

DIE MACHT, NICHT ZU REAGIEREN

# DIE MACHT, NICHT ZU REAGIEREN

*Über Kontaktabbruch, Sehnsucht  
und die Ordnung des eigenen Tages*

Nach einem Vortrag über Trennung und innere Freiheit

---

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2020

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas  
Gloggnitz · 2020

*„Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den  
Dingen beunruhigen die Menschen.“*

— Epiktet, *Handbüchlein der stoischen Moral*, V

## KAPITEL I

# Das Navigationsgerät

Es gibt Momente, in denen das Gerät eine Adresse vorschlägt, die seit Wochen nicht mehr angefahren wurde. Niemand hat etwas eingegeben. Das Ziel steht dennoch unter den häufigen Zielen, als wäre das Auto langsamer als das eigene Leben. Für einen Augenblick könnte man darauf tippen und die alte Strecke entscheiden lassen. Stattdessen löscht man den Vorschlag und fährt dorthin, wohin man heute tatsächlich wollte. Die Bewegung dauert kaum eine Sekunde. Und doch liegt genau darin, für manche, der Moment, in dem sich eine Geschichte verändert.

Dieser Text handelt von einer Trennung, von einem Kontaktabbruch oder von einer Beziehung, die im Ungefahren hängt. Er handelt davon, was geschieht, wenn der gewohnte Reflex, sich zu melden, nicht mehr in eine Handlung übergeht. Und er handelt von einer Haltung, für die das Wort Gelassenheit oft zu weich klingt: dem Nicht-Reagieren als Entscheidung, nicht als Strafe.

Die Gedanken stammen aus der Beobachtung vieler Lebenslagen, nicht aus einem einzelnen Fall. Sie erheben keinen Anspruch auf Wahrheit über fremde Menschen. Sie fragen nur, was in jemandem vorgeht, der das alte Muster unterbricht.

## KAPITEL 2

# Der Kreislauf

Früher genügte ein beinahe unsichtbarer Vorwand: eine praktische Frage, eine beiläufige Erinnerung, ein Satz, der zufällig wirken sollte. Der Kontakt begann wieder, ohne dass man darüber gesprochen hätte, warum er abgebrochen war. Für ein paar Tage wurde die Ungewissheit leiser. Dann kamen dieselben Verzögerungen, dieselben halben Antworten, dieselbe Vorsicht zurück. Es gab keine echte Entscheidung. Es gab nur einen Kreislauf, der jedes Mal neu ansprang, sobald einer der beiden die offene Lücke nicht länger aushielt.

Oft war es der Mensch, der die Lücke nicht aushielt, der den Kreislauf wieder in Gang setzte. Man suchte einen Ton, der keinen Druck erzeugte. Man fand ein unverfängliches Thema. Man machte es dem anderen leicht, zu antworten, ohne Stellung beziehen zu müssen. Das geschah nicht aus mangelnder Würde, sondern weil die Verbindung etwas bedeutete. Doch das Ergebnis blieb gleich. Der andere musste nie erfahren, was ohne den eigenen Einsatz geschehen wäre, und man selbst konnte nie erkennen, wie viel von dieser Beziehung aus eigener Kraft bestand und wie viel nur weiterlief, weil man sie immer wieder angesprochen hatte.

Wer diesen Einsatz zurückzieht, erlebt zunächst keine Freiheit. Es ist, als hätte man jahrelang ein Lenkrad mit kleinen Bewegungen korrigiert und müsste es nun zum ersten Mal gerade lassen. Sofort entsteht der Drang, etwas zu tun, damit die Spannung nachlässt. Genau hier beginnt die eigentliche Arbeit.

## KAPITEL 3

# Sehnsucht und Handlung

Eine unbequeme Unterscheidung liegt am Anfang dieser Arbeit. Man kann ein Gespräch wollen. Oder man kann lediglich wollen, dass der Körper endlich aus der Alarmbereitschaft kommt. Beides klingt ähnlich, und beides fühlt sich im ersten Augenblick gleich an.

Eine einfache Prüfung hilft: Man stelle sich vor, man schriebe und erhielte eine kühle Antwort. Wenn selbst diese Antwort angenehmer wäre als das Schweigen, sucht man im Grunde keine Verständigung. Man sucht Erleichterung. Die Sehnsucht muss deshalb nicht verschwinden. Entscheidend ist, dass der erste Impuls nicht sofort die Schlüssel bekommt.

Eine erwachsene Entscheidung enthält immer auch den Tag danach. Man fragt sich, welche Handlung man auch am nächsten Morgen noch vertreten könnte. Wenn der innere Autopilot schneller handeln will als das Urteil, reicht ein aufmunternder Satz nicht aus. Dann braucht es eine Unterbrechung, die man bewusst setzt.

Die Sehnsucht darf da sein. Sie muss nicht in eine Nachricht verwandelt werden, um ausgehalten zu werden. Man kann sie begleiten, während man eine Rechnung bezahlt, einkauft oder einen Termin wahrnimmt. Das ist weder Kälte noch Schauspiel. Es ist die Fähigkeit, ein Gefühl als Erfahrung zu behandeln und nicht als Befehl.

## KAPITEL 4

### Zwei Spalten

Ein Gedankenexperiment bringt Ordnung in die inneren Verhandlungen. Man stelle sich ein Blatt Papier vor, geteilt in zwei Spalten. Links stehen nur überprüfbare Tatsachen: Seit einer bestimmten Zeit wurde nicht mehr gesprochen. Es wurde keine nächste Begegnung vereinbart. Ein wichtiges Thema blieb offen. Rechts stehen die Deutungen: Vielleicht wartet die andere Person, vielleicht hat sie Angst, vielleicht ist sie stolz, vielleicht weiß sie selbst nicht, was sie will.

Die Klarheit beginnt dort, wo man der rechten Spalte nicht mehr dasselbe Gewicht gibt wie der linken. Man kann nicht bestimmen, wann jemand spricht. Man kann aber bestimmen, welchen Preis man zahlt, während man Gründe für sein Schweigen erfindet. Wer beides vermischt, macht jede Stunde zu einer inneren Verhandlung: Soll man noch warten? Etwas Leichtes schicken? Ein Foto veröffentlichen, das gesehen werden könnte? Zeigen, dass es einem gut geht, oder andeuten, dass man verletzt ist? Der ganze Tag beginnt sich um eine mögliche Reaktion zu organisieren, selbst wenn keine Nachricht geschrieben wird.

Der Körper wartet. Der Kopf probt Möglichkeiten. Die Aufmerksamkeit kontrolliert Türen, die sich nicht öffnen. Außen bleibt es still, innen herrscht ein Lärm, der erschöpft. Das alte Muster meldet sich selten mit dramatischen Gedanken. Oft klingt es vernünftig: Man könnte doch nur fragen, wie es geht. Man könnte einen offen gebliebenen Satz klären. Man könnte etwas senden, das keine Antwort verlangt.

## KAPITEL 5

# Die Prüfung der Nachricht

Der Verstand kann sich sehr sachlich kleiden, wenn er eine Gewohnheit wiederholen will. Deshalb hilft eine genaue Frage: Würde ich diese Nachricht auch senden, wenn ich sicher wüsste, dass nicht die erhoffte Antwort kommt? Lautet die Antwort nein, sucht man wahrscheinlich keine Kommunikation. Man versucht, den eigenen inneren Zustand durch den anderen regulieren zu lassen.

Vor einer Handlung zu warten ist keine Methode, mit der man jemandem die eigene Abwesenheit spüren lässt. Das Warten prüft die Qualität der Absicht. Eine Entscheidung, die nach dem Abklingen der ersten Welle entsteht, enthält mehr Wahrheit als eine Entscheidung, die nur die Unruhe abschalten soll. Man kann aufschreiben, was man sagen möchte, und es am nächsten Tag noch einmal lesen. Man kann eine Stunde verstreichen lassen, bevor man handelt. Man kann sich fragen, welches Ergebnis man erzeugen will und ob dieses Ergebnis überhaupt in der eigenen Hand liegt.

Der Abstand beseitigt den Schmerz nicht. Er verhindert nur, dass der Schmerz lenkt.

## KAPITEL 6

### **Die Ruhe, die zur Angel wird**

Das Ausbleiben des gewohnten Schrittes verändert auch die Landschaft. Man weiß nicht, in welche Richtung sie sich bewegt. Vielleicht entsteht eine Frage. Vielleicht Erleichterung. Vielleicht bemerkt der andere zum ersten Mal, wie oft man den Kanal offen gehalten hat. Man sollte aus diesen Möglichkeiten keine Versprechen machen.

Die Ruhe verliert ihren Wert, wenn sie zur Angel wird. Bleibt man nur still, um eine Rückkehr zu erzeugen, ist man aus dem alten Muster nicht ausgestiegen. Man hat lediglich die Taktik gewechselt. Der Unterschied ist klein und zugleich entscheidend. Im ersten Fall sagt das Schweigen: Jetzt wirst du merken, was du an mir hattest. Im zweiten sagt es: Ich werde die Ungewissheit nicht länger benutzen, um mich selbst zu verlassen. Der erste Satz hängt noch immer vom Blick eines anderen ab. Der zweite bleibt gültig, auch wenn niemand ihn bemerkt. Hier endet das bloße Warten und beginnt eine Haltung.

## KAPITEL 7

# Die Welle und die Zeit

Mit der Zeit zeigt sich, dass Ungewissheit nicht endlos ist. Sie steigt an, erreicht einen Höhepunkt und ebbt wieder ab. Der Körper lernt, dass er sie ohne sofortige Bestätigung überstehen kann. Diese Erfahrung ist wichtiger als jeder perfekte Satz. Jedes Mal, wenn Angst nicht sofort in Verfolgung übersetzt wird, löst sich eine alte Verknüpfung: die Vorstellung, man könne sich nur besser fühlen, wenn der andere etwas tut.

Erleichterung entsteht dann nach und nach aus der Fähigkeit, anwesend zu bleiben. Dabei verläuft der Weg nicht gerade. Drei leichte Tage können vergehen, und am vierten Morgen ist die Sehnsucht plötzlich wieder deutlich da. Das ist kein Rückfall an den Anfang, sondern wechselndes Gelände. Disziplin zeigt sich darin, dass man seine Richtung nicht wegen des Wetters eines einzelnen Morgens ändert. Man darf zugeben, dass es heute schwerer ist. Man kann das Tempo anpassen, muss aber keinen ungeklärten Kontakt wieder öffnen, nur um eine andere Empfindung zu erreichen.

## KAPITEL 8

# Zuneigung und Gewohnheit

Irgendwann wird der Unterschied zwischen Zuneigung und Gewohnheit deutlich. Zuneigung kann bestehen bleiben, während man eine Grenze setzt. Gewohnheit verlangt Wiederholung: derselbe Schritt, dieselbe kurze Erleichterung, derselbe Zweifel danach. Wer jemanden nur kontaktiert, weil die kontaktlose Zeit unerträglich erscheint, schützt vielleicht keine Beziehung. Er schützt einen Kreislauf. Und ein Kreislauf wird nicht gesund, nur weil in ihm ehrliche Gefühle vorkommen.

Das alte Drehbuch ist oft leicht zu erkennen. Eine Person zieht sich zurück. Die andere wartet, analysiert und stellt schließlich wieder Kontakt her. Darauf folgt eine teilweise Öffnung, intensiv genug, um Hoffnung zu wecken, aber nicht klar genug, um die Beziehung wirklich zu verändern. Später kehrt die Distanz zurück, und alles beginnt von vorn. Wenn beide aufhören, einander zu suchen, fehlt diesem Ablauf die Energie. Das Spiel ändert sich dann nicht, weil jemand den klügsten Zug gefunden hätte. Es ändert sich, weil ein notwendiger Teil nicht mehr ausgeführt wird.

## KAPITEL 9

# Keine Mauer, sondern eine Tür

Eine Entscheidung muss nicht lauten: Ich werde nie wieder schreiben. Absolute Versprechen entstehen oft aus verletztem Stolz und brechen bei der nächsten starken Emotion zusammen. Eine reifere Position lautet: Ich werde nichts tun, wofür ich verleugnen müsste, was ich inzwischen gesehen habe. Sollte eines Tages ein klares Gespräch möglich sein, kann man zuhören. Kommt nur ein vages Zeichen, darf man es stehen lassen.

Man braucht keine Mauer für die Ewigkeit. Man braucht eine Tür, die sich nur für nachvollziehbares Verhalten öffnet. Dadurch verändert sich der Blick auf jede mögliche Rückkehr. Ein Wie geht's? nach mehreren Wochen ist noch keine Wiedergutmachung. Eine Reaktion auf ein Bild ist keine Absicht. Ein nostalgischer Satz ersetzt kein erwachsenes Gespräch. Früher konnte man aus einem Krümel Kontakt ein ganzes Festmahl zusammendenken. Jetzt prüft man ehrlich: Was wird tatsächlich gesagt? Wofür übernimmt jemand Verantwortung? Was ändert sich im Verhalten?

Man beobachtet. Und diese Beobachtung muss sich selbst einschließen. Was geschieht im Körper, wenn ein Zeichen auftaucht? Wird der Atem schneller? Formuliert man schon eine Antwort, bevor man die Nachricht verstanden hat? Verliert der Tag plötzlich seine Form? Solche Einzelheiten zeigen, ob man wählt oder ob ein Automatismus das Steuer übernommen hat. Eine einfache Gegenmaßnahme: die Hände auf den Tisch legen, die erste Welle auslaufen lassen, dann noch einmal lesen. Die würdigste Antwort ist nicht immer die brillianteste. Oft ist es diejenige, die nicht aus der Angst entsteht, eine Gelegenheit zu verlieren.

## KAPITEL 10

# Höflichkeit ohne Wunde

Höflichkeit verpflichtet nicht dazu, sofort wieder so verfügbar zu sein wie früher. Man kann eine Erklärung anhören, ohne sie mit unmittelbarer Vertrautheit zu belohnen. Man kann respektvoll antworten, ohne jede Wunde offenzulegen. Man kann ein Gefühl anerkennen, ohne ihm unbegrenzten Zugang zu gewähren.

Härte entsteht oft aus dem Versuch, die eigene Empfindung zu verleugnen, um den anderen zu bestrafen. Das Gegenteil ist möglich: die Empfindung ernst zu nehmen und ihr gerade deshalb ein Maß zu geben, das nicht zerstört, was man mühsam wieder aufgebaut hat. Dabei bemerkt man vielleicht etwas Unangenehmes. Ein Teil des Leidens entsteht nicht nur durch die Distanz, sondern durch die ständigen Versuche, sie zu neutralisieren. Jede Kontrolle öffnete die Frage erneut. Jede Deutung fügte eine weitere Möglichkeit hinzu. Jede entworfenen und wieder gelöschte Nachricht hielt den Körper in derselben Szene. Wer diese Bewegungen nicht mehr nährt, verhindert nicht sofort das Gefühl. Aber er hört auf, seinen Schmerz zu vervielfachen.

## KAPITEL II

### Die verkleidete Gelegenheit

Eine feinere Prüfung zeigt sich erst später. Es ist nicht der offensichtliche Wunsch zu schreiben, sondern die Versuchung, eine Gelegenheit zu konstruieren. Man könnte dort vorbeigehen, wo man den anderen vielleicht sieht. Man könnte eine gemeinsame Bekanntschaft nach Neuigkeiten fragen. Man könnte online einen Satz hinterlassen, der allgemein klingt und doch für einen bestimmten Menschen bestimmt ist. Nach außen hätte man scheinbar nichts getan. In Wirklichkeit versucht man noch immer, eine Reaktion zu erzeugen, ohne den Versuch offen einzugestehen.

Sobald man das bemerkt, muss man sich nicht verurteilen. Man benennt die Bewegung und nährt sie nicht weiter. Freiheit wächst, wenn man die eigene Anwesenheit nicht mehr organisieren muss, damit jemand sie bemerkt. Man trägt, was einem gefällt, ohne an einen bestimmten Blick zu denken. Man geht an einen Ort, weil man dort sein möchte, nicht weil eine indirekte Nachricht entstehen könnte. Und man erzählt einen guten Tag den Menschen, die daran beteiligt sind, statt ihn wie ein Schaufenster für einen Abwesenden aufzubauen.

## KAPITEL 12

### Ein Projekt im Garagenregal

Auch das Gedächtnis braucht Ordnung. Der Kopf stellt gern die schönsten Bilder aus und lagert die täglichen Kosten im Hinterzimmer. Man sollte beides auf denselben Tisch holen. Ein gemeinsames Lachen kann echt gewesen sein, und trotzdem kann dieselbe Nähe einem oft den Boden entzogen haben. Die Vergangenheit muss nicht schlecht gewesen sein. Man muss nur verhindern, dass sie sich als Werbezusammenschnitt präsentiert.

Man stelle sich vor, man sucht an einem Sonntag in der Garage eine Glühbirne und findet die Kiste eines Projekts, das man gemeinsam beenden wollte. Der alte Reflex möchte ein Foto machen und daraus eine Brücke bauen. Diesmal lässt man es. Man prüft, was fehlt, besorgt das Teil und bringt die Sache selbst zu Ende. Man löscht den Menschen damit nicht aus der Erinnerung. Man erlaubt nur einem unfertigen Gegenstand, nicht länger das Gespräch offenzuhalten, in dem niemand führt. Als das Licht angeht, ist es kein Triumph. Der Raum erfüllt einfach wieder seine Funktion.

Die Fähigkeit, schöne Erinnerungen und eine unzureichende Beziehung gleichzeitig wahrzunehmen, bereitet auf eine reale Möglichkeit vor: dass der andere Mensch zurückkehrt. Nicht weil der Abstand ein bestimmtes Ergebnis garantiert, sondern weil unterbrochene Beziehungen häufig Versuche der Wiederannäherung hervorbringen. Dann geht es nicht darum, den eigenen Wandel vorzuführen. Es geht darum, ruhig zu bleiben. Das ist im Nachhinein einleuchtend. Schwer wird es erst, wenn der Körper längst auf eine Nachricht reagiert, während das Urteil noch nicht nachgekommen ist.

## KAPITEL 13

### **Eine klare Mindestbedingung**

Eine hilfreiche Grenze muss nicht bedrohlich klingen. Sie kann aus einem kurzen Satz bestehen: Wir können darüber sprechen, aber ich brauche Klarheit. Oder: Ich möchte nicht wieder in einen unregelmäßigen Kontakt zurückkehren. Daran stecken weder Strafe noch Diagnose noch Angriff. Man benennt lediglich die Mindestbedingung, unter der die eigene Anwesenheit einen Sinn ergibt.

Danach beobachtet man. Folgt Ausweichen, ein Scherz oder erneutes Verschwinden, hat man eine Information erhalten. Bleibt die Person im Gespräch? Gibt es etwas Reales zu prüfen? Oft ist die eigentliche Prüfung allerdings keine Rückkehr, sondern anhaltende Abwesenheit. Vergehen Wochen ohne Nachricht, meldet sich vielleicht der Kopf mit einer letzten Verhandlung: Man hätte zu lange gewartet, der andere habe das Schweigen falsch verstanden, man müsse alles sauber abschließen.

Eine abschließende Mitteilung kann in manchen Fällen stimmig sein. Sie muss aber aus einer klaren Absicht entstehen und nicht aus einer versteckten Hoffnung, wieder eine Tür zu öffnen. Man kann sich fragen: Wäre ich bereit, gar keine Antwort zu erhalten? Wenn nicht, sucht man keinen Abschluss. Man sucht noch immer eine Tür.

## KAPITEL 14

# Zwischen Ereignis und Urteil

Die stoische Disziplin setzt genau zwischen Ereignis und Urteil an. Das Ereignis ist knapp: Heute gibt es keinen Kontakt. Das Urteil fügt Seiten hinzu, die niemand überprüfen kann: Diese Person wird nie zurückkommen. Ich habe nichts bedeutet. Ich habe meine einzige Möglichkeit verloren. Diese Sätze muss man nicht durch optimistische Vorhersagen ersetzen. Man verweigert einfach das Urteil und bleibt bei einer nüchternen Formulierung: Wie es weitergeht, weiß ich nicht. Wie ich mich heute verhalte, liegt bei mir.

Epiktet hat den Mechanismus dahinter knapp beschrieben, und der Satz gilt bis heute, gerade in solchen Lagen:

*„Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen. So ist z. B. der Tod nichts Schreckliches, ... sondern die Meinung von dem Tod, daß er etwas Schreckliches sei, das ist das Schreckliche.“*

— Epiktet, *Handbüchlein der stoischen Moral*, V (Übersetzung Carl Conz)

Die Zukunft darf offen bleiben, ohne dass man den gesamten heutigen Tag mit ihr belastet. Dafür braucht es einen Tagesrhythmus, der nicht von zwanghafter Ablenkung bestimmt wird. Jede Minute zu füllen, nur um nichts zu fühlen, macht anfällig, sobald es wieder ruhig wird. Es hilft, zwischen Tätigkeit und Wahrnehmung zu wechseln: den Körper bewegen, eine überschaubare Aufgabe abschließen, einen Menschen treffen, bei dem man keine Aufmerksamkeit verdienen muss, und sich zehn Minuten geben, in denen Traurigkeit existieren darf, ohne dass daraus ein Plan entsteht. So lernt man, dass Empfinden nicht dasselbe ist wie Nachgeben.

Eine weitere Übung betrifft die Zeit. Dringlichkeit fordert sofortige Entscheidungen, Klarheit verträgt eine Frist. Kommt eine unerwartete Nachricht, darf man sich eine Stunde, einen Abend oder so lange Zeit nehmen, bis der Körper wieder ruhiger ist. Man wartet dabei nicht, um Gleichgültigkeit vorzuführen.

Man antwortet aber auch nicht aus Angst, die gerade erhaltene Aufmerksamkeit zu verlieren. Eine Beziehung, die ein erwachsenes Gespräch tragen kann, verträgt eine vernünftige Bedenkzeit. Wenn alles von der augenblicklichen Reaktion abhängt, liegt das Problem nicht in der Bedenkzeit.

## KAPITEL 15

### **Gegenseitigkeit ohne Gegenfigur**

Diese Praktiken machen nicht passiv. Sie ziehen Energie aus einem blinden Reflex und verteilen sie neu. Man verzichtet auf schnelle Erleichterung, um die Möglichkeit einer verständlichen Beziehung zu schützen, mit diesem Menschen oder irgendwann mit einem anderen. Der Ausgang bleibt unbekannt. Eine Bedingung wird jedoch klar: Man will die Verbindung nicht länger mit Konzentration, Schlaf und dem Respekt vor der eigenen Erkenntnis bezahlen. Man sollte dabei aber keine Gegenfigur aufbauen, die niemanden braucht und jedes Verlangen als Schwäche betrachtet. Auch das wäre ein Leben, das sich weiterhin um die Verletzung dreht.

Man darf Gegenseitigkeit, Nähe und Fürsorge wollen. Nur der verpflichtende Empfänger ändert sich. Ein menschliches Bedürfnis erzeugt nicht die Pflicht, dass ein bestimmter Mensch es erfüllt. Man bleibt offen für Begegnung, muss aber nicht länger vor einer einzigen Tür stehen. So hört auch die Vergangenheit auf, ausschließlich eine Untersuchung des anderen zu sein. Die eigene Seite kommt hinzu, ohne Gerichtsverhandlung und ohne Selbstanklage. Wann hat man angefangen, die eigenen Wünsche kleiner zu machen, um nicht zu stören? An welchem Punkt wurde Geduld zur Verfügbarkeit ohne Ende? Diese Frage dient nicht der Schuld. Sie zeigt die Stelle, die man künftig schützen muss.

## KAPITEL 16

### **Continuität statt Rausch**

Der Wandel erscheint langsam, weil er keinen Rausch plötzlicher Wiederannäherung erzeugt. Er erzeugt etwas Nüchterneres: Kontinuität. Man schläft mehrere Nächte besser. Man hält seine Zusagen. Interessen gewinnen wieder Farbe. Nicht jeder Tag fühlt sich friedlich an, aber das Leben wird nicht mehr von jeder Schwankung zwischen zwei Menschen bestimmt. Kontinuität ist leiser als Euphorie. Dafür lässt sich auf ihr ein verlässliches Leben aufbauen.

Man weiß nicht, was diese Veränderung auf der anderen Seite auslöst. Annäherung, weitere Entfernung oder gar keine Bewegung sind gleichermaßen möglich. Die Prüfung findet deshalb bei einem selbst statt. Bleibt das eigene Verhalten wiedererkennbar, auch wenn die insgeheim erhoffte Belohnung ausbleibt? Ändert es sich sofort, sobald kein Ergebnis kommt, war es ein Hebel. Bleibt es bestehen, weil es etwas schützt, das man für richtig hält, ist es zu einer eigenen Haltung geworden. Das schließt eine spätere Versöhnung nicht aus. Es macht sie nur anspruchsvoller und wirklicher.

Ein Neubeginn braucht zwei anwesende Menschen, nicht einen, der ergänzt, und einen, der Zeichen verteilt. Er braucht verständliche Worte, Verantwortung für frühere Entscheidungen und vor allem neue Beständigkeit. Der Satz Du hast mir gefehlt baut noch kein Zuhause. Dafür muss jemand sagen können, was verstanden wurde und was künftig anders getan werden soll. Ein Gespräch darf unvollkommen und unbequem sein. Entscheidend ist, ob die Person beschreiben kann, was sie anders tun wird, ob sie die Wirkung eigener Entscheidungen anerkennt, ohne sofort nur über den eigenen Schmerz zu sprechen, und ob sie aushält, dass man Zeit braucht.

Auch der eigene Blick braucht Prüfung. Man ist möglicherweise so sehr an eine zweite Möglichkeit geklammert, dass man übersieht, wie der Körper bei denselben Zeichen wieder eng wird. Oder man ist inzwischen so vorsichtig, dass man selbst einen aufrichtigen Schritt abwehrt. Klarheit bedeutet nicht automatisch Nein. Sie bedeutet eine Antwort, die zu den vorhandenen Belegen passt. Manchmal ist das eine langsame Öffnung, manchmal eine endgültige Grenze. In beiden Fällen sollte man die eigene Wahl erklären können, ohne Rache oder Angst zu

benötigen.

## KAPITEL 17

### **Der Satz über den anderen**

Eine andere Prüfung kommt über Umwege. Jemand erwähnt die andere Person und sagt, sie wirke zufrieden, habe neue Pläne oder neue Gesellschaft. Der Satz dauert wenige Sekunden. Er versucht, einen unmöglichen Vergleich zwischen der ganzen inneren Wirklichkeit und der Oberfläche einer Nachricht zu eröffnen. Man sollte innehalten, bevor daraus eine Rangliste wird. Man kennt nicht das vollständige Bild, und selbst wenn diese Leichtigkeit echt wäre, nimmt sie der eigenen Arbeit nichts. Zwei Menschen müssen nicht im selben Rhythmus leiden, damit ihre Erfahrungen wahr sind.

Vielleicht wird es kein sichtbares Bedauern geben. Vielleicht verlaufen die Wege getrennt weiter. Das tut weh, weil es der Disziplin die erzählerische Belohnung nimmt, die ein Teil von einem erwartet hatte. Zugleich enthält es den klarsten Beweis: Wer sich auch ohne Rückkehr respektiert, hat keine Strategie gespielt. Er hat sich tatsächlich verändert. Sein Verhalten war keine verschlüsselte Nachricht, sondern eine neue Weise, das eigene Leben zu bewohnen.

Mit diesem Übergang verändert sich auch die Einsamkeit. Früher war sie wie ein Flur, der wieder zu dieser Person führte. Jeder freie Augenblick wurde zur Wartezeit. Nach und nach wird daraus verfügbarer Raum. Man kann lesen, ohne einen Satz zum Weiterleiten zu suchen. Man kann kochen, ohne eine fehlende Anwesenheit mitzudenken. Man wählt ein Ziel aus dem einfachen Grund, dass man es kennenlernen möchte. Nicht alles bekommt sofort Farbe. Manche Tage bleiben matt, aber sie werden nicht länger von derselben Frage regiert.

## KAPITEL 18

# Überraschungen

Stabilität zeigt sich besonders dann, wenn einen etwas überrascht: ein zufällig ausgesprochener Name, eine Erinnerung während der Arbeit, ein Foto, auf das man nicht vorbereitet war. Man muss nicht beweisen, dass man nichts empfindet. Man bemerkt die Enge, lässt den Augenblick durch den Körper ziehen und geht weiter. Früher hätte man die Reaktion als Auftrag verstanden: Ich muss etwas tun. Heute erkennt man sie als aktivierte Erinnerung, nicht als vorgeschriebene Richtung.

Damit verliert die kontaktlose Zeit ihre strategische Aura. Sie ist weder Strafe noch Botschaft. Sie beschreibt schlicht zwei Bereitschaften, die sich heute nicht treffen. Man behandelt sie als Tatsache, ohne sie geheimnisvoll oder endgültig zu machen. Wenn neue Elemente auftauchen, prüft man sie. Und man erlaubt keiner zukünftigen Möglichkeit, den Platz der gegenwärtigen Wirklichkeit zu besetzen.

Die Antwort zeigt sich im Alltag. Wer noch überwacht, Szenen entwirft und Inhalte produziert, um gesehen zu werden, wird auch ohne Kontakt von dieser Geschichte regiert. Wenn die Kraft dagegen schrittweise zu Dingen und Menschen zurückkehrt, die auf die eigene Anwesenheit tatsächlich reagieren, wird die Entfernung fruchtbar. Man braucht keine vollkommene Loslösung. Man braucht eine erkennbare Richtung: weniger Zeit für Hypothesen, mehr Aufmerksamkeit für das, was wirklich antwortet.

Irgendwann fällt auf, dass man mehrere Stunden nicht an diese Geschichte gedacht hat. Die Entdeckung kann sogar erschrecken. Ein Teil von einem hält Erleichterung für Verrat: Wenn es mir besser geht, war mein Gefühl vielleicht nicht echt. Doch Schmerz ist kein Maß für Liebe. Weiter zu leiden macht das Vergangene nicht wahrer. Man kann eine bedeutsame Beziehung würdigen, ohne die Wunde offenzuhalten, die sie hinterlassen hat.

## KAPITEL 19

# Der Parkplatz

Ein weiteres Zeichen ist unscheinbar. Man steht auf einem Parkplatz, an dem man früher gewartet hat, bis die andere Person entschied, ob sie noch kommt. Heute stellt man den Motor ab, steigt aus und geht zu seinem Termin. Man macht aus der alten Wartezeit keine Zeremonie. Man bemerkt nur, dass die eigene Zeit nicht länger stillsteht, bis jemand anders bestimmt, wie sie verwendet wird.

Der Maßstab wird dabei genauer. Es reicht nicht, in Abständen begehrt zu werden. Man möchte einem Menschen auch an gewöhnlichen Tagen begegnen können, wenn weder Verlustangst noch Rausch die Nähe antreiben. Ein besonderes Gespräch muss sich in weniger glänzenden Handlungen fortsetzen: eine Abmachung einhalten, pünktlich erscheinen, eine Veränderung verständlich benennen. Man ist nicht unerreichbar geworden. Man hat nur den Preis von Verfügbarkeit ohne Maß neu berechnet.

Die eigentliche Veränderung zeigt sich an Tagen, die keine entscheidende Szene brauchen. Die Hoffnung darf vorhanden sein, aber sie sitzt nicht mehr am Steuer. Neben ihr sitzen Tatsachen: die eigenen Werte und die konkrete Qualität dessen, was man erhält. Sollte es eines Tages ein anderes Gespräch geben, kann man hineingehen, ohne den bisherigen Weg auszulöschen.

## KAPITEL 20

# Die Verantwortung zurückholen

Wenn beide den Kontakt nicht mehr aufrechterhalten, wandert die Macht nicht automatisch von einer Seite zur anderen. Es endet vielmehr die Tätigkeit, mit der jeder von beiden vermeiden konnte, die wirkliche Beschaffenheit des Kontakts zu sehen. Die andere Person behält die Verantwortung für ihre Entscheidungen. Man selbst holt die Verantwortung für die eigenen zurück. Man muss nicht herausfinden, wer mehr empfindet oder wer früher verstanden hat. Auch dieser Vergleich gehört zum alten Kreislauf. Entscheidend ist nur, ob das eigene Verhalten Ordnung schafft oder einen wieder in Unklarheit führt.

Der Maßstab liegt damit bei einem selbst. Wer daraus eine verlässliche Übung machen möchte, kann sich an jenen Minuten orientieren, in denen ein unerwartetes Zeichen den Körper alarmiert und die alte Rolle wieder bequem erscheint. Man kann den Auslöser notieren, den automatischen Ablauf offenlegen und eine tragfähige Reaktion vorbereiten, bevor die Dringlichkeit übernimmt. Und man kann nach einer Woche nach dem einzigen brauchbaren Kriterium urteilen: Was tut man beim nächsten Mal tatsächlich anders?

## KAPITEL 21

### Ein gewöhnlicher Morgen

Am nächsten Morgen legt man beim Bäcker das Wechselgeld in die Tasche, beantwortet eine sachliche Frage und geht weiter. Für einige Minuten denkt man an nichts von alledem. Gerade diese unscheinbare Normalität ist wichtig. Der Tag verlangt nicht länger, dass die offene Geschichte im Hintergrund ununterbrochen mitläuft. Innere Ordnung bedeutet nicht, dass keine Gedanken mehr auftauchen. Eine offene Frage darf bis zum Morgen bestehen, ohne die Nacht zu verschlingen. Eine Erinnerung darf wehtun, ohne einen Auftrag zu erteilen.

Man ist dadurch nicht gefühllos geworden. Man hat lediglich entschieden, dass Empfindung und Zuständigkeit nicht dasselbe sind. Nach außen kann morgen alles unverändert aussehen: Es kommt vielleicht keine Nachricht, keine Erklärung und kein sichtbares Bedauern. Trotzdem beginnt der Tag nicht mehr als Verlängerung des Wartens. Man steht auf, hält seine Termine ein und gibt dem, was tatsächlich vor einem liegt, den ungeteilten Teil der Aufmerksamkeit. Daran ist nichts Spektakuläres. Es ist die nüchterne Rückkehr des eigenen Lebens in die Gegenwart.

Sollte später ein klarer Kontakt entstehen, begegnet er keinem leeren Platz, den man vorsorglich freigehalten hat. Er begegnet einem gewachsenen Alltag und muss sich darin durch verständliche Worte, eigene Initiative und Beständigkeit einen ehrlichen Platz suchen. Bleibt die andere Person fern, war die Arbeit dennoch nicht umsonst. Man hat gelernt, dass ein starkes Gefühl keinen Befehl erteilt, dass eine Annäherung noch keinen Wiederaufbau darstellt und dass Gegenseitigkeit nicht dadurch entsteht, dass man sich unentbehrlich macht.

## KAPITEL 22

### **Die nüchterne Rückkehr**

Die Dynamik ändert sich nicht, wenn einer von beiden zuerst schreibt. Sie ändert sich, wenn der automatische Einsatz nicht länger darüber entscheidet, ob zwischen beiden überhaupt etwas bestehen bleibt. Was tragfähig ist, wird sich durch Verhalten zeigen. Was nur durch ständiges Nachhelfen lebte, kann seine frühere Form nicht behalten. Diesen Verlust muss man weder feiern noch bestrafen. Man lässt die Tatsachen ihr eigenes Gewicht tragen.

Vielleicht spricht man noch einmal miteinander. Vielleicht nicht. Der morgige Tag muss diese Frage nicht lösen, um vollständig zu beginnen. Er muss nur nicht mehr warten, bis jemand anderes ihn freigibt.