
THE
OPEN
DOOR

TEIL II

SCHWELLE 3

Die offene Tür

Viele Jahre lang dachte ich, die Stärke bestehe in der Kontrolle.

Die Worte kontrollieren.

Die Gefühle kontrollieren.

Die Reaktionen kontrollieren.

Den Schmerz kontrollieren.

Es war ein Gedanke, den ich langsam aufgenommen hatte, wie es mit allen tiefen Überzeugungen geschieht.

Niemand hatte ihn mir offen beigebracht.

Niemand hatte mir gesagt:

„Ein Mann darf nicht weinen."

Und doch war jene Botschaft überall.

In den Gesprächen.

In den Verhaltensweisen.

In den Beispielen.

In den Blicken.

In der Kultur selbst.

So lernte ich früh eine einfache Regel.

Aushalten.

Immer.

Was auch geschah.

Aushalten.

Als junger Mann glaubte ich, das sei eine Tugend.

Heute weiß ich, dass es nur eine Strategie war.

Eine Strategie, nützlich in manchen Momenten.

Gefährlich in vielen anderen.

Weil alles, was zu lange zurückgehalten wird, früher oder später einen Ausweg sucht.

Der Schmerz verschwindet nicht.

Die Angst verschwindet nicht.

Die Traurigkeit verschwindet nicht.

Sie ändern die Form.

Sie verstecken sich.

Sie warten.

Dann, wenn wir es am wenigsten erwarten, klopfen sie an die Tür.

Ich erinnere mich an eine Zeit meines Lebens, in der es schien, als verlange alles Kraft.

Arbeit.

Familie.

Verantwortung.

Krankheit.

Entscheidungen.

Menschen, die auf mich zählten.

Menschen, die eine Antwort brauchten.

Menschen, die eine Richtung suchten.

Ich konnte es mir nicht leisten, innezuhalten.

Zumindest glaubte ich das.

Jeden Tag fügte ich eine neue Last hinzu.

Jeden Tag verschob ich den Moment weiter nach hinten, in dem ich auf mich selbst hören würde.

Weiter nach hinten.

Immer weiter nach hinten.

Es ist erstaunlich, wie lange ein Mensch seine eigene innere Welt ignorieren kann.

Aber nicht für immer.

Niemand kann das für immer.

Es kommt ein Moment, in dem der Körper zu erzählen beginnt, was die Stimme sich zu sagen weigert.

Die Müdigkeit nimmt zu.

Der Schlaf verändert sich.

Der Geist ermüdet.

Die Gefühle werden zerbrechlicher.

Und langsam begreifst du, dass du nicht gegen die Welt kämpfst.

Du kämpfst gegen dich selbst.

Die Wahrheit kam auf einfache Weise.

Wie es die echten Wahrheiten immer tun.

Ohne Spezialeffekte.

Ohne Ankündigungen.

Ohne Spektakel.

Eines Tages wurde die Last zu groß.

Und die Schutzwälle zu klein.

Ich erinnere mich an die Stille.

Ich erinnere mich an die Einsamkeit.

Ich erinnere mich an das plötzliche Gefühl, keine Rolle spielen zu müssen.

Zum ersten Mal seit langer Zeit war ich kein Fachmann.

Ich war kein Vater.

Ich war kein Ehemann.

Ich war kein Manager.

Ich war kein Autor.

Ich war nur ein Mensch.

Und ich weinte.

Kein elegantes Weinen.

Kein kontrolliertes Weinen.

Ein echtes Weinen.

Von jener Art, die aus der Ferne kommt.

Von jener Art, die Jahre durchquert.

Von jener Art, die Dinge mit sich bringt, von denen du nicht einmal mehr wusstest, dass du sie aufbewahrt hattest.

Während es geschah, hatte ich ein unerwartetes Gefühl.

Nicht von Schwäche.

Von Befreiung.

Als hätte ein zu lange verschlossen gebliebenes Zimmer endlich die Fenster geöffnet.

Als würde die Luft wieder zirkulieren.

Als würde etwas endlich aufhören, zurückgehalten zu werden.

Da begriff ich etwas Grundlegendes.

Die Gefühle sind keine Feinde.

Sie sind Boten.

Sie kommen, um uns etwas zu sagen.

Sie zu ignorieren beseitigt sie nicht.

Es macht sie nur lauter.

Jahrelang hatte ich geglaubt, der Mut bestehe darin, nicht nachzugeben.

In jenem Moment begriff ich, dass der Mut auch darin besteht, sich durchdringen zu lassen.

Vom Schmerz.

Von der Angst.

Von der Traurigkeit.

Von der Wahrheit.

Die Menschen stellen sich die Verletzlichkeit oft als einen Riss vor.

Ich habe entdeckt, dass sie zu einer Tür werden kann.

Weil du in dem Moment, in dem du aufhörst, dich gegen alles zu verteidigen, endlich beginnst, dich selbst kennenzulernen.

Und sich selbst zu kennen ist viel schwieriger, als viele äußere Schlachten zu gewinnen.

Von jenem Tag an änderte sich etwas.

Ich wurde nicht plötzlich weiser.

Ich wurde nicht plötzlich stärker.

Ich wurde echter.

Was etwas anderes ist.

Ich begann, anders zu sprechen.

Anders zuzuhören.

Die anderen mit größerem Verständnis anzusehen.

Weil, wer seinen eigenen Schmerz durchquert hat, den der anderen leichter erkennt.

Er verurteilt ihn nicht.

Er verharmlost ihn nicht.

Er sucht nicht sofort eine Lösung.

Er erkennt ihn an.

Und diese Anerkennung ist schon eine Form der Hilfe.

Mit der Zeit begann ich, die Verletzlichkeit in einem neuen Licht zu sehen.

Die Menschen, die ich am meisten bewunderte, waren nicht die scheinbar unbesiegbaren.

Es waren die echten.

Jene, die ihre Menschlichkeit zeigen konnten, ohne sie in ein Spektakel zu verwandeln.

Jene, die keine Angst hatten zu sagen:

„Ich gebe mein Bestes."

Weil das am Ende das ist, was wir alle tun.

Unser Bestes.

An manchen Tagen ist es viel.

An anderen Tagen ist es wenig.

Aber es ist immer das, was wir besitzen.

Im Rückblick betrachte ich jenen Moment nicht als eine Niederlage.

Ich betrachte ihn als eine Schwelle.

Eine der wichtigsten meines Lebens.

Früher dachte ich, Stärke bedeute, nicht zu weinen.

Danach begriff ich, dass Stärke bedeutet, keine Angst vor den eigenen Tränen zu haben.

Weil es eine Form von Reife gibt, die erst kommt, wenn wir aufhören, uns zu verstellen.

Wenn wir aufhören, den Schein zu wahren.

Wenn wir aufhören zu schauspielern.

Und endlich unsere menschliche Natur annehmen.

Zerbrechlich.

Unvollkommen.

Wunderbar unvollkommen.

Heute erinnere ich mich nicht an den genauen Tag.

Ich erinnere mich nicht an die Stunde.

Ich erinnere mich nicht einmal an alle Umstände.

Ich erinnere mich nur an das, was ich lernte.

Dass der geteilte Schmerz weniger wiegt.

Dass die Wahrheit mehr befreit als der Stolz.

Dass die Verletzlichkeit die Würde nicht zerstört.

Sie vervollständigt sie.

Und vor allem erinnere ich mich an einen Satz, den ich damals nicht hätte aussprechen können.

Einen einfachen Satz.

Einen Satz, der vieles veränderte.

Ich habe weinen gelernt.

Und von jenem Tag an begann ich, mich besser zu verstehen.