

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

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

16 learning entries

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

1

to drift apart

sich auseinanderleben

DEF

To become less close gradually, usually without a deliberate decision or argument.

Used for friends, couples or groups. The image suggests two things slowly moving in different directions.

DE

Allmählich weniger verbunden sein, meist ohne bewusste Entscheidung oder Streit.

Wird für Freunde, Paare oder Gruppen verwendet und beschreibt langsame Entfernung.

Martin and Tomás drifted apart without ever arguing.

Martin und Tomás lebten sich auseinander, ohne sich je zu streiten.

Old friends can drift apart when nobody makes a plan.

Alte Freunde können sich auseinanderleben, wenn niemand etwas plant.

2

shared history

gemeinsame Geschichte

DEF

Experiences and memories that two people have built together over time.

Shared history can strengthen a bond, but the episode contrasts past memories with present attention.

DE

Erlebnisse und Erinnerungen, die zwei Menschen im Lauf der Zeit gemeinsam aufgebaut haben.

Sie kann eine Bindung stärken, ersetzt aber keine Aufmerksamkeit in der Gegenwart.

A shared history does not keep a friendship alive by itself.

Eine gemeinsame Geschichte hält eine Freundschaft nicht von allein lebendig.

Their shared history helped them understand each other quickly.

Ihre gemeinsame Geschichte half ihnen, einander schnell zu verstehen.

3

social fitness

soziale Fitness

DEF

The health and strength of your relationships, maintained through regular attention and action.

A metaphor based on physical fitness: relationships need repeated practice rather than one large effort.

DE

Gesundheit und Stärke deiner Beziehungen, erhalten durch regelmäßige Aufmerksamkeit und Handlungen.

Die Metapher stammt aus dem Sport: Beziehungen brauchen wiederholtes Training.

The seven questions helped Martin assess his social fitness.

Die sieben Fragen halfen Martin, seine soziale Fitness einzuschätzen.

Regular calls are a simple form of social-fitness training.

Regelmäßige Anrufe sind ein einfaches Training sozialer Fitness.



4

a bid for connection*Kontaktangebot · Versuch der Kontaktaufnahme*

DEF

A small action or comment that invites another person to give attention or respond.

John Gottman uses this term for everyday moments such as sharing a story, pointing at something or asking a small question.

DE

Eine kleine Handlung oder Bemerkung, die eine andere Person zu Aufmerksamkeit oder Reaktion einlädt.

Gottman meint damit alltägliche Momente, nicht große Erklärungen.

Showing someone a bird can be a bid for connection.

Jemandem einen Vogel zu zeigen kann ein Kontaktangebot sein.

Her joke was a bid for connection, so I stopped and listened.

Ihr Witz war ein Kontaktangebot, also hielt ich inne und hörte zu.

5

to turn towards someone*sich jemandem zuwenden*

DEF

To respond to another person with attention, interest or warmth.

In relationship research, this is not necessarily physical movement; it means accepting a bid for connection.

DE

Einer anderen Person mit Aufmerksamkeit, Interesse oder Wärme antworten.

Gemeint ist nicht zwingend eine Bewegung, sondern die Annahme eines Kontaktangebots.

Julia turned towards her partner by putting down the phone.

Julia wandte sich ihrem Partner zu, indem sie das Handy weglegte.

Turn towards your child when they want to show you something.

Wende dich deinem Kind zu, wenn es dir etwas zeigen möchte.

6

to turn away*sich abwenden · nicht eingehen auf*

DEF

To fail to engage with someone who is seeking attention or connection.

It can be intentional, but often happens through distraction, tiredness or misunderstanding.

DE

Nicht auf jemanden eingehen, der Aufmerksamkeit oder Verbindung sucht.

Das kann absichtlich sein, geschieht aber oft aus Ablenkung oder Müdigkeit.

Looking at the phone made Julia turn away from the conversation.

Durch den Blick aufs Handy wandte sich Julia vom Gespräch ab.

I was tired and turned away without noticing.

Ich war müde und wandte mich ab, ohne es zu merken.

7

to pull back*sich zurückziehen*

DEF

To reduce contact or emotional involvement because you feel uncertain, hurt or rejected.

This phrasal verb suggests retreat rather than a direct ending. It is common in relationship and workplace contexts.

DE

Kontakt oder emotionale Beteiligung verringern, weil man unsicher oder verletzt ist.

Das Verb beschreibt einen Rückzug, kein direktes Ende.

Nadia pulled back because she thought Rachel had rejected her.

Nadia zog sich zurück, weil sie sich von Rachel abgelehnt fühlte.

He pulled back after his idea received a cold response.

Nach der kühlen Reaktion auf seine Idee zog er sich zurück.



8

to grab a coffee*einen Kaffee trinken gehen*

DEF

To meet someone informally for coffee, usually for a short conversation.

Grab makes the invitation sound casual and quick. With sometime, it may express warmth without fixing a real date.

DE

Sich informell und meist kurz mit jemandem auf einen Kaffee treffen.

Grab klingt locker und schnell; mit sometime ist noch kein Termin vereinbart.

Rachel suggested that she and Nadia grab a coffee sometime.

Rachel schlug vor, irgendwann mit Nadia einen Kaffee zu trinken.

Shall we grab a coffee after the meeting?

Wollen wir nach der Besprechung einen Kaffee trinken gehen?

9

to keep the answer open*die Antwort offenlassen*

DEF

To avoid giving a final yes or no because a decision has not been made.

This is useful for interpreting soft or non-committal language. Open does not mean positive; it means unresolved.

DE

Ein endgültiges Ja oder Nein vermeiden, weil noch keine Entscheidung getroffen wurde.

Offen bedeutet nicht positiv, sondern ungeklärt.

I will let you know may simply keep the answer open.

I will let you know kann die Antwort einfach offenlassen.

She kept the answer open until she knew her schedule.

Sie ließ die Antwort offen, bis sie ihren Zeitplan kannte.

10

how to take something*etwas auffassen · etwas verstehen*

DEF

How to understand or interpret the meaning, tone or intention of something.

Common in the pattern I was not sure how to take it. Here take does not mean physically receive.

DE

Die Bedeutung, den Ton oder die Absicht von etwas deuten.

In I was not sure how to take it bedeutet take nicht körperlich nehmen.

I was not sure how to take Rachel's vague invitation.

Ich wusste nicht, wie ich Rachels vage Einladung auffassen sollte.

Was that a joke? I do not know how to take it.

War das ein Witz? Ich weiß nicht, wie ich es auffassen soll.

11

to put something in the diary*etwas in den Kalender eintragen · einen Termin festlegen*

DEF

To agree on a specific date or time and record it in a calendar.

A common British expression. Diary here means a calendar or agenda, not a private journal.

DE

Ein konkretes Datum vereinbaren und im Kalender notieren.

Britischer Ausdruck: diary bedeutet hier Kalender, nicht Tagebuch.

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

Tragen wir etwas in den Kalender ein, bevor wir es vergessen.

We should put lunch in the diary for next Thursday.

Wir sollten das Mittagessen für nächsten Donnerstag eintragen.



12

a ritual of connection*Ritual der Verbundenheit*

DEF

A small, repeated habit that regularly brings people into contact.

Ritual does not have a religious meaning here. Regularity makes the connection easier to maintain.

DE

Eine kleine wiederkehrende Gewohnheit, die Menschen regelmäßig in Kontakt bringt.

Ritual ist hier nicht religiös gemeint; Regelmäßigkeit erleichtert die Verbindung.

A Sunday phone call became their ritual of connection.

Ein Anruf am Sonntag wurde zu ihrem Ritual der Verbundenheit.

Our monthly walk is a simple ritual of connection.

Unser monatlicher Spaziergang ist ein einfaches Ritual der Verbundenheit.

13

to keep in touch*in Kontakt bleiben*

DEF

To continue communicating with someone even when you do not see them often.

Usually followed by with. Passive social-media activity may not provide the direct contact the expression normally implies.

DE

Weiter mit jemandem kommunizieren, auch wenn man sich nicht oft sieht.

Meist mit with; passive Aktivität in sozialen Medien ist nicht unbedingt direkter Kontakt.

Martin believed that liking photos meant keeping in touch.

Martin glaubte, das Liken von Fotos bedeute, in Kontakt zu bleiben.

We keep in touch with a short call every month.

Wir bleiben mit einem kurzen monatlichen Anruf in Kontakt.

14

to catch up*sich austauschen · Neuigkeiten erzählen*

DEF

To talk with someone you have not seen recently and exchange news.

Often used in invitations: Would you like to catch up? It can refer to the conversation or the meeting itself.

DE

Mit jemandem sprechen, den man länger nicht gesehen hat, und Neuigkeiten austauschen.

Wird häufig in Einladungen verwendet und kann Gespräch oder Treffen bezeichnen.

Martin asked Tomás if he would like to catch up.

Martin fragte Tomás, ob sie sich austauschen wollten.

Let us catch up over lunch next week.

Lass uns nächste Woche beim Mittagessen austauschen.

15

to show up*da sein · verlässlich für jemanden da sein*

DEF

To be present and give someone your time, attention or support.

Beyond physically arriving, it often means being reliable and emotionally available.

DE

Jemandem Anwesenheit, Zeit, Aufmerksamkeit oder Unterstützung schenken.

Neben dem Erscheinen bedeutet es oft, verlässlich und emotional verfügbar zu sein.

Friendships need you to show up, not only to remember the past.

Freundschaften brauchen, dass du da bist, nicht nur Erinnerungen.

She always shows up when her friends need help.

Sie ist immer da, wenn ihre Freunde Hilfe brauchen.



16

to row*rudern · sich aktiv um die Beziehung bemühen*

DEF

To move a boat through water using oars.

The episode uses row metaphorically: making a concrete effort stops a relationship from drifting.

DE

Ein Boot mit Rudern bewegen; in der Folge steht es für konkrete Beziehungsarbeit.

*Die Metapher stellt aktives Rudern dem passiven Auseinandertreiben gegenüber.**The training is not that he answers; it is that you rowed.**Beim Training geht es nicht um seine Antwort, sondern darum, dass du gerudert hast.**Both friends must row if they want the relationship to move forward.**Beide Freunde müssen rudern, damit die Beziehung vorankommt.*