

## **DAS ALTERNATIVE ALPHABET DER ZÄRTLICHKEIT – FÜR WORT UND TAT**

**A wie Anerkennung.** Ich sehe und höre dich in der Gesamtheit deiner Präsenz, die du mir offenbaren willst. Ich erkenne dich an, mitsamt deinen Unsicherheiten, deinen Bedürfnissen und Widersprüchen.

**B wie Berührung.** Berührungen sind nicht konstitutiv für unsere Beziehung. Aber ich genieße jede Berührung von dir. Und ich dränge dir keine Berührung auf. Deine Berührungen sind warm und tragend.

**C wie Chronik.** Ich will mit dir eine gemeinsame Geschichte schreiben, die frei von Kategorien und dem Zwang der Linearität ist. Ich bin offen für deine Perspektive auf unsere Geschichte.

**D wie Dankbarkeit.** Ich bin dir dankbar für deine Unterstützung, deine Gedanken und dein aufrichtiges Zuhören. Ich weiß, dass all das nicht selbstverständlich ist.

**E wie Entschuldigung.** Ich bitte dich aufrichtig um Entschuldigung. Ich erkenne meinen Fehler. Ich werde alles in meiner

Macht Stehende tun, um den Fehler nicht zu wiederholen. Und: Ich weiß, dass ich mich nicht selbst entschuldigen oder mich selbst entlasten kann.

**F wie Faulheit.** Dein Wert misst sich nicht anhand deines beruflichen Erfolgs. Wir schaffen gemeinsam Räume, in denen wir uns dem Leistungsdruck in dieser Gesellschaft verweigern. Wir schaffen Räume des Verweilens.

**G wie Glaube.** Ich glaube dir. Punkt.

**H wie Harmonie.** Ich beharre nicht auf Harmonie. Ich sehe nicht über deine Wut und Enttäuschung hinweg, weil ich Angst vor der Auseinandersetzung habe. Ich bin jedoch bereit, mit dir an einem gemeinsamen Frieden zu arbeiten, der uns beide nicht unsichtbar macht.

**I wie ich.** Ich und du existieren auch außerhalb unseres Wirs.

**J wie ja.** Ich verstehe dein Ja zu unserer Beziehung, zu unserer Körperlichkeit nicht als absolutes Zugeständnis. Ich biete dir Möglichkeiten und Gelegenheiten des Austauschs, um dein Ja zurückzuziehen. Ich versuche mit deinem Ja so behutsam umzugehen wie mit einem Katzenbaby.

**K wie Körper.** Dein Körper ist bedingungslos schön. Aber er befriedigt nicht nur meine ästhetischen Bedürfnisse. Ich erkenne, dass dein Körper leiden und schmerzen kann. Ich sehe, dass andere Menschen deinen Körper angreifen. Ich bin bereit, deinen Körper zu verteidigen und zu beschützen.

**L wie Lernen.** Es ist bereichernd, von dir zu lernen, an deinem Wissen und deinen Erfahrungen teilhaben zu können. Ich weiß,

dass es nicht immer einfach ist, dein Wissen und deine Erinnerungen aufzufrischen und zu teilen. Ich danke dir dafür.

**M wie Möglichkeiten.** Ich verschließe mich nicht vor den Möglichkeiten, wer du werden kannst, wer ich werden kann, was wir werden können – und werden.

**N wie nein.** »Nein« heißt nein. »Ich fühle mich heute nicht so danach« heißt nein. »Vielleicht später« heißt nein. »Noch nicht« heißt nein. »Das geht mir zu schnell« heißt nein. »Das tut mir weh« heißt nein.

**O wie Organisation.** Ich bin dazu bereit, unser gemeinsames Leben zu *organisieren*. Ich weiß, dass unser gemeinsames Leben Engagement und Arbeit erfordert. Ich mache dir das nicht zum Vorwurf. Ich suche mit dir gemeinsam nach Wegen, die uns beiden die Organisation unseres Lebens einfacher machen.

**P wie Pflege.** Bevor ich mit dir über Pflege spreche, lese ich das nächste Kapitel dieses Buches.

**Q wie Quatsch.** Quatsch reden. Quatsch machen. Quatsch gucken. Quatsch lesen. Quatsch schreiben.

**R wie Riss.** Ich erkenne an, dass es biografische Risse gibt in unseren Leben. Und ich bin glücklich, dass du mir hilfst/ich dir dabei helfen kann, die Risse zusammenzuflicken, wenn wir das Gefühl haben, endgültig zu zerreißen.

**S wie Solidarität.** Ich bin solidarisch mit dir und nehme dich in Schutz, auch wenn es mich herausfordert. Ich bin dankbar für deine Unterstützung und Solidarität, auch wenn das bedeutet, dass wir manchmal unterschiedlicher Ansicht sind.

**T** wie **Trauma**. Ich hinterfrage deine Traumata nicht. Ich respektiere es, wenn du nicht über sie sprechen möchtest. Und ich weiß, dass du mehr bist als dein Trauma.

**U** wie **Unruhe**. Auch Phasen der Unsicherheit und Unruhe mit dir sind fruchtbar.

**V** wie **Verletzlichkeit**. Ich sehe, dass du verletzlich bist. Ich werde deine Verletzlichkeit nie gegen dich wenden.

**W** wie **Weggefährt\*in**. Ich bin glücklich, dass du mich auf diesem Weg begleitest.

**X** wie **Xwebûn – Xwe Parastin**. Das bedeutet auf Kurmancî *selbst sein – Selbstverteidigung*, wie ich von meiner Freundin Elif lernte. Darum geht es im vorletzten Kapitel.

**Y** – ich habe Nachsicht mit dir, wenn dir kein Begriff zu dem Buchstaben Y einfällt.

**Z** wie **Zärtlichkeit**. Ich weiß, dass unsere Beziehung die Dinge in der Welt nicht ungeschehen macht. Ich arbeite jedoch mit dir und anderen Menschen daran, sie zärtlicher für alle Menschen zu machen.