nehmen. Liv hatte nur genickt. In der Bahn sassen sie nebeneinander. Gegenüber schlief ein Mann mit einer Einkaufstasche auf dem Schoss. Ein Kind drückte die Nase an die Scheibe und schrieb mit dem Finger Kreise in die beschlagene Fläche. Jonas sah auf sein Handy. Liv sah auf die Anzeige über der Tür, obwohl sie wusste, an welcher Station sie

aussteigen mussten. Als sie zu Hause ankamen, war die Küche dunkel. Jonas machte das Licht an. Die Lampe flackerte einmal und blieb dann ruhig. „Sie hat sich zusammengerissen“, sagte er. Liv zog den Mantel aus. „Sie wusste, dass wir gerade keine dritte Sprache brauchen.“ Jonas stellte zwei Gläser Wasser auf den Tisch. Er setzte sich nicht. Liv auch nicht. „Ich will dir etwas erklären“, sagte er. Liv hob eine Hand. „Ich will erst etwas fragen.“ Jonas nickte. „Wenn Emre ‚kein Stress‘ sagt, was hörst du?“ Die Frage überraschte ihn. Er hatte mit einem Vorwurf gerechnet. Mit einer Aufzählung dessen, was er übergangen hatte. Nicht mit einer Frage, die so direkt auf seine eigene Übersetzung zielte. „Ich höre“, sagte er langsam, „dass er Hilfe braucht, aber nicht will, dass man sich verpflichtet fühlt.“ „Und wenn man Nein sagt?“ „Dann ist es okay.“ Liv wartete. Jonas sah sie an. „Aber er macht es dann allein. Und ich weiss, dass es für ihn schwerer wird.“ „Dann ist es für dich nicht nur okay.“ „Nein.“ „Das ist nicht schlimm“, sagte Liv. „Aber es wäre gut zu wissen.“ Jonas setzte sich jetzt. Er strich mit einer Hand über den Tisch. „Bei uns war das immer so. Mein Vater hat selten direkt gesagt, dass er Hilfe braucht. Er hat gesagt: Wenn du Zeit hast, könntest du mal schauen. Und wenn man konnte, hat man geschaut. Nicht weil jemand bestraft wurde, wenn man es nicht getan hat. Aber ...“ „Aber?“ „Weil man wusste, dass er es sonst allein macht. Und weil es sich gut angefühlt hat, ihm das abzunehmen.“ Liv setzte sich ihm gegenüber. „Das kann ich verstehen.“ „Kannst du?“ „Ja. Ich verstehe, dass du deinem Bruder helfen willst. Ich verstehe auch, dass ihr nicht jedes Mal eine grosse Bitte daraus macht. Aber ich bin nicht in diesem Code aufgewachsen.“ Jonas nickte. „Ich weiss.“ „Und wenn ich den Code nicht kenne, kann ich nicht wissen, ob ich ein Angebot ablehne oder eine Erwartung enttäusche.“ Jonas sah auf das Glas zwischen ihnen. „Das klingt wirklich anstrengend.“ „Ist es

auch. „Liv nahm einen gelben Haftzettel aus der Schublade neben dem Tisch. „Darf ich das aufschreiben?“ Jonas lächelte kaum sichtbar. „Natürlich.“ Sie schrieb: **Kein Stress – was steht da? Kein Stress – was heisst das hier?** Dann schob sie den Zettel zu Jonas. „Ich möchte nicht bei jedem Satz deiner Familie eine Fussnote brauchen“, sagte sie. „Aber bei Dingen, die unsere Zeit betreffen, wäre es gut, wenn du sie mir gibst.“ Jonas las den Zettel. „Was wäre eine Fussnote?“ „Zum Beispiel: Emre braucht morgen wirklich jemanden, weil die Kühleinheit ausfallen könnte. Ich würde gern helfen. Hast du Lust mitzukommen, oder ist das dein freier Samstag?“ Jonas hörte den Satz. Er war länger als **wir könnten**. Aber er war auch leichter, weil niemand darin erraten musste, wer bereits zugesagt hatte. „Das kann ich sagen“, sagte er. „Und wenn ich Nein sage, möchte ich nicht das Gefühl haben, ich muss danach beweisen, dass mein Samstag einen triftigen Grund hat.“ „Du musst ihn nicht beweisen.“ „Heute klang es ein bisschen so.“ Jonas nickte. „Ja. Das tut mir leid.“ Liv sah ihn an. Diesmal sagte er nicht nur *tut mir leid* und wartete darauf, dass es reichen würde. Er blieb da. „Ich glaube“, fuhr er fort, „ich habe dein Nein gehört, als würdest du Emre ablehnen. Nicht die Kühleinheit.“ „Ich lehne nicht Emre ab.“ „Ich weiss.“ „Das andere Wissen?“ Er atmete aus. „Das, bei dem ich es jetzt besser verstehe.“ Liv lehnte sich zurück. „Gut.“ Jonas nahm sein Handy heraus und schrieb Emre eine Nachricht. Er hielt Liv das Display nicht hin. Er las sie aber laut vor, bevor er sie abschickte.

Ich komme morgen um sieben vorbei und bringe den Lüfter mit. Liv macht ihren freien Samstag wie geplant. Wenn du vorher noch etwas brauchst, sag es bitte direkt, dann kann ich schauen, ob es klappt.

Liv sah ihn an. „Das ist klar.“ „Ist das zu klar?“ „Nein.“ „Emre wird denken, ich habe ein Kommunikationsseminar besucht.“ „Vielleicht hat er recht.“ Jonas schickte die Nachricht. Emres Antwort kam nach weniger als einer Minute.

Perfekt. Und Liv soll bitte ausschlafen. Das ist ein offizieller Befehl. Kein Stress.

Liv las die Nachricht. Dann lachte sie. „Das hilft überhaupt nicht.“ Jonas lachte ebenfalls. „Doch. Jetzt wissen wir wenigstens, dass er es ernst meint.“ „Weil es ein Befehl ist?“ „Weil er einen Smiley gemacht hat.“ „Das ist keine verlässliche Linguistik.“ „Ich arbeite im Theater. Wir nehmen, was wir bekommen.“ Sie sassen noch eine Weile am Tisch. Der freie Samstag war nicht gerettet worden, weil er je wirklich bedroht gewesen wäre. Er war auch nicht vollständig erklärt worden. Jonas würde am nächsten Morgen zu Emre gehen. Liv würde ausschlafen, zur Post gehen und vielleicht an den See fahren. Aber zum ersten Mal stand die Entscheidung nicht zwischen einem höflichen Satz und einer stillen Erwartung. Sie lag offen auf dem Tisch.

16.2 Perspektive von Liv

Liv erlebt Emres „kein Stress“ nicht als harmlose Höflichkeit. Sie erlebt den Satz als schwer lesbare Bitte. Sie weiss, dass Jonas helfen möchte. Sie mag Emre und sie versteht, dass die Kühleinheit für seinen Markt wichtig ist. Was sie nicht möchte, ist der Moment, in dem aus Jonas' Wunsch ein gemeinsames „wir könnten“ wird, ohne dass ihre Zeit oder ihr Bedarf nach Ruhe darin vorkommen. Für Liv ist ihr Nein nicht gegen die Familie gerichtet. Es ist ein Nein zu einem frühen Samstagmorgen, den sie anders geplant hatte. Als Emre fragt, was sie stattdessen vorhat, gerät sie dennoch in Erklärungsdruck. Ihr freier Vormittag wirkt plötzlich wie ein Grund, der erst überzeugend genug sein muss, um als Nein zu zählen. Livs Lernbewegung besteht darin, nicht aus Angst vor Ablehnung weich zu werden. Sie kann sagen, dass sie nicht kann, ohne daraus eine Kritik an Emre machen zu müssen. Zugleich fragt sie Jonas später nach seiner eigenen Übersetzung. Damit bleibt sie nicht bei der Wirkung stehen, sondern macht sichtbar, dass Familiencodes gelernt und übersetzt werden können.

Was Liv nach aussen sagt Was sie innerlich schützt Was sie weiter üben kann „Ich kann morgen nicht.“ Das Recht auf einen freien Tag, der nicht erst durch eine wichtige Gegenterminierung legitim wird.

Ein Nein ruhig stehen zu lassen, ohne sofort eine lange Begründung nachzuschieben.

„Du meinst, du kommst um sieben vorbei.“

Den Wunsch, nicht stillschweigend in Jonas' Zusage einbezogen zu werden.

Früher nachzufragen, wenn ein „wir“ unklar ist.

„Dann soll er sagen, dass er Hilfe braucht.“

Die Hoffnung, dass Erwartungen nicht als unverbindliche Höflichkeit getarnt werden müssen.

Nach der Bedeutung eines Familiencodes zu fragen, bevor sie ihn nur als Zumutung erlebt.

16.3 Perspektive von Jonas

Jonas hört Emres „kein Stress“ anders als Liv. Für ihn ist der Satz eine Mischung aus Bitte und Rücksicht. Emre braucht Hilfe, aber er will seinen Bruder nicht festlegen. Jonas weiss aus vielen Jahren, dass Emre es im Zweifel allein schafft. Gerade deshalb möchte er kommen. Hilfe ist für ihn keine lästige Pflicht, sondern eine Form von Nähe, die nicht gross ausgesprochen werden muss. Als Liv Nein sagt, hört Jonas zunächst mehr als sie sagt. Er hört nicht nur: *Ich möchte morgen ausschlafen*. Er hört: *Deine Familie verlangt zu viel. Deine Art zu helfen ist anstrengend. Ich will mit diesem Teil deines Lebens nichts zu tun haben*. Diese Deutung entsteht aus seiner Sorge, dass Liv sich im Familienkreis nicht zugehörig fühlt. Sie ist verständlich, aber sie macht Livs tatsächliches Nein unsichtbar. Jonas' Lernbewegung besteht darin, seine eigene Übersetzung nicht zur einzigen Wahrheit zu machen. Er darf helfen wollen. Er darf den Familiencode mögen. Aber wenn seine Familie Zeit von beiden betrifft, muss er sagen, was er selbst darin hört und was er sich wünscht. Erst dann kann Liv freiwillig entscheiden, ob sie Teil davon sein möchte.

Was Jonas nach aussen sagt Was er innerlich schützen will

Was er weiter üben kann „Wir könnten morgen früh

vorbeikommen.“

Den Wunsch, Emre nicht allein mit einer technischen Sorge zu lassen.

Aus einem „wir“ erst dann ein „wir“ machen, wenn Liv zugestimmt hat.

„Du hättest es freundlicher sagen können.“

Die Sorge, dass sein Bruder sich durch Livs Nein zurückgewiesen fühlt.

Zu unterscheiden, ob Liv gerade eine Person ablehnt oder nur eine Anfrage.

„Du kennst Emre inzwischen.“ Die Hoffnung, dass Liv seine Familiencodes mittragen kann.

Codes zu erklären, statt ihre Kenntnis vorauszusetzen.

16.4 Was zwischen ihnen passiert

Familien und enge Freundeskreise entwickeln oft eigene Sprachabkürzungen. Ein „kein Stress“ kann ehrlich gemeint sein und trotzdem eine Bitte enthalten. Ein „du musst nicht“ kann bedeuten: *Ich möchte dich nicht unter Druck setzen.* Es kann aber auch bedeuten: *Ich hoffe sehr, dass du es trotzdem machst.*

Problematisch werden solche Sätze nicht, weil sie immer manipulativ wären. Problematisch werden sie, wenn eine Person den Code kennt und die andere Person die Bedeutung erraten soll. Liv und Jonas entdecken, dass sie über Emres Satz nicht nur über den Samstagmorgen sprechen. Sie sprechen darüber, was Zugehörigkeit kostet. Jonas verbindet Hilfe mit Familie und Verlässlichkeit. Liv

verbindet ein klares Nein mit der Sicherheit, dass ihr freier Raum nicht erst verdient werden muss. Beide Werte können nebeneinanderstehen, wenn die verdeckte Bitte sichtbar wird. Die hilfreiche Veränderung besteht nicht darin, dass Emre nie wieder „kein Stress“ sagen darf. Sie besteht darin, dass Jonas seine eigene Bedeutung ergänzt: *Emre braucht morgen wirklich Hilfe. Ich möchte gern hingehen. Wie ist das für dich?* So wird aus einem Familiencode eine gemeinsame Entscheidung.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache „Kein Stress, falls du keine Zeit hast.“

Eine Bitte soll freundlich klingen; zugleich hofft die fragende Person vielleicht auf Hilfe.

„Ich brauche morgen tatsächlich Unterstützung. Kannst du helfen?
Ein Nein ist okay.“

Ein „wir könnten“ fällt ohne Absprache.

Eine Person möchte Nähe und Hilfe ermöglichen, plant aber unbemerkt die Zeit beider.

„Ich würde gern helfen. Hast du Lust mitzukommen, oder ist das dein freier Tag?“

Eine Person sagt Nein und wird nach dem Grund gefragt.

Interesse kann sich wie Rechtfertigungsdruck anfühlen.

„Nein passt für mich. Ich möchte den Grund gerade nicht weiter erklären.“

Ein Familiencode wird nicht verstanden.

Zugehörigkeit wird mit stiller Kenntnis verwechselt.

„Bei uns bedeutet dieser Satz oft ... Ich erzähle dir das, damit du entscheiden kannst.“

Das Nein wird als persönliche Ablehnung gehört.

Alte Ängste vor Distanz oder fehlender Akzeptanz werden berührt.
„Lehnst du die Anfrage ab, oder fühlt es sich für dich nach einem grösseren Thema an?“

16.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welche Sätze gibt es in meinem Umfeld, die nach einer Sache klingen und etwas anderes meinen?

Wann sage ich „kein Stress“, „du musst nicht“ oder „nur wenn du Zeit hast“, obwohl mir etwas wichtig ist?

Welche Begründungen verlange ich manchmal unbewusst, bevor ich ein Nein wirklich akzeptiere?

Reflexionsfrage Notiz Wo erwarte ich von anderen Menschen, dass sie einen Familien- oder Freundschaftscode bereits kennen?

Wie kann ich eine Bitte direkt sagen, ohne sie dadurch unfreundlich zu machen?

16.6 Für uns

Diese Fragen passen besonders gut, wenn Paare oder enge Freundschaften mit verschiedenen Familienkulturen, Arbeitsgewohnheiten oder Gruppenregeln umgehen.

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Sätze aus deiner Familie oder deinem Umfeld brauchen für mich eine Übersetzung?

„Wenn bei uns jemand sagt ..., bedeutet das oft ...“

Woran merke ich, ob aus einer Bitte eine gemeinsame Verpflichtung werden soll?

„Meinst du mit ‚wir‘ uns beide oder dich mit meiner möglichen Unterstützung?“

Was brauche ich, um Nein sagen zu können, ohne mich erklären zu müssen?

„Ein Nein fühlt sich für mich leichter an, wenn ...“

Wann bedeutet Hilfe für mich Nähe, und wann fühlt sie sich wie Einplanung an?

„Ich helfe gern, wenn ich vorher weiss ...“

Wie können wir einander in Familien- oder Freundeskreisen unterstützen, ohne füreinander zu sprechen?

„Wenn eine Bitte kommt, die uns beide betrifft, wünsche ich mir ...“

16.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Übersetzung eines Codes

Wählt jeweils einen Satz aus eurem Umfeld, der häufig fällt und nicht ganz eindeutig ist. Das kann ein „kein Stress“, „wir schauen mal“, „mach dir keine Umstände“, „du musst nicht“ oder „passt schon“ sein. Übersetzt einander nicht nur die Worte, sondern die möglichen Bedeutungen.

Satz aus meinem Umfeld Was er bei uns oft bedeutet Was ich einer nahestehenden Person dazu sagen kann „Kein Stress.“ „Ich brauche vermutlich Hilfe, will aber keinen Druck machen.“

„Bitte frag nach, ob ich wirklich Unterstützung brauche.“

„Wir schauen mal.“ „Ich möchte mich noch nicht festlegen.“ „Frag mich später noch einmal nach einer konkreten Entscheidung.“ „Du musst nicht.“ „Ich will dich nicht verpflichten, würde mich aber freuen.“

„Ein Nein ist wirklich in Ordnung; ich sage dir, wenn ich Hilfe brauche.“

Die Übung soll niemanden dazu verpflichten, die eigene Familie oder Herkunft zu erklären. Sie kann einfach helfen, einen Satz weniger als Rätsel und mehr als Einladung zum Nachfragen zu erleben.

Merksatz: Ein freundliches Nein braucht keine überzeugende Begründung. Eine freundliche Bitte braucht keine Verkleidung.

17 Kapitel 4: Die Liste ohne Verben

Ein Wort am Kühlschrank kann eine Erinnerung sein. Oder eine Aufgabe. Oder ein kleiner Zettel, auf dem niemand steht, obwohl alle gemeint sind.

17.1 Szene

Die Liste am Kühlschrank war länger geworden, ohne dass jemand bemerkt hatte, wann genau sie die Grösse einer mittelmässigen Lebensverwaltung angenommen hatte. Oben stand in Livs klarer Schrift: Milch Haferflocken Spülmaschinensalz Paket Frau Dahlke Heizung Müll Zahnpasta Darunter hatte Jonas mit schwarzem Stift ergänzt: Batterien Kabelbinder? Kaffee Neben **Heizung** befand sich ein kleiner Pfeil, den niemand erklärt hatte. Neben **Kaffee** ein Ausrufezeichen, das Jonas später behauptete, sei eine sachliche Notwendigkeit und keine emotionale Übertreibung. Es war Montagmorgen, kurz vor acht. Draussen hing Nebel zwischen den Häusern, als hätte die Stadt beschlossen, noch nicht ganz aufzuwachen. In der Wohnung war es ungewöhnlich kalt. Der Heizkörper im Wohnzimmer gluckerte leise vor sich hin und wurde nur an seiner rechten Seite warm. Liv stand in Socken vor dem Kühlschrank, hielt eine Tasse Kaffee in beiden Händen und betrachtete die Liste, als könnte sie ihr verraten, warum die Wohnung eine Temperatur hatte, die nach „Jacke anbehalten“ klang. Jonas kam aus dem Bad, die Haare noch feucht und ein Handtuch über der Schulter. „Es ist kalt“, sagte Liv. „Das ist mutig formuliert.“ „Ich wollte vermeiden, dass du denkst, ich übertreibe.“ Jonas blieb stehen. „Die Heizung?“ Liv deutete auf den Kühlschrank. „Steht doch da.“

Jonas trat näher. Er las die Liste. Dann sah er zum Heizkörper. „Seit wann?“ „Seit Freitag.“ „Warum hast du nichts gesagt?“ Liv drehte sich um. „Heizung steht seit Freitag da.“ „Ja, aber Heizung kann alles heissen.“ „Zum Beispiel?“ Jonas sah auf die Liste. „Dass die Heizung kalt ist. Dass wir die Heizung entlüften sollen. Dass du den Vermieter anrufen willst. Dass ich den Vermieter anrufen soll. Dass

wir irgendwann mal über unsere Energiekosten reden müssen. Es ist ein sehr grosses Wort für einen sehr kleinen Zettel.“ Liv nahm einen Schluck Kaffee. Er war inzwischen genau richtig warm, der Raum nicht. „Ich habe am Freitag gesagt, dass der Heizkörper wieder nicht richtig geht.“ „Du hast gesagt: ‚Die Heizung macht wieder dieses Ding.‘“ Jonas hob eine Hand. „Ich weiss noch, weil ich gesagt habe, sie hat offenbar einen Fanclub gegründet.“ „Das war sehr hilfreich.“ „Ich wollte dich zum Lachen bringen.“ „Du hast mich auch zum Lachen gebracht.“ „Dann?“ „Dann dachte ich, wir kümmern uns darum.“ Jonas sah sie an. „Wir?“ Das Wort lag zwischen ihnen wie ein kleiner Gegenstand, der plötzlich zu schwer war, um ihn einfach umzulegen. Liv stellte die Tasse ab. „Ja. Wir.“ Jonas zog das Handtuch von seiner Schulter und legte es über einen Stuhl. „Was hast du dir darunter vorgestellt?“ Die Frage war sachlich. Zu sachlich vielleicht. Aber sie war da. Liv wusste nicht sofort, was sie antworten sollte. Sie hatte sich nichts Konkretes vorgestellt. Oder vielmehr: Sie hatte sich vorgestellt, dass Jonas das Wort **Heizung** sehen würde, den kalten Heizkörper bemerken würde, vielleicht im Internet nachsehen, vielleicht sagen würde: *Ich rufe nachher den Vermieter an*. Nicht weil er allein zuständig war. Sondern weil sie nicht noch einmal die ganze Kette anfangen wollte: Problem bemerken, Problem formulieren, Problem sichtbar machen, daran erinnern, dass es noch da war, dann entscheiden, dass man sich darum kümmern müsse. „Dass einer von uns etwas macht“, sagte sie. Jonas nickte langsam. „Das klingt vernünftig.“ „Danke.“ „Aber es hilft mir nicht zu wissen, ob ich das sein soll.“ Liv sah auf die Liste. „Warum muss ich das immer festlegen?“ Jonas’ Blick ging ebenfalls zur Liste. Zu Milch. Zu Müll. Zu Frau Dahlkes Paket. Zu Kaffee mit Ausrufezeichen. „Musst du nicht.“ „Doch.“ „Nein. Ich mache doch auch Sachen.“

„Ja“, sagte Liv. „Du machst Sachen. Aber ich schreibe sie auf. Ich merke, dass die Zahnpasta fast leer ist. Ich sehe, dass Frau Dahlkes Paket seit Samstag bei uns steht. Ich höre, dass die Heizung komische Geräusche macht. Und dann steht es auf der Liste, bis ich entweder frage, wer es macht, oder es selbst mache.“ Jonas öffnete den Mund. Schloss ihn wieder. Er sah auf den kleinen Pfeil neben **Heizung**. „Was bedeutet der Pfeil?“, fragte er. Liv sah hin. „Keine Ahnung.“ „Du hast ihn gemacht.“ „Ich weiss.“ „Das macht es nicht weniger rätselhaft.“ Für einen Moment wollten beide lachen. Es gelang nur halb. Jonas zog seine Jacke an. „Ich muss gleich los. Ich kann heute Abend schauen, ob man den Heizkörper entlüften kann.“ Liv nickte. „Das ist gut.“ „Und wenn das nicht geht, rufe ich morgen den Vermieter an.“ „Warum morgen?“ Jonas hielt inne. „Weil ich heute bis spät Probe habe.“ „Der Vermieter ist morgen nicht in der Wohnung.“ „Man kann ihn anrufen.“ „Ja. Aber der Handwerker kommt dann irgendwann, und ich bin diejenige, die häufiger im Homeoffice ist.“ Jonas sah sie an. „Willst du, dass ich anrufe oder willst du, dass ich den Termin mache?“ „Ich will nicht, dass wir jetzt so tun, als seien das zwei völlig getrennte Aufgaben.“ „Sind sie doch aber.“ Liv atmete aus. „Genau das meine ich.“ Er sah sie an, ohne zu verstehen. Sie sah es ihm an. Das war der Moment, in dem ein Gespräch entweder zu einer Vorlesung wurde oder zu einem Streit. Liv hatte keine Lust auf beides. „Wir reden heute Abend“, sagte sie. Jonas nickte. „Okay.“ „Das andere Okay?“ Er nahm die Tasche vom Boden. „Das mit Uhrzeit. Acht?“ Liv schaffte ein kleines Lächeln. „Acht.“

Am Nachmittag schrieb Liv dem Vermieter. Sie tat es nicht, weil sie Jonas nicht zutraute, anzurufen. Sie tat es, weil der Heizkörper im Wohnzimmer um drei Uhr noch immer nur auf einer Seite warm

war, weil die Bibliothek eine Lesung für Freitag vorbereitete und weil sie den Gedanken, noch bis Dienstag auf einen Anruf zu warten, nicht aushielt. Sie schrieb höflich. Sie beschrieb das Problem. Sie gab zwei Zeitfenster an. Sie fragte, ob der Hausmeister zunächst vorbeikommen könne. Um fünfzehn Uhr siebzehn kam die Antwort: **Hausmeister Herr Scholz kann heute zwischen 17:30 und 18:30 Uhr kommen. Passt das?**

Liv sah auf die Uhr. Sie war noch in der Bibliothek. Jonas war im Theater. Sie schrieb: **Ja, das passt. Ich bin ab 17:45 Uhr zu Hause.**

Dann notierte sie sich auf einem gelben Haftzettel: **Herr Scholz, Heizung, 17:45.** Der Haftzettel lag in ihrer Tasche, als sie um zwanzig vor sechs die Wohnungstür aufschloss. Der Heizkörper gluckerte, als würde er sich darüber beschweren, dass jetzt jemand kam, der vielleicht verstand, wie er funktionierte. Herr Scholz kam um sechs Uhr zehn. Er trug einen blauen Overall, eine Werkzeugtasche und das Gesicht eines Menschen, der schon zu viele Heizkörper in zu vielen Wohnungen kennengelernt hatte, um sich von einem gluckernden Exemplar beeindrucken zu lassen. „Luft drin“, sagte er nach zwei Minuten. „Und das Ventil klemmt ein bisschen.“ „Kann man das machen?“ „Das wäre sonst ein überraschend schlechter Besuch.“ Liv lächelte höflich. Herr Scholz entlüftete den Heizkörper, drehte an einem kleinen Metallstift und sagte, er komme in zwei Wochen noch einmal, falls das Problem wieder auftauche. Als er ging, war es halb sieben. Die Wohnung wurde langsam warm. Liv stand vor dem Heizkörper und fühlte sich nicht erleichtert. Oder nicht nur. Sie hatte die Sache gelöst.

Natürlich hatte sie das. Sie hatte sie gesehen, notiert, angesprochen, verfolgt, terminiert, empfangen und abgeschlossen. Die Liste am Kühlschrank war nun einen Eintrag kürzer. Aber die Arbeit, die in dem Wort **Heizung** gesteckt hatte, war nicht kleiner geworden, nur weil sie jetzt erledigt war. Sie nahm den Stift und strich **Heizung** durch. Dann schrieb sie darunter: Hausmeister war da. Termin in zwei Wochen merken.

Sie sah die Zeile an. Sie klang wie eine Aufgabe für niemanden. Jonas kam um kurz vor neun nach Hause. Er hatte auf dem Rückweg Milch, Haferflocken und Kaffee gekauft. Die Zahnpasta hatte er vergessen. Die Batterien auch. Aber er hatte eine grosse Packung Spülmaschinensalz mitgebracht, weil er die Liste fotografiert hatte und im Laden lange vor einem Regal gestanden hatte, auf dem sechs verschiedene Sorten Salz standen, die alle so taten, als wären sie eine kleine religiöse Entscheidung. Er stellte die Tüten auf den Küchentisch. „Ich habe Kaffee.“ Liv kam aus dem Wohnzimmer. „Gut.“ „Und Salz.“ „Auch gut.“ „Die Milch war ausverkauft, also habe ich Haferdrink genommen.“

Liv sah in die Tüte. „Wir haben noch Milch.“ Jonas sah sie an. „Warum steht Milch dann auf der Liste?“ „Weil wir morgen keine mehr haben.“ „Dann ist sie nicht ausverkauft.“ „Bei uns zu Hause schon.“ Jonas stellte die Haferdrinkpackung auf den Tisch. „Das ist eine sehr spezielle Definition.“ „Sie war praktisch.“ „Praktisch für wen?“ Liv hielt inne. Jonas sah die Veränderung in ihrem Gesicht und hob sofort beide Hände. „Das war kein Angriff.“ „Ich weiss.“ „Das andere Wissen?“ Sie atmete aus. „Das, bei dem ich es gerade nicht als Angriff höre.“ Er nickte. „Gut.“ Liv zeigte in Richtung Wohnzimmer. „Der Hausmeister war da.“ Jonas blickte auf.

„Heute?“ „Ja.“ „Du hast den Vermieter angerufen?“ „Geschrieben.“ „Und Herr Scholz war da?“ „Ja.“ Jonas sah auf die Einkaufstüten, dann zu ihr. „Du hast das alles heute gemacht?“ „Ja.“ „Warum hast du mir nicht geschrieben?“ Liv setzte sich an den Tisch. Sie war müde. Nicht auf eine dramatische Weise. Eher so, als hätte sie den ganzen Tag kleine Schubladen auf- und zugemacht. „Weil du Probe hattest.“ „Ich hätte trotzdem ...“ „Was?“ Jonas setzte sich ihr gegenüber. „Ich weiss nicht. Vielleicht hätte ich vorher kommen können. Oder mit dem Vermieter telefonieren. Oder ...“ „Oder du hättest gewusst, dass der Hausmeister kommt und dass du dazu etwas tun musst?“ „Du machst es gerade so, als hätte ich mich nicht kümmern wollen.“ „Nein.“ Liv rieb sich über die Stirn. „Ich mache es so, als hätte ich mich gekümmert. Das ist nicht dasselbe.“ Jonas lehnte sich zurück. „Aber du hättest mir sagen können, dass der Termin ist.“ „Ich habe dir heute Morgen gesagt, dass wir über die Heizung reden müssen.“ „Das ist nicht dasselbe wie: Der Hausmeister kommt heute um sechs.“ „Nein, ist es nicht.“ „Dann?“ Liv sah auf den Kühlschrank. Die Liste hing dort, etwas schief. **Heizung** war durchgestrichen. Unter dem Wort standen zwei neue Zeilen. Jonas stand auf, ging hin und las sie.

„Termin in zwei Wochen merken“, sagte er. „Wer soll das machen?“ Liv sah ihn an. „Genau.“ Er drehte sich um. „Was genau?“ „Die Liste hat keine Verben.“ Jonas blinzelte. „Was?“ „Sie hat nur Dinge. Milch. Müll. Heizung. Paket. Zahnpasta. Aber sie sagt nicht: Wer merkt, dass Milch fehlt. Wer einkauft. Wer schaut, ob der Müll voll ist. Wer den Vermieter anschreibt. Wer auf die Antwort achtet. Wer zu Hause ist. Wer danach noch an den Folgetermin denkt.“ Jonas stand noch immer am Kühlschrank. „Du willst, dass ich mehr auf die Liste schreibe?“ Liv lachte einmal, ohne Freude. „Nein. Ich will,

dass du verstehst, warum ich müde werde, wenn du sagst: Du hättest mir sagen können, dass der Hausmeister kommt.“ „Weil du nicht noch eine Nachricht schreiben wolltest?“ „Weil die Nachricht nur der letzte Schritt gewesen wäre.“ Liv sprach langsam, damit sie selbst nicht an ihrer Gereiztheit vorbeirannte. „Vorher habe ich gemerkt, dass die Heizung kalt ist. Ich habe überlegt, ob das wieder weggeht. Ich habe es aufgeschrieben. Ich habe dich darauf angesprochen. Ich habe gemerkt, dass nichts passiert. Ich habe den Vermieter recherchiert, geschrieben, die Antwort gelesen, meine Arbeitszeit angepasst, Herrn Scholz empfangen und dann daran gedacht, dass in zwei Wochen noch ein Termin kommt.“ Jonas sagte nichts. „Ich will nicht, dass du mir bei jedem Schritt hilfst“, sagte Liv. „Ich will, dass ich nicht immer die Person bin, die aus einem Wort eine ganze Kette macht.“ Jonas setzte sich wieder. Er dachte an den Satz **Heizung**. An die Liste, die er fotografiert hatte, bevor er zum Laden gegangen war. Für ihn waren die Wörter Hinweise: Dinge, die im Haushalt fehlten oder anstanden. Er hatte Milch, Kaffee und Salz gekauft. Das war doch nicht nichts. Er hatte die Liste gesehen. Er hatte gehandelt. Aber er hatte auch nicht daran gedacht, dass die Liste für Liv etwas anderes war. Sie war kein Regal im Supermarkt. Sie war ein Ort, an dem sich Aufgaben sammelten, bevor sie zu jemandem gingen. Und meistens war diese Person Liv. „Ich dachte“, sagte Jonas langsam, „die Liste ist dafür da, dass wir beide sehen, was fehlt.“ „Ist sie auch.“ „Und dann nimmt jede Person mit, was sie gerade machen kann.“ „Das funktioniert bei Kaffee.“ „Und bei Salz.“ „Ja.“ „Aber nicht bei Heizung.“ „Nicht bei Dingen, die mehrere Schritte haben. Oder bei Dingen, die niemand sieht, bis sie schon zu gross sind.“ Jonas nickte. „Okay.“ Liv wartete. „Das mit der Uhrzeit?“ „Das mit dem Verstehen.“ Sie schwiegen einen Moment.

Dann stand Jonas auf, nahm einen neuen Haftzettel und schrieb drei Wörter untereinander: sehen entscheiden erledigen Er hielt den Zettel hoch. „Das sind die Verben?“ Liv sah darauf. „Fast.“ „Was fehlt?“ Sie dachte nach. „Dranbleiben.“ Jonas ergänzte: dranbleiben „Und?“ Liv sah auf die Liste am Kühlschrank. „Zurückmelden.“ Jonas schrieb es dazu.

zurückmelden Er schob den Zettel zu ihr. „Das ist sehr viel für einen Heizkörper.“ „Es ist sehr viel für viele Dinge.“ „Und was machen wir jetzt? Jede Aufgabe bekommt fünf Spalten?“ „Nein.“ „Gut. Weil ich gerade befürchtet habe, wir eröffnen ein kleines Amt.“ „Ich will kein Amt.“ Liv lächelte diesmal wirklich ein wenig. „Ich will nur, dass wir bei den grossen Sachen sagen können: Ich übernehme das. Nicht: Wir müssten mal.“ Jonas setzte sich wieder. „Was wäre eine grosse Sache?“ „Alles, was nicht einfach verschwindet, wenn jemand im Vorbeigehen daran denkt.“ „Das ist poetisch, aber nicht messbar.“ „Zum Beispiel Heizung. Versicherungsbrief. Urlaub planen. Besuch bei deiner Mutter. Der Termin in zwei Wochen.“ Jonas hob den Blick. „Der Termin in zwei Wochen. Den übernehme ich.“ Liv sah ihn an. „Was genau übernimmst du?“ „Ich schreibe ihn in meinen Kalender. Ich rufe vorher bei Herrn Scholz an, wenn wir keine Uhrzeit bekommen. Ich schaue, ob ich zu Hause sein kann. Und wenn ich es nicht kann, sage ich dir rechtzeitig Bescheid, damit wir gemeinsam überlegen können, wer da ist.“ Liv nickte langsam. „Das ist eine Übernahme.“

„Mit Verben.“ „Mit sehr vielen Verben.“ „Ich war im Theater. Wir brauchen Handlung.“ Liv schob ihm die Zahnpasta aus der Tüte zu. „Die fehlt noch.“ Jonas sah sie an. „Das war jetzt ein Test, oder?“ „Nein.“ „Das andere Nein?“ „Das mit der Zahnpasta.“ Er lachte. „Ich gehe morgen früh vor der Probe.“ Liv nickte. „Willst du sie

wirklich heute Abend auf die Liste schreiben?“ Jonas nahm den Stift. „Nein. Ich stelle mir eine Erinnerung. Und wenn ich sie vergessen habe, sage ich es dir, bevor du ohne Zahnpasta dastehst.“ „Sehr gut.“ „Das klingt nach einer Beurteilung.“ „Es ist Anerkennung.“ „Ich übe noch die Übersetzung.“ Sie räumten die Einkäufe gemeinsam weg. Jonas stellte den Haferdrink in den Kühlschrank. Liv sagte nichts dazu. In zwei Tagen würde er gebraucht werden, dachte sie. Vielleicht war die Milch also doch nicht ganz falsch gewesen. Die Liste blieb am Kühlschrank hängen. Sie war noch nicht perfekt. Neben **Paket Frau Dahlke** stand immer noch kein Name. Neben **Müll** stand nichts als Müll. Aber neben **Termin Heizkörper, zwei Wochen** schrieb Jonas nun: Jonas: Kalender, Rückfrage Hausmeister, Rückmeldung.

Liv sah die Zeile an. Sie war länger als nötig. Aber zum ersten Mal war sie nicht allein dafür zuständig, dass das Wort in eine Handlung übersetzt wurde.

17.2 Perspektive von Liv

Liv erlebt die Liste nicht als neutrale Sammlung von Gegenständen. Für sie ist jedes Wort der sichtbare Rand einer unsichtbaren Arbeit. **Heizung** bedeutet nicht nur ein kalter Heizkörper. Es bedeutet bemerken, einschätzen, recherchieren, schreiben, auf Antwort warten, Zeit freihalten, jemanden empfangen und den Folgetermin im Blick behalten. Wenn Jonas sagt, sie hätte ihm den Hausmeistertermin mitteilen können, hört Liv darin eine zusätzliche Aufgabe. Nicht weil Jonas absichtlich Verantwortung abgibt, sondern weil er erst bei dem Schritt einsteigt, der bereits konkret und sichtbar ist. Für Liv beginnt Verantwortung früher. Sie beginnt beim Bemerken und hört erst auf, wenn sie weiss, dass eine Sache abgeschlossen oder verlässlich weitergegeben ist. Livs Lernbewegung besteht darin, nicht nur zu erklären, wie viel sie bereits getan hat. Sie lernt, eine Übernahme klar zu benennen: *Kannst du den Folgetermin für die Heizung komplett übernehmen – mit Kalender, Rückfrage und Rückmeldung?* So muss Jonas nicht erraten, welche Kette hinter einem Wort steckt. Zugleich muss Liv die Kette nicht mehr allein tragen.

Was Liv nach aussen sagt Was sie innerlich meint Was sie weiter üben kann „Heizung steht doch auf der Liste.“

„Ich möchte, dass jemand die Sache von Anfang bis Ende im Blick behält.“

Bei mehrstufigen Aufgaben benennen, welche Art von Übernahme sie braucht.

„Warum muss ich das immer festlegen?“

„Ich bin müde davon, als Einzige aus einer Notiz einen Ablauf zu machen.“

Nicht erst im Erschöpfungsmoment über Zuständigkeit sprechen.
„Die Liste hat keine Verben.“ „Unsere gemeinsame Sichtbarkeit verteilt noch keine Verantwortung.“

Aus einem Stichwort eine konkrete, faire Vereinbarung ableiten.

17.3 Perspektive von Jonas

Jonas sieht die Kühlschranksliste als gemeinsames Gedächtnis. Wenn dort **Milch** steht, kauft er Milch. Wenn dort **Kaffee** mit Ausrufezeichen steht, kauft er Kaffee mit einer gewissen feierlichen Dringlichkeit. Er erlebt das als Beteiligung: Er sieht, was gebraucht wird, und erledigt einen Teil davon. Bei **Heizung** sieht Jonas jedoch zunächst kein klar umrissenes Paket. Er erkennt ein Problem, aber nicht automatisch die vielen Schritte, die Liv darin bereits denkt. Sein Wunsch nach Präzision ist nicht Faulheit. Er möchte wissen, was er zusagt, damit er es einhalten kann. Gleichzeitig merkt er, dass er sich hinter dieser Präzision verstecken kann, wenn er erst auf eine fertige Aufgabe wartet. Jonas' Lernbewegung besteht darin, bei komplexeren Themen nicht nur zu fragen: *Was soll ich tun?* Er kann auch fragen: *Was gehört für dich alles dazu? Was davon übernehme ich vollständig?* So bleibt Liv nicht Projektleitung des gemeinsamen Alltags, und Jonas wird nicht zum Helfer auf Abruf.

Was Jonas nach aussen sagt Was er innerlich schützen will
Was er weiter üben kann „Heizung kann alles heissen.“ Den Wunsch, nicht etwas Falsches zu tun oder eine unklare Aufgabe zu übernehmen.

Bei unklaren Stichworten selbst eine Klärungsfrage stellen.

„Du hättest mir den Termin sagen können.“

Das Bedürfnis, bei einer wichtigen Sache nicht aussen vor zu sein.
Zu erkennen, dass die Mitteilung des Termins nicht der einzige Verantwortungsschritt ist.

„Sind Anruf und Termin nicht zwei Aufgaben?“

Der Wunsch nach einer überschaubaren Aufteilung.

Eine Aufgabe auch als Kette mit Anfang, Mitte und Abschluss wahrnehmen.

17.4 Was zwischen ihnen passiert

Listen machen Dinge sichtbar. Sie verteilen sie aber nicht automatisch. Ein Wort wie **Müll**, **Paket** oder **Heizung** kann für beide dasselbe bezeichnen und trotzdem unterschiedliche Arbeit auslösen. Liv denkt in Ketten: wahrnehmen, entscheiden, erledigen, dranbleiben, zurückmelden. Jonas denkt zunächst in konkreten Schritten: kaufen, anrufen, reparieren, tragen.

Beide Sichtweisen haben eine Logik. Problematisch wird es, wenn die Liste so tut, als sei ein gemeinsames Wort bereits eine gemeinsame Zuständigkeit. Dann trägt eine Person häufig das Erinnern und Nachfassen, während die andere Person erst dann tätig wird, wenn ein Auftrag vollständig formuliert ist. Die Lösung ist nicht, jede Kleinigkeit zu verwalten. Eine Beziehung muss kein Amt mit fünf Formularen für eine Zahnpastatube werden. Hilfreich kann aber sein, bei wiederkehrenden oder mehrstufigen Themen die Verben mitzunennen. Wer merkt es? Wer entscheidet? Wer erledigt es? Wer bleibt dran? Wer meldet zurück? Nicht immer muss eine Person alles übernehmen. Aber es sollte sichtbar sein, wo die

Aufgabe gerade liegt.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Auf einer Liste stehen nur Gegenstände oder Themen.

Die Liste erinnert, sagt aber nicht, wer Verantwortung trägt.

„Wer übernimmt das von Anfang bis Ende?“

Eine Person erledigt einen konkreten Schritt.

Sie beteiligt sich, hat aber möglicherweise nicht den gesamten Ablauf im Blick.

„Ich kaufe das. Wer behält den Rest der Sache im Blick?“

Ein Termin wird spontan von einer Person organisiert.

Diese Person hat das Problem bereits lange beobachtet und will nicht weiter warten.

„Ich habe den ersten Schritt gemacht. Kannst du die Folgetermine übernehmen?“

„Wir müssten mal“ wird gesagt.

Beide erkennen ein Problem, aber niemand hat sich dazu verpflichtet.

„Ich übernehme das bis Freitag und gebe dir dann Bescheid.“ Eine Erinnerung wird vergessen.

Die Person, die erinnert, fühlt sich schnell wie eine Aufsicht.

„Möchtest du eine Erinnerung von mir, oder stellst du dir selbst eine und meldest dich dann?“

17.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welche alltäglichen Aufgaben bestehen für mich aus mehr Schritten, als andere Menschen vielleicht sehen?

Bei welchen Dingen warte ich darauf, dass mir jemand einen vollständigen Auftrag gibt?

Welche Wörter auf unseren Listen oder in unseren Gesprächen sind besonders unklar?

Wann fühle ich mich durch eine Erinnerung unterstützt, wann wie kontrolliert?

Reflexionsfrage Notiz Welche Aufgabe könnte ich vollständiger übernehmen, statt nur einen sichtbaren Teil davon zu erledigen?

17.6 Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche wiederkehrende Aufgabe trägt gerade mehr unsichtbare Arbeit, als wir beide wahrnehmen?

„Bei diesem Thema denke ich oft noch an ...“

Was bedeutet für uns „eine Aufgabe übernehmen“?

„Für mich ist eine Sache erst fertig, wenn ...“

Welche Schritte gehören bei komplexeren Themen dazu?

„Von bemerken bis rückmelden sehe ich diese Schritte ...“

Wie können wir einander informieren, ohne dass Information zur Projektleitung einer Person wird?

„Ich übernehme das und gebe dir bis ... Bescheid.“

Welche kleinen Aufgaben dürfen unkompliziert bleiben, und wo brauchen wir mehr Klarheit?

„Das kann im Vorbeigehen passieren; bei ... wäre mir eine klare Zuständigkeit wichtig.“

17.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Aus Nomen werden Verben

Wählt eine Sache aus eurem Alltag, die gerade auf einer Liste, in einer Nachricht oder als wiederkehrendes „Wir müssten mal“ existiert. Schreibt nicht nur das Thema auf, sondern ergänzt die Verben, die dazu gehören. Nicht jede Zeile muss aufgeteilt werden. Entscheidend ist, dass sichtbar wird, wer den Überblick gerade hält.

Thema Sehen / Entscheiden Erledigen Dranbleiben / Rückmelden Heizkörper „Ich prüfe, ob er wieder kalt bleibt.“

„Ich rufe den Hausmeister an.“

„Ich notiere den Termin und gebe dir Bescheid.“

Einkauf „Wir ergänzen, wenn etwas zur Neige geht.“

„Wer einkauft, entscheidet die passende Alternative.“

„Kurz sagen, was noch fehlt oder ersetzt wurde.“

Besuch planen „Eine Person fragt nach möglichen Tagen.“

„Eine Person stimmt den Termin ab.“

„Beide wissen, was sie vorbereiten oder absagen müssen.“

Ihr müsst kein perfektes System finden. Die Übung soll nur helfen, aus einem Wort wie **Heizung** oder **Besuch** eine Frage zu machen, die gemeinsam beantwortbar ist: *Wer übernimmt gerade welchen nächsten Schritt?*

Merksatz: Eine gemeinsame Liste ist ein Anfang. Verantwortung wird erst geteilt, wenn aus den Wörtern auch Verben werden.

18 Teil III: Sprache unter Druck

19 Kapitel 5: Das Wort „immer“

Manchmal ist „immer“ keine Statistik. Manchmal ist es ein Alarm, der sagt: Dieser Moment berührt etwas, das schon länger wehtut.

19.1 Szene

Liv hatte den Satz zwölfmal gelesen und war mit keiner Version zufrieden.

Eine Bibliothek ist kein stiller Ort. Sie ist ein Ort, an dem Menschen mit ihren verschiedenen Stimmen nebeneinander Platz finden.

Der Satz war nicht schlecht. Das war das Problem. Er war ordentlich, freundlich und so glatt, dass er vermutlich keinen Menschen in irgendeiner Weise gegen sich aufbringen würde. Aber er fühlte sich nicht an wie Liv. Er fühlte sich an wie ein Satz, den man in einem Faltblatt neben ein Foto von drei lächelnden Kindern und einem Bücherregal druckte. Am Montag sollte sie vor dem Ausschuss für Kultur und Soziales ein neues Nachbarschaftsprojekt vorstellen. Es ging um eine kleine Förderung für offene Lesezeiten, Sprachcafés und einen mobilen Bücherschrank, der im Sommer auf dem Platz vor dem Markt stehen sollte. Die Summe war nicht riesig. Aber sie war gross genug, dass Liv seit drei Wochen Tabellen, Zeitpläne und Formulierungen mit sich herumtrug wie andere Menschen einen Regenschirm. Heute war Freitag. Um halb acht hatte sie Jonas gesagt, sie brauche zwanzig Minuten mit ihm. Nicht

damit er den Text verbessere. Nicht damit er alles bewerte. Nur damit sie den Anfang einmal laut lesen könne, bevor sie Kaja am Montag vor dem eigentlichen Termin damit überfiel. „Zwanzig Minuten“, hatte Jonas am Morgen gesagt und mit einem Stück Toast auf sie gedeutet. „Ich bin um acht da. Als Mensch. Nicht als Kabelberater.“ „Das hatten wir schon mal.“ „Ich lerne aus Wiederholungen.“ „Das werden wir sehen.“ Um acht Uhr stand Liv in der Küche und hatte ihren Text ausgedruckt. Die Seiten lagen ordentlich neben einem Glas Wasser. Auf dem Tisch stand eine kleine Schale mit Oliven, die sie eigentlich nur aufgestellt hatte, weil die Wohnung dann weniger nach Arbeitsabend aussah. Die Küchenlampe brannte ruhig. Jonas hatte sie vor zwei Wochen repariert und war seitdem jedes Mal ein wenig stolz, wenn sie nicht flackerte. Um acht Uhr sieben schrieb Jonas: **Bin gleich da. Eine Rückmeldung aus der Probe hängt noch.** Liv las die Nachricht und stellte das Handy auf den Tisch. Um acht Uhr zwanzig schrieb er nichts. Um acht Uhr dreissig las Liv ihren Text allein laut. Sie las nicht besonders gut. Sie wurde beim zweiten Satz schneller, verschluckte das Wort **Zugehörigkeit** und verlor in der Mitte der zweiten Seite den Faden. Als sie fertig war, wusste sie noch immer nicht, ob der Anfang zu glatt war. Sie wusste nur, dass sie müde war, und dass die Oliven langsam aussahen, als hätten sie auch auf Jonas gewartet. Um acht Uhr vierzig rief sie Kaja an. „Bitte sag mir ehrlich, ob dieser Satz klingt wie eine Broschüre“, sagte Liv ohne Begrüssung. Kaja lachte nicht. Das war freundlich von ihr. „Lies ihn vor.“ Liv las. Kaja wartete einen Moment. „Er klingt ein bisschen wie eine Broschüre.“ „Danke.“ „Aber nicht hoffnungslos. Was willst du eigentlich sagen?“ Liv sah aus dem Fenster. Gegenüber lief in einer Wohnung ein Fernseher. Jemand ging mit einem Hund die Strasse entlang, der entschieden hatte, jeden Baum persönlich

kennenzulernen. „Dass Menschen nicht erst perfekt sprechen müssen, um irgendwo dazugehören zu dürfen.“ „Dann sag das.“ „Das klingt zu einfach.“ „Einfach ist nicht dasselbe wie flach.“ Liv schrieb den Satz um. Kaja hörte zu, fragte nach, sagte an zwei Stellen „da bist du“ und an einer Stelle „das ist wieder Faltblatt“. Nach zwanzig Minuten war der Anfang besser. Nicht fertig, aber lebendiger. Als sie auflegte, war es neun Uhr zwei. In diesem Moment ging die Wohnungstür auf. „Ich lebe noch“, rief Jonas aus dem Flur. „Und ich bringe Pizza als Beweis.“ Liv sass noch am Küchentisch. Der Text lag offen vor ihr. Die Oliven standen da. Ihr Glas Wasser war leer. Jonas kam in die Küche, hielt zwei Pizzakartons hoch und sah Liv an. „Oh.“ „Mhm.“ „Du hast angefangen.“ „Ja.“ „Tut mir leid. Die Probe war ...“ Er stellte die Kartons ab. „Es gab eine Rückmeldung, dann noch eine Rückmeldung über die Rückmeldung, und plötzlich war ich Teil einer Besprechung darüber, ob ein Nebengeräusch eigentlich ein Ausdruck der Gegenwart ist.“ Liv sah auf die Kartons. „Klingt wichtig.“ „Es war vor allem lang.“ „Du hast gesagt, du bist um acht da.“ Jonas zog die Jacke aus. „Ich weiss. Ich dachte, ich komme schneller raus.“ „Du hättest schreiben können.“ „Ich habe um acht sieben geschrieben.“ „Dann warst du fünfundfünfzig Minuten weg.“ Jonas sah auf sein Handy. „Stimmt.“ Er setzte sich nicht. Er stand neben dem Tisch, als könnte er noch entscheiden, ob er hier zum Essen oder zur Verteidigung angekommen war. „Ich wollte dich nicht hängen lassen.“

Liv lachte kurz. Es war kein nettes Lachen. „Aber genau das hast du getan.“ Jonas’ Gesicht wurde still. „Ich war in einer Probe.“ „Ich weiss.“ „Dann sag nicht, ich hätte dich einfach hängen lassen.“ „Ich sage nicht, dass du absichtlich zu spät gekommen bist. Ich sage, dass

ich hier sass und gewartet habe.“ „Und du hättest mir schreiben können, dass du nicht mehr warten willst.“ Liv sah ihn an. Es war ein Satz, der vernünftig klang. Vielleicht war er sogar auf eine Weise richtig. Sie hätte schreiben können: *Ich fange jetzt ohne dich an*. Sie hätte schreiben können: *Ich brauche eine klare Uhrzeit*. Sie hätte Kaja nicht anrufen müssen. Sie hätte, sie hätte, sie hätte. „Du machst das immer“, sagte sie. Jonas hielt inne. „Was?“ „Du sagst zu, und wenn etwas anderes dazwischenkommt, soll ich irgendwie verstehen, dass es nicht so gemeint war. Dann warte ich, oder ich mache es allein, und am Ende heisst es, ich hätte ja Bescheid sagen können.“ „Liv.“ „Nein. Du machst das immer. Beim Schreibcafé, bei den Kartons, bei der Heizung. Du bist dann nicht weg, du bist nur ... irgendwo, wo die Sache, die ich brauche, offenbar noch warten kann.“ Jonas stellte die Hände auf die Tischkante. „Das ist nicht fair.“ „Für dich ist nie genug, was ich sage.“ Die Worte waren draussen, bevor er sie zurückholen konnte. Liv wurde sehr still. Die Pizza kühlte in ihren Kartons ab. Auf dem Tisch lagen die Seiten ihrer Rede, Kajas handschriftliche Notizen am Rand, ein Glas mit sieben Oliven und Jonas' Handy, das um neun Uhr sechsundvierzig eine stumme Erinnerung angezeigt hatte: **Liv – Text anhören**. Jonas sah die Erinnerung. Liv sah, dass er sie sah. „Du hast dir eine Erinnerung gestellt“, sagte sie. „Ja.“ „Und dann?“ „Dann wurde die Probe länger.“ „Ja.“ „Du tust gerade so, als wäre es mir egal gewesen.“ „Nein“, sagte Liv. Ihre Stimme war jetzt leiser. „Ich tue gerade so, als wäre es nicht egal gewesen, dass es mir wichtig war.“ Jonas setzte sich auf den Stuhl gegenüber. Er sah nicht mehr wütend aus. Eher getroffen. Das machte es nicht leichter. „Ich wusste, dass es dir wichtig ist“, sagte er. „Dann verstehe ich nicht, warum du um acht sieben schreibst und danach fast eine Stunde nichts.“ „Weil ich dachte, ich bin gleich fertig.“ „Und wenn du es nicht bist?“ Jonas

strich sich mit einer Hand über das Gesicht. „Dann bin ich manchmal einfach in etwas drin, Liv. Es ist nicht so, dass ich beschliesse, du bist weniger wichtig. Ich versuche, einen Ablauf zu retten, und dann ist plötzlich Zeit weg.“

„Ich weiss das.“ „Aber?“ „Aber ich kann nicht jedes Mal so tun, als hätte mein Abend keine Form gehabt, bevor du auftauchst.“ Die Worte klangen klar. Zu klar vielleicht. Jonas lehnte sich zurück. „Und ich kann nicht jedes Mal das Gefühl haben, dass eine Verspätung beweist, ich sei ein schlechter Partner.“ Liv schüttelte den Kopf. „Das habe ich nicht gesagt.“ „Du hast ‚immer‘ gesagt.“ „Weil es sich so anfühlt.“ „Aber es ist nicht immer.“ „Ich weiss.“ „Dann warum sagst du es?“ Liv sah auf die erste Seite ihrer Rede. Der Satz über die Bibliothek war durchgestrichen. Darunter stand in Kajas Schrift: **Da bist du.** Liv dachte, dass sie gerade nicht da war. Nicht in dem Satz, den sie gesagt hatte. Oder vielleicht zu sehr. „Weil ich nicht weiss, wie ich sonst sagen soll, dass ich gerade nicht nur auf heute reagiere“, sagte sie. Jonas sagte nichts. „Ich weiss, dass du nicht immer zu spät bist. Ich weiss, dass du Dinge machst. Du hast die Lampe repariert. Du hast den Heizungstermin übernommen. Du bist heute mit Pizza gekommen, weil du an mich gedacht hast.“ Jonas nickte kaum sichtbar. „Aber wenn ich etwas wirklich brauche, habe ich oft das Gefühl, ich muss es erst gross genug machen, damit es zwischen allem anderen nicht verschwindet.“ Jonas sah sie an. „Und wenn du es gross machst, höre ich, dass alles, was ich mache, nichts zählt“, sagte er. „Das will ich nicht.“ „Ich weiss.“ „Das andere Wissen?“ Er schloss kurz die Augen. „Das, bei dem ich gerade versuche, es nicht nur zu wissen.“ Liv lehnte sich zurück. Der Satz war keine Lösung. Aber er war kein Gegenangriff. „Ich möchte heute nicht weiterreden“, sagte Jonas nach einer Weile. Liv nickte.

„Weil du nicht kannst oder weil du nicht willst?“ Er sah sie an. Es war die richtige Frage, und sie mochte sie nicht. Trotzdem fragte sie weiter: „Ich meine das nicht als Prüfung.“ „Ich kann gerade nicht gut. Ich bin müde, und ich merke, dass ich schon wieder Sätze sammeln will, um mich zu verteidigen.“ Liv atmete aus. „Okay.“ Jonas hob eine Augenbraue. „Das andere Okay“, sagte sie. „Das mit einer Uhrzeit?“ Er nickte. „Morgen um elf? Nach dem Frühstück. Ich will vorher nicht weglaufen.“ „Gut.“ Jonas stand auf, nahm einen Pizzakarton und öffnete ihn. „Die ist wahrscheinlich nicht mehr heiss.“

„Das war sie vor einer Stunde schon nicht.“ Er sah sie an. „Das war nicht fair von mir.“ „Nein.“ „Es tut mir leid.“ „Ja.“ Sie assen in der Küche. Nicht schweigend, aber auch nicht leicht. Jonas erzählte nicht von der Probe. Liv las ihre Rede nicht noch einmal. Sie sprachen über die Pizza, weil die Pizza sich dafür anbot: Der Teig war zu dünn, die Pilze zu gross, der Käse erstaunlich optimistisch. Später legte Liv den Text in eine Mappe. Jonas stellte sich tatsächlich eine neue Erinnerung für Samstag, elf Uhr: **Nicht nur über immer streiten**. Liv sah es, als er das Handy auf den Tisch legte. „Das ist eine schlechte Formulierung“, sagte sie. „Ich arbeite noch daran.“ Am Samstagmorgen regnete es. Liv war früh wach. Nicht weil sie wollte, sondern weil der Satz **Du machst das immer** noch in ihr lag wie ein Stein, den sie im Schlaf nicht aus der Tasche genommen hatte. Jonas schlief länger als sonst. Um halb zehn stand sie auf, machte Kaffee und setzte sich mit einer Decke ans Fenster. Um zehn Uhr fünfzehn kam Jonas in die Küche. Er sah nicht ausgeruht aus. Aber auch nicht so, als habe er beschlossen, die Sache zu vergessen. „Morgen“, sagte er. „Morgen.“ Er füllte sich Kaffee ein. Dann setzte er sich ihr gegenüber. „Ich habe über immer nachgedacht.“ „Das

lingt bedrohlich.“ „Es war auch ein bisschen bedrohlich.“ Liv lächelte kurz. Jonas nahm einen gelben Haftzettel vom Block. „Ich habe eine Idee. Vielleicht ist sie schlecht.“ „Dann ist sie orange.“ „Kaja hat dich angesteckt.“ Er schrieb zwei Überschriften auf den Zettel: **Heute Woran es mich erinnert** Liv sah ihn an. „Was ist das?“ „Ich glaube, wenn du immer sagst, höre ich eine Bilanz über alles. Aber vielleicht sagst du nicht: Du hast in allen Zeiten alles falsch gemacht. Vielleicht sagst du: Heute erinnert mich daran, dass ich mich schon öfter allein gefühlt habe.“ Liv sah auf die Worte. „Das ist ziemlich gut.“ „Ich hatte Zeit in der Dusche.“ „Sehr gefährlich. Da entstehen oft Konzepte.“ „Im Theater entstehen sie in Besprechungen. Das hier ist effizienter.“ Liv nahm den Stift. „Heute“, sagte sie. „Du hast gesagt, du bist um acht da. Du hast um acht sieben geschrieben, dass du gleich da bist. Danach hast du fast eine Stunde nichts geschrieben. Ich sass mit meinem Text da und wusste nicht, ob ich warten soll.“ Jonas nickte. „Das ist heute.“ „Woran es mich erinnert“, sagte Liv. Sie hielt den Stift über dem Zettel. „Daran, dass ich Dinge manchmal erst dann allein mache, wenn ich lange genug gewartet habe. An die Kartons. An die Heizung. An das Schreibcafé.“ Jonas sah auf den Zettel. „Und das macht dich traurig?“ „Und wütend. Und ich fühle mich dann klein, weil ich denke, ich darf nicht so viel daraus machen. Also mache ich erst nichts daraus. Und dann sage ich immer.“ Jonas nickte langsam. „Das ergibt mehr Sinn als immer.“ Liv sah ihn an. „Das klingt noch ein bisschen, als wäre immer nur mein Fehler.“ „Stimmt.“ Jonas atmete aus. „Ich will nicht sagen, dass du anders reden musst, damit ich nichts ändern muss.“ „Gut.“ „Heute habe ich dir eine Uhrzeit zugesagt. Ich habe sie nicht gehalten und mich nicht wieder gemeldet. Das war nicht okay.“ Liv wartete. Jonas fuhr fort: „Nicht weil ich absichtlich etwas anderes wichtiger fand. Aber weil ich in

dem Moment, in dem ich merkte, dass es später wird, nicht darüber nachgedacht habe, was das für dich macht. Ich habe nur versucht, noch fertig zu werden. Und das ist der Teil, den ich ändern kann.“ Liv spürte, wie sich in ihr etwas entspannte. Nicht vollständig. Aber genug, um nicht sofort nach dem nächsten fehlenden Satz zu suchen. „Was brauchst du von mir, wenn ich etwas sage, das sich für dich wie immer anhört?“, fragte sie. Jonas dachte nach. „Dass du, wenn es geht, erst sagst: Heute ist passiert ... und dann: Es erinnert mich an ...“ „Und wenn es nicht geht?“ „Dann darfst du immer sagen.“ Liv sah ihn an. „Echt?“ „Ja. Aber vielleicht kann ich dann fragen: Meinst du heute oder meinst du etwas, das heute wieder hochkommt?“ „Das ist besser als: Das ist nicht immer.“ „Sehr viel besser.“ „Und was brauchst du noch?“ Jonas sah auf den Zettel. „Dass ich nicht sofort meine Gegenbeweise aufzähle.“ Liv wartete. „Das ist vielleicht eher etwas, das du von mir brauchst.“ „Stimmt.“ Er lächelte. „Ich brauche, dass du mir glaubst, dass ich nicht unbedingt gegen dich bin, auch wenn ich erschrocken reagiere.“ Liv nickte.

„Das kann ich versuchen.“ „Versuchen reicht.“ Sie sassen eine Weile still. Der Regen lief in dünnen Linien am Fenster herunter. In der Küche war es warm. Der Heizkörper gluckerte nicht. Jonas zeigte auf die Mappe mit Livs Rede, die neben der Fensterbank lag. „Willst du sie mir jetzt vorlesen?“ Liv sah auf die Uhr. „Es ist Samstagvormittag.“ „Ich weiss.“ „Du musst nicht.“ Jonas lächelte. „Das klingt gefährlich.“ „Ich meine: Du musst nicht, wenn du nur fragst, weil wir gestritten haben.“ „Ich frage, weil ich sie gestern hören wollte. Und weil ich sie heute immer noch hören will.“ Liv sah ihn an. Das Wort **immer** klang in diesem Satz anders. Nicht wie eine Abrechnung. Eher wie ein Faden, der nicht gerissen war. „Okay“,

sagte sie. „Das andere Okay?“ „Das mit dem Text.“ Sie holte die Mappe. Jonas setzte sich aufrechter hin. Als Liv zu lesen begann, unterbrach er sie nicht. Beim ersten Satz hielt sie an. „Die Bibliothek ist kein stiller Ort“, las sie. „Sie ist ein Ort, an dem Menschen nicht erst perfekt sprechen müssen, um nebeneinander Platz zu finden.“ Jonas sah sie an. „Da bist du“, sagte er. Liv lächelte. „Das hat Kaja auch gesagt.“ „Dann ist es wahrscheinlich richtig.“

19.2 Perspektive von Liv

Liv benutzt das Wort **immer**, weil der aktuelle Moment für sie nicht allein steht. Jonas' verspätetes Erscheinen berührt Erinnerungen an andere Situationen, in denen sie gewartet, erinnert oder schliesslich selbst übernommen hat. Wenn sie „immer“ sagt, will sie nicht beweisen, dass Jonas in jedem Moment versagt. Sie versucht, die Grösse ihres Gefühls sichtbar zu machen, weil ein einzelner Anlass dafür zu klein wirkt. Das Wort macht Jonas jedoch zu einer festen Figur in einer Geschichte, die Liv gerade schreibt: Er ist derjenige, der sie mit dem Rest allein lässt. Diese Geschichte enthält echte Erfahrungen, aber sie lässt im Streit wenig Platz für alles, was Jonas ebenfalls tut und meint. Livs Lernbewegung besteht darin, den aktuellen Moment und die ältere Erinnerung auseinanderzuhalten. Dadurch wird ihre Enttäuschung nicht kleiner. Sie wird genauer.

Was Liv nach aussen sagt Was sie innerlich meint Was sie weiter üben kann „Du machst das immer.“ „Dieser Moment erinnert mich an andere Male, in denen ich mich allein mit etwas gefühlt habe.“

Erst benennen, was heute passiert ist, dann sagen, woran es sie erinnert.

Was Liv nach aussen sagt Was sie innerlich meint Was sie weiter üben kann „Ich kann nicht jedes Mal warten.“

„Ich möchte, dass mein Abend und meine Zusage genauso eine Form haben wie deine Arbeit.“

Eine klare Rückmeldung vereinbaren, bevor sie lange im Ungewissen bleibt.

„Ich will nicht alles gross machen.“

„Ich fürchte, meine Enttäuschung klingt wie ein Vorwurf.“

Gefühl und Anklage unterscheiden: „Ich bin enttäuscht“ ist keine Bewertung der ganzen Person.

19.3 Perspektive von Jonas

Jonas hört im Wort **immer** keine momentane Überforderung, sondern eine Gesamtbilanz. Er hört: *Alles, was ich tue, reicht nicht. Ich bin der unzuverlässige Teil dieser Beziehung.* Diese Deutung trifft seine wunde Stelle. Er reagiert deshalb zuerst mit Gegenbeweisen: die Lampe, der Heizungstermin, die Pizza, seine vielen Bemühungen. Die Gegenbeweise sind nicht erfunden. Aber sie beantworten Livs aktuelles Gefühl nicht. Sie verschieben das Gespräch von der Frage *Was ist heute passiert?* zu der Frage *Bin ich ein guter Partner?* Jonas' Lernbewegung besteht darin, die eigene Angst vor einem Gesamturteil zu bemerken, ohne sie zum Mittelpunkt zu machen. Er kann zunächst sagen: *Heute habe ich dich warten lassen. Das verstehe ich.* Erst danach kann er erzählen, was bei ihm los war.

Was Jonas nach aussen sagt Was er innerlich schützen will Was er weiter üben kann „Das ist nicht fair.“ Die Sorge, auf einen

Fehler in der gesamten Beziehung festgelegt zu werden.

Nachfragen, ob das Wort „immer“ einen heutigen Moment oder eine wiederkehrende Erfahrung meint.

„Für dich ist nie genug.“ Die Angst, dass seine Bemühungen unsichtbar bleiben.

Die Wirkung anerkennen, bevor er eigene Bemühungen nennt. „Du hättest mir schreiben können.“

Der Wunsch, nicht für eine Situation verantwortlich zu sein, über die er keine Information hatte.

Nicht nur nach dem fehlenden Hinweis fragen, sondern die eigene Zusage und Rückmeldung prüfen.

19.4 Was zwischen ihnen passiert

Wörter wie **immer** und **nie** machen einen Streit schnell grösser. Sie ziehen frühere Momente in den Raum und lassen die andere Person oft hören, dass ihr Charakter oder ihre gesamte Beziehung bewertet wird. Gleichzeitig entstehen diese Wörter häufig nicht aus Lust an Übertreibung. Sie entstehen, wenn ein aktueller Moment an eine Kette älterer Gefühle rührt.

Liv und Jonas finden einen ersten Umgang damit, indem sie zwei Ebenen unterscheiden: **Heute** und **woran es mich erinnert**. Die erste Ebene beschreibt beobachtbar, was passiert ist. Die zweite Ebene gibt der grösseren emotionalen Bedeutung Platz. So muss Liv nicht so tun, als gehe es nur um eine verspätete Nachricht. Jonas muss aber auch nicht sofort die ganze Beziehung gegen einen Satz verteidigen. Diese Unterscheidung ersetzt keine Verantwortung. Wenn sich ein Muster wiederholt, darf es benannt werden. Sie hilft

lediglich dabei, nicht im ersten Satz zu entscheiden, wer jemand grundsätzlich ist.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache „Du machst das immer.“ Ein aktueller Moment erinnert an frühere Enttäuschungen oder Überlastung.

„Heute ist passiert ... und es erinnert mich daran, dass ich mich öfter ... gefühlt habe.“

„Für dich ist nie genug.“ Die Person fühlt sich als Ganzes abgewertet und möchte ihre Bemühungen schützen.

„Ich höre, dass mein heutiges Verhalten dich getroffen hat. Bevor ich erkläre: Was war für dich der schwierige Teil?“

Eine Verspätung bleibt ohne Nachricht.

Die wartende Person erlebt ihre Zeit als weniger verbindlich.

„Ich schaffe die Uhrzeit nicht. Ich melde mich bis ... mit einer neuen, ehrlichen Einschätzung.“

Beide zählen frühere Beispiele auf.

Sie suchen Beweise für eine schmerzhaftes Geschichte über die andere Person.

„Lass uns erst bei heute bleiben und danach überlegen, ob es ein Muster gibt.“

Eine Person braucht eine Pause.

Der Streit ist zu gross geworden, um noch gut zu hören.

„Ich kann gerade nicht gut reden. Ich möchte morgen um ... zurückkommen.“

19.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz In welchen Situationen benutze ich Wörter wie „immer“, „nie“, „ständig“ oder „jedes Mal“?

Was passiert heute konkret, wenn ich diese Wörter benutze?

Woran erinnert mich der aktuelle Moment möglicherweise?

Welche Gegenbeweise höre oder formuliere ich schnell, wenn ich mich kritisiert fühle?

Wie könnte ich ein aktuelles Bedürfnis ausdrücken, ohne eine ganze Beziehungsgeschichte in einen Satz zu packen?

19.6 Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Wörter machen uns in Konflikten sofort grösser oder kleiner?

„Wenn ich ‚immer‘ höre, passiert bei mir ...“

Wie können wir unterscheiden, was heute passiert ist und woran es uns erinnert?

„Heute ist passiert ...; das erinnert mich an ...“

Was hilft uns, wenn eine Person sich als Ganzes kritisiert fühlt? „Ich spreche über diese Situation, nicht über deinen Wert für mich.“ Wie geben wir Bescheid, wenn eine Zusage zeitlich nicht mehr zu halten ist?

„Ich schaffe es nicht wie geplant. Ich melde mich bis ... erneut.“

Woran merken wir, dass wir eine Pause brauchen, ohne aus dem Gespräch zu verschwinden?

„Ich bin gerade zu aufgewühlt. Ich möchte morgen um ...“

zurückkommen.“

19.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Heute und die Erinnerung

Wenn in einem Gespräch ein grosses Wort wie **immer**, **nie**, **ständig** oder **jedes Mal** auftaucht, versucht nicht, es sofort zu verbieten oder zu widerlegen. Nehmt euch stattdessen zwei Minuten für diese zwei Sätze: **Ebene Satzanfang Heute** „Heute ist passiert, dass ...“

Woran es mich erinnert „Das erinnert mich daran, dass ich mich manchmal ... fühle.“

Die zuhörende Person kann anschliessend antworten: „Ich höre, dass heute für dich nicht allein steht. Ich möchte erst verstehen, was du heute erlebt hast, bevor ich erkläre, was bei mir los war.“

Die Übung soll nicht beweisen, dass grosse Wörter immer falsch sind. Sie soll helfen, ihre Botschaft hörbar zu machen, bevor beide in eine Gesamtbilanz geraten.

Merksatz: „Immer“ ist selten eine genaue Zählung. Oft ist es ein Hinweis darauf, dass der heutige Moment an etwas Älteres rührt.

20 Kapitel 6: Die Sprachnachricht um 2:17

Manchmal ist eine Pause nötig. Schwierig wird sie, wenn niemand weiss, ob sie eine Tür schliesst oder nur kurz angelehnt bleibt.

20.1 Szene

Um zwei Uhr siebzehn vibrierte Livs Handy auf dem Nachttisch. Sie war nicht wirklich wach gewesen. Sie war in diesem flachen Zwischenzustand, in dem das Gehirn noch nicht entschieden hat, ob ein Geräusch Teil eines Traums ist oder eine Zumutung der Wirklichkeit. Draussen fuhr ein Auto durch die nasse Strasse. Im Schlafzimmer war es dunkel. Neben ihr lag Jonas' Kissen glatt und leer. Liv blinzelte auf das Display.

Jonas – Sprachnachricht, 0:23 Die Premiere war um acht gewesen. Jonas hatte ihr vorher geschrieben, dass sie gut vorbereitet seien, was in seiner Sprache ungefähr bedeutete, dass niemand mehr offen weinte und alle Kabel an den Orten lagen, an denen sie theoretisch liegen sollten. Liv hatte es nicht in die Vorstellung geschafft. Am nächsten Morgen musste sie früh in die Bibliothek, weil eine Schulklasse kam und die neue Praktikantin ihren ersten Tag hatte. Sie hatten vereinbart, dass Jonas nach der Premiere noch mit dem Team etwas trinken würde und später nach Hause käme. „Schlaf, wenn du müde bist“, hatte er gesagt. „Ich schlafe, wenn du kommst und behauptest, der Abend sei zu ruhig gewesen.“ „Das behaupte ich nie.“ „Du denkst es sehr laut.“ „Das stimmt.“ Liv setzte sich im Bett auf und drückte auf Play. Zuerst hörte sie einen

Atemzug. Dann ein Geräusch, als würde jemand eine Tür schliessen, die nicht ganz schliessen wollte. Jonas' Stimme war leise und rau.

„Hey. Ich bin noch im Theater. Alles ist irgendwie ... also, die Premiere war gut, aber danach ist noch ziemlich viel passiert. Ich kann gerade nicht sprechen. Ich brauch kurz Luft. Mach dir keine Sorgen, ja? Schlaf einfach. Wir reden morgen. Tut mir leid.“

Dann endete die Nachricht. Liv sah auf das dunkle Display. Sie hörte sie noch einmal an. **Ich kann gerade nicht sprechen. Ich brauch kurz Luft. Mach dir keine Sorgen. Wir reden morgen.** Es war nicht viel. Vielleicht war es genau das, was jemand um zwei Uhr sieben sagen konnte. Vielleicht war es sogar fürsorglich, weil Jonas sie nicht anrief und weckte. Er hatte sich gemeldet. Er hatte gesagt, dass sie sich keine Sorgen machen solle. Aber unter seiner Stimme lag etwas, das Liv nicht zuordnen konnte. Kein Streit. Kein Satz über sie. Nur Erschöpfung und ein Abstand, der nicht erklärte, wovon er Abstand brauchte. Sie tippte: **Was ist passiert?**

Sie sah den Satz an. Er klang, als müsste Jonas jetzt um zwei Uhr sieben einen Bericht schreiben. Sie löschte ihn. Sie schrieb: **Okay. Meld dich morgen.**

Sie sah auf die Wörter. **Okay. Meld dich morgen.** Das war klarer als nur Okay. Oder klang es wie eine Anweisung? Wie eine kleine Rechnung, die sie für den nächsten Tag ausstellte? Sie löschte auch diesen Satz. Am Ende schickte sie nichts. Sie legte das Handy zurück. Nach einer Minute nahm sie es wieder in die Hand. Nach zwei Minuten hörte sie die Nachricht ein drittes Mal. **Ich brauch kurz Luft.** Liv dachte an die letzten Wochen. An die Kartons. An die Nachricht mit dem Punkt. An Emres „kein Stress“. An die Heizung. An den Satz **du machst das immer**, den sie bereut hatte, obwohl sie

nicht bereute, dass sie etwas gesagt hatte. Vielleicht, dachte sie, braucht Jonas Luft von all dem. Der Gedanke war nicht logisch. In der Nachricht stand nichts davon. Aber Gedanken werden nachts selten nach Logik sortiert. Um halb drei stellte Liv das Handy auf stumm und legte sich wieder hin. Sie schlief nicht sofort ein.

Im Theater roch es nach Staub, Sekt und nassem Stoff. Jonas sass auf einer niedrigen Kiste hinter der Bühne, die Ellbogen auf den Knien, das Handy noch in der Hand. Neben ihm stand ein halb leerer Pappbecher mit Wasser. Aus dem Saal drang das Geräusch von Menschen, die nach einer Premiere gleichzeitig erleichtert und zu laut waren. Die Vorstellung war gut gewesen. Nicht perfekt. Das wusste Jonas, weil er die vier kleinen Dinge kannte, die niemand ausser ihm bemerkt hatte: der eine Atemzug vor dem falschen Einsatz, der kurze Aussetzer im Lichtpult, die Tür, die in der zweiten Szene zu leise ins Schloss gefallen war, und das Mikrofon, das bei der Schlussverbeugung fast Rückkopplung erzeugt hätte. Aber das Publikum hatte lange geklatscht. Die Schauspielerin, die drei Wochen vor der Premiere noch gesagt hatte, sie könne den Text nicht mehr sehen, hatte nach der letzten Szene geweint. Die Regisseurin hatte Jonas gedrückt und gesagt: „Ohne dich wäre das alles nie ...“ Dann hatte sie den Satz nicht beendet, weil der Intendant schon wieder nach ihr rief. Nach dem Applaus hatte jemand bemerkt, dass ein Kabel am linken Lautsprecher warm geworden war. Nicht gefährlich warm. Aber warm genug, dass Jonas nicht einfach gehen wollte. Dann war eine Sicherung herausgeflogen. Dann hatte die Bühnenmeisterin gefragt, ob er noch einmal auf das Lichtpult schauen könne. Dann war es kurz nach zwei. Jonas hatte Liv die Nachricht geschickt, weil er wusste, dass sie wach werden könnte, wenn er nicht kam. Er hatte nicht angerufen,

weil er ihre Stimme nicht hören konnte, ohne dass ihm etwas in der Brust enger wurde. Nicht wegen Liv. Wegen allem. Wegen des Applauses, des Lärms, der Verantwortung, der Müdigkeit, der Tatsache, dass er seit sechs Uhr morgens kaum still gewesen war. **Ich brauch kurz Luft.** Er hatte es so gemeint: *Ich brauche zehn Minuten draussen. Ich brauche einen Moment, in dem niemand etwas von mir will. Ich brauche nicht noch ein Gespräch, das ich nicht gut führen kann.* Er hatte nicht gemeint: *Ich brauche Abstand von dir.* Aber er wusste auch, dass er es nicht erklärt hatte. Er sah auf sein Handy. Keine Antwort.

Jonas hatte damit gerechnet, dass Liv vielleicht **Okay** schreiben würde. Vielleicht **Komm gut nach Hause.** Vielleicht einen kleinen Satz, der ihm sagte, dass sie verstanden hatte, dass die Nacht gerade zu viel war. Nichts. Er sah die leere Chatzeile an. In ihm zog sich etwas zusammen. Die Stille war keine Katastrophe. Liv schlief vielleicht schon wieder. Sie musste morgens früh raus. Sie hatte kein Rechtfertigungsproblem. Es war zwei Uhr siebzehn. Trotzdem hörte Jonas in der fehlenden Antwort etwas, das nicht da sein musste: *Du sagst wieder nur, dass du Luft brauchst. Und ich soll erraten, wann ich wieder vorkomme.* Er steckte das Handy ein. „Alles okay?“, fragte Sibel, die Bühnenmeisterin, als sie an ihm vorbeiging. Jonas dachte an die Frage. An die unzähligen Antworten, die sie haben konnte. „Ich bin müde“, sagte er. Sibel nickte. „Das ist nach einer Premiere die ehrliche Antwort.“ „Und bei dir?“ „Ich bin müde und habe entschieden, dass das eine Persönlichkeit ist.“ Jonas lächelte. „Gute Entscheidung.“ „Du kannst nach Hause gehen“, sagte Sibel. „Das Kabel macht morgen auch noch Probleme.“ Jonas sah zur Hintertür. Draussen regnete es. „Ich bleibe noch zehn Minuten.“ „Zehn Minuten?“ „Ich brauche kurz Luft.“ Sibel sah ihn

an. Dann nickte sie, ohne etwas daraus zu machen.

Als Liv um halb sieben aufwachte, stand keine weitere Nachricht auf dem Display. Sie fühlte sich nicht gut. Nicht dramatisch schlecht. Eher auf eine dünne, unangenehme Art wach. Als hätte sie die Nacht über einen Satz im Mund behalten und ihn morgens immer noch nicht ausspucken können. Sie hörte die Sprachnachricht nicht erneut an. Sie wusste inzwischen jedes Zögern in Jonas' Stimme. Das machte sie nicht klüger. Im Bad putzte sie sich die Zähne und dachte: *Er hat gesagt, wir reden morgen*. Dann dachte sie: *Es ist morgen*. Dann dachte sie: *Es ist halb sieben. Niemand muss um halb sieben nach einer Premiere gut reden können*. Sie zog sich an, machte Kaffee und schrieb auf einen gelben Haftzettel für Jonas: **Ich bin in der Bibliothek. Hoffe, du konntest schlafen.**

Sie klebte ihn an die Kaffeemaschine. Der Zettel war freundlich. Er war auch vorsichtig. Er sagte nichts über ihre Nacht. Er fragte nichts. Er liess die Sprachnachricht in der Luft hängen wie eine Jacke über einem Stuhl. Um acht Uhr fünfzehn schrieb Jonas: **Bin noch im Theater. Es tut mir leid wegen heute Nacht. Ich melde mich später.**

Liv las die Nachricht auf dem Weg zur U-Bahn. Sie wollte antworten: *Was heisst später?*

Sie wollte schreiben: *Was ist überhaupt passiert?* Sie wollte schreiben: *Ich habe die ganze Nacht gedacht, du brauchst Luft von mir*. Sie schrieb: **Okay.**

Kein Punkt. Dann stieg sie in die Bahn und hielt das Handy so fest, als könne sie damit verhindern, dass der Tag weiterging.

In der Bibliothek war der Vormittag laut. Die Schulklasse kam zehn Minuten zu früh. Die Praktikantin hiess Merle, war freundlich, nervös und hatte sich offenbar vorgenommen, jede Frage mit „total“ zu beginnen. Der Beamer im Veranstaltungsraum verband sich zunächst mit nichts, dann mit dem Drucker im Büro und schliesslich, aus nicht nachvollziehbaren Gründen, mit einem Tablet, das seit Monaten in einer Schublade lag. Liv tat, was sie immer tat, wenn etwas unübersichtlich wurde. Sie wurde ruhig. Sie zeigte der Klasse die alten Lesekarten. Sie erklärte Merle, wo die Ersatzkabel lagen. Sie sagte einem Jungen, der seine Jacke verloren hatte, dass sie gemeinsam suchen würden, ohne so zu tun, als sei eine verlorene Jacke eine kleine Sache, wenn man elf war und es draussen regnete. Um elf Uhr dreiundzwanzig vibrierte ihr Handy.

Jonas: Bin jetzt zuhause. Schlaf kurz. Können wir später reden? Liv stand gerade zwischen zwei Regalen. Neben ihr zog ein Mädchen ein Buch über Planeten heraus und sagte: „Der Saturn sieht aus, als hätte er einen Rettungsring.“ „Ein sehr grosser Rettungsring“, sagte Liv. Sie sah auf die Nachricht. **Können wir später reden?** Sie hörte: *Nicht jetzt. Nicht gleich. Vielleicht erst, wenn ich genug geschlafen habe. Vielleicht heute Abend. Vielleicht morgen. Vielleicht, wenn der Satz von zwei Uhr siebzehn keine Bedeutung mehr hat.* Sie wusste, dass das nicht zwingend darin stand. Sie schrieb: **Ja. Schlaf gut.**

Dann steckte sie das Handy weg. Das Mädchen hielt ihr das Planetenbuch hin. „Wissen Sie, wie viele Ringe Saturn hat?“ Liv sah auf die Zeichnung. „Mehr als einen. Aber ich weiss die genaue Zahl nicht.“ „Das ist okay“, sagte das Mädchen. „Man muss nicht alles wissen.“ Liv nickte. „Stimmt.“ Sie dachte: *Man muss nicht alles wissen. Aber man darf fragen, wenn etwas wichtig ist.*

Jonas schlief bis drei Uhr nachmittags. Als er aufwachte, war die Wohnung still. Auf der Kaffeemaschine klebte Livs Zettel. Er las ihn zweimal.

Ich bin in der Bibliothek. Hoffe, du konntest schlafen.

Der Satz war nett. Er war so nett, dass Jonas darin nichts festhalten konnte. Kein Vorwurf. Kein Hinweis auf die Nacht. Keine Frage. Er wusste nicht, ob das bedeutete, dass Liv die Sprachnachricht verstanden hatte oder dass sie beschlossen hatte, sie nicht anzufassen. Er machte Kaffee und sah aus dem Fenster. Der Regen hatte aufgehört. Auf dem Gehweg stand Frau Dahlke mit einem roten Schirm, obwohl sie ihn nicht mehr brauchte. Sie schien mit dem Briefträger über eine Pflanze zu sprechen. Jonas dachte an die Nachricht um zwei Uhr siebzehn. An Livs fehlende Antwort. An ihren Zettel. An sein eigenes Bedürfnis, nicht gleich erklären zu müssen, warum er nicht sprechen konnte. Das Bedürfnis war noch da. Er fand es nicht falsch. Er wollte nicht in einer Beziehung leben, in der jede Erschöpfung sofort zu einem Gespräch über die Beziehung wurde. Aber vielleicht hatte Liv nicht die Erschöpfung kritisiert. Vielleicht hatte sie nur nicht gewusst, ob sie in seiner Pause noch vorkam. Er nahm das Handy und schrieb: **Ich bin wieder wach. Ich glaube, ich habe deine Stille heute Nacht als Ärger gelesen. War das so?**

Er sah auf den Satz. Er war nicht perfekt. Er sprach von seiner Vermutung, nicht von einer Tatsache. Das war neu genug, dass Jonas ihn einen Moment lang nicht abschickte. Dann drückte er auf Senden. Liv antwortete zehn Minuten später.

Ich war nicht ärgerlich. Ich war verunsichert. Ich habe gehört, dass du Luft brauchst, und wusste nicht, ob du mir sagen

konntest, wovon.

Jonas las die Nachricht. Sie war länger als sonst. Nicht lang. Aber sie enthielt ein Gefühl und eine Frage, die nicht wie ein Gerichtsurteil klang. Er schrieb: **Ich brauchte Luft von der Premiere, dem Lärm und dem Gefühl, dass noch fünf Menschen etwas von mir wollen. Nicht von dir. Das habe ich nicht gut gesagt.**

Die drei Punkte erschienen. Verschwanden. Erschienen wieder. **Danke. Können wir um sieben reden? Ich möchte vorher auch noch nach Hause kommen und kurz nicht sprechen müssen.** Jonas antwortete: **Ja. Ich mache Suppe. Keine grosse Lösung. Nur sieben.**

Liv schrieb: **Suppe ist ein guter Anfang.**

Um sieben sassen sie in der Küche. Jonas hatte Gemüsesuppe gemacht. Sie war zu dick geraten, weil er sich beim Abmessen der Linsen überschätzt hatte. Er hatte das Brot zu lange im Ofen gelassen und behauptete jetzt, es sei „strukturell knusprig“. Liv stellte ihre Tasche neben den Stuhl. Sie hatte den ganzen Heimweg über überlegt, wie sie anfangen wollte. Nicht nur, was sie sagen wollte. Auch, wie sehr sie es sagen durfte. Jonas setzte sich ihr gegenüber. „Ich will zuerst sagen“, sagte er, „dass ich es nicht gut formuliert habe.“ Liv nickte. „Ich wollte dir sagen: Ich bin überfordert, aber ich bin nicht weg. Stattdessen habe ich gesagt: Ich brauche Luft. Und dann habe ich dich mit dem Satz allein gelassen.“ Liv sah in ihre Suppe. „Ich wusste, dass du müde bist.“ „Das macht es nicht leichter lesbar.“ „Nein.“ „Und ich wollte nicht, dass du nachts noch nachfragst. Das war unfair, weil ich gleichzeitig etwas gesagt habe, das nachfragen lässt.“ Liv sah ihn an. „Ich wollte nicht nachfragen, weil ich dachte, dann muss ich entscheiden, ob es wichtig genug ist,

dich um zwei Uhr siebzehn zu belasten.“ Jonas nickte. „Das verstehe ich.“ „Ich habe dann gar nichts geschrieben.“ „Ich weiss.“ „Und du hast das als Ärger gehört.“ „Ja.“ „Warum?“ Jonas nahm den Löffel in die Hand, legte ihn aber wieder hin. „Weil ich mich schon schuldig gefühlt habe. Ich hatte gesagt, ich komme nach Hause. Ich wusste, du schläfst vielleicht, aber ich wusste auch, dass du aufwachst, wenn ich nicht komme. Als du nicht geantwortet hast, dachte ich: Sie ist enttäuscht und will mich gerade nicht beruhigen.“ Liv sah ihn an. „Ich wollte dich nicht beruhigen.“ „Das weiss ich. Ich wollte auch nicht beruhigt werden. Aber ich habe offenbar gehofft, dass du mir sagst, es ist okay.“ „Obwohl du mir gesagt hast, ich soll mir keine Sorgen machen?“ „Ja.“ Jonas lächelte müde. „Das ist widersprüchlich.“ „Sehr.“ „Ich bin gut in widersprüchlichen Nachrichten nach zwei Uhr.“ Liv lächelte kurz. Dann wurde sie wieder ernst. „Ich möchte, dass du Pausen haben kannst“, sagte sie. „Wirklich. Ich möchte nicht, dass du nach einer Premiere ein gutes Gespräch führen musst, nur weil wir zusammen sind.“

Jonas wartete. „Aber ich brauche irgendeinen Satz, der mir sagt, ob du nur erschöpft bist oder ob zwischen uns gerade etwas ist, das wir später besprechen müssen.“ „Was wäre so ein Satz?“ Liv dachte nach. „Vielleicht: Ich bin erschöpft, nicht weg.“ Jonas wiederholte die Worte leise. „Das klingt ein bisschen wie eine Nachricht auf einer Fähre.“ „Es ist zwei Uhr siebzehn. Da darf es ein bisschen nach Fähre klingen.“ „Stimmt.“ „Oder: Ich kann gerade nicht reden, aber ich melde mich morgen bis ...“ Jonas nickte. „Das ist gut. Dann weisst du, wann die Pause ungefähr endet.“ „Nicht endet“, sagte Liv. „Wann wir wieder Kontakt haben. Du darfst immer noch müde sein.“ „Das ist ein wichtiger Unterschied.“ Er nahm einen gelben Haftzettel aus dem Block. Seit der Liste am Kühlschrank lagen

Haftzettel nicht mehr nur bei Liv. Jonas hatte einen kleinen Stapel neben der Kaffeemaschine deponiert, als wären sie ein neues Haushaltsgerät. Er schrieb: **Ich bin erschöpft, nicht weg. Ich kann gerade nicht gut sprechen. Ich melde mich morgen bis ...**

Liv las den Zettel. „Das ist viel besser als nichts.“ „Das ist auch mehr als meine Sprachnachricht.“ „Das ist nicht schwer.“ „Nein. Aber ich nehme den Fortschritt.“ Liv nahm den Stift. „Und für mich?“ „Was brauchst du?“ Sie schrieb darunter: **Ich höre, dass du Raum brauchst. Ich bin da, muss es aber nicht jetzt verstehen. Bitte sag mir, wann du zurückkommen möchtest.**

Jonas las die drei Zeilen. „Das fühlt sich nicht nach Kontrolle an“, sagte er. „Gut.“ „Es fühlt sich eher an, als dürfte ich müde sein und trotzdem nicht verschwinden.“ Liv sah ihn an. „Genau.“ Sie assen weiter. Die Suppe war tatsächlich zu dick. Das Brot war sehr knusprig. Aber die Küche fühlte sich nicht mehr wie ein Raum an, in dem ein Satz von zwei Uhr siebzehn alle Möbel verschoben hatte. Später, als Jonas die Schlüssel in die Spülmaschine stellte, vibrierte sein Handy. Eine Nachricht von Sibel.

Morgen 10 Uhr Technikprobe. Kein Stress.

Jonas hielt Liv das Display hin. „Was hörst du?“ Liv sah auf die Nachricht. „Dass du um zehn da sein sollst.“ „Und?“ „Dass Sibelweiss, dass das sehr wohl Stress ist.“ Jonas lachte. „Wir lernen.“ „Langsam.“ „Aber mit Uhrzeit.“

20.2 Perspektive von Liv

Livs Unruhe entsteht nicht, weil Jonas erschöpft ist. Sie kann nachvollziehen, dass eine Premiere laut, lang und überfordernd sein kann. Ihr schwieriger Punkt ist die Unklarheit. Jonas sagt, er brauche Luft, ohne zu sagen, wovon genau oder wann sie wieder Kontakt haben werden. Dadurch bleibt Liv mit einer Lücke zurück, die sie nachts mit ihren eigenen Befürchtungen füllt. Ihre Stille ist kein bewusstes Bestrafen. Sie schreibt nicht, weil sie Jonas nicht zusätzlich belasten will und weil sie nicht weiss, ob eine Nachfrage gerade willkommen wäre. Gleichzeitig hofft sie, dass er von selbst erkennt, wie verunsichernd seine Nachricht war. Diese Hoffnung lässt beide allein: Jonas hört in ihrer Stille Ärger; Liv hört in seiner Pause möglichen Rückzug. Livs Lernbewegung besteht darin, eine Rückkehr nicht als Kontrolle zu verlangen. Sie kann sagen: *Ich respektiere deinen Raum. Ich brauche nur einen kleinen Hinweis, wann wir wieder in Verbindung gehen.* Damit lässt sie Jonas'

Erschöpfung stehen und macht ihre eigene Unsicherheit nicht unsichtbar.

Was Liv nach aussen sagt oder tut Was sie innerlich meint

Was sie weiter üben kann Sie antwortet nachts gar nicht. „Ich möchte ihn nicht belasten und weiss nicht, welche Frage gerade erlaubt ist.“

Eine kurze, nicht fordernde Nachricht senden, wenn sie einen Rückweg braucht.

„Ich will nicht, dass du dir Sorgen machst.“

„Ich möchte nicht zur zusätzlichen Aufgabe in deiner Erschöpfung werden.“

Die eigene Unsicherheit als Information nennen, ohne sofort eine Lösung zu verlangen.

„Bitte sag mir, wann du zurückkommen möchtest.“

„Ich brauche nicht alle Details, aber einen Anhaltspunkt, dass ich nicht ausgeschlossen bin.“

Raum und Rückkehrabsicht gemeinsam benennen.

20.3 Perspektive von Jonas

Jonas schickt die Sprachnachricht, weil er Liv nicht im Unklaren lassen will. Für ihn ist sie bereits ein Zeichen von Beziehung: Er meldet sich, obwohl er erschöpft ist. Der Satz „Ich brauch kurz Luft“ meint für ihn eine Pause von Lärm, Verantwortung und dem Anspruch, noch gut sprechen zu können. Er meint nicht Abstand von Liv.

Weil Jonas selbst erschöpft und bereits schuldempfindlich ist, deutet er Livs fehlende Antwort als Ärger. Er wünscht sich in diesem Moment eine Entwarnung, obwohl er gleichzeitig keine Fragen beantworten kann. Diese widersprüchliche Hoffnung ist menschlich, aber für Liv nicht sichtbar. Sie kann nicht wissen, dass Jonas Nähe möchte, wenn seine Nachricht vor allem Raum markiert. Jonas' Lernbewegung besteht darin, Erschöpfung nicht nur als Weggehen zu kommunizieren. Er kann sagen: *Ich bin gerade nicht gesprächsfähig, aber ich bin nicht weg. Ich melde mich morgen bis zehn.* Das ist keine Verpflichtung zu einem perfekten Gespräch. Es ist ein kleiner Orientierungsrahmen für die Person, die im Kontakt bleiben möchte.

Was Jonas nach aussen sagt oder tut Was er innerlich schützen will Was er weiter üben kann „Ich brauche kurz Luft.“ Den Wunsch nach Stille und einer Pause von Anforderungen.

Benennen, dass die Pause nicht gegen Liv gerichtet ist.

„Mach dir keine Sorgen.“ Den Wunsch, Liv nicht nachts zu belasten.

Nicht nur beruhigen, sondern einen konkreten Rückkehrpunkt ergänzen.

Er liest Livs Stille als Ärger. Die Angst, enttäuscht zu haben und dafür im Ungewissen zu bleiben.

Fragen: „Ich deute deine Stille gerade als ... Stimmt das?“

20.4 Was zwischen ihnen passiert

In erschöpften Momenten ist Sprache oft kleiner. Menschen haben dann nicht immer die Kraft, den ganzen Zusammenhang zu erklären oder ein schwieriges Gespräch gut zu führen. Das ist nicht falsch. Eine Pause kann Fürsorge sein, wenn sie verhindert, dass aus Müdigkeit verletzende Sätze werden. Schwierig wird eine Pause, wenn sie keinen erkennbaren Rückweg hat. Dann hört die wartende Person möglicherweise nicht: *Ich bin müde*. Sie hört: *Ich bin weg*. Umgekehrt kann die erschöpfte Person eine knappe oder ausbleibende Antwort als Strafe hören, obwohl die andere Person nur nicht weiss, welche Nähe gerade möglich ist. Liv und Jonas entwickeln deshalb keinen Regelkatalog für alle Nächte. Sie finden einen **Minimal-Satz**. Er soll nicht jedes Gefühl erklären. Er soll nur drei Dinge markieren: den Zustand, die Beziehung und den nächsten Kontakt. *Ich bin erschöpft, nicht weg. Ich kann gerade nicht gut sprechen. Ich melde mich morgen bis ...*

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Person meldet sich spät und sehr knapp.

Sie ist erschöpft und möchte nicht verschwinden, hat aber kaum Kraft für Erklärung.

„Ich bin gerade überfordert, aber nicht weg. Ich melde mich morgen bis ...“

Eine Antwort bleibt aus. Die empfangende Person ist verunsichert und möchte keinen zusätzlichen Druck erzeugen.

„Ich höre, dass du Raum brauchst. Ich bin da. Bitte sag mir, wann du wieder Kontakt möchtest.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere

Sprache „Mach dir keine Sorgen.“ Die sendende Person will beruhigen, gibt aber keine Orientierung.

„Es ist nichts zwischen uns. Ich bin nur müde und brauche bis morgen Pause.“

Eine Pause wird als Ablehnung gelesen.

Alte Erfahrungen mit Rückzug oder Verlassenwerden werden berührt.

„Ich merke, dass ich deine Pause als Abstand von mir lese. Ist das so?“

Ein Gespräch soll später stattfinden.

Beide brauchen Zeit, aber niemand weiss, wann später beginnt.

„Lass uns morgen um sieben sprechen, auch wenn es nur zehn Minuten sind.“

20.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Woran merke ich, dass ich gerade nicht gut sprechen kann?

Wie kommuniziere ich bisher eine Pause: durch Rückzug, knappe Sätze, Humor oder klare Ansage?

Was höre ich, wenn eine nahestehende Person sagt, sie brauche Raum?

Welche kleine Information würde mir helfen, eine Pause nicht als Ablehnung zu deuten?

Wie kann ich sagen, dass ich erschöpft bin, ohne die andere Person aus dem Kontakt auszuschliessen?

20.6 Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Sätze helfen uns, wenn eine Person gerade wenig Gesprächsenergie hat?

„Wenn ich erschöpft bin, wünsche ich mir, dass du weißt ...“ Woran merken wir, ob eine Pause nur Raum oder auch ein offenes Konfliktthema meint?

„Ich brauche gerade Pause von ...; zwischen uns ist / ist nicht ...“ Wie viel Rückmeldung brauchen wir, damit eine Pause sicher genug wirkt?

„Mir hilft es, wenn ich ungefähr weiss, wann ...“

Was lösen fehlende Antworten oder knappe Nachrichten bei uns aus?

„Wenn keine Antwort kommt, erzähle ich mir manchmal ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Wie können wir nach einer Pause zurückkommen, ohne sofort alles lösen zu müssen?

„Ich bin wieder da. Ich kann noch nicht alles besprechen, aber ich möchte anfangen mit ...“

20.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Der Minimal-Satz

Überlegt gemeinsam, welcher kurze Satz für erschöpfte, hektische oder aufgewühlte Momente zu euch passt. Er muss nicht poetisch sein und darf wie eine Fahrensansage klingen, wenn das hilft. Wichtig ist nur, dass er drei kleine Informationen enthält: **Baustein Beispiel Zustand** „Ich bin gerade erschöpft / zu aufgewühlt / nicht gesprächsfähig.“

Beziehung „Ich bin nicht weg und es geht nicht gegen dich.“

Rückkehr „Ich melde mich morgen bis ... / Lass uns um ... noch einmal schreiben.“

Eine mögliche gemeinsame Version könnte lauten: „Ich kann gerade nicht gut sprechen. Ich bin nicht weg. Ich melde mich morgen bis zehn, damit wir schauen können, was wir brauchen.“

Der Satz ist keine Garantie gegen Missverständnisse. Er ist eine kleine Brücke für die Zeit, in der ein langes Gespräch noch nicht möglich ist.

Merksatz: Raum wird leichter auszuhalten, wenn er nicht wie Verschwinden klingt.

2I Teil IV: Der gemeinsame Rückweg

22 Kapitel 7: Das Gespräch ohne Protokoll

Nicht jedes Gespräch braucht sofort eine Lösung. Manchmal braucht es zuerst jemanden, der den Satz zurückgibt, damit man hört, was man selbst gesagt hat.

22.1 Szene

Kaja hatte die Stühle im Schreibcafé nicht im Kreis gestellt. Das war das Erste, was Liv bemerkte, als sie am Mittwochabend die Bibliothek betrat. Normalerweise standen bei den offenen Lesefenstern zwölf Stühle zwischen den Regalen, halb Kreis, halb improvisierte Nachbarschaft. Heute waren es acht Stühle an einem langen Tisch. In der Mitte lagen Karten in drei Farben, dazu Bleistifte, ein Stapel Servietten und eine Schale mit Mandarinen, die jemand sehr optimistisch als Abendessen angekündigt hatte. Auf einer kleinen Kreidetafel stand: **Sätze, die nicht gesagt wurden.** Kein Rat. Kein Protokoll. Erst hören, dann antworten.

„Was ist ein Protokoll in diesem Zusammenhang?“, fragte Jonas leise, als er neben Liv stehen blieb. Kaja sah von einem Stapel Karten auf. Sie trug einen dunkelgrünen Pullover und die silbernen Ohringe, die bei jeder Bewegung leise gegen ihren Hals schlugen. „Eine Liste dessen, wer wann recht hatte“, sagte sie. „Oder eine Mitschrift darüber, wer welche Wörter benutzen hätte müssen. Oder ein inneres Gericht, das nach drei Sätzen feststellt, wer zu spät, zu laut oder zu unklar war.“ Jonas nickte langsam. „Dann habe ich vermutlich schon mehrere Protokolle geführt.“ „Die meisten

Menschen führen sie sehr zuverlässig“, sagte Kaja. „Sie sind nur schlecht archiviert.“ Liv nahm ihren Mantel ab. Jonas hing ihn über den Stuhl neben ihr. Es war eine kleine Bewegung, die früher selbstverständlich gewesen wäre. Heute bemerkte Liv sie. Nicht als grosse Geste. Eher als Hinweis darauf, dass sie beide beschlossen hatten, diesen Abend wirklich wahrzunehmen. Kaja hatte die Veranstaltung nicht als Paarabend angekündigt. Das war Liv wichtig gewesen. Es ging nicht darum, dass Paare im Licht einer Leselampe ihre Kommunikationsfehler zur Schau stellten. Vier weitere Menschen waren da: Frau Dahlke mit einem kleinen karierten Notizbuch; Murat, ein Musiklehrer aus der Nachbarschaft, der oft beim Sprachcafé half; Sibel, die Bühnenmeisterin aus Jonas' Theater; und eine Frau namens Rike, die neu im Viertel war und mit einer gelben Regenjacke auf dem Stuhl sass, obwohl es draussen längst trocken war. „Ihr müsst nichts Persönliches lesen“, sagte Kaja, als alle sassen. „Ihr dürft Karten auch wieder einstecken. Ihr dürft einen Satz ändern. Ihr dürft nach einem Satz still sein. Die einzige Vereinbarung ist: Wenn jemand etwas sagt, antworten wir nicht sofort mit einer Lösung, einer Geschichte aus unserem Leben oder einer Erklärung, warum das so nicht gemeint war.“ „Darf man fragen?“, fragte Frau Dahlke. „Ja. Aber erst nachdem man wiedergegeben hat, was man verstanden hat.“ Frau Dahlke nickte feierlich. „Sehr vernünftig. In meinem Lehrerdasein habe ich viele Fragen beantwortet, die niemand gestellt hatte.“ „Das ist ein guter Satz für eine Karte“, sagte Kaja. Frau Dahlke zog ihr Notizbuch näher zu sich. Kaja verteilte die Karten. Grün für einen Satz, der bisher nicht gesagt worden war. Gelb für eine Rückgabe: *Ich höre in deinem Satz ...* Orange für eine Frage, die nicht lösen sollte. Liv nahm eine grüne Karte in die Hand. Das Papier war dicker als ein normaler Haftzettel. Sie strich mit dem Daumen darüber. „Wir

schreiben jetzt?“, fragte Jonas. „Wir schreiben jetzt“, sagte Kaja. „Nicht schön. Nicht vollständig. Nicht mit Einleitung und Schluss. Ein Satz reicht.“ Liv sah auf die Karte. Was war ein Satz, den sie Jonas nicht gesagt hatte? Es gab viele. **Ich habe Angst, dass ich zu viel brauche. Wenn du sagst, du brauchst Luft, denke ich manchmal, ich sei der Raum, aus dem du rauswillst. Ich will nicht jedes Mal erst erklären müssen, warum etwas mich trifft.** Sie schrieb einen Satz, strich ihn durch. Schrieb einen zweiten. Strich auch ihn durch. Neben ihr setzte Jonas den Stift an und liess ihn wieder sinken. Er sah nicht zu ihr. Das war gut. Liv wollte nicht, dass er erriet, was sie schrieb. Nicht heute. Nicht bevor sie selbst entschied, ob der Satz überhaupt einen Ton bekommen durfte.

Nach einigen Minuten sagte Kaja: „Wer möchte anfangen?“

Niemand hob die Hand. „Das war erwartbar“, sagte Kaja. „Dann fange ich mit einem eigenen Satz an.“ Sie nahm ihre grüne Karte. „Ich wünsche mir manchmal, dass Menschen nicht erst nach einer perfekten Formulierung suchen, bevor sie mir sagen, dass sie nicht weiterwissen.“

Sie legte die Karte auf den Tisch. Murat nahm eine gelbe Karte. Er sah Kaja an. „Ich höre“, sagte er langsam, „dass du nicht erwartest, dass andere Menschen sofort eine Lösung haben. Aber dass du lieber einen unfertigen Satz hättest als ein sehr glattes Schweigen. Stimmt das?“ Kaja lächelte. „Ja. Genau das.“ Murat nahm eine orange Karte. „Was wäre ein unfertiger Satz, der für dich reicht?“ Kaja dachte kurz nach. „Vielleicht: Ich weiss gerade nicht, wie ich darüber reden soll, aber ich möchte es nicht wegschieben.“ Frau Dahlke lehnte sich zurück. „Das ist ein Satz, den ich mit sechzehn Jahren hätte brauchen können.“ „Sie dürfen ihn jetzt behalten“, sagte Kaja. Frau

Dahlke nickte, als sei das ein ernsthaftes Angebot. Nach und nach kamen die Karten auf den Tisch. Rike las: „Ich sage oft, dass es mir egal ist, weil ich nicht weiss, ob ich ein Recht auf eine Meinung habe.“ Sibel sagte: „Wenn ich nach der Arbeit still bin, denken Menschen oft, ich sei unzufrieden. Dabei höre ich nur noch das Geräusch der Maschinen.“ Murat las einen Satz über seine Tochter, die ihm Sprachnachrichten schickte, in denen sie „passt schon“ sagte, bis er nicht mehr wusste, ob er etwas reparieren oder sie einfach in Ruhe lassen sollte. Jede Person bekam eine gelbe Karte zurück. Jemand versuchte wiederzugeben, was gehört worden war. Nicht perfekt. Nicht immer beim ersten Mal. Als Sibel sagte, sie höre nach der Arbeit noch Maschinen, antwortete Frau Dahlke zunächst: „Sie sollten dann wirklich mehr schlafen.“ Kaja hob nur eine Augenbraue. Frau Dahlke hielt inne. „Verzeihung“, sagte sie. „Ich habe eben beraten, bevor ich gehört habe.“ Sibel lächelte. „Das passiert schnell.“ Frau Dahlke nahm eine gelbe Karte. „Ich höre, dass dein Stillsein keine Ablehnung ist. Es ist eher, als wäre in deinem Kopf noch Betriebsschluss.“ Sibel nickte. „Genau.“ Liv merkte, dass sie bei diesem Satz sofort an Jonas dachte. An die Sprachnachricht um zwei Uhr sieben. An **Ich brauche kurz Luft**. An ihre eigene Nacht, in der sie versucht hatte, aus dreiundzwanzig Sekunden herauszulesen, ob sie noch in seinem Leben vorkam. Jonas sass neben ihr. Sein Knie berührte ihres nicht. Ihre Stühle standen ein wenig zu weit auseinander. Nicht absichtlich. Aber auch nicht zufällig. Kaja sah in die Runde.

„Möchte jemand noch?“ Jonas nahm seine grüne Karte. Liv hielt den Atem an, ohne es zu wollen. Er las nicht sofort. Erst drehte er die Karte um, als wolle er prüfen, ob dort auf der Rückseite eine bessere Version stand. Dann sagte er: „Wenn du still wirst, denke ich, ich

muss die richtige Antwort finden, bevor ich weiss, welche Frage du mir stellst.“

Der Satz landete leise auf dem Tisch. Liv sah ihn an. Jonas sah auf die Karte. Kaja wartete. Niemand griff sofort nach einer orangefarbenen Frage. Das war fast körperlich spürbar: die kleine Anstrengung, nicht direkt mit einer eigenen Geschichte einzuspringen. Dann nahm Liv eine gelbe Karte. Sie kannte Jonas' Satz. Nicht die Worte. Aber das Gefühl dahinter hatte sie in vielen Gesprächen gesehen: den Moment, in dem sich seine Schultern kaum merklich anhoben und sein Blick für einen Augenblick an ihr vorbeiging. Den Moment, in dem er begann, mögliche Antworten zu sortieren wie Kabel vor einer Premiere. „Ich höre“, sagte Liv, „dass mein Stillwerden für dich nicht nur heisst, dass ich gerade nichts sage. Du hörst darin eine Aufgabe, die du lösen musst, obwohl du noch nicht weisst, worum es überhaupt geht. Und vielleicht auch die Sorge, dass du schon falsch liegst, bevor du etwas gesagt hast. Stimmt das?“ Jonas sah auf. Sein Blick war nicht erleichtert. Noch nicht. Er war überrascht. „Ja“, sagte er. „Das stimmt ziemlich genau.“ Liv nickte. Sie hätte jetzt sagen können: *Aber du weisst doch, dass ich nicht immer eine Aufgabe meine.* Sie hätte sagen können: *Dann frag doch einfach.* Sie hätte erklären können, wie schwer es ihr fiel, überhaupt still zu werden, wenn etwas in ihr arbeitete. Stattdessen nahm sie eine orange Karte. „Was wäre für dich eine Frage, die nicht so klingt, als müsstest du sofort die richtige Antwort haben?“ Jonas dachte nach. „Vielleicht ...“ Er sah auf den Tisch. „Vielleicht: Ich merke, dass etwas zwischen uns steht. Möchtest du, dass ich einfach da bleibe, oder soll ich fragen?“ Liv sah ihn an. „Das wäre gut.“ „Nicht: Was ist denn jetzt?“ „Nicht: Was ist denn jetzt.“ „Nicht: Sag doch einfach, was los ist.“ „Auch nicht.“ „Gut.“ Jonas legte seine Karte

auf den Tisch. „Das ist überraschend konkret.“ „Wir haben geübt“, sagte Liv. Kaja lächelte in ihre Mandarin. „Und du?“, fragte Jonas nach einer Weile. Liv spürte, wie die grüne Karte in ihrer Hand schwerer wurde. Sie hätte sie wieder einstecken können. Kaja hatte das gesagt. Niemand müsste lesen. Aber sie hatte sich diesen Satz nicht ausgesucht, weil er schön war. Sie hatte ihn ausgesucht, weil er sich schon zu lange in ihr herumbewegte, ohne einen Platz zu finden.

„Ich habe auch einen“, sagte sie. Ihre Stimme klang normal.

Vielleicht zu normal. Sie sah auf die Karte.

„Wenn du auf meine Bitte wartest, bis sie dringend klingt, fühle ich mich wie ein Termin, der nur gilt, wenn er rot markiert ist.“

Stille. Liv dachte sofort: *Das ist zu bildlich*. Dann: *Das klingt, als wäre Jonas eine Behörde*. Dann: *Warum habe ich das vorgelesen?*

Jonas nahm keine Karte. Er sah sie an. Direkt. Ohne sofort etwas zu sagen. Liv spürte, wie sie sich innerlich zusammenzog. Sie kannte diese Sekunde. In ihr konnte alles passieren: Jonas könnte sich verteidigen, weil er keine Behörde sei. Er könnte sagen, dass er doch den Heizungstermin übernommen habe. Er könnte fragen, warum sie ihm so etwas vor anderen Menschen vorlese. Sie könnte sich entschuldigen und sagen, der Satz sei übertrieben. Dann nahm Jonas langsam eine gelbe Karte. „Ich höre“, sagte er, „dass du dir wünschst, dass eine Bitte von dir schon wichtig ist, wenn sie noch leise ist. Und dass es dich traurig und wütend macht, wenn du das Gefühl hast, du müsstest sie erst wiederholen, erklären oder irgendwann selbst machen, damit sie zählt.“ Liv sah ihn an. Jonas sprach weiter. „Und ich höre auch, dass du nicht unbedingt willst, dass ich jede Kleinigkeit sofort erledige. Du willst nicht, dass du die Person sein

musst, die den roten Marker hält. Stimmt das?“ Liv merkte, dass ihre Augen warm wurden. Nicht vor Traurigkeit allein. Eher wegen der Erleichterung, dass der Satz nicht in seine einzelnen problematischen Teile zerlegt worden war. „Ja“, sagte sie. „Das stimmt.“ Jonas nahm eine orange Karte. Er lächelte dabei nicht. „Was hilft dir, wenn ich gerade wirklich nicht sofort kann?“ Liv dachte nach. „Dass du nicht nur später sagst.“ „Sondern?“ „Dass du sagst, wann später ungefähr ist. Und wenn du es nicht weisst, dass du sagst, dass du es nicht weisst. Dann kann ich entscheiden, ob ich warte, ob ich es selbst mache oder ob wir anders planen.“ Jonas nickte. „Das kann ich versuchen.“ „Nicht als Antwort für alle Situationen“, sagte Liv schnell. „Ich weiss, dass du nicht überall eine Uhrzeit draufkleben kannst.“ „Aber auf mehr, als ich bisher dachte.“ Kaja legte die Hände um ihre Teetasse. „Das ist ein gutes Beispiel“, sagte sie. „Nicht weil jetzt alles klar ist. Sondern weil ihr euch gerade nicht gegeneinander erklärt habt. Ihr habt den Satz erst einmal in der Hand behalten.“ Jonas sah zu Kaja. „Das klingt nicht nach Protokoll.“ „Gut“, sagte Kaja. „Protokolle enden oft mit Massnahmen. Gespräche dürfen auch einfach mit einem besseren Bild anfangen.“ Frau Dahlke hob ihre Karte.

„Ich habe noch einen Satz“, sagte sie. „Aber vielleicht ist er zu privat.“ „Dann muss er nicht in die Mitte“, sagte Kaja. Frau Dahlke betrachtete die Karte. Dann drehte sie sie um. „Ich nehme ihn mit nach Hause. Manche Sätze brauchen erst einen Spaziergang.“ „Das ist auch eine Übung“, sagte Murat. „Und sehr viel angenehmer als Hausaufgaben“, sagte Frau Dahlke. Der Abend ging weiter. Nicht jeder Satz wurde gelesen. Nicht jede Frage bekam eine Antwort. Rike legte ihre grüne Karte am Ende ungeöffnet in ihre Tasche. Sibel schrieb auf ihrer gelben Karte: **Betriebsschluss ist keine schlechte**

Laune. Murat nahm zwei Mandarinen mit und sagte, seine Tochter werde die eine vermutlich nicht essen, aber es sei gut, dass sie da sei. Als Kaja die Karten einsammelte, sagte sie: „Ihr könnt eure grünen Karten behalten, wenn ihr möchtet. Die gelben und orangefarbenen auch. Es ist kein Material, das hier wohnen muss.“ Jonas nahm seine Karte. Liv auch. Draussen war die Luft kühl. Die Strasse glänzte vom Regen, obwohl keiner mehr fiel. Jonas und Liv gingen nebeneinander zur Haltestelle. Für eine Weile sagte niemand etwas. Nicht weil etwas zwischen ihnen feststeckte. Eher, weil beide noch hörten, was gesagt worden war. An der Ampel blieb Jonas stehen. „Darf ich dir etwas sagen, das nicht auf meiner Karte stand?“ Liv sah ihn an. „Ja.“ „Wenn du eine Bitte sagst und ich zu lange brauche, denke ich manchmal, du siehst dann nur noch, was ich nicht gemacht habe. Nicht, dass ich überhaupt jemand sein will, auf den du zählen kannst.“ Liv hörte den Satz. Ihr erster Impuls war, sofort zu sagen: *Aber du bist doch jemand, auf den ich zähle.* Der zweite war, zu erklären, dass es nie darum gegangen sei. Der dritte war, sich zu fragen, ob sie ihn wirklich oft so sehen liess. Sie nahm keine Karte aus der Tasche. Sie brauchte keine. „Ich höre“, sagte sie langsam, „dass du nicht nur Angst hast, eine Aufgabe zu vergessen. Du hast Angst, dass ich dich dann als jemanden sehe, der mir grundsätzlich nicht wichtig genug ist. Stimmt das?“ Jonas nickte. „Ja.“ „Das ist nicht, wie ich dich sehe.“ Er wartete. „Aber ich glaube, ich sage dir oft erst dann, wie wichtig mir etwas ist, wenn ich schon enttäuscht bin. Dann klingt es wahrscheinlich, als sei alles andere nicht da.“ Jonas sah zur Ampel. Sie sprang auf Grün. „Das klingt auch traurig“, sagte er. „Ist es manchmal.“ Sie gingen weiter. An der Haltestelle kam der Bus zu früh, was in dieser Stadt ein kleines Wunder war. Sie stiegen ein und fanden zwei freie Plätze hintereinander. Jonas setzte sich zuerst, Liv neben ihn. Ihre Schultern berührten sich nicht ganz.

Dann fuhr der Bus an, und bei der ersten Kurve rutschte Liv ein Stück zur Seite. Jonas hielt den Arm hin, nicht dramatisch, nur da. Sie lehnte sich an ihn. „Darf ich dir auch noch etwas sagen?“, fragte Liv. „Ja.“ „Wenn du still wirst, denke ich manchmal nicht, dass du die richtige Antwort suchst.“ „Sondern?“

„Dass du innerlich schon ohne mich in einem anderen Raum bist.“ Jonas sah aus dem Fenster. Seine Stimme war leise. „Ich bin manchmal in einem anderen Raum.“ Liv wartete. „Aber nicht ohne dich. Ich weiss nur nicht immer, wie man die Tür offen lässt, während man dort kurz aufräumt.“ Liv lächelte. „Das ist sehr bildlich.“ „Ich war im Schreibcafé.“ „Es färbt ab.“ „Ist das gut?“ Liv dachte einen Moment nach. „Ich höre, dass du mich nicht ausschliessen willst, wenn du dich sortierst. Stimmt das?“ Jonas sah sie an. „Stimmt.“ Der Bus fuhr weiter. Keiner von beiden hatte ein Protokoll geschrieben. Es gab keine Liste mit Beschlüssen, keine Tabelle für den Kühlschrank, keinen Satz, der ab jetzt jede schwierige Situation automatisch besser machen würde. Aber auf ihren Karten standen Worte, die vorher nur in der Luft gewesen waren. Und zwischen diesen Worten war ein wenig mehr Platz, um zu fragen, was die andere Person wirklich gemeint hatte.

22.2 Perspektive von Liv

Im Schreibcafé erlebt Liv etwas Ungewohntes: Sie sagt einen Satz, der sich für sie riskant anfühlt, und Jonas antwortet nicht sofort mit einer Erklärung. Er versucht zuerst, ihre Bedeutung zurückzugeben. Dadurch muss Liv ihren Satz nicht verteidigen oder kleiner machen. Sie hört ihn selbst noch einmal – diesmal nicht als Anklage, sondern als verständlichen Wunsch nach Verlässlichkeit. Liv merkt zugleich, wie schnell sie in Gesprächen die Rolle der sprachlich Zuständigen übernimmt. Sie möchte ihren Satz präzise formulieren, Jonas' Antwort gegebenenfalls korrigieren und sicherstellen, dass keine Missverständnisse entstehen. Das ist eine Stärke. Es kann aber auch dazu führen, dass sie dem Gegenüber zu wenig Zeit lässt, die eigenen Worte zu finden. Ihre Lernbewegung besteht darin, nicht jeden unfertigen Satz sofort zu glätten.

Was Liv nach aussen sagt oder tut Was sie innerlich meint

Was sie weiter üben kann Sie liest ihre Karte langsam vor.

„Ich möchte, dass meine leise Bitte zählt, bevor sie zum Notfall wird.“

Einen wichtigen Satz stehen lassen, ohne ihn sofort abzuschwächen. Sie wartet, bevor sie Jonas korrigiert.

„Ich möchte wissen, was er wirklich gehört hat.“

Erst prüfen, ob seine Rückgabe ihre Bedeutung trifft, bevor sie ergänzt.

„Ich sehe dich nicht als jemanden, auf den ich nicht zählen kann.“

„Meine Enttäuschung soll nicht deine ganze Person bewerten.“

Anerkennung auch dann aussprechen, wenn gerade ein Konflikt im Raum ist.

22.3 Perspektive von Jonas

Jonas schreibt seinen Satz, weil er in Livs Stille oft eine Prüfung hört. Er hat das Gefühl, eine perfekte Antwort finden zu müssen, bevor er überhaupt weiss, welche Frage hinter ihrem Schweigen steckt. Als Liv seine Bedeutung zurückgibt, erlebt er, dass sie nicht sofort eine Lösung von ihm verlangt. Sie erkennt seine Unsicherheit, ohne sie zur Ausrede zu machen. Jonas merkt, dass er in Konflikten häufig erklären möchte, bevor er verstanden hat. Er möchte zeigen, dass er es nicht böse gemeint hat, dass eine Verspätung einen Grund hatte oder dass er sich bemüht. Im Schreibcafé übt er, diese Erklärung zurückzustellen. Das fällt ihm nicht leicht. Aber gerade dadurch hört er Livs Satz nicht mehr nur als Kritik, sondern als Bitte um einen klareren Platz in seinem Alltag.

Was Jonas nach aussen sagt oder tut Was er innerlich schützen will Was er weiter üben kann „Wenn du still wirst, suche ich die richtige Antwort.“

Die Angst, ohne klare Frage bereits falsch zu liegen.

Eine vorsichtige Kontaktfrage stellen, statt auf eine perfekte Erklärung zu warten.

Er gibt Livs Satz zurück, bevor er antwortet.

Den Wunsch, nicht wieder in sofortige Verteidigung zu geraten. Beim Zuhören die Bedeutung hören, nicht nur den möglichen Vorwurf.

„Ich weiss nicht immer, wie man die Tür offen lässt.“

Das Bedürfnis nach eigener Sortierung, ohne Liv zu verlieren. Eine Pause als Sortierung benennen und gleichzeitig Verbindung markieren.

22.4 Was zwischen ihnen passiert

Viele Gespräche geraten ins Stocken, weil Menschen zwei Dinge gleichzeitig tun wollen: erzählen und sich gegen die mögliche Reaktion schützen. Wer spricht, versucht oft schon beim ersten Satz vorzubeugen, missverstanden zu werden. Wer zuhört, plant im selben Moment eine Erklärung, eine Lösung oder einen Gegenbeweis. So hat ein Satz kaum Zeit, überhaupt anzukommen. Das Schreibcafé bietet Liv und Jonas einen anderen Rhythmus: **Satz – Rückgabe – Rückfrage**. Die Rückgabe ist kein Trick und keine Paraphraseprüfung. Sie ist ein Versuch zu zeigen: *Ich habe nicht nur die Worte gehört, sondern auch die mögliche Bedeutung*. Erst danach kommt eine Frage. Sie darf klären, nicht entkräften. Diese Reihenfolge verhindert nicht jedes Missverständnis. Sie kann sich sogar künstlich anfühlen, wenn sie zu mechanisch eingesetzt wird. Ihr Wert liegt darin, den gewohnten Automatismus zu unterbrechen: nicht sofort erklären, nicht sofort reparieren, nicht sofort wissen wollen, wer recht hat.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Person sagt einen schwierigen Satz.

Sie rechnet mit Rechtfertigung, Korrektur oder Lösungsvorschlag. „Ich höre in deinem Satz ... Habe ich dich richtig verstanden?“ Die zuhörende Person will sofort erklären.

Sie möchte zeigen, dass sie es nicht böse meinte oder nicht versagt hat.

„Bevor ich erkläre, möchte ich prüfen, was du daran erlebt hast.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Rückgabe ist nicht ganz richtig.

Zuhören ist ein Versuch, keine Prüfung auf perfekte Worte.

„Fast. Der Teil mit ... trifft es, und ergänzen möchte ich ...“

Eine Frage soll gestellt werden. Sie kann Nähe öffnen oder das Gespräch in eine Befragung verwandeln.

„Was würde dir in so einem Moment helfen?“

Ein Satz bleibt unfertig. Die Person braucht noch keine Lösung, sondern Zeit und einen sicheren Raum.

„Du musst ihn nicht fertig machen. Ich kann ihn erst einmal so hören.“

22.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Was tue ich meist zuerst, wenn mir jemand etwas Schwieriges sagt: erklären, lösen, vergleichen, korrigieren oder still werden?

Bei welchen Themen hoffe ich, dass andere Menschen meine Bedeutung erraten, ohne dass ich sie ganz ausspreche?

Wie fühlt es sich an, wenn jemand meinen Satz zurückgibt, bevor er antwortet?

Welche Worte helfen mir, eine Rückgabe als Versuch zu hören und nicht als falsche Wiederholung?

Welchen unfertigen Satz würde ich gern aussprechen, ohne ihn sofort begründen zu müssen?

22.6 Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Art von Antwort lässt uns nach einem schwierigen Satz eher weiterreden?

„Wenn ich etwas Persönliches sage, hilft mir zuerst ...“

Woran merken wir, dass wir schon erklären, bevor wir verstanden haben?

„Ich merke, dass ich gerade antworten will, bevor ich weiss, was du meinst.“

Wie können wir eine Rückgabe korrigieren, ohne sie wie einen Fehler zu behandeln?

„Fast. Was du verstanden hast, trifft diesen Teil; dazu kommt noch ...“

Welche Fragen öffnen für uns einen Satz, welche fühlen sich wie ein Verhör an?

„Eine gute Frage für mich wäre ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Was darf in einem Gespräch offenbleiben, ohne dass es als Scheitern gilt?

„Ich muss das heute nicht fertig wissen. Mir reicht, dass du gehört hast ...“

22.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Satz, Rückgabe, Rückfrage

Wählt eine kleine, nicht hochstrittige Situation aus dem Alltag. Eine Person spricht einen Satz, der mit „Ich merke ...“, „Ich wünsche mir ...“ oder „Ich habe Sorge, dass ...“ beginnt. Die andere Person antwortet in drei Schritten: **Schritt Satzanfang Satz hören** „Ich höre, dass ...“

Verstehen prüfen „Stimmt das, oder fehlt etwas Wichtiges?“

Öffnen statt lösen „Was würde dir in diesem Moment helfen?“ Die

sprechende Person darf sagen: „Fast“, „Nein, ich meine etwas anderes“ oder „Ich weiss es noch nicht.“ Die Übung ist kein Test auf saubere Kommunikation. Sie schafft nur eine kurze Pause zwischen dem Satz und der eigenen Reaktion.

Merksatz: Zuhören beginnt nicht damit, sofort die richtige Antwort zu finden. Es beginnt damit, die Bedeutung eines Satzes zurückzugeben, bevor man ihn weiterträgt.

23 Kapitel 8: Die leere Zeile nach dem Satz

Ein guter Satz schliesst nicht alles ab. Manchmal lässt er gerade genug Platz, damit eine andere Person noch hineinpassen kann.

23.1 Szene

Die Ausstellung sollte **Zwischen den Zeilen** heissen. Liv hatte den Titel nicht erfunden. Eine Besucherin aus dem Schreibcafé hatte ihn auf eine grüne Karte geschrieben, nachdem sie einen Text über die Frage gelesen hatte, ob man Menschen vermissen könne, obwohl man ihnen jeden Tag schreibe. Kaja hatte die Karte später hochgehalten und gesagt: „Das ist entweder ein Ausstellungstitel oder eine sehr gute Ausrede, heute nicht pünktlich zu gehen.“ Nun standen im Veranstaltungsraum der Bibliothek vier schmale Stellwände, zwei Kartons mit Klammern, eine Kiste mit batteriebetriebenen Lichterketten und ein kleiner Beamer, der an die Wand gegenüber der Fensterfront projizieren sollte. Auf den Stellwänden hingen ausgewählte, anonymisierte Sätze aus dem Schreibcafé. Keine ganzen Geschichten. Nur einzelne Zeilen, die gross genug gedruckt waren, dass Menschen sie aus zwei Schritten Entfernung lesen konnten.

Ich habe nicht nach einer Lösung gefragt, ich habe nach einem Ohr.

Ich sage oft, es ist egal, weil ich nicht weiss, ob ich ein Recht auf eine Meinung habe.

Wenn ich still bin, ist in mir manchmal nur noch Betriebsschluss.

In der Mitte des Raums stand eine fünfte Stellwand. Sie war noch leer. Davor lag ein Stapel Karten und ein Stift in einem Glas.

Welcher Satz braucht bei Ihnen noch eine Zeile?

Liv hatte die Frage auf ein kleines Schild geschrieben und dabei lange über das Wort **braucht** nachgedacht. Zuerst hatte dort **fehlt** gestanden. Aber *fehlt* klang, als wäre eine leere Zeile immer ein Mangel. Manchmal war sie nur ein Platz, an dem etwas noch nicht fertig war. Es war Samstagvormittag, kurz vor zehn. Die Ausstellung sollte um zwölf öffnen. Kaja war auf dem Weg, um die letzte Lieferung Tee abzuholen. Merle, die Praktikantin, sortierte in der Küche Kekse auf Teller und versuchte, nicht so auszusehen, als wären Kekse eine Hochrisikoaufgabe. Jonas war um halb zehn gekommen. Er hatte einen Rucksack mit Kabeln, eine kleine Werkzeugtasche und die Tonspurkarte dabei, obwohl Liv nicht wusste, warum jemand für eine Beamerprojektion eine Tonspurkarte brauchte. „Sie gibt mir Halt“, hatte er gesagt. „Das klingt, als sollte ich sie nicht hinterfragen.“ „Du darfst alles hinterfragen. Aber dann muss ich eine Erklärung finden, und wir haben noch zwei Stunden.“ „Dann gibt sie dir Halt.“ Jonas hatte sich an die Arbeit gemacht. Er prüfte die Steckdose, legte ein Kabel an der Wand entlang und stellte den Beamer auf einen niedrigen Tisch. Liv befestigte währenddessen die letzten Karten an der Stellwand. Sie arbeiteten nebeneinander, ohne viel zu sprechen. Nicht weil etwas unausgesprochen zwischen ihnen lag. Eher, weil beide wussten, was zu tun war, und die Stille diesmal nicht nach einer Frage klang. Um zehn Uhr zwölf ging der Beamer an. Er zeigte

ein blaues Rechteck auf der Wand. „Das ist ein sehr consequentes Bild“, sagte Liv. „Es ist das Bild eines Beamers, der noch nicht weiss, was er sein will.“ Jonas beugte sich über das Gerät. Er drückte zwei Tasten. Das blaue Rechteck verschwand. Stattdessen erschien ein kleines Menü, das auf Englisch fragte, ob jemand wirklich eine Verbindung herstellen wolle. „Das ist schon persönlicher“, sagte Liv. „Nicht stören.“ „Entschuldigung.“ Jonas lächelte, ohne aufzusehen. Liv ging zur leeren Stellwand. Sie richtete das Schild neu aus. Dann sah sie auf die Uhr. „Kaja hat geschrieben, dass der Tee erst um halb elf kommt“, sagte sie. „Kein Stress“, sagte Jonas automatisch. Liv sah ihn an. Jonas hielt mitten in der Bewegung inne. „Das war ...“ „Ein Satz?“ „Ein Satz mit Geschichte.“ Liv lächelte. „Was hörst du darin?“ Jonas dachte kurz nach. „Dass der Tee vermutlich doch Stress ist, aber wir es schaffen können, wenn wir nicht so tun, als müsste alles perfekt sein.“ „Nicht schlecht.“

„Ich lerne von Emre.“ „Mit Fussnoten.“ „Viele Fussnoten.“ Der Beamer piepte. Auf der Wand erschien der erste Satz in weisser Schrift auf schwarzem Hintergrund: **Ich hätte gern gewusst, ob du mich noch magst, aber ich wollte nicht fragen.**

Liv stand still. Sie kannte die Karte. Sie hatte sie an jenem ersten Lesefenster unter einem Stuhl gefunden. Wochenlang hatte sie in der Kiste gelegen, weil Kaja gesagt hatte, manche Sätze bräuchten erst einen Spaziergang. Jetzt stand sie gross an der Wand, klar und schutzlos und gleichzeitig anonym. „Der ist gut“, sagte Jonas. „Ja.“ „Traurig gut.“ „Ja.“ Jonas stellte sich neben sie. Seine Schulter berührte ihre. In diesem Moment kam Merle aus der Küche. „Liv?“ „Ja?“ „Das Schild an der Eingangstür ist verschwunden.“ Liv drehte sich um. „Welches Schild?“ „Das mit der Uhrzeit. Ich glaube, Herr Vogt vom Hausmeisterdienst hat es abgenommen, weil er dachte, es

sei ein Zettel für die Reinigung. Er ist gerade schon im Hinterhof.“ Liv sah auf die Uhr. Zehn Uhr zwanzig. „Kannst du ihn holen?“ Merle nickte und ging. Liv wandte sich wieder zu Jonas. „Wir brauchen noch die kleinen Wegweiser für den Eingang. Die liegen im Büro auf dem Drucker. Kannst du die bitte schnell schneiden und aufhängen?“ Jonas sah auf den Beamer. Das Bild flackerte einmal. Das Kabel lag noch nicht sicher genug, und die Projektion sprang bei jeder Berührung des Tisches um einen Zentimeter nach rechts. „Ich bin gleich fertig“, sagte er. Der Satz war ruhig. Vielleicht sogar wahr. Liv spürte, wie in ihr etwas ansprach, bevor sie es bemerken konnte. Nicht Ärger. Eher ein alter Zug im Körper, der sagte: *Gleich ist ein Wort mit unbestimmter Laufzeit*. Sie stand mit den Händen an der Stellwand. Die Wegweiser lagen im Büro. Ohne sie würden die Menschen, die zum ersten Mal kamen, nicht wissen, ob die Ausstellung im Veranstaltungsraum oder im Lesesaal war. Es war keine Katastrophe. Es war ein kleines, machbares Ding.

Trotzdem dachte Liv: *Wenn ich jetzt ins Büro gehe, die Wegweiser schneide, aufhänge und zurückkomme, wird Jonas später fragen, warum ich nichts gesagt habe*. Sie setzte schon zu einem Satz an. Dann hielt sie inne. Jonas bemerkte es. Vielleicht, weil sie den Atem angehalten hatte. Vielleicht, weil sie inzwischen beide wussten, dass die stille Sekunde nach einer Bitte oft voller war als die Bitte selbst. „Was?“, fragte er. Liv sah ihn an.

„Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“ Jonas nahm die Hände vom Beamer. Er sagte nicht sofort etwas. Liv sah, wie er auf die Wegweiser dachte, auf den Beamer, auf die Uhrzeit, auf die Menschen, die in knapp zwei Stunden kommen würden. Dann sah er wieder zu ihr. „Ich höre“, sagte er langsam, „dass du nicht einfach willst, dass ich die Wegweiser schneide. Du

willst wissen, ob ich gerade wirklich übernehmen kann oder ob du planen musst, es selbst zu machen. Weil du nicht noch etwas im Kopf behalten willst, während du die Ausstellung aufbaust.“ Liv fühlte, wie sich ihr Bauch entspannte. Nicht vollständig. Aber genug, dass sie nicht den nächsten Satz wie eine Schere benutzen musste. „Ja“, sagte sie. „Und ich höre in deinem ‚gleich fertig‘, dass du den Beamer gerade nicht liegen lassen willst, weil sonst später die Projektion wieder springt.“ Jonas nickte. „Stimmt.“ „Wie lange brauchst du realistisch?“ Er sah auf die Uhr. Dann auf das Kabel. „Zehn Minuten. Vielleicht zwölf.“ „Gut.“ „Wenn Merle zurückkommt, kann sie die Wegweiser mit mir holen. Oder du?“ Liv dachte kurz nach. „Ich schneide sie jetzt. Du kommst nach zehn Minuten zum Eingang und hängst sie auf. Dann ist es nicht wieder meine Aufgabe, nur weil ich gerade näher am Büro bin.“ Jonas nickte. „Ich übernehme Aufhängen und prüfe, ob sie von draussen zu sehen sind.“ „Mit Rückmeldung?“ „Mit Rückmeldung.“ Liv lächelte. „Sehr gut.“ „Anerkennung?“ „Anerkennung.“ Sie ging ins Büro. Der Weg führte an den Kinderbüchern vorbei, durch einen schmalen Flur und an Frau Dahlkes Lieblingsregal, in dem alle Krimis standen, die sie „nicht besonders realistisch, aber tröstlich“ fand. Liv fand die Wegweiser auf dem Drucker. Sie schnitt sie mit dem grossen Hebelschneider, der jedes Mal klang, als mache er eine endgültige Entscheidung. Während sie schnitt, dachte sie darüber nach, dass die Situation so klein war. Wegweiser. Beamer. Tee. Eine Ausstellung in einer Bibliothek. Früher hätte sie vielleicht hinterher gesagt: *Du bist nie da, wenn es drauf ankommt*. Oder sie hätte gar nichts gesagt und die Wegweiser selbst aufgehängt, weil es schneller ging. Jonas hätte vielleicht behauptet, er sei gleich fertig gewesen, und beide hätten in einem winzigen Rest von Recht und Unrecht gestanden. Jetzt hatte sie gefragt, was er hörte, bevor sie wusste, ob

sie sich überhaupt ärgern sollte. Das war nicht magisch. Es hatte die Wegweiser nicht geschnitten. Es hatte den Beamer nicht repariert. Aber es hatte verhindert, dass die Aufgabe zu einer Geschichte über sie beide wurde, bevor sie überhaupt verteilt war. Als Liv zurückkam, stand Jonas noch am Beamer. Die Projektion war nun gerade. Der Satz auf der Wand war ein anderer: **Ich glaube, ich höre dir zu. Ich merke nur manchmal nicht, wann ich schon antworte.**

Jonas sah sie an. „Noch zwei Minuten.“ „Gut.“ „Das war ein realistischer Zwei-Minuten-Satz.“ „Ich nehme ihn zur Kenntnis.“ Er lächelte. Merle kam zurück, leicht ausser Atem. „Herr Vogt hatte das Schild. Er dachte, es sei für die Reinigung. Aber er bringt es gleich zurück.“ „Perfekt“, sagte Liv. „Kannst du mit Jonas die Wegweiser am Eingang aufhängen, sobald er fertig ist?“ Merle nickte. Jonas zeigte auf die Tür. „Ich bin fertig. Wir gehen.“ Liv sah ihn an. „Bist du?“ Er zog das Kabel leicht an. Die Projektion blieb still. „Ich bin fertig.“ „Gut.“ Er nahm die Wegweiser und ging mit Merle zum Eingang. Liv blieb im Veranstaltungsraum zurück. Sie setzte eine Karte an die leere Stellwand. Dann noch eine. Die ersten Besucherinnen und Besucher würden bald kommen. Vielleicht würden sie nur lesen. Vielleicht würden sie ihre eigene Karte schreiben. Vielleicht würde jemand einen Satz anfangen und ihn wieder zerreißen. Das alles durfte passieren. Kaja kam um kurz nach halb elf mit zwei Taschen Tee, drei Packungen Haferkekse und einer orangefarbenen Thermoskanne, die sie stolz wie eine Trophäe auf den Tisch stellte. „Kein Stress“, sagte sie. Liv sah sie an. Kaja hielt inne. „Oh. Entschuldigung. Ich meine: Der Tee ist da. Und falls noch etwas fehlt, können wir schauen, was realistisch ist.“ Liv lachte. „Du warst beim Imbisswagen nicht dabei.“ „Nein. Aber ich habe ein gutes Hemd. Das beeinflusst die Sätze.“ „Das war mein Satz.“ „Jetzt

ist er eine Bildungsmassnahme.“ Liv nahm ihr eine Teetasche ab. „Die Wegweiser hängen“, sagte Jonas, als er zurückkam. „Von draussen sichtbar. Ich habe sogar einmal so getan, als wäre ich ein verwirrter Mensch mit Hut.“ „Und?“ „Ich habe den Raum gefunden.“ „Sehr gut.“ „Anerkennung?“ „Anerkennung.“ Kaja sah zwischen ihnen hin und her. „Ich weiss nicht, was ihr macht. Aber es klingt erschreckend effizient.“ „Wir arbeiten mit Verben“, sagte Liv. „Dann kann es nur gut werden.“

Die Ausstellung öffnete um zwölf Uhr fünf. Fünf Minuten später als geplant, weil Herr Vogt das Schild zwar zurückgebracht, aber versehentlich mit einem zusätzlichen Pfeil versehen hatte, der in Richtung Personaltoilette zeigte. Merle hatte den Pfeil mit einem Stück weissem Klebeband überklebt. Jonas hatte gesagt, das sei „eine sehr mutige Form von Besucherlenkung“. Kaja hatte gesagt, sie würde die Geschichte später für ihren Newsletter aufbewahren. Menschen kamen herein. Einige lasen die Sätze schnell, andere standen lange vor einer Karte. Eine Mutter mit ihrer Tochter schrieb gemeinsam auf eine grüne Karte. Frau Dahlke kam mit einer Freundin und blieb vor dem Satz über die leere Zeile stehen. „Das ist ein guter Satz“, sagte ihre Freundin. „Ja“, sagte Frau Dahlke. „Aber ich hätte ihn früher gebraucht.“ „Dann nimm ihn jetzt.“ Frau Dahlke sah die Freundin an. „Du bist heute sehr direkt.“ „Ich trage ein gutes Halstuch.“ Liv hörte das im Vorbeigehen und lächelte. Jonas stand an der Wand beim Beamer. Er erklärte einem Jungen, warum das Bild nicht auf den Boden projiziert wurde. „Weil die Leute dann nur auf die Schuhe schauen würden“, sagte Jonas. Der Junge dachte darüber nach und sagte: „Vielleicht wären die Schuhe dann Teil der Ausstellung.“ Jonas sah ihn an, als hätte er gerade eine ernsthafte künstlerische Herausforderung erhalten. Liv ging zur

leeren Stellwand. Auf ihr hingen inzwischen neun Karten.

Ich möchte nicht immer mutig klingen müssen, wenn ich Angst habe.

Wenn ich sage, lass mich, meine ich manchmal: Bleib bitte noch einen Moment in der Nähe.

Ich würde gern wissen, ob ich dich unterbrochen habe, ohne dich fragen zu müssen, ob ich dich unterbrochen habe.

Eine Karte war noch leer. Liv nahm sie in die Hand. Jonas kam zu ihr. „Alles okay?“, fragte er. Liv sah auf die Karte. „Ja.“ Jonas wartete. Liv spürte die alte Versuchung, den Satz einfach stehen zu lassen. Nicht weil sie etwas verschwieg. Sondern weil sie nicht wusste, ob das, was sie dachte, wichtig genug war. Dann sah sie Jonas an. „Ich glaube, ich bin ein bisschen gerührt“, sagte sie. „Und ich weiss nicht, ob das für eine Karte reicht.“ Jonas sah auf die leere Karte. „Was hörst du in deinem Satz, das du noch nicht gesagt hast?“ Liv lachte leise. „Das war meine Frage.“ „Ich lerne von den Besten.“ Sie dachte nach. „Ich höre, dass ich froh bin, dass Menschen hier Sätze aufschreiben können, die nicht perfekt sein müssen. Und dass ich mir wünsche, dass wir das auch weiter können. Nicht nur, wenn wir Karten haben.“ Jonas nickte.

„Stimmt das?“ „Ja.“ „Dann reicht es für eine Karte.“ Liv schrieb: **Ich will nicht perfekt sprechen. Ich will merken, wenn du noch da bist.**

Sie hielt ihm die Karte hin. Jonas las sie. „Darf ich eine darunter hängen?“ „Ja.“ Er nahm eine neue Karte und schrieb eine Weile. Seine Handschrift war kleiner als Livs, die Buchstaben leicht nach rechts geneigt.

Ich weiss nicht immer sofort, was ich sagen kann. Aber ich möchte nicht, dass du meine Pause für ein Ende hältst.

Liv las die Karte. Sie sagte nichts. Nicht weil sie nichts fühlte. Sondern weil der Satz schon da war und nicht sofort weitergetragen werden musste. Nach einer Weile fragte Jonas: „Stimmt das?“ „Ja“, sagte Liv. „Das stimmt.“ Sie hängten beide Karten an die Stellwand. Nicht nebeneinander. Dazwischen blieb eine freie Karte breit Platz. Jonas sah darauf. „Absicht?“ Liv nickte. „Für die leere Zeile nach dem Satz.“ Der Nachmittag ging weiter. Kaja schenkte Tee ein. Merle erklärte zweimal, wo die Toilette war, diesmal ohne Pfeil. Der Junge mit den Schuhen schrieb eine Karte, auf der stand: **Ich glaube, mein Schuh weiss mehr über mich als mein Bruder.**

Niemand wusste genau, was das bedeutete, aber Kaja hängte sie auf. Gegen vier Uhr wurde der Raum leerer. Jonas räumte die Kabel ordentlich zusammen. Liv sammelte ein paar leere Teebecher ein. Sie sah, dass auf der Stellwand eine weitere Karte hinzugekommen war.

Ich weiss noch nicht, wie ich das sagen soll. Aber ich möchte nicht, dass du denkst, es sei nichts.

Liv berührte die Karte nicht. Sie stand nur davor und las den Satz noch einmal. Jonas trat neben sie. „Der ist gut“, sagte er. „Ja.“ „Traurig gut?“ „Und hoffnungsvoll.“ Er sah sie an. „Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“ Liv dachte nach. Nicht lange. Nur lang genug, um nicht einfach die schönste Antwort zu geben. „Dass du nicht nur die Karte meinst“, sagte sie. „Du fragst, ob ich glaube, dass wir das wirklich weiter können. Auch wenn wir müde sind. Oder beschäftigt. Oder wenn wir uns wieder missverstehen.“

Jonas nickte. „Stimmt das?“ „Ja.“ Liv sah zu den Karten. „Ich glaube nicht, dass wir jetzt alles können.“ „Das wäre auch viel für acht Kapitel“, sagte Jonas. Sie sah ihn an. „Was?“ „Nichts. Ich war heute in einer Bibliothek. Da denkt man in Kapiteln.“ Liv schüttelte lächelnd den Kopf. „Ich glaube nicht, dass wir jetzt alles können“, wiederholte sie. „Aber ich glaube, wir merken früher, wenn wir anfangen, uns gegenseitig Sätze zuzuschreiben.“ Jonas sah auf seine Hände. „Und dann?“ „Dann können wir fragen.“ „Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“ „Zum Beispiel.“ „Das ist eine lange Frage.“ „Sie muss nicht immer so lang sein.“ „Gut.“ „Aber die Haltung dahinter sollte bleiben.“ Jonas nickte. „Nicht alles wissen. Nicht alles erraten. Aber nachfragen, bevor wir die Lücke mit dem Schlimmsten füllen.“ Liv lehnte sich gegen seine Schulter. „Das klingt, als hättest du an einer Ausstellung gearbeitet.“ „Ich habe eine Tonspurkarte.“ „Hast du sie heute benutzt?“ Jonas zog sie aus der Jackentasche. Auf der Rückseite standen kleine Notizen: Beamer 9:30 Wegweiser 10:30 Tee 10:30 Frage statt Vermutung Liv las die letzte Zeile. „Das war nicht für den Beamer.“ „Nein.“ „Für uns?“ „Für beides.“ Sie nahm einen Stift aus dem Glas bei der Stellwand und schrieb darunter: Rückkehr statt Protokoll Jonas sah auf die Karte. „Das ist sehr gut.“ „Anerkennung?“ „Anerkennung.“

Als sie die Bibliothek später abschlossen, brannte im Veranstaltungsraum nur noch die kleine Lampe neben der leeren Stellwand. Auf den Karten standen Sätze, die vorher nirgends gewesen waren. Manche waren klar. Manche vorsichtig. Manche trugen eine ganze Geschichte in einer Zeile. Zwischen zwei Karten blieb noch Platz. Nicht weil etwas fehlte. Sondern weil noch etwas kommen durfte.

23.2 Perspektive von Liv

Liv bemerkt im Abschlusskapitel nicht, dass sie nie wieder in alte Muster gerät. Sie bemerkt etwas Realistischeres: Der Moment zwischen Jonas' „Ich bin gleich fertig“ und ihrer Reaktion wird für sie früher sichtbar. Früher hätte sie den Satz möglicherweise als unbestimmte Verschiebung gehört und die Wegweiser selbst erledigt. Oder sie hätte gewartet, bis ihre Enttäuschung gross genug war, um als Kritik herauszukommen. Stattdessen fragt sie: **„Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“** Diese Frage ist keine elegante Abkürzung für alles. Sie schafft nur eine Unterbrechung. Liv muss ihre Sorge nicht verschlucken, Jonas muss sie nicht erraten. Beide können sichtbar machen, welche Bedeutung zwischen Bitte, Zeitpunkt und Zuständigkeit liegt. Livs Entwicklung besteht nicht darin, nie wieder verunsichert zu sein. Sie kann ihre Bitte klarer aussprechen und zugleich anerkennen, dass Jonas nicht jede Bedeutung von allein wissen kann. Sie gibt sich selbst das Recht, einen wichtigen Satz nicht erst dann zu sagen, wenn er bereits zu schwer geworden ist.

Was Liv nach aussen sagt oder tut Was sie innerlich meint
Was sie mitnimmt „Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“ „Ich möchte nicht wieder hoffen, dass du meine Sorge errätst. Ich möchte sie gemeinsam sichtbar machen.“

Fragen kann früher kommen als der Vorwurf.

Sie übernimmt das Schneiden, Jonas das Aufhängen und Prüfen. „Wir können Aufgaben teilen, ohne dass eine Person alles planen oder alles abgeben muss.“

Eine Zuständigkeit darf konkret und trotzdem partnerschaftlich sein.

„Ich will nicht perfekt sprechen.“

„Ich möchte mich zeigen, auch wenn meine Worte noch nicht fertig sind.“

Unfertige Sätze dürfen Verbindung beginnen.

23.3 Perspektive von Jonas

Jonas erlebt den Moment mit dem Beamer als Prüfung seiner alten Gewohnheit: Er ist wirklich mit einer technischen Aufgabe beschäftigt und kann nicht sofort auf Livs Bitte springen. Früher hätte er vielleicht nur „gleich“ gesagt und darauf vertraut, dass Liv die Bedeutung schon einordnen würde. Jetzt hält er inne, weil Livs Frage ihm zeigt, dass in ihrer Bitte mehr liegt als die Wegweiser. Er lernt dabei nicht, jede Bitte sofort zu erfüllen. Seine Entwicklung liegt in der realistischen Rückmeldung. Er sagt, wie lange er braucht, und übernimmt anschliessend einen klaren Teil der Aufgabe. Dadurch wird sein „gleich“ nicht zu einer leeren Beruhigung, sondern zu einem zeitlich begrenzten Versprechen, das Liv einplanen kann. Jonas nimmt ausserdem mit, dass er Pausen und Unsicherheit nicht als Rückzug verbergen muss. Seine Karte an der Stellwand ist kein perfektes Versprechen. Sie ist ein Satz, der erklärt, dass seine Stille manchmal Sortierung bedeutet und nicht das Ende von Nähe. **Was Jonas nach aussen sagt oder tut Was er innerlich meint Was er mitnimmt** „Ich bin gleich fertig.“ „Der Beamer braucht gerade meine Aufmerksamkeit; ich möchte die Aufgabe nicht halb machen.“ Ein Zeitpunkt macht seine Rückmeldung für Liv lesbarer.

Er gibt Livs unausgesprochene Sorge zurück.

„Ich will nicht wieder nur auf die Oberfläche der Bitte reagieren.“
Zuhören bedeutet auch, die mögliche Bedeutung hinter der Bitte zu prüfen.

„Ich möchte nicht, dass du meine Pause für ein Ende hältst.“ „Ich brauche manchmal Zeit, ohne die Beziehung verlassen zu wollen.“

Raum und Verbindung können im selben Satz stehen.

23.4 Was zwischen ihnen passiert

Am Ende eines Beziehungswegs gibt es selten einen Satz, der alle künftigen Missverständnisse verhindert. Liv und Jonas lernen keine Geheimtechnik. Sie lernen eine Haltung: Sätze haben oft eine sichtbare und eine ungesagte Zeile. Wer nachfragt, nimmt der anderen Person nicht die Verantwortung für ihre Worte ab. Wer nachfragt, zeigt nur, dass die Lücke nicht sofort mit Vermutungen gefüllt werden muss. Ihre gemeinsame Rückfrage funktioniert besonders dann, wenn sie nicht als Ausweichmanöver benutzt wird. Sie ersetzt keine Bitte, kein Nein und keine Verantwortung. Sie hilft, den Moment zu erkennen, in dem beide schon auf verschiedene Bedeutungen reagieren. Dann können sie wieder bei einer konkreten Situation anfangen: *Was brauchst du? Was kann ich realistisch übernehmen? Wann melden wir uns wieder?* Die leere Zeile steht damit nicht für ein Problem, das unbedingt gelöst werden muss. Sie steht für die Möglichkeit, dass eine Beziehung weitergeschrieben werden darf – mit Fragen, mit Pausen, mit klareren Bitten und mit dem Wissen, dass nicht jedes Schweigen dieselbe Geschichte erzählt.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Bitte trifft auf eine andere dringende Aufgabe.

Beide wollen etwas Verlässliches, haben aber unterschiedliche Prioritäten im Blick.

„Was hörst du in meiner Bitte, das ich noch nicht gesagt habe?“ „Ich bin gleich fertig.“ Die Person möchte helfen, braucht aber realistisch noch Zeit.

„Ich brauche zehn Minuten. Danach übernehme ich ... und gebe dir Bescheid.“

Eine Person wird still, bevor sie reagiert.

Sie versucht, nicht wieder vorschnell zu deuten oder sich zu verteidigen.

„Ich brauche einen Moment, um zu hören, was in deinem Satz für dich wichtig ist.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Pause taucht im Alltag wieder auf.

Sie kann Raum, Sortierung, Erschöpfung oder Rückzug bedeuten.

„Ich brauche kurz Pause, bin aber nicht weg. Ich komme um ... wieder darauf zurück.“

Ein Satz bleibt unfertig. Nicht alles ist schon in eine klare Bitte oder Antwort übersetzbar.

„Du musst es nicht fertig sagen. Ich möchte nur wissen, ob etwas da ist.“

23.5 Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen Sätzen anderer Menschen fülle ich die ungesagte Zeile besonders schnell mit Vermutungen?

Welche Bedeutung hoffe ich oft, dass andere aus meinen knappen Worten von selbst verstehen?

Welche Rückfrage würde mir helfen, bevor ich mich zurückziehe, verteidige oder etwas selbst übernehme?

Woran merke ich, dass eine Pause für mich Raum bedeutet – und wann sie wie Verschwinden wirkt?

Welchen unfertigen Satz möchte ich nicht länger als „nichts“ behandeln?

23.6 Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche wiederkehrende Rückfrage passt zu unserer Sprache und unserem Alltag?

„Wenn wir uns verfehlen, könnte einer von uns sagen ...“

Wie können wir Bitten klarer machen, ohne dass sie wie Befehle klingen?

„Mir ist wichtig, dass ...; kannst du das realistisch übernehmen?“

Was hilft uns, wenn zwei berechnigte Aufgaben gleichzeitig Aufmerksamkeit brauchen?

„Ich kann gerade nicht alles. Ich kann aber verbindlich ... übernehmen.“

Wie möchten wir Pausen ankündigen und zurückkehren?

„Ich brauche Raum von ..., nicht von dir. Ich melde mich bis ...“

Woran merken wir, dass eine Beziehung nicht perfekt funktionieren muss, um tragfähig zu sein?

„Für mich ist es ein gutes Zeichen, wenn wir ...“

23.7 Kleiner Schritt für diese Woche: Die Rückfrage für den Rückweg

Überlegt euch einen Satz, der in euren Gesprächen nicht alles lösen, aber den Rückweg markieren kann. Er sollte zu euch passen und darf kurz, sachlich oder leicht humorvoll sein. Mögliche Varianten sind: **Situation Mögliche Rückfrage** Ihr merkt, dass ein Satz mehr Bedeutung trägt als seine Worte. „Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“ Eine Person wirkt still oder zurückgezogen. „Möchtest du, dass ich frage, da bleibe oder dir kurz Raum gebe?“

Eine Bitte wird unklar beantwortet. „Was kannst du realistisch übernehmen, und wann weiss ich es?“

Eine Pause entsteht. „Ist das gerade Raum, Erschöpfung oder etwas, worüber wir später reden sollten?“

Probiert die Rückfrage bei einer kleinen Alltagssituation aus. Sie ist kein Codewort, das sofort Frieden herstellt. Sie erinnert nur daran, dass zwischen einem Satz und einer Vermutung Platz für eine weitere Frage sein darf.

Merksatz: Eine Beziehung wird nicht dadurch sicher, dass jeder Satz perfekt ist. Sie wird tragfähiger, wenn beide fragen dürfen, was zwischen den Worten noch wichtig ist.

24 Praxisanhänge

25 Selbsttest: Was ich sage, was ich sende, was ich zeige

Dieser Selbsttest lädt dazu ein, den eigenen Kommunikationsstil neugierig zu beobachten. Er ist **kein Persönlichkeitstest, keine Diagnose und kein Mass für Beziehungsfähigkeit**. Er soll nicht entscheiden, ob ein Stil gut oder schlecht ist. Vieles, was Menschen in Gesprächen tun, war oder ist eine sinnvolle Schutzbewegung: leiser werden, Zeit brauchen, vorsichtig formulieren, Humor einsetzen, schnell erklären oder erst einmal beobachten. Der Test fragt deshalb nicht: *Was stimmt nicht mit mir?* Er fragt: **Was wird bei mir unter Druck besonders sichtbar – und welchen kleinen Spielraum möchte ich vielleicht ausprobieren?**

Wichtiger Hinweis zu nonverbalen Signalen: Blickkontakt, Gesichtsausdruck, Lautstärke, Körperhaltung, Nähe, Bewegung und Stille können je nach Kultur, Situation, Behinderung, Neurodivergenz, Energiezustand und persönlicher Geschichte sehr Unterschiedliches bedeuten. Kein einzelnes Signal beweist Interesse, Ehrlichkeit, Ärger oder Zuneigung. Dieser Selbsttest hilft nur dabei, die eigene Wirkung und die eigenen Deutungen zu reflektieren – nicht andere Menschen zu lesen oder zu beurteilen.

25.1 So funktioniert der Selbsttest

Lies jede Aussage und markiere, wie häufig sie **in den vergangenen vier bis sechs Wochen** auf dich zutraf. Antworte nicht danach, wie du gern reagieren würdest. Wähle die Antwort, die deinem Alltag am nächsten kommt.

Wert Bedeutung Selten oder in dieser Form kaum.

Manchmal, vor allem in bestimmten Situationen.

Oft oder deutlich erkennbar.

Sehr häufig, besonders wenn ich gestresst, müde, verletzt oder unsicher bin.

Schreibe die Zahlen jeweils in die letzte Spalte. Du musst am Ende keine Gesamtpunktzahl bilden. Interessant sind vor allem die Aussagen mit **2 oder 3**: Sie zeigen nicht deine Schwächen, sondern die Muster, die in deinem aktuellen Alltag besonders viel Raum einnehmen.

25.2 Bereich 1: Bitten, Wünsche und Grenzen

Dieser Bereich fragt danach, wie du sichtbar machst, was du brauchst. Manche Menschen formulieren sehr direkt, andere über Hinweise, Rückfragen oder Fürsorge für die Bedürfnisse anderer. Beides kann passend sein. Spannend wird es dort, wo eine Bitte so vorsichtig wird, dass sie für die andere Person kaum als Bitte hörbar ist – oder wo ein Nein so schwerfällt, dass es erst spät auftaucht. **Nr. Aussage 0–3** Ich sage in einem wichtigen Moment klar, was ich mir wünsche oder brauche.

Ich ergänze bei wichtigen Bitten, warum sie mir gerade wichtig sind. Ich mache meine Bitten oft kleiner, zum Beispiel mit „nur“, „vielleicht“, „wenn es nicht stört“ oder „ist auch nicht so wichtig“. Ich hoffe manchmal, dass eine nahestehende Person von selbst merkt, was ich brauche.

Wenn ich zu lange nichts gesagt habe, bin ich stärker enttäuscht, als der aktuelle Anlass allein erklären würde.

25.2.1 Was deine Antworten zeigen können Wenn besonders sichtbar ist ...

Dann könnte dein Muster gerade sein ...

Ein mögliches Mini- Experiment 1 und 2 Du kannst Wünsche häufig gut in Worte fassen.

Ergänze gelegentlich: „Kannst du das realistisch übernehmen?“

Damit bleibt auch die andere Perspektive sichtbar.

3, 4 und 5 Du schützt Beziehungen möglicherweise durch Vorsicht und wartest, ob deine Bedeutung erkannt wird.

Formuliere eine kleine Bitte mit Gegenstand, Zeit und Bedeutung:

„Kannst du X heute bis Y? Mir ist das wichtig, weil ...“

Hohe Werte in beiden Spalten Du kannst klar sein, wirst aber unter Druck wieder indirekter.

Frage dich nicht, welcher Stil „echt“ ist. Beobachte lieber, in welchen Situationen sich dein Stil verändert.

Satzstarter: „Ich wünsche mir heute ...“ · „Mir wäre wichtig, dass ...“ · „Ich kann das nicht übernehmen, aber ich kann ...“ · „Das ist kein Notfall, aber es soll nicht aus meinem Blick verschwinden.“

25.3 Bereich 2: Deutung, Textnachrichten und Lücken

In Textnachrichten fehlen Tonfall, Blick, unmittelbare Rückfrage und oft auch Zeit. Deshalb werden Punkte, Antwortzeiten, Emojis oder ein knappes „Okay“ leicht zu Projektionsflächen. Dieser Bereich fragt danach, wie du mit den Bedeutungen umgehst, die du zwischen den Worten wahrnimmst.

Nr. Aussage 0–3 Ich lese in knappen Nachrichten schnell einen Tonfall wie Ärger, Kälte oder Rückzug.

Ich halte meine erste Deutung einer Nachricht zunächst für eine Vermutung, nicht für eine Tatsache.

Wenn ich verletzt oder enttäuscht bin, antworte ich manchmal besonders kurz, damit die andere Person **Nr. Aussage 0–3** merken soll, dass etwas nicht stimmt.

Ich ergänze einer knappen Nachricht gelegentlich einen zweiten Satz, der Gefühl, Kontext oder einen nächsten Kontakt klärt. Ich frage nach, bevor ich aus einem Punkt, einer langen Antwortzeit oder einem fehlenden Emoji eine Geschichte über unsere Beziehung mache.

25.3.1 Was deine Antworten zeigen können Wenn besonders sichtbar ist ...

Dann könnte dein Muster gerade sein ...

Ein mögliches Mini- Experiment 6 und 8 Du reagierst möglicherweise besonders stark auf Unklarheit und sendest selbst kleine Signale, die andere deuten müssen.

Schreibe vor einer knappen Antwort einen Anschlusssatz: „Ich bin gerade enttäuscht, möchte aber später ruhig darüber sprechen.“ **7, 9 und 10** Du kannst Deutungen häufig offen halten und Kontext ergänzen.

Behalte diese Stärke auch dann bei, wenn du müde oder gereizt bist. Hohe Werte in allen Aussagen Du bemerkst Deutung sehr genau; vielleicht kostest dich diese Wachsamkeit viel Energie.

Wähle eine Nachricht pro Woche, die du nicht sofort interpretierst, sondern erst nach Kontext fragst.

Satzstarter: „Ich lese deinen Satz gerade als ... Stimmt das?“ · „Das ist meine Vermutung, nicht automatisch die Wahrheit.“ · „Ich kann gerade nur kurz antworten; mehr dazu morgen.“

25.4 Bereich 3: Pause, Rückzug und Rückkehr

Pausen sind nicht automatisch problematisch. Manche Menschen können erst nach einer Unterbrechung gut sprechen. Andere brauchen einen Hinweis darauf, wann sie wieder in Kontakt kommen, damit Raum nicht wie Verschwinden wirkt. Dieser Bereich untersucht nicht, ob du Pausen machst, sondern wie lesbar sie für dich und andere werden.

Nr. Aussage 0–3 Wenn ich überfordert, müde oder gereizt bin, ziehe ich mich eher zurück, bevor ich erkläre, was in mir los ist.

Ich kann sagen, dass ich gerade nicht gut sprechen kann, ohne die andere Person abzuwerten.

Ich nenne meist einen ungefähren Zeitpunkt oder Weg, wie ich nach einer Pause wieder in Kontakt komme.

Wenn eine wichtige Person still wird, höre ich darin schnell Ablehnung oder Distanz.

Ich kann fragen, ob eine Pause Raum, Erschöpfung oder ein offenes Konfliktthema bedeutet.

25.4.1 Was deine Antworten zeigen können Wenn besonders sichtbar ist ...

Dann könnte dein Muster gerade sein ...

Ein mögliches Mini- Experiment 11 und 14 Pausen können bei dir leicht zu einem Kreislauf werden: Eine Person zieht sich zurück, die andere deutet und wartet.

Vereinbare einen Minimal-Satz mit Zustand, Beziehung und Rückkehr.

12, 13 und 15 Du kannst Pausen bereits als Teil von Verbindung gestalten.

Prüfe, ob diese Sätze auch in stressigen Momenten erreichbar bleiben.

11 und 12 gleichzeitig Du brauchst durchaus Rückzug, kannst ihn aber teilweise schon benennen.

Ergänze nur einen Baustein: „Ich brauche Ruhe und melde mich bis ...“

Minimal-Satz: „Ich kann gerade nicht gut sprechen. Ich bin nicht weg. Ich melde mich morgen bis zehn.“

25.5 Bereich 4: Verantwortung, Absprachen und das Wort „wir“

Dieser Bereich knüpft an Livs und Jonas' Kühlschranksliste an. Er fragt danach, wie Aufgaben, Erinnerungen und Rückmeldungen im Alltag verteilt werden. Es geht nicht um Perfektion oder eine mathematisch gleiche Aufteilung. Es geht darum, ob sichtbar wird, wer gerade wahrnimmt, entscheidet, erledigt, dranbleibt und zurückmeldet.

Nr. Aussage 0–3 Ich bemerke oft zuerst, was organisiert, entschieden oder nachgehalten werden muss.

Ich warte bei grösseren Aufgaben eher auf eine konkrete Aufforderung, bevor ich einen nächsten Schritt übernehme.

Ich kann bei einer Aufgabe klar sagen, was ich vollständig übernehme – nicht nur, wobei ich helfe.

Formulierungen wie „Wir müssten mal ...“ lassen mich unsicher zurück, wer tatsächlich etwas tun wird.

Ich gebe Bescheid, wenn ich eine Aufgabe nicht wie vereinbart erledigen kann oder wenn sich etwas verändert.

25.5.1 Was deine Antworten zeigen können Wenn besonders sichtbar ist ...

Dann könnte dein Muster gerade sein ...

Ein mögliches Mini- Experiment 16 und 19 Du trägst möglicherweise viel unsichtbares Erinnern und Nachfassen.

Wähle eine mehrstufige Aufgabe und frage: „Wer übernimmt das von Anfang bis Ende?“

Du brauchst vielleicht klare Zuständigkeit, um nicht etwas Falsches oder Doppeltes zu tun.

Frage selbst: „Was gehört alles dazu, und welchen Teil übernehme ich vollständig?“

18 und 20 Du kannst Verantwortung gut lesbar machen.

Teile diese Klarheit auch bei kleinen Änderungen mit, **Wenn besonders sichtbar ist ...**

Dann könnte dein Muster gerade sein ...

Ein mögliches Mini- Experiment bevor jemand nachfragen muss.

Satzstarter: „Ich übernehme X bis Freitag und melde mich danach.“ · „Ich kann heute nicht alles schaffen; ich kann aber verbindlich ...“ · „Ist das nur auf der Liste, oder braucht es eine Zuständigkeit?“

25.6 Bereich 5: Nonverbale Signale und körperliche Gesprächsgewohnheiten

Nonverbale Kommunikation ist vielschichtig. Eine leise Stimme kann Müdigkeit, Konzentration, Schutz, Höflichkeit oder etwas ganz anderes bedeuten. Wenig Blickkontakt kann ebenso viele Gründe haben. Dieser Bereich fragt darum nicht: *Was verrät mein Körper?* Er fragt: **Welche Signale sende oder deute ich häufig, und kann ich sie bei Bedarf mit Worten ergänzen?**

Nr. Aussage 0–3 Wenn ich unsicher oder verletzt bin, werden meine Stimme, meine Antworten oder meine Bewegungen meist knapper oder leiser. Andere Menschen fragen mich manchmal, ob alles in Ordnung ist, obwohl ich selbst noch nicht weiss, was ich fühle oder brauche. Ich deute Körpersprache, Tonfall oder Schweigen anderer schnell als eindeutige Botschaft.

Ich kann bei Bedarf benennen, was mein Verhalten gerade bedeutet, zum Beispiel: „Ich schaue weg, weil ich nachdenke, nicht weil ich nicht zuhöre.“

Ich frage nach, bevor ich aus einem Blick, Seufzen, einer Pause oder einer **Nr. Aussage 0–3** Körperhaltung eine feste Schlussfolgerung ziehe.

25.6.1 Was deine Antworten zeigen können Wenn besonders sichtbar ist ...

Dann könnte dein Muster gerade sein ...

Ein mögliches Mini- Experiment 21 und 22 Dein Körper kommuniziert manchmal früher als deine Worte.

Ergänze einen kurzen Übersetzungssatz: „Ich bin gerade still, weil ich sortiere.“

Du bist möglicherweise sehr wach für atmosphärische Veränderungen und reagierst schnell auf sie.

Mache aus der Deutung eine Frage: „Du wirkst auf mich gerade still. Möchtest du sagen, was bei dir los ist?“

24 und 25 Du kannst nonverbale Unklarheit bereits gut sprachlich einordnen.

Behalte dabei im Blick, dass niemand immer erklären muss; ein kurzer Hinweis kann genügen.

Satzstarter: „Meine Stimme ist gerade leise, weil ich müde bin, nicht weil ich dir ausweiche.“ · „Ich merke, dass ich deinen Blick als Ärger lese. Triffst das zu?“ · „Ich brauche gerade etwas Abstand im Raum, aber keinen Abstand von dir.“

25.7 Bereich 6: Zuhören, Konflikt und Rückkehr

In angespannten Gesprächen möchten viele Menschen schnell erklären, rechtfertigen, lösen oder Gegenbeispiele nennen. Dieser Bereich fragt danach, ob du erst verstehen kannst, was eine andere Person erlebt hat, bevor du deine Seite einbringst. Das bedeutet nicht, dass du zustimmen musst. Es bedeutet nur, dass ein Satz erst einmal ankommen darf.

Nr. Aussage 0–3 Wenn ich mich kritisiert fühle, erkläre ich oft zuerst meine Absicht oder meine Gründe.

Ich kann wiedergeben, was ich verstanden habe, bevor ich antworte oder mich verteidige.

Wörter wie „immer“ oder „nie“ machen mich schnell **Nr. Aussage 0–3** wütend, hilflos oder sehr defensiv.

Ich kann einen aktuellen Konflikt von der Frage trennen, woran er mich aus früheren Momenten erinnert.

Ich kann eine Rückkehr ins Gespräch vereinbaren, auch wenn noch keine Lösung da ist.

25.7.1 Was deine Antworten zeigen können Wenn besonders sichtbar ist ...

Dann könnte dein Muster gerade sein ...

Ein mögliches Mini- Experiment 26 und 28 Kritik berührt bei dir möglicherweise schnell die Sorge, als ganze Person abgewertet zu werden.

Beginne mit: „Ich höre, dass dich heute ... getroffen hat. Bevor ich erkläre: Was war der schwierigste Teil?“

27, 29 und 30 Du kannst Konflikte bereits in kleinere, hörbare Schritte zerlegen.

Nutze diese Fähigkeit auch dann, wenn ein Satz nicht besonders freundlich klingt.

28 und 29 gleichzeitig Grosse Wörter treffen dich, aber du findest möglicherweise schon Wege zurück zur konkreten Szene.

Frage: „Was ist heute passiert, und woran erinnert es dich?“

Satzstarter: „Ich höre in deinem Satz ... Habe ich das richtig verstanden?“ · „Ich möchte erst bei heute bleiben.“ · „Ich brauche kurz Pause, aber ich komme um ... darauf zurück.“

25.8 Deine persönliche Musterkarte

Schau nun auf alle Aussagen, bei denen du **2 oder 3** angekreuzt hast. Wähle nicht mehr als drei aus. Sie sind keine Baustellenliste. Sie sind die Muster, die du im Moment am deutlichsten sehen kannst.

Meine Aussage mit 2 oder 3 Was könnte sie für mich schützen?

Was könnte die andere Person darin hören?

Mein kleinerer, klarerer Satz 25.8.1 Auswertung ohne Etikett

Es gibt in diesem Selbsttest kein Ergebnis wie „direkter Typ“, „Rückzugstyp“ oder „schwieriger Kommunikator“. Menschen sprechen je nach Umfeld, Rolle, Tagesform, Nähe und Sicherheitsgefühl unterschiedlich. Vielleicht bist du im Beruf klar und zu Hause vorsichtig. Vielleicht kannst du Bitten gut aussprechen, aber Pausen schwer einordnen. Vielleicht liest du Textnachrichten nüchtern und wirst bei Körpersprache unsicher. Statt dich einzuordnen, beobachte drei Fragen: **Beobachtungsfrage**

Mögliche Antwort Was wird bei mir unter Druck kleiner?

Meine Stimme, meine Bitte, meine Geduld, meine Fähigkeit zuzuhören oder meine Bereitschaft nachzufragen.

Was wird bei mir unter Druck grösser? Meine Deutungen, mein Humor, mein Erklärungsdrang, mein Rückzug oder meine Sorge, nicht wichtig zu sein.

Welche eine Bewegung möchte ich ausprobieren?

Einen Anschlusssatz schreiben, eine Pause mit Rückkehr ankündigen, eine Bitte genauer machen oder zuerst zurückgeben, was ich gehört habe.

25.9 Ein Sieben-Tage-Experiment

Wähle **einen** Bereich, nicht sechs. Ein Selbsttest ist keine Hausaufgabe, die möglichst vollständig erledigt werden muss. Er ist nützlich, wenn er eine kleine Veränderung im Alltag ausprobierbar macht.

Tag Beobachtungsimpuls Notiz Achte auf einen Satz, den du kleiner machst oder grösser hörst. Ergänze einer knappen Nachricht einen Anschlusssatz.

Benenne eine Pause mit einem Rückkehrhinweis.

Kläre bei einer Aufgabe: Wer übernimmt welchen nächsten Schritt? Übersetze ein nonverbales Signal von dir in einen kurzen Satz. Gib in einem Gespräch zuerst zurück, was du gehört hast.

Tag Beobachtungsimpuls Notiz Frage dich: Was hat sich leichter, was noch ungewohnt angefühlt?

25.10 Optional zu zweit: Fremdbild ohne Urteil

Wenn du den Test mit einer nahestehenden Person teilst, geht es nicht darum, eure Antworten zu vergleichen oder einander zu korrigieren. Jede Person wählt freiwillig nur **eine** Aussage mit 2 oder 3 und vervollständigt diesen Satz: „Wenn ich in dieser Situation so reagiere, versuche ich oft, mich vor ... zu schützen. Hilfreich wäre für mich, wenn du dann ...“

Die andere Person antwortet zunächst nur: „Ich höre, dass ... Habe ich dich richtig verstanden?“

Danach darf sie eine Frage stellen. Erst dann kommen eigene Erfahrungen, Wünsche oder Vereinbarungen. Wenn ein Gespräch zu angespannt wird, kann es pausieren. Eine Übung ist nur hilfreich, wenn beide freiwillig und ohne Druck daran teilnehmen.

Merksatz: Dein Kommunikationsstil ist kein Urteil über dich. Er ist eine Landkarte: Manche Wege kennst du gut, manche willst du bewusster gehen, und manche dürfen erst einmal unbeschriftet bleiben.

26 Glossar: Stilmittel und Schlüsselbegriffe

Dieses Glossar sammelt die Wörter, Gesprächsbewegungen und erzählerischen Mittel, die den Band **„Was du sagst, wenn du nichts‘ sagst“** tragen. Es ist kein Wörterbuch für perfekte Kommunikation und kein Regelwerk, das in jeder Beziehung gleich funktionieren muss. Die Begriffe sollen vor allem helfen, genauer hinzusehen: Was wurde gesagt? Was wurde gehört? Und was blieb im Satz vielleicht noch offen?

Leseschlüssel: Die Gesprächsbegriffe beschreiben wiederkehrende Muster zwischen Liv und Jonas. Die Stilmittel beschreiben, wie diese Muster im E-Book erzählerisch sichtbar werden. Beide Gruppen sind Angebote zur Orientierung, keine Diagnosen und keine festen Etiketten für Menschen.

26.1 A. Gesprächsbegriffe und wiederkehrende Muster

26.1.1 Abkürzungssatz Ein **Abkürzungssatz** ist eine kurze Formulierung, die viel Beziehungsgeschichte in sich trägt, ohne sie auszusprechen. „Immer“, „nie“, „passt schon“, „später“ oder „kein Stress“ sind im Band solche Sätze. Sie sparen Worte, können aber gleichzeitig eine grosse Deutung auslösen.

Aspekt Bedeutung im Band Hilfreiche Rückfrage Beispiel Liv sagt: „Du machst das immer.“ Jonas hört: „Du bist grundsätzlich unzuverlässig.“

„Meinst du heute oder erinnert dich heute an etwas Älteres?“ **Stärke**
Abkürzungssätze machen Gefühle schnell hörbar.

„Was steckt für dich gerade in diesem kurzen Satz?“

Risiko Beide reagieren auf die vermutete Gesamtbedeutung statt auf die konkrete Situation.

„Was ist der Satz in seiner längeren Version?“

26.1.2 Alltagscode Ein **Alltagscode** ist eine Formulierung, die innerhalb eines vertrauten Umfelds eine besondere Bedeutung bekommt. Für Aussenstehende klingt sie neutral; für die Beteiligten transportiert sie Erwartungen, Nähe, Ironie oder Druck. Emres „Kein Stress“ ist ein solcher Code: Es meint nicht zwingend eine Pflicht, kann aber als Einladung verstanden werden, die schwer abzulehnen ist. Alltagscodes sind nicht falsch. Sie können Zugehörigkeit schaffen. Schwierig werden sie, wenn eine Person die Regeln kennt und die andere sie erraten soll.

Code Mögliche ungesagte Bedeutung Übersetzung, die Verbindung schafft „Kein Stress.“ „Es wäre mir wirklich wichtig, aber ich will nicht drängen.“

„Es ist keine Pflicht, aber ich würde mich freuen, wenn du helfen kannst.“

„Mach, wie du willst.“ „Ich habe eine Präferenz, traue mich aber nicht, sie auszusprechen.“

„Du entscheidest mit; mir wäre X lieber.“

„Ist schon gut.“ „Ich will gerade nicht weiter erklären, aber es ist nicht wirklich erledigt.“

„Ich brauche kurz Pause. Darüber möchte ich später noch sprechen.“

26.1.3 Anschlusssatz Der **Anschlusssatz** ist die kleine Ergänzung, die aus einer knappen Nachricht wieder Beziehung macht. In Kapitel 2 reicht ein „Okay.“ nicht aus, weil Liv und Jonas beide Deutungen in den Satz legen. Ein zweiter Satz kann Kontext, Gefühl oder nächsten Kontakt hinzufügen.

Aus „Okay.“ kann werden: „Okay. Ich bin enttäuscht, verstehe aber, dass es heute nicht geht. Können wir morgen einen neuen Termin suchen?“

Der Anschlusssatz muss nicht lang sein. Er verhindert nicht jedes Missverständnis. Er gibt aber der anderen Person weniger Anlass, eine Lücke allein mit Vermutungen zu füllen.

26.1.4 Beobachtung und Deutung Eine **Beobachtung** beschreibt etwas, das andere Personen grundsätzlich wiedererkennen könnten. Eine **Deutung** beschreibt die Bedeutung, die jemand diesem Ereignis gibt. Im Band ist dieser Unterschied zentral, weil Liv und Jonas häufig zuerst auf ihre Deutungen reagieren.

Ebene Beispiel Wirkung Beobachtung „Du hast um 20:07 geschrieben, dass du gleich da bist, und bist um 21:02 gekommen.“

Macht die konkrete Situation sichtbar.

Deutung „Meine Zeit ist dir nicht wichtig.“

Benennt eine mögliche Bedeutung, ist aber keine überprüfbare Tatsache.

Verbindender Schritt „Ich merke, dass ich daraus höre, meine Zeit sei dir nicht wichtig. Stimmt das?“

Verwandelt die Deutung in eine Frage.

Die Deutung soll nicht verboten werden. Gefühle brauchen Bedeutung. Hilfreich ist nur, sie als eigene Lesart kenntlich zu machen: „**Ich höre darin ...**“ statt „**Das bedeutet, dass ...**“. **26.1.5**

Bitte mit drei Koordinaten Eine **Bitte mit drei Koordinaten** macht sichtbar, was Liv in Kapitel 1 erst lernen muss: Eine Bitte braucht nicht nur einen Gegenstand. Sie braucht möglichst auch eine Bedeutung, einen Zeitrahmen und eine Art der Übernahme.

Koordinate Beispiel Warum sie hilft Worum geht es? „Kannst du die Kartons in den Keller bringen?“ Der konkrete Gegenstand wird klar.

Wann oder bis wann? „Heute vor dem Abendessen wäre mir wichtig.“

„Später“ bekommt eine lesbare Grenze.

Warum ist es mir wichtig? „Der Flur überfordert mich gerade, weil ich müde bin.“

Die Bitte wird nicht zur Prüfung, sondern zur Information.

Eine klare Bitte ist kein Befehl. Sie gibt der anderen Person vielmehr die Möglichkeit, ehrlich zuzusagen, einen anderen Zeitpunkt anzubieten oder nein zu sagen.

26.1.6 Familiencode Der **Familiencode** ist ein besonderer Alltagscode, der über lange Zeit in einer Familie entstanden ist. Jonas kennt die Sprache seines Bruders Emre intuitiv. Liv kennt sie nicht. Für Jonas kann eine beiläufige Bitte selbstverständlich sein; für Liv kann sie wie eine unverhandelbare Erwartung wirken. Der Band behandelt Familiencodes nicht als Problem von Herkunft oder Persönlichkeit. Entscheidend ist die Übersetzung: Wer einen Code

gut kennt, kann ihn für die andere Person hörbar machen, statt Loyalität daran zu messen, ob sie ihn sofort versteht.

26.1.7 Füllsatz Ein **Füllsatz** überdeckt eine Lücke, ohne sie wirklich zu klären. „Mach dir keine Sorgen“, „passt schon“ oder „wir kriegen das hin“ können Trost spenden. Sie können aber auch Orientierung ersetzen, wenn eigentlich ein Zeitpunkt, eine Bitte oder eine Verantwortung gebraucht wird.

Füllsatz Was möglicherweise fehlt Konkretere Alternative

„Mach dir keine Sorgen.“ Ein Hinweis, worum es geht und wann wieder Kontakt möglich ist.

„Es ist nichts zwischen uns. Ich bin müde und melde mich morgen bis zehn.“

„Wir kriegen das hin.“ Ein nächster Schritt und eine Zuständigkeit.
„Ich rufe morgen an, und du entscheidest dann, welcher Termin passt.“

„Passt schon.“ Die ehrliche Antwort darauf, ob etwas tatsächlich erledigt ist.

„Für heute passt es. Der Punkt ist aber noch nicht ganz weg.“ **26.1.8**

„Immer“ und „nie“ Die Wörter **„immer“** und **„nie“** werden im Band nicht als schlechte Wörter behandelt. Sie sind oft Alarmwörter. Sie zeigen an, dass ein aktueller Moment eine ältere Enttäuschung berührt. Liv sagt „immer“, weil Jonas' Verspätung für sie nicht allein steht. Jonas sagt „nie“, weil er im Streit seine gesamten Bemühungen entwertet hört. Eine hilfreiche Übersetzung lautet: **Heute ist passiert ... und das erinnert mich daran, dass ich mich manchmal ... fühle.** Dadurch wird das Gefühl nicht kleiner, aber die andere Person muss nicht sofort gegen eine ganze

Lebensbilanz antreten.

26.1.9 Leere Zeile Die **leere Zeile** ist das wichtigste Schlussmotiv des Bands. Sie steht für den Teil eines Satzes, der noch nicht ausformuliert ist. Eine leere Zeile kann eine Unsicherheit, eine Frage, eine Bitte oder eine Pause enthalten. Sie ist nicht automatisch ein Defizit. In der Ausstellung „**Zwischen den Zeilen**“ wird die freie Fläche zwischen zwei Karten zu einem Bild für Beziehung: Nicht alles muss sofort ergänzt werden. Aber eine leere Stelle braucht manchmal die Erlaubnis, da sein zu dürfen, damit sie nicht mit Angst oder Unterstellungen gefüllt wird.

26.1.10 Mentale und emotionale Verantwortung Im Band meint **mentale und emotionale Verantwortung** nicht, dass eine Person alles kontrollieren oder die Gefühle der anderen verwalten soll. Gemeint ist die Arbeit, die oft unsichtbar bleibt: etwas bemerken, sich erinnern, priorisieren, nachfragen, Termine verfolgen, eine Stimmung im Blick behalten oder an eine Rückkehr ins Gespräch denken. Liv formuliert diese Belastung in einem Leitsatz: „**Ich brauche keine Lösung in diesem Moment, aber ich möchte nicht allein daran denken.**“ Dieser Satz trennt Verantwortung von sofortiger Reparatur. Jemand kann nicht alles lösen und trotzdem mittragen.

26.1.11 Minimal-Satz Der **Minimal-Satz** ist ein kurzer Rückkehrhinweis für erschöpfte, überforderte oder aufgewühlte Momente. Er entstand aus Jonas' Sprachnachricht um 2:17. Jonas brauchte tatsächlich Pause, aber seine Nachricht liess Liv nicht erkennen, ob die Pause nur Erschöpfung oder Abstand von ihr bedeutete.

Baustein Beispiel Zustand „Ich bin gerade erschöpft und kann nicht gut sprechen.“ **Beziehung** „Ich bin nicht weg, und es geht nicht gegen dich.“ **Rückkehr** „Ich melde mich morgen bis zehn.“

Der Minimal-Satz ist keine Verpflichtung, nachts ein gutes Gespräch zu führen. Er ist eine kleine Orientierung, damit Raum nicht wie Verschwinden klingt.

26.1.12 Projektionsfläche Eine **Projektionsfläche** entsteht, wenn ein kleiner Reiz – ein Punkt, eine fehlende Antwort, ein Emoji, ein Blick – mehr Bedeutung aufnimmt, als in ihm allein steckt. In Kapitel 2 werden Livs „Okay.“ und Jonas’ Absage zu Projektionsflächen. Beide lesen darin nicht nur Wörter, sondern Befürchtungen über Enttäuschung, Gleichgültigkeit und Wichtigkeit. Die Lösung ist nicht, jede Nachricht bis ins Letzte zu erklären. Es reicht oft, die Deutung als Vermutung auszusprechen: **„Ich lese deinen Punkt gerade als Ärger. Ist das so?“**

26.1.13 Rückfrage Die **Rückfrage** ist die zentrale Bewegung des Schlusses. Sie unterscheidet sich von einer Prüfung oder einem Verhör. Sie fragt nicht: *Warum bist du so?* Sie fragt: *Welche Bedeutung könnte in diesem Satz noch liegen?*

„Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“

Diese Frage kann helfen, wenn zwei Personen zwar dieselben Wörter hören, aber unterschiedliche Geschichten dazu erzählen. Sie ersetzt keine klare Bitte. Sie schafft den Moment, in dem eine Bitte oder Sorge erst genauer werden kann.

26.1.14 Rückgabe Als **Rückgabe** bezeichnet der Band das Wiedergeben dessen, was jemand verstanden hat. Im Schreibcafé

lautet die Grundform: **„Ich höre in deinem Satz ... Habe ich dich richtig verstanden?“** Rückgabe bedeutet nicht, die Worte mechanisch zu wiederholen. Sie versucht, die mögliche Wirkung und Bedeutung zu erfassen. Sie darf unvollständig sein. Die sprechende Person darf korrigieren: „Fast“, „Der Teil stimmt“, „Das meine ich anders.“ Gerade diese Korrektur macht Rückgabe zu einem Gespräch statt zu einem Test.

26.1.15 Rückkehrhinweis Ein **Rückkehrhinweis** verabredet nicht unbedingt eine Lösung, sondern den nächsten Kontakt. Er ist besonders wichtig, wenn eine Person eine Pause braucht. Ohne Rückkehrhinweis kann eine Pause für die andere Person offen und bedrohlich wirken.

Pause ohne Rückkehrhinweis Pause mit Rückkehrhinweis
 „Ich brauche gerade Luft.“ „Ich brauche bis morgen Nachmittag Ruhe. Danach möchte ich dir sagen, was bei mir los ist.“

Pause ohne Rückkehrhinweis Pause mit Rückkehrhinweis
 „Lass uns später reden.“ „Lass uns heute um sieben zehn Minuten sprechen, auch wenn wir noch keine Lösung haben.“

„Nicht jetzt.“ „Nicht jetzt, weil ich zu müde bin. Ich komme morgen darauf zurück.“

26.1.16 Satz mit Geschichte Ein **Satz mit Geschichte** wirkt auf den ersten Blick klein, berührt aber Erfahrungen, die älter sind als der aktuelle Anlass. „Später“, „immer“, „Okay.“ oder „kein Stress“ tragen im Band jeweils eine Vorgeschichte. Wer das erkennt, muss die Geschichte nicht vollständig kennen. Es kann aber helfen, vorsichtiger zu reagieren. Eine mögliche Frage lautet: **„Ist das gerade nur dieser Moment, oder steht er für etwas, das schon länger bei dir mitläuft?“**

26.1.17 Satzzeichen-Ton Der **Satzzeichen-Ton** beschreibt die Deutung von Punkt, Auslassung, Zeilenumbruch oder fehlendem Zeichen in Textnachrichten. Ein Punkt ist technisch nur ein Satzzeichen. In einem angespannten Kontext kann er jedoch nach Kälte, Schlusstrich oder Distanz klingen. Der Band nimmt diese Deutungen ernst, ohne sie zur Wahrheit zu erklären.

Satzzeichen-Ton zeigt: Digitale Kommunikation braucht manchmal einen Anschlussatz, weil Tonfall, Blick und unmittelbare Rückfrage fehlen.

26.1.18 Stille Stille ist im Band kein einheitliches Zeichen. Liv schweigt manchmal, weil sie nicht weiss, ob sie zu viel verlangt. Jonas schweigt manchmal, weil er seine Worte sortieren muss. Andere Figuren schweigen, weil sie keine Lösung haben oder einen Satz noch nicht öffentlich machen möchten.

Mögliche Stille Was sie nicht automatisch bedeutet Hilfreiche Frage Erschöpfungsstille Gleichgültigkeit „Möchtest du gerade Raum, Nähe oder eine kurze Pause mit Rückkehrzeit?“

Vorsichtsstille Desinteresse „Ist etwas da, das noch nicht fertig formuliert ist?“

Konfliktstille Strafe „Ich merke, dass wir still sind. Sollen wir später zurückkommen?“

26.1.19 Übernahme statt Hilfe Hilfe kann kurzfristig entlasten. **Übernahme** meint, dass jemand eine Aufgabe einschliesslich der nächsten Schritte, des Dranbleibens und der Rückmeldung im Blick behält. In Kapitel 4 wird aus dem Wort „Heizung“ erst durch Verben eine echte Zuständigkeit.

Hilfessprache Sprache der Übernahme „Soll ich dir dabei helfen?“
 „Ich übernehme den Folgetermin, die Rückfrage beim Hausmeister und die Rückmeldung an dich.“ „Sag mir einfach, was ich tun soll.“
 „Was gehört für dich alles dazu, und welchen Teil kann ich vollständig tragen?“

„Ich habe schon etwas gekauft.“ „Ich habe eingekauft und sage dir, was noch fehlt oder ersetzt wurde.“

Übernahme muss nicht bedeuten, dass eine Person alles allein macht. Sie bedeutet nur, dass Verantwortung nicht unsichtbar an die Person zurückfällt, die sie zuerst bemerkt hat.

26.1.20 Unverbindliches „später“ „Später“ ist ein Zeitwort ohne feste Kante. Jonas meint damit in Kapitel 1 nicht Gleichgültigkeit. Liv hört jedoch, dass ihre Bitte keine Priorität bekommt. Das Problem ist nicht das Wort selbst, sondern die fehlende gemeinsame Vorstellung davon, wann später beginnt und wer sich wieder meldet. Aus „später“ kann werden: **„Nach dem Essen, spätestens um acht, nehme ich die Kartons mit in den Keller. Wenn ich es nicht schaffe, sage ich dir vorher Bescheid.“**

26.1.21 „Wir müssten mal“ „Wir müssten mal“ klingt gemeinschaftlich, kann aber Verantwortung offenlassen. Beide erkennen ein Thema, doch niemand übernimmt einen nächsten Schritt. In der Küchenliste von Liv und Jonas wird diese Formulierung sichtbar: Viele Nomen hängen am Kühlschrank, aber keine Verben. Die Übersetzung lautet nicht zwingend: Eine Person muss alles machen. Sie lautet: **Wer sieht den nächsten Schritt, wer übernimmt ihn und wann gibt es eine Rückmeldung?**

26.1.22 Wort ohne Verb Ein **Wort ohne Verb** ist ein Gegenstand oder Thema, das auf einer Liste steht, ohne dass erkennbar wird,

welche Handlung und welche Zuständigkeit damit verbunden sind. „Heizung“, „Müll“, „Paket“ und „Besuch“ können deshalb grösser werden, als sie aussehen.

Wort ohne Verb Mögliche Verbkette Heizung bemerken – einschätzen – Vermieter kontaktieren – Termin empfangen – nachhalten – zurückmelden Besuch fragen – abstimmen – vorbereiten – einkaufen – aufräumen – absagen oder umplanen Müll sehen – entscheiden – rausbringen – neue Beutel besorgen – Bescheid geben, wenn etwas fehlt Die Verbkette muss nicht immer vollständig ausgesprochen werden. Bei mehrstufigen Themen verhindert sie jedoch, dass eine Person dauerhaft zur unsichtbaren Projektleitung wird.

26.2 B. Erzählerische Stilmittel des Bands

Die folgenden Stilmittel machen die Gesprächsthemen nicht abstrakt, sondern im Alltag von Liv und Jonas erfahrbar. Sie gehören zur Erzählweise des E-Books und können zugleich als Anregung dienen, eigene Beziehungsmuster konkreter wahrzunehmen.

26.2.1 Alltagsgegenstand als Beziehungsmotiv Ein

Alltagsgegenstand als Beziehungsmotiv trägt im Band mehr als seine praktische Funktion. Kartons, Kühlschrankliste, Heizkörper, Punkt in einer Nachricht, Haftzettel, Sprachnachricht, Karten und Beamer machen unsichtbare Kommunikation sichtbar.

Gegenstand Erzählerische Funktion Beziehungsthema Kartons im Flur Sie stehen im Weg und werden dadurch unausweichlich.

Bitte, Verschiebung, unausgesprochene Erwartung Liste am Kühlschrank Sie zeigt Nomen, aber keine Zuständigkeit. Mentale Verantwortung und Übernahme Punkt nach „Okay.“ Er ist klein,

aber deutungssoffen.

Digitale Projektion und Tonfall Grüne Karte im Schreibcafé Sie hält einen unausgesprochenen Satz fest.

Verletzlichkeit ohne sofortige Lösung Leere Stellwand Sie lässt Raum, statt eine Lücke vorschnell zu schliessen.

Unfertigkeit und Rückfrage **26.2.2 Doppelte Innenperspektive** Die **doppelte Innenperspektive** zeigt jede Schlüsselszene aus der inneren Logik beider Figuren. Liv und Jonas werden dadurch nicht zu gegnerischen Positionen. Beide haben einen nachvollziehbaren Grund, warum sie genau so hören, schweigen oder reagieren. Die Perspektivwechsel verhindern einfache Urteile. Livs indirekte Bitte ist nicht Manipulation; sie entsteht aus Vorsicht und der Sorge, zu viel zu fordern. Jonas' Wunsch nach Präzision ist nicht automatisch Ausweichen; er schützt ihn davor, eine unklare Aufgabe falsch zu machen. Erst im Zusammenspiel wird sichtbar, wo sich beide verfehlen.

26.2.3 Dialogellipse Eine **Dialogellipse** ist die Bedeutung, die in einer kurzen Pause, einem abgebrochenen Satz oder einem nicht geschriebenen Text liegt. Im Band löschen Liv und Jonas Nachrichten, halten Antworten zurück oder sagen „Okay“, obwohl mehr gemeint ist. Diese Auslassungen treiben die Beziehungsszenen voran. Erzählerisch macht die Ellipse etwas hörbar, ohne es auszuformulieren. Praktisch erinnert sie daran, dass eine Pause nicht automatisch als Beweis für eine bestimmte Bedeutung gelesen werden muss.

26.2.4 Duale Formulierung Die **duale Formulierung** verbindet zwei Wahrheiten, die zunächst gegensätzlich wirken. Beispiele sind: „Ich bin erschöpft, nicht weg.“, „Ich brauche keine Lösung,

aber ich möchte nicht allein daran denken.“ oder „Du darfst Raum brauchen, und ich brauche einen Rückkehrhinweis.“

Dieses Stilmittel verhindert falsche Entweder-oder-Logik. Eine Person kann sich zurückziehen wollen und trotzdem verbunden bleiben. Eine Bitte kann klar sein und trotzdem freundlich.

Anerkennung kann neben Enttäuschung stehen.

26.2.5 Humor als Entlastungsfenster Der Band verwendet **Humor als Entlastungsfenster**, nicht als Wegwischen. Jonas' Kabelberater-Sätze, Frau Dahlkes Bemerkungen oder die zu optimistischen Kekse der Praktikantin nehmen den Figuren nicht ihre Gefühle. Sie schaffen eine kleine Atemstelle, damit ein Konflikt nicht den gesamten Raum besetzt.

Humor, der verbindet Humor, der ausweicht „Das ist ein realistischer Zwei-Minuten-Satz.“ „Stell dich nicht so an, es war doch nur ein Satz.“

„Kein Stress ist bei uns manchmal sehr viel Stress.“

„Das war doch nur ein Witz, warum bist du so empfindlich?“ „Die Suppe ist strukturell knusprig.“ Ein Witz, der die Bitte oder Verletzung der anderen Person überdeckt.

Humor wird im Band dann hilfreich, wenn er die Lage gemeinsam leichter macht – nicht wenn er die andere Person mit ihrer Bedeutung alleinlässt.

26.2.6 Konkretisierung statt Belehrung **Konkretisierung statt Belehrung** ist das tragende Ratgeber-Stilmittel des Bands. Statt allgemein zu behaupten, dass Menschen „besser kommunizieren“ sollten, zeigt jede Szene einen konkreten Satz, eine Uhrzeit, eine Liste oder einen Raum. Die Reflexion überträgt erst danach in den Alltag.

Diese Reihenfolge lautet: **Szene – Innenperspektiven – Was zwischen ihnen passiert – Fragen – kleiner Schritt**. Sie sorgt dafür, dass Erkenntnisse nicht von aussen aufgesetzt wirken, sondern aus den Figuren und ihren Situationen wachsen.

26.2.7 Leitfrage als Refrain Ein **Refrain** ist eine wiederkehrende Formulierung, die sich im Verlauf verändert. Im Band tauchen Rückfragen und Leitsätze mehrfach auf: „Das ist eine Vermutung, keine Tatsache“, „Ich bin nicht weg“, „Kein Stress“ und schliesslich „Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“ Die Wiederholung macht sichtbar, dass Lernen nicht linear verläuft. Ein Satz wird nicht beim ersten Mal zur Lösung. Er wird durch Wiederaufnahme, Variation und Alltagstauglichkeit zu einer gemeinsamen Haltung.

26.2.8 Perspektivische Fehllektüre Eine **perspektivische Fehllektüre** entsteht, wenn beide Figuren dieselben Worte hören, aber unterschiedliche Bedeutungen daraus lesen. Sie ist ein zentrales Spannungsmittel des Bands: Liv deutet Jonas' Stille als Rückzug; Jonas deutet Livs Stille als Ärger. Beide Deutungen haben innere Logik und sind doch nicht vollständig. Dieses Stilmittel erzeugt Konflikt ohne eine Schuldige festzulegen. Es zeigt, dass Missverständnis oft nicht am mangelnden guten Willen beginnt, sondern an fehlendem Kontext, alten Erfahrungen und dem Wunsch, sich zu schützen.

26.2.9 Rückkehr statt Abschluss **Rückkehr statt Abschluss** beschreibt die offene Erzählhaltung des Bands. Die Kapitel enden nicht mit perfekten Vereinbarungen, die fortan alles lösen. Sie enden mit einem nächsten Satz, einer Erinnerung, einer kleinen Übernahme oder einer verabredeten Rückkehrzeit. Das Schlussbild

der freien Karte macht diese Haltung sichtbar: Eine Beziehung ist nicht dann gelungen, wenn sie keine offenen Zeilen mehr hat. Sie wird tragfähiger, wenn Menschen nicht aus dem Gespräch verschwinden, sobald ein Satz unvollständig bleibt.

26.2.10 Symbolische Raumgestaltung Die **symbolische Raumgestaltung** verbindet äussere Orte mit inneren Beziehungsthemen. Der Flur wird zum Ort der aufgeschobenen Bitte. Die Küche mit der Liste zeigt verteilte Verantwortung. Das Theater steht für Lärm und Überforderung. Die Bibliothek und das Schreibcafé werden zu Räumen, in denen unfertige Sätze Platz haben dürfen.

Raum Symbolische Bewegung Flur Etwas steht im Weg und wartet auf eine Entscheidung.

Küche Alltagsorganisation, Verantwortung und kleine Reibungen werden sichtbar.

Theater Aufmerksamkeitsdruck, Lärm, technische Verantwortung und Erschöpfung.

Bibliothek Zuhören, Zugehörigkeit und die Erlaubnis, nicht perfekt sprechen zu müssen.

Schreibcafé Ein geschützter Rahmen für Sätze, die bisher keinen Ort hatten.

26.3 C. Kompakte Übersicht der Leitsätze

Leitsatz Wofür er im Band steht „Das ist eine Vermutung, keine Tatsache.“ Deutungen nicht sofort als Wahrheit behandeln.

„Ich brauche keine Lösung in diesem Moment, aber ich möchte nicht allein daran denken.“

Verantwortung teilen, ohne sofortige Reparatur zu verlangen.

„Kein Stress ist bei uns manchmal sehr viel Stress.“

Familien- und Alltagscodes übersetzen.

„Ich bin erschöpft, nicht weg.“ Pause ankündigen, ohne Verbindung zu kappen.

„Ich höre in deinem Satz ... Habe ich dich richtig verstanden?“

Bedeutung zurückgeben, bevor man erklärt oder löst.

„Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“

Zwischen Wortlaut und vermuteter Bedeutung einen gemeinsamen Raum öffnen.

„Frage statt Vermutung.“ Die zusammenfassende Haltung von Liv und Jonas.

„Rückkehr statt Protokoll.“ Nicht gewinnen oder abrechnen, sondern wieder in Kontakt kommen.

Schlussgedanke: Dieses Glossar soll keine neue Sprache vorschreiben. Es soll zeigen, dass ein klarer Satz, eine ehrliche Pause oder eine gute Rückfrage oft genügt, um aus einem alten Muster einen neuen nächsten Schritt zu machen.

27 Nachwort: Die leere Zeile bleibt

Am Ende des Buchs steht eine Stellwand in der Bibliothek. Darauf hängen Sätze von Menschen, die etwas nicht ganz sagen konnten oder noch nicht wussten, wie. Zwischen zwei Karten bleibt eine freie Zeile. Diese Zeile ist kein Mangel. Sie ist kein Beweis dafür, dass ein Gespräch misslungen ist oder eine Beziehung unvollständig bleibt. Sie ist ein Platz für das, was noch nicht in die richtige Form gefunden hat. Liv und Jonas haben am Ende nicht gelernt, immer sofort zu verstehen, was der andere meint. Liv wird vermutlich weiterhin Momente haben, in denen sie eine Bitte lieber zu vorsichtig formuliert. Jonas wird weiterhin Momente haben, in denen er in Erschöpfung oder Arbeit abtaucht, bevor er sagen kann, was in ihm los ist. Beide werden sich wahrscheinlich noch einmal über ein „gleich“, ein „passt schon“ oder ein „wir müssten mal“ ärgern. Der Unterschied liegt nicht darin, dass künftig alles reibungslos wird. Der Unterschied liegt darin, dass beide eher merken, wann sie anfangen, dem anderen einen Satz zuzuschreiben, den dieser nicht gesagt hat.

Ihre gemeinsame Rückfrage lautet: „Was hörst du in meinem Satz, das ich noch nicht gesagt habe?“

Diese Frage muss nicht wörtlich in jede Beziehung passen. Vielleicht klingt euer Satz kürzer, sachlicher oder humorvoller. Wichtig ist die Haltung dahinter: Ich muss nicht alles erraten. Du musst nicht alles perfekt erklären. Aber wir können einen Moment länger bei dem

bleiben, was zwischen uns gerade unklar ist.

Wenn du merkst, dass ... Dann könnte ein nächster Satz sein ...

Eine Bitte für dich zu vage klingt. „Wie wichtig ist dir das, und bis wann brauchst du eine Antwort?“

Du in einer knappen Nachricht etwas Schweres hörst.

„Ich lese deinen Satz gerade als ... Stimmt das, oder deute ich zu viel hinein?“

Du Raum brauchst. „Ich kann gerade nicht gut sprechen, bin aber nicht weg. Ich melde mich bis ...“

Du dich mit einer Aufgabe allein fühlst. „Ich möchte nicht alles im Kopf behalten. Was kannst du davon verbindlich übernehmen?“

Ein Satz wie „immer“ oder „nie“ fällt. „Was ist heute passiert, und woran erinnert es dich?“

Nimm aus diesem Band nicht die Aufgabe mit, künftig immer die richtige Formulierung zu finden. Nimm lieber eine kleinere Bewegung mit: eine Rückfrage vor der Verteidigung, eine genauere Bitte vor dem Rückzug, einen Rückkehrhinweis vor der Pause. Eine Beziehung wird nicht dadurch sicher, dass jede Leerstelle sofort gefüllt wird. Sie wird tragfähiger, wenn beide wissen, dass eine leere Zeile bleiben darf – und dass sie gemeinsam entscheiden können, ob und wann dort noch etwas stehen soll.

28 Begriffe auf einen Blick

Dieses kompakte Register ergänzt das ausführliche Glossar des Buchs. Es bündelt die wiederkehrenden Begriffe für eine schnelle Orientierung.

Abkürzungssatz – Abkürzungssatz: Ein kurzer Satz wie „später“, „immer“ oder „passt schon“, der mehr Beziehungsgeschichte trägt, als sein Wortlaut zeigt. **Alltagscode – Alltagscode:** Eine vertraute Formulierung, die innerhalb einer Familie oder Gruppe mehr bedeutet, als Aussenstehende zunächst hören. **Anschlussatz – Anschlussatz:** Eine kurze Ergänzung, die einer Nachricht Gefühl, Kontext oder einen nächsten Kontakt hinzufügt. **Beobachtung und Deutung – Beobachtung und Deutung:** Die Unterscheidung zwischen dem, was passiert ist, und der Bedeutung, die jemand darin hört. **Bitte mit drei Koordinaten – Bitte mit drei Koordinaten:** Eine Bitte mit Gegenstand, Zeitrahmen und persönlicher Bedeutung. **Leere Zeile – Leere Zeile:** Ein noch unformulierter Teil eines Gesprächs, der nicht sofort mit Vermutungen gefüllt werden muss. **Minimal-Satz – Minimal-Satz:** Ein kurzer Rückkehrhinweis für erschöpfte oder aufgewühlte Momente: Zustand, Beziehung und nächster Kontakt. **Projektionsfläche – Projektionsfläche:** Ein kleines Zeichen wie ein Punkt oder eine lange Antwortzeit, das grosse Vermutungen über die Beziehung aufnimmt. **Rückfrage – Rückfrage:** Eine Frage, die Bedeutung öffnet, statt die andere Person festzulegen oder zu prüfen. **Rückgabe – Rückgabe:** Das Wiedergeben dessen, was jemand verstanden hat, bevor die eigene Erklärung oder Lösung

folgt. **Rückkehrhinweis – Rückkehrhinweis:** Eine zeitliche oder konkrete Ankündigung, wie eine Pause wieder in Kontakt übergeht. **Übernahme statt Hilfe – Übernahme statt Hilfe:** Eine Aufgabe von Anfang bis Rückmeldung im Blick behalten, statt nur einen einzelnen sichtbaren Schritt zu erledigen. **Wort ohne Verb – Wort ohne Verb:** Ein Listeneintrag wie „Heizung“ oder „Müll“, der ohne Handlung und Zuständigkeit offenbleibt.



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.