



Wenn Reparieren nicht reicht

*Eine Geschichte über Krisen, Fürsorge und die Grenze
zwischen Hilfe und Übernahme*

HERAUSGEGEBEN VON DER MYSYMP AG
Zwischenraum-Geschichten

INHALT

Vorwort	5
Wie dieses Buch gelesen werden kann	7
Einleitung	8
Kapitel 1: Der rote Schraubenzieher	9
<i>Szene</i>	10
<i>Perspektive von Timo</i>	14
<i>Perspektive von Sofia</i>	15
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	15
<i>Für mich</i>	17
<i>Für uns</i>	17
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Der zweite Satz</i>	18
Kapitel 2: Die Sprachnachricht seines Vaters	19
<i>Szene</i>	19
<i>Perspektive von Timo</i>	24
<i>Perspektive von Sofia</i>	25
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	26
<i>Für mich</i>	27
<i>Für uns</i>	28
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Der geliebene Satz</i>	28
Kapitel 3: Die Werkstatttür bleibt offen	30
<i>Szene</i>	31

<i>Perspektive von Timo</i>	36
<i>Perspektive von Sofia</i>	37
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	38
<i>Für mich</i>	39
<i>Für uns</i>	39
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Die Rückkehrvereinbarung</i>	40
Kapitel 4: Die Rechnung auf dem Werkstattwagen	42
<i>Szene</i>	43
<i>Perspektive von Timo</i>	49
<i>Perspektive von Sofia</i>	49
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	50
<i>Für mich</i>	51
<i>Für uns</i>	52
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Vier Felder der Sicherheit</i>	52
Kapitel 5: Die Jacke an der Garderobe	54
<i>Szene</i>	55
<i>Perspektive von Timo</i>	60
<i>Perspektive von Sofia</i>	61
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	62
<i>Für mich</i>	63
<i>Für uns</i>	63
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Der Satz im Raum</i>	64

Kapitel 6: Der gelbe Notizblock 66

<i>Szene</i>	67
<i>Perspektive von Timo</i>	72
<i>Perspektive von Sofia</i>	73
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	73
<i>Für mich</i>	74
<i>Für uns</i>	75
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Ein Thema, ein Ziel</i>	76

Kapitel 7: Die Bank am Kanal 77

<i>Szene</i>	78
<i>Perspektive von Timo</i>	85
<i>Perspektive von Sofia</i>	86
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	86
<i>Für mich</i>	87
<i>Für uns</i>	88
<i>Kleiner Schritt für diese Woche: Zehn Minuten ohne Reparatur</i> . . .	89

Kapitel 8: Die Zinkdose mit den Schrauben 91

<i>Szene</i>	92
<i>Perspektive von Timo</i>	97
<i>Perspektive von Sofia</i>	98
<i>Was zwischen ihnen passiert</i>	99
<i>Für mich</i>	100

Für uns 100

Kleiner Schritt für diese Woche: Die Rückkehrfrage 101

Nachwort: Was nicht sofort repariert werden muss 103

Vorwort

Eine flackernde Lampe, ein abgesagtes Wochenende, eine Rechnung, ein Satz im Freundeskreis: Von aussen betrachtet sind es kleine Anlässe. In einer Beziehung tragen solche Momente jedoch oft mehr mit sich, als in ihnen sichtbar ist. Sie berühren die Frage, ob man sich verlassen kann, ob ein Wunsch überhaupt Platz haben darf, ob Verantwortung gleichbedeutend mit Alleintragen ist und wie man sich schützt, ohne einander dabei aus den Augen zu verlieren. Dieses Buch erzählt nicht von einer perfekten Methode für Streit. Es erzählt von Timo und Sofia, die in einer vertrauten Schleife festhängen. Sofia benennt eine Wirkung und möchte damit Nähe herstellen. Timo hört darin oft ein Urteil über seinen Wert und beginnt zu erklären, wegzuwitzeln, zu planen oder sich zurückzuziehen. Je genauer Sofia wird, desto mehr fühlt Timo sich geprüft. Je sachlicher oder stiller Timo wird, desto mehr fühlt Sofia sich allein.

Haltungssatz: Dieses Buch erzählt von zwei individuellen Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, nicht von unveränderlichen Geschlechterregeln. Timos Schutzimpulse sind keine Eigenschaft „der Männer“, und Sofias Wunsch nach Klarheit ist keine Eigenschaft „der Frauen“. Beide haben eine Geschichte, eigene Stärken und gute Gründe für das, was sie in

Belastungssituationen tun.

Die Szenen und Übungen laden dazu ein, Konflikte nicht als Wettbewerb um Recht zu behandeln. Sie fragen vielmehr: Was wurde gerade gehört? Was wollte jemand schützen? Und wie kann ein Rückweg entstehen, wenn beide für einen Moment nicht weiterwissen?

Wie dieses Buch gelesen werden kann

Leseweise Nutzen Als fortlaufende Geschichte Timos und Sofias Entwicklung von der ersten Reibung bis zu ihren kleinen Rückkehrwegen nachvollziehen.

Kapitelweise nach Thema Bei einem aktuellen Anlass wie Rückzug, Geld, Freundeskreis, Planung oder Zuhören einsteigen.
Zu zweit Die Fragen und Übungen als Gesprächseinstieg nutzen, ohne sofort eine vollständige Lösung zu verlangen.

Allein Eigene Schutzsätze, Streitimpulse und Wünsche nach Nähe oder Sicherheit klarer wahrnehmen.

Einleitung

Timo Berger arbeitet mit seinen Händen. In seiner Werkstatt weiss er, wie eine schiefe Tür wieder gerade hängt, wie ein wackelndes Regal still wird und warum man eine Schraube manchmal erst lösen muss, bevor sich etwas neu befestigen lässt. Sofia Hartung arbeitet als Kommunikationsdesignerin. Sie denkt in Abläufen, Worten und Verbindungen. Wenn etwas offen bleibt, trägt sie es oft mit sich herum, bis sie einen guten Platz dafür findet. Seit drei Jahren wohnen sie zusammen. Sie mögen ihren grünen Sofabezug, die kleinen Abendessen nach langen Tagen und den trockenen Humor, der ihre Wohnung oft leichter macht. Doch wenn es schwierig wird, greifen beide auf Schutzwege zurück, die älter sind als ihre Beziehung. Timo möchte rasch nützlich sein und nicht als derjenige gelten, der jemanden hängen lässt. Sofia möchte Dinge rechtzeitig benennen und nicht erst sprechen, wenn sich zu viel angestaut hat. So kann ein Satz über eine Lampe plötzlich von Verlässlichkeit handeln. Eine Liste wird zur Prüfung. Eine Pause wird zum Abbruch. Ein abgesagter Plan wird zur Frage, ob gemeinsame Zeit wirklich zählt. Was Timo und Sofia verändern, ist nicht ihre Persönlichkeit. Sie lernen, die Übersetzung zwischen ihren beiden inneren Sprachen zu verlangsamen. Der rote Faden dieses Bandes führt von kleinen, alltäglichen Auslösern zu einer praktischeren Streitkultur: Sie üben den zweiten ehrlicheren Satz, erkennen geliehene Regeln, verabreden Pausen mit Rückkehr, unterscheiden zwischen Sicherheit und Kontrolle, hören zu, ohne sich sofort zu verteidigen, und lassen offene Fragen stehen, ohne die Beziehung gleich als gefährdet zu erleben.

Kapitel 1: Der rote Schraubenzieher

*Manchmal streitet ein Paar über eine Lampe, weil es noch keine
Worte für das hat, was im Dunkeln bleibt.*

Szene

Die Küchenlampe flackerte seit Dienstag. Nicht so dramatisch, dass man sofort die Sicherung hätte herausdrehen müssen. Eher so, dass sie beim Zwiebeln-Schneiden kurz heller wurde, dann wieder dünn und gelblich, als müsse sie sich jeden Abend neu überlegen, ob sie noch an diesem Haushalt beteiligt sein wollte. Am Donnerstagabend stand Sofia am Herd und hielt ein Holzbrett mit drei Tomaten darauf in der einen und ihr Handy in der anderen Hand. Die Tomaten waren bereits zu klein geschnitten für die Pfanne, aber noch zu gross für die Geduld, die sie gerade hatte. Timo kam durch die Wohnungstür, zog die Jacke aus und setzte die Tasche mit den Werkzeugen im Flur ab. An seiner rechten Hand war noch ein heller Streifen Holzstaub zu sehen. Er hatte versucht, ihn unterwegs mit einer Wasserflasche abzuwischen. Das Ergebnis sah aus, als hätte sich Staub in Matsch verwandelt und beschlossen, nun dauerhaft zu wohnen. „Hey“, sagte Sofia. „Hey.“ Timo küsste sie auf die Wange. „Riecht gut.“ Die Lampe flackerte einmal. Dann noch einmal. Timo sah hoch. „Die lebt ja immer noch.“ Sofia stellte das Handy auf die Arbeitsplatte. „Sie lebt erstaunlich lange dafür, dass du sie Dienstag reparieren wolltest.“ Timo blieb mit einer Hand an seiner Jacke stehen. „Ich wollte sie auch reparieren“, sagte er. „Dann kam dieser Schrank bei Frau Mertens. Der war nicht nur schief, der war philosophisch gegen jede Wasserwaage eingestellt.“ „Ich weiss, dass du viel gearbeitet hast.“ „Dann verstehe ich den Ton gerade nicht.“ Sofia drehte sich zur Pfanne. Das Öl knisterte, als hätte es eine Meinung dazu. „Es geht nicht um den Ton.“ „Sondern?“ „Darum, dass du Dienstag gesagt hast: ‚Ich mach das gleich.‘ Und jetzt ist Donnerstag.“ Timo stellte die Tasche etwas zu laut neben die Garderobe. Nicht geworfen. Er würde später darauf bestehen, dass

das ein Unterschied sei. Aber laut genug, dass der rote Schraubenzieher in der offenen Seitentasche gegen einen Zollstock klackte. „Sofia, ich habe die letzten zwei Tage jeweils zwölf Stunden gearbeitet.“ „Ich habe doch nicht gesagt, du hättest nichts gemacht.“ „Du sagst es nur so, als wäre ich jemand, der Dinge verspricht und dann nicht macht.“ Sofia hielt den Pfannenwender in der Luft. Ihre Schulter sank ein wenig. „Ich sage, dass die Lampe noch flackert.“ „Das ist ja genau der Punkt. Du sagst nie einfach, dass die Lampe flackert.“ Für einen Moment war nur das Geräusch der Dunstabzugshaube da. Das Licht über dem Herd wurde wieder heller. Dann dunkler. Es war, als versuche die Küche, sich aus dem Gespräch herauszuhalten, ohne wirklich gehen zu können. Sofia stellte den Pfannenwender ab. „Was meinst du mit: ‚Ich sage nie einfach, dass die Lampe flackert‘?“ Timo fuhr sich mit der sauberen Hand über den Nacken. „Du machst aus einer Lampe immer gleich eine Aussage über uns.“

„Ich mache aus einer Lampe eine Aussage darüber, dass ich dich am Dienstag um etwas gebeten habe.“ „Und ich bin der, der es wieder nicht hingekriegt hat.“ „Das habe ich nicht gesagt.“ „Aber du denkst es.“ Sofia sah ihn an. Sie konnte in solchen Momenten sehr still werden. Nicht, weil sie keine Worte hatte. Sondern weil sie plötzlich zu viele hatte und wusste, dass jedes davon im falschen Raum landen konnte. „Weisst du was?“, sagte sie schliesslich. „Dann reparier sie eben nicht heute.“ Timo lachte einmal kurz. Ohne Freude. „Das ist auch nicht besser.“ „Ich weiss.“ Er griff nach der Werkzeugtasche und zog den roten Schraubenzieher heraus. Das Plastik am Griff war an einer Stelle abgesplittert. Sofia hatte ihn ihm vor Jahren zum Geburtstag geschenkt, als sie noch geglaubt hatte, ein sehr gutes Geschenk für Timo bestehe darin, etwas zu finden, das er ohnehin

schon besass, nur in besserer Farbe. „Ich mach es jetzt“, sagte Timo. „Ich will nicht, dass du es jetzt machst, weil wir streiten.“ „Wann soll ich es denn machen? Wenn ich wieder vergessen habe, dass die Küche angeblich ein Symbol für die ganze Beziehung ist?“ Sofia zog den Topf von der Platte. „Sie ist kein Symbol.“ „Klingt aber so.“ „Weil du aus allem eine Verteidigungsrede machst.“ Der Satz stand plötzlich zwischen ihnen. Scharf, praktisch, nicht mehr zurückzunehmen. Timo legte den Schraubenzieher auf den Tisch. „Gut“, sagte er. „Dann mache ich wohl immer alles falsch.“ Sofia schloss die Augen. „Das habe ich auch nicht gesagt.“ „Natürlich nicht.“ Er ging ins Wohnzimmer. Nicht schnell. Nicht langsam. Gerade so, dass Sofia wusste: Wenn sie ihm jetzt folgte, würde das Gespräch nur in einem anderen Raum weitergehen. Wenn sie blieb, würde sie die Tomatensosse essen, die inzwischen zu dick geworden war. Sie blieb in der Küche. Timo sass auf dem grünen Sofa. Durch die offene Tür sah er den Flur und seine Tasche neben der Garderobe. Der rote Schraubenzieher lag noch auf dem Küchentisch. Er wusste, dass die Lampe fünf Minuten Arbeit war. Vielleicht sieben, wenn die Klemme widerspenstig war. Er wusste auch, dass er gerade nicht in der Lage war, sie anzufassen, ohne dass es sich anfühlte, als müsste er beweisen, dass er eine anständige Person war. Nach einer Weile hörte er, wie Sofia den Herd ausschaltete. Sie kam nicht sofort ins Wohnzimmer. Sie ging erst zum Fenster, öffnete es einen Spalt und liess die kalte Abendluft herein. Dann nahm sie zwei Teller aus dem Schrank und stellte sie auf den Tisch. Nicht besonders sorgfältig. Es war keine Geste. Es war nur Abendessen. „Die Sosse ist noch essbar“, sagte sie schliesslich. Timo sah zur Tür. „Das ist beruhigend.“ „Ich arbeite daran, nicht jedes Problem als Untergang zu verkaufen.“ Er hätte sagen können: *Tu das*. Er hätte sagen können: *Das ist genau dein Problem*.

Stattdessen sah er auf seine Hände. „Ich wollte dich nicht so stehen lassen“, sagte er.

Sofia setzte sich ihm gegenüber auf die Kante des Sessels. „Ich wollte nicht, dass du denkst, ich sehe nur, was du nicht machst.“ „Es hat sich so angefühlt.“ „Ich weiss.“ Sie sagte es nicht wie eine Entschuldigung für etwas, das sie allein verursacht hatte. Eher wie eine Information, die sie jetzt endlich hatten. Timo lehnte den Kopf an das Sofa. „Wenn du sagst: ‚Dienstag hast du gesagt, du machst es gleich‘, dann höre ich: ‚Du bist nicht verlässlich.‘“ Sofia sah ihn an, ohne sofort zu antworten. „Und wenn du sagst: ‚Ich habe zwölf Stunden gearbeitet‘, höre ich: ‚Deine Bitte ist lächerlich, weil es Wichtigeres gibt.‘“ Timo zog die Augenbrauen zusammen. „Das meine ich nicht.“ „Ich weiss.“ „Aber ich habe es so gesagt.“ „Ja.“ Draussen fuhr ein Bus vorbei. Die Lampe in der Küche flackerte wieder, sichtbar durch den Türrahmen. Timo stand nicht auf. „Was hätte ich sagen können?“, fragte er. Sofia nahm sich Zeit. „Vielleicht: ‚Ich habe es nicht vergessen. Ich schaffe es heute nicht mehr, und ich verstehe, dass du genervt bist.‘“ Timo verzog den Mund. „Das klingt sehr erwachsen.“ „Es ist furchtbar, ich weiss.“ „Fast wie ein Mensch, der sich im Griff hat.“ „Unzumutbar.“ Sie mussten beide kurz lachen. Nicht viel. Aber genug, dass das Lachen nicht wie ein Deckel wirkte. Timo nickte in Richtung Küche. „Und du?“ Sofia sah zu dem roten Schraubenzieher. „Vielleicht hätte ich sagen können: ‚Ich bin nicht wegen der Lampe sauer. Ich bin müde davon, kleine Bitten zweimal im Kopf behalten zu müssen.‘“ Timo hörte den Satz. Er wollte erst erklären, dass sie die Lampe nicht zweimal im Kopf hatte behalten müssen, weil sie ja seit Dienstag immer noch sichtbar an der Decke hing. Dann merkte er, wie nahe dieser Gedanke an seinem üblichen Ausgang lag. Er atmete aus. „Das verstehe ich besser“, sagte

er. Sofia nickte. „Heisst nicht, dass du die Lampe nicht reparieren musst.“ „Das hatte ich befürchtet.“ Nach dem Essen nahm Timo den Schraubenzieher vom Tisch. Sofia stand neben ihm, als er die Sicherung ausschaltete. Die Lampe war tatsächlich nach sechs Minuten wieder still und hell. Keine grosse Szene. Kein Beweis. Nur ein kleines Klicken, ein Glasdeckel, der wieder richtig sass, und das Ende eines Flackerns. „Siehst du“, sagte Timo. „Fünf Minuten.“ Sofia sah zu ihm hoch. „Sieben.“ „Du zählst mit?“ „Ich bin Referentin. Wir arbeiten mit Evaluation.“ Timo schüttelte den Kopf. Dann stellte er die Sicherung wieder an. Das Licht blieb ruhig.

Perspektive von Timo

Timo hört in Sofias Bemerkung nicht zuerst eine Erinnerung an die Lampe. Er hört eine Bewertung seiner Verlässlichkeit. Weil er sich selbst stark darüber definiert, Dinge zu erledigen und für andere da zu sein, trifft ihn die unausgesprochene Möglichkeit, darin nicht zu genügen, besonders schnell. Seine Reaktion ist nicht Gleichgültigkeit. Im Gegenteil: Er nimmt die Bitte so ernst, dass sie für ihn sofort zu einer Prüfung wird. Statt zu sagen, dass er erschöpft ist, dass er den Auftrag verschoben hat oder dass er sich schämt, es vergessen zu haben, liefert er Belege. Lange Arbeitstage, schwierige Kundinnen, eine schiefe Schrankwand. Das alles stimmt. Aber es beantwortet nicht die Frage, die Sofia eigentlich stellt. Timos Lernkante besteht nicht darin, jede Kritik widerspruchlos zu schlucken. Er darf erklären, was los war. Neu ist die Reihenfolge: Zuerst die Wirkung hören und Verantwortung für den offenen Punkt übernehmen. Dann kann der Kontext dazukommen, ohne als Schutzschild zwischen ihm und Sofia zu stehen.

Perspektive von Sofia

Sofia bringt die Lampe zur Sprache, weil sie etwas Kleines und Konkretes in der Hand haben möchte. Eigentlich geht es ihr um ein vertrautes Gefühl: eine Bitte äussern, dann weiter daran denken und irgendwann selbst entscheiden müssen, ob sie noch einmal nachfragt. Sie möchte nicht kontrollieren. Sie möchte nicht die Person sein, die alles erinnert. Aber genau ihre Präzision lässt Timo eine Bilanz hören. Sofias Lernkante besteht darin, ihre Enttäuschung nicht erst so lange zu sammeln, bis sie nach Anklage klingt. Sie darf sagen, dass sie genervt oder müde ist. Hilfreicher wird es, wenn sie nicht bei der sichtbaren Sache stehen bleibt und auch nicht aus ihr eine Aussage über Timos ganzen Charakter macht. Ein Satz wie „Ich bin müde davon, das zweimal im Kopf behalten zu müssen“ ist klarer als eine Beweisführung darüber, was er alles hätte tun sollen.

Was zwischen ihnen passiert

In vielen Konflikten liegt der sichtbare Anlass wie eine Lampe auf dem Tisch: konkret, überprüfbar, scheinbar klein. Darunter liegen jedoch Fragen nach Anerkennung, Verlässlichkeit, Freiheit und dem Recht, nicht perfekt zu sein. Wenn diese Fragen nicht benannt werden, verteidigt eine Person oft ihre Absicht, während die andere auf ihrer Wirkung bestehen bleibt. Absicht und Wirkung schliessen sich nicht aus. Timo kann viel gearbeitet und die Lampe dennoch nicht erledigt haben. Sofia kann einen berechtigten Wunsch haben und ihn zugleich so formulieren, dass Timo sich als ganzer Mensch abgewertet fühlt. Der Ausweg ist nicht, immer sanfte Sätze zu finden. Er beginnt damit, den ersten automatischen Satz nicht für die ganze Wahrheit zu halten.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere

Sprache Eine Bitte wurde nicht zum vereinbarten Zeitpunkt erledigt. Eine Person befürchtet, mit ihren Anliegen nicht ernst genommen zu werden.

„Ich bin nicht nur wegen der Sache genervt. Ich möchte nicht allein daran denken müssen.“

Eine Erinnerung löst sofort eine Erklärung aus.

Eine Person befürchtet, als unzuverlässig oder ungenügend zu gelten.

„Ich höre, dass dich das belastet. Ich habe es nicht vergessen, aber ich habe es verschoben.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere

Sprache Der Streit wird lauter, obwohl die Sache klein ist.

Beide verteidigen sich gegen eine Bedeutung, die sie nur vermuten.

„Was hast du gerade gehört, als ich das gesagt habe?“

Eine Person zieht sich zurück. Das Gespräch fühlt sich wie eine Prüfung oder wie eine Abweisung an.

„Ich brauche fünf Minuten, da mit ich nicht nur noch widerspreche. Ich komme danach wieder.“

Die zugrundeliegende Frage dieses Kapitels lautet: **Wie können wir über eine konkrete Enttäuschung sprechen, ohne daraus sofort ein Urteil über den Wert oder Charakter der anderen Person zu machen?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchem kleinen Anlass höre ich besonders schnell eine grosse Kritik an mir?

Woran merke ich, dass ich gerade erkläre, statt zuerst auf die Wirkung meines Handelns einzugehen?

Welche Bitte halte ich häufig länger im Kopf, als mir guttut?

Welcher Satz hilft mir, meinen Ärger oder meine Enttäuschung ohne Charakterurteil zu benennen?

Was könnte ich sagen, bevor ich „immer“, „nie“ oder „natürlich“ denke?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche kleinen offenen Punkte werden bei uns schnell zu Symbolen für etwas Grösseres?

„Wenn [konkrete Sache] liegen bleibt, erzähle ich mir manchmal die Geschichte, dass ...“

Wie klingt bei uns eine Erklärung, die sich für die andere Person wie Abwehr anhört?

„Wenn du mir Gründe nennst, höre ich manch mal ...“

Was hilft uns, Wirkung und Absicht nacheinander zu sortieren?

„Kannst du zuerst sagen, was bei dir angekommen ist, bevor du erklärst, was du meinst?“

Wann wäre eine Erinnerung hilfreich, und wann fühlt sie sich bereits wie eine Bilanz an?

„Eine Erinnerung ist für mich leichter, wenn sie ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Der zweite Satz

Nehmt euch in einer ruhigen Minute zehn Minuten. Jede Person notiert einen Satz, der in Konflikten oft automatisch kommt. Zum Beispiel: „Ich habe doch genug gemacht“, „Ist ja gut“, „Du übertreibst“, „Ich muss dich immer erinnern“ oder „Dann mach es eben selbst.“ Ergänzt diesen Satz um einen zweiten, der etwas genauer sagt, was darunter liegt. Nicht schöner, nicht perfekter – nur ehrlicher.

Automatischer erster Satz Möglicher zweiter Satz „Ich habe doch genug gemacht.“ „Ich höre gerade Kritik und habe Angst, dass du alles andere, was ich tue, nicht mehr siehst.“

„Ich muss dich immer erinnern.“ „Ich bin müde davon, offene Dinge allein im Kopf zu behalten.“

„Ist ja gut.“ „Ich merke, dass ich mich gerade unter Druck fühle und erst verstehen muss, worum es dir geht.“

„Dann mach es eben selbst.“ „Ich schäme mich gerade, dass es noch nicht erledigt ist, und will diese Scham loswerden.“

Ihr müsst den zweiten Satz nicht sofort im nächsten Streit sagen können. Es reicht, wenn ihr erkennt, dass der erste Satz oft eine Tür zuschlägt und der zweite zumindest einen Spalt offen lässt. Wenn sich die Übung künstlich anfühlt, darf sie abgebrochen oder in eigene Worte übersetzt werden.

Merksatz: Eine Erklärung ist keine Entschuldigung. Aber sie wird erst verbindend, wenn sie die Wirkung nicht aus dem Blick verliert.

Kapitel 2: Die Sprachnachricht seines Vaters

Ein Satz kann alt sein und trotzdem noch so klingen, als wäre er gerade erst gesagt worden.

Szene

Am Samstagmorgen roch die Werkstatt nach frisch geschliffenem Holz, kaltem Kaffee und dem ersten Regen, der durch die offene Hinterhoftür hereingezogen war. Timo sass auf dem niedrigen Hocker neben der Hobelbank. Vor ihm lag die Zinkdose mit Schrauben, die eigentlich sortiert werden sollte. Stattdessen hatte er sie geöffnet und die kleinen Metallteile mit dem Daumen hin und her geschoben, als könne man aus ihrer Reihenfolge ablesen, was mit einem Abend passiert war, an dem eine Lampe wieder funktionierte, aber das Gespräch dazu noch keinen festen Platz gefunden hatte. Sein Telefon summt auf dem Werkstattwagen. **Papa.**

Sprachnachricht. 1:36 Minuten. Timo liess es erst liegen. Dann schob er den Hocker mit dem Fuss zurück, nahm das Telefon und drückte auf Play. Die Stimme seines Vaters Jürgen klang wie immer ein wenig zu laut, auch in einer Nachricht. Als sässe er nicht allein in seiner Küche, sondern spräche über eine Werkbank hinweg gegen eine Kreissäge an. „Morgen, Junge. Ich wollte nur sagen: Morgen gib’ts bei uns Rouladen, deine Mutter hat viel zu viele gemacht, wie jedes Jahr. Ihr könnt gern kommen. Und hör mal – gestern warst du am Telefon irgendwie komisch. Bei euch ist doch alles in Ordnung, oder? Mach dir nicht immer so einen Kopf. Ein bisschen Reibung

gehört dazu. Man muss aus jedem schiefen Satz doch keinen Staatsakt machen. Sag Sofia, du hast's verstanden, mach die Lampe, fertig. Dann ist Ruhe. Du kennst das doch: Nicht alles totreden. So. Meld dich. Grüss sie.“ Die Nachricht endete mit dem kleinen Klick, mit dem sein Vater jedes Telefonat beendete, als würde er einen Lichtschalter betätigen. Timo starrte auf das Display. „Interessante Familienberatung“, sagte Sofia hinter ihm. Er zuckte zusammen. Sie stand in der offenen Tür mit zwei Kaffeebechern in der Hand und einer Stofftasche über der Schulter. Die Regenspunkte auf ihrem Mantel glänzten wie kleine Glassplitter. „Ich wollte nicht lauschen“, sagte sie. „Dein Telefon stand auf Lautsprecher. „Ich hatte es nicht auf Lautsprecher.“ Sofia hob die Augenbrauen. Timo sah auf das Telefon. Es stand tatsächlich auf Lautsprecher. „Offenbar wollte es die Werkstatt informieren.“ Sie stellte einen Becher auf den Werkstattwagen. „Will die Werkstatt Rouladen?“ „Die Werkstatt hat eine komplizierte Beziehung zu Rouladen.“ Sofia lächelte kurz. Dann wurde ihr Gesicht wieder ruhig. „Hat dein Vater gerade gesagt, ich soll mich beruhigen?“ „Er hat gesagt, ich soll die Lampe machen.“ „Und dann Ruhe sein.“ Timo schob das Telefon mit einem Finger über das Metall des Werkstattwagens. Es machte ein leises, unangenehmes Schaben. „Er meint es nicht böse.“ Sofia setzte sich auf die Kante der Hobelbank. „Das habe ich auch nicht gesagt.“ „Aber du denkst es.“ Sie sah ihn an. Nicht genervt. Eher wach. „Timo.“ Er schloss die Augen. „Ja. Ich weiss. Der Satz schon wieder.“ Für einen Moment hörten sie nur den Regen auf dem Blechdach des Fahrradschuppens. In der hinteren Ecke der Werkstatt hing eine unfertige Regalwand für das Café an der Ecke. Gerade Linien, sauber geschliffene Kanten. Timo mochte Dinge, die am Ende zeigten, ob sie hielten. Sofia nahm den Kaffeebecher in beide Hände. „Was macht die Nachricht mit dir?“ , fragte sie.

„Nichts.“ Sie wartete. „Also.“ Er schob die Zinkdose zur Seite. „Sie macht mich wahnsinnig.“ „Weil er sich einmischt?“ „Auch. Aber vor allem, weil er so redet, als wäre alles leicht. Sag den richtigen Satz, mach die Lampe, dann ist Ruhe. Als ob Ruhe das Ziel wäre.“ „Und ist sie es nicht?“ Timo lachte trocken. „Bei ihm schon. Ruhe heisst bei meinem Vater: Niemand ist beleidigt, keiner schreit, das Thema ist weg. Dann kann man wieder über Fussball, Reifen oder die neue Heizung von Herrn Krüger reden.“ Sofia nahm einen Schluck Kaffee. „Und bei dir?“ Timo zog an einem Faden seines Pullovers. „Bei mir heisst Ruhe manchmal, dass ich nichts mehr sagen muss, was peinlich wäre.“ Die Antwort schien ihn selbst zu überraschen. Er sah zu der Werkstatttür, deren Schloss seit Monaten hakte, wenn man sie zu fest zuzog. Timo hatte es drei Mal nachgestellt, aber es blieb ein wenig störrisch. Nicht kaputt genug für eine richtige Reparatur, zu nervig, um es zu vergessen. „Als Kind“, sagte er langsam, „wenn ich sauer war oder geheult habe, hat mein Vater nicht gesagt: ‚Erzähl mal.‘ Er hat gesagt: ‚Mach kein Theater.‘ Nicht immer. Er ist kein Monster, Sofia. Er hat mir beigebracht, wie man Türen einhängt. Er ist der Erste, der nachts mit dem Auto kommt, wenn irgendwo Wasser durch die Decke läuft. Aber Gefühle ...“ „... waren bei ihm eher etwas, das man möglichst schnell trockenlegt?“, fragte sie. Timo sah sie an. „Das ist erstaunlich treffend und ich mag es nicht.“ „Das ist mein Beruf. Dinge zu dramatisieren, bis sie als Metapher durchgehen.“ Er schüttelte den Kopf, aber ein kleines Lächeln blieb. „Er hat nicht gesagt, ich dürfe nichts fühlen“, fuhr Timo fort. „Er hat nur immer so getan, als wäre es besser, wenn ich schnell wieder aufhöre. Wenn ich mich zusammenreisse. Wenn ich nicht alles so schwer nehme.“ Sofia stellte den Becher ab. „Und wenn ich gestern sage, dass mich etwas verletzt oder dass ich zweimal an etwas denken muss, hörst du vielleicht nicht nur mich.“ Timo

nickte, ohne sie anzusehen. „Ich höre: Jetzt wird wieder bewertet, ob du dich im Griff hast.“ „Das ist viel für einen Satz über eine Lampe.“ „Ich weiss.“ „Und trotzdem war ich bei der Lampe nicht völlig falsch.“ „Nein.“ Seine Antwort kam sofort. „Warst du nicht.“ Sofia atmete hörbar aus. „Gut. Ich frage nicht, damit du mir zustimmst. Ich wollte nur nicht, dass aus deinem Vater plötzlich die Erklärung wird, warum ich alles hinnehmen muss.“

Timo sah auf. „Das will ich auch nicht.“ „Ich weiss nicht immer, woran ich das erkenne.“ „Daran vielleicht, dass ich sage: ‚Das ist ein alter Satz in meinem Kopf‘ und nicht: ‚Dann darfst du mich nicht mehr kritisieren.‘“ Sofia dachte einen Moment nach. „Das wäre tatsächlich ein Unterschied.“ Er stand auf, ging zu dem Regal für das Café und legte die Hand auf das oberste Brett. Es war glatt, aber noch nicht geölt. „Ich glaube, ich mache manchmal aus dir meinen Vater“, sagte er. „Nicht weil du wie er bist. Eher weil ich denke, du könntest gleich sagen, dass ich zu viel bin. Oder zu wenig. Oder beides, je nachdem, wie ich gerade reagiere.“ Sofia rutschte von der Hobelbank. „Und ich mache aus deinem Weglachen manchmal die ganze Geschichte, dass es dir egal ist“, sagte sie. „Weil ich dann nicht sehen kann, ob du gerade Angst hast, genervt bist oder mich wirklich abweist.“ „Ich bin selten so elegant wie ‚ich habe Angst‘.“ „Das ist mir aufgefallen.“ „Danke.“ „Gern.“ Sie trat näher. Zwischen ihnen lag der Werkstattwagen mit seinem Telefon, dem roten Schraubenzieher und der halboffenen Zinkdose. Sofia nahm das Telefon nicht in die Hand. Sie fragte nur: „Willst du deinem Vater antworten?“ Timo verzog das Gesicht. „Ich könnte schreiben: ‚Danke für die Einladung. Die Lampe ist fertig. Die Republik ist gerettet.‘“ „Das klingt eher nach einem Satz, den du später wieder bereust.“ „Ich weiss.“ „Was würdest du schreiben, wenn du nicht

beweisen müsstest, dass bei euch alles entspannt ist?“ Timo zog das Telefon zu sich. Er tippte. Löschte. Tippte wieder. „Papa, danke für die Einladung. Bei uns ist nicht alles schlimm, aber wir versuchen gerade, Streit nicht einfach wegzudrücken. Ich melde mich wegen morgen.“ Er las es noch einmal. „Das klingt, als hätte ich plötzlich eine Broschüre dabei.“ „Ein bisschen.“ „Aber nicht komplett furchtbar?“ „Nicht komplett.“ Er legte das Telefon wieder hin, ohne die Nachricht abzuschicken. „Ich will erst überlegen, ob ich das ihm sagen will oder ob ich nur möchte, dass er endlich versteht, wie sich das anfühlt.“ „Das ist wahrscheinlich nicht dasselbe.“ „Nein.“ Sofia nickte in Richtung Zinkdose. „Kann ich dich etwas fragen?“ „Das ist selten ein Satz, nach dem etwas Leichtes kommt.“ „Was war gestern dein erster Satz im Kopf, als ich die Lampe erwähnt habe?“ Timo brauchte nicht lange. „Du kriegst es nicht hin.“ Sofia sagte nichts. „Und dann?“, fragte sie nach einer Weile. Er drehte den roten Schraubenzieher zwischen den Händen. „Dann: Sei nicht so empfindlich. Mach kein Theater. Erklär es halt ordentlich.“

„Das sind viele Sätze für eine Lampe.“ „Ich habe offenbar einen sehr gesprächigen Inneren Hausmeister.“ Sofia musste lachen. Timo auch. Diesmal war das Lachen nicht nur eine Rettungsleine. Es machte einen kleinen Raum auf, in dem der Satz seines Vaters neben ihnen liegen konnte, ohne dass er sofort die ganze Werkstatt füllte. „Vielleicht“, sagte Sofia, „musst du den alten Satz nicht loswerden, bevor du etwas anderes sagen kannst.“ „Was dann?“ „Vielleicht merkst du nur: Ah. Da ist er wieder. Und dann entscheidest du, ob er heute den Dienstplan macht.“ Timo sah sie an. „Das ist verdächtig vernünftig.“ „Ich habe Kaffee gebracht. Ich darf mir einiges erlauben.“ Später räumte Timo die Schrauben in die Zinkdose zurück. Nicht nach Grösse, nicht besonders ordentlich. Er setzte den

Deckel auf und liess das Telefon daneben liegen. Die Nachricht an seinen Vater blieb als Entwurf gespeichert. Nicht jede Antwort musste sofort abgeschickt werden.

Perspektive von Timo

Timo spürt bei der Sprachnachricht seines Vaters mehrere Dinge zugleich: Ärger über die Einmischung, Loyalität gegenüber einem Menschen, der ihm viel beigebracht hat, und die unangenehme Erkenntnis, dass die Sätze seines Vaters in ihm weiterarbeiten. Das macht Jürgen nicht zu einem einfachen Gegenspieler. Er ist ein Vater, der Fürsorge oft über praktische Hilfe, Verlässlichkeit und die Aufforderung zur Ruhe ausdrückt. Für Timo war das lange normal. Schwierig wird es dort, wo ein alter Satz im heutigen Konflikt wie eine innere Vorschrift auftaucht. „Mach kein Theater“ kann aus Timos Mund als Witz, sachliche Erklärung oder Rückzug erscheinen. In seinem Inneren schützt der Satz ihn davor, beschämt zu werden. Für Sofia wirkt er jedoch, als sei ihr Gefühl zu viel oder ihr Anliegen übertrieben. Timos Lernkante besteht darin, den Ursprung eines Satzes zu erkennen, ohne ihn als Freifahrtschein zu nutzen. Er darf sagen: „Dieser Ton erinnert mich an etwas Altes.“ Gleichzeitig bleibt er dafür verantwortlich, wie er heute spricht und handelt.

Perspektive von Sofia

Sofia merkt, dass sie zwei Impulse zugleich hat. Der eine möchte Timo gegen seinen Vater verteidigen: Das war abwertend, das war übergreifig, das darf nicht so sein. Der andere möchte Timo daran erinnern, dass seine Herkunft nicht automatisch alle Folgen im gemeinsamen Alltag entschuldigt. Beides wäre für sich genommen zu einfach. Ihre Herausforderung ist, Timos Geschichte ernst zu nehmen, ohne seine Abwehr für ihn zu verwalten. Sie muss nicht verständnisvoll sein, indem sie weniger Bedürfnisse hat. Hilfreich wird ihre Haltung dort, wo sie fragen kann: „Was macht dieser Satz mit dir?“ und zugleich klar bleibt: „Ich möchte nicht, dass du ihn an mir wiederholst.“ Sofias Lernkante besteht darin, Verständnis und Grenze nebeneinander stehen zu lassen. Sie kann erkennen, woher etwas kommt, und trotzdem sagen, wie es bei ihr ankommt.

Was zwischen ihnen passiert

Viele Menschen tragen Sätze aus ihrem Elternhaus, aus früheren Beziehungen, aus Schule, Arbeit oder Freundeskreisen mit sich. Manche dieser Sätze klingen nach Rat, Humor oder Normalität: „Stell dich nicht so an“, „Sei stark“, „Mach keinen Aufriss“, „Red nicht alles kaputt.“ Sie können in bestimmten Momenten Schutz versprochen haben. Im heutigen Miteinander können sie jedoch dazu führen, dass Gefühle abgewertet, Bitten abgewehrt oder Gespräche zu schnell beendet werden. Die Herkunft eines Musters ist keine Entschuldigung für seine Wirkung. Sie kann aber eine Landkarte sein. Wer merkt, dass ein Satz geliehen ist, muss ihm nicht mehr automatisch folgen. Und wer dem Partner oder der Partnerin dabei zuhört, muss nicht entscheiden, ob die Geschichte „schlimm genug“ war. Es reicht oft, den Unterschied zu achten: Damals war eine andere Situation. Heute gibt es eine andere Wahl.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache

Eine alte Stimme oder Nach richt löst sofort Abwehr aus.
Ein früher gelernter Satz verbindet Offenheit mit Scham oder Kontrollverlust.

„Dieser Satz macht mich gerade dichter, als ich möchte. Ich versuche trotzdem zu hören, was du sagst.“

Eine Person erklärt ihr Muster über die Herkunft.

Sie will verstanden werden und riskiert zugleich, dass die Gegenwart aus dem Blick gerät.

„Ich kann dir sagen, woher ich das kenne. Das soll nicht heißen, dass du es hinnehmen musst.“

Die andere Person möchte verständnisvoll sein.

Sie fürchtet, bei zu viel Verständnis die eigene Grenze zu verlieren.
„Ich sehe, dass dieser Satz alt ist. Bei mir kommt er trotzdem verletzend an.“

Ein Familienmitglied gibt vereinfachten Rat.

Praktische Fürsorge und emotionale Sprachlosigkeit können nebeneinander existieren.

„Danke für deine Sorge. Wir klären das auf unsere Weise und melden uns, wenn wir sprechen möchten.“

Die zugrundeliegende Frage dieses Kapitels lautet: **Welche Sätze gehören wirklich zu mir – und welche wiederhole ich nur, weil sie früher einmal Sicherheit versprochen haben?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welcher Satz aus meiner Herkunft oder meinem Umfeld taucht bei Konflikten schnell in mir auf?

Was wollte dieser Satz vielleicht früher schützen: Zugehörigkeit, Ruhe, Leistung, Unabhängigkeit oder etwas anderes?

Wie wirkt der Satz heute auf mich und auf Menschen, die mir nah sind?

Woran merke ich, dass ich gerade einen alten Satz wiederhole, statt auf die aktuelle Situation zu reagieren?

Reflexionsfrage Notiz Welcher heutige Satz wäre nicht perfekt, aber etwas freundlicher und klarer?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Familiensätze oder Milieu-Regeln tragen wir in unsere Konflikte hinein?

„Bei uns zu Hause hiess es oft ... und ich merke heute, dass ich dann ...“

Was kann die andere Person verstehen, ohne dass sie die Wirkung des Musters tragen muss?

„Du darfst wissen, woher das bei mir kommt. Du musst es deshalb nicht gut finden.“

Wie können wir anzeigen, dass ein alter Satz gerade mitredet? „Ich glaube, ich reagiere gerade auf etwas Älteres. Gib mir einen Moment, dann sage ich dir, was jetzt los ist.“

Welche Antwort auf Aussenstehende schützt unsere Beziehung vor gut gemeinter Einmischung?

„Danke für die Sorge. Wir klären das miteinander und sagen Bescheid, wenn wir Unterstützung möchten.“

Kleiner Schritt für diese Woche: Der geliebene Satz

Nehmt euch jeweils fünf bis zehn Minuten allein. Notiert einen Satz, den ihr aus Herkunftsfamilie, früheren Beziehungen, Schule, Freundeskreis oder Arbeit kennt und der in schwierigen Momenten noch immer in euch auftaucht. Es geht nicht darum, jemanden anzuklagen. Es geht darum, den Satz als Satz sichtbar zu machen.

Geliehener Satz Was wollte er früher vielleicht schützen? Was kostet er mich heute?

Mein heutiger Gegen-Satz „Mach kein Theater.“ Zugehörigkeit durch Ruhe und Anpassung. Ich schlucke Ärger oder höre andere zu schnell als übertrieben. „Ich darf etwas wichtig finden, ohne daraus eine Katastrophe zu machen.“

„Du musst das allein schaffen.“

Stolz und Unabhängigkeit.

Ich bitte zu spät um Hilfe.

„Unterstützung macht mich nicht weniger kompetent.“

„Reden bringt doch nichts.“

Schutz vor Enttäuschung.

Ich ziehe mich zurück, bevor jemand mich verstehen kann.

„Ein Gespräch muss nicht alles lösen, um hilfreich zu sein.“

„Sei nicht so empfindlich.“

Schutz vor Scham oder Verletzlichkeit.

Ich bewerte Gefühle, statt sie einzuordnen.

„Ich kann Gefühle wahrnehmen und trotzdem ruhig bleiben.“

Wenn ihr möchtet, teilt nur den Satz und den Gegen-Satz miteinander. Die ganze Herkunftsgeschichte muss nicht erzählt werden. Die Übung ist kein Beweisverfahren, sondern eine Einladung, im nächsten Konflikt einen Moment früher zu merken: *Dieser Satz ist vertraut. Aber er ist nicht die einzige Möglichkeit.*

Merksatz: Herkunft erklärt, warum ein Satz so schnell kommt. Die Gegenwart entscheidet, ob er das letzte Wort haben muss.

Kapitel 3: Die Werkstatttür bleibt offen

Eine Pause ist kein Abgang, wenn beide wissen, dass es einen Weg zurück gibt.

Szene

Der Sonntag war ursprünglich als Kanalspaziergang geplant gewesen. Sofia hatte am Samstagabend sogar die alte Decke aus dem Wäscheschrank gezogen, die an einer Ecke nach Sonnencreme roch und an der anderen nach dem Rotweinunfall von vor drei Sommern. Timo hatte behauptet, das sei keine Decke, sondern ein Archiv. Sofia hatte gesagt, ein Archiv sei etwas, das man bewahre, während er die Decke gern wegwerfen dürfe, wenn er bereit sei, eine neue auszusuchen. Damit war das Thema für beide beendet gewesen, was in ihrer Beziehung bereits als kleine Leistung galt. Um Viertel nach zwei stand die Decke gerollt im Flur. Auf dem grünen Sofa lag Sofias gelber Notizblock, weil sie ihn auch an freien Tagen in Reichweite hatte, als könne eine Idee sonst beleidigt sein und weiterziehen. Timo suchte seine Schlüssel. Sein Telefon klingelte. „Antje“, sagte er und sah auf das Display. „Vom Café.“ „Die Frau mit dem Regal, das du fertig machen wolltest?“, fragte Sofia. „Die Frau mit dem Regal, das fertig ist, aber offenbar beschlossen hat, eine zweite Karriere als Dominostein zu beginnen.“ Er ging ran. Sofia hörte nur seine Hälfte des Gesprächs. „Was? ... Nein, nicht schlimm, ich komm kurz vorbei. ... Ja, ich hab das richtige Werkzeug. ... Ich bin in zwanzig Minuten da.“ Sie stand noch mit einer Hand an der Decke. Timo hatte schon die Jacke übergezogen, als er ihren Blick bemerkte. „Es ist nur die Wandhalterung“, sagte er. „Ein Brett hängt schief. Ich mach das schnell fest, dann gehen wir später los.“ „Du gehst jetzt?“, fragte Sofia. „Ja. Das Regal fällt denen sonst noch auf den Kuchen.“ „Und unser Nachmittag?“ „Der fängt dann eben später an.“ Sofia stellte die Decke auf den Boden. Nicht laut. Sie stellte sie nur ab. Trotzdem hörte Timo das Geräusch, als hätte sie etwas fallen lassen. „Ich dachte, wir hätten den Nachmittag

verabredet“, sagte sie. „Haben wir auch. Antje hat aber gerade ein Problem.“ „Und du hast schon zugesagt, bevor du überhaupt mit mir gesprochen hast.“ „Weil ein Regal schief hängt, Sofia. Das ist kein strategisches Papier.“ „Es ist auch nicht einfach ein Regal. Es ist die Zeit, die wir verabredet hatten.“ Timo nahm die Hand vom Türgriff. „Ich brauche dafür vielleicht eine Stunde.“ „Darum geht es nicht.“ „Worum geht es dann?“ Sofia zog die Stirn zusammen. „Dass bei anderen Leuten ein Anruf reicht und du sofort springst. Bei uns wird aus einer Verabredung etwas, das man verschieben kann, solange noch Licht draussen ist.“ Timos Mund wurde schmal. „Das ist unfair.“ „Ich sage nicht, dass du Antje nicht helfen darfst.“ „Es klingt aber genau so.“

„Ich sage, dass du nicht einmal gefragt hast, was es mit mir macht.“ „Es macht mit dir, dass wir später spazieren gehen.“ „Du hörst mir nicht zu.“ „Doch, ich höre, dass ich jetzt wieder der Typ bin, der seine Arbeit wichtiger findet als seine Beziehung.“ „Das habe ich nicht gesagt.“ „Du musst es nicht sagen. Du stellst es nur hin und ich soll raten, wie schlecht ich mich fühlen soll.“ Sofia trat einen Schritt zurück. Ihr Gesicht wurde still. Timo kannte diese Stille inzwischen. Sie war nicht friedlich. Sie war die Stelle, an der Sofia begann, Sätze so sorgfältig auszuwählen, dass er sich schon vor dem nächsten Wort verteidigen wollte. „Ich möchte nicht, dass du dich schlecht fühlst“, sagte sie. „Ich möchte, dass du mit mir entscheidest.“ „Ich kann gerade nicht mit dir entscheiden.“ „Warum nicht?“ Timo sah zur Wohnungstür, dann zur Werkstatttür am Ende des Flurs. Durch deren Milchglas fiel ein heller Streifen Hinterhoflicht. Sein Brustkorb war plötzlich eng, als hätte jemand einen Gurt darum gezogen. „Weil ich gerade nur noch höre, dass ich versage“, sagte er. Sofia öffnete den Mund. „Und weil ich weiss, dass ich gleich etwas

sage, das ich nicht so meine.“ „Dann sag nicht etwas anderes. Bleib einfach hier.“ Der Satz war leiser als alles vorher. Gerade deshalb traf er ihn. Timo griff nach der Werkstatttür. „Ich gehe kurz runter.“ „Du gehst jetzt einfach?“ Er wollte sagen: *Offensichtlich*. Er wollte sagen: *Was soll ich denn sonst machen?* Er wollte sagen: *Du machst ja auch weiter*. Stattdessen sagte er nichts. Die Werkstatttür schwang auf. Das Schloss hakte einmal, wie es immer hakte. Timo zog fester, und diesmal ging sie zu schnell auf. Er trat hinaus in den Hinterhof und liess sie hinter sich zufallen. Sofia blieb im Flur stehen. Die Decke lag neben ihren Schuhen. Der gelbe Notizblock auf dem grünen Sofa war noch offen, und oben auf der Seite stand in ihrer Handschrift: **Sonntag, 15 Uhr, Kanal**. Sie wusste, dass Timo in solchen Momenten nicht ging, um sie zu bestrafen. Sie wusste es. Sie wusste auch, dass Wissen nicht dieselbe Wirkung hatte wie ein leerer Flur. Sie setzte sich auf das Sofa und hörte in die Wohnung hinein. Keine Schritte. Kein Werkzeug. Nur der Kühlschrank, der sich anschaltete, als wolle er für jemanden da sein. Unten in der Werkstatt stand Timo neben der Hobelbank. Er hatte die Jacke noch an. Der rote Schrauben zieher lag auf dem Wagen neben einem Meterstab und einer Packung Scharnierbohrer. Antjes Problem war noch immer da. Sein Werkzeug auch. Aber seine Hände bewegten sich nicht. Er dachte an die Sprachnachricht seines Vaters. *Mach kein Theater. Sag den richtigen Satz, mach das Regal, dann ist Ruhe*. Dann dachte er an Sofias Satz: *Bleib einfach hier*. In ihm setzte sofort die alte Gegenstimme ein: *Wenn du bleibst, wirst du laut. Wenn du laut wirst, bist du genau der, für den sie dich hält. Geh. Mach etwas Nützliches. Dann kann niemand sagen, du hättest nichts getan*. Er legte beide Hände auf die Hobelbank. Das Holz war kühl. *Da ist er wieder*, dachte er. *Der Satz, der den Dienstplan machen will*. Das machte die Enge nicht weg. Aber es gab ihr einen Namen.

Nach ein paar Minuten nahm er sein Telefon heraus. Er tippte: **Ich bin in der Werkstatt. Ich brauche kurz Ruhe.** Er sah auf die Worte und wusste, dass sie Sofia nicht helfen würden. *Kurz* war kein Zeitpunkt. *Ruhe* war kein Rückweg. Beides klang nach einer Tür, die nur von seiner Seite aufging. Er löschte den Satz. Dann schrieb er: **Ich bin in der Werkstatt, weil ich merke, dass ich gerade nur noch widersprechen würde. Ich brauche 25 Minuten. Um 15:10 bin ich wieder oben. Ich gehe nicht aus dem Gespräch. Wenn ich länger brauche, sage ich dir vorher Bescheid.** Er schickte die Nachricht, bevor er noch einmal erklären konnte, warum die genaue Uhrzeit vielleicht künstlich oder übertrieben sei. Oben vibrierte Sofias Telefon auf dem Couchtisch. Sie las die Nachricht zweimal. Beim ersten Mal dachte sie: *Er diktiert mir jetzt, wann ich wieder reden darf.* Beim zweiten Mal sah sie den Satz: *Ich gehe nicht aus dem Gespräch.* Sie legte das Telefon hin. Ihr Ärger war nicht weg. Dass sie jetzt den Kanalspaziergang wahrscheinlich nicht mehr schaffen würden, war nicht plötzlich unwichtig. Aber sie merkte, dass sie zum ersten Mal nicht raten musste, ob Timo in zehn Minuten zurückkam, in zwei Stunden oder erst dann, wenn er glaubte, das Thema habe sich selbst erledigt. Sie setzte sich an den Tisch und schrieb in den gelben Notizblock: **Was ich brauche, wenn du gehst:** • einen Zeitpunkt • keinen Vorwurf beim Wiederkommen • nicht allein entscheiden müssen, ob der Tag noch stattfindet Dann hielt sie inne. Die Liste sah aus wie etwas, das Timo wieder wie eine Prüfung hätte lesen können. Sofia zog eine Linie darunter und schrieb: **Was ich in der Pause nicht tun will:** • Nachrichten mit Beweisen schicken • den ganzen Streit zu Ende denken • entscheiden, dass es ihm egal ist Um 15:09 hörte sie die Werkstatttür unten knarren. Um 15:10 ging sie auf. Timo stand im Flur. Die Jacke hatte er ausgezogen. Seine Hände waren leer. „Ich

bin wieder da“, sagte er. Sofia nickte. „Gut.“ Er wartete. „Ich bin noch sauer“, sagte sie. „Verstehe ich.“ „Und ich will nicht so tun, als wäre es mir egal, ob du zu Antje gehst.“ „Verstehe ich auch.“ „Aber ich will dich nicht festhalten, damit du beweist, dass ich wichtig bin.“ Timo setzte sich auf die Armlehne des grünen Sofas. „Ich will nicht zu Antje gehen, um zu beweisen, dass ich nützlich bin.“ Sofia sah ihn an. „Ist das der Satz unter dem Satz?“, fragte sie. „Leider ja.“ „Okay.“ Sie atmete aus. „Dann lass uns nicht zuerst über Antje reden. Lass uns zuerst darüber reden, warum du ihr sofort zugesagt hast.“

Timo dachte nach. „Weil ich wusste, was zu tun ist“, sagte er. „Sie ruft an, das Regal hängt schief, ich fahre hin, ich schraube es fest. Kein Rätsel. Kein Gefühl, das ich falsch verstehen kann.“ „Und bei uns?“ „Bei uns wusste ich sofort, dass ich dich enttäusche, egal wie ich es mache. Wenn ich Nein zu Antje sage, fühle ich mich unzuverlässig. Wenn ich Ja sage, fühle ich mich dir gegenüber unzuverlässig. Und dann wollte ich schnell raus aus dem Gefühl.“ Sofia zog die Beine auf das Sofa. „Das klingt anstrengend.“ „Es ist auch keine besonders effiziente Methode.“ „Das aus deinem Mund.“ „Ich bin bereit, meine Fehler nach Gewerken zu sortieren.“ Sie lächelte trotz sich selbst. „Ich habe auch etwas gemerkt“, sagte Sofia. „Als du gegangen bist, war mein erster Gedanke nicht: ‚Er braucht eine Pause.‘ Mein erster Gedanke war: ‚Jetzt bin ich wieder die Person, die mit der Enttäuschung allein bleibt.‘“ Timo sagte nichts. „Und dann wollte ich dir eine Nachricht schreiben, in der ich dir alle Sonntage aufzähle, an denen etwas anderes wichtiger war.“ „Das hätte die Stimmung sicher verbessert.“ „Extrem.“ „Danke, dass du es nicht getan hast.“ „Ich war nah dran.“ „Ich weiss das zu schätzen.“ Sie schwiegen. Nicht entspannt, aber nicht mehr scharf. „Was

machen wir jetzt mit Antje?“, fragte Sofia. Timo nahm sein Telefon in die Hand. „Ich rufe sie an und sage, dass ich morgen früh komme. Wenn das Regal bis dahin nicht fällt, haben wir beide Glück gehabt.“ „Und wenn es fällt?“ „Dann hat das Café ein sehr offenes Raumkonzept.“ Sofia sah auf die gerollte Decke im Flur. „Der Kanal ist wahrscheinlich nass.“ „Wir könnten trotzdem gehen. Zehn Minuten. Ohne Decke, ohne Archiv.“ „Und ohne so zu tun, als wäre alles geklärt?“ „Das wäre mir sehr wichtig.“ Timo schrieb Antje, dass er am Montagmorgen kommen würde. Dann zog Sofia ihre Schuhe an, und er nahm die Decke doch noch mit. Nicht weil sie sie brauchten. Sondern weil sie schon da war. Als sie durch die Werkstatttür gingen, hielt Timo sie für Sofia auf. Das Schloss hakte. Er musste die Tür leicht anheben, damit sie offen blieb. „Das muss ich wirklich mal reparieren“, sagte er. Sofia sah ihn an. „Nicht heute.“ „Nicht heute“, sagte Timo.

Perspektive von Timo

Timo verlässt die Wohnung nicht, weil Sofia ihm gleichgültig ist. Er geht, weil sein innerer Druck so gross wird, dass er fürchtet, nur noch zu widersprechen, zu scherzen oder etwas Verletzendes zu sagen. In der Werkstatt kann er sofort sehen, was zu tun ist. Eine Schraube, ein Mass, ein Werkzeug. Dort fühlt sich Kompetenz wieder eindeutig an.

Das Problem ist nicht seine Pause. Das Problem ist die Art, wie sie bisher entsteht: ohne Ankündigung, ohne Zeitrahmen und ohne Rückkehr. Für Sofia bleibt dann nur Leerstelle. Sie muss raten, ob Timo sich beruhigt, ob er arbeitet oder ob er das Gespräch für beendet erklärt hat. Timos Lernkante besteht darin, eine Pause nicht erst dann zu benennen, wenn er schon verschwunden ist. Er übt,

seine Überforderung als Information zu sagen: „Ich brauche Zeit, damit ich nicht nur noch verteidige.“ Und er übernimmt Verantwortung dafür, wiederzukommen – nicht erst, wenn sich alles in ihm besser anfühlt.

Perspektive von Sofia

Sofia erlebt Timos Weggehen nicht als neutrale Selbstregulation. Es berührt bei ihr die Befürchtung, dass sie am Ende allein mit dem unerledigten Gefühl bleibt. Deshalb möchte sie ihn festhalten, weiterreden, endlich Klarheit herstellen. Ihre Dringlichkeit ist verständlich. Sie kann jedoch dazu führen, dass Timo die Pause noch stärker als unmöglich erlebt. Als Timo einen konkreten Zeitpunkt nennt, muss Sofia nicht sofort vertrauen oder ihren Ärger abstellen. Sie kann jedoch unterscheiden: Eine Pause mit Rückkehr ist etwas anderes als ein Abbruch. Ihre eigene Lernkante besteht darin, diese Zeit nicht mit Nachrichten, Beweisen oder einer inneren Bilanz zu füllen. Nicht, weil ihre Enttäuschung unwichtig wäre, sondern weil sie nach der Pause besser darüber sprechen kann, was sie wirklich braucht.

Was zwischen ihnen passiert

Eine Pause in einem Konflikt kann zwei sehr unterschiedliche Wirkungen haben. Ohne Ankündigung wirkt sie leicht wie Rückzug, Strafe oder ein Ende des Gesprächs. Mit einer klaren Rückkehrvereinbarung kann sie dagegen verhindern, dass beide nur noch aus Anspannung sprechen. Eine gute Pause ist kein Trick, um ein Thema loszuwerden. Sie verschiebt die Entscheidung nicht ins Ungefähre, sondern schützt die Möglichkeit, später wieder sachlicher und freundlicher einzusteigen. Dafür braucht es nicht viele Regeln. Aber beide Personen sollten wissen: Was passiert jetzt? Wann sprechen wir wieder? Und was wird in der Zwischenzeit nicht verlangt?

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Person will den Raum verlassen.

Sie befürchtet, nur noch aus Wut, Scham oder Abwehr zu sprechen.
„Ich brauche eine Pause, damit ich nicht etwas sage, das ich nicht meine.“

Die andere Person möchte weiterreden.

Sie befürchtet, allein gelassen oder mit dem Konflikt nicht ernst genommen zu werden.

„Ich kann dir die Pause geben, wenn ich weiss, wann und wie wir zurückkommen.“

Eine Pause bleibt ohne Zeit rahmen.

Unklarheit wird zur zusätzlichen Belastung.

„Ich bin um [Uhrzeit] wieder da. Wenn ich mehr Zeit brauche, melde ich mich vorher.“

Während der Pause entstehen viele Nachrichten.

Beide versuchen, den Konflikt aus der Distanz zu gewinnen oder zu beenden.

„Wir schreiben nur, wenn sich die Rückkehrzeit ändert. Alles andere besprechen wir später.“

Die zugrundeliegende Frage dieses Kapitels lautet: **Wie kann eine Pause Schutz bieten, ohne dass sie für die andere Person wie Verlassenwerden wirkt?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Woran merke ich früh, dass ich in einem Gespräch nur noch verteidige, dränge oder dicht mache?

Was brauche ich in einer Pause, um mich zu beruhigen: Bewegung, Stille, Wasser, Notizen, Luft oder etwas anderes?

Was löst bei mir die Angst aus, dass eine Pause eigentlich ein Abbruch ist?

Wie realistisch ist meine übliche Pausenlänge – und wann werde ich vage, weil ich eine Entscheidung vermeiden möchte?

Welchen ersten Satz kann ich beim Wiederkommen sagen, bevor ich wieder meine Position erkläre?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Wie merken wir, dass ein Gespräch gerade eine Pause braucht? „Wenn ich [körperliches oder sprachliches Signal] merke, brauche ich wahrscheinlich eine Unterbrechung.“

Was muss eine Pause enthalten, damit sie sich für uns beide sicher anfühlt?

„Ich brauche mindestens [Zeitpunkt / kurze Nachricht / Rückkehrsatze], damit ich die Pause nicht als Abbruch erlebe.“ Was lassen wir während einer Pause bewusst sein?

„In der Pause möchte ich nicht, dass wir ...“

Wie wollen wir nach der Pause anfangen, ohne sofort wieder beim härtesten Satz einzusteigen?

„Wenn ich wiederkomme, beginne ich mit: „Ich bin wieder da, und ich will verstehen, was dich getroffen hat.““

Kleiner Schritt für diese Woche: Die Rückkehrvereinbarung

Legt eine einfache Pausenvereinbarung fest, bevor ihr sie im Streit braucht. Sie muss zu eurem Alltag passen und darf nach dem ersten Versuch verändert werden.

Baustein Eure Vereinbarung Signal Welcher Satz zeigt: Jetzt brauche ich eine Pause, nicht das Ende des Gesprächs?

Baustein Eure Vereinbarung Zeitrahmen Wie lange ist eine realistische erste Pause: zehn Minuten, dreissig Minuten oder bis zu einem bestimmten Zeitpunkt?

Kontakt in der Pause Welche Nachricht ist nur dann nötig, wenn sich die Rückkehrzeit verändert?

Rückkehr Wie lautet der erste Satz beim Wiederkommen?

Grenze Was tun wir, wenn eine Person noch nicht ruhig genug ist oder der Ton vorher verletzend wurde?

Ein möglicher Anfang könnte sein: „Ich merke, dass ich gerade nur noch widerspreche. Ich brauche 20 Minuten und komme um 19:40 wieder. Ich gehe nicht aus dem Gespräch. Wenn ich länger brauche, schreibe ich dir vorher. Beim Wiederkommen höre ich dir erst zu.“

Eine Pause muss nicht immer funktionieren. Wenn ein Gespräch regelmässig einschüchternd, abwertend oder verletzend wird, reicht eine Vereinbarung allein nicht aus; dann braucht es zuerst Schutz, klare Grenzen und gegebenenfalls Unterstützung. Für alltägliche Überforderung kann eine verlässliche Rückkehr jedoch verhindern, dass Abstand automatisch wie Abweisung klingt.

Merksatz: Eine Pause wird verbindend, wenn sie nicht nur Distanz schafft, sondern auch den Weg zurück benennt.

Kapitel 4: Die Rechnung auf dem Werkstattwagen

Über Geld reden heisst oft: sichtbar machen, wovor man sich schützt und wovon man träumt.

Szene

Die Rechnung lag nicht auf dem Tisch. Sie lag auf dem Werkstattwagen, halb unter einem Lineal, einem abgebrochenen Bleistift und einer Rolle Malerkrepp. Als hätte sie sich dort selbst einsortiert: Papierkram zwischen Werkzeug, nicht wichtig genug für die Küche, aber zu schwer, um ganz übersehen zu werden. Timo sah sie am Montagmorgen, noch bevor er die grosse Lampe über der Hobelbank angeschaltet hatte. Das Kuvert war vom Steuerbüro, die Schrift sauber und freundlich. Freundlichkeit auf Briefpapier konnte etwas Bedrohliches haben. Sie sah aus, als habe jemand schon beschlossen, dass es jetzt unangenehm werde, aber dabei höflich bleiben wolle. Er öffnete den Umschlag mit dem roten Schraubenzieher. Nicht weil ein Brieföffner gefehlt hätte. Sondern weil er den Schraubenzieher in der Hand hatte und weil es ihm absurd passend vorkam, einem finanziellen Problem mit einem Werkzeug zu begegnen, das für feste Schrauben gedacht war. Die Zahl stand in der Mitte der zweiten Seite. Timo setzte sich auf den Hocker. Er las sie noch einmal. Nicht weil sie beim zweiten Lesen kleiner werden könnte. Sie wurde es nicht. Eine Nachzahlung, höher als er erwartet hatte. Nicht ruinös. Nicht dramatisch genug für eine Katastrophe. Aber gross genug, dass der Sommerurlaub, die neue Hobelmaschine und die Frage, wie viel Puffer auf dem gemeinsamen Konto eigentlich „genug“ war, plötzlich nebeneinander im Raum standen. Er legte den Brief zurück in den Umschlag. Bis zum Mittag hatte er drei Schranktüren eingepasst, ein Telefonat mit einem Lieferanten geführt und den Auftrag für ein Caféregal abgeschlossen. Er hatte auch sieben Mal entschieden, Sofia erst am Abend davon zu erzählen. Und sieben Mal hatte er gleich danach gedacht, dass er es ihr vielleicht erst erzählen würde, wenn er selbst

schon eine Lösung hatte. Am Abend kam Sofia aus dem Arbeitszimmer, als Timo gerade die Werkstatttür aufschloss. Sie hatte den gelben Notizblock unter dem Arm und die Haare hochgesteckt, was bei ihr entweder bedeutete, dass sie sehr konzentriert gearbeitet hatte oder dass sie in den nächsten Minuten etwas Wichtiges sagen wollte. „Wie war dein Tag?“, fragte sie. „Produktiv.“ „Das klingt nach einem Wort, das du benutzt, wenn du nicht erzählen möchtest, wie dein Tag war.“ „Dann war er produktiv und ich bin schlecht im Erzählen.“ Sofia lächelte. „Das ist immerhin präzise.“ Er nickte zur Werkstatt. „Kommst du kurz mit runter?“ Die Werkstatt war um diese Uhrzeit anders als morgens. Die Fenster spiegelten den Hinterhof, und jede helle Fläche im Raum wirkte, als hätte sie sich von den Schatten abgehoben, um nicht vergessen zu werden. Der Werkstattwagen stand neben der Hobelbank. Auf ihm lag der Umschlag. Sofia sah ihn sofort. „Ist das eine Rechnung oder ein Brief von jemandem, der uns zu einer Kreuzfahrt überreden will?“ „Schlimmer. Steuerbüro.“ Sie nahm den Umschlag nicht. Das fiel Timo auf, obwohl es keine besondere Geste war. „Willst du, dass ich ihn lese?“, fragte sie. „Du kannst.“ Sofia zog das Papier heraus. Sie las schnell, dann langsamer. Ihre Stirn zog sich zusammen, aber nicht auf die Weise, die Timo fürchtete. Es war eher die Stirn einer Person, die versucht, aus vielen Zahlen eine Reihenfolge zu machen. „Okay“, sagte sie. Timo wartete. „Okay?“, wiederholte er. „Okay ist nicht meine endgültige Einschätzung. Aber es ist meine erste.“ „Ich dachte, du sagst jetzt, wir müssen alles neu planen.“ „Müssen wir vielleicht auch. Aber ich wollte erst fragen, wie es dir damit geht.“ Timo lehnte sich an den Werkstattwagen. Seine Hand lag auf dem Umschlag. „Wie soll es mir gehen? Es ist eine Rechnung.“ „Das klingt nicht nach einer Antwort.“ „Es geht mir super. Ich hatte heute noch keinen Anlass,

mich als wirtschaftliches Risiko für uns zu fühlen.“ Sofia atmete einmal durch die Nase aus. Nicht spöttisch. Eher wie jemand, der einen Satz nicht erwischen will, bevor er sich in etwas Grösseres verwandelt. „Timo.“ „Was?“ „Ich habe nicht gesagt, du bist ein Risiko.“ „Du musst es nicht sagen.“ „Dann lass uns das bitte nicht wieder so machen.“ Er sah auf den Boden. Auf dem Beton lag ein dunkler Fleck von einer alten Ölflasche. Er wusste nicht mehr, wann er entstanden war. Manche Dinge blieben sichtbar, obwohl der Anlass längst weg war. „Ich dachte, ich kann das erst allein sortieren“, sagte er. „Warum allein?“ „Weil es meine Werkstatt ist. Meine Einnahmen. Mein Fehler, wenn ich zu wenig zurückgelegt habe.“ Sofia stellte den Notizblock auf die Hobelbank. „Ist es ein Fehler?“ „Natürlich ist es ein Fehler. Wenn eine Rechnung kommt, die dich überrascht, warst du nicht gut genug vorbereitet.“ „Oder du warst überrascht.“ „Das ist eine sehr elegante Umschreibung für schlecht vorbereitet.“ Sofia ging ein paar Schritte zwischen den Werkbänken hindurch. Sie berührte nichts. Timo mochte das an ihr. Sie hatte Respekt vor Räumen, in denen Menschen arbeiteten, auch wenn sie nicht verstand, warum genau eine Schraubzwinge nie dort liegen durfte, wo sie gerade lag. „Bei mir im Projekt“, sagte sie, „ist nächste Woche die Entscheidung, ob mein Vertrag um ein Jahr verlängert wird. Vielleicht wird er verlängert, vielleicht auch nicht. Ich habe dir das noch nicht erzählt, weil ich nicht wollte, dass du glaubst, ich mache dir mit meiner Unsicherheit zusätzlich Druck.“ Timo sah auf. „Was? Warum nicht?“ „Weil du gerade viel zu tun hast. Weil die Werkstatt gut läuft. Weil ich nicht die Person sein wollte, die mit einem ‚Vielleicht‘ kommt und dir die Freude an etwas kaputtmacht.“ „Sofia, das ist doch keine Sache, die du für dich behalten musst.“ „Ich weiss.“ Sie verschränkte die Arme. „Und deine Rechnung ist keine Sache, die du für dich behalten musst.“ Er wollte

sofort sagen, dass das etwas anderes sei. Seine Rechnung war konkret. Sie konnte mit einer Zahl bezahlt werden. Ihr Vertrag war ein Vielleicht. Ein Zukunftswolkengebilde. Aber während er den Satz formte, merkte er, dass er ihn nur brauchte, weil „etwas anderes“ ihm erlauben würde, weiter allein zuständig zu sein. „Verdammt“, sagte er leise. Sofia hob eine Augenbraue. „Das ist ein guter Anfang für ein Finanzgespräch.“ „Ich hasse es, wenn du recht hast.“ „Das ist nicht die Formulierung, die ich mir auf ein Kissen sticken lassen würde. Aber ich nehme sie.“ Timo griff nach dem Umschlag. „Wenn ich dir das früher gesagt hätte, hättest du dir Sorgen gemacht.“ „Möglich.“ „Und ich wollte nicht, dass du dich sorgst.“ „Oder du wolltest nicht, dass ich sehe, dass du dich sorgst?“ Der Satz war ruhig. Gerade deshalb kam er an. Timo setzte sich auf den Hocker. „Beides.“ Sofia zog sich einen zweiten Hocker heran. Zwischen ihnen stand der Werkstattwagen. Die Rechnung lag darauf wie ein dritter Gesprächspartner, der nicht ein einziges Mal sagen musste, was er dachte. „Was bedeutet die Zahl für dich?“, fragte sie. „Dass ich nicht genug Rücklagen habe.“ „Und was bedeutet das?“ „Dass ich nicht so solide bin, wie ich dachte.“ „Und was bedeutet das?“ Timo schnaubte. „Du hast heute einen Fragenpass gekauft, oder?“ „Nein. Aber ich habe gemerkt, dass die zweite Frage oft ehrlicher ist.“ Er sah auf seine Hände. „Es bedeutet“, sagte er nach einer Weile, „dass ich nicht der sein will, wegen dem wir Pläne kleiner machen müssen.“ Sofia liess den Satz stehen. „Und was wären unsere Pläne?“, fragte sie dann. Timo dachte zuerst an den Urlaub. An die Hobelmaschine. An die neue Decke, die sie nie kaufen würden, weil Sofia die alte als Archiv verteidigte. Dann sagte er: „Dass wir nicht jedes Mal überlegen müssen, ob ein freies Wochenende oder eine Reparatur jetzt zu viel kostet. Dass du deinen Vertrag nicht annehmen musst, nur weil er sicherer ist. Dass ich

nicht bei jedem Auftrag Ja sagen muss, weil wir Geld brauchen könnten.“ Sofia nickte langsam. „Das sind ziemlich viele Pläne auf einmal.“ „Ich weiss.“ „Und keiner davon bedeutet für mich, dass du allein alles tragen musst.“ Timo hob den Blick. „Für mich heisst gemeinsam planen nicht, dass ich dich kontrollieren will“, sagte Sofia. „Es heisst, dass wir beide wissen, worauf wir gerade achten. Ich will nicht erst dann über Geld reden, wenn jemand schon im Kopf beschlossen hat, wo wir sparen müssen.“ „Ich will nicht, dass du denken musst, ich habe es nicht im Griff.“ „Ich denke nicht, dass jemand alles im Griff hat, nur weil er einen Brief früher öffnet.“ „Das klingt, als hättest du keine Ahnung, wie teuer so eine Hobelmaschine ist.“ „Das klingt, als sei das die Stelle, an der du wieder einen Witz machst, damit wir nicht bei dem bleiben müssen, was du gerade gesagt hast.“ Timo lachte kurz. Dann hörte er auf. „Stimmt.“

Die Werkstatttür knarrte im Wind. Das Schloss sprang einmal leicht zurück und setzte sich wieder. Timo sah hinüber. „Ich merke, ich gehe gerade wieder zu“, sagte er. „Nicht weg-weg. Aber so, dass ich dir gleich irgendetwas über Steuervorauszahlungen erzählen würde, bis wir beide vergessen haben, worum es geht.“ Sofia nickte.

„Brauchst du eine Pause?“ Er sah auf die Uhr. Es war kurz vor sieben. „Ja. Aber keine lange. Zwanzig Minuten. Ich gehe nicht raus. Ich setze mich hinten hin und sortiere die Rechnung und die Unterlagen. Um sieben Uhr komme ich zurück und dann sprechen wir weiter. Nicht über die Lösung zuerst. Über das, was wir brauchen, um uns sicher zu fühlen.“ Sofia hielt seinen Blick. „Okay. Ich gehe hoch und mache Tee. Um sieben Uhr bin ich auf dem grünen Sofa.“ „Und wenn du in den zwanzig Minuten eine ganze Liste schreibst?“ „Dann schreibe ich sie in Schönschrift, damit du

wenigstens etwas davon hast.“ „Das beruhigt mich erstaunlich wenig.“ „Das ist mein kleiner Beitrag zur Spannung.“ Um sieben Uhr stand Timo mit zwei Tassen im Wohnzimmer. Sofia hatte den gelben Notizblock auf dem Couchtisch liegen, aber er war geschlossen. „Ich habe nichts aufgeschrieben“, sagte sie. „Das ist fast bedrohlicher.“ „Ich habe nachgedacht.“ „Das kenne ich von dir.“ Sie setzten sich nebeneinander auf das grüne Sofa, mit ein wenig Abstand, der nicht mehr wie ein Abstand zwischen Fronten wirkte. „Ich brauche Transparenz“, sagte Sofia. „Nicht jede Zahl sofort. Aber ich möchte wissen, wenn etwas unsere gemeinsamen Entscheidungen berührt. Sonst fühle ich mich ausgeschlossen, auch wenn du mich schützen willst.“ Timo nickte. „Ich brauche“, sagte er langsam, „dass eine Rechnung nicht sofort bedeutet, dass ich als Partner versagt habe. Und ich brauche das Gefühl, dass ich auch sagen darf: Ich weiss es noch nicht, ohne dass du daraus machst, dass ich nichts plane.“ „Das kann ich nicht versprechen, wenn du gar nichts sagst.“ „Fair.“ „Und ich kann auch nicht versprechen, dass ich nie unruhig werde.“ „Auch fair.“ Sie schwiegen eine Weile. „Was machen wir konkret?“, fragte Sofia. Timo hielt beide Hände um die Tasse. „Morgen schauen wir uns die Unterlagen an. Nicht um neun Uhr, bevor ich Kaffee hatte, und nicht zwischen zwei Kundenterminen.“ „Gut.“ „Und wir machen vier Überschriften.“ Sofia sah ihn an. „Du machst Überschriften?“ „Ich bin ein Mann voller Überraschungen.“ „Das steht nicht im Steuerbescheid.“ „Geld. Zeit. Stolz. Zukunft“, sagte Timo. „Was die Rechnung in jedem Feld mit uns macht. Dann sehen wir, worüber wir eigentlich reden.“

Sofia nahm den gelben Notizblock und schrieb die vier Wörter auf. Nicht als Plan für die ganze Zukunft. Nur als Anfang für morgen.

Die Rechnung lag unten in der Werkstatt. Sie war nicht kleiner geworden. Aber sie war auch nicht mehr der einzige Gegenstand, der zwischen ihnen lag.

Perspektive von Timo

Für Timo ist die Nachzahlung nicht nur eine Zahl. Sie berührt sein Bild von sich als jemand, der voraus schaut, arbeitet und die Dinge trägt, die getragen werden müssen. Deshalb möchte er das Problem erst allein lösen. Das wirkt nach aussen wie Verschlussenheit. Für ihn ist es ein Versuch, Sofia vor Sorge zu schützen und sich selbst vor Scham. Sein Muster wird besonders deutlich, als Sofia nachfragt. Er hört darin sofort die Möglichkeit, als unvorbereitet oder unzuverlässig zu gelten. Dann will er mit Fachwissen, Witzen oder einer schnellen Lösung wieder auf festen Boden kommen. Neu ist diesmal, dass er die aufkommende Abwehr bemerkt und eine Pause nicht als Verschwinden nutzt, sondern als klaren Zwischenschritt. Timos Lernkante besteht darin, Geld nicht nur als Beweis seiner Kompetenz zu betrachten. Er kann für seine Werkstatt verantwortlich sein und zugleich akzeptieren, dass gemeinsame Zukunftsfragen nicht allein auf seinen Schultern liegen.

Perspektive von Sofia

Sofia möchte nicht jede Ausgabe kontrollieren. Sie möchte wissen, welche Themen ihre gemeinsame Zukunft berühren, bevor sie bereits in Gedanken einer Person allein entschieden sind.

Transparenz ist für sie keine Überwachung, sondern eine Form von Beteiligung. Gleichzeitig kennt sie die Versuchung, Unsicherheit in einen Plan zu verwandeln, bevor sie überhaupt ausgesprochen wurde. Auch sie hat ihre Vertragsverlängerung für sich behalten,

weil sie Timo nicht zusätzlich belasten wollte. Beide schützen einander durch Verschweigen und fühlen sich dadurch am Ende weniger verbunden. Sofias Lernkante besteht darin, Timos Scham nicht durch noch mehr Fragen zu verstärken und ihre eigene Sorge nicht als sofortige Planungspflicht zu behandeln. Sie kann sagen: „Ich brauche Einblick“, ohne daraus eine Bilanz seiner Leistung zu machen.

Was zwischen ihnen passiert

Geldgespräche sind selten nur Gespräche über Beträge. Sie können Sicherheit, Freiheit, Anerkennung, Unabhängigkeit, gemeinsame Wünsche oder alte Vorstellungen darüber berühren, wer in einer Beziehung „tragen“ sollte. Deshalb kann eine sachliche Frage nach einer Rechnung schnell wie ein Zweifel am ganzen Menschen klingen. Das bedeutet nicht, dass Paare Geldthemen vermeiden sollten. Im Gegenteil: Es kann entlasten, die verschiedenen Bedeutungen voneinander zu trennen. Wer zuerst über Sicherheit, Freiheit, Stolz und Zukunft spricht, muss nicht jede Zahl sofort lösen. So kann aus einem Papier auf dem Werkstattwagen ein gemeinsames Gespräch werden, statt eine geheime Prüfung.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine unerwartete Rechnung liegt auf dem Tisch.

Eine Person fürchtet, als unzuverlässig oder nicht leistungsfähig zu gelten.

„Die Zahl macht mir Scham. Ich brauche einen Moment, bevor wir über Lösungen sprechen.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Eine Person möchte frühzeitig Einblick.

Sie möchte beteiligt sein und nicht erst von fertigen Entscheidungen erfahren.

„Ich brauche Transparenz, nicht Kontrolle.“

Ein Vertrag oder Einkommen ist unsicher.

Zukunft wird als fragil erlebt; beide wollen die andere Person nicht belasten.

„Ich teile das mit dir, obwohl ich noch keine Antwort habe, weil es uns beide betrifft.“

Das Gespräch wird sofort technisch.

Fachwissen oder Planung kann helfen, aber auch Gefühle verdecken.

„Bevor wir rechnen: Was bedeutet diese Situation für jede Person von uns?“

Die zugrundeliegende Frage dieses Kapitels lautet: **Wie können wir über Geld und Zukunft sprechen, ohne daraus einen Beweis zu machen, wer genug trägt, genug plant oder genug wert ist?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welche Gefühle tauchen bei Geld, Einkommen oder unerwarteten Ausgaben bei mir besonders schnell auf?

Verbinde ich finanzielle Sicherheit mit Kontrolle, Freiheit, Anerkennung, Ruhe oder etwas anderem?

Was behalte ich für mich, weil ich niemanden belasten oder enttäuschen möchte?

Wann wird aus einer sachlichen Frage in meinem Kopf ein Urteil über meinen Wert?

Welchen Satz könnte ich sagen, wenn ich noch keine Lösung, aber einen offenen Punkt habe?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Bedeutungen hat Geld für uns jeweils, jenseits von Zahlen? „Bei Geld geht es für mich oft auch um ...“

Was möchten wir früh teilen, auch wenn noch keine Lösung feststeht?

„Ich möchte dir sagen, dass ..., bevor ich allein darüber entscheide.“
Wie unterscheiden wir Transparenz von Kontrolle?

„Einblick fühlt sich für mich gut an, wenn ...; Kontrolle fühlt sich für mich so an ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Zukunftswünsche sollen nicht automatisch dem Sicherheitsbedürfnis oder dem Stolz einer Person untergeordnet werden?

„Mir wäre wichtig, dass unser Plan Platz lässt für ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Vier Felder der Sicherheit

Nehmt euch in einer ruhigen Minute Papier oder einen Notizblock. Legt nicht sofort einen Haushaltsplan fest und trifft keine grosse finanzielle Entscheidung. Schreibt zunächst jeweils für euch vier kurze Stich worte auf.

Feld Leitfrage Geld Welche konkrete Information oder Gewohnheit würde mir im Umgang mit Geld mehr Sicherheit geben?

Zeit Welche Zeit möchte ich nicht nur dem Verdienen oder Organisieren überlassen?

Stolz Wobei möchte ich mich nicht nur über Leistung oder Einkommen definieren?

Zukunftswunsch Welcher gemeinsame oder persönliche Wunsch soll in unseren Überlegungen sichtbar bleiben?

Teilt anschliessend nur das, was sich gut anfühlt. Ihr müsst keine gemeinsame Antwort finden. Die Übung dient dazu, aus einem Satz wie „Wir müssen mehr planen“ etwas Genauereres zu machen: Vielleicht geht es einer Person um einen Überblick, der anderen um Luft, einer dritten inneren Stimme um Anerkennung und beiden um einen Wunsch, der nicht verschwinden soll.

Merksatz: Gemeinsame Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass eine Person alles trägt. Sie wächst, wenn beide sichtbar machen dürfen, was sie belastet und wofür sie vorsorgen möchten.

Kapitel 5: Die Jacke an der Garderobe

Manchmal zeigt sich Loyalität nicht darin, was wir unter vier Augen versprechen – sondern darin, was wir im Raum nicht einfach stehen lassen.

Szene

Die Garderobe bei Alex und Jule bestand aus einer Messingstange, die offensichtlich für vier Jacken gedacht war und an diesem Abend zwölf tragen sollte. Timo hing seine dunkelblaue Jacke über Sofias Mantel, Sofia zog den Ärmel wieder heraus, und beide lachten so leise, dass es eher nach Atem klang als nach einem Witz. „Ihr seid spät“, rief Alex aus dem Wohnzimmer. „Wir sind pünktlich für Menschen, die keine Kinder haben und trotzdem einen Werkstatttermin am Freitagabend machen“, sagte Timo. „Das ist keine Entschuldigung, das ist ein Berufskrankheitssatz“, rief Jule zurück. Im Wohnzimmer saßen Alex, Jule, Niko und Aylin um einen niedrigen Tisch. Es gab Oliven, Brot, zwei Flaschen Rotwein und eine Schüssel Chips, die bereits so tat, als sei sie aus Prinzip leer. Timo kannte Alex seit der Berufsschule. Sie hatten gemeinsam den ersten Möbelmarktjob überlebt, bei dem sie an drei Samstagen hintereinander Betten in Wohnungen ohne Aufzug getragen hatten. Seitdem bestand ein Teil ihrer Freundschaft daraus, sich gegenseitig daran zu erinnern, wer damals beim vierten Stock als Erster gesagt hatte, es sei „eigentlich ganz schön für die Oberschenkel“. „Na endlich“, sagte Alex und stand auf. „Hat die Chefin zu Hause dir Ausgang genehmigt?“ Er sagte es mit einem Grinsen und hielt Timo ein Glas hin. Der Satz war so schnell im Raum, dass Timo erst lachte und dann merkte, dass er gelacht hatte. Es war kein richtiges Lachen. Mehr ein Reflex. Eine Sekunde Zugehörigkeit, bevor man überlegen musste, ob man sie überhaupt wollte. „Nur bis zehn“, sagte er. „Danach muss ich wieder zurück in den Planungsausschuss.“ Niko lachte. „Der Mann hat seine Prioritäten gelernt.“ Sofia stand noch halb im Flur. Ihre Hand lag an der Garderobenstange. Der Mantel war ihr vom Arm gerutscht und hing jetzt zwischen Timos Jacke

und Jules rotem Parka, als hätte er sich entschieden, lieber nicht in dieses Gespräch einzusteigen. Aylin sah Sofia kurz an. Nicht mitleidig. Eher mit diesem Blick, der fragt, ob man etwas sagen soll oder ob das alles nur einen Millimeter zu viel Aufmerksamkeit wäre. Sofia lächelte. Ein kleines, höfliches Lächeln, das Timo kannte. Es war nicht das Lächeln, das sie hatte, wenn sie etwas lustig fand. Es war das, mit dem sie eine Rechnung entgegennahm, auf der zu viele Positionen standen. „Ich hole mir Wasser“, sagte sie. „Ich komme mit“, sagte Aylin. Timo setzte sich zu den anderen. Alex schenkte Wein ein. „Alles gut bei euch?“, fragte Niko. „Du wirkst, als hättest du eine Finanzprüfung hinter dir.“ Timo sah in sein Glas. Er dachte an die Rechnung auf dem Werkstattwagen, an Sofias geschlossenen Notizblock und an die vier Wörter, die sie am nächsten Morgen tatsächlich besprochen hatten: Geld. Zeit. Stolz. Zukunft. „Wir hatten viel diese Woche“, sagte er. Alex nickte in Richtung Küche. „Ja, ja. Wenn man zuhause eine Projektleitung hat, wird alles dokumentiert.“ Diesmal lachte Timo nicht. Aber er sagte auch nichts.

Die Pause dauerte vielleicht zwei Sekunden. In einem Raum mit Menschen, die sich seit Jahren kennen, können zwei Sekunden sehr lang sein. Lang genug, dass Alex die Schultern hob und sich eine Olive nahm. Lang genug, dass Niko sein Glas abstellte. Lang genug, dass Timo spürte, wie sein Schweigen etwas tat, das er nicht wollte. Er stand auf. In der Küche saßen Sofia und Aylin am kleinen Tisch. Aylin hielt ein Glas Wasser, Sofia drehte den Deckel einer Flasche auf und zu, obwohl die Flasche schon offen war. „Alles okay?“, fragte Timo. Sofia sah ihn an. „Willst du die Version für die Küche oder die Version für später?“ „Die echte, wenn du sie sagen willst.“ Aylin stand auf. „Ich schaue mal, ob im Wohnzimmer noch genug

Chips übrig sind, um einen diplomatischen Einsatz zu rechtfertigen.“ Als sie weg war, blieb Timo im Türrahmen stehen. „Der Witz war doof“, sagte er. Sofia nickte. „Ja.“ „Und ich hätte nicht mitmachen sollen.“ „Nein.“ Timo wartete. Er hatte gelernt, dass eine Entschuldigung nicht immer das Ende eines Gesprächs bedeutete. Manchmal war sie nur der Ort, an dem das Gespräch endlich anfangen konnte. „Es geht nicht nur um den Witz“, sagte Sofia. „Ich kann damit leben, dass Alex manchmal redet, bevor er nachdenkt. Aber als du gesagt hast, ich sei deine Chefin, war ich plötzlich nicht mehr Sofia. Ich war so eine Figur. Die Frau, die dir sagt, was du darfst. Und du warst der arme Typ, der sich damit abfinden muss.“ Timo lehnte sich an den Türrahmen. „Ich wollte die Situation locker halten.“ „Das weiss ich.“ „Und ich wollte nicht, dass Alex denkt, ich werde jetzt bei jedem Spruch ernst.“ „Auch das weiss ich.“ „Aber?“ Sofia stellte die Flasche auf den Tisch. „Aber ich will nicht, dass du unsere Beziehung benutzt, um im Raum dazuzugehören.“ Der Satz blieb zwischen ihnen stehen. Er war nicht laut. Er war auch nicht besonders lang. Trotzdem fühlte Timo ihn im Brustkorb. „Das habe ich gemacht“, sagte er. Sofia sah auf ihre Hände. „Ich möchte nicht, dass du jetzt rausgehst und Alex eine Ansage machst, als müsstest du mich verteidigen.“ „Was soll ich dann machen?“ „Ich weiss es nicht genau. Aber vielleicht könntest du einfach sagen, dass es nicht passt. Ohne mich zur Begründung zu machen.“ Timo nickte langsam. „Das klingt schwerer, als es ist“, sagte er. „Das ist meistens ein Warnsignal.“ Er schnaubte. „Danke für die Einordnung.“ „Gern.“ Timo ging zurück ins Wohnzimmer. Alex hatte gerade erzählt, wie sein Sohn im Kindergarten behauptet hatte, sein Vater könne „alles reparieren ausser den Drucker“. Alle lachten. Timo setzte sich nicht sofort hin. „Alex“, sagte er. Alex sah auf. „Ja?“

Timo spürte, wie die Worte in seinem Hals hängen blieben. Es wäre so viel einfacher gewesen, den Moment einfach vorbeiziehen zu lassen. Den Witz als alt, belanglos, nicht den Aufwand wert zu behandeln. Er dachte an die Werkstatttür. An die Pause. An den Satz, den Sofia in der Küche gesagt hatte. „Vorhin mit der Chefin“, sagte er. „Lass Sofia da bitte raus. Wir entscheiden Dinge zusammen. Das ist kein Witz über sie und auch keiner über mich.“ Alex blinzelte. „War doch nur ein Spruch.“ „Weiss ich. Und ich mache solche Sprüche auch. Ich will es nur nicht mehr so machen.“ Niko sah zwischen beiden hin und her. Jule nahm einen Schluck Wein. Alex liess den Blick kurz auf seinem Glas liegen. Dann nickte er. „Okay“, sagte er. „War daneben. Tut mir leid, Sofia.“ Sofia stand noch in der Küchentür. Sie hatte offenbar den letzten Satz gehört. „Danke“, sagte sie. Alex hob die Hände. „Ich wollte wirklich nicht ... also. Ja. Sorry.“ „Ich weiss“, sagte Sofia. „Es ist trotzdem gut, dass du es sagst.“ Der Moment war nicht elegant. Niemand bekam dafür eine Medaille. Niko nahm sich endlich wieder eine Olive, als wäre er froh, dass das Essen wieder eine klarere Aufgabe hatte. „Also“, sagte Jule nach einer Weile. „Können wir jetzt bitte darüber sprechen, warum Timo wirklich zu spät ist? Ich tippe auf eine Schraube, die philosophisch nicht bereit war.“ Timo setzte sich. „Eine ganze Familie von Schrauben“, sagte er. Sofia nahm neben ihm Platz. Nicht besonders dicht. Aber so, dass ihr Knie kurz sein berührte, als sie sich setzte. Er merkte es und sah sie nicht an, damit die Geste nicht grösser wurde, als sie sein musste. Später, als sie sich verabschiedeten, stand Timo wieder an der Garderobe. Er hielt Sofia den Mantel hin. Der Ärmel hatte sich diesmal in einer Schlaufe von Timos Jacke verfangen. „Das ist symbolisch“, sagte Sofia. „Das ist Messingstange“, sagte Timo. „Nicht alles muss symbolisch sein.“ „Ein bisschen schon.“ Er löste den Stoff vorsichtig. „Kann sein.“ Auf

dem Heimweg war es kühl. Timo schob die Hände in die Taschen. „Ich habe mich in der Küche erst verteidigen wollen“, sagte er. „Das habe ich gemerkt.“ „Ich wollte sagen: ‚Du weißt doch, dass ich dich nicht so sehe.‘“ „Und das wäre auch nicht falsch gewesen.“ „Aber nicht genug.“ Sofia nickte. „Nein. Nicht genug.“ Sie gingen ein Stück schweigend. An einer Ampel blieb Timo stehen. „Ich habe immer gedacht, diese Sprüche machen mich kleiner“, sagte er. „So, als wäre ich der Mann, der zuhause nichts zu sagen hat.“ „Und deswegen wolltest du zeigen, dass du darüber lachen kannst?“ „Vielleicht. Wenn ich mitlache, bin ich nicht der, über den gelacht wird.“ Sofia sah auf die roten Zahlen der Fussgängerampel. „Und wenn du nicht mitlachst?“ „Dann weiss ich nicht genau, wer ich in dem Raum bin.“ Die Ampel wurde grün. Sofia ging los. „Vielleicht jemand, der nicht alles mitmacht, nur damit es für fünf Sekunden einfacher ist.“ Timo folgte ihr. „Das klingt wieder verdächtig vernünftig.“

„Ich habe heute Wasser getrunken. Ich bin gefährlich klar.“ Er lächelte. Dann nahm er ihre Hand. Nicht als Wiedergutmachung. Eher als Erinnerung daran, dass sie nebeneinander gingen und beide nach Hause wollten.

Perspektive von Timo

Für Timo ist der Witz seiner Freunde nicht nur ein Witz über Sofia. Er berührt auch ein altes Bild davon, wie ein Mann in einer Gruppe wirken sollte: locker, unbeeindruckt, nicht kontrolliert, nicht zu empfindlich. Wenn er mitlacht, schützt er sich davor, selbst zur Zielscheibe zu werden. Zugleich stimmt er einer Geschichte zu, in der Sofia zu einer kontrollierenden Figur wird und seine gemeinsame Verantwortung wie Fremdbestimmung aussieht. Timos Schwierigkeit besteht nicht darin, dass er die Situation nicht sofort perfekt einordnet. Er merkt den alten Reflex erst, nachdem er gelacht hat. Neu ist, dass er nicht bei diesem Moment bleibt. Er geht zu Sofia, hört zu und findet im Wohnzimmer einen einfachen Satz, der nicht belehrt und niemanden vorführt. Seine Lernkante liegt darin, Loyalität nicht als heroische Verteidigung zu verstehen. Es reicht oft, eine Person nicht als Material für die eigene Zugehörigkeit zu benutzen. Ein kurzer Einwand kann ehrlicher sein als ein grosses Auftreten.

Perspektive von Sofia

Sofia wird durch den Witz nicht nur gekränkt, weil er über sie geht. Sie spürt, wie schnell ihre gemeinsame Aushandlung – über Geld, Zeit oder Verabredungen – nach aussen als alte Rollenkomödie gelesen wird. Wenn Timo mitmacht, steht sie allein in einer Figur, die sie nicht gewählt hat. Ihre Herausforderung besteht darin, ihre Verletzung nicht in eine komplette Bilanz über Timos Freundschaften oder seinen Charakter zu verwandeln. Sie kann sagen, was der Satz mit ihr macht, ohne zu fordern, dass Timo seine Freunde beschämt oder sich im Raum beweist. Dadurch entsteht für ihn überhaupt erst die Möglichkeit, selbst eine Form von Loyalität zu finden, die sich nicht wie ein Auftritt anfühlt. Sofias Lernkante ist, den öffentlichen Moment nicht zu schlucken und nicht erst auf dem Heimweg als grosse Anklage hervorzuholen. Ein ruhiger Satz in der Küche schafft einen Zwischenraum: Sie macht sich sichtbar, ohne die andere Person zu kontrollieren.

Was zwischen ihnen passiert

In Gruppen werden Rollen oft schneller verteilt als in einem ruhigen Gespräch zu zweit. Ein Spruch über „die Chefin“, den „armen Mann“, die „komplizierte Partnerin“ oder den „gefühlskalten Typen“ kann sich harmlos anfühlen, weil alle wissen sollen, dass es nur Humor ist. Gleichzeitig kann er eine Beziehung in ein Bild drücken, das eine oder beide Personen kleiner macht. Loyalität bedeutet in solchen Momenten nicht, jede ungeschickte Bemerkung mit einem Grundsatzvortrag zu beantworten. Sie kann darin bestehen, kurz sichtbar zu machen: Dieses Bild passt für uns nicht. Wer den Satz sagt, muss dabei nicht die Gefühle aller anderen regeln. Aber die Person kann entscheiden, wofür sie ihren eigenen Humor, ihr Schweigen oder ihr Mitlachen zur Verfügung stellt.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere

Sprache Ein Witz macht eine Partner person zur Karikatur.

Eine Beziehung wird nach au ssen auf ein altes Rollenbild reduziert.
„Lass uns den Witz ohne sie machen. Das passt für uns nicht.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere

Sprache Eine Person lacht mit, obwohl es sich falsch anfühlt.

Zugehörigkeit soll schnell gesichert werden; niemand will als empfindlich gelten.

„Ich habe eben mitgelacht, weil ich unsicher war. Eigentlich möchte ich das nicht so stehen lassen.“

Die betroffene Person wird still.

Sie möchte keinen öffentlichen Streit, fühlt sich aber allein gelassen.
„Ich möchte kurz mit dir reden. Der Spruch hat mich in eine Rolle gedrückt, die ich nicht übernehmen will.“

Ein Freund oder eine Freundin reagiert defensiv.

Die Person hört Kritik und fürchtet, als absichtlich verletzend zu gelten.

„Ich glaube dir, dass es nicht böse gemeint war. Ich möchte trotzdem einen anderen Ton.“

Die zugrundeliegende Frage dieses Kapitels lautet: **Wie können wir einander im öffentlichen Raum loyal sein, ohne uns gegenseitig zu bevormunden oder aus jedem Witz eine grosse Szene zu machen?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Bei welchen Witzen oder Kommentaren lache ich mit, obwohl ich mich eigentlich unwohl fühle?

Was befürchte ich, wenn ich in einer Gruppe kurz widerspreche oder eine Grenze setze?

Welche Rolle wird mir in solchen Situationen zugeschrieben – und passt sie wirklich zu mir?

Wann benutze ich Humor, um nicht sagen zu müssen, dass mich etwas trifft?

Welcher kurze Satz würde sich für mich echt anfühlen, ohne belehrend zu sein?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Bilder über uns möchten wir im Freundes- oder Familienkreis nicht mehr mittragen?

„Wenn andere uns als [Rolle] darstellen, fühlt sich das für mich so an ...“

Woran merken wir, dass ein Witz für eine Person nur noch halb lustig ist?

„Wenn ich still werde oder mitlache, obwohl ich nicht lachen möchte, hilft mir ...“

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Welche Art von Unterstützung wünschen wir uns im Moment selbst und welche erst später zu zweit?

„Im Raum wünsche ich mir nur einen kurzen Satz wie ...; darüber reden möchte ich später mit dir.“

Wie reagieren wir auf eine Entschuldigung, ohne den Abend weiter um den Fehler kreisen zu lassen?

„Danke, dass du das aufgenommen hast. Für mich reicht es, wenn wir den Ton künftig anders halten.“

Kleiner Schritt für diese Woche: Der Satz im Raum

Überlegt jede Person für sich einen kurzen Satz, der in einem Freundes-, Familien- oder Arbeitskreis zu euch passt. Er soll weder witziger noch mutiger klingen als ihr. Seine Aufgabe ist nur, einen Satz nicht unkommentiert stehen zu lassen, wenn er eine Person in eine unerwünschte Rolle drückt.

Situation Möglicher kurzer Satz Ein Witz macht die Partnerperson zur kontrollierenden Figur. „Nee, wir entscheiden das zusammen.“

Ein Spruch wertet eine Person als überempfindlich ab.

„Ich glaube, das war gerade nicht lustig für sie.“

Ein Kommentar reduziert das Paar auf ein Klischee.

„So funktioniert das bei uns nicht.“

Du hast zuerst mitgelacht und merkst es erst später.

„Vorhin habe ich mitgelacht. Eigentlich möchte ich den Spruch nicht so stehen lassen.“

Eine Entschuldigung kommt. „Danke. Lass uns beim nächsten Mal einen an deren Witz nehmen.“

Ihr könnt euch auch verabreden, ausserhalb der Gruppe ein kurzes Signal zu geben: ein Blick, eine Berührung am Arm oder ein Wort, das heisst: *Das war gerade zu viel, bitte bleib bei mir*. Der Satz im Raum ist kein Test auf Mut. Er ist eine kleine Möglichkeit, die eigene Beziehung nicht als Eintrittskarte für Zugehörigkeit zu verwenden.

Merksatz: Loyalität muss nicht laut sein. Manchmal reicht ein Satz, der eine Rolle nicht mehr bestätigt.

Kapitel 6: Der gelbe Notizblock

*Struktur ist kein Urteil, wenn sie verhindert, dass alles gleichzeitig zu
laut wird.*

Szene

Der gelbe Notizblock lag auf dem Küchentisch, genau zwischen der Salzschale und dem Brotkorb. Timo sah ihn, als er die Pastaschüssel abstellte. Er sah nicht zuerst die Tomatensosse auf seinem Handrücken, nicht die zwei Gläser Wasser, die Sofia schon hingestellt hatte, und auch nicht das kleine Basilikumblatt, das an der Tischkante klebte. Er sah den Notizblock. Er war aufgeklappt. Auf der linken Seite standen fünf kurze Zeilen, jede mit einem kleinen Kästchen davor. **Werkstattstermine am Wochenende**

Steuerbrief / gemeinsamer Puffer Sommerwochenende

Jürgens Geburtstag Sofias Vertrag Timo blieb stehen. Sofia setzte sich ihm gegenüber. „Ich habe noch Käse gerieben. Wenn du willst.“ „Ist das eine Tagesordnung?“ Sie sah auf den Block. „Eher eine Gedankenablage.“ „Mit Kästchen.“ „Die Kästchen sind optional.“ „Das sagen Menschen immer, wenn die Kästchen nicht optional sind.“ Sofia lächelte nicht. Das machte Timo nervöser, als wenn sie es getan hätte. „Ich wollte heute Abend nicht wieder irgendwas im falschen Moment anfangen“, sagte sie. „Und ich wollte auch nicht so lange warten, bis ich alles auf einmal sage.“ Timo setzte sich langsam. Die Pasta dampfte zwischen ihnen. Er hatte Hunger gehabt, als er gekocht hatte. Jetzt fühlte sich sein Magen an, als würde er den Termin im Kalender ablehnen. „Wir müssen doch nicht über alles sprechen“, sagte Sofia. „Wir können auch nur einen Punkt nehmen.“ „Fünf Punkte sind eine Menge für ‚nur einen‘.“ „Sie sind nicht für heute. Sie sind dafür da, dass sie nicht dauernd in meinem Kopf herumliegen.“ Timo schob den Notizblock ein Stück zur Seite, nur wenige Zentimeter. Nicht weg. Aber weit genug, dass er ihn nicht mehr direkt vor sich hatte. „Das fühlt sich an wie eine Liste von Dingen, die ich nicht geschafft habe.“ Sofia legte die Gabel

ab. „Das war nicht meine Absicht.“ „Ich weiss.“ „Aber?“ Er atmete aus. Seit der Werkstatttür und der Rechnung hatte er sich angewöhnt, auf dieses Aber zu achten. Es war oft der Punkt, an dem ein Gespräch entweder wieder zu einer alten Rolle wurde oder etwas bekam, das sie beide noch nicht kannten. „Aber wenn ich fünf Themen sehe, denke ich nicht: Gut, wir machen es übersichtlich“, sagte er. „Ich denke: Hier ist die Sammlung dessen, was du an mir schwierig findest. Und jetzt soll ich beweisen, dass ich nicht weglaufe.“ Sofia sah auf die Liste. Dann auf ihn. „Das trifft mich“, sagte sie. Timo zog die Schultern hoch. „Ich wollte dich nicht treffen.“ „Ich weiss. Aber ich höre: Wenn ich Dinge aufschreibe, mache ich aus dir einen Fehlerkatalog.“ „Ich sage nicht, dass du das machst.“

„Nein. Du sagst, dass es bei dir so ankommt.“ Er nickte. „Und bei mir“, sagte sie nach einer kleinen Pause, „kommt deine Reaktion an wie: Ich darf offene Themen nur dann haben, wenn ich sie so unsichtbar mache, dass du dich nicht geprüft fühlst.“ Timo sah auf die Pasta. Der Satz war nicht laut. Er hatte auch keinen scharfen Rand. Trotzdem war er schwer zu schlucken. „Das will ich nicht“, sagte er. „Ich weiss.“ „Und trotzdem?“ „Und trotzdem habe ich den Notizblock nicht gemacht, weil ich dich abarbeiten will.“ Sofia strich mit dem Finger über die Kante des Papiers. „Ich habe ihn gemacht, weil ich merke, dass ich sonst Dinge aufschiebe. Dann denke ich: Jetzt ist nicht der richtige Moment. Dann ist eine Woche vorbei. Dann kommt noch etwas dazu. Und irgendwann frage ich dich beim Zähneputzen, ob du am Wochenende Zeit hast, mit meinem Vater zum Baumarkt zu fahren, und du hörst nur einen Überfall.“ Timo musste kurz lachen. „Das war ein sehr konkretes Beispiel.“ „Es ist nicht völlig erfunden.“ „Ich erinnere mich an den

Baumarkt.“ „Du hast danach drei Tage so getan, als hättest du nichts gegen meinen Vater.“ „Ich habe nichts gegen deinen Vater.“ „Du hast gesagt, er misst Dinge mit den Augen und hält sich dann für ein Messgerät.“ „Das ist eine Beobachtung, keine Feindseligkeit.“ Sofia lächelte jetzt doch. Timo merkte, wie sich seine Schultern ein wenig senkten. „Ich möchte dich nicht überfallen“, sagte sie. „Darum die Liste.“ Er betrachtete die Kästchen noch einmal. Plötzlich sahen sie nicht mehr nach Punkten aus, die er abarbeiten musste. Eher nach kleinen Türen, die Sofia geschlossen hielt, weil sie nicht wusste, wann man sie öffnen durfte. „Ich glaube, mein erster Satz war: Das ist eine Prüfung“, sagte er. „Mein zweiter Satz wäre: Ich habe Angst, dass ich bei fünf Themen schon vor dem ersten Gespräch nicht mehr genüge.“ Sofia hob den Blick. „Danke“, sagte sie. „Mein erster Satz wäre: Du machst aus allem ein Drama. Mein zweiter Satz wäre: Ich bin erleichtert, wenn Dinge einen Ort haben, weil ich sonst die ganze Zeit aufpassen muss, dass ich nicht zu viel oder zu spät damit komme.“ Timo zog den Notizblock wieder ein Stück zu sich. „Okay“, sagte er. „Dann lass uns nur einen Punkt nehmen.“ Sofia nickte. „Welchen kannst du gerade anschauen, ohne dass es sich wie ein Verhör anfühlt?“ Er sah auf die Liste. Die Werkstatttermine am Wochenende standen oben. Er wusste, dass das kein Zufall war. Seine Wochenenden waren in den letzten Monaten immer häufiger mit Aufträgen gefüllt gewesen, die er „nur eben“ fertig machen wollte. Sofia hatte selten Nein gesagt. Das machte es nicht weniger zu einem Thema. „Das Sommerwochenende“, sagte er. Sofia schaute überrascht auf. „Nicht die Werkstatttermine?“ „Wenn wir damit anfangen, sprechen wir gleich über jeden Samstag seit März.“ „Das stimmt vermutlich.“ „Und dann sitzt du wieder mit einem Notizblock da, und ich habe das Gefühl, ich soll meine eigene Anklage vorlesen.“ „Das will ich nicht.“ „Ich weiss. Darum lieber

Sommerwochenende. Das ist noch nicht passiert.“

Sofia zog den Block zu sich und legte ihre Hand daneben, nicht darauf. „Was ist unser Ziel bei dem Thema?“, fragte sie. Timo sah sie an. „Ziel?“ „Wir haben doch gerade gelernt, dass nicht jedes Gespräch gleichzeitig alles können muss. Wollen wir eine Entscheidung treffen? Wollen wir nur verstehen, warum es schwierig ist? Oder wollen wir organisieren?“ Timo dachte nach. „Verstehen“, sagte er. „Noch nicht entscheiden.“ „Gut.“ Sofia schrieb hinter **Sommerwochenende** ein kleines Wort: **verstehen**. Timo beobachtete sie dabei. Er merkte, dass er nicht gegen die Schrift kämpfen musste, solange sie nicht für ihn sprach. „Also“, sagte Sofia. „Als ich das Wochenende vorgeschlagen habe, was hast du gehört?“ Timo lächelte schief. „Dass ich zwei Tage weg soll, obwohl ich gerade Geld zurücklegen muss und Antjes Regal, die Cafébank und der Auftrag für die Praxis noch offen sind.“ „Und was war mein Satz?“ „Du hast gesagt: ‚Wollen wir im Juli ein Wochenende ans Meer fahren?‘“ „Genau.“ „Ich weiss. Meine Übersetzung war nicht besonders werkgetreu.“ „Was hast du gefürchtet?“ Timo sah zum Fenster. Draussen fuhr ein Fahrrad durch den Hinterhof. Die Lampe am Werkstatteingang warf einen gelben Kegel auf nasse Steine. „Dass ich nicht verantwortungsvoll bin, wenn ich wegfare“, sagte er. „Und dass ich, wenn ich es dir sage, klinge wie jemand, der immer nur arbeitet und nie mitkommen will.“ Sofia nickte. „Ich habe gehört, dass du das Wochenende nicht willst, weil Zeit mit mir weniger wichtig ist als alles, was du erledigen kannst.“ „Das wollte ich nicht sagen.“ „Ich weiss. Aber es war die Übersetzung in meinem Kopf.“ Sie schwiegen. Die Pasta war inzwischen nur noch warm. Timo nahm einen Bissen und stellte fest, dass sie gut schmeckte. Das überraschte ihn mehr, als es sollte.

„Was brauchst du bei dem Wochenende?“, fragte Sofia. „Dass ich nicht so tue, als wäre Arbeit keine Rolle. Und dass wir nicht sofort buchen müssen, bevor ich weiss, welche Aufträge wirklich noch offen sind.“ „Okay.“ „Und du?“ Sofia hielt die Gabel zwischen den Fingern. „Dass wir nicht immer erst dann über freie Zeit reden, wenn sie schon weg ist. Ich brauche keinen garantierten Urlaub und ich brauche nicht, dass du versprichst, nie am Wochenende zu arbeiten. Aber ich möchte wissen, wann wir etwas planen können, bevor der Kalender einfach voll ist.“ Timo nickte. „Das ist eine Bitte“, sagte er. „Keine Prüfung.“ „Genau.“ „Dann wäre meine Bitte: Können wir am Sonntag zwanzig Minuten auf die nächsten sechs Wochen schauen, bevor ich neue Wochenendtermine annehme?“ Sofia sah ihn an. „Ja“, sagte sie. „Und meine Bitte wäre: Wenn du noch nicht weisst, ob du Zeit hast, sagst du nicht nur ‚mal sehen‘. Sagst du mir, wann du es weisst.“ „Das kann ich.“ „Das wäre gut.“

Sie schrieb nicht auf, was er zugesagt hatte. Das bemerkte Timo. Vielleicht weil sie ihm glaubte. Vielleicht weil nicht jede Vereinbarung sofort ein Dokument werden musste. Der gelbe Notizblock lag offen auf dem Tisch, aber die anderen vier Themen blieben still. „Was machen wir jetzt mit dem Rest?“, fragte Timo. Sofia schloss den Block. „Heute nichts.“ „Echt?“ „Echt. Wir haben gesagt: ein Thema, ein Ziel.“ „Und was war unser Ziel?“

„Verstehen.“ „Haben wir das geschafft?“ Sofia überlegte. „Mehr als vorher.“ Timo nickte. „Das ist erstaunlich wenig spektakulär.“ „Die meisten brauchbaren Dinge sind nicht spektakulär.“ „Ausser vielleicht die Werkstatttür. Die ist weiterhin dramatisch.“ „Die Tür darf das. Sie hat keine Kommunikationsübung bekommen.“ Später räumte Timo den Tisch ab. Der gelbe Notizblock lag geschlossen

auf der Fensterbank. Er nahm ihn in die Hand, wog ihn kurz und stellte fest, dass er leichter war, als er aussah.

Perspektive von Timo

Für Timo ist der gelbe Notizblock nicht zunächst ein Hilfsmittel. Er ist ein Bild von Bewertung. Fünf aufgeschriebene Themen sehen für ihn aus wie fünf Stellen, an denen er versagt haben könnte. Seine innere Logik lautet: Wenn es schriftlich vor mir liegt, gibt es keinen Ausweg mehr aus der Frage, ob ich genug getan habe. Diese Reaktion ist nachvollziehbar, aber sie kann Sofia in eine schwierige Position bringen. Wenn sie Themen nicht notieren oder vorbereiten darf, muss sie entweder alles für sich behalten oder es irgendwann in einem unpassenden Moment sagen. Timo merkt im Gespräch, dass die Liste nicht automatisch ein Urteil enthält. Entscheidend ist, ob sie als Anklage oder als gemeinsamer Überblick benutzt wird. Seine Lernkante besteht darin, nicht jede Struktur als Kontrolle zu deuten. Er kann sagen, dass ihn eine Liste verunsichert, und zugleich mitentscheiden, wie sie für beide nutzbar wird: ein Thema, ein Ziel, ein überschaubarer Rahmen.

Perspektive von Sofia

Für Sofia ist der gelbe Notizblock kein Beweisordner. Er ist eine Entlastung. Wenn sie offene Themen nicht irgendwo festhält, trägt sie sie im Kopf herum und versucht ständig, den richtigen Zeitpunkt zu finden. Das macht sie angespannter und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie mehrere Dinge auf einmal anspricht. Ihre Herausforderung liegt darin, nicht aus guter Vorbereitung eine verdeckte Erwartung zu machen. Eine Liste kann Klarheit schaffen, aber sie kann auch so wirken, als gebe es schon eine richtige Lösung, die Timo nur noch erreichen muss. Deshalb lernt Sofia, das Ziel eines Gesprächs sichtbar zu machen: Wollen sie verstehen, entscheiden, organisieren oder nur einen offenen Punkt teilen? Sofias Lernkante besteht darin, Struktur als Einladung zu verwenden, nicht als Methode, damit der andere Mensch die Unsicherheit schneller auflöst.

Was zwischen ihnen passiert

Manche Menschen ordnen Gedanken durch Listen, Termine oder Notizen. Andere erleben genau dieselben Dinge schnell als Druck, Kontrolle oder eine Bilanz ihrer Fehler. Beides muss nicht gegeneinander ausgespielt werden. Struktur kann schützen, wenn sie nicht festlegt, wer recht hat, sondern verhindert, dass zu viele offene Themen gleichzeitig im Raum stehen. Ein Gespräch wird oft leichter, wenn vor dem ersten Inhalt klar ist, was dieses Gespräch leisten soll. Ein Thema kann verstanden werden, ohne sofort entschieden zu werden. Eine Bitte kann ausgesprochen werden, ohne dass schon ein Plan entstehen muss. Und eine Liste darf nach dem ersten Punkt wieder geschlossen werden.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache

Eine Person bringt eine Liste oder mehrere Themen mit.

Sie möchte verhindern, dass offene Punkte verloren gehen oder sich anstauen.

„Die Liste ist kein Urteil. Sie hilft mir, nicht alles gleichzeitig sagen zu müssen.“

Die andere Person fühlt sich sofort geprüft.

Schriftlichkeit erinnert an Bilanz, Bewertung oder frühere Fehler.

„Wenn ich die Themen so sehe, wird mir eng. Können wir gemeinsam auswählen, worüber wir heute sprechen?“

Ein Gespräch beginnt mit einer Lösungssuche.

Beide wollen Ungewissheit schnell beenden und überspringen die Bedeutung.

„Wollen wir gerade verstehen, entscheiden oder organisieren?“

Mehrere Themen öffnen sich im Gespräch.

Unsicherheit und Dringlichkeit ziehen andere offene Punkte nach.

„Das ist wichtig. Schreiben wir es auf und bleiben wir heute bei diesem einen Thema.“

Die zugrundeliegende Frage dieses Kapitels lautet: **Wie kann Struktur helfen, ohne dass eine Person sich dabei wie vor einem Urteilsaal fühlt?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Hilft mir eine Liste, um Gedanken zu entlasten, oder macht sie mich sofort unruhig?

Welche Erfahrungen verbinde ich mit schriftlichen Listen, Aufgaben oder offenen Punkten?

Woran merke ich, dass ich mehrere Themen anspreche, weil ich Angst habe, sie sonst zu verlieren?

Was brauche ich, damit Vorbereitung für mich nach Einladung und nicht nach Kontrolle aus sieht?

Welches Gesprächsziel hilft mir gerade am meisten: verstehen, entscheiden, organisieren oder nur teilen?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Wie wollen wir offene Themen sammeln, ohne dass sie sich wie eine Liste der Fehler anfühlen?

„Wenn ich Dinge notiere / sehe, passiert in mir ...“

Wie entscheiden wir, welches Thema heute Platz bekommt?

„Dieses Thema fühlt sich heute machbar an, weil ...“

Woran erkennen wir, dass ein Gespräch sein Ziel erreicht hat, auch wenn nicht alles gelöst ist?

„Für heute wäre genug, wenn ich verstanden habe, dass ...“

Wie parken wir weitere Themen, ohne sie weg zuschieben?

„Das ist wichtig. Wir schreiben es auf und nehmen es am [Zeitpunkt] wieder auf.“

Kleiner Schritt für diese Woche: Ein Thema, ein Ziel

Nehmt euch für ein Gespräch maximal zwanzig Minuten und wählt vorher nur ein Thema. Eine Person kann das Thema einbringen; beide legen dann gemeinsam fest, was in dieser Zeit realistisch erreicht werden soll.

Schritt Mögliche Formulierung Thema wählen „Ich möchte heute über [Thema] sprechen. Passt das gerade für dich?“

Ziel benennen „Mir würde heute reichen, wenn wir es besser verstehen. Wir müssen noch nichts entscheiden.“

Wirkung sagen „Wenn [Situation] passiert, erlebe ich ...“

Bitte formulieren „Für das nächste Mal würde mir helfen, wenn ...“

Abschluss setzen „Was nehmen wir aus diesem Gespräch mit, und was lassen wir bewusst für später?“

Wenn ein weiteres Thema auftaucht, notiert es nur mit einem Wort und kehrt zum gewählten Punkt zurück. Die Übung ist kein Regelwerk für jede Beziehung. Sie ist ein Test: Macht es Gespräche leichter, wenn nicht alles sofort gelöst werden muss?

Merksatz: Klarheit wird nicht zur Kontrolle, wenn beide mitentscheiden dürfen, worüber sie heute sprechen – und was noch warten darf.

Kapitel 7: Die Bank am Kanal

Zuhören heisst nicht, sich schuldig zu sprechen. Es heisst, den anderen nicht mit der eigenen Erklärung zu überholen.

Szene

Der kleine Koffer stand bereits im Flur. Sofia hatte ihn am Freitagmorgen gepackt, nicht besonders sorgfältig. Zwei Pullover, eine Jeans, Zahn bürste, das Buch, das sie seit drei Monaten immer wieder mitnahm und nie zu Ende las. Daneben lag die alte Decke, die Timo „das Archiv“ nannte. Sie wollten am Nachmittag losfahren, zwei Nächte ans Meer, ohne Werkstatt, ohne gelben Notizblock und ohne den Anspruch, dass zwei freie Tage irgendetwas beweisen mussten. Um halb zwei klingelte Timos Telefon. Sofia hörte seinen Teil des Gesprächs aus dem Arbeitszimmer. „Heute? ... Ja, ich verstehe. ... Wenn die Lieferung nicht kommt, steht der ganze Einbau. ... Ich kann morgen früh, aber Samstag wird eng. ... Nein, ich sehe schon. Ich komme.“ Sie stellte ihren Laptop zu und wartete. Timo stand einen Moment im Flur. Seine Jacke war noch nicht an, aber die Entscheidung schien schon in seinem Gesicht zu liegen. „Das ist der Auftrag für die Praxis“, sagte er. „Die Lieferung ist heute verspätet angekommen. Wenn ich morgen nicht hinfahre, hängen die mit dem Einbau fest.“ Sofia sah auf den Koffer. „Und unser Wochenende?“ „Ich weiss.“ „Das ist keine Antwort.“ „Ich kann nicht beides.“ Der Satz war sachlich. Vielleicht zu sachlich. Er lag im Flur wie ein Gegenstand, über den beide steigen mussten. „Du könntest Nein sagen“, sagte Sofia. Timo zog die Stirn zusammen. „Das ist nicht so einfach.“ „Ich weiss, dass es nicht einfach ist.“ „Der Kunde verlässt sich auf mich.“ „Und ich?“ Timo schloss kurz die Augen. „Sofia.“ „Nein, sag es ruhig. Ich möchte hören, wie die Rechnung geht.“ „Es geht nicht um eine Rechnung.“ „Es klingt aber so. Praxis gegen Wochenende. Auftrag gegen mich. Und der Auftrag gewinnt immer, weil er sich sonst nicht mehr nach Verantwortung anfühlt.“ Timo nahm den

Autoschlüssel vom Haken. Er legte ihn wieder hin. „Das ist unfair.“ „Vielleicht.“ „Nein, nicht vielleicht. Ich sage nicht, dass du mir egal bist.“ „Du sagst es nicht. Aber ich packe den Koffer und du packst ihn wieder aus, weil jemand anderes dich braucht.“ Timo sah zum Koffer. Dann zu Sofia. Seine Hände waren offen, als hätte er mitten im Satz vergessen, wohin mit ihnen. „Ich will nicht, dass du das so siehst.“ „Dann lass mich nicht immer so darin stehen.“

Es war der Satz, nach dem Timo gewöhnlich erklären wollte, was er alles versucht hatte. Dass die Werkstatt gerade unter Druck stand. Dass die Nachzahlung noch im Kopf hing. Dass der Auftrag wichtig war, weil die Praxis am Montag eröffnen sollte. Dass er doch am Sonntag zurückkäme. Dass sie später fahren könnten. Dass zwei Tage auch nicht alles seien. Er hörte die Sätze in sich aufspringen wie Werkzeuge in einer Schublade. Dann sagte er nichts. Sofia nahm die Decke vom Flur und trug sie ins Wohnzimmer. Sie warf sie nicht aufs Sofa. Sie legte sie dort ab, zusammengerollt, mit einer Sorgfalt, die mehr sagte als ein Wurf. „Ich gehe eine Runde“, sagte sie. Timo nickte. „Nicht weg-weg“, sagte sie, als hätte sie sein Nicken falsch gelesen. „Einfach raus.“ „Okay.“ Er zog die Jacke an. „Ich fahre zur Praxis.“ Sofia stand mit dem Rücken zu ihm. „Natürlich fährst du das.“ Timo spürte, wie sich etwas in ihm zusammenzog. Er wollte den Satz nicht so stehen lassen. Er wollte auch nicht bleiben und aus dem Zusammenziehen eine Verteidigung bauen. „Ich melde mich später“, sagte er. Sofia nickte nur. Die Praxis lag am anderen Ende der Stadt. Timo schraubte Halterungen fest, mass Abstände nach und beantwortete Fragen eines Elektrikers, der für jeden Kabelkanal eine eigene Meinung zu besitzen schien. Er arbeitete konzentriert, schnell und ohne einen einzigen Fehler. Das tat ihm gut. Es war auch der Grund, warum er später nicht wusste, ob er sich besser fühlte

oder nur weniger spürte. Als er am frühen Abend die Werkstatt aufschloss, stand der Koffer noch immer im Flur. Die Decke lag auf dem grünen Sofa. Sofia war nicht da. Er nahm sein Telefon heraus. **Bin zuhause. Wo bist du?** Er löschte die Nachricht. Sie klang wie eine Kontrolle. **Ich bin zuhause. Ich würde gern später mit dir sprechen, wenn du magst.** Er löschte auch diese. Sie klang wie eine Einladung mit angehängter Entschuldigung, die er noch nicht ausgesprochen hatte. Schliesslich schrieb er: **Ich gehe zum Kanal. Nicht, um das Gespräch zu umgehen. Ich möchte erst ruhig genug sein, um dir zuzuhören. Wenn du dort bist oder später kommen möchtest, bin ich auf der Bank bei der alten Brücke.** Er schickte die Nachricht und steckte das Telefon weg. Am Kanal war es windig. Das Wasser sah aus, als habe jemand graue Folie darübergezogen und sie dann wieder zerknittert. Auf der Bank bei der alten Brücke sass Sofia bereits. Ihre Kapuze war hochgezogen, die Hände in den Taschen. Neben ihr lag ein Papiertütchen mit einer Bäckereiaufschrift, das sich im Wind bewegte. Timo blieb ein paar Schritte entfernt stehen. „Ist der Platz frei?“, fragte er. Sofia sah zu ihm auf. „Der Platz schon.“ Er setzte sich ans andere Ende der Bank. Zwischen ihnen war genug Raum für eine Einkaufstasche, eine Decke oder einen Satz, den man nicht sofort hören wollte.

„Ich habe dir ein Käsebrötchen mitgebracht“, sagte Sofia und schob das Tütchen ein wenig in seine Richtung. „Das ist sehr grosszügig nach einem abgesagten Wochenende.“ „Es ist vom Bäcker an der Ecke. Wir sollten die Geste nicht überhöhen.“ Timo nahm das Tütchen nicht sofort. „Ich habe heute in der Praxis gearbeitet“, sagte er. Sofia nickte. „Ich weiss.“ „Ich will es nicht erzählen, damit du sagst, es war richtig.“ „Gut.“ Er sah aufs Wasser. „Ich möchte erst hören, was für dich heute passiert ist.“ Sofia zog die Kapuze zurück.

Ihr Haar war vom Wind durcheinander, und Timo dachte kurz, dass sie müde aussah. Nicht dramatisch müde. Eher wie jemand, der den ganzen Tag etwas festgehalten hatte, das sich nicht gut halten liess. „Wir können das mit den zehn Minuten versuchen“, sagte sie. „Ohne Reparatur.“ „Ohne Reparatur.“ „Und ich fasse danach zusammen?“ „Ja. Nicht besser machen. Nicht erklären, warum du es so gemeint hast. Erst nur sagen, was du gehört hast.“ Timo nickte. Sofia atmete ein. „Als du gesagt hast, du kannst nicht beides, habe ich nicht nur gehört, dass die Praxis dich braucht. Ich habe gehört, dass gemeinsame Zeit bei uns immer der bewegliche Teil ist. Etwas, das wir haben, solange nichts anderes kommt.“ Timo spürte den Impuls, sofort einzuwenden, dass es nicht immer so sei. Dass sie vor zwei Wochen im Kino gewesen waren. Dass er die Praxis nicht jeden Samstag repariere. Dass er doch am Montag den ganzen Tag mit ihr über den Vertrag gesprochen hatte. Er drückte seine Hände zwischen die Knie. Sofia sprach weiter. „Ich will nicht, dass du jeden Auftrag ablehnst. Ich möchte auch nicht die Person werden, die dir Arbeit schlechtredet. Aber ich möchte mich nicht darauf verlassen müssen, dass du irgendwann Zeit findest, wenn alles andere erledigt ist. Weil bei dir immer etwas erledigt werden kann.“ Der Wind zog über die Bank. Ein Radfahrer klingelte hinter ihnen, obwohl genug Platz gewesen wäre. „Als ich heute die Decke zurück aufs Sofa gelegt habe“, sagte Sofia, „war ich nicht nur traurig wegen des Wochenendes. Ich war wütend, weil ich mich schon beim Packen gefreut hatte. Und dann dachte ich, ich hätte mich besser nicht freuen sollen, bevor du nicht hundertprozentig sicher bist. Das fühlt sich an, als müsste ich unsere Zeit immer unter Vorbehalt leben.“ Sie sah ihn nicht an. „Und wenn ich dir das sage, habe ich Angst, dass du wieder hörst: Du bist schlecht. Dabei meine ich: Ich möchte mich mit dir verabreden können, ohne dass ich mich dabei wie ein

möglicher Störfaktor in deinem Arbeitsplan fühle.“ Sofia schwieg. Timo wartete. Er merkte, wie ungewohnt es war, nicht sofort zu antworten. In seinem Kopf standen die Sätze in einer Reihe. *Der Kunde hat sich verlassen. Die Praxis musste öffnen. Ich bin doch nicht leichtfertig. Ich arbeite für uns.* Er liess sie stehen, ohne sie auszusprechen. „Ist das alles für jetzt?“, fragte er. Sofia nickte. Timo sah auf seine Hände. „Du hast gehört“, sagte er langsam, „dass unsere gemeinsame Zeit bei mir immer verschiebbar ist, solange ein Auftrag auftaucht. Dass du dich nicht darauf verlassen kannst, ob ein Plan wirklich gilt oder nur gilt, bis etwas Dringenderes kommt.“ Sofia sah ihn an. „Ja.“ „Du willst nicht, dass ich keine Verantwortung für die Werkstatt habe. Du willst, dass unsere Zeit nicht immer gegen die Werkstatt beweisen muss, dass sie wichtig ist.“ „Ja.“ „Und du möchtest nicht beim nächsten Mal schon vorsichtiger packen, damit es weniger weh tut, wenn es ausfällt.“ Sofia schluckte. „Genau das.“ Timo atmete aus. Es war keine Lösung. Es war auch keine Entschuldigung. Aber als er sie so sagen hörte, war der Satz nicht mehr gegen ihn gerichtet. Er war etwas, das Sofia trug und das er vorher nicht gesehen hatte. „Das tut mir leid“, sagte er. „Nicht nur, dass das Wochenende ausgefallen ist. Sondern dass du gelernt hast, dich bei uns nicht ganz zu freuen, bevor du weisst, ob nichts dazwischenkommt.“ Sofia zog die Schultern ein wenig hoch. „Danke.“ „Jetzt bin ich dran?“, fragte Timo. „Wenn du magst.“ Er nahm das Käsebrötchen aus der Tüte, brach es in zwei Stücke und legte eines zwischen sie auf die Bank. Sofia sah ihn an. „Ich dachte, das sei mein Brötchen“, sagte sie. „Es ist ein Gesprächsbrötchen. Ich entwickle neue Formate.“ Sofia schüttelte den Kopf. „Du darfst auch einfach nervös sein, ohne ein Format daraus zu machen.“ „Ich versuche es.“ Er sah wieder aufs Wasser. „Als die Praxis angerufen hat, war mein erster Gedanke: Wenn ich

jetzt nicht fahre, lasse ich Menschen hängen. Ich habe nicht gedacht: Ich kann abwägen. Ich habe gedacht: Das muss ich lösen. Und als du gesagt hast, du könntest Ja sagen und wir würden später fahren, habe ich sofort gehört: Du findest es nicht schlimm, wenn wir wegfallen. Oder: Du willst, dass ich mich schuldig fühle. Ich weiss, dass du das nicht gesagt hast.“ Sofia sagte nichts. „Ich habe auch Angst, dass ich unverantwortlich wirke, wenn ich einen Auftrag absage. Nicht nur vor dem Kunden. Vor mir selbst. Als wäre ich dann der Mann, der ein Wochenende wichtiger nimmt als etwas, das andere von ihm brauchen.“ Er lachte kurz, ohne Humor. „Das ist absurd, weil ich natürlich weiss, dass ein Wochenende nicht unverantwortlich ist. Aber es fühlt sich nicht so an. Es fühlt sich an, als müsste ich beweisen, dass ich nützlich bin, bevor ich mir erlauben darf, frei zu haben.“ Sofia zog die Beine etwas näher an sich. „Und als du enttäuscht warst, wollte ich dir sofort erklären, warum ich fahre. Nicht, weil ich dich nicht hören wollte. Sondern weil ich dachte, wenn du den Grund verstehst, bin ich nicht derjenige, der dich im Stich lässt.“ Er schwieg.

„Das Schlimme ist“, sagte er leiser, „dass ich dann oft genau das mache: Ich lasse dich mit der Enttäuschung allein, während ich versuche, mich vor dem Gefühl zu schützen, etwas falsch gemacht zu haben.“ Sofia sah ihn an. Ihre Augen waren ruhig, aber nicht unberührt. „Ist das alles für jetzt?“, fragte sie. Timo nickte. Sofia wartete einen Moment, als müsse sie ihre eigenen Sätze erst an der Bank abstellen, bevor sie seine aufheben konnte. „Du hast beim Anruf nicht nur einen Auftrag gehört“, sagte sie. „Du hast eine Prüfung gehört, ob du zuverlässig bist. Und wenn du Nein sagst, fühlt es sich an, als würdest du nicht nur eine Stunde Arbeit absagen, sondern ein Bild von dir selbst beschädigen.“ Timo sah sie an. „Ja.“

„Und wenn ich enttäuscht bin, hörst du nicht nur meine Enttäuschung. Du hörst: Du bist der, der mich im Stich lässt. Deshalb erklärst du schnell, damit du nicht in diesem Bild feststeckst.“ „Ja.“ „Aber dadurch bleibe ich tatsächlich allein mit dem, was es mit mir macht.“ Timo nickte. „Ja.“ Sie sassen still. Die Bank war kalt, und Timo merkte, dass er die Hände zu lange zwischen den Knien gehalten hatte. Trotzdem stand keiner von beiden auf. „Was machen wir jetzt?“, fragte Sofia schliesslich. Der Satz hätte früher den Startschuss für Timos Lösungsliste gegeben. Neue Buchung, neuer Termin, Kalender, Aufträge, vielleicht sogar eine E-Mail an den Kunden. Er spürte den Impuls noch. „Für heute?“, fragte er. „Für heute.“ „Nichts reparieren.“ Sofia lächelte ein wenig. „Das war der Deal.“ „Dann möchte ich nur sagen: Ich will beim nächsten Auftrag nicht wieder allein entscheiden, dass er automatisch wichtiger ist. Ich weiss nicht, wie das genau geht. Aber ich will es nicht wieder so machen.“ „Das ist für heute genug“, sagte Sofia. „Und das Wochenende?“ „Ist abgesagt.“ „Ja.“ „Wir müssen es nicht retten, damit es weniger weh tut.“ Timo nahm das halbe Brötchen, das noch zwischen ihnen lag, und hielt es ihr hin. „Dann wenigstens das?“ Sofia nahm es. „Das ist keine Reparatur. Das ist Abendessen.“ „Ich lerne langsam die Kategorien.“ Sie blieben noch eine Weile auf der Bank. Später gingen sie nicht sofort nach Hause. Sie liefen am Kanal entlang, bis die alte Brücke hinter ihnen lag. Der Koffer stand noch im Flur, als sie zurückkamen. Sie stellten ihn nicht weg. Nicht, weil sie sofort wieder fahren würden. Sondern weil der abgesagte Plan nicht unsichtbar werden musste, nur weil sie ihn noch nicht ersetzen konnten.

Perspektive von Timo

Timo verknüpft Verlässlichkeit stark mit Nützlichkeit. Ein Kunde ruft an, ein Auftrag gerät unter Druck, etwas muss erledigt werden – und sein inneres System schaltet sofort auf Lösung. Das ist eine Stärke, die seine Arbeit trägt. In der Beziehung wird sie schwierig, wenn sie jede gemeinsame Verabredung automatisch nachrangig macht. Seine Entlastung liegt nicht darin, Arbeit weniger wichtig zu nehmen. Sie liegt darin, unterscheiden zu lernen: Ein dringender Auftrag ist nicht automatisch ein Befehl, der alle anderen Absprachen unsichtbar macht. Und Sofias Enttäuschung ist nicht automatisch ein Urteil über seinen Wert. Timos Lernkante besteht darin, eine Verletzung anzuhören, ohne die eigene Absicht sofort als Gegengewicht auf den Tisch zu legen. Verantwortung beginnt hier nicht mit Selbstbestrafung, sondern damit, dass Sofia ihren Satz zu Ende sagen darf.

Perspektive von Sofia

Sofia will nicht, dass Timo seine Werkstatt aufgibt oder sich für Arbeit schämt. Sie will, dass gemeinsame Zeit nicht immer nur dann gilt, wenn kein Auftrag, keine Lieferung und keine praktische Notwendigkeit dazwischenkommt. Ihre Enttäuschung betrifft nicht einen einzelnen abgesagten Termin, sondern die Unsicherheit, ob sie sich auf Verabredungen wirklich verlassen darf. Unter Druck könnte Sofia aus diesem Gefühl eine Bilanz machen: alle Samstage, alle verschobenen Pläne, alle Momente, in denen Timo nicht da war. Auf der Bank übt sie etwas Schwierigeres: bei der Wirkung des einen Tages zu bleiben. So wird ihre Verletzung nicht kleiner, aber klarer. Und Timo kann sie hören, ohne in einer Gesamtklage unterzugehen. Sofias Lernkante besteht darin, nicht aus Angst vor Wiederholung alle vergangenen Enttäuschungen gleichzeitig mitzunehmen. Sie kann sagen: „Heute hat mich das getroffen“, und darauf vertrauen, dass dieser Satz genug Gewicht haben darf.

Was zwischen ihnen passiert

Wenn eine Person eine Enttäuschung schildert, entsteht oft schnell ein Wettlauf: Die andere Person erklärt Gründe, Absichten, Sachzwänge und all das, was ebenfalls wahr ist. Dadurch kann das Gespräch korrekt werden, aber nicht unbedingt verbindend. Die Wirkung der Enttäuschung findet keinen Platz, weil sie sofort gegen eine Erklärung antreten muss. Zuhören bedeutet nicht, den eigenen Grund für falsch zu erklären. Es bedeutet, die Perspektive der anderen Person zunächst so genau zu erfassen, dass sie sich nicht weiter zuspitzen muss, um gehört zu werden. Erst danach kann die zweite Sicht dazukommen.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Ein gemeinsamer Plan wird abgesagt.

Eine Person erlebt eine wie derkehrende Unsicherheit; die andere erlebt einen akuten Verantwortungsdruck.

„Bevor ich erkläre, möchte ich verstehen, was diese Absage bei dir ausgelöst hat.“

Eine Person nennt Gründe und Sachzwänge.

Sie möchte nicht als gleichgültig oder unzuverlässig gelten.

„Mein Grund erklärt meine Entscheidung. Er nimmt nicht weg, dass es dich getroffen hat.“

Die enttäuschte Person zählt alte Fälle auf.

Sie fürchtet, dass der aktuelle Moment sonst wieder verschwindet.

„Ich bleibe bei heute und sage dir, warum genau dieser Moment für mich schwer war.“

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache Nach dem Zuhören entsteht der Wunsch nach einer Lösung. Beide wollen die Spannung schnell beenden.

„Was wäre für heute genug, auch wenn wir noch keine Lösung haben?“

Die zugrundeliegende Frage dieses Kapitels lautet: **Wie können wir einander hören, ohne aus Zuhören sofort Zustimmung, Schuld oder eine fertige Lösung zu machen?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Wann beginne ich zu erklären, obwohl die andere Person noch gar nicht fertig gesprochen hat?

Was befürchte ich, wenn ich eine Enttäuschung höre, ohne mich sofort zu verteidigen?

Welche Gründe möchte ich in Konflikten besonders schnell sichtbar machen?

Wann mache ich aus einem aktuellen Schmerz eine Bilanz über die ganze Beziehung?

Wie würde es sich anfühlen, wenn meine Perspektive erst zusammengefasst wird, bevor eine Lösung gesucht wird?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Woran merken wir, dass eine Person gerade eher Verständnis als eine Lösung braucht?

„Ich möchte gerade erst erzählen. Kannst du noch einen Moment nur zuhören?“

Wie fassen wir zusammen, ohne die andere Person zu verbessern oder zu korrigieren?

„Ich habe gehört, dass du ..., weil ... Habe ich dich richtig verstanden?“

Welche Gründe dürfen später kommen, ohne die Wirkung des ersten Satzes zu verdrängen?

„Mein Grund ist auch wichtig. Darf ich ihn sagen, nachdem ich dich richtig verstanden habe?“

Was ist ein guter Abschluss, wenn noch keine Lösung möglich ist?

„Für heute reicht mir, dass du verstanden hast, warum es schwer war.“

Kleiner Schritt für diese Woche: Zehn Minuten ohne Reparatur

Wählt ein überschaubares Thema, bei dem gerade keine sofortige Entscheidung nötig ist. Eine Person spricht bis zu zehn Minuten. Die andere Person unterbricht nicht mit Erklärungen, Gegenbeispielen, Lösungsvorschlägen oder einer eigenen Geschichte. Sie darf nur nachfragen, wenn etwas unklar ist. Nach den zehn Minuten fasst die zuhörende Person in eigenen Worten zusammen: „Ich habe gehört, dass du ..., weil ... Habe ich dich richtig verstanden?“

Erst wenn die sprechende Person sagt, dass sie sich ausreichend verstanden fühlt, wechselt ihr die Rollen oder bespricht, ob überhaupt ein nächster Schritt nötig ist. Ein Satz wie „Danke, dass du zugehört hast“ darf ein vollständiger Abschluss sein.

Wenn es schwer wird Hilfreiche Erinnerung Ich möchte mich sofort erklären. „Meine Sicht läuft nicht weg. Sie bekommt gleich Platz.“

Ich merke, dass ich Beispiele sammeln will. „Ich spreche zunächst über diesen einen Moment.“

Ich will sofort einen Plan machen. „Verstehen ist heute das Ziel. Entscheiden kann später kommen.“

Ich fühle mich missverstanden. „Ich darf um eine genauere Zusammenfassung bitten, bevor wir weitergehen.“

Die Übung ist kein Wettbewerb darin, wer besser zuhört. Wenn ein Gespräch abwertend, einschüchternd oder verletzend wird, ist eine Pause oder ein klarer Schutzrahmen wichtiger als das Durchhalten von zehn Minuten.

Merksatz: Zuhören wird verbindend, wenn niemand die Wirkung des anderen erst widerlegen muss, um die eigene Sicht sagen zu dürfen.

Kapitel 8: Die Zinkdose mit den Schrauben

Nicht alles, was noch keine Lösung hat, ist verloren. Manches braucht nur einen Ort, an dem es nicht sofort wegmuss.

Szene

Die Zinkdose war schwerer, als sie aussah. Timo stellte sie auf die Hobelbank, nahm den Deckel ab und kippte den Inhalt auf ein altes Tuch. Schrauben, Unterlegscheiben, zwei Scharniere ohne Gegenstück, ein kleiner Messingknopf, der vermutlich zu einer Schublade gehörte, die längst nicht mehr existierte. Dazwischen lagen drei Nägel, die zu kurz für fast alles und zu lang für eine klare Kategorie waren. „Das ist kein Sortiersystem“, sagte Sofia von der Tür aus. Timo sah nicht auf. „Das ist eine langfristige Materialstrategie.“ „Es sieht aus wie eine Dose voller Entscheidungen, die du nicht treffen wolltest.“ Er hob eine Unterlegscheibe hoch. „Diese Unterlegscheibe hat nichts getan.“ Sofia trat in die Werkstatt. Sie hatte die Schuhe noch an und den gelben Notizblock unter dem Arm. Timo hatte den Block inzwischen nicht mehr als Gefahrenzeichen im Raum. Er mochte ihn immer noch nicht besonders, wenn er direkt vor seinem Teller lag. Aber er war nicht mehr sicher, ob das Problem der Block war oder die Geschichte, die er ihm sofort erzählte. „Wie war das Gespräch?“, fragte er. Sofia stellte den Notizblock auf den Werkstattwagen. „Sie verlängern meinen Vertrag bis Ende des Jahres.“ Timo hielt inne. Eine Schraube rollte über das Tuch und blieb an seinem Handgelenk liegen. „Das ist gut, oder?“ „Es ist gut.“ „Aber?“ Sofia lächelte kurz. „Du hast dazugelernt.“ „Ich lerne zögerlich, aber mit hochwertigem Werkzeug.“ Sie ging zur Hobelbank und setzte sich auf den Hocker, auf dem Timo sonst sass, wenn er Rechnungen las oder so tat, als sei ein Problem leichter, weil es auf einem Blatt Papier stand. „Es ist gut“, sagte sie noch einmal. „Und es ist kürzer, als ich gehofft hatte. Ich habe jetzt ein halbes Jahr. Nicht ein Jahr. Nicht gar nichts. Aber auch nicht die

Ruhe, die ich mir ausgemalt hatte.“ Timo legte die Schraube zurück auf das Tuch. In seinem Kopf schob sich sofort ein Plan nach vorne: Zahlen anschauen. Puffer rechnen. Vielleicht die Sommeraufträge anders verteilen. Vielleicht die Hobelmaschine doch verschieben. Vielleicht könnte er mehr feste Termine in die Werkstatt legen. Vielleicht ... Er merkte, wie seine Schultern nach vorn gingen. „Ich merke, dass ich gerade sofort rechnen will“, sagte er. Sofia sah ihn an. „Das ist nicht verboten.“ „Nein. Aber ich weiss nicht, ob es das ist, was du gerade brauchst.“ Sie zog die Beine an. „Was glaubst du denn?“ Timo dachte nach. Er sagte nicht: *Dass wir einen Plan brauchen*. Er sagte nicht: *Dass es schon irgendwie wird*. „Vielleicht möchtest du erst traurig sein, dass es nicht die Verlängerung geworden ist, die du wolltest.“ Sofia sah auf den Boden. „Ja“, sagte sie leise. „Das wäre gerade gut.“ Timo setzte sich auf die Kante der Hobelbank. Zwischen ihnen lag das Tuch mit den unsortierten Teilen. Er wollte sagen, dass sechs Monate besser seien als nichts. Er wollte sagen, dass sie das schaffen würden. Beides stimmte vielleicht. Aber es wäre auch eine schnelle Decke über etwas gewesen, das noch kalt war.

„Das ist enttäuschend“, sagte er. „Du hast viel in dieses Projekt gesteckt. Und jetzt bekommst du eine Antwort, die nicht Nein ist, aber auch nicht die Sicherheit, auf die du gehofft hattest.“ Sofia nickte. „Genau.“ Eine Weile hörten sie nur das Surren der kleinen Heizung in der Ecke. Draussen fiel Abendlicht durch die Fenster, gelblich und flach. Es legte sich auf die Schrauben, als wolle es ihnen für einen Moment eine Ordnung geben, die sie nicht hatten. „Ich habe heute auch etwas gemacht“, sagte Timo nach einer Weile. Sofia hob den Blick. „Antje hat angerufen. Für Samstag. Ein Kunde hat eine Kleinigkeit am Regal bemerkt und will, dass ich komme.“ Sofia

setzte sich gerader hin. „Und?“ „Ich habe gesagt: Ich schaue nach und gebe dir um sechs Bescheid.“ Sie sagte nichts. „Dann habe ich dir geschrieben, bevor ich zurückgerufen habe.“ „Ja.“ „Und wir haben auf den Kalender geschaut.“ „Ja.“ „Und du hast gesagt, dass Samstagvormittag okay ist, wenn wir den Nachmittag für uns lassen.“ „Ja.“ Timo grinste schief. „Das war fast professionell.“ „Das war ziemlich professionell.“ „Ich habe trotzdem kurz gedacht, du bist enttäuscht, obwohl du gesagt hast, es ist okay.“ Sofia schob eine Schraube mit dem Finger über das Tuch. „Ich war auch ein bisschen enttäuscht.“ Timo sah sie an. „Aber nicht so, wie du befürchtest“, sagte sie. „Nicht weil du ein schlechter Partner bist. Sondern weil ich lieber einen ganzen freien Samstag gehabt hätte. Das darf ich doch schade finden, oder?“ „Ja.“ „Und du darfst trotzdem zu Antje fahren.“ „Das ist ein Satz, den ich mir ausdrucken und über die Werkstatttür hängen könnte.“ „Bitte nicht. Sonst denken deine Kunden, ich bin wieder die Chefin.“ Timo lachte. Dann wurde er still. „Ich glaube, das ist neu für mich“, sagte er. „Dass du enttäuscht sein kannst, ohne dass ich sofort ein schlechter Mensch werde.“ Sofia sah ihn an. „Und dass du etwas übernehmen kannst, ohne dass ich automatisch unwichtig werde.“ Er nickte. „Das sagt sich leichter, als es sich anfühlt.“ „Ja.“ „Aber es fühlt sich heute ein kleines Stück weniger unmöglich an.“ Sofia nahm den gelben Notizblock vom Werkstattwagen. Sie schlug ihn nicht auf. „Wollen wir später auf dem Sofa die Rückkehrfragen machen?“, fragte sie. Timo zog die Augenbrauen zusammen. „Das klingt nach einer Übung.“ „Es ist eine Übung.“ „Ich bin gegen Übungen, die so heißen, als müsste man erst aus einem Labyrinth zurückkehren.“ „Dann nennen wir es Nachdenken mit Sitzgelegenheit.“ „Das ist wesentlich schlechter.“ „Gut. Dann Rückkehrfragen.“

Timo nahm den Deckel der Zinkdose und sah auf die Teile vor sich. „Was mache ich mit dem Zeug?“, fragte er. Sofia betrachtete die Schrauben. „Musst du heute wissen, was zu welcher Schublade gehört?“ „Nein.“ „Kannst du sie sortieren, ohne jede einzelne zu benutzen?“ Timo dachte einen Moment nach. „Ja.“ „Dann vielleicht erst nach Grösse?“ Er begann, die Schrauben in drei kleine Gruppen zu legen. Kurze, mittlere, lange. Die Unterlegscheiben sammelte er in einer Ecke. Die zwei Scharniere legte er nebeneinander, auch wenn kein Gegenstück auftauchte. „Das ist keine perfekte Ordnung“, sagte er. „Nein.“ „Aber sie ist weniger beleidigend als vorher.“ „Das ist ein sehr guter Massstab für einen Mittwochabend.“ Später stand die Zinkdose wieder geschlossen auf dem Werkstattwagen. Nicht leer. Nicht endgültig sortiert. Aber so, dass nichts mehr lose über die Hobelbank rollte. Auf dem grünen Sofa sassen Timo und Sofia nebeneinander. Der Koffer war inzwischen nicht mehr im Flur. Sofia hatte ihn am Montagmorgen ausgeräumt, ohne Timo zu fragen, ob sie ihn noch stehen lassen sollten. Der abgesagte Ausflug war nicht vergessen. Er war nur nicht mehr der Gegenstand, über den man jedes Mal steigen musste. Der gelbe Notizblock lag zwischen ihnen. Sofia schlug eine leere Seite auf. „Drei Fragen“, sagte sie. „Und keine Kästchen?“, fragte Timo. „Heute keine Kästchen.“ „Ich fühle mich wahrgenommen.“ Sofia schrieb oben auf die Seite: **Rückkehr.** „Erste Frage“, sagte sie. „Was war in den letzten Wochen schwer?“ Timo sah auf die Decke, die über der Sofalehne lag. Das Archiv hatte einen neuen Fleck, vermutlich von einem Käsebrötchen am Kanal. Sofia hatte behauptet, das sei eine Erweiterung der Sammlung. „Schwer war“, sagte er, „dass ich oft erst merke, was ich tue, nachdem ich es getan habe. Ich lache mit. Ich sage zu. Ich erkläre mich. Ich gehe raus. Und dann denke ich: Ach so. Da war wieder dieser alte Satz, dass ich alles alleine tragen oder

alles schnell wegmachen muss.“ Sofia nickte und schrieb nicht sofort. „Für mich war schwer“, sagte sie, „dass ich so gern Klarheit hätte, dass ich manchmal aus einem offenen Punkt schon eine ganze Zukunft mache. Dann wird aus einem abgesagten Wochenende plötzlich die Frage, ob ich dir überhaupt wichtig bin. Und das ist zu viel für einen Freitagmittag.“ Timo sah sie an. „Aber nicht völlig aus der Luft gegriffen“, sagte sie. „Nein“, sagte er. „Nicht völlig.“ „Zweite Frage“, sagte Sofia. „Was haben wir verstanden?“ Timo dachte länger nach. „Dass dein Satz nicht immer der Satz ist, den ich höre.“ Sofia legte den Stift auf den Block. „Und dass dein Erklären nicht immer bedeutet, dass es dir egal ist. Manchmal bedeutet es, dass dir etwas zu viel bedeutet und du nicht weisst, wohin damit.“ „Das ist unangenehm passend.“ „Ich habe geübt.“ „Dritte Frage“, sagte Timo. „Was nehmen wir in den nächsten Streit mit?“ Sofia lächelte. „Du weisst die Fragen schon?“ „Ich habe eine Person zu Hause, die Dinge notiert. Irgendwas färbt ab.“ Er wurde ernst. „Ich nehme mit, dass ich sagen kann: ‚Ich höre gerade mehr, als du gesagt hast. Gib mir einen Moment.‘ Nicht als Weglaufen. Eher als ... Hinweis, dass der alte Hausmeister wieder Dienst hat.“ Sofia lachte leise. „Und ich nehme mit“, sagte sie, „dass ich nicht alles in einem Satz sichern muss. Ich kann sagen: ‚Heute hat mich das getroffen.‘ Und dann warten, ob du das hören kannst, bevor ich dir die ganze Geschichte dazu erzähle.“ Timo nahm den Stift und schrieb unter ihre Worte: **Pause mit Rückkehr. Ein Thema, ein Ziel. Zuerst verstehen. Ein Satz im Raum.** Sofia sah auf die Liste. „Das sind fast Kästchen“, sagte sie. „Aber keine Kästchen. Eher Geländer.“ „Damit wir nicht abstürzen?“ „Damit wir wissen, wo wir uns festhalten können, wenn es rutschig wird.“ Sofia lehnte sich zurück. Ihr Kopf berührte kurz seine Schulter. Timo blieb still sitzen. Nicht, weil er Angst hatte, die Bewegung zu stören. Sondern weil er merkte,

dass er nichts hinzufügen musste. In der Werkstatt stand die Zinkdose auf dem Wagen. Die Werkstatttür hakte noch immer, wenn man sie zu fest zuzog. Timo wusste, wie er sie reparieren konnte. Er hatte nur noch nicht entschieden, wann. Es war keine besonders dramatische Erkenntnis. Aber manche Dinge durften einen Moment lang haken, ohne dass daraus ein Beweis wurde, dass alles kaputt war.

Perspektive von Timo

Timo steht am Ende des Bandes nicht als jemand da, der keine Abwehr mehr kennt. Er merkt weiterhin, wie schnell er in Pläne, Witze, Erklärungen oder Arbeit ausweichen möchte. Der Unterschied liegt darin, dass er diese Impulse früher erkennt und benennen kann. Er muss nicht erst perfekt ruhig sein, um zu sagen: „Ich merke, dass ich gerade sofort lösen will.“ Für Timo verändert sich auch das Bild von Verlässlichkeit. Verlässlich zu sein heisst nicht, jeden Auftrag anzunehmen, jedes Problem allein zu tragen oder jede Enttäuschung sofort wegzumachen. Es heisst, sich barer zu entscheiden, mit Sofia in Kontakt zu bleiben und nach einer Pause tatsächlich zurückzukehren. Seine Lernkante bleibt lebendig: Er wird weiterhin Momente haben, in denen der alte Satz schneller ist als seine Gegenwart. Aber er hat nun Worte und kleine Wege, die ihn nicht erst nach dem Streit wieder zu Sofia führen.

Perspektive von Sofia

Sofia steht am Ende des Bandes nicht als jemand da, der nie wieder Klarheit braucht oder alle offenen Themen gelassen liegen lassen kann. Sie merkt weiterhin, wie schnell sie aus einem einzelnen Moment eine grosse Frage nach Zukunft, Verlässlichkeit oder Zugehörigkeit macht. Der Unterschied liegt darin, dass sie diese Angst nicht mehr sofort in eine Bilanz verwandeln muss.

Für Sofia verändert sich auch das Bild von Nähe. Nähe entsteht nicht nur dadurch, dass Timo alle Pläne hält oder jede Unsicherheit auflöst. Sie entsteht, wenn sie ihre Wirkung klar sagen kann und Timo nicht sofort damit beschäftigt ist, sich zu verteidigen. Dann muss sie nicht lauter oder genauer werden, um im Gespräch vorzukommen. Ihre Lernkante bleibt ebenfalls lebendig: Sie wird weiterhin Themen aufschreiben, Wünsche haben und Enttäuschungen spüren. Aber sie kann entscheiden, ob heute der Zeitpunkt für ein Gespräch ist und ob Verstehen für den Moment ausreichend sein darf.

Was zwischen ihnen passiert

Ein guter Streit endet nicht immer mit einer fertigen Lösung. Manchmal endet er damit, dass beide genauer wissen, was beim anderen passiert ist, welche alten Schutzwege gerade mitgesprochen haben und wie sie beim nächsten Mal früher zurückfinden können. Das verändert keine Beziehung über Nacht. Es verhindert auch nicht, dass Pläne ausfallen, Rechnungen kommen, Freunde ungeschickte Witze machen oder Arbeit plötzlich dringlich wird. Es schafft jedoch etwas, das in Konflikten oft fehlt: einen erkennbaren Rückweg. Pausen haben einen Zeitpunkt. Erklärungen warten einen Moment. Wünsche dürfen ausgesprochen werden, ohne sofort ein Urteil über die andere Person zu sein.

Sichtbare Situation Mögliche tiefere Bedeutung Hilfreichere Sprache

Beide wollen schnell Sicherheit herstellen und greifen zu ihren alten Strategien.

„Ich merke, dass ich sofort lösen will. Kannst du mir erst sagen, was es gerade mit dir macht?“

Eine Person ist enttäuscht, ob wohl die andere sich bemüht.

Enttäuschung wird fälschlich als Urteil über den Wert der anderen Person gehört.

„Du darfst das schade finden. Ich höre darin nicht automatisch, dass ich versagt habe.“

Eine Pause oder ein Gespräch war nur teilweise gelungen.

Beide befürchten, dass unvollständige Veränderung gar keine Veränderung ist.

„Es war nicht perfekt. Was hat trotzdem ein kleines Stück besser funktioniert?“

Ein Problem bleibt offen. Ungewissheit fühlt sich an wie Gefahr oder Beziehungskälte.

„Wir müssen es heute nicht lösen. Wir können festhalten, wann wir darauf zurückkommen.“

Die zugrundeliegende Frage dieses Kapitels lautet: **Wie bleiben wir im Kontakt, wenn etwas offen, unsicher oder unperfekt ist – ohne uns gegenseitig mit Lösungen, Vorwürfen oder Rückzug zu verlieren?**

Für mich

Reflexionsfrage Notiz Welchen alten Schutzimpuls erkenne ich heute früher als zu Beginn des Bands?

Reflexionsfrage Notiz Was hilft mir, eine Unsicherheit nicht sofort lösen oder wegdrücken zu müssen?

Woran merke ich, dass ich eine Enttäuschung als Urteil über meinen Wert höre?

Was kann ich in einem Streit sagen, bevor ich wieder in meine gewohnte Rolle gehe?

Welche kleine Veränderung in meinem Umgang mit Konflikten möchte ich anerkennen, auch wenn sie noch nicht stabil ist?

Für uns

Gesprächsfrage Hilfreicher Einstieg Woran merken wir, dass wir im Streit wieder auf einem alten Weg unterwegs sind?

„Ich glaube, ich höre gerade mehr, als du gesagt hast.“

Welcher Rückweg hilft uns am meisten: Pause, Zusammenfassung, ein Thema oder ein Satz im Raum?

„Wenn es schwierig wird, würde mir zuerst helfen, dass ...“

Was darf nach einem Konflikt offen bleiben, ohne dass wir uns verlieren?

„Das ist noch nicht gelöst. Ich möchte trotzdem in Kontakt bleiben.“

Wie wollen wir kleine Fortschritte wahrnehmen, ohne daraus eine neue Prüfung zu machen?

„Etwas war heute anders, als es früher gewesen wäre: ...“

Kleiner Schritt für diese Woche: Die Rückkehrfrage

Nehmt euch nach einem kleinen oder grösseren Reibungsmoment – nicht zwingend mitten im Streit – einige Minuten für drei Fragen. Die Antworten dürfen kurz sein. Es geht nicht darum, den Konflikt nachträglich perfekt auszuwerten.

Rückkehrfrage Möglicher Anfang Was war schwer? „Schwer war für mich, dass ...“

Was habe ich verstanden? „Ich verstehe jetzt besser, dass du ...“

Was nehmen wir in den nächsten Streit mit? „Beim nächsten Mal möchte ich zuerst ...“

Wenn ihr möchtet, ergänzt eine vierte Frage: „Was darf heute noch offen bleiben, ohne dass wir es wegschieben?“ Die Rückkehrfrage ist kein Berichtswesen für Beziehungen. Sie ist eine kleine Erinnerung daran, dass Konflikte nicht nur danach bewertet werden müssen, ob

sie sofort gelöst wurden. Manchmal reicht es, wenn beide am Ende noch wissen, wie sie wieder zueinander finden können.

Merksatz: Eine Beziehung wird nicht dadurch sicher, dass nie etwas hakt. Sie wird sicherer, wenn beide wissen, wie sie bei einem Haken wieder zurückkommen.

Nachwort: Was nicht sofort repariert werden muss

Am Ende dieses Buches ist Timos Werkstatttür nicht perfekt eingestellt. Sie hakt noch, wenn man sie zu fest zuzieht. Der Koffer für das Meerwochenende hat keinen neuen Reisettermin bekommen. Sofias Vertrag ist weiterhin befristet. Und der gelbe Notizblock liegt noch immer in der Wohnung. Das ist kein unvollständiges Ende. Es ist die Form von Wirklichkeit, in der Beziehungen stattfinden. Einander näher zu kommen bedeutet nicht, dass von nun an jeder Wunsch rechtzeitig gehört, jeder Streit souverän geführt und jede Unsicherheit aufgelöst wird. Es bedeutet eher, dass beide Menschen früher merken können, wenn sie in ein altes Muster geraten – und dass sie eine Idee davon haben, wie sie zurückkommen. Timo muss nicht alle Verantwortung allein tragen, um verlässlich zu sein. Sofia muss nicht jeden offenen Punkt sofort vollständig klären, um ernst genommen zu werden. Beide können enttäuscht sein, ohne dass die Enttäuschung zum Urteil über den ganzen anderen Menschen wird. Sie können eine Pause brauchen, ohne den Kontakt abubrechen. Sie können eine Erklärung haben, ohne damit die Wirkung der anderen Person wegzureden. Vielleicht ist das die unspektakuläre, aber tragfähige Hoffnung dieses Bandes: Nicht die Abwesenheit von Reibung macht eine Beziehung sicherer. Es ist die Erfahrung, dass ein schwieriger Moment nicht alles bestimmt. Dass ein Satz noch einmal anders gesagt werden kann. Dass ein Gespräch später weitergehen darf. Und dass keine Person sich in einem Konflikt vollständig verlassen muss, um die Beziehung zu retten. Für die Zeit

nach der Lektüre kann eine kleine Frage genügen. Nach einem Reibungsmoment – oder auch an einem ruhigen Abend – fragt euch: **Was war heute schwer, was habe ich über dich verstanden, und was nehmen wir beim nächsten Mal mit?**

Die Antwort muss nicht klug sein. Sie muss nicht endgültig sein. Es reicht, wenn sie einen kleinen Rückweg sichtbar macht.

Abschlussatz: Eine Beziehung wird nicht dadurch sicher, dass nie etwas hakt. Sie wird sicherer, wenn beide wissen, wie sie bei einem Haken wieder zurückkommen.



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.