



Umarme die Zerbrechlichkeit

Alles hat einen Riss, durch den das Licht hereinkommt

Die Wahrheit aller Dinge ist immer ein Mosaik aus vielen Stücken und aus vielen Teilen.

Eine Wahrheit aller Dinge ist, dass sie widerstandsfähig und bleibend sind, wie der Berg El Capitan im Yosemite Nationalpark oder die Liebe eines Kindes für seine Mutter oder seinen Vater. Ein anderer Teil der Wahrheit ist, dass die Dinge sich abnutzen, zerreißen, verwitern, auseinanderfallen oder zu Ende gehen – alles ist im Grunde zerbrechlich.

Wo wir gerade von El Capitan sprechen: Ich kannte jemanden, der dort hinaufgeklettert ist, und gerade seine Hacken über einem langen horizontalen Riss eingeschlagen hatte, als die Granitscheibe, auf der er stand, abbrach und wie ein Tausend Tonnen schwerer Pfannkuchen ins Tal unter ihm fiel (er überlebte, indem er sich an seinen Hacken festhielt).

In Familien können sich Liebe und andere Gefühle verändern. Der Körper wird krank, altert und stirbt. Milch wird sauer, Glas zerbricht, Menschen behandeln dich ungerecht, angenehme Gefühle vergehen. Unser Gefühl der Ruhe und des Selbstwerts kann leicht gestört werden. Kriege beginnen und enden in Katastrophen. Planeten erhitzen sich und Orkane überfluten Städte. Erdbeben führen zu Tsunamis, die Kernkraftwerke beschädigen. Das Leben ist wie ein Kartenhaus, und ein einziger Windstoss – der Verlust der Arbeit, eine Verletzung, eine unfaire Beurteilung, ein bisschen Unglück – kann es umstossen. Wenn wir eine grössere Perspektive einnehmen, dann sehen wir: In einigen Millionen Jahren wird unsere Sonne zu einem roten Giganten anschwellen, der Merkur, Venus und die Erde in sich aufnehmen wird. Der Grand Canyon, der Pazifische Ozean und alle Werke der Menschheit werden – vollkommen zerbrechlich – ein Ende finden.

Aus innerer Fülle schöpfen

Manchmal betonen wir die Zerbrechlichkeit der Dinge zu sehr, als würden wir die tiefen Quellen der inneren Stärke in uns und anderen nicht kennen. Aber ich denke, es fällt uns noch leichter das wahre Ausmass der Zerbrechlichkeit zu verleugnen oder kleinzumachen: Es macht uns Angst, wenn wir erkennen, wie zerbrechlich und verwundbar unser Körper ist. Oder auch die Verbindungen, die wir mit anderen Menschen haben, und die so leicht durch ein einziges Wort auseinandergehen können. Oder das Gleichgewicht des Klimas und die Ökologie unseres Planeten. Es macht uns Angst und lässt uns Demut empfinden – und beides sind Empfindungen, die wir nicht besonders gern spüren – wenn wir die grundlegende Zerbrechlichkeit des Körpers erkennen, wie leicht Beziehungen schiefgehen können, wie überfordert viele von uns sind, sodass wir gerade so mit den Dingen mithalten können. Oder wenn wir die wackeligen Grundlagen des globalen Finanzsystems, die tiefen Konflikte in vielen Staaten oder die Unberechenbarkeit und Intensität von Mutter Natur sehen.



Aber wenn wir die Zerbrechlichkeit nicht erkennen, dann werden wir die Chancen verpassen, um die vielen Dinge, die wichtig sind, zu schützen und zu nähren, und wir werden unnötig überrascht oder frustriert sein, wenn sie unvermeidlich vergehen. Wir müssen die Zerbrechlichkeit umarmen – sie klar erkennen und in unsere Arme schliessen – um uns in Wahrheit zu gründen, und um inmitten der Veränderungen und Endpunkte des Lebens Frieden zu finden und aus unserer inneren Fülle zu schöpfen, wenn wir uns um die Dinge kümmern, die uns am Herzen liegen.

Begegne der Zerbrechlichkeit einfach mit Achtsamkeit – sowohl der tatsächlichen als auch der potenziellen. Achte darauf, wie viele Dinge wirklich zerbrechen – im grossen Rahmen – und achte darauf, wie viele mehr es gibt, die zerbrechen könnten und schliesslich auch zerbrechen werden: «Dinge» wie Gegenstände (z. B. eine Tasse, eine Bluse, ein Körper, eine Spezies, ein Ökosystem, die Erdkruste), Beziehungen, Projekte, Vereinbarungen, Stimmungen, Leben und Gesellschaften.

Achte auf jede unangenehme Empfindung in Bezug auf die Zerbrechlichkeit. Achte auch auf die anderen Teile im Mosaik – wie Stabilität, Widerstandskraft und Wiederherstellung – die dir helfen können durch diese unangenehmen Empfindungen hindurchzugehen. Wir sollten anerkennen, dass es genau diese Zerbrechlichkeit ist, welche die Dinge so kostbar macht.

Öffne dein Herz

Erkenne die Zerbrechlichkeit in anderen Menschen und ihre Schmerzen und Verluste, die mit allen Dingen zusammenhängen, die für sie «zerbrochen» sind oder zerbrechen könnten. Sieh die Zerbrechlichkeit ihrer Gefühle, die Sensibilität und Verletzlichkeit ihres Selbstwertgefühls und ihres Wohlbefindens. Lass dieses Wissen über andere – sowohl Menschen, die dir nahestehen und jene, die du nicht kennst, und selbst Menschen, die für dich schwierig sind – dein Herz für sie öffnen. Wenn wir um die Zerbrechlichkeit anderer wissen, werden wir natürlicherweise von grobem oder unfreundlichem Verhalten Abstand nehmen.

Sieh die Begrenztheit und Zerbrechlichkeit deines eigenen Lebens, die Vergänglichkeit deiner Hoffnungen und Träume: Warum wartest du noch einen Tag, um alles dafür zu tun, dass sie sich erfüllen?



Läute die Glocken, die immer noch klingen

Überlege, wo du unnötigerweise zerbrechlich bist – vielleicht nimmst du Kritik zu persönlich, lässt dich zu sehr von einer schlechten Stimmung beeinflussen, bist zu anfällig für Krankheiten, zu tief verschuldet, zu isoliert auf deinem Arbeitsplatz (oder im Leben) oder in einem wichtigen Bereich zu wenig entwickelt – dann entwerfe einen realistischen Plan, um hier stärker zu werden. Ich bin zum Beispiel oft völlig erschöpft und habe gesehen, dass ich mehr auf meinen Schlaf achten muss.

Tu etwas von Herzen für das Zerbrechliche in der Welt – sei es ein kranker alter Mensch in der Nachbarschaft oder die Katastrophenopfer auf der anderen Seite des Ozeans.

Und versuche schliesslich im Unvermeidlichen Frieden zu finden: alle Dinge vergehen, auf die eine oder andere Weise. Alles zerbricht. Und trotzdem ist in diesem Teil der Wahrheit eine tiefe Schönheit, wie Leonhard Cohen so viel poetischer sagen kann, als ich es je könnte:

«Läute die Glocken, die immer noch klingen
Vergiss deine vollkommene Gabe
Alles hat einen Riss
Dadurch kommt das Licht hinein
Dadurch kommt das Licht hinein»

Im englischen Original aus dem Lied «Anthem»