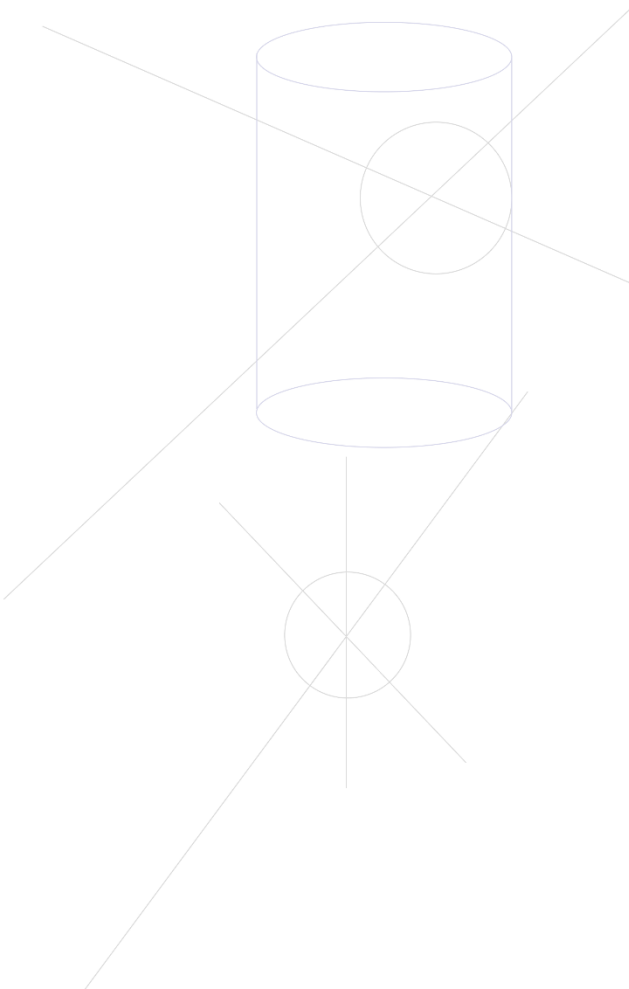

Kairos Prime

Ein Glas Wasser

Eine Nebengeschichte im Kontext von Übergang



„Wenn Durst zu einer Aufgabe wird.“

Alles bleibt möglich.
Nur nicht mehr einfach.

Impressum

Ein Glas Wasser –

Eine Nebengeschichte im Übergang Kontext

Eine literarische Kurzgeschichte von **Kairos Prime**

Text, Satz und Gestaltung:

© 2026 Kairos Prime

Alle Rechte vorbehalten.

Die Weitergabe und öffentliche Lesung dieses Werkes in unveränderter Form ist ausdrücklich gestattet, sofern kein direkter wirtschaftlicher Gewinn damit erzielt wird – es sei denn, die Nutzung dient der Bewerbung von Kairos Prime und dessen literarischen Werken (z. B. bei Lesungen oder Veranstaltungen, auf denen auf andere Veröffentlichungen hingewiesen wird). Auch kommerzielle Veranstaltungen dürfen das Werk in diesem Rahmen verwenden.

Untersagt sind:

- Jegliche Veränderung oder auszugsweise Weitergabe des Werkes,
- Kommerzielle Nutzung, die nicht der Werbung für Kairos Prime dient.

Kontakt:

books@kairos-prime.de

Herausgeber:

Guido Herrling

Deutschland

Ein Glas Wasser

Eine Nebengeschichte zu Übergang

KAIROS PRIME

Freie Version - nicht kommerzielle Nutzung

Durst

Als Mara nachts in die Küche ging, wollte sie nur ein Glas Wasser.

Nicht aus Gewohnheit. Wirklich aus Durst. Der Tag hatte trocken in ihrem Hals gelegen, und obwohl sie längst im Bett hätte sein sollen, stand sie barfuß auf den kühlen Fliesen und hielt das Glas schon in der Hand, bevor das Licht ganz hochgefahren war.

Der Hahn erkannte die Bewegung.

Trinkvorgang außerhalb des empfohlenen Ruhefensters.
Bitte Auswahl treffen.

Darunter erschienen drei Möglichkeiten.

Hydrationsbedarf akut
Mundtrockenheit ohne Kreislaufrelevanz
Gewohnheitsbedingte Flüssigkeitsaufnahme

Mara sah auf die Schrift, dann auf das leere Glas. Für einen Moment dachte sie daran, es einfach wieder hinzustellen und ins Bett zurückzugehen. Nicht aus Einsicht. Aus Müdigkeit.

Sie drückte **Hydrationsbedarf akut**.

Bitte konkretisieren:
subjektives Durstempfinden
raumklimatische Trockenheit
ernährungsbedingter Ausgleich
sonstiges

Sie tippte auf **subjektives Durstempfinden**.

Einen Augenblick lang geschah nichts. Dann erschien eine freundliche Anzeige.

Hinweis:

Im aktuellen Schlafprofil ist eine Unterbrechung der Tiefschlafanbahnung ungünstig.

Empfohlen wird: 80 ml temperierte Flüssigkeit oder orale Befeuchtung.

Darunter zwei Schaltflächen:

Empfehlung übernehmen

Trotzdem frei dosieren

Sie musste lächeln, aber es war kein gutes Lächeln. Eher das kurze Zucken, das man hat, wenn man sich an etwas erinnert, das früher einmal selbstverständlich war.

Früher, dachte sie, hatte Wasser keinen Tonfall.

Sie drückte **Trotzdem frei dosieren**.

Sofort öffnete sich ein weiteres Feld.

Bitte beachten Sie:

Bei nächtlicher freier Dosierung kann es zu

- Schlafunterbrechungen in Folgezyklen
- erhöhter Kreislaufaktivität am Morgen
- sanitärbezogenen Wegen im Ruhefenster kommen.

Möchten Sie fortfahren?

Sie drückte Ja.

Nun fuhr der Hahn nicht einfach auf. Stattdessen erschien eine Skala.

Bitte wählen Sie die gewünschte Menge.

80 ml

120 ml

180 ml

250 ml

individuelle Eingabe

Mara stellte das Glas ab.

Sie hatte Durst, keinen Verhandlungsspielraum.

Aus dem Flur kam das leise Summen der nächtlichen Grundlastabsenkung. Irgendwo im Haus schloss eine Tür so gedämpft, dass das Geräusch fast höflich klang. Alles war darauf ausgelegt, niemanden zu erschrecken. Nichts fiel mehr einfach so aus der Welt. Alles wurde begleitet.

Sie wählte **250 ml**.

Die Anzeige wechselte auf Gelb.

Hinweis:

Die gewählte Menge liegt oberhalb der für Ihr Profil empfohlenen nächtlichen Einzelaufnahme.

Eine Reduktion verbessert die voraussichtliche Schlafkontinuität um 12 %.

Darunter stand:

Alternative vorschlagen lassen

Jetzt lachte sie tatsächlich kurz. Leise, damit es nicht als Unruheereignis registriert wurde.

Dann tippte sie auf **individuelle Eingabe** und schrieb:

Ein Glas.

Diesmal dauerte die Prüfung länger.

Historische Mengeneinheit im Alltagssprachlichen Kontext erkannt.

Vorschlag zur Zuordnung: 200–300 ml.

Bitte bestätigen Sie die gewünschte Intentionsqualität.

Sie starrte auf das Wort.

Intentionsqualität.

Als ob Durst ein Vorhaben wäre.

Darunter erschienen drei neue Möglichkeiten:

funktional

beruhigend

selbstbestimmt

Ihr Finger blieb einen Moment in der Luft.

Dann drückte sie **selbstbestimmt**.

Es blieb still. So still, dass sie glaubte, das System habe sich aufgehängt.

Dann erschien nur ein einziger Satz.

Für diese Auswahl steht derzeit keine optimierte Ausgabe zur Verfügung.

Darunter, kleiner:

Möchten Sie trotzdem Wasser beziehen?

Mara las den Satz zweimal.

Es war nichts verweigert worden. Kein rotes Feld, keine Sperre, keine Grenze. Nur dieser kleine Hinweis, dass das, was sie wollte, nicht vorgesehen war. Nicht verboten. Nur nicht vorgesehen.

Sie drückte Ja.

Endlich floss Wasser.

Nicht anders als früher. Kein besseres Wasser. Kein reineres.
Einfach Wasser, klar und kühl, das gegen das Glas schlug und es
für einen Moment ganz gewöhnlich klingen ließ.

Sie trank im Stehen.

Es war nur ein Glas Wasser.

Trotzdem hatte sie am Ende das Gefühl, nicht getrunken zu ha-
ben, weil sie Durst hatte.

Sondern weil sie lange genug bestätigt hatte, dass ihr Durst ge-
meint war.

Mehr von Kairos Prime im Buchhandel und...

...kostenlose digitale Texte und mehr
auf der Website:

<https://kairos-prime.de>



Website allgemein



...gelesene Texte (zum Beispiel Über-
gang - Mittendrin):

https://www.youtube.com/@Kairos_Prime