

Why We Drift Apart — and How to Stay Close | How to Live a Good Life, Episode 3

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

373 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Last night I was looking for a photo of my passport, and I found a different photo instead.

Gestern Abend suchte ich ein Foto von meinem Reisepass und fand stattdessen ein anderes Foto.

Go on.

Erzähl weiter.

Twenty fourteen.

Zweitausendvierzehn.

A wedding in Valencia, a friend's wedding.

Eine Hochzeit in Valencia, die Hochzeit eines Freundes.

And next to me, with his arm around my neck, a man called Tomás.

Und neben mir, den Arm um meinen Hals, ein Mann namens Tomás.

Who is Tomás?

Wer ist Tomás?

Tomás was the person who knew everything about my life.

Tomás war der Mensch, der alles über mein Leben wusste.

Every job, every girlfriend, every stupid decision.

Jeden Job, jede Freundin, jede dumme Entscheidung.

Was?

War?

Is.

Ist.

Was.

War.

I do not know.

Ich weiß es nicht.

When did you last speak to him?

Wann hast du zuletzt mit ihm gesprochen?



I would have to check.

Das müsste ich nachsehen.

That is the answer.

Das ist die Antwort.

That is the answer.

Das ist die Antwort.

We never argued.

Wir haben uns nie gestritten.

Nothing happened.

Es ist nichts passiert.

We just stopped calling.

Wir haben einfach aufgehört, uns anzurufen.

And now you have a photo, and a name, and a silence.

Und jetzt hast du ein Foto, einen Namen und ein Schweigen.

And a question.

Und eine Frage.

Why do we expect the people we love to stay in our lives without any effort at all?

Warum erwarten wir, dass die Menschen, die wir lieben, ganz ohne Anstrengung in unserem Leben bleiben?

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Willkommen bei Your English Toolbox, dem Podcast, der dein Englisch trainiert, während du dein echtes Leben lebst.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

This is the third conversation in our series about how to live a good life.

Dies ist das dritte Gespräch unserer Reihe darüber, wie man ein gutes Leben führt.

Four conversations about happiness, relationships, purpose, and the small choices that improve our quality of life.

Vier Gespräche über Glück, Beziehungen, Sinn und die kleinen Entscheidungen, die unsere Lebensqualität verbessern.

In the first episode, an eighty-year study told us that relationships are the foundation of a good life.

In der ersten Folge zeigte uns eine achtzigjährige Studie, dass Beziehungen die Grundlage eines guten Lebens sind.



In the second, we learned how to start one with a stranger in thirty seconds.

In der zweiten lernten wir, in dreißig Sekunden eine Beziehung zu einem Fremden zu beginnen.

And today, the hard part.

Und heute kommt der schwierige Teil.

How to keep the people you already have.

Wie man die Menschen behält, die man bereits hat.

Because the strangest thing about relationships is that we lose most of them without noticing.

Denn das Seltsamste an Beziehungen ist, dass wir die meisten verlieren, ohne es zu bemerken.

Let me start with two surveys, because the change shocked me.

Ich beginne mit zwei Umfragen, denn die Veränderung hat mich schockiert.

Please.

Bitte.

In nineteen ninety, a Gallup survey asked American adults how many close friends they had.

1990 fragte eine Gallup-Umfrage amerikanische Erwachsene, wie viele enge Freunde sie hatten.

Three per cent said none.

Drei Prozent sagten: keinen.

Not one close friend.

Keinen einzigen engen Freund.

And then?

Und dann?

In a different national survey in twenty twenty-one, twelve per cent said none.

In einer anderen landesweiten Umfrage von 2021 sagten zwölf Prozent: keinen.

Four times as many.

Viermal so viele.

Different surveys, different methods.

Verschiedene Umfragen, verschiedene Methoden.

So we should be careful with a direct comparison.

Wir sollten also mit einem direkten Vergleich vorsichtig sein.

But the direction is difficult to ignore.

Aber die Tendenz ist schwer zu übersehen.

Some people call it a friendship recession.

Manche nennen es eine Freundschaftsrezession.



And most of these friendships did not end in a fight.

Und die meisten dieser Freundschaften endeten nicht im Streit.

The people simply drifted apart.

Die Menschen lebten sich einfach auseinander.

To drift apart.

To drift apart: sich auseinanderleben.

Like two boats on a lake, with nobody rowing.

Wie zwei Boote auf einem See, ohne dass jemand rudert.

Nobody decides to drift.

Niemand beschließt, abzutreiben.

It just happens, if nobody rows.

Es passiert einfach, wenn niemand rudert.

So here is the mistake, and I made it with Tomás.

Hier liegt also der Fehler, und ich habe ihn bei Tomás gemacht.

We believe that a shared history keeps a relationship alive.

Wir glauben, eine gemeinsame Geschichte halte eine Beziehung am Leben.

Ten years of memories, a wedding, a thousand conversations.

Zehn Jahre Erinnerungen, eine Hochzeit, tausend Gespräche.

But the history is the past.

Aber die Geschichte ist Vergangenheit.

And the relationship lives in the present.

Und die Beziehung lebt in der Gegenwart.

It lives in the last phone call, not the first one.

Sie lebt im letzten Telefonat, nicht im ersten.

I want a comparison, because I think there is a good one.

Ich möchte einen Vergleich, denn ich glaube, es gibt einen guten.

There is.

Den gibt es.

Nobody expects to run a marathon on the training they did ten years ago.

Niemand erwartet, einen Marathon mit dem Training von vor zehn Jahren zu laufen.

Nobody.

Niemand.



And yet we expect a friendship to survive on the effort we made in twenty fourteen.

Und doch erwarten wir, dass eine Freundschaft von der Anstrengung aus dem Jahr 2014 überlebt.

The authors of the study we talked about in episode one have a name for this.

Die Autoren der Studie aus Folge eins haben dafür einen Begriff.

Social fitness.

Soziale Fitness.

Social fitness.

Soziale Fitness.

Relationships are not possessions.

Beziehungen sind kein Besitz.

They are living things, like a body.

Sie sind lebendig, wie ein Körper.

And like a body, they lose strength if you do not use them.

Und wie ein Körper verlieren sie Kraft, wenn man sie nicht nutzt.

So today is a training session.

Heute ist also eine Trainingseinheit.

A gym for your relationships.

Ein Fitnessstudio für deine Beziehungen.

Okay, before the training, the medical check.

Gut, vor dem Training kommt der Gesundheitscheck.

Oh no.

Oh nein.

Every gym does a medical check on the first day.

Jedes Fitnessstudio macht am ersten Tag einen Gesundheitscheck.

I have seven questions, and you have to answer honestly.

Ich habe sieben Fragen, und du musst ehrlich antworten.

This is a trap.

Das ist eine Falle.

It is a trap.

Es ist eine Falle.

Question one.

Frage eins.



Who makes you feel safe?

Bei wem fühlst du dich sicher?

My dentist.

Bei meinem Zahnarzt.

Your dentist.

Deinem Zahnarzt.

He is very calm.

Er ist sehr ruhig.

He has a very calm voice.

Er hat eine sehr ruhige Stimme.

I am writing that down.

Das schreibe ich auf.

Question two.

Frage zwei.

Who makes you laugh?

Wer bringt dich zum Lachen?

My sister.

Meine Schwester.

Easily.

Ganz klar.

Good.

Gut.

Question three.

Frage drei.

Who challenges you?

Wer fordert dich heraus?

Who tells you when you are wrong?

Wer sagt dir, wenn du falschliegst?

My landlord.

Mein Vermieter.

Your landlord.

Dein Vermieter.



Every month.

Jeden Monat.

Question four.

Frage vier.

Who asks you honest questions about your life?

Wer stellt dir ehrliche Fragen über dein Leben?

Take your time.

Lass dir Zeit.

I am thinking.

Ich denke nach.

Question five.

Frage fünf.

Who could you ask for practical help?

Wen könntest du um praktische Hilfe bitten?

Moving a sofa, a lift to the airport.

Ein Sofa tragen, dich zum Flughafen fahren.

My neighbour, probably.

Wahrscheinlich meinen Nachbarn.

He has a van.

Er hat einen Lieferwagen.

Question six.

Frage sechs.

Who is allowed to ask you for help?

Wer darf dich um Hilfe bitten?

Who would call you at three in the morning?

Wer würde dich um drei Uhr morgens anrufen?

And question seven.

Und Frage sieben.

With whom can you be completely yourself?

Bei wem kannst du ganz du selbst sein?

No performance, no good version of you.

Ohne Rolle, ohne eine geschönte Version von dir.



I think you know the answer to that.

Ich glaube, du kennst die Antwort.

Tomás.

Tomás.

Tomás.

Tomás.

So.

Also.

Seven questions.

Sieben Fragen.

Two clear answers, two jokes, and three silences.

Zwei klare Antworten, zwei Witze und dreimal Schweigen.

And the silences are the diagnosis.

Und das Schweigen ist die Diagnose.

Yes.

Ja.

This exercise is inspired by the social-fitness assessment in the book, and it is not about counting friends.

Diese Übung ist von der sozialen Fitnessbewertung im Buch inspiriert; es geht nicht darum, Freunde zu zählen.

It is about whether your relationships cover basic human needs.

Es geht darum, ob deine Beziehungen grundlegende menschliche Bedürfnisse erfüllen.

Safety, laughter, honesty, help, challenge, and being known.

Sicherheit, Lachen, Ehrlichkeit, Hilfe, Herausforderung und wirklich gekannt zu werden.

Everybody has gaps.

Jeder hat Lücken.

Everybody.

Jeder.

And a gap is not a failure.

Und eine Lücke ist kein Versagen.

A gap is a task.

Eine Lücke ist eine Aufgabe.

It tells you where to train.

Sie zeigt dir, wo du trainieren musst.



Now I want to talk about something smaller than a gap.

Jetzt möchte ich über etwas sprechen, das kleiner als eine Lücke ist.

Something so small that we do not see it.

So klein, dass wir es nicht sehen.

Go on.

Erzähl weiter.

Last Tuesday, my partner was telling me about a problem at work.

Letzten Dienstag erzählte mir mein Partner von einem Problem bei der Arbeit.

An important problem, a conflict with his manager.

Ein wichtiges Problem, ein Konflikt mit seinem Vorgesetzten.

And?

Und?

And halfway through, my phone buzzed, and I said, one second.

Mitten im Gespräch vibrierte mein Handy, und ich sagte: einen Moment.

One second.

Einen Moment.

I answered a message about a delivery.

Ich beantwortete eine Nachricht über eine Lieferung.

And when you looked up?

Und als du wieder aufstahst?

He had stopped talking.

Da hatte er aufgehört zu reden.

And he did not start again.

Und er fing nicht wieder an.

He just said, it does not matter, and went to make tea.

Er sagte nur: Es ist egal, und ging Tee kochen.

There is no villain in that story.

In dieser Geschichte gibt es keinen Bösewicht.

No villain.

Keinen Bösewicht.

Just a phone and a second.

Nur ein Handy und eine Sekunde.



This is what psychologist John Gottman has spent decades studying.

Das untersucht der Psychologe John Gottman seit Jahrzehnten.

He observed thousands of couples over time.

Er beobachtete über lange Zeit Tausende Paare.

And he used a term called a bid for connection.

Und er verwendete den Begriff Kontaktangebot.

A bid.

Ein Angebot.

Like at an auction.

Wie bei einer Auktion.

A bid is a tiny request for attention.

Ein Kontaktangebot ist eine winzige Bitte um Aufmerksamkeit.

Look at this bird in the garden.

Schau dir diesen Vogel im Garten an.

What a day I have had.

Was für einen Tag ich hatte.

Did you see the news?

Hast du die Nachrichten gesehen?

Tiny things.

Winzige Dinge.

And they are not really about the bird.

Und eigentlich geht es nicht um den Vogel.

No.

Nein.

The bird means, are you there?

Der Vogel bedeutet: Bist du da?

And you have three basic options.

Und du hast drei grundlegende Möglichkeiten.

You turn towards the bid, you turn away, or you turn against.

Du wendest dich dem Angebot zu, du wendest dich ab oder du reagierst dagegen.

Towards is, oh, look at that, what is it?

Zuwenden heißt: Oh, sieh mal, was ist das?



Away is, hmm, without looking up from the phone.

Abwenden heißt: Hm, ohne vom Handy aufzusehen.

And against is, why are you always talking about birds?

Und dagegen reagieren heißt: Warum redest du immer über Vögel?

And here is the part that matters.

Und jetzt kommt der wichtige Teil.

In a six-year follow-up of newlyweds, the couples who stayed married had turned towards each other's bids about eighty-six per cent of the time in the laboratory.

In einer sechsjährigen Folgestudie mit frisch Verheirateten hatten sich die Paare, die verheiratet blieben, im Labor in etwa 86 Prozent der Fälle den Kontaktangeboten des anderen zugewandt.

The couples who later divorced had done it only about thirty-three per cent of the time.

Die Paare, die sich später scheiden ließen, hatten das nur in etwa 33 Prozent der Fälle getan.

Not because of one big moment.

Nicht wegen eines einzigen großen Moments.

Because small moments accumulated.

Sondern weil sich kleine Momente ansammelten.

So the bird is not only a bird.

Der Vogel ist also nicht nur ein Vogel.

It is a chance to say, I am here.

Er ist eine Gelegenheit zu sagen: Ich bin da.

And it is not only couples.

Und das gilt nicht nur für Paare.

Your child says, look at my drawing.

Dein Kind sagt: Schau dir meine Zeichnung an.

Your colleague says, I had a terrible weekend.

Dein Kollege sagt: Ich hatte ein schreckliches Wochenende.

Your friend sends you a photo of a plate of food for no reason.

Dein Freund schickt dir ohne Grund ein Foto von einem Essen.

Bids.

Kontaktangebote.

All of them.

Sie alle.



And the phone in your hand does not have to be evil.

Und das Handy in deiner Hand muss nicht böse sein.

It just has to be more interesting than the bird for one second.

Es muss nur eine Sekunde lang interessanter sein als der Vogel.

Gottman's research also found what people call the five-to-one ratio.

Gottmans Forschung fand auch das sogenannte Fünf-zu-eins-Verhältnis.

The famous ratio.

Das berühmte Verhältnis.

During conflict, stable couples had roughly five positive or neutral moments for every negative one.

Während eines Konflikts hatten stabile Paare ungefähr fünf positive oder neutrale Momente für jeden negativen.

During conflict.

Während eines Konflikts.

Not a weekly points system.

Kein wöchentliches Punktesystem.

So two sighs about the dishes do not require ten compliments before Friday?

Zwei Seufzer wegen des Geschirrs verlangen also nicht zehn Komplimente bis Freitag?

That is not how love works.

So funktioniert Liebe nicht.

Good.

Gut.

Because I only had three.

Denn ich hatte erst drei.

The point is not arithmetic.

Es geht nicht um Arithmetik.

A negative moment carries weight, so warmth and repair matter.

Ein negativer Moment hat Gewicht; deshalb sind Wärme und Wiedergutmachung wichtig.

Small things, often.

Kleine Dinge, und zwar oft.

That is social fitness.

Das ist soziale Fitness.

Now, our listener has an extra complication.

Nun haben unsere Zuhörer eine zusätzliche Schwierigkeit.



The language.

Die Sprache.

The language.

Die Sprache.

Because sometimes we turn away from a bid, not from lack of attention, but because we misunderstood it.

Denn manchmal wenden wir uns von einem Kontaktangebot ab, nicht aus Unaufmerksamkeit, sondern weil wir es missverstanden haben.

I have a story about this.

Ich habe eine Geschichte dazu.

Nadia.

Nadia.

Tell me about Nadia.

Erzähl mir von Nadia.

Nadia is an accountant from Tunis, in Tunisia, and she has been in Manchester for a year.

Nadia ist Buchhalterin aus Tunis in Tunesien und lebt seit einem Jahr in Manchester.

Very good English, very careful, very polite.

Sehr gutes Englisch, sehr gewissenhaft, sehr höflich.

And?

Und?

In her first month, a colleague called Rachel said to her, we should grab a coffee sometime.

In ihrem ersten Monat sagte eine Kollegin namens Rachel zu ihr: Wir sollten irgendwann einen Kaffee trinken gehen.

That sounds friendly.

Das klingt freundlich.

It is friendly.

Das ist es auch.

But it is not a fixed invitation.

Aber es ist keine konkrete Einladung.

So Nadia waited.

Also wartete Nadia.

One week.

Eine Woche.



Then two.

Dann zwei.

Rachel smiled every morning, but she never mentioned coffee again.

Rachel lächelte jeden Morgen, erwähnte den Kaffee aber nie wieder.

And Nadia assumed Rachel had changed her mind.

Und Nadia nahm an, Rachel habe ihre Meinung geändert.

She pulled back.

Sie zog sich zurück.

She stopped sitting near Rachel at lunch and stopped asking about her weekend.

Sie setzte sich beim Mittagessen nicht mehr zu Rachel und fragte nicht mehr nach ihrem Wochenende.

And Rachel?

Und Rachel?

Rachel thought Nadia was not interested.

Rachel dachte, Nadia habe kein Interesse.

So both women read the same silence as rejection.

Beide deuteten also dasselbe Schweigen als Ablehnung.

When neither of them had rejected anybody.

Obwohl keine von ihnen die andere abgelehnt hatte.

In British English, friendly phrases are often deliberately soft.

Im britischen Englisch sind freundliche Formulierungen oft bewusst unverbindlich.

We should grab a coffee sometime may express genuine warmth without proposing a real date.

We should grab a coffee sometime kann echte Herzlichkeit ausdrücken, ohne einen konkreten Termin vorzuschlagen.

And I will let you know may be a promise, or it may simply keep the answer open.

Und I will let you know kann ein Versprechen sein oder die Antwort einfach offenhalten.

Not bad may mean genuinely good.

Not bad kann wirklich gut bedeuten.

The words give us clues.

Die Worte geben uns Hinweise.

But tone, context, and the next action complete the meaning.

Doch Tonfall, Kontext und die nächste Handlung vervollständigen die Bedeutung.

And here is the double lesson.

Und hier ist die doppelte Lektion.



In English, and in relationships, our first interpretation is not always the only one.

Im Englischen wie in Beziehungen ist unsere erste Deutung nicht immer die einzige.

So how does Nadia repair it?

Wie bringt Nadia das also in Ordnung?

The authors of The Good Life offer a five-step tool called WISER.

Die Autoren von The Good Life bieten ein Werkzeug mit fünf Schritten namens WISER an.

WISER.

WISER.

A useful word, and a useful acronym.

Ein nützliches Wort und ein nützliches Akronym.

First, Watch.

Zuerst Watch: beobachten.

Notice what you are feeling before you act.

Nimm wahr, was du fühlst, bevor du handelst.

Nadia feels hurt.

Nadia fühlt sich verletzt.

Watch the feeling.

Beobachte das Gefühl.

Second, Interpret.

Zweitens Interpret: deuten.

Question your first explanation.

Hinterfrage deine erste Erklärung.

Rachel does not like me.

Rachel mag mich nicht.

Is that the only possibility?

Ist das die einzige Möglichkeit?

Or Rachel was being friendly, but vague.

Oder war Rachel freundlich, aber vage?

Third, Select.

Drittens Select: auswählen.

Choose what you actually want.

Entscheide, was du wirklich möchtest.



Does Nadia want to prove that Rachel rejected her, or does she want a friend?

Will Nadia beweisen, dass Rachel sie abgelehnt hat, oder möchte sie eine Freundin?

A friend.

Eine Freundin.

Fourth, Engage.

Viertens Engage: aktiv werden.

Respond instead of reacting.

Antworte, statt impulsiv zu reagieren.

Ask, instead of retreating.

Frage nach, statt dich zurückzuziehen.

And fifth?

Und fünftens?

Reflect.

Reflect: reflektieren.

Notice what happened, and use it next time.

Nimm wahr, was passiert ist, und nutze es beim nächsten Mal.

WISER is not about being clever.

Bei WISER geht es nicht darum, schlau zu sein.

It is about becoming slower.

Es geht darum, langsamer zu werden.

And the Engage step needs a sentence.

Und für den Engage-Schritt braucht man einen Satz.

One useful sentence when language and relationships collide.

Einen nützlichen Satz, wenn Sprache und Beziehungen aufeinanderprallen.

When you said that, I was not sure how to take it.

Als du das gesagt hast, wusste ich nicht, wie ich es verstehen sollte.

What did you mean?

Was hast du damit gemeint?

Say it once more.

Sag ihn noch einmal.

When you said that, I was not sure how to take it.

Als du das gesagt hast, wusste ich nicht, wie ich es verstehen sollte.



What did you mean?

Was hast du damit gemeint?

It is honest, it is not an accusation, and it gives the other person room to explain.

Er ist ehrlich, keine Anschuldigung und gibt der anderen Person Raum, sich zu erklären.

And it is the exact opposite of pulling back.

Und er ist das genaue Gegenteil davon, sich zurückzuziehen.

It is turning towards.

Man wendet sich zu.

But Nadia did something even braver.

Aber Nadia tat etwas noch Mutigeres.

What?

Was?

She turned the vague thing into a real thing.

Sie machte aus der vagen Sache etwas Konkretes.

She said, you mentioned coffee a while ago.

Sie sagte: Du hast vor einiger Zeit Kaffee erwähnt.

Are you free on Thursday at four?

Hast du am Donnerstag um vier Zeit?

She put a time on it.

Sie gab dem Ganzen einen Zeitpunkt.

She put a time on it.

Sie gab dem Ganzen einen Zeitpunkt.

And Rachel?

Und Rachel?

Rachel said, oh, thank goodness, I thought you did not like me.

Rachel sagte: Gott sei Dank, ich dachte, du magst mich nicht.

Which brings me to the last piece of training.

Damit komme ich zum letzten Teil des Trainings.

Rituals.

Rituale.

Rituals of connection.

Rituale der Verbundenheit.



Because Nadia's mistake was not the coffee.

Denn Nadias Fehler war nicht der Kaffee.

It was believing that sometime is a real plan.

Er bestand darin zu glauben, irgendwann sei ein echter Plan.

Sometime is where friendships go to die.

Irgendwann ist der Ort, an dem Freundschaften sterben.

So you replace sometime with a ritual.

Also ersetzt man irgendwann durch ein Ritual.

A phone call every Sunday at six.

Ein Telefonat jeden Sonntag um sechs.

A coffee on the first Thursday of the month.

Ein Kaffee am ersten Donnerstag des Monats.

A walk on Saturday mornings, always in the same park.

Ein Spaziergang am Samstagmorgen, immer im selben Park.

A voice message on the way to work, thirty seconds, no answer required.

Eine Sprachnachricht auf dem Arbeitsweg, dreißig Sekunden, keine Antwort nötig.

Dinner with the phones in a drawer.

Abendessen mit den Handys in einer Schublade.

And my favourite, because it costs nothing.

Und mein Favorit, weil er nichts kostet.

Asking about something the person told you last time.

Nach etwas fragen, das die Person beim letzten Mal erzählt hat.

The third sentence from our previous conversation.

Der dritte Satz aus unserem vorherigen Gespräch.

You mentioned your son had an interview.

Du hast erwähnt, dass dein Sohn ein Vorstellungsgespräch hatte.

How did it go?

Wie ist es gelaufen?

And the principle behind all of them is simple.

Und das Prinzip hinter all diesen Dingen ist einfach.

If it is not in the calendar, it probably will not happen.

Wenn es nicht im Kalender steht, wird es wahrscheinlich nicht passieren.



Now, I need to address something, because I know what you are thinking.

Jetzt muss ich etwas ansprechen, denn ich weiß, was du denkst.

What am I thinking?

Was denke ich?

You are thinking that you do keep in touch with Tomás.

Du denkst, dass du mit Tomás in Kontakt bleibst.

Because you like his photos on Instagram.

Weil du seine Fotos auf Instagram likest.

I do like his photos.

Ich like seine Fotos tatsächlich.

Every one.

Jedes einzelne.

Every one.

Jedes einzelne.

That is keeping in touch.

Das ist Kontakt halten.

That is watching his life through a window.

Das heißt, sein Leben durch ein Fenster zu beobachten.

Then how many likes equal one phone call?

Wie viele Likes entsprechen dann einem Telefonat?

Let me calculate.

Lass mich rechnen.

Please.

Bitte.

None.

Keines.

Zero.

Null.

There is no number.

Diese Zahl gibt es nicht.

Right.

Richtig.



Three sentences for keeping the people you love.

Drei Sätze, um die Menschen zu behalten, die du liebst.

Listen, and repeat in the pause.

Hör zu und sprich in der Pause nach.

Sentence one, for turning towards.

Satz eins, um sich zuzuwenden.

I have been thinking about what you told me.

Ich habe darüber nachgedacht, was du mir erzählt hast.

How is it going?

Wie läuft es?

Sentence two, for turning sometime into a real plan.

Satz zwei, um aus irgendwann einen echten Plan zu machen.

Let us put something in the diary before we both forget.

Lass uns etwas in den Kalender eintragen, bevor wir es beide vergessen.

Sentence three, for repairing a misunderstanding.

Satz drei, um ein Missverständnis zu klären.

When you said that, I was not sure how to take it.

Als du das gesagt hast, wusste ich nicht, wie ich es verstehen sollte.

What did you mean?

Was hast du damit gemeint?

All three again.

Alle drei noch einmal.

I have been thinking about what you told me.

Ich habe darüber nachgedacht, was du mir erzählt hast.

How is it going?

Wie läuft es?

Let us put something in the diary before we both forget.

Lass uns etwas in den Kalender eintragen, bevor wir es beide vergessen.

When you said that, I was not sure how to take it.

Als du das gesagt hast, wusste ich nicht, wie ich es verstehen sollte.

What did you mean?

Was hast du damit gemeint?



To put something in the diary is a very British way to say, let us fix a date.

To put something in the diary ist eine sehr britische Art zu sagen: Lass uns einen Termin festlegen.

It sounds small, and it may save a friendship from another month of sometime.

Es klingt nach wenig und kann eine Freundschaft vor einem weiteren Monat irgendwann bewahren.

And our sentence of the day.

Und unser Satz des Tages.

Ready?

Bereit?

Love is not a feeling you keep.

Liebe ist kein Gefühl, das man aufbewahrt.

It is a thing you do, again and again.

Sie ist etwas, das man immer wieder tut.

Love is not a feeling you keep.

Liebe ist kein Gefühl, das man aufbewahrt.

It is a thing you do, again and again.

Sie ist etwas, das man immer wieder tut.

One more time, with us.

Noch einmal, mit uns.

Love is not a feeling you keep.

Liebe ist kein Gefühl, das man aufbewahrt.

It is a thing you do, again and again.

Sie ist etwas, das man immer wieder tut.

So.

Also.

The photo.

Das Foto.

The photo.

Das Foto.

Did you write to him?

Hast du ihm geschrieben?

I did.

Ja.



Last night, after I found it.

Gestern Abend, nachdem ich es gefunden hatte.

What did you write?

Was hast du geschrieben?

I wrote, I found an old photo of us today, from the wedding in Valencia, and I realised how much I miss talking to you.

Ich schrieb: Heute habe ich ein altes Foto von uns gefunden, von der Hochzeit in Valencia, und mir wurde klar, wie sehr ich unsere Gespräche vermisse.

Would you like to catch up sometime?

Möchtest du dich irgendwann mal austauschen?

Sometime.

Irgendwann.

I know.

Ich weiß.

I know.

Ich weiß.

I read it back and I heard your voice.

Ich las es noch einmal und hörte deine Stimme.

So?

Also?

So I deleted sometime.

Also löschte ich irgendwann.

And I wrote, are you free on Sunday evening?

Und ich schrieb: Hast du am Sonntagabend Zeit?

And?

Und?

And I do not know.

Und ich weiß es nicht.

He has not answered yet.

Er hat noch nicht geantwortet.

Good.

Gut.



Good?

Gut.

Yes.

Ja.

Because the training is not that he answers.

Denn beim Training geht es nicht darum, dass er antwortet.

The training is that you rowed.

Das Training besteht darin, dass du gerudert hast.

Here is something to carry with you this week.

Hier ist etwas, das du diese Woche mitnehmen kannst.

The photograph of your life, twenty years from now.

Das Foto deines Lebens in zwanzig Jahren.

The people standing next to you.

Die Menschen, die neben dir stehen.

Some of them are not strangers you have to meet.

Einige von ihnen sind keine Fremden, die du erst kennenlernen musst.

They are people you already have, who are quietly drifting out of the frame.

Es sind Menschen, die du schon hast und die leise aus dem Bild treiben.

And they do not need a big gesture.

Und sie brauchen keine große Geste.

They need you to show up.

Sie brauchen, dass du für sie da bist.

So here is your training plan.

Hier ist also dein Trainingsplan.

Three actions this week.

Drei Handlungen in dieser Woche.

Choose from the list.

Wähle aus der Liste.

A message to somebody you have been meaning to write to.

Eine Nachricht an jemanden, dem du schon lange schreiben wolltest.

A phone call, not a like.

Ein Telefonat, kein Like.



An invitation with a date in it.

Eine Einladung mit einem konkreten Datum.

Or a conversation you need to repair, with the sentence.

Oder ein Gespräch, das du mit diesem Satz klären musst.

And when somebody shows you a bird this week, look at the bird.

Und wenn dir diese Woche jemand einen Vogel zeigt, schau dir den Vogel an.

Next time, the last conversation in the series.

Beim nächsten Mal kommt das letzte Gespräch der Reihe.

Is it too late to start again?

Ist es zu spät, neu anzufangen?

Crisis, age, moving country, and the life you can still build.

Krise, Alter, ein Umzug in ein anderes Land und das Leben, das du noch aufbauen kannst.

And each episode stands on its own, so start wherever you like.

Und jede Folge steht für sich, also beginne, wo du möchtest.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, the WISER model, and the three sentences, will be waiting for you at youenglishtoolbox.com.

Alles von heute — Transkript, Wortschatz, WISER-Modell und die drei Sätze — wartet auf youenglishtoolbox.com auf dich.

With translations, flashcards, and downloadable PDFs, free with a free account.

Mit Übersetzungen, Lernkarten und herunterladbaren PDFs, kostenlos mit einem kostenlosen Konto.

Thank you for spending this time with us.

Danke, dass du diese Zeit mit uns verbracht hast.

Go and look at the bird.

Geh und schau dir den Vogel an.

See you in the next one.

Bis zur nächsten Folge.

