

Optimiert

An dem Morgen, an dem Lena Vogt beschloss, die App zu löschen, hatte sie einen Schlafwert von dreiundsiebzig Prozent.

Das war akzeptabel. Nicht gut, nicht schlecht. Der Abend bei Maren hatte sie zwölf Punkte gekostet, und die App hatte ihr das beim Aufwachen mitgeteilt, sachlich, ohne Vorwurf, in der ruhigen Stimme, die keine Stimme war, sondern eine Schriftart. Hellgrau auf Weiß. Dein sozialer Energieverbrauch gestern lag über dem Durchschnitt. Empfehlung: Ausgleich durch fokussierte Alleinzeit.

Lena stand um 5:47 auf, wie jeden Morgen seit acht Monaten. Die App hatte herausgefunden, dass ihr Kortisol-Tief um 5:42 lag und fünf Minuten Aufwachphase optimal waren. Sie trank ein Glas Wasser mit Zitrone, nicht weil es ihr schmeckte, sondern weil die Hydrationskurve dann besser in den Vormittag überging. Im Badezimmerspiegel sah ihr ein Gesicht entgegen, das ausgeruht wirkte. Dreiundsiebzig Prozent ausgeruht.

Die Wohnung war hell und leer. Ein Schreibtisch, ein Bett, ein Regal mit Büchern, die sie seit Monaten nicht aufgeschlagen hatte. Auf dem Fensterbrett stand ein gerahmtes Foto ihres Vaters, aufgenommen im Garten in Erfurt, kurz vor der Pensionierung. Er hielt ein Buch hoch und lachte. Eichendorff, vermutlich. Es war immer Eichendorff gewesen.

Lena legte das Handy auf die Ladestation und ging duschen. Die App empfahl kaltes Wasser für die letzten

dreißig Sekunden. Sie drehte den Regler nach links und zählte mit.

Das Büro von Kairos lag im dritten Stock eines Altbaus in Kreuzberg, zwischen einem veganen Café und einem Co-Working-Space, der sich »Werkstatt« nannte. Backsteinwände, Monstera-Pflanzen, ein Tischkicker, den niemand benutzte. An der Wand über dem Eingang stand in Messingbuchstaben: *Dein bestes Ich wartet.*

Lena war UX-Writerin. Sie schrieb die Sätze, die Menschen lasen, wenn sie ihre Freundschaften bewerteten. Vorher hatte sie für eine Agentur gearbeitet, Werbetexte für Versicherungen, und sich jeden Morgen gefragt, warum. Bei Kairos fragte sie das nicht. Bei Kairos hatte alles einen Sinn. Man half Menschen, ihr Leben zu verbessern. Das stand auf der Website, auf den Visitenkarten, in jedem Pitch-Deck. Es stimmte sogar, auf eine Weise, die schwer zu greifen und noch schwerer zu widerlegen war.

Das aktuelle Feature hieß »Beziehungsmanagement«. Eine Zufriedenheitsskala von eins bis zehn nach jedem sozialen Kontakt. Energiebilanz. Zeitinvestment. Die App errechnete daraus, welche Beziehungen sich lohnten. Das Wort »lohn« stand nirgendwo in den kleinen Sätzen, die Lena dafür schrieb. Stattdessen stand da »nähren« und »stärken« und »wachsen«. Worte wie Sonnenlicht.

»Lena, hast du die Texte für den Onboarding-Flow?«

Jonas lehnte im Türrahmen, Kaffeebecher in der Hand, das Lächeln eines Menschen, der es ehrlich meinte im Gesicht. Das war das Schwierige an Jonas. Er war kein Zyniker. Er glaubte an das, was sie bauten.

»Fast«, sagte Lena. »Ich hänge am Tooltip für die Energiebilanz. ›Beziehungen, die dich stärken‹ klingt zu platt.«

»Wie wäre es mit ›Investiere in Menschen, die dir guttun?‹«

Lena tippte es ein. Es klang warm. Es klang fürsorglich. Es klang wie etwas, das ein Freund sagen würde, nicht wie ein Algorithmus, der Freundschaften nach Rendite sortiert.

»Empathie skalieren«, sagte Jonas und klopfte zweimal gegen den Türrahmen. »Das ist unser Ding.«

Er ging, und Lena starrte auf den Satz. *Investiere in Menschen, die dir guttun*. Sie fragte sich, wann aus »guttun« eine messbare Größe geworden war. Dann schrieb sie den nächsten Tooltip.

Marens Wohnung roch nach Tonerde und gebranntem Holz. Überall standen Keramiken in verschiedenen Stadien der Fertigstellung – Schalen, Vasen, kleine Figuren mit schiefen Gesichtern. Auf dem Küchentisch lagen Tonkrümel neben einer offenen Weinflasche.

»Du bist spät«, sagte Maren. Kein Vorwurf. Feststellung.

»Meeting lief über.«

»Setz dich. Der Wein ist schon offen.«

Maren war das Gegenteil einer optimierten Existenz. Ihre Haare waren zu einem unordentlichen Knoten gebunden, an ihrem Pullover klebte ein Tonfleck, und sie hatte die Angewohnheit, drei Dinge gleichzeitig zu tun, von denen keines effizient war. Sie redete beim Kochen, kochte beim Aufräumen, räumte auf beim Reden. Es gab

keine Struktur, keinen Ablauf, kein Ziel. Es war einfach nur Abend.

Lena setzte sich und nahm das Glas, das Maren ihr hinstellte. Der Wein war warm. Ein Schluck. Sie sah auf die Uhr. 20:13. Die App würde den Abend ab neunzig Minuten als »extended social engagement« klassifizieren. Dann sanken die Erholungspunkte für den nächsten Tag.

»Du rechnest schon wieder«, sagte Maren.

»Was?«

»Du hast auf die Uhr geschaut. Zweimal.«

»Hab ich nicht.«

Maren goss sich Wein nach und musterte Lena mit einem Blick, der zu alt war für neunundzwanzig. »Weißt du, was ich heute gemacht hab? Vier Stunden an einer Schale gearbeitet. Vier Stunden. Sie ist schief geworden.«

»Und jetzt?«

»Jetzt ist sie eine schiefe Schale.« Maren stand auf, ging zum Regal und kam mit einem Objekt zurück, das tatsächlich schief war. Eine Tonschale, dunkelblau glasiert, mit einem Riss an der Seite, der aussah wie absichtlich. »Hier. Für dich.«

»Die ist...«

»Hässlich. Ich weiß. Aber sie hält.«

Lena nahm die Schale. Sie war schwer und warm vom Regal. Unregelmäßig. Einzigartig auf eine Weise, die kein Algorithmus hätte entwerfen können, weil kein Algorithmus das Schiefe für wert befunden hätte.

Vierzig Minuten später fuhr sie nach Hause. Im Kopf rechnete sie den Abend gegen die Erholungszeit. Sie bemerkte es nicht.

Nachts, um 2:14 Uhr, die Augen offen.

Der Schlafracker hatte die Wachphase bereits registriert. Voraussichtlicher Schlafwert morgen: einundsechzig Prozent. Empfehlung: Progressive Muskelentspannung, Atemübung 4-7-8.

Lena griff nicht zum Handy. Sie griff zum Regal über dem Bett und zog den Eichendorff-Band heraus, den sie aus der Wohnung ihres Vaters mitgenommen hatte. *Gedichte*. Reclam, gelb, die Ecken abgegriffen. Heinrich Vogt hatte auf fast jeder Seite Randbemerkungen hinterlassen, in seiner steilen, drängenden Handschrift. Unterstreichungen, Ausrufezeichen, manchmal einzelne Worte: *Genau*. Oder: *Nein*. Oder, bei »Mondnacht«, am Rand: *Ja!*

Es war das Ja eines Menschen, der etwas empfunden hatte, das sich nicht in Worte fassen ließ, und es trotzdem versucht hatte. Ein Ausrufezeichen als Kapitulation vor der Schönheit.

Lena dachte an den letzten Anruf. Drei Wochen vor seinem Tod. Er hatte angerufen, nachmittags, ungewöhnlich für ihn.

»Hast du Zeit?«

»Gerade nicht, Papa. Ich steck mitten im Sprint.«

»Ach, natürlich. Dann ein andermal.«

Es gab kein andermal. Herzinfarkt, allein in der Küche, an einem Mittwoch. Das Telefon lag auf dem Tisch, aufgeklappt, der letzte ausgehende Anruf: Lena. Der letzte eingehende: niemand. Die Nachbarin hatte ihn gefunden, am nächsten Morgen, als die Zeitung noch vor der Tür lag. Auf dem Küchentisch stand eine Tasse Kaffee, halb getrunken. Der Eichendorff-Band lag

aufgeschlagen daneben. Er hatte gelesen, als es passierte, oder kurz davor, und Lena wusste nicht, warum dieses Detail sie mehr verfolgte als alles andere.

Sie hatte danach die App heruntergeladen. Nicht sofort, erst Wochen später, in einer Nacht wie dieser. Um etwas in Ordnung zu bringen. Um die Zeit zu kontrollieren, die sie nicht mehr hatte, damit so etwas nicht wieder passierte. Damit alles seinen Platz bekam. Damit kein Anruf mehr unterging.

Die App registrierte ihren erhöhten Puls. *Stress-Event erkannt. Möchtest du eine geführte Atemübung starten?*

Lena konnte nicht weinen. Sie wollte es, sie spürte es irgendwo hinter den Rippen, aber es kam nicht. Als wäre der Mechanismus blockiert, als hätte jemand eine Schleuse eingebaut, die nur durchließ, was sich quantifizieren ließ.

Sie legte den Eichendorff zurück und schloss die Augen. Der Puls sank. Die App notierte: *Stress-Event beendet. Dauer: 7 Minuten.*

Am Freitagabend erschien der Wochenbericht.

Lena las ihn auf dem Sofa, die schiefe Schale neben sich, gefüllt mit Trauben, die sie nicht aß. Der Bericht war wie immer: Schlafkurve, Produktivitätsindex, soziale Energiebilanz. Und dann, unter »Empfehlungen«:

Kontakt »Maren K.« zeigt ein ungünstiges Verhältnis von Zeitaufwand und emotionaler Rendite. Durchschnittliche Interaktionsdauer: 2,4 Stunden. Durchschnittlicher Erholungswert danach: -8 Punkte. Empfehlung: Frequenz reduzieren oder Interaktionsformat anpassen (z. B. kürzere, strukturierte Treffen).

Deprioritisieren.

Lena las den Absatz zweimal. Dreimal. Und dann geschah etwas, das sie nicht erwartet hatte: Sie erkannte, dass die Daten stimmten. Innerhalb der Logik war es korrekt. Maren kostete Zeit und Energie. Maren war ineffizient. Maren war eine schiefe Schale in einer Welt, die glatte Oberflächen belohnte.

Und genau hier, in diesem Moment – nicht als Einsicht, sondern als Haarriss –, verstand Lena, was passiert war. Die App hatte nicht gelogen. Die App hatte nie gelogen. Die App hatte nur eine Sprache angeboten und Lena hatte angefangen, in dieser Sprache zu denken, und irgendwann war es keine Sprache mehr gewesen, sondern ein Blick. Und dieser Blick sah Maren und sah: ungünstige Rendite.

Sie dachte an die Schale. An den Riss, der wie absichtlich aussah.

Lena löschte die App. Es dauerte drei Sekunden. *Bist du sicher? Deine Daten werden unwiderruflich gelöscht.* Ja. Ja, sie war sicher.

Der Bildschirm war leer. Und genauso fühlte es sich an.

Die Tage danach waren schlimmer als erwartet.

Nicht weil ihr etwas fehlte. Sondern weil nichts fehlte.

Die Zahlen waren noch da. Sie schwebten durch ihren Kopf wie Restbilder nach einem Blitz. Im Büro bewertete sie ein Meeting: drei von fünf. Sie sah Kollegen reden und dachte: Informationsdichte pro Minute. In der Mittagspause maß sie die Zeit, die sie für das Essen brauchte: vierzehn Minuten. Effizient. Beim Spaziergang entlang des Kanals zählte sie keine Schritte mehr, aber

sie schätzte die Distanz und rechnete die Kalorien hoch, ungefähr, automatisch, wie ein Reflex, den man nicht abstellen kann, weil er kein Reflex mehr ist, sondern ein Muskel.

Jonas fragte sie, ob alles in Ordnung sei. »Du wirkst abwesend.« Sie sagte, ja, alles gut, nur schlecht geschlafen. Und während sie es sagte, bewertete sie das Gespräch. Dauer: neunzig Sekunden. Emotionaler Gehalt: gering. Nutzen: Beziehungspflege, beruflich relevant. Sie hörte sich denken und dachte: So klingt es also. So hat es immer geklungen. Nur dass jetzt niemand mehr mithörte außer ihr.

Sie versuchte, Eichendorff zu lesen. »Mondnacht.« *Es war, als hätt der Himmel die Erde still geküsst.* Schön. Aber sie las und dachte: Lesezeit pro Seite. Und dann: Stopp. Und dann dachte sie »Stopp« und wusste, dass auch das eine Optimierung war – der Versuch, das Optimieren zu optimieren.

Bei Maren saß sie auf dem Sofa, eine weitere schiefe Schale auf dem Tisch, und Maren redete über eine Ausstellung und einen Mann, der ihre Keramik als »charmant unperfekt« bezeichnet hatte, und Lena hörte zu und dachte: Zeitaufwand. Und dann: Hör auf. Und dann: Das Aufhören ist auch eine Metrik.

Am Abend rief sie Maren an.

»Ich hab die App gelöscht.«

Stille. Dann: »Gut.«

»Es ändert nichts.«

Wieder Stille. Länger diesmal. Lena hörte Maren atmen, hörte im Hintergrund Musik, leise, irgendwas mit Klavier.

»Ich weiß«, sagte Maren.

Der Friedhof lag am Rand von Erfurt, auf einem Hügel, von dem aus man die Altstadt sehen konnte. Lena war mit dem Zug gekommen, früh am Morgen, den Eichendorff-Band in der Tasche wie einen Talisman, von dem sie nicht wusste, wogegen er schützen sollte. Es war Oktober, die Linden hatten sich gelb gefärbt, und die Blätter lagen auf den Wegen wie ausgebreitete Hände.

Ihr Vater war zwischen zwei dieser Linden begraben, unter einem schlichten Stein, auf dem nur sein Name und die Daten standen. Heinrich Vogt, 1955–2025. Kein Spruch, kein Vers. Er hätte das gewollt. Oder sie hatte es so entschieden, damals, in den Tagen, die sie nur als Verwaltung in Erinnerung hatte. Bestatter, Standesamt, Wohnungsauflösung. Sie hatte alles in einer Liste organisiert, Punkt für Punkt, und abgehakt, was erledigt war. Effizienz als Betäubung.

Es war Samstag. Sie hatte den Eichendorff-Band mitgebracht und setzte sich auf die Bank neben dem Grab. Die Sonne stand tief, und das Licht fiel durch die Linden auf den Stein, und es war still, und es war schön, und Lena wusste, dass sie genau das dachte: dass es schön war. Nicht fühlte. Dachte.

Sie schlug den Band auf. »Mondnacht.« Daneben, am Rand, in seiner drängenden Handschrift: *Ja!*

Die Reise hatte drei Stunden und vierzig Minuten gedauert. Sie würde um 18:20 zurück sein, wenn sie den Zug um 15:45 nahm. Ein ganzer Samstag. Die App hätte es als suboptimale Zeitallokation eingestuft. Aber die App war gelöscht, und Lena stufte es trotzdem ein, lautlos,

automatisch, in einer Sprache, die keine Sprache mehr war, sondern die Art, wie sie die Welt sah.

Sie fuhr mit dem Finger über seine Schrift – das schiefe, drängende *Ja!* – und fragte sich, wie es gewesen war, etwas zu fühlen, ohne es zu messen.