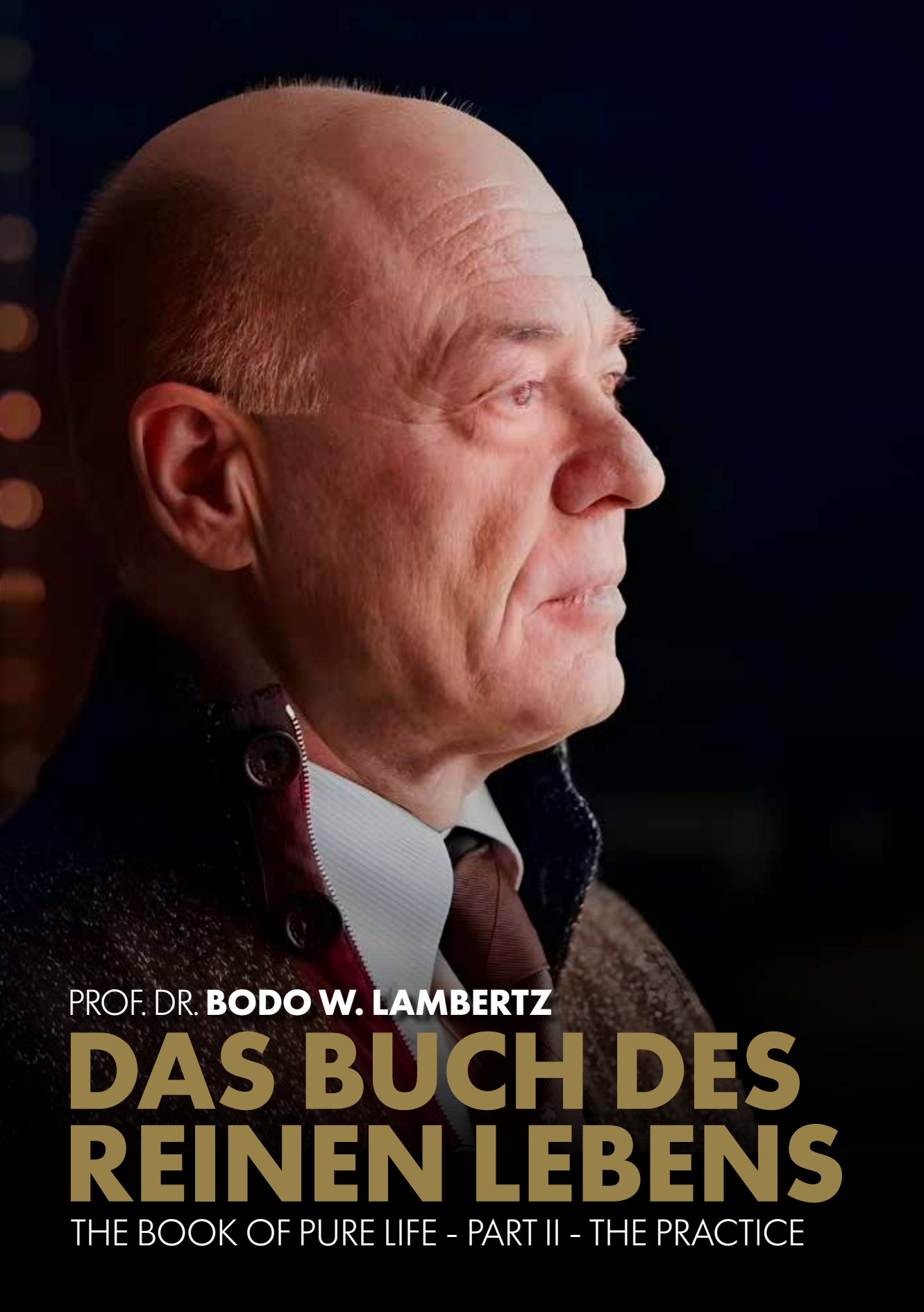




PROF. DR. **BODO W. LAMBERTZ**

DAS BUCH DES REINEN LEBENS

THE BOOK OF PURE LIFE - PART II - THE PRACTICE

SIQT | Schweizer Institut
für Qualitäts-tests GmbH



Swiss most innovative midsize
companies 2026

Household & Consumer Goods

AWARD WINNER
INNOVATION PERFORMANCE

Swiss Intellectual Properties & Licensing AG

Study 01/26, Patent performance in the period
09/24–10/25, top 20%, wgl.ch/5467



DAS BUCH DES REINEN LEBENS II

The Book of Pure Life II

Die Vertiefung — Übungen des reinen Lebens

Erste Ausgabe · 2026

APANI AS PURE AS NATURE INTENDED AG · Wilen bei Wollerau · Schweiz

*Für alle, die den ersten Band nicht nur gelesen,
sondern verstanden haben: dass man ein reines Leben
nicht besitzt, sondern übt. Jeden Tag.*



Vorwort

Der erste Band dieses Werkes hat erzählt, was das reine Leben ist und woher es kommt — vom Studenten mit den zwei Lieben bis zu dem Satz, in dem alles mündet: Die Reinheit ist der Weg, die Liebe ist das Ziel. Seit dieses Buch unterwegs ist, erreicht mich immer wieder dieselbe Frage, in vielen Sprachen und von sehr verschiedenen Menschen. Sie lautet nicht: Stimmt das? Sie lautet: Und wie lebe ich das — morgen früh, um sieben Uhr? Dieser zweite Band ist meine Antwort.

Er enthält keine neuen Wahrheiten; die Wahrheiten stehen im ersten Band, und sie sind nicht verhandelbar geworden. Er enthält Übungen — neunundzwanzig an der Zahl, von der Viertelstunde Stille bis zur Kunst des Loslassens. Ich habe keine davon erfunden. Ich habe sie gesammelt, ein Leben lang: in der Studentenbude, im Weinberg, in den Werkstätten, an tausend Tischen, im Hörraum, auf Reisen zwischen den Alpen und der Karibik. Es sind die Handgriffe, die aus einer Überzeugung einen Alltag machen. Alles, was in diesem Band steht, habe ich selbst geübt — vieles davon übe ich noch, denn diese Schule hat keinen Abschluss, und das ist ihre beste Nachricht.

Lesen Sie diesen Band anders als den ersten. Der erste wollte langsam gelesen werden; dieser will benutzt werden. Wählen Sie ein Kapitel — eines genügt — und geben Sie ihm eine Woche, jeden Tag, ohne Aufhebens. Die Übungen sind mit Absicht klein; ich misstraue den großen Vorsätzen, seit ich zusehen durfte, wie kleine Gewohnheiten große Leben bauen. Der Weinberg lehrt es jedes Jahr neu: Nicht der Sturm macht den Jahrgang, sondern die vielen unscheinbaren Tage.

Das ist kein Anhang und kein Nachtrag. Es ist die zweite Hälfte eines Versprechens — der Teil, der in Ihren Händen liegt, im wörtlichsten Sinn. Ich wünsche Ihnen dabei, was ich mir selbst jeden Morgen wünsche: einen stillen Anfang, einen gegangenen Weg, ein genaues Lob, ein wenig gestiftete Schönheit — und Menschen, die bleiben.

Willkommen in der Familie.

Wilten bei Wollerau, im Sommer 2026

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
Gründer & Erfinder · APANI
— As Pure As Nature Intended

Inhalt

Vorwort	3
Prolog — Vom Gipfel in die Täler	9
Buch I — Die stillen Elemente	11
Die Stille üben — Die tägliche Viertelstunde	11
Der Atem — Die erste Nahrung	11
Das Wasser — Das erste reine Element	12
Das Feuer — Der älteste Gefährte	13
Das Licht — Von der Sonne bis zur Kerze	14
Der Raum — Wohnen als stilles Bekenntnis	15
Buch II — Der Leib im Tag	17
Das Gehen — Denken mit den Füßen	17
Die Hände — Denken mit den Fingern	18
Das Maß — Die Kunst des Genug	19
Der Schlaf — Die Nacht als Verbündete	20
Die Zeit — Der einzige Besitz	21
Die digitale Reinheit — Herr der Geräte bleiben	22
Der siebte Tag — Die Kunst der Ruhe	23
Buch III — Die Künste des Miteinanders	25
Die Sprache — Reine Worte	25
Die Höflichkeit — Die kleinen Formen	26
Der Brief — Das langsame Wort	27
Die Kunst des Schenkens	28
Das Verzeihen — Die Reinigung	28
Die Dankbarkeit — Das Abendinventar	30

Buch IV — Das Wachsende	31
Der Garten — Die Lehrmeisterin vor der Tür	31
Der Baum — Pflanzen für Übermorgen	32
Die Reise — Unterwegs rein bleiben	33
Das Sammeln — Die Kunst der Kuratierung	34
Das Erinnern — Das Archiv des Lebens	35
Das Weitergeben — Vom Meister und vom Schüler	36
Die Schönheit — Das tägliche Brot der Seele	37
 Buch V — Die hohen Übungen	39
Das Staunen — Der wache Anfang	39
Der Gleichmut — Die Wetterfestigkeit der Seele	40
Das Loslassen — Die leichte Hand	41
 Epilog — Die Übungen üben zurück	43

Prolog — Vom Gipfel in die Täler

Der erste Band dieses Werkes endete auf einem Gipfel — bei der Liebe, die aus Zuneigung und Respekt erwächst, und bei dem Lebensgefühl, das seinesgleichen sucht. Wer dort angekommen ist, könnte die Bücher schließen und zufrieden sein. Aber jeder, der je einen Gipfel erreicht hat, weiß: Der Gipfel ist kein Wohnort. Man steigt hinauf, um zu sehen — und dann steigt man hinab in die Täler, in denen das Leben stattfindet, und trägt das Gesehene in die Tage. Dieser zweite Band ist der Abstieg mit vollen Händen. Er setzt die Richtung des reinen Lebens fort und führt sie tiefer — nicht mit neuen Wahrheiten, denn die Wahrheiten sind im ersten Band gesagt, sondern mit Übungen: konkreten, täglichen, wiederholbaren Handgriffen, an denen die Philosophie greifbar wird wie ein Werkzeug.

Denn das ist die letzte Ehrlichkeit, die dieses Werk seinem Leser schuldet: Eine Lebensform, die man nur versteht, besitzt man nicht. Man besitzt nur, was man übt. Der Pianist versteht die Sonate nicht durch Lektüre, der Winzer den Hang nicht durch die Karte, der Mensch das reine Leben nicht durch Zustimmung. Die folgenden Bücher sind darum keine Fortsetzung der Lehre, sondern ihr Übungsraum — neunundzwanzig Türen in denselben Garten. Man muss nicht alle öffnen. Eine einzige, täglich geöffnet, genügt für den Anfang. Der Rest folgt, wie im Weinberg alles folgt: aus der Wurzel, mit der Zeit, von selbst.

Die Ordnung dieses Bandes folgt dem Leben, nicht der Systematik. Das erste Buch versammelt die stillen Elemente — die Stille und den Atem, das Wasser und das Feuer, das Licht und den Raum: das, worin ein Tag stattfindet. Das zweite Buch nimmt den Leib in den Tag — das Gehen und die Hände, das Maß und den Schlaf, die Zeit, die Geräte und den siebten Tag. Das dritte Buch übt die Künste des Miteinanders — die Sprache und die Höflichkeit, den Brief, das Schenken, das Verzeihen und die Dankbarkeit. Das vierte Buch gehört dem Wachsenden — dem Garten und dem Baum, der Reise, dem Sammeln und Erinnern, dem Weitergeben und der Schönheit. Und das fünfte Buch steigt zuletzt zu den hohen Übungen — dem Staunen, dem Gleichmut und dem Loslassen: den Haltungen, in denen alle Handgriffe münden. Jedes Kapitel steht für sich und kann für sich begonnen werden. Zusammen sind sie das, was der Untertitel verspricht: die Vertiefung. Nicht mehr das Was und das Warum — sondern das Wie, jeden Morgen neu.

Buch I — Die stillen Elemente

Die Stille üben — Die tägliche Viertelstunde

Der erste Band nannte die Stille die Mutter aller Musik; dieses Kapitel macht daraus eine Verabredung. Denn Stille, die nur gelegentlich geschieht, wenn die Welt sie zufällig gewährt, ist ein Geschenk — Stille, die täglich aufgesucht wird, ist eine Kraft. Die Übung ist von entwaffnender Einfachheit: eine Viertelstunde am Tag, zur selben Zeit, am selben Ort, ohne Gerät, ohne Aufgabe, ohne Ziel. Sitzen. Atmen. Hören, was übrig bleibt, wenn nichts gesendet wird. Die ersten Tage sind laut — nicht die Welt ist laut, sondern der eigene Kopf, der das Senden gewohnt ist und das Empfangen verlernt hat. Man bleibt trotzdem sitzen. Nach einer Woche wird der Kopf leiser. Nach einem Monat beginnt man zu hören, was die Stille die ganze Zeit gesagt hat.

Was sie sagt, ist bei jedem Menschen anders und bei jedem Menschen wichtig. Die aufgeschobene Entscheidung meldet sich. Der vergessene Freund fällt ein. Der Körper spricht, der tagsüber überstimmt wird. Die Idee kommt — jene Art Idee, die niemals im Lärm kommt, weil sie leiser ist als der Lärm. Die großen Kulturen wussten das und bauten die Stille in ihre Architektur: das Kloster, den Garten, die Bank unter dem Baum. Das reine Leben baut sie in den Tag. Und der Lohn geht über die Viertelstunde weit hinaus: Wer die Stille täglich übt, trägt sie mit. Er wird ruhiger im Streit, langsamer im Urteil, schwerer aus der Fassung zu bringen — nicht weil er sich beherrscht, sondern weil er einen Ort in sich kennt, an dem nicht verhandelt wird. Die Viertelstunde ist die billigste Festung der Welt. Man baut sie aus nichts, und sie hält stand.

Der Atem — Die erste Nahrung

Vor dem ersten Schluck Wasser und vor der ersten Mahlzeit steht die erste Nahrung des Menschen: der Atem. Zwanzigtausend Mal am Tag nimmt der Leib die Welt in sich auf und gibt sie zurück — und fast keiner dieser Züge wird bemerkt. Dabei ist der Atem ein Unikum in der ganzen Ausstattung des Menschen: Er ist die einzige lebenswichtige Funktion, die von selbst geschieht und sich zugleich führen lässt. Das Herz gehorcht keinem Befehl, die Verdauung fragt nicht — der Atem aber steht auf der Schwelle zwischen Wille und Natur, und genau darum ist er

seit Jahrtausenden das Werkzeug aller Schulen der Sammlung: die Brücke, über die der Geist den Leib erreicht und der Leib den Geist. Wer den Atem führt, führt den ganzen Menschen. Es ist das älteste Wissen der Welt, und es kostet nichts.

Die Übung ist die des Übergangs. Der Tag eines Menschen besteht aus Schwellen — vor der Tür, hinter der das schwierige Gespräch wartet; vor dem ersten Bissen der Mahlzeit; vor dem Eintreten ins eigene Haus nach einem lauten Tag; vor der ersten Note im Hörraum. An jeder dieser Schwellen: drei Atemzüge. Langsam durch die Nase ein, doppelt so langsam wieder aus — denn im langen Ausatmen liegt das Geheimnis; er ist das Signal, auf das der Leib seit einer Million Jahren mit Beruhigung antwortet. Drei Züge dauern zwanzig Sekunden und verwandeln den Menschen, der durch die Tür geht: Er kommt an, statt hineinzustürzen. Die Alten nannten es Sammlung, und das Wort ist genau — man sammelt ein, was der Tag verstreut hat, und tritt als Ganzer ein.

Wer die Schwellen-Atemzüge einige Wochen übt, entdeckt ihre stille Ausweitung: Der Atem wird zum Barometer. Man bemerkt am flachen, hohen Atmen die Eile, bevor sie zum Fehler wird; man bemerkt am stockenden Atem den verschwiegene Ärger, bevor er zum Gift wird — und kann antworten, mit drei langsamen Zügen, mitten im Geschehen, für niemanden sichtbar. Das ist die diskreteste Übung dieses Bandes und vielleicht seine tragbarste: Sie braucht keinen Ort, keine Zeit, kein Gerät — nur die Erinnerung daran, dass die erste Nahrung des Lebens auch seine erste Medizin ist. Der erste Band lehrte das Hören auf die Stille zwischen den Noten. Der Atem ist diese Stille, in den Leib verlegt: die Pause, die alles trägt.

Das Wasser — Das erste reine Element

Es ist ein merkwürdiger blinder Fleck des ersten Bandes gewesen, dass es vom Wein, vom Kaffee und vom Tee sprach und vom Wasser schwieg — dabei ist das Wasser der Anfang von allem, was diese Seiten ehren. Es ist das erste Getränk und das letzte, das Element, aus dem der Leib zu zwei Dritteln besteht, die Bedingung des Weinbergs, des Reisfelds, der Forelle und des Lebens selbst. Und es ist die reinste Substanz, die ein Mensch zu sich nehmen kann — oder die verratenste, je nachdem, wie mit ihr umgegangen wurde. Wasser trägt sein Herkommen wie alles Reine: Ein großes Quellwasser schmeckt nach seinem Gestein, nach Granit oder Kalk, nach der Reise durch den Berg, die

Jahrzehnte gedauert haben kann. Wer Wasser aufmerksam trinkt, trinkt Geologie.

Die Übung des Wassers hat zwei Seiten, eine sinnliche und eine sittliche. Die sinnliche: Behandle Wasser wie einen Wein. Wähle es mit Kenntnis, serviere es mit Würde — im schönen Glas, in der richtigen Temperatur, zum Essen als eigene Stimme und nicht als Beiwerk. Ein Haus, das seinen Gästen ein großes Wasser mit demselben Ernst einschenkt wie einen großen Jahrgang, verblüfft sie zuerst und bekehrt sie dann; denn der Gaumen, der am Wein geschult wurde, findet im Wasser eine ganze leise Welt. Die sittliche Seite wiegt schwerer: Wasser ist das Element, an dem sich die Verbundenheit des ersten Pfeilers am unmittelbarsten beweist. Wer je an einer lebendigen Quelle stand, weiß, dass hier nichts Selbstverständliches fließt, sondern ein Erbe. Es zu schützen — sparsam zu sein, wo es knapp ist, und ehrfürchtig überall — ist keine Politik, sondern Dankbarkeit in ihrer flüssigsten Form. So schließt sich der Kreis zum Naturgesetz des Hauses: hundert Prozent des Originals. Beim Wasser hat die Natur das Original vollendet geliefert. Unsere einzige Aufgabe ist, es nicht zu verderben — und es nicht zu vergessen.

Das Feuer — Der älteste Gefährte

Bevor der Mensch ein Haus hatte, hatte er ein Feuer, und das Haus ist um das Feuer herum erfunden worden — nicht umgekehrt. Das Feuer ist der älteste Gefährte unserer Art: Es hat sie gewärmt, geschützt, ernährt und versammelt, und es hat, tiefer als alles andere, ihre Abende geformt. Eine Million Jahre lang endete jeder Menschentag im Feuerschein, und in diesem Schein sind die Dinge entstanden, von denen dieses Werk handelt: das lange Gespräch, die Geschichte, das Lied, der Kreis. Die Feuerstunde des ersten Bandes trägt ihren Namen nicht als Metapher, sondern als Erbschaft. Und es gehört zu den stillen Verlusten der Epoche, dass das wirkliche Feuer aus den Häusern verschwunden ist — ersetzt durch Heizkörper, die wärmen, ohne zu versammeln, und durch Bildschirme, die flackern, ohne zu beruhigen. Denn das ist das Merkwürdige, das jeder kennt und keiner erklärt: Das Feuer ist das einzige Flackern der Welt, das den Menschen ruhig macht. Der Bildschirm erregt, die Flamme löst — dasselbe bewegte Licht, entgegengesetzte Wirkung. Der Unterschied ist der zwischen Lärm und Musik.

Die Übung heißt: dem Feuer einen Platz im Rhythmus geben. Einmal in der Woche ein wirkliches Feuer — der Kamin, wo es ihn gibt; die Feuerschale im

Garten; und wo beides fehlt, genügt die ehrliche Kerzengruppe auf dem Tisch, denn die Lehre wohnt schon in der kleinen Flamme. Das Feuer selbst machen, mit Geduld und Handwerk — vom Span zum Scheit, ohne Abkürzung —, denn das Feuermachen ist die älteste Meisterprüfung des Menschen und eine Übung in allem, was dieses Werk lehrt: Vorbereitung, Reihenfolge, Demut vor dem Element, Aufmerksamkeit ohne Pause. Ein Feuer kann man nicht nebenbei haben; es verlangt Anwesenheit, und genau das ist sein Geschenk. Und dann: Menschen dazu. Das Feuer ist kein Solist, es ist ein Versammler — die Sitzordnung des Feuers ist der Kreis, die älteste demokratische Form der Welt, in der jeder jeden sieht und die Flamme die Mitte hält, die sonst ein Rang beansprucht.

Wer das wöchentliche Feuer eine Saison lang hält, wird bemerken, was sich um es herum ansiedelt: die Gespräche, die der Tisch nicht hergab; das lange Schweigen, das niemanden verlegen macht, weil alle in die Glut sehen; die Kinder, die bleiben, obwohl nichts geboten wird — oder gerade deshalb. Das Feuer ist der Gegen-Bildschirm: Es zeigt nichts und öffnet alles. Und es lehrt, ganz nebenbei, die Haltung zur Zeit, die dieser Band überall übt — denn ein Feuer hat Phasen wie ein Abend und wie ein Leben: das helle Auflodern, die lange, tiefe Glut, in der die eigentliche Wärme wohnt, und das würdige Verglimmen, das man nicht aufhalten soll. Die Glut ist die Spätlese des Feuers. Wer gelernt hat, sie der Flamme vorzuziehen, hat am ältesten Gefährten des Menschen die jüngste Lektion dieses Werkes gelernt.

Das Licht — Von der Sonne bis zur Kerze

Kein Element formt einen Raum und eine Stunde so vollständig wie das Licht, und keines wird gedankenloser behandelt. Die moderne Welt hat das Licht demokratisiert und dabei entwertet: überall verfügbar, überall gleich — dieselbe flache Helligkeit am Morgen und um Mitternacht, im Büro und am Esstisch, ein Dauertag ohne Dramaturgie. Aber der Mensch ist ein Geschöpf des wandernden Lichts. Eine Million Jahre lang hieß Morgen: schräges Gold, Mittag: senkrechte Klarheit, Abend: tiefes Rot, Nacht: Feuer und dann Dunkelheit. Der Körper liest das Licht wie eine Uhr und stellt nach ihm seine innersten Vorgänge — den Schlaf, die Wachheit, die Stimmung. Wer im Einheitslicht lebt, lebt in einer Zeit ohne Zeiger, und wundert sich, dass etwas in ihm die Orientierung verliert.

Die Übung des Lichts folgt dem Tag. Am Morgen: hinaus in das echte — zehn

Minuten Tageslicht auf dem Gesicht sind der älteste Wecker der Welt und stellen die innere Uhr präziser als jede Disziplin. Am Tag: arbeiten am Fenster, wo es geht; das Auge, das zwischendurch in die Ferne und ins Grün schauen darf, dankt es mit Jahren. Und am Abend die entscheidende Wende, die das reine Haus vom gewöhnlichen unterscheidet: das Herunterdimmen als Ritual. Wenn der Tisch gedeckt wird, weicht das Arbeitslicht dem warmen; wenn die Feuerstunde beginnt, übernehmen die niedrigen Quellen — die Lampe, das Feuer, die Kerze. Die Kerze verdient dabei den Ehrenplatz, den ihr die Jahrtausende gegeben haben: Sie ist das einzige Licht, das lebt — das atmet, flackert, antwortet —, und ihr Schein tut mit Gesichtern, was ehrliche Lautsprecher mit Musik tun: Er gibt ihnen ihre Tiefe zurück. Ein Abendtisch im Kerzenlicht ist derselbe Tisch und ein anderes Land. Die Gespräche werden leiser und wahrer, die Zeit wird langsamer, die Gesichter werden schöner — nicht weil das Licht schmeichelt, sondern weil es sammelt. Das Licht zu führen, statt es nur anzuknippen: Das ist die vielleicht unterschätzteste Kunst des reinen Lebens — und eine der leichtesten zu lernen.

Der Raum — Wohnen als stilles Bekenntnis

Die Psychologie des ersten Bandes lehrte, dass Gegenstände Einladungen tragen und dass am Ende immer die Umgebung gewinnt. Dieses Kapitel zieht daraus die räumliche Konsequenz: Die Wohnung ist die größte Einladung von allen — der Gegenstand, in dem man wohnt. Ein Zuhause ist niemals neutral. Es lädt ein zur Ruhe oder zur Zerstreuung, zum Gespräch oder zum Rückzug, zur Gegenwart oder zur Flucht; und es tut dies jeden Tag, an dem man seine Tür öffnet. Darum ist das Wohnen im reinen Leben kein Dekorationsthema, sondern ein Bekenntnis: Der Raum sagt leise, aber unablässig, was seinem Bewohner wichtig ist — und formt ihn nach diesem Satz.

Die Grundsätze des reinen Raums sind die Grundsätze des ganzen Hauses, in Wände übersetzt. Wahre Materialien: Holz, das altern darf, Stein, der kühlt, Wolle und Leinen, Leder, das Geschichte annimmt — Oberflächen, die auf Berührung antworten und mit den Jahren schöner werden, statt abzunutzen; denn ein Mensch, der täglich Echtes berührt, verlernt das Falsche. Wenige Dinge, wirkliche Dinge: Der Raum atmet durch das, was fehlt — jede Fläche, die leer bleibt, ist ein Stück Stille, und ein überfülltes Zimmer ist ein Lärm, den man sieht. Ein Zentrum: Jedes Zuhause braucht seinen Herd im alten Sinn — den Tisch, das Feuer, den Hörraum —, einen Ort, an dem sich das Haus versammelt und der stärker möbliert ist mit Bedeutung

als mit Gegenständen. Und Ordnung als Ritual, nicht als Zwang: Das abendliche Zurückstellen der Dinge an ihren Platz ist eine Verbeugung vor dem morgigen Tag — zwei Minuten Fürsorge, die der Wohnung gelten und den eigenen künftigen Morgen beschenken. Wer so wohnt, hat die Philosophie in Architektur verwandelt: Sein Zuhause übt sie mit ihm, auch an den Tagen, an denen er selbst zu müde dafür ist. Das ist die stillste Form der Treue — Wände, die sich erinnern, wofür man lebt.

Buch II — Der Leib im Tag

Das Gehen — Denken mit den Füßen

Der Mensch ist das gehende Tier. Kein Geschöpf der Erde ist so vollständig um diese eine Bewegung herum gebaut — das aufrechte, ausdauernde, gedankenverlorene Setzen von Fuß vor Fuß, mit dem unsere Art die Kontinente erwanderte, lange bevor sie irgendetwas anderes konnte. Eine Million Jahre lang war Gehen kein Sport und keine Entscheidung, sondern der Grundzustand des wachen Lebens; gedacht, gesprochen, getrauert und geplant wurde im Schrittempo. Die moderne Welt hat diesen Grundzustand in wenigen Jahrzehnten abgeschafft — der Mensch sitzt, fährt und liegt — und wundert sich über die Folgen an Leib und Gemüt. Dabei ist die Diagnose einfach und die Medizin kostenlos: Der Körper, der nicht mehr geht, verliert seinen ältesten Rhythmus. Und der Geist verliert mit ihm seine Gangart. Denn das Denken hat ein Tempo, und es ist das Tempo des Gehens — die großen Geister aller Jahrhunderte wussten es und taten ihr eigentliches Werk zu Fuß: auf Alleen, an Ufern, um Häuserblocks, in Gärten. Der Schritt sortiert, was der Schreibtisch verknotet.

Die Übung ist der tägliche Weg: eine halbe bis eine ganze Stunde, draußen, bei jedem Wetter — die zweite Haut macht das Wetter zum Vergnügen —, ohne Gerät und ohne Ohrstöpsel, denn der begleitete Gang ist kein Gehen, sondern verlegtes Sitzen. Wo es sich einrichten lässt, wird das Nützliche erwandert statt gefahren: der Markt, das Brot, der Besuch im Viertel — der Alltag zu Fuß ist die einzige Bewegungsform, die keine Willenskraft kostet, weil sie Zweck hat. Und einmal in der Woche das gehende Gespräch: ein Freund, ein Kind, die Partnerin — nebeneinander statt gegenüber. Es ist ein altes Geheimnis der Seelsorger und der guten Väter, dass sich im Nebeneinander sagen lässt, was im Gegenüber stockt; der gemeinsame Blick nach vorn, der Rhythmus, die Pausen, die das Gehen erlaubt, ohne dass sie peinlich werden — kein Tisch der Welt löst manche Knoten so sanft wie ein Feldweg.

Der Lohn ist dreifach, und er ist verlässlich wie wenig sonst. Der Leib wird durch Gebrauch konserviert — der tägliche Weg ist die Wartung des ersten Instruments, unspektakulär und darum durchhaltbar. Der Geist bekommt seine Gangart zurück — wer eine Entscheidung dreimal spazieren geführt hat, kennt sie besser als nach dreißig Listen. Und, am leisesten und am tiefsten: Der Ort wird Heimat. Eine Landschaft, eine Stadt, ein Tal gehören einem erst, wenn

man sie erschritten hat — der Gehende kennt die Ecken, die Gerüche, die Jahreszeiten seines Ortes, er grüßt und wird begrüßt, er wohnt nicht nur irgendwo, er ist von dort. Das Auto kennt Strecken. Nur die Füße kennen Wege. Und das reine Leben ist, von Anfang an und in jedem Sinne des Wortes, ein Weg.

Die Hände — Denken mit den Fingern

Der Mensch hat die Welt nicht mit dem Kopf erobert, sondern mit dem Gespann aus Kopf und Hand — und die Wissenschaft weiß heute, dass beide einander erschaffen haben: Das Gehirn wuchs an den Aufgaben der Hand, die Hand verfeinerte sich an den Plänen des Gehirns. Nichts am Menschen ist dichter mit Hirn verkabelt als die Fingerspitzen; die Hand ist ausgelagertes Denken, und jedes Handwerk dieses Werkes — das Nähen, das Kellern, das Lötten des jungen Gründers — ist Beweis dieser Ehe. Umso bemerkenswerter ist, worauf die Epoche dieses Wunderwerk reduziert hat: auf zwei Gesten. Wischen und Tippen. Hände, die alles könnten, verbringen ihre Tage auf Glas — und etwas im Menschen, das seit Jahrtausenden durch die Hände dachte, wird arbeitslos und meldet sich als jene eigentümliche Unruhe, für die die Zeit viele Namen und keine Erklärung hat.

Die Übung ist von entwaffnender Direktheit: jeden Tag eine Sache mit den Händen tun, die ein Ergebnis hat. Kochen zählt — und ist die zugänglichste Form, weil sie ohnehin ansteht: der Teig, der geknetet werden will, das Gemüse, das unter dem Messer fällt, sind tägliches Handwerk im Wartestand. Reparieren zählt doppelt: Der festgezogene Beschlag, der geflickte Saum, das geölte Scharnier sind Pflege des Besitzes und Übung der Hand in einem — der erste Band nannte die Instandhaltung eine Liturgie des Respekts; hier zeigt sich, dass sie auch eine des Denkens ist. Und die Handschrift verdient ihre eigene Erwähnung, denn sie ist das Handwerk des Geistes: Wer eine Sache mit dem Stift durchdenkt — die Notiz, den Plan, das Tagesinventar —, denkt nachweislich anders als am Gerät: langsamer, eigener, bleibender. Die Hand ist das Sieb, durch das nur das Wesentliche passt.

Der Lohn der beschäftigten Hände ist ein doppelter Friede. Der erste ist bekannt und wird doch immer wieder als Überraschung erlebt: Wenn die Hände arbeiten, wird der Kopf still. Das Kneten, Schnitzen, Schrauben, Jäten ist die zugänglichste Meditation des Abendlandes — die Sorgen können nicht mithalten mit dem Rhythmus der Finger und bleiben zurück. Der zweite Friede ist der des Werks: Am Ende

steht etwas da — das Brot, der reparierte Stuhl, die beschriebene Seite —, und dieses bescheidene Dastehen nährt eine Stelle im Menschen, die von keiner erledigten Nachricht je erreicht wird. Selbstwirksamkeit nennt es die Wissenschaft; die Handwerker dieses Hauses nennen es einfacher: Feierabend. Man hat ihn nur, wenn etwas fertig wurde. Die Hände wissen das. Man muss sie nur wieder fragen.

Das Maß — Die Kunst des Genug

Der erste Band hat den Genuss gegen die Askese verteidigt; dieses Kapitel verteidigt ihn gegen seinen zweiten Feind, den heimlicheren: das Immer. Denn der Genuss hat ein Naturgesetz, das sich von keinem Reichtum bestechen lässt — er lebt vom Kontrast. Der tägliche große Wein wird zum Getränk; das ununterbrochene Fest wird zum Alltag mit Dekoration; die Dauerverfügbarkeit von allem ist der leiseste Weg, alles zu entwerten. Der erste Band sagte es im Takt seiner Kapitel: selten, großartig, mit Dankbarkeit, gemeinsam. Dieses Kapitel gibt dem Prinzip seinen Namen und seine Übung. Das Maß ist nicht der Verzicht des Armen, sondern die Klugheit des Reichen: die Kunst, das Genug zu kennen — jenen Punkt, hinter dem mehr nicht mehr ist, sondern weniger.

Die Übung ist der Rhythmus von Fülle und Leere, und sie ist so alt wie alle Kulturen des Genusses: Jede Woche gehört ein Tag dem Weglassen. Was weggelassen wird, wählt jeder selbst, und es soll etwas Geliebtes sein, sonst ist es keine Übung — der Tag ohne Wein, der Tag ohne Fleisch, der Tag ohne Süßes, der Tag ohne Nachrichten. Nicht als Buße, das ist der entscheidende Ton: als Pause im musikalischen Sinn — jene Stille, die der erste Band die Mutter aller Musik nannte, angewandt auf den Appetit. Die Pause tut zweierlei zugleich. Sie prüft die Freiheit: Am Tag des Weglassens zeigt sich lautlos, wer wen besitzt — der Mensch die Gewohnheit oder die Gewohnheit den Menschen; und jede bestandene Woche gibt ein Stück Herrschaft zurück. Und sie erneuert den Geschmack: Das erste Glas nach der Pause ist wieder ein erstes Glas — die Gewöhnung, dieser Dieb aller Freuden, wird wöchentlich enteignet.

Wer das Maß eine Zeit lang übt, entdeckt seine stillste Wirkung: Es adelt die Fülle. Das Fest wird wieder Fest, weil es sich vom Dienstag unterscheidet; die Zigarre wird wieder Ereignis, weil sie nicht Gewohnheit ist; der große Jahrgang bekommt seine Fallhöhe zurück. Das Maß ist damit kein Gegner des Genusses,

sondern sein Kellermeister — es lagert die Freuden so, dass sie reifen statt verderben. Und es wirkt, wie alle Übungen dieses Bandes, über seinen Anlass hinaus: Wer am eigenen Tisch das Genug gefunden hat, findet es leichter im Besitz, im Reden, im Rechthaben. Genug ist eines der kürzesten Wörter der Sprache und eines der schwersten zu lernen. Aber es ist erlernbar — ein Tag pro Woche, ein geliebtes Ding, eine Pause. Mehr braucht die Freiheit nicht zum Anfangen.

Der Schlaf — Die Nacht als Verbündete

Der erste Band nannte den Schlaf im Vorübergehen die Fermentation des Tages — nicht verhandelbar und nicht beschleunigbar. Dieses Kapitel bleibt bei dem Bild, denn es ist genauer, als es klingt. Wie im Fass geschieht im Schlaf das Eigentliche unsichtbar und ohne Zutun: Der Tag wird verwandelt — das Gelernte wird eingelagert, das Erlebte wird sortiert, der Leib wird instand gesetzt, das Gemüt wird geklärt. Und wie beim Wein gilt: Wer den Prozess stört oder verkürzt, bekommt etwas Trübes, Unfertiges, das dem Original nicht entspricht. Die Epoche behandelt den Schlaf als Schwäche, als abzurückende Verlustzeit, und trägt ihre Müdigkeit wie einen Orden. Das reine Leben kehrt die Ehre um: Es behandelt die Nacht als Verbündete und den Schlaf als ein Handwerk — das einzige Handwerk, das man ausübt, indem man es geschehen lässt. Aber geschehen lassen will vorbereitet sein.

Die Vorbereitung ist ein Anflug, kein Absturz — und ihre Instrumente kennt der Leser bereits, sie müssen nur auf die Nacht gerichtet werden. Das Licht sinkt am Abend, wie das Lichtkapitel es beschrieb: von der Arbeitshelle über die warme Lampe zur Kerze — der Körper liest die Dämmerung und beginnt von selbst, was keine Disziplin erzwingen kann. Die Geräte bleiben vor der Schwelle: Das Schlafzimmer ist gerätefreie Zone, die letzte halbe Stunde gehört dem Leben aus erster Hand — einer Seite Papier, einem leisen Gespräch, dem Abendinventar der Dankbarkeit als bewusst letzter Handlung des Tages. Die Stunde wird fest: Der Schlaf liebt den Rhythmus wie alles Lebendige in diesem Werk, und die gleiche Stunde des Zubettgehens ist die halbe Kunst. Der Raum wird der Nacht gebaut: kühl, dunkel, still — die drei ältesten Schlafmittel der Welt, rezeptfrei und ohne Nebenwirkung. Und eine Ehrlichkeit, die in ein Haus des Weines gehört: Der Wein ist ein Geschöpf des Abends, nicht der Nacht. Als Schlummertrunk missbraucht, raubt er der Nacht ihre Tiefe und dem Morgen seine Klarheit — der Genuss endet dort, wo er zum Mittel wird; das war seine Definition von der ersten Seite an.

Wer die Nacht so ehrt, dem schenkt sie den Tag. Das ist keine Redensart, sondern die nüchternste Rechnung dieses Bandes: Der gegründete Morgen, die ungeteilte Stunde, die Geduld bei Tisch, die Milde im Streit, die Wachheit im Hörraum — alles, was dieses Werk empfiehlt, wird von ausgeschlafenen Menschen mühelos getan und von erschöpften vergeblich versucht. Der Schlaf ist das Fundament unter allen Fundamenten, die Übung, die alle anderen Übungen erst möglich macht. Und er ist, zuletzt, eine tägliche Lektion in der Tugend, die diesem Haus die liebste ist: im Vertrauen. Jede Nacht legt der Mensch alles aus der Hand — die Kontrolle, die Pläne, die Sorgen — und überlässt sich einem Vorgang, den er weder steuern noch beobachten kann, im Glauben, dass er verwandelt wieder auftauchen wird. Genau das tut der Winzer, wenn er den Keller abschließt. Genau das tut der Gärtner, wenn er im Herbst sät. Schlafen ist die nächtliche Ausgabe der einen großen Haltung dieses Werkes: dem Lebendigen sein Werk zu lassen. Die Natur hat es so gewollt — auch das.

Die Zeit — Der einzige Besitz

Der erste Band nannte die Zeit im Vorübergehen den einzigen unersetzlichen Besitz eines Menschenlebens; dieses Kapitel bleibt bei dem Satz stehen und nimmt ihn ernst. Denn er ist wörtlich wahr und wird fast nie wörtlich gelebt. Alles andere, was ein Mensch besitzt, ist ersetzbar oder vermehrbar — Geld, Dinge, sogar Kraft und mancher Ruf. Die Zeit ist die einzige Währung, die nur ausgegeben werden kann, niemals verdient; jeder Tag ist ein Betrag, der abends restlos verfällt, gleichgültig, wofür er ausgegeben wurde. Die Reichsten der Welt und die Ärmsten erhalten dieselben vierundzwanzig Stunden; der einzige Unterschied liegt im Ausgeben. Damit ist die Zeit das genaueste Zeugnis, das es über einen Menschen gibt: Zeig mir deine Stunden, und ich kenne deine Wahrheit — nicht deine erklärten Werte, sondern deine gelebten.

Das reine Leben behandelt die Zeit darum wie der Kellermeister den großen Jahrgang: mit Ehrfurcht, mit Plan und mit Großzügigkeit an der richtigen Stelle. Ehrfurcht heißt: die Stunde nicht zerkleinern. Eine Stunde, die in zwölf Fünf-Minuten-Splitter zerbrochen wird, ist keine Stunde mehr, sondern Abfall von zwölf Anfängen; die ungeteilte Stunde dagegen — für die Arbeit, für das Gespräch, für die Musik — ist die Grundeinheit alles Gelingenden, und sie zu schützen ist die erste Zeitkunst. Plan heißt: die Rhythmen bauen, die der erste Band überall empfiehlt — den gegründeten

ten Morgen, den festen Tisch, die Feuerstunde, das Fest im Kalender —, denn der Rhythmus ist die Art, wie man Zeit besitzt, ohne sie festzuhalten. Und Großzügigkeit heißt: die Zeit dorthin verschwenden, wo Verschwendung Weisheit ist. Es gibt einen Geiz mit der Zeit, der ärmer macht als jeder Geiz mit Geld — die abgebrochene Feier, das verkürzte Wiedersehen, das nie gehaltene Versprechen ‚bald‘. Die Menschen, die man liebt, messen die Liebe nicht in Absichten, sondern in Stunden. Am Ende ist es die einfachste Rechnung dieses Werkes, und die unbestechlichste: Ein Leben ist die Summe dessen, wofür seine Tage verwendet wurden. Das reine Leben ist nichts anderes als der Entschluss, diese Summe mit offenen Augen zu bilden.

Die digitale Reinheit — Herr der Geräte bleiben

Dieses Werk ist kein Feind der Technik; es wurde von einem Ingenieur begonnen und preist auf jeder zweiten Seite, was kundige Technik vermag. Aber es hat ein scharfes Kriterium gesetzt: Technik, die der Gegenwart dient, ist Zivilisation — Technik, die die Gegenwart ersetzt, ist Lärm mit Netzteil. An keinem Gegenstand entscheidet sich dieses Kriterium heute so täglich wie an dem kleinen Gerät, das fast jeder Mensch fast immer bei sich trägt. Es ist das mächtigste Werkzeug, das je in eine Hosentasche passte — und die geschickteste Einladung zur Abwesenheit, die je gebaut wurde. Es verlangt keine Entscheidung gegen die Gegenwart; es verlangt nur tausend winzige Blicke, und die Summe der Blicke ist ein abwesendes Leben. Die Frage ist nicht, ob man das Gerät benutzt. Die Frage ist, wer wen benutzt.

Die digitale Reinheit ist darum keine Askese, sondern eine Rangordnung — dieselbe, die dieses Haus überall aufrichtet: Das Werkzeug dient, der Mensch führt. Ihre Übungen sind konkret. Orte der Stille: Der Esstisch, der Hörraum und das Schlafzimmer sind gerätefreie Zonen — nicht aus Strenge, sondern aus demselben Grund, aus dem man in der Kirche nicht telefoniert: weil dort etwas Wichtigeres geschieht. Zeiten der Stille: der gegründete Morgen bleibt bildschirmlos, die erste und die letzte halbe Stunde des Tages gehören dem Leben aus erster Hand. Bündeln statt tropfen: Nachrichten und Mitteilungen zu gewählten Stunden, in Ruhe und ganz — statt als Dauerinfusion, die jede Stunde ansticht. Und die feinste Übung, die alle anderen trägt: den Reflex bemerken. Jener Griff zum Gerät in der ersten Sekunde der Leere — an der Ampel, im Aufzug, in der Gesprächspause — ist der Moment, in dem täglich hundertmal über die Gegenwart abgestimmt wird. Wer den Griff nur bemerkt und dreimal am Tag nicht ausführt, sondern die Leere aushält, hat die Abstimmung ge-

dreht. Denn diese kleinen Leerstellen sind kein Mangel; sie sind die Poren des Tages, durch die das Denken atmet — die Ritzen, in denen die Einfälle wohnen und die Blicke, die man sonst nie getauscht hätte. Das reine Leben verteidigt seine Poren. Es ist erstaunlich, wie viel Welt zurückkommt, wenn man aufhört, jede Lücke zu stopfen.

Der siebte Tag — Die Kunst der Ruhe

Unter allen Erfindungen der Menschheit ist eine der ältesten zugleich die meistvergessene: der siebte Tag. Lange bevor es Wochenenden gab, gab es die Einsicht, dass der Mensch einen Rhythmus braucht, der größer ist als der Tag und kleiner als die Jahreszeit — und dass in diesem Rhythmus ein Tag anders sein muss als die übrigen: ein Tag ohne Erwerb, ohne Vorantreiben, ohne die Frage, wozu etwas nützt. Alle großen Kulturen kannten ihn, wie immer sie ihn nannten und begründeten. Die Epoche hat ihn abgeschafft, ohne es zu beschließen — das Wochenende ist zur Restlaufzeit der Woche geworden: Erledigungen, Termine, Bildschirme, und am Sonntagabend die Erschöpfung derer, die frei hatten und nicht frei waren. Der siebte Tag aber war nie als Leerlauf gemeint. Er war als Gipfel gemeint — der Tag, für den die anderen sechs arbeiten.

Die Übung besteht darin, ihn wieder zu bauen, und sie verlangt nur eine einzige harte Entscheidung: einen Tag der Woche zu heiligen — im wörtlichen Sinn des alten Wortes: ihn auszusondern. An diesem Tag ruht der Erwerb, ruhen die Besorgungen, ruht die Optimierung; das Gerät hat Ausgang, die Liste hat Pause. Was stattdessen stattfindet, ist kein Nichts, sondern das Eigentliche — der Tag versammelt, wie in einem Brennglas, alles, was dieses Werk empfiehlt: die lange Tafel ohne Ende-Uhrzeit, der große Spaziergang, die Musik mit geschlossenen Augen, das Feuer am Abend, die Menschen, für die unter der Woche die Stunden fehlten. Nicht Faulheit also, sondern Feier; nicht der leere Tag, sondern der volle — nur eben voll vom Richtigen. Die Familien, die ihn halten, erkennen einander übrigens sofort: Es sind die, deren Kinder den Sonntag nicht langweilig nennen, sondern verteidigen.

Und der siebte Tag gibt der Woche, was die Pause der Musik gibt: Form. Sechs Tage bekommen eine Richtung, wenn am Ende ein Tag steht, auf den sie zulaufen; die Arbeit selbst wird würdiger, wenn sie einen Feierabend im Großen kennt. Wer den Tag eine Zeit lang hält, bemerkt die alte Wahrheit, die in seiner Erfindung lag: Der Mensch ist kein Werktier mit Pausenrege-

lung, sondern ein Wesen, das feiern muss, um zu wissen, wofür es arbeitet. Der siebte Tag ist die Antwort des Kalenders auf die Frage nach dem Sinn — nicht in Worten, sondern in Stunden. Sechs Tage sät man. Am siebten sitzt man an der Tafel und ist, was man die ganze Woche werden wollte: anwesend.

Buch III — Die Künste des Miteinanders

Die Sprache — Reine Worte

Ein Werk, das die Reinheit des Weins, der Faser und des Klangs so ernst nimmt, muss am Ende auch von der Reinheit jenes Stoffes sprechen, aus dem der Mensch am meisten macht und den er am achtlosesten verarbeitet: der Sprache. Worte sind die Lebensmittel des Zusammenlebens. Es gibt nahrhafte und leere, frische und verdorbene, ehrliche und gepanschte — und wie beim Essen gilt: Man wird, was man täglich zu sich nimmt und täglich ausgibt. Eine Ehe, eine Freundschaft, eine Firma, eine Familie bestehen zum größten Teil aus Gesprochenem; ihre Qualität ist über weite Strecken schlicht die Qualität ihrer Sätze.

Reine Sprache hat dieselben Kennzeichen wie jedes reine Produkt dieses Werkes. Sie ist ehrlich deklariert: Sie sagt, was ist, und verspricht nur, was sie halten kann — der fünfte Pfeiler, die Klarheit, in Wortform. Sie ist frei von Zusatzstoffen: von der Floskel, die nichts bedeutet, vom Superlativ, der nichts mehr steigert, von der Ironie, die sich vor jedem Ernst versteckt, und vom Jargon, der klingt, ohne zu sprechen. Sie ist frisch statt konserviert: das eigene Wort, das eigene Bild, der Satz, der für genau diesen Menschen in genau diesem Moment gemacht wurde — nicht die vorgestanzte Wendung, die zu jedem passt und darum niemanden erreicht. Und sie kennt ihre edelste Gattung: das Lob, das trifft — der dritte Pfeiler, die Anerkennung, gesprochen mit Präzision. Die Übung ist täglich und unerschöpflich: einmal am Tag etwas Schwieriges früh und freundlich sagen, statt es gären zu lassen; einmal am Tag ein Lob aussprechen, das so genau ist, dass es der Empfänger nie vergisst; und einmal am Tag schweigen, wo ein billiges Wort sich anbot — über den Abwesenden, über den Fehler des anderen, über das, was nur Lärm gewesen wäre. Denn auch das gehört zur reinen Sprache, und es ist ihre halbe Kunst: das Nichtgesagte. Der Klatsch ist der Fertigfraß der Rede — bequem, würzig und auf lange Sicht vergiftend. Wer ihn aus seinem Haus verbannt wie schlechtes Öl aus seiner Küche, wird staunen, wie viel Platz für Wahres frei wird.

Die Höflichkeit — Die kleinen Formen

Zwischen den großen Tugenden des ersten Bandes — der Anerkennung, der Loyalität, der Klarheit — wohnt eine kleine, die ihnen allen die Tür aufhält: die Höflichkeit. Die Epoche hat sie im Verdacht der Verlogenheit; Echtheit, glaubt sie, zeige sich im Weglassen der Formen. Das ist ein teurer Irrtum. Die Höflichkeit ist keine Verstellung, sondern geronnener Respekt — Respekt, der so oft geübt wurde, dass er zur Form wurde und nun ohne Anstrengung verfügbar ist, auch an Tagen, an denen das Gefühl klemmt. Der Gruß, der Dank, das Aufhalten der Tür, der gemerkte Name, das Ausredenlassen: Jede dieser Kleinigkeiten sagt denselben Satz — du bist mir die Form wert —, und eine Gesellschaft, die diese Sätze streicht, wird nicht ehrlicher. Sie wird nur kälter und nennt es locker.

Die Übung wählt drei Formen und pflegt sie bewusst, bis sie wieder selbstverständlich sind. Zur Auswahl stehen die alten Meisterstücke. Der Gruß mit Blick: nicht das gemurmelte Wort im Vorbeigehen, sondern die halbe Sekunde Augenkontakt, die aus der Floskel eine Begegnung macht — beim Bäcker, im Aufzug, am eigenen Tisch. Der Name: Menschen bei ihrem Namen zu nennen — den Kellner, die Nachbarin, den neuen Kollegen — ist die billigste Auszeichnung der Welt und wird nie vergessen. Die Pünktlichkeit: Sie ist die Höflichkeit der Zeit — wer wartet, dem wird Lebenszeit genommen, und wer pünktlich ist, sagt ohne Worte: Deine Stunden wiegen soviel wie meine. Das Zeitkapitel dieses Bandes hat die Stunde geehrt; die Pünktlichkeit ist diese Ehre, dem anderen erwiesen. Und über allen dreien: der Dank mit Begründung — nicht danke, sondern danke, weil. Zwei Worte mehr, und aus der Münze wird ein Geschenk.

Wer die kleinen Formen hält, wird zweierlei erleben. Erstens ihre Wirkung nach außen: Räume verändern sich um höfliche Menschen — Bedienungen werden freundlicher, Verhandlungen weicher, Fremde hilfsbereiter; die Höflichkeit ist ansteckend wie ihr Gegenteil, nur nützlicher. Zweitens, feiner, ihre Wirkung nach innen: Die Form trägt das Gefühl, nicht umgekehrt. Wer grüßt, wird freundlicher gestimmt; wer dankt, wird dankbarer; die Geste geht voraus, und das Herz kommt nach — es ist dieselbe Psychologie, mit der der erste Band die Gegenstände zu Einladungen erklärte, nur auf das Benehmen gewendet. Die Höflichkeit ist die Einladung, die man selber ist. Und sie ist, das sei gegen allen Dünkel gesagt, der demokratischste Luxus dieses Werkes: Sie kostet nichts, steht jedem zu Gebote und schmückt einen Menschen verlässlicher als alles, was man kaufen kann.

Der Brief — Das langsame Wort

Unter allen Formen, die das geschriebene Wort je angenommen hat, ist eine dem reinen Leben verwandter als alle anderen: der Brief. Nicht die Nachricht, die in Sekunden getippt und in Sekunden vergessen wird — der wirkliche Brief, auf Papier, mit der Hand, mit Datum und Anrede und dem Gang zum Kasten. Die Epoche hält ihn für erledigt, und gerade das macht ihn kostbar: Ein Brief ist heute, was er nie zuvor sein musste — eine Entscheidung. Wer ihn erhält, weiß ohne Nachdenken, was er in Händen hält: eine halbe Stunde eines anderen Lebens, ihm allein gewidmet, unteilbar, unkopierbar. Nachrichten werden gelöscht. Briefe werden aufgehoben — in Schubladen, in Schachteln, über Jahrzehnte, und wieder gelesen an Tagen, an denen es darauf ankommt. Das langsame Wort ist das einzige, das bleibt.

Die Übung ist bescheiden im Takt und groß in der Wirkung: ein Brief im Monat, an jemanden, der nicht damit rechnet. Die Gattungen sind alt und bewährt. Der Dankbrief, der ein Genau-Lob enthält — an den Lehrer von damals, den Freund nach dem Fest, den Handwerker, dessen Arbeit hält: das Anerkennungs-Kapitel des ersten Bandes, in seiner haltbarsten Form. Der Erinnerungsbrief — weißt du noch —, der einem Menschen ein gemeinsames Kapitel zurückbringt und damit sagt: Es ist nicht verloren, ich verwahre es mit. Der Brückenbrief nach langem Schweigen, der keine Erklärungen verlangt und keine gibt, sondern nur die Tür wieder einhängt. Und, die hohe Schule: der Brief zu Lebzeiten, der ausspricht, was sonst auf Trauerfeiern gesagt wird — an den Vater, die Freundin, den Weggefährten. Es gibt keinen Grund, mit diesen Sätzen zu warten, und ein sehr großes Risiko darin.

Wer die Übung hält, führt nach einem Jahr zwölf halbe Stunden Buch über das eigene Herz — und hat zwölf Mal erlebt, was keine Nachricht je auslöst: den Anruf mit belegter Stimme, das aufgehobene Blatt, die Antwort, die selbst ein Brief ist. Denn Briefe zeugen Briefe; das langsame Wort lädt zum langsamen Wort ein, und zwischen zwei Menschen entsteht, was es seit den großen Briefwechseln der Geschichte immer war: ein Gespräch mit Tiefgang, weil es Anlauf hat. Am Ende gehört der Brief in dieses Werk, weil er dessen ganze Lehre in einem Umschlag trägt — Zeit, verschenkt statt gespart; Aufmerksamkeit, geronnen zu Tinte; ein Handwerk der Hände; und ein Ding, das bleibt, wenn der Absender einmal nicht mehr schreibt. Man vererbt keine Chat-Verläufe. Briefe schon.

Die Kunst des Schenkens

Die Gastfreundschaft des ersten Bandes war die geöffnete Tür; das Schenken ist ihr wanderndes Geschwister — die Gabe, die das Haus verlässt und den anderen dort findet, wo er lebt. Es ist eine der ältesten Künste des Menschen und eine der verfallensten. Die moderne Welt hat das Schenken zur Beschaffung gemacht: ein Betrag, ein Gutschein, eine Pflicht im Kalender — Wert ohne Bedeutung, übergeben in der stillen Übereinkunft, dass es so gemeint schon nicht gewesen sein wird. Das reine Leben kehrt das Verhältnis um: Beim wahren Geschenk ist der Wert das Wenigste und die Bedeutung alles. Ein Geschenk ist geronnene Aufmerksamkeit — der Beweis, dass jemand zugehört hat, als man von sich sprach, und daran dachte, als man nicht dabei war.

Darum sind die großen Geschenke dieses Hauses selten die teuren, sondern die genauen. Die Flasche jenes Jahrgangs, in dem der Freund heiratete. Das Brot aus dem eigenen Ofen, noch warm übergeben. Die Aufnahme, die man gemeinsam hörte, an dem Abend, den beide nie vergessen haben. Das Werkzeug, von dem der andere dreimal sagte, er müsse es sich endlich leisten — und nie tat. Die Stunde selbst: der geschenkte Nachmittag, die gekochte Mahlzeit, die Fahrt, die man auf sich nimmt. Jedes dieser Geschenke sagt denselben Satz, und es ist der wertvollste Satz, den ein Mensch einem anderen sagen kann: Ich habe dich gesehen. Die Übung des Schenkens beginnt darum lange vor dem Anlass — sie besteht im Sammeln: Wer den Menschen seines Kreises zuhört, wie ein Sommelier verkostet, hat zu jedem Fest die Gabe längst gefunden. Und sie vollendet sich in der Kunst des Empfangens, die genauso selten geworden ist: das Geschenk langsam öffnen, die Aufmerksamkeit darin erkennen und sie beim Namen nennen. Denn geschenkt wird im Kreis — der erste Band würde sagen: wie die geteilte Flasche. Gabe und Dank sind Einschenken und Zutrinken; und ein Kreis, in dem beides mit Genauigkeit geschieht, braucht keinen Kalender, um zu wissen, dass er reich ist.

Das Verzeihen — Die Reinigung

Dieses Werk hat vom reinen Wein gesprochen, vom reinen Wasser, vom reinen Wort — es muss auch von der Reinigung sprechen, die keine Substanz betrifft, sondern das Zwischenmenschliche: dem Verzeihen. Denn auch Beziehungen trüben. Der Groll ist ihr Sediment — die unbeantwortete Kränkung, der alte Streit,

die Rechnung, die im Stillen weitergeführt wird —, und wie jede Trübung wirkt er langsam: Er verstopft die Sprache, kühlt die Tafel, macht aus Loyalität Pflicht und aus Nähe Routine. Die Klarheit des ersten Bandes ist die Vorbeugung: Was früh und freundlich ausgesprochen wird, muss nicht verziehen werden. Aber kein Leben kommt ohne die Fälle aus, in denen es zu spät für die Vorbeugung ist. Für sie gibt es nur ein Mittel, und es ist das missverstandenste der menschlichen Ausstattung.

Darum zuerst, was Verzeihen nicht ist. Es ist kein Gutheißen — die Tat bleibt, was sie war, und das Urteil über sie ebenso. Es ist kein Vergessen — das Gedächtnis lässt sich nicht anweisen, und es soll auch nicht; die Loyalität, sagte der erste Band, ist Liebe mit Gedächtnis, und das gilt auch für ihre Narben. Und es ist keine Wiederherstellung um jeden Preis — man kann verzeihen und dennoch Abstand halten, wo Abstand klug ist. Verzeihen ist etwas Nüchterneres und Größeres: der Entschluss, die Rechnung zu schließen. Nicht weil sie beglichen wäre, sondern weil ihr Weiterführen den Gläubiger ruiniert — der Groll ist die einzige Schuld der Welt, deren Zinsen der Geschädigte zahlt. Die Übung hat zwei Stufen. Das kleine Verzeihen, täglich: die Vorfahrt, der scharfe Ton, die vergessene Zusage — sofort abschreiben, mit einem inneren Handstreich, aus Prinzip; wer die kleinen Posten sammelt, hat am Jahresende ein Buch voller Gift. Und das große Verzeihen, selten und schwer: nicht als Gefühl erwarten, sondern als Entschluss beginnen — das Gefühl ist die Ernte, der Entschluss ist die Saat, und dazwischen liegt, wie in jedem Weinberg dieses Werkes, Zeit.

Zwei Ergänzungen machen die Übung vollständig. Die erste: um Verzeihung bitten können — das eigene Fehl beim Namen nennen, ohne Aber, ohne Weil-du-zuerst; es ist die schwerste Form der Klarheit und die schnellste Reinigung, die es gibt. Die zweite, die stillste: sich selbst verzeihen. Die alten Fehlentscheidungen, die versäumten Jahre, das Wort, das nicht zurückzuholen ist — mancher Mensch führt gegen sich selbst die längste Rechnung seines Lebens, und keine Übung dieses Bandes gelingt mit gebundenen Händen. Auch hier gilt das Kellergesetz: abschließen, nicht wegschütten; die Lehre behalten, die Last nicht. Wer verziehen hat — anderen und sich —, kennt das Gefühl danach, und es ist körperlich: Es ist das Gefühl nach dem Großreinemachen, wenn die Fenster offen stehen. Die Beziehung ist wieder klar. Man schmeckt es am nächsten gemeinsamen Glas.

Die Dankbarkeit — Das Abendinventar

Wenn die Anerkennung — der dritte Pfeiler — der Blick ist, der die Leistung des anderen sieht, dann ist die Dankbarkeit derselbe Blick, auf das eigene Leben gewendet: die Fähigkeit, das Empfangene als empfangen zu erkennen, statt es als selbstverständlich zu verbuchen. Sie ist die stillste der Tugenden dieses Werkes und womöglich seine tragendste; denn ohne sie verpufft alles andere. Der ungedankte Genuss stumpft ab — das ist das eherne Gesetz der Gewöhnung, das jeden Luxus binnen Monaten in Tapete verwandelt. Der reichste Tisch, das wahrste Klangbild, die treueste Hand: Alles wird unsichtbar, sobald es sicher scheint. Die Dankbarkeit ist das einzige bekannte Mittel gegen diese Blindheit. Sie ist, genau besehen, die Kunst, das eigene Leben immer wieder zum ersten Mal zu sehen.

Und sie ist übbar — das ist ihre gute Nachricht. Die Übung heißt Abendinventar, und sie kostet drei Minuten: Am Ende des Tages, bei der letzten Kerze oder im Dunkeln vor dem Schlaf, drei Dinge dieses Tages benennen — genau benennen, nicht pauschal —, die Geschenke waren. Nicht ‚die Familie‘, sondern der Satz des Kindes bei Tisch, der alle lachen ließ. Nicht ‚die Gesundheit‘, sondern der Gang durch den kalten Morgen, der leicht war. Nicht ‚der Wein‘, sondern jene Minute im dritten Glas, in der das Gespräch die Wendung nahm, für die der Abend gemacht war. Die Genauigkeit ist der ganze Trick: Sie zwingt den Blick, den Tag noch einmal abzuschreiten und zu finden, was er beim ersten Durchgang übersah — und sie trainiert ihn dabei für morgen. Wer das Inventar einige Monate führt, bemerkt die Verschiebung: Er sammelt schon tagsüber. Mitten im Gewöhnlichen meldet sich eine leise Stimme — das ist eines für heute Abend — und in diesem Moment ist die Dankbarkeit von einer Bilanz zu einem Sinnesorgan geworden. Das ist die letzte Stufe der Schule, die der erste Band eröffnete: Erst lernt der Gaumen schmecken, dann das Ohr hören, dann das Auge sehen — und zuletzt lernt das Herz zählen. Ein Mensch, der abends drei wahre Geschenke findet, hat ein reiches Leben. Nicht weil sein Leben reicher wäre als andere — sondern weil er der ist, der es bemerkt.

Buch IV — Das Wachsende

Der Garten — Die Lehrmeisterin vor der Tür

Der erste Band hat die Natur auf jeder Seite als Lehrmeisterin gerühmt — im Weinberg, auf der Weide, im Olivenhain. Aber es gibt einen Ort, an dem jeder Mensch diese Lehrmeisterin selbst anstellen kann, im Großen wie im Kleinsten: den Garten. Er muss kein Gut sein. Ein Hochbeet genügt, ein Balkonkasten, drei Kräutertöpfe am Küchenfenster — die Lehre ist dieselbe, denn sie hängt nicht an der Fläche, sondern am Verhältnis: Hier übernimmt ein Mensch Verantwortung für Lebendiges, das nach dem Kalender der Natur wächst und nicht nach seinem. Damit ist der Garten das vollständigste Übungsgerät des reinen Lebens — alle fünf Pfeiler an einem Fleck Erde. Verbundenheit: Man steckt die Hände in den Boden und begreift, was das Wort Grund bedeutet. Wachstum: Man sät, was erst in Monaten dankt, und lernt das lange Denken mit den Fingern. Anerkennung: Man sieht zum ersten Mal wirklich, was der Bauer leistet, dessen Werk man aß, ohne es zu kennen. Loyalität: Der Garten verzeiht keinen Sommer der Vernachlässigung — er ist Beziehung, nicht Besitz. Und Klarheit: Nirgends wird ehrlicher geantwortet; der Boden schmeichelt nicht.

Und der Garten gibt, was er lehrt, doppelt zurück. Er gibt die einzige Nahrung, die keinen Transport kennt: die Tomate, die zwischen Strauch und Teller dreißig Sekunden reist, das Basilikum, das erst in der Hand des Kochs gepflückt wird — der Nullpunkt jener Skala, die der erste Band beschrieb, der Geschmack, an dem alle anderen sich messen lassen müssen. Er gibt die verlässlichste Demut: Wer gärt, scheitert jedes Jahr an irgendetwas — am Wetter, an den Schnecken, an der eigenen Ungeduld — und lernt die Gelassenheit dessen, der mit Mächtigerem zusammenarbeitet. Und er gibt, am tiefsten, die tägliche Anschauung der einen Wahrheit, auf der dieses ganze Haus steht: dass das Vollkommene wächst und nicht gemacht wird; dass man ihm dienen kann, aber nicht befehlen; und dass die Geduld keine Wartezeit ist, sondern eine Form der Liebe. Ein Mensch mit Erde unter den Nägeln liest dieses Buch nicht mehr — er kennt es. As pure as nature intended: Im Garten ist das kein Versprechen auf einem Etikett. Es ist der Morgen, an dem man nachsieht, was über Nacht geschehen ist.

Der Baum — Pflanzen für Übermorgen

Der Garten dieses Bandes war die Schule der Jahreszeit; der Baum ist die Schule der Jahrzehnte. Einen Baum zu pflanzen ist die längste Willenserklärung, die ein Mensch mit bloßen Händen abgeben kann: Der Nussbaum trägt für die Enkel, die Eiche für Menschen, deren Namen niemand kennt — und der Pflanzende weiß das im Moment des Pflanzens und tut es trotzdem, und genau dieses Trotzdem ist die Übung. Alle Weisheitstraditionen der Welt haben das gewusst und den Baum zum Sinnbild gemacht; das alte Wort, man solle noch am letzten Tag ein Bäumchen setzen, ist keine Durchhalteparole, sondern die dichteste Zusammenfassung dessen, was der erste Band das lange Denken nannte: Arbeit an dem, was einen übersteigt — die Definition der Ernsthaftigkeit, in Erde geschrieben.

Die Übung ist wörtlich zu nehmen, und sie hat ihre Anlässe: Zu den Wendungen des Lebens gehört ein Baum. Der Geburtsbaum für das Kind, das mit ihm wächst und ihm eines Tages seine eigenen Kinder zeigt. Der Hochzeitsbaum, der das Versprechen in eine Form bringt, die Wurzeln schlägt. Der Baum für den verlorenen Menschen — die älteste und heilsamste Form des Gedenkens, denn er verwandelt die Trauer in etwas, das gegossen werden kann, und gibt dem Schmerz eine Richtung: nach oben. Wo eigener Grund fehlt, finden sich Wege — die Streuobstwiese der Gemeinde, das Aufforstungsstück, der Patenbaum; entscheidend ist nicht der Besitz, sondern die Tat. Und wer Grund hat, pflanze mit Vorzug das Alte und Fruchtragende: die Obstsorten, die die Industrie aussortierte, die Nuss, die Kastanie, die Linde vor dem Haus — Bäume, unter denen gegessen werden wird. Denn das ist die zweite Hälfte der Übung, und der erste Band hat sie im Kapitel der Widrigkeit vorweggenommen: das Sitzen unter alten Bäumen. Wer pflanzt, zahlt in eine Kasse ein, aus der andere Trost beziehen werden. Es gibt keine bessere Verwendung für einen Nachmittag.

Der Baum lehrt, was kein anderes Lebewesen so geduldig vorführt: die Gelassenheit des Verwurzelten. Er flieht nicht vor dem Sturm und zerbricht doch selten — er hat in guten Jahren tief gegründet, und davon zehrt er in schlechten; man muss die Übertragung nicht ausbuchstabieren. Er wächst unsichtbar — kein Tag zeigt Fortschritt, jedes Jahrzehnt zeigt Verwandlung; er ist das lebende Gegenargument gegen die Ungeduld, sichtbar vom Küchenfenster aus. Und er überlebt seinen Pflanzler, und das ist keine Kränkung, sondern der Sinn: Ein Mensch, der Bäume gesetzt hat, hat Zeugen in der Zukunft — Orte, an denen sein Entschluss noch Schatten wirft, wenn seine Stimme längst verklungen ist. Die Kapitel des Weitergebens und des Loslassens werden sagen, wie man Können und

Dinge in fremde Hände legt. Der Baum ist die einfachste Vorschule dazu: Man legt Leben in die Erde und lässt los — und es wird größer, als man selber war.

Die Reise — Unterwegs rein bleiben

Das reine Leben ist an den Tisch, das Haus und den Kreis gebunden — und gerade darum braucht es ein Kapitel für die Tage, an denen alle drei fehlen. Denn der Mensch reist, und die Reise ist die Feuerprobe jeder Lebensform: Zu Hause trägt einen die Umgebung, unterwegs trägt einen nur, was man verinnerlicht hat. Die moderne Reise ist zudem selbst in die Beschleunigung geraten, gegen die dieses Werk geschrieben ist — das Abhaken der Orte, die Jagd nach dem Bild vom Ort statt nach dem Ort, die Rückkehr, erschöpfter als der Aufbruch. Das reine Reisen kehrt die Richtung um. Sein Maß ist nicht, wie viel man gesehen hat, sondern wie viel man wahrgenommen hat; nicht die Zahl der Orte, sondern die Tiefe des einen.

Seine Übungen sind die alten Künste des Reisenden, die vor der Eile galten. Weniger Orte, mehr Ort: eine Woche in einem Tal wiegt drei Länder in drei Tagen — erst am vierten Tag beginnt ein Ort, mit einem zu sprechen; vorher zeigt er nur seine Postkarte. Über den Tisch einreisen: Der Markt am Morgen, das Brot des Ortes, der Wein des Hangs, an dem man steht, das Gericht, das es nur hier gibt — der erste Band lehrte, dass Herkunft schmeckbar ist; die Reise ist die Gelegenheit, an der Quelle zu verkosten. Die Handwerker suchen: In jedem ehrlichen Landstrich leben Menschen, die etwas so machen, wie es die Ahnen machten — der Käser, die Weberin, der Bootsbauer, der Winzer —, und eine Stunde in ihrer Werkstatt ist mehr Land als jedes Museum. Und die zweite Haut bewährt sich unterwegs wörtlich: wenige, wahre Stücke, die jedes Klima können und nach zwei Wochen Koffer nicht nach Reise riechen — das Gepäck des reinen Reisenden ist leicht, weil seine Dinge echt sind. Am Ende aber dient die Reise demselben Ziel wie alles in diesem Werk, nur auf dem Umweg über die Fremde: Sie schärft die Sinne für das Eigene. Wer den Ort einer fremden Küche wirklich geschmeckt hat, schmeckt zu Hause den eigenen wieder; wer im fremden Tal die Langsamkeit fand, erkennt beim Heimkommen, wo sie ihm daheim abhandenkam. Man reist, im reinsten Fall, nicht fort — man reist um das eigene Leben herum und sieht es zum ersten Mal von außen. Die beste Reise erkennt man an der Heimkehr: Man kommt nicht erleichtert an, sondern reicher — und deckt noch am selben Abend den Tisch.

Das Sammeln — Die Kunst der Kuratierung

Der erste Band hat das Besitzen geprüft und die Verkleidungen aussortiert; dieses Kapitel wendet sich der edelsten Form zu, die das Besitzen annehmen kann: der Sammlung. Zwischen Anhäufen und Sammeln liegt ein Weltunterschied, und er ist schnell benannt: Der Haufen wächst durch Gelegenheit, die Sammlung durch Urteil. Eine wirkliche Sammlung — der Weine, der Uhren, der Aufnahmen, der alten Kameras, der Bücher, gleichviel — ist Anerkennung in Objektform: Jedes Stück wurde gesehen, geprüft, verstanden und für würdig befunden, und die Reihe der Stücke erzählt zwei Geschichten zugleich — die des Gebiets und die des Sammlers, dessen wachsendes Auge sich in seinen Entscheidungen abbildet wie Jahresringe. Darum ist das Sammeln, richtig betrieben, eine Schule: Es erzieht zur Kennerschaft wie der Wein den Gaumen — man lernt Epochen, Handschriften, Fälschungen, Feinheiten; man erwirbt jenes Urteilsvermögen, das der erste Band das Sinnesorgan des Charakters nannte, an einem selbstgewählten Gegenstand.

Die Übung hat drei Regeln, und sie trennen den Kurator vom Anhäuer. Erstens: eine Sammlung, nicht sieben Häufungen. Die Kraft des Sammelns liegt in der Tiefe, nicht in der Streuung — lieber ein Gebiet mit Kennerschaft als fünf mit Appetit; die Begrenzung ist hier, wie überall in diesem Werk, keine Armut, sondern die Bedingung der Meisterschaft. Zweitens: Die Sammlung wird geführt, nicht nur gehabt. Jedes Stück hat seine Geschichte, und sie gehört dokumentiert — die Herkunft, der Anlass, das Besondere; eine Sammlung ohne Verzeichnis ist ein Gedächtnis ohne Sprache, und für die, die sie einmal erben, ist das Verzeichnis der halbe Wert. Drittens, die wichtigste: Die Sammlung wird geteilt. Der Wein wird getrunken — mit den Richtigen, zu den richtigen Anlässen; die Aufnahme wird vorgespielt; die Kamera macht Bilder; das Buch wird verliehen. Die Sammlung, die nur verwahrt wird, ist ein Friedhof mit Katalog. Die Sammlung, die lebt, ist ein Instrument der Gastlichkeit — jedes Stück ein Abend, der auf seinen Anlass wartet.

Und eine vierte Regel wacht über den dreien, denn das Sammeln hat seinen Schatten, und wer sammelt, kennt ihn: den Moment, in dem die Sammlung beginnt, den Sammler zu besitzen — wenn das Suchen wichtiger wird als das Gefundene, das Haben wichtiger als das Nutzen, die Lücke im Regal lauter als alles, was darin steht. Die Prüfung des ersten Bandes gilt hier verschärft: Man muss locker auf dem Stuhl sitzen. Die Übung dagegen ist das gelegentliche Weggeben — ein Stück der Sammlung verschenken, an den Menschen, zu dem es gehört: die Flasche des Jahrgangs an den, der in jenem Jahr geboren

wurde; die Kamera an das Kind, das zu fotografieren beginnt. Es ist der Gesundheitstest der Sammlung und ihr schönster Augenblick zugleich — denn eine Sammlung, aus der geschenkt werden kann, gehört ihrem Herrn. Und ein Stück mit Geschichte, weitergegeben mit seiner Geschichte, ist das vollkommenste Geschenk, das dieses Werk kennt: Aufmerksamkeit, gereift zu einem Ding.

Das Erinnern — Das Archiv des Lebens

Die Epoche fotografiert mehr als alle Jahrhunderte vor ihr zusammen — und erinnert sich schlechter. Das ist kein Widerspruch, sondern eine Folge: Zehntausend Bilder, die niemand mehr ansieht, sind kein Gedächtnis, sondern sein Begräbnis unter sich selbst. Das Erinnern ist, wie alles Wertvolle in diesem Werk, keine Frage der Menge, sondern der Pflege — ein Handwerk mit Werkzeugen und Ritualen, das die Familien früher beherrschten, als Bilder noch selten waren: das Album, die beschriftete Rückseite, der Abend am Projektor, die erzählte Anekdote, die bei jedem Fest ein wenig runder wurde. Dieses Handwerk gilt es zurückzuholen — nicht aus Nostalgie, sondern aus einem Grund, den der erste Band an der Tafel der Generationen gelegt hat: Eine Familie, ein Kreis, ein Leben braucht seine Geschichte griffbereit, denn die Vergangenheit ist kein Lager. Sie ist ein Zimmer der Wohnung, und man muss es möblieren, um es betreten zu können.

Die Übung hat drei Werkzeuge. Das erste ist das Jahresalbum: einmal im Jahr, in einer ruhigen Woche, wird aus den tausenden Bildern das eine Buch — hundert Bilder, nicht mehr, gedruckt und gebunden, mit Orten, Namen und einem Satz, wo ein Satz nötig ist. Die Auswahl ist die eigentliche Arbeit und der eigentliche Gewinn: Man geht sein Jahr noch einmal ab wie beim Abendinventar der Dankbarkeit, nur im Großen — und was übrig bleibt, ist nicht die Dokumentation des Jahres, sondern sein Destillat. Zwanzig solcher Bände sind später der Schatz des Hauses; keine Festplatte der Welt wird je so durchblättert werden. Das zweite Werkzeug ist die geschriebene Anekdote: Jede Familie, jede Freundschaft lebt von einem Kanon erzählter Geschichten — und stirbt mit ihren Erzählern, wenn niemand sie aufschreibt. Ein Heft genügt, eine Geschichte pro Monat, so erzählt, wie sie am Tisch erzählt wird. Das dritte: die beschrifteten Dinge. Die Uhr des Großvaters, die Flasche vom Hochzeitsjahr, das erste selbstgebaute Gerät — ein Zettel mit drei Sätzen macht aus dem Gegenstand ein Erbstück; ohne ihn wird er, eine Generation später, verkauft, weil niemand mehr weiß, was er trägt.

Wer das Archiv des Lebens führt, tut dabei etwas Tieferes, als er merkt. Er übt das Auge der Dankbarkeit im Jahresmaßstab — denn wer auswählt, muss würdigen. Er baut der Tafel der Generationen ihre Bibliothek — die Alben und Hefte sind es, die später die Toten auf die mildeste Weise in den Raum holen, wie es der erste Band vom Rezept der Großmutter sagte. Und er lernt, nebenbei, eine letzte Lektion über die Zeit: Ein erinnertes Leben ist länger als ein gelebtes. Die Jahre, die nur geschahen, schrumpfen rückblickend zu Wetter; die Jahre, die geborgen wurden — ausgewählt, beschriftet, erzählt —, bleiben begehbar. Das Erinnern ist die Kunst, dem eigenen Leben Dauer zu geben, nicht durch Festhalten, sondern durch Fassung. Auch das ist, im genauen Sinn dieses Hauses, Kellerarbeit: Man legt die guten Jahrgänge so, dass man sie wiederfindet.

Das Weitergeben — Vom Meister und vom Schüler

Der erste Band sprach vom Erbe der Familie — den Rezepten, Flaschen und Ritualen, die über die Sinne weiterwandern. Dieses Kapitel weitet den Gedanken über das Blut hinaus: Das reine Leben kennt eine zweite Erbfolge, die der Meisterschaft. Alles, was dieses Werk preist, wurde von Menschen an Menschen weitergegeben — kein Handwerk dieses Hauses stünde ohne die Kette der Hände, die es trugen: der Kellermeister, der neben dem Alten stand, bis er das Fass hörte; die Näherin, die das unsichtbare Nähen von einer lernte, die es von einer lernte; der junge Ingenieur, dem der Gründer nicht nur die Schaltung zeigte, sondern den Ernst. Wissen kann man drucken. Können wandert nur von Person zu Person, in gemeinsamen Stunden, durch Vormachen, Zusehen, Verbessern — und es stirbt, wo diese Stunden nicht mehr stattfinden. Jede Generation ist die schmale Brücke, über die alles Können der Welt getragen werden muss. Es gibt keinen Speicher dafür. Es gibt nur uns.

Darum ist das Weitergeben keine Aufgabe des Lebensabends, sondern eine Haltung der Lebensmitte — und sie hat zwei Richtungen, die einander bedingen. Die eine: Nimm einen Schüler. Nicht förmlich, nicht mit Urkunde — sondern so, wie es immer geschah: Lass jemanden neben dir stehen, wenn du das tust, was du am besten kannst. Den jungen Kollegen bei der Arbeit, das Kind am Herd, den Freund im Hörraum, dem man das Hören öffnet. Wer erklärt, was er kann, versteht es zum zweiten Mal und tiefer; der Schüler ist immer auch das Schleifmittel des Meisters. Die andere Richtung: Bleib ein Schüler. Der tödlichste Satz des Könnens heißt ‚Ich weiß, wie das geht‘ — er beendet das Wachstum, den zweiten Pfeiler,

an genau der Stelle, an der es sich zu lohnen begänne. Die Alten dieses Hauses, seine wahren Kellermeister, erkennt man daran, dass sie mit siebzig noch fragen, kosten, staunen und sich korrigieren lassen — von einem Jüngeren, wenn der Jüngere recht hat. Ein Kreis, in dem jeder in etwas Meister und in etwas Schüler ist, hat die vollkommene Bauform der menschlichen Gemeinschaft gefunden: Jeder trägt, jeder wird getragen. Und wer einmal erlebt hat, wie das eigene Können in fremden Händen weiterlebt — wie der Schüler das Brot bäckt, den Hang liest, die Naht setzt, besser vielleicht als man selbst —, der kennt eine Freude, die das Besitzen nie gewährt. Es ist die Freude des Weinbergs: Man hat gepflanzt, und es wächst ohne einen weiter. Größeres gibt es über ein Arbeitsleben nicht zu sagen.

Die Schönheit — Das tägliche Brot der Seele

Am Ende dieses Bandes steht die Übung, die alle anderen leise begleitet hat und nun beim Namen genannt werden soll: die Schönheit. Sie ist im ersten Band überall gewesen — im gedeckten Tisch und im gewachsenen Holz, in der Kerze und im Klang, im Satzbau des Lobes und in der Geste des Einschenkens —, aber die Zeit hat ihr ein Misstrauen angehängt, das ausgeräumt gehört: als sei Schönheit Zierrat, Oberfläche, das Entbehrlichste am Notwendigen. Die Wahrheit ist umgekehrt, und alle alten Kulturen wussten sie: Die Schönheit ist ein Nahrungsmittel. Der Mensch, der wochenlang nichts Schönes sieht, hört und berührt, verhungert an einer Stelle, für die die Medizin keinen Namen hat — er wird stumpf, gereizt, klein. Und der Mensch, der täglich ein wenig Schönheit zu sich nimmt, wird auf dieselbe unbenennbare Weise satt: ruhiger, großzügiger, weiter. Schönheit ist keine Belohnung für erledigtes Leben. Sie ist Betriebsstoff.

Die Übung hat zwei Hälften, eine empfangende und eine gebende. Die empfangende: täglich eine Schönheit ganz nehmen — nicht im Vorbeigehen, sondern mit dem Stehenbleiben, das sie verlangt. Die zwei Minuten am Fenster, wenn das Licht kippt. Das eine Musikstück, ungeteilt, mit geschlossenen Augen. Die Seite Prosa, die man zweimal liest, weil sie gebaut ist wie ein guter Stuhl. Der Blick in ein Gesicht, das man zu kennen glaubt. Es ist dieselbe Disziplin wie beim Wein und bei der Stille: Die Schönheit öffnet sich nur dem, der bleibt. Die gebende Hälfte aber ist die reifere, und sie ist der eigentliche Schlussstein dieses Werkes: täglich eine Schönheit stiften. Sie muss nicht groß sein — die Blume auf dem Tisch, an dem niemand Gast ist außer der eigenen Familie; die Schale, die man

wählt, obwohl die Tüte genügt hätte; der Satz, den man schöner sagt, als nötig wäre; die Ordnung, die man einem Ort hinterlässt, den man nur durchquert hat. Wer so handelt, hat den letzten Schritt der Lehre getan: vom Genießenden zum Gebenden, vom Gast der Welt zu ihrem Gastgeber. Denn Schönheit stiften heißt, an einer Stelle der Welt zu sagen: Hier wurde sich Mühe gegeben, weil Menschen es wert sind. Das ist, in einem einzigen Handgriff, die ganze Philosophie — die Reinheit als Weg, die Liebe als Ziel, und dazwischen, jeden Tag neu, die schön gemachte kleine Sache. Mehr war nie gemeint. Und weniger genügt nicht.

So schließt das sechste Buch, und mit ihm die Vertiefung. Dreizehn Übungen — die Stille und das Wasser, der Raum und das Licht, die Sprache und die Zeit, die Geräte und die Gaben, der Dank, der Garten, die Reise, das Weitergeben und die Schönheit. Keine davon ist schwer. Alle zusammen sind ein Leben. Wer auch nur mit einer beginnt, heute Abend, wird bemerken, was jeder bemerkt, der diesen Weg betritt: Die Übungen üben zurück. Man beginnt, die Stille zu suchen, und die Stille beginnt, einen zu finden. Man pflegt den Garten, und der Garten pflegt einen mit. Man stiftet Schönheit, und das eigene Leben wird schöner, als der Vorsatz je reichte. Das ist das letzte Geheimnis des reinen Lebens, und es ist gar keines: Es ist einfach die Art, wie alles Lebendige antwortet, wenn man es ernst nimmt. Die Natur hat es so gewollt.

Buch V — Die hohen Übungen

Die bisherigen Bücher übten Handgriffe — Dinge, die man tun kann, heute, mit den Händen und dem Kalender. Dieses letzte Buch übt Haltungen: das Staunen, den Gleichmut, das Loslassen. Sie lassen sich nicht verordnen wie ein Spaziergang und nicht ansetzen wie ein Brief; sie wachsen aus den Handgriffen, wie der Charakter aus der Übung wächst — der erste Band hat dieses Gesetz gelehrt, und die hohen Übungen sind seine reifste Anwendung. Wer die Viertelstunde Stille hält, übt längst den Gleichmut; wer das Abendinventar führt, übt längst das Staunen; wer verzeiht und weitergibt, übt längst das Loslassen. Hier bekommen die drei nur ihren Namen, ihren Rang — und ihre letzte Schärfung.

Das Staunen — Der wache Anfang

Am Beginn des ersten Bandes standen die Kinder — die Menschen, die sich ohne Vorbehalt mitteilen, weil das Leben sie die Vorsicht noch nicht gelehrt hat. Dieses Buch der hohen Übungen beginnt mit dem, was die Kinder außerdem können und die Erwachsenen verlernen: dem Staunen. Das Kind sieht den Käfer, den Kran, den Gewitterhimmel und ist vollständig anwesend vor lauter Unwahrscheinlichkeit der Welt. Der Erwachsene sieht dasselbe und sieht nichts — nicht weil die Welt gewöhnlicher geworden wäre, sondern weil die Gewöhnung, dieser alte Gegner aller Kapitel dieses Werkes, ihre gründlichste Arbeit an der Wahrnehmung selbst verrichtet: Sie überzieht das Wunderbare mit dem Etikett bekannt und legt es ab. Das Staunen ist die Fähigkeit, dieses Etikett wieder abzulösen. Es ist keine Naivität — es ist im Gegenteil die höchste Form der Genauigkeit: der Blick, der sich von der Wiederholung nicht betrügen lässt.

Die Übung ist ein tägliches Entselbstverständlichen: eine einzige Selbstverständlichkeit am Tag anhalten und wirklich ansehen. Das Glas Wasser — durch einen Berg gewandert, jahrzehntelang, damit dieser Schluck kalt und klar ist. Das eigene Ohr — ein Apparat, der aus Luftdruckschwankungen Geigen macht und Stimmen erkennt, feiner als jedes Gerät dieses Hauses. Der Laib Brot — zehntausend Jahre Menschheitsgeschichte auf dem Frühstückstisch. Das Saatkorn im Garten, das einen Bauplan trägt, gegen den jede Ingenieursleistung bescheiden wird. Dabei hilft, wer mehr weiß: Das Wissen ist kein Feind des Staunens, sondern sein Vergrößerungsglas — der Winzer staunt tiefer über die Gärung als der Laie, der Inge-

nieur tiefer über das Ohr; je genauer man eine Sache kennt, desto unwahrscheinlicher wird sie. Und es hilft, wer Kinder hat oder borgt: Ein Kind an der Hand ist ein Staunlehrer im Dienst — man muss nur seinen Fragen folgen, statt sie abzukürzen.

Das Staunen ist die Vorstufe der Dankbarkeit und ihr Treibstoff: Man kann nur würdigen, was man als unselbstverständlich erkannt hat — das Abendinventar dieses Bandes lebt von Augen, die tagsüber gestaunt haben. Und es ist, tiefer noch, das Lebensgefühl dieses Hauses an seiner Wurzel: As pure as nature intended ist ja zuerst ein Satz des Staunens — die Verneigung vor Lösungen, die niemand von uns erfunden hat und die vollkommener sind als alles, was wir erfinden. Wer staunen kann, wird nie fertig mit der Welt; für ihn gibt es keine erledigten Dinge, nur unerschöpfte. Das ist der wache Anfang, der diesem Buch der hohen Übungen seinen Grund legt: Die Welt ist nicht gewöhnlich geworden. Wir waren nur müde. Das Staunen ist das Aufwachen — täglich verfügbar, eine Sache lang.

Der Gleichmut — Die Wetterfestigkeit der Seele

Der erste Band hat im Kapitel der Widrigkeit gezeigt, was trägt, wenn das Leben in schlechtes Wetter gerät: die Rituale, der Kreis, die Natur. Dieses Kapitel übt die Haltung, die schon vor dem Wetter da sein kann — den Gleichmut. Das Wort ist erklärungsbedürftig, denn es hat einen falschen Zwillingsbruder: die Gleichgültigkeit. Der Gleichgültige fühlt weniger; der Gleichmütige fühlt alles und wird nicht davongetragen. Gleichmut ist nicht Kälte, sondern Tiefgang — das Schiff mit Ballast, das dieselben Wellen fährt wie das leichte und nicht kentert. Der Weinberg dieses Hauses kennt die Haltung von Berufs wegen: Der Winzer erlebt Hagel, Frost und Prachtjahre, und er lernt in Jahrzehnten, was der Gleichmut im Kern ist — die Weigerung, jedem einzelnen Wetter das Urteil über das Ganze zu überlassen. Es gibt Jahrgänge, sagt er. Und fährt fort zu arbeiten.

Die Übung hat drei Handgriffe, alle unscheinbar, alle wirksam. Der erste ist die Frage der fünf Jahre: Im Moment der Aufwallung — der Ärger, die Kränkung, der Rückschlag — die eine Frage stellen: Wird das in fünf Jahren zählen? Die ehrliche Antwort sortiert das Leben mit verblüffender Härte: Neun von zehn Stürmen des Tages sind in fünf Jahren nicht einmal mehr Anekdoten — und verdienen dann auch heute nur die Ruhe, die man ihnen in fünf Jahren gönnen wird. Der zweite Handgriff ist die Nacht vor der Antwort: Auf alles, was kränkt oder empört, wird

nicht am selben Tag geantwortet — nicht aus Schwäche, sondern aus Handwerk; der erste Band hat gelehrt, dass alles Gute Zeit braucht, und das gilt für Antworten wie für Wein: Die über Nacht gelagerte ist fast immer die bessere, und oft erübrigt sie sich, was die beste aller Antworten ist. Der dritte ist der Atem dieses Bandes, im Ernstfall angewandt: drei lange Züge zwischen Reiz und Reaktion — die zwanzig Sekunden, die den Menschen vom Reflex unterscheiden.

Der Lohn des Gleichmuts wird an den anderen sichtbar, bevor man ihn selbst bemerkt: Man wird zu einem Menschen, bei dem andere ruhig werden. Die Familie, der Kreis, die Werkstatt — alle Gemeinschaften dieses Werkes brauchen mindestens einen, der bei Sturm die Stimme nicht hebt, und dieser eine bestimmt das Klima stärker als jeder Laute; Gelassenheit ist ansteckend wie Panik, nur langsamer und haltbarer. Und nach innen wächst, was die Stoiker die Burg nannten und die Viertelstunde Stille dieses Bandes täglich baut: ein Ort, an dem nicht verhandelt wird — nicht gegen die Gefühle, sondern unter ihnen. Der Gleichmütige verpasst nichts; er ist bei jedem Fest der Anwesendste, weil ihn keine Unruhe abzieht, und bei jedem Unglück der Nützlichste, weil ihn keine mitreißt. Er hat nur aufgehört, das Wetter mit dem Klima zu verwechseln. Es gibt Jahrgänge. Man arbeitet weiter. Und die Ernte, über die Jahrzehnte gerechnet, gibt der Ruhe recht.

Das Loslassen — Die leichte Hand

Am Ende der hohen Übungen steht die schwerste und leiseste: das Loslassen. Dieses Werk hat viel vom Halten gesprochen — Rituale halten, Freundschaften halten, Standards halten —, und nichts davon wird zurückgenommen. Aber das Halten hat einen Meistergrad, und das ist die leichte Hand: halten, ohne zu klammern; besitzen, ohne besessen zu werden; lieben, ohne festzuhalten, was sich wandeln muss. Der erste Band hat die Wahrheit grundgelegt, als er das Sitzen locker auf dem Stuhl zur Prüfung allen Besitzes machte und im Bild der Spätlese das Altern als Ernte lehrte: Alles in diesem Werk ist geliehen — die Dinge, die Rollen, die Kräfte, die Menschen, die Jahre. Die Leihe schmälert den Wert nicht; sie begründet ihn. Aber sie verlangt eine Kunst, die niemandem angeboren ist und die jede der Übungen dieses Bandes heimlich mittrainiert hat: die Kunst, mit offener Hand zu halten.

Die Übung beginnt klein und wird mit dem Leben größer. Klein: das tägliche Loslassen, das dieser Band längst gelehrt hat, ohne das Wort zu nennen — der

Schlaf, der allabendlich alles aus der Hand legt; das Verzeihen, das die Rechnung schließt; das Maß, das die geliebte Sache pausieren lässt; der Baum, den man pflanzt und der Erde überlässt. Wer diese Kapitel übt, übt bereits los. Größer: das Weggeben zu Lebzeiten — der Meisterstoß des Sammel-Kapitels, ins Ganze gewendet. Die Dinge, die Bestimmungen haben, zu ihren Menschen bringen, solange man die Freude daran selbst erleben kann; die Verantwortung, die ein Jüngerer tragen kann, ihm wirklich geben — mit dem Vertrauen, das der Kellermeister dem Fass erweist: nicht ständig öffnen und nachprüfen. Das Weitergeben dieses Bandes war die Lehre; das Loslassen ist ihre Vollendung — denn weitergegeben ist erst, was man nicht mehr festhält. Und am größten: die Rollen. Es kommt die Zeit, in der der Gründer nicht mehr jede Entscheidung trifft, der Vater nicht mehr jeden Weg weist, die Meisterin nicht mehr jede Naht prüft — und die Kunst besteht darin, diese Zeit selbst zu wählen, statt von ihr gewählt zu werden: der Übergang als letzter souveräner Akt der Rolle, nicht als ihre Niederlage.

Wer die leichte Hand lernt, macht die Entdeckung, die alle Traditionen versprechen und die doch jeder selbst machen muss: Es geht nichts verloren. Der Wein, verschenkt, schmeckt im Glas des Freundes — man ist dabei. Das Werk, übergeben, wächst in fremden Händen weiter — man hat gepflanzt, sagte das Kapitel vom Weitergeben, und es wächst ohne einen. Die Rolle, verabschiedet, macht Platz für das, was in ihr keinen Raum hatte: die Muße, die Enkel, der Garten, das lange Staunen. Das Loslassen ist kein Verlieren mit Anstand; es ist die letzte Form des Schenkens — man schenkt der Zukunft die eigene Gegenwart und erhält dafür, was kein Festhalten je gewährt: Leichtigkeit. Die alten Bilder sagen es einfacher, und mit einem davon soll dieses Buch der hohen Übungen schließen: Man kann das Wasser nicht halten, indem man die Faust schließt — nur, indem man die Hand öffnet und es schöpft. So hält das reine Leben alles, was es liebt: mit offener Hand, jeden Tag neu geschöpft. Wer leicht hält, hält am längsten

Epilog — Die Übungen üben zurück

Neunundzwanzig Übungen sind es geworden: die Stille und der Atem, das Wasser und das Feuer, das Licht und der Raum; das Gehen und die Hände, das Maß und der Schlaf, die Zeit, die Herrschaft über die Geräte und der siebte Tag; die Sprache und die Höflichkeit, der Brief, das Schenken, das Verzeihen und die Dankbarkeit; der Garten und der Baum, die Reise, das Sammeln und das Erinnern, das Weitergeben und die Schönheit; und zuletzt das Staunen, der Gleichmut und das Loslassen. Keine davon ist schwer. Keine kostet Geld, das der Rede wert wäre. Alle zusammen sind ein Leben. Und wer auch nur mit einer beginnt, heute Abend, wird nach einiger Zeit bemerken, was jeder bemerkt, der diesen Weg ernsthaft betritt: Die Übungen üben zurück. Man beginnt, die Stille zu suchen, und die Stille beginnt, einen zu finden. Man pflegt den Garten, und der Garten pflegt einen mit. Man stiftet Schönheit, und das eigene Leben wird schöner, als der Vorsatz je reichte. Das ist das letzte Geheimnis des reinen Lebens, und es ist gar keines: Es ist einfach die Art, wie alles Lebendige antwortet, wenn man es ernst nimmt.

Der erste Band endete mit einer Einladung an einen Abend — den gedeckten Tisch, die ehrliche Flasche, die Musik, für die es sich zu schweigen lohnt. Dieser zweite Band endet mit einer Einladung an einen Morgen. Denn der Abend zeigt, wofür man lebt; der Morgen entscheidet, wie. Also: Wählen Sie heute eine einzige Tür aus diesem Band — die Viertelstunde Stille vielleicht, oder den täglichen Weg, oder das Abendinventar — und öffnen Sie sie eine Woche lang, jeden Tag, ohne Aufhebens und ohne Zeugen. Mehr verlangt dieses Werk nicht. Es hat nie mehr verlangt. Die großen Häuser werden aus kleinen Steinen gebaut, die großen Jahrgänge aus einzelnen Tagen im Weinberg, die großen Leben aus geübten Morgen.

Und wenn nach Wochen oder Monaten jemand fragt, was sich verändert habe — und es wird jemand fragen, denn diese Veränderungen sieht man einem Menschen an —, dann werden Sie die Antwort dieses Werkes geben können, in einem einzigen Satz, der nun vollständig ist: Die Reinheit ist der Weg. Die Liebe ist das Ziel. Die Übung ist die Brücke.

Willkommen in der Familie.

