

Meine Zeitlupe

Dieses Blatt bleibt bei dir. Du gibst es keiner Behörde und keiner Begutachtungsstelle, und du bewahrst es so auf, dass niemand es ohne dich liest. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt kann wehtun. Wenn beim Ausfüllen etwas hochkommt, das du nicht allein tragen willst, hör auf. Nimm es mit zu einem Menschen, dem du vertraust, oder zu der Hilfe aus Kapitel 22. Wenn es nicht warten kann: Die Nummern stehen vorn im Buch.

Auf dieses Blatt kommt eine Tat von Blatt 7. Keine andere, und keine Namen anderer Menschen. Hängen zwei Blöcke von Blatt 7 zusammen, wie die Landstraße und der Parkplatz bei Patrick, darfst du sie in eine Zeitlupe nehmen.

Wann du es ausfüllst: an zwei Abenden. Zuerst Bild 5, dann die anderen. Am nächsten Tag die Stellen zum Aussteigen.

Wenn es lange her ist: Schreib „weiß ich nicht mehr“, wo du es nicht mehr weißt. Erfinde nichts.

Wenn du deinen Führerschein nicht mehr hast: Das Blatt gilt unverändert.

Die sieben Bilder

Tat Nr. (Blatt 7): _____ Datum: _____

0 Womit ich in den Moment gegangen bin – die Stunden davor

1 Was passiert ist – so, wie eine Kamera es gefilmt hätte

2 Was ich mir in dem Moment gesagt habe – der erste Satz

„_____“

3 Was mein Körper gemacht hat

4 Was ich wollte

Was ich erwartet habe, was passiert, wenn ich es tue

5 Was ich getan habe – Schritt für Schritt, so klein wie möglich

a

b

c

d

e

f

g

6 Was es mir gebracht hat – in dem Moment

7 Was es mich gekostet hat – danach

Zu Bild 1. Kein „Er hat mich provoziert“, kein „Sie war respektlos“. Nur, was man hätte sehen oder hören können.

Zu Bild 2. Der Satz von damals, in deinen Worten, auch wenn er hässlich ist. Nicht der, den du dir heute wünschst.

Zu Bild 6. Diese Zeile bleibt nicht leer. Wenn dir nichts einfällt, frag dich: Wie hast du dich in der Sekunde danach gefühlt?

Die Stellen zum Aussteigen

Zwischen welchen Schritten hätte ich aussteigen können?
Markier sie in Bild 5 mit einem Strich zwischen den Buchstaben.

Stelle zwischen __ und __ Was hätte es hier gebraucht?

Stelle zwischen __ und __ Was hätte es hier gebraucht?

Stelle zwischen __ und __ Was hätte es hier gebraucht?

Stelle vor Schritt a Was hätte es hier gebraucht?

Ab dieser Stelle war es für mich entschieden: bei Schritt ____

Was an dieser Stelle war:

Was du damit machst

Weniger als zwei Stellen gefunden? Geh Bild 5 noch einmal durch und teil die Schritte kleiner. Zwischen „ausgestiegen“ und „zugeschlagen“ liegen mehr als zwei Bewegungen. Und zwischen je zwei Bewegungen liegt ein Augenblick.

Entschieden schon bei Schritt a? Dann liegt deine wichtigste Arbeit bei Bild 0 und Bild 2, bei dem, womit du hineingegangen bist und was du dir gesagt hast. Nimm beides mit in Kapitel 10.

Entschieden erst spät? Dann gab es lange Zeit, in der du noch anders gekonnt hättest. Schau dir an, was an den frühen Stellen gefehlt hat. Das ist dein Material für Kapitel 18.

Bild 6 und Bild 7 nebeneinander: Was kam sofort, was kam später? Schreib es in einem Satz: „Sofort hatte ich _____, und dafür habe ich später _____.“