HEYNE

Karsten Dusse

ACHTSAM MORDEN

ROMAN

HEYNE

KARSTEN DUSSE

ACHTSAM MORDEN

EIN ENTSCHLEUNIGTER KRIMINALROMAN

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Für Lina

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

14. Auflage
Copyright © 2019 by Karsten Dusse
Copyright © 2019 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Printed in Germany
Redaktion: Heiko Arntz
Umschlaggestaltung: Cornelia Niere, München,
unter Verwendung von Motiven von Shutterstock.com
(Evgeny Haritonov, Big Foot Productions, Julia Lemba, MILKXT2)
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-43968-9

www.heyne.de

INHALT

1 ACHTSAMKEIT 7

2 FREIHEIT 21

3 ATMEN 29

4 ZEITINSELN 35

5 DIGITALES FASTEN 49

6 DIE INNERE WELT DES GEGENÜBERS 61

7 WAHRNEHMUNG OHNE BEWERTUNG 69

8 ENTSPANNUNGSDREIKLANG 89

9 SINGLETASKING 103

10 GLÜCK 111

11 AUFWACHEN 117

12 ABSICHTSVOLLE ZENTRIERUNG 129

13 WOHLWOLLEN 143

14 ANGST 159

15 UNVOREINGENOMMENHEIT 173

16 UNGEDULD 185

17 UNSICHERHEIT 193

18 UNVERSCHÄMTHEITEN 211

19 ZEITDRUCK 219

20 GENUSSVOLL ESSEN 231

21 PANIK 243

22 VERBITTERUNG 253

23 AKTIONISMUS 261

24 KOMMUNIKATION 267

25 VERGEBUNG 275

26 INNERER WIDERSTAND 285

27 BRAINSTORMING 297

28 GEBEN UND NEHMEN 309

29 ÜBERZEUGEN 321

30 DELEGIEREN 339

31 DANKBARKEIT 347

32 EIFERSUCHT 355

33 LÜGEN 367

34 IN-SICH-HINEIN-LÄCHELN 375

35 SCHMERZ 385

36 MINIMALISMUS 395

37 TOD 405

1 ACHTSAMKEIT

»Wenn Sie vor einer Tür stehen und warten, stehen Sie vor einer Tür und warten.
Wenn Sie sich mit Ihrer Frau streiten, streiten Sie sich mit Ihrer Frau.
Das ist Achtsamkeit.
Wenn Sie vor einer Tür stehen und warten und die Wartezeit dazu nutzen, sich in Gedanken zusätzlich noch mit Ihrer Frau zu streiten – dann ist das nicht Achtsamkeit.
Dann ist das einfach nur blöde.«

JOSCHKA BREITNER,
»ENTSCHLEUNIGT AUF DER ÜBERHOLSPUR –
ACHTSAMKEIT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE«

EINS VORWEG: Ich bin kein gewalttätiger Mensch. Ganz im Gegenteil. Ich habe mich zum Beispiel in meinem ganzen Leben noch nie geprügelt. Und den ersten Menschen habe ich auch erst mit zweiundvierzig Jahren umgebracht. Was, wenn ich mich so in meinem heutigen beruflichen Umfeld umsehe, eher spät ist. Gut, in der Woche darauf hatte ich dann schon fast das halbe Dutzend voll.

Das klingt jetzt vielleicht erst einmal unschön. Aber alles, was ich getan habe, habe ich in bester Absicht getan. Es war das logische Ergebnis einer achtsamen Lebensumstellung. Um meinen Beruf und mein Familienleben in Einklang zu bringen.

Meine erste Begegnung mit der Achtsamkeit war purer Stress. Meine Frau, Katharina, wollte mich zur Entspannung zwingen. Um an meiner geringen Belastbarkeit, meiner fehlenden Verlässlichkeit, meiner verdrehten Wertewelt zu arbeiten. Um unserer Ehe noch eine Chance zu geben.

Sie wollte den ausgeglichenen, aufstrebenden jungen Mann voller Ideale zurückhaben, in den sie sich vor zehn Jahren verliebt hatte. Hätte ich meiner Frau zu irgendeinem Zeitpunkt gesagt, ich hätte auch gerne ihren Körper zurück, in den ich mich vor zehn Jahren verliebt hatte, dann wäre unsere Ehe bereits an dieser Stelle beendet gewesen. Völlig zu Recht. Am Körper einer Frau darf die Zeit selbstverständlich Spuren hinterlassen.

Aber an der Seele eines Mannes offensichtlich nicht. Und deshalb ging nicht meine Frau mit ihrem Körper zum Schönheitschirurgen, sondern ich mit meiner Seele zum Achtsamkeitstraining.

Zu dem Zeitpunkt war Achtsamkeit für mich nur ein weiterer Aufguss des immer gleichen Esoterik-Tees, der den Leuten in jedem Jahrzehnt wieder aufgewärmt und unter einem anderen Begriff als neu verkauft wird. Achtsamkeit war autogenes Training ohne Hinlegen. Yoga ohne Verbiegen. Meditation ohne Schneidersitz. Oder, wie es in dem Artikel des *Manager*-Magazins hieß, den mir meine Frau eines Tages demonstrativ auf den Frühstückstisch legte: »Achtsamkeit ist die wertungsfreie und liebevolle Wahrnehmung des Augenblicks.« Eine Definition, die auf mich genauso konturlos wirkte wie die Kieselsteine, die bis zur völligen Belanglosigkeit entspannte Menschen gerne am Strand sinnfrei zu Türmen stapeln.

Ob ich bei dieser Achtsamkeitssache überhaupt mitgemacht hätte, wenn es nur um uns beide, meine Frau und mich, gegangen wäre? Ich weiß es nicht. Aber wir haben eine kleine Tochter, Emily, und für die hätte ich mich auch von Sodom nach Gomorrha schicken lassen, wenn es in einer dieser Städte eine Chance für uns als Familie gegeben hätte.

Deshalb war ich an einem Donnerstagabend im Januar mit meinem neuen Achtsamkeitscoach verabredet. Als ich an der schweren Holztür seiner »Praxis« klingelte, um unter anderem über mein Zeitmanagement zu reden, war ich bereits fünfundzwanzig Minuten zu spät.

Der Coach hatte seine Räumlichkeiten im Erdgeschoss eines aufwendig renovierten Altbaus in einer nobleren Gegend unserer Stadt. Seinen Flyer hatte ich im Wellnessbereich eines Fünf-Sterne-Hotels gesehen. Seine Preisliste kannte ich aus dem Internet.

Jemand, der anderen Menschen einen Batzen Kohle aus der Tasche zieht, um ihnen beizubringen, gelassener zu sein, würde wohl dazu in der Lage sein, bezahlte Verspätungen locker wegzumeditieren. Dachte ich. Doch auf mein Klingeln hin geschah erst einmal gar nichts.

Bis zu dem Zeitpunkt, wo sich der Entspannungsguru weigerte, die Tür aufzumachen, war ich eigentlich ganz gelassen gewesen, denn meine Verspätung war völlig verzeihlich. Ich war Rechtsanwalt – Strafrecht – und hatte noch am späten Nachmittag einen Haftprüfungstermin reinbekommen. Ein Mitarbeiter meines Hauptmandanten Dragan Sergowicz war nachmittags in einem Juweliergeschäft angetroffen worden, als er sich gerade einen Verlobungsring aussuchen wollte. Statt Geld hatte er allerdings nur eine geladene Pistole dabei. Als ihm die vorgelegten Ringe nicht gefielen, schlug er dem Juwelier die Waffe gegen die Schläfe. Da der Juwelier zu diesem Zeitpunkt bereits den stillen Alarm ausgelöst hatte, fand die Polizei bei ihrem Eintreffen einen am Boden liegenden Juwelier und einen Mann vor, der beim Anblick zweier auf ihn gerichteter Maschinenpistolen keinerlei Widerstand leistete. Sie nahmen ihn mit aufs Präsidium und verständigten sowohl mich als auch den Haftrichter.

Mit meinen früheren Idealen als Jurastudent hätte ich es als völlig gerecht empfunden, wenn ein solcher Vollassi bis zur Gerichtsverhandlung in Untersuchungshaft geblieben und anschließend für mehrere Jahre im Bau verschwunden wäre.

Mit meiner jahrelangen Erfahrung als Strafverteidiger für Vollassis hatte ich den Idioten nach zwei Stunden wieder auf freiem Fuß.

Ich war also nicht einfach zu spät zum Coaching gekommen. Ich war *erfolgreich* zu spät gekommen. Und wenn dieser Entspannungsfuzzi den Rest der Stunde nicht mit Bockigsein

verplempern wollte, könnte ich ihm auch erzählen, warum ich so erfolgreich war.

Der junge Mann mit dem Hang zu bewaffneten Einkäufen war fünfundzwanzig Jahre alt und wohnte noch bei seinen Eltern. Er war bislang nicht wegen Gewaltdelikten vorbestraft – nur wegen Drogendelikten. Es bestand weder Flucht- noch Wiederholungs- noch Verdunklungsgefahr. Und er teilte die gesellschaftlichen Wertvorstellungen von Ehe und Familie. Denn deshalb war er ja im Juweliergeschäft gewesen: Durch das Entwenden eines Ringes wollte er seiner Bereitschaft Ausdruck verleihen, eine familiäre Bindung einzugehen.

Okay, für den Juwelier im Krankenhaus und die Polizisten auf Streife war es sicherlich schwer zu verstehen, dass ein Mensch, der ohne jeden Zweifel ein Gewalttäter war, heute Abend schon wieder im Kreise seiner Freunde den Dicken geben und den Staat verhöhnen konnte. Selbst meine Frau fand meine Arbeit diesbezüglich gelegentlich recht fragwürdig. Aber es war nicht meine Aufgabe, anderen Menschen unser Rechtssystem zu erklären. Es war mein Job, dieses System nach allen Regeln der Kunst auszunutzen. Ich verdiente mein Geld, indem ich schlechten Menschen Gutes tat. Punkt. Und das beherrschte ich perfekt. Ich war ein hervorragender Strafverteidiger. Angestellt in einer der renommiertesten Wirtschaftskanzleien der Stadt. Rund um die Uhr einsatzbereit.

Das war Stress, klar. Und das war nicht immer mit dem Familienleben in Einklang zu bringen. Deshalb stand ich ja jetzt auch vor der Tür dieses Achtsamkeits-Typen. Der mich nicht reinließ … Mein Nacken fing an, sich zu verspannen.

Aber für den Stress bekam ich ja auch jede Menge: Dienstwagen. Maßanzüge. Teure Uhren. Ich hatte vorher nie viel auf Statussymbole gegeben. Aber wenn Sie als Anwalt das organisierte

Verbrechen vertreten, müssen Sie sich Statussymbole zulegen. Allein schon, weil Sie als Anwalt selbst das Statussymbol Ihres Mandanten sind.

Ich bekam ein großes Büro, einen Designerschreibtisch und ein fünfstelliges Monatsgehalt für meine Familie: meine traumhafte Tochter, meine tolle Frau und mich.

Gut – ein hoher vierstelliger Betrag davon ging schon mal für die Raten für das Haus drauf. Ein Haus, in dem ein traumhaftes Kind wohnte, das ich aufgrund meiner Arbeitszeiten nie sah. Bei einer liebenden Mutter, mit der ich mich, wenn ich sie sah, nur noch stritt. Ich, weil ich gereizt war vom Job, von dem ich meiner Frau nichts erzählen konnte, weil sie ihn hasste – und sie, weil sie den ganzen Tag allein auf unsere Kleine aufpassen musste und dafür ihren seriösen Job als Abteilungsleiterin bei einer Versicherung aufgegeben hatte. Wenn die Liebe zwischen uns beiden eine zarte Pflanze war, so hatten wir sie beim Umtopfen in den großen Familientopf offensichtlich zu wenig gepflegt. Kurz: Es ging uns wie so vielen erfolgreichen Jungfamilien – scheiße.

Um Job und Familie unter einen Hut zu bringen, und weil ich von uns beiden der Einzige war, der über beides verfügte, hatte meine Frau mich dazu auserwählt, an mir zu arbeiten. Sie schickte mich zum Achtsamkeitscoach. Der nicht aufmachte. Idiot. Meine Nackenverspannungen begannen, sich bei jeder Kopfdrehung in leisen Knack-Geräuschen bemerkbar zu machen.

Ich klingelte erneut an der schweren Holztür. Sie schien frisch lasiert zu sein. Jedenfalls roch sie so.

Endlich wurde sie geöffnet. Ein Mann stand da, als hätte er die ganze Zeit lang hinter der Tür gelauert und auf das zweite Klingeln gewartet. Er war ein paar Jahre älter als ich, so Anfang fünfzig.

»Wir waren um zwanzig Uhr verabredet«, sagte er schlicht, bevor er sich umwandte und ohne ein weiteres Wort durch den kahlen Flur davonging. Ich folgte ihm in ein indirekt beleuchtetes, spärlich möbliertes Büro.

Der Mann wirkte asketisch. Kein Gramm Fett am sehnigen Körper. Der Typ von Mensch, bei dem eine Sahnetorte selbst dann keine Wesensveränderung bewirken könnte, wenn man sie ihm subkutan spritzen würde. Sein Äußeres wirkte gepflegt. Er trug eine ausgewaschene Jeans, eine grobgestrickte Wolljacke über einem schlichten, weißen Baumwollhemd und Pantoffeln an seinen ansonsten nackten Füßen. Keine Uhr. Kein Schmuck.

Der Kontrast hätte nicht größer sein können. Ich trug meinen dunkelblauen Maßanzug, weißes Hemd mit Manschettenknöpfen, blau-silberne Krawatte mit diamantbesetzter Krawattennadel, Breitling-Uhr, Ehering, schwarze Socken, Budapester Schuhe. Die Anzahl der Kleidungsstücke, die ich mehr anhatte als der Typ, überstieg die Anzahl der Möbelstücke in seinem Besprechungsraum. Zwei Sessel, ein Tisch. Ein Regal mit Büchern und ein Beistelltisch mit Getränken.

»Ja, sorry. War viel Verkehr.« Schon aufgrund seiner Nicht-Begrüßung hätte ich nicht übel Lust gehabt, sofort wieder zu gehen. Beruflich bedingte Verspätungen vorgeworfen zu bekommen konnte ich auch kostenlos von meiner Frau haben. Aber für den Stress, den Katharina mir gemacht hätte, wenn sie erfahren hätte, dass ich nicht nur zu spät zum Achtsamkeitskurs erschienen, sondern auch beleidigt sofort wieder gegangen war, hätte ich im Anschluss zwei weitere Entspannungscoaches gebraucht.

»Ich hatte noch einen kurzfristigen Haftprüfungstermin. Raub mit Körperverletzung. Da konnte ich nicht so einfach …« Warum redete ich eigentlich die ganze Zeit? Er war hier doch der Haus-

herr. Müsste er mir nicht wenigstens einen Stuhl anbieten? Oder sonst irgendetwas sagen? Doch der Typ schaute mich einfach nur an. Ungefähr so, wie meine Tochter schaut, wenn sie im Wald einen Käfer sieht. Während beim Käfer instinktiv Schreckstarre einsetzt, wenn er von einer unbekannten Spezies beobachtet wird, setzte bei mir ein Redereflex ein.

»Wir können ja einfach schneller machen … für das gleiche Geld«, versuchte ich den verpatzten Einstieg neu zu gestalten.

»Ein Weg wird nicht kürzer, wenn man rennt«, bekam ich als Antwort.

Ich hatte schon gehaltvollere Sinnsprüche auf den Kaffeetassen meiner Sekretärinnen gelesen. Und der Spruch von dem Typen wurde ja noch nicht einmal durch einen guten Kaffee wettgemacht. Ganz schlechter Start.

»Setzen Sie sich doch. Wollen Sie einen Tee?«

Na endlich. Ich setzte mich in einen der Sessel. Er sah aus, als hätte er in den letzten Siebzigerjahren des vergangenen Jahrtausends mal einen Designpreis gewonnen und bestand im Wesentlichen aus einem einzigen Chromrohr, an dem eine Polsterbespannung aus grobem, braunem Kord aufgehängt war. Der Sessel war erstaunlich bequem.

»Haben Sie auch einen Espresso?«

»Grüner Tee ist okay?«

Der Coach ignorierte meinen Espresso-Einwand und schenkte mir bereits aus einer Glaskanne ein. Man sah ihrem milchig gewordenen Glas an, dass sie seit Jahren täglich im Einsatz war.

»Bitte sehr. Lauwarm.«

»Also, ich weiß ehrlich gesagt gar nicht, ob ich hier richtig bin …«, setzte ich an.

Ich hielt mich krampfhaft an meiner Teetasse fest. Ich hatte gehofft, unterbrochen zu werden. Wurde ich aber nicht. Mein

Stammeln blieb unvollendet im Raum stehen. Dort begegnete es dem offenen Blick meines Gegenübers. Erst nachdem klar war, dass ich nicht mehr weiterreden würde, nahm auch der Coach einen Schluck von seinem Tee.

»Ich kenne Sie seit dreißig Minuten und denke, Sie könnten hier eine Menge für sich lernen.«

»Sie können mich gar nicht seit dreißig Minuten kennen. Ich bin ja erst seit knapp drei Minuten hier«, bemerkte ich scharfsinnig.

Der Coach antwortete mit einer provozierenden Sanftheit: »Sie hätten aber seit dreißig Minuten hier sein können. Die ersten rund fünfundzwanzig Minuten haben Sie offensichtlich mit irgendetwas ganz anderem verbracht. Dann haben Sie drei Minuten vor der Tür gestanden und überlegt ob Sie ein zweites Mal klingeln. Richtig?«

»Äh …«

»Nachdem Sie sich endlich dazu entschlossen hatten zu klingeln, habe ich in den drei Minuten, die Sie hier in meinen Räumen sind, von Ihnen erfahren, dass Sie Verabredungen, bei denen es ausnahmsweise mal nur um Sie geht, nicht als verbindlich ansehen, dass Sie Ihre Prioritäten ausschließlich durch äußere Umstände setzen lassen, dass Sie meinen, sich gegenüber einem völlig Fremden rechtfertigen zu müssen, dass Sie Schweigen nicht aushalten, dass Sie eine von den gewohnten Normen abweichende Situation nicht intuitiv erfassen können und dass Sie komplett in Ihren Gewohnheiten gefangen sind. Wie fühlen Sie sich?«

Wow. Der Typ hatte recht.

»Wenn Sie aus genau diesen Gründen jetzt auch keinen Sex mit mir haben wollen, dann fühle ich mich exakt wie zu Hause!«, platzte ich heraus.

Der Coach verschluckte sich an seinem Grünen Tee, fing an zu husten und anschließend herzhaft an zu lachen. Nachdem er mit beidem aufgehört hatte, streckte er mir seine Hand entgegen.

»Joschka Breitner, schön, dass Sie hier sind.«

»Björn Diemel, freut mich.«

Das Eis war gebrochen.

»Also, warum sind Sie hier?«, wollte Joschka Breitner wissen.

Ich überlegte. Mir fielen tausend Gründe ein. Und dann wieder kein einziger. Ich dachte mir, dass man einem Achtsamkeitstrainer gegenüber wohl ein gewisses Maß an Offenheit an den Tag legen sollte. Ich fand Herrn Breitner nach seinem Lachanfall auch durchaus sympathisch. Aber ich war noch lange nicht bereit, so mir nichts, dir nichts intime Details aus meinem Privatleben zum Besten zu geben. Herr Breitner bemerkte mein inneres Herumschwimmen.

»Nennen Sie mir einfach fünf Dinge, die damit zu tun haben, dass Sie jetzt hier sind.«

Ich holte tief Luft. Dann legte ich los.

»Der Tag hat zu wenig Stunden, ich kann nicht abschalten, ich bin dünnhäutig, ich bin gestresst, meine Frau nervt, ich sehe mein Kind nie und vermisse es. Wenn ich dann mal Zeit für mein Kind habe, bin ich in Gedanken immer woanders. Meine Frau würdigt meinen Job nicht, mein Job würdigt mich nicht …«

»Sie können nicht zählen.«

»Bitte?«

»Neun dieser fünf Dinge sind klassische Überlastungssymptome. Können Sie ein paar Situationen schildern, in denen Sie so etwas verspüren?«

Ich musste gar nicht lange überlegen, wann ich mich zuletzt überlastet gefühlt hatte, und schilderte ihm einfach die von mir als äußerst stressig empfundene Situation gerade vor der Tür. Inklusive meiner gedanklichen Achterbahnfahrt.

Er nickte. »Wie bereits gesagt, ich denke, dass Ihnen das Erlernen von Achtsamkeit helfen kann.«

»Gut, dann los.«

»Haben Sie eine Vorstellung davon, was Achtsamkeit ist?«

»Ich nehme an, das werde ich in den nächsten Stunden für gutes Geld erfahren.«

»Das haben Sie bereits umsonst erfahren, als Sie vor der Tür standen«, sagte er milde.

»Da war ich wohl nicht ganz bei der Sache.«

»Genau das ist der Punkt: Sie haben zirka drei Minuten vor der Tür gestanden und überlegt, ob Sie ein zweites Mal klingeln. Wie viele dieser hundertachtzig Sekunden waren Sie gedanklich woanders?«

»Um ehrlich zu sein, vielleicht hundertsechsundsiebzig.«

»Wo waren Sie da mit Ihren in Gedanken?«

»Im Juweliergeschäft, im Polizeipräsidium, in der Kanzlei, bei meinen Mandanten, bei meiner Tochter, beim Streit mit meiner Frau.«

»Sie haben sich also in maximal drei Minuten gedanklich an sechs verschiedenen Orten aufgehalten. Verbunden mit allen durch diese Orte hervorgerufenen Emotionen. Hat Ihnen das irgendwas gebracht?«

»Nein, ich …«

»Warum haben Sie es dann gemacht?«, fragte er mit echtem Interesse.

»Ist halt so passiert.«

Hätte ein Mandant von mir sich vor Gericht so geäußert, ich hätte ihm jedes weitere Wort verboten.

»Achtsamkeit ist schlicht und ergreifend, dass Ihnen das nicht passiert.«

»Aha. Können Sie mir das genauer erklären?«

»Es ist ganz einfach. Wenn Sie vor der Tür stehen, stehen Sie vor der Tür. Wenn Sie sich mit Ihrer Frau streiten, streiten Sie sich mit Ihrer Frau. Wenn Sie die Zeit, in der Sie vor meiner Tür stehen, lieber dazu nutzen, sich auch noch in Gedanken mit Ihrer Frau zu streiten, dann sind Sie unachtsam.«

»Und wie steht man achtsam vor der Tür?«

»Sie stehen einfach da. Sie machen drei Minuten lang nichts. Sie stellen fest, dass Sie da stehen und Ihre Welt nicht ins Chaos abdriftet, wenn Sie einfach nur da stehen. Ganz im Gegenteil. Wenn Sie den Moment einfach mal nicht bewerten, kann er auch nichts Negatives an sich haben. Sie nehmen die natürlichen Dinge wahr. Ihren Atem. Den Geruch des frisch lasierten Türholzes. Den Wind in Ihrem Haar. Sich selbst. Und wenn Sie sich selbst liebevoll wahrnehmen, sind Sie am Ende dieser drei Minuten allen Stress los.«

»Ich hätte gar nicht ein zweites Mal klingeln müssen?«

»Sie hätten gar kein erstes Mal klingeln müssen. Sich ohne Absicht vor die Tür zu stellen reicht völlig.«

Ich hatte das Gefühl, dass ich mit dem Grundprinzip was anfangen konnte. Meinem Nacken jedenfalls merkte ich die Verspannungen nicht mehr an. Dass mir Herr Breitner nur Minuten später mein Mantra für meinen ersten Mord verraten würde, wurde mir allerdings erst Wochen später bewusst.

2 FREIHEIT

»Ein Mensch, der dauernd tut, was er will, ist nicht frei.
Allein die Vorstellung dauernd etwas tun zu müssen
hält gefangen. Nur ein Mensch, der *einfach mal nicht* tut,
was er *nicht* will, ist frei.«

JOSCHKA BREITNER,
»ENTSCHLEUNIGT AUF DER ÜBERHOLSPUR –
ACHTSAMKEIT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE«

JOSCHKA BREITNER FÜLLTE die Teetassen nach.

»Den meisten Stress machen wir uns, weil wir eine völlig verdrehte Vorstellung von Freiheit haben.«

»Aha.«

»Es ist ein Irrglaube, dass Freiheit darin bestünde, das tun zu können, was man will.«

»Was soll daran falsch sein?«

»Die Annahme, dass man dauernd etwas tun muss. Das ist der Hauptgrund für den Stress, den Sie empfinden. Sie stehen vor der Tür und halten es für völlig normal, in Gedanken alles Mögliche zu tun. Die Gedanken sind ja frei! Ho, ho – und genau das ist das Problem: Die freien Gedanken wieder einzufangen, wenn Sie davongaloppieren. Sie müssen aber gar nicht denken. Im Gegenteil. Sie dürfen auch einfach mal nicht denken, wenn Sie nicht denken wollen. Dann erst sind Ihre Gedanken wirklich frei.«

»Jetzt besteht mein Tag ja aber nicht ausschließlich nur aus denken«, wagte ich einzuwenden. »Den meisten Ärger bekomme ich für das, was ich mache.«

»Und da gilt das Gleiche. Erst wenn Sie verinnerlicht haben, dass Sie *nicht* tun müssen, was Sie *nicht* tun wollen – erst dann sind Sie frei.«

Ich muss nicht tun, was ich nicht tun will. Ich bin frei.

Keine vier Monate später würde ich mir mit aller Konsequenz

genau diese Freiheit nehmen. Ich würde mir die Freiheit nehmen, etwas nicht zu tun, was ich nicht tun wollte. Leider würde ich damit die Freiheit eines anderen einschränken müssen – indem ich ihm das Leben nahm. Aber ich machte diesen Achtsamkeitskurs ja auch nicht, um die Welt zu retten, sondern um mich zu retten.

Achtsamkeit ist nicht »Leben und leben lassen«. Achtsamkeit ist: »Lebe!« Und so ein Imperativ kann schon mal Auswirkungen auf das unachtsame Leben anderer haben.

Was mich an meinem ersten Mord bis heute so mit Freude erfüllt, ist der Umstand, dass ich dabei wertungsfrei und liebevoll den Moment genießen konnte. So, wie mein Coach es mir in der allerersten Stunde als erstrebenswert beschrieben hatte. Mein erster Mord war eine ganz spontane Befolgung meiner Bedürfnisse, aus dem Augenblick heraus. Und so gesehen eine sehr erfolgreiche Achtsamkeitsübung. Nicht für den anderen. Aber für mich.

Aber als ich bei Herrn Breitner auf dem Sessel saß und meinen zweiten Tee trank, war noch keiner tot. Erst einmal war ich ja nur hier, um meinen beruflichen Stress besser in den Griff zu bekommen.

»Erzählen Sie mir von Ihrem Job. Sie sind Anwalt?«, wollte Herr Breitner wissen.

»Ja. Für Strafrecht.«

»Sie sorgen also dafür, dass jeder Mensch in diesem Land einen fairen Prozess bekommt, egal was ihm vorgeworfen wird. Das ist sehr lohnenswert.«

»Dafür wollte ich früher in der Tat sorgen. Also im Studium, im Referendariat und auch noch zu Beginn des Berufslebens. Die Realität eines erfolgreichen Strafverteidigers sieht leider völlig anders aus.«

»Wie denn?«

»Ich sorge dafür, dass Arschlöcher nicht den Ärger bekommen, der angebracht wäre. Das ist moralisch nicht im Ansatz lohnenswert. Aber äußerst lukrativ.«

Ich erzählte ihm von meinem Einstieg bei DED – der Kanzlei von Dresen, Erkel und Dannwitz – direkt nach meiner Anwaltszulassung. DED war eine mittelgroße Kanzlei mit wirtschaftlichem Schwerpunkt. Inklusive aller strafrechtlichen Aspekte. Ein Rudel Krawattenträger, die sich seriös gaben, aber den ganzen Tag lang nichts anderes taten, als für steinreiche Mandanten immer neue Steuerschlupflöcher zu finden, und sich um diejenigen kümmerten, die trotz aller Bemühungen Strafverfahren wegen Steuerhinterziehung, Wirtschaftskriminalität, Untreue oder Betrug im großen Stil an der Backe hatten. Um in dieser Liga als Neuling mitspielen zu dürfen, wurden von jedem Einsteiger zwei Prädikats-Examina sowie mehrere unentgeltliche Praktika erwartet. Und selbst von den Bewerbern, die diese Voraussetzungen erfüllen, wird nur einer von zehn genommen. Direkt nach dem zweiten Staatsexamen hier einen Job zu bekommen galt als der Sechser im Bewerbungslotto. Ich hatte Glück gehabt. Dachte ich damals.

»Das sehen Sie heute nicht mehr so?«, fragte Joschka Breitner.

»Nun, die Dinge haben sich im Laufe der Jahre einfach anders entwickelt, als ich es bei meiner Einstellung erwartet hatte.«

»Das nennt sich Leben. Was ist in Ihrem passiert?«

Ich umriss in groben Zügen meine Karriere. Ich erzählte von dem horrenden Einstiegsgehalt und von den horrenden Arbeitsbedingungen. Sechseinhalb Tage die Woche. Vierzehn Stunden am Tag. Jede Minute von eiskalten Karrieristen-Eseln umgeben, die im Hamsterrad der Möhre hinterherliefen, hier eines Tages Partner werden zu können.

Ich weiß, wovon ich spreche. Ich war einer von ihnen.

Mein erster Mandant war ein Typ, der vorher noch nie von der Kanzlei vertreten worden war. Der Anwalts-Neuling bekam den Mandanten-Neuling zugeteilt. Der Mandant war Dragan Sergowicz, aber das erwähnte ich nicht. Ich erwähnte nur, dass der Mandant »zwielichtig« war. Dabei war der Begriff »zwielichtig« für die Art von Dragans Geschäften stark untertrieben. Das Rotlicht, in dem er tätig war, blendete stärker als der Blitz einer Radarfalle, die einen mit hundertdreißig Sachen in einer Dreißiger-Zone erwischte.

Aber Dragan war wirtschaftlich erfolgreich, und einige der »seriösen« DED-Mandanten, die ihm einen Gefallen schuldeten, hatten eine Empfehlung für ihn ausgesprochen.

Bei unserem ersten Treffen sagte Dragan, es gehe um Steuerhinterziehung. Das war nicht komplett gelogen. Es entsprach aber auch nicht dem Vorwurf der Staatsanwaltschaft. Dragan hatte den für ihn zuständigen Sachbearbeiter des Finanzamtes wegen einiger kritischer Nachfragen krankenhausreif geschlagen. Nachdem der Sachbearbeiter wieder so weit genesen war, dass er feste Nahrung zu sich nehmen und Aussagen zu Protokoll geben konnte, wollte er sich sonderbarerweise weder an den Verdacht der Steuerhinterziehung noch an den Besuch von Dragan erinnern. Er sagte aus, er sei einfach unglücklich gestürzt.

Dragans beide Fäuste sollten sich in den Jahren darauf noch öfter als wesentlich effektiver erweisen als meine beiden Staatsexamina.

Dragan war nicht nur ein brutaler Zuhälter, sondern auch Großdealer und Waffenhändler. Als ich ihn kennenlernte, tarnte er seine Geschäfte mehr schlecht als recht hinter einer Reihe halb legaler Import-Export-Firmen. Kurz: Dragan war selbst für den sehr weit ausgelegten Seriositäts-Begriff meines Arbeitgebers ein sogenanntes »Bäh«-Mandat – eines, das viel Geld in die

Kanzlei spülte, mit dem man sich nach außen aber nicht gerade schmückte.

Das hinderte die Partner der Kanzlei natürlich nicht daran, mich in jeden bekannten Finanztrick einzuweihen, um ihn kostenpflichtig bei Dragan anzuwenden.

Dragan wurde zu meiner ersten beruflichen Herausforderung. Ich legte meinen ganzen Ehrgeiz daran, sein Unternehmensportfolio zu modernisieren und seine Aktivitäten damit unter dem Radar der Staatsanwaltschaft zu halten. Seine Haupteinnahmequelle blieben nach wie vor Drogen, Waffen und Zuhälterei. Die Einkünfte schleuste ich fortan aber durch zahlreiche Speditionen, Franchise-Unternehmen oder Bar-Geschäfts-Betriebe, an denen ich für Dragan Beteiligungen erworben hatte. Zusätzlich zeigte ich ihm, wie man mit EU-Subventionsbetrug Geld für inexistente Auberginenplantagen in Bulgarien einsackte und mit Optionspapieren für Emissionshandel Erwerbsquellen anzapfte, die zwar mindestens genauso kriminell waren wie Drogenhandel, für die man aber niemandem die Knochen brechen musste. Und beides wurde staatlich unterstützt. Mit meiner Hilfe hatte Dragan sein Bild in der Öffentlichkeit innerhalb weniger Jahre vom brutalen Dealer und Zuhälter zum halbwegs respektablen Geschäftsmann gewandelt.

Ich perfektionierte all das, was ich im Studium nie gelernt hatte. Wie man Zeugen »beeinflusst«, Staatsanwälte »besänftigt«, Mitarbeiter »auf Linie bringt«. Kurz: Ich war ganz gut darin, Leute zu überzeugen.

»Und wissen Sie warum?«, fragte ich Herrn Breitner.

»Erhellen Sie mich!«

»Anfangs, weil es in meinem Arbeitsvertrag stand. Ich bin kein schlechter Mensch. Ehrlich. Ich bin eher ängstlich und langweilig. Und pflichtbewusst. Pflichtbewusstsein ist vielleicht meine

negativste Eigenschaft. Ich bin mir völlig im Klaren darüber, dass das System, das ich selber mit entworfen habe, nicht gut ist. Und zwar weder für andere noch für mich selbst. Ein System, in dem Gewalt, Unrecht und Betrug belohnt werden und in dem Liebe, Gerechtigkeit und Wahrheit negative Werte sind, kann nicht gut sein. Aber *ich* konnte trotzdem gut sein. Innerhalb des Systems zumindest. Aus meinem Pflichtbewusstsein heraus habe ich jahrelang alles dafür gegeben, dass dieses System funktioniert. Und dabei habe ich gar nicht gemerkt, wie ich vom streberhaften Prädikats-Juristen langsam, aber sicher zum perfekten Anwalt für das organisierte Verbrechen mutierte.«

Irgendwann machte es mir einfach Spaß, das Handwerk perfekt zu beherrschen. Aber Perfektionismus ist nicht alles. Jeder halbwegs gute Anwalt schaffte es, seinem Mandanten den Arsch zu retten. Aber das änderte nichts an der Situation. Dragan hatte auch im teuersten Anzug nicht den Hauch eines seriösen Geschäftsmannes. Er war und blieb ein gewalttätiger Irrer.

Im Rahmen der anwaltlichen Schweigepflicht durfte ich mir von ihm mehr geisteskranke Grausamkeiten anhören als der Beichtvater von Charles Manson. Gleichzeitig überschüttete ich Konkurrenten und mögliche Zeugen seiner Verbrechen geradezu kübelweise mit Scheiße und wunderte mich auch noch, dass ich irgendwann einen üblen Geruch annahm. Das heißt, ich selbst merkte es nicht einmal, sondern ich musste es mir von meiner geruchsempfindlichen Frau erst sagen lassen. Sie stellte schließlich fest, dass ich dieses Leben so nicht weiter führen konnte.

3 ATMEN

»Der Atem verbindet unseren Körper mit unserer Seele.
Solange wir leben, atmen wir. Solange wir atmen, leben wir.
Im Atem können wir Zuflucht nehmen. Wenn wir uns auf den Atem konzentrieren, konzentrieren wir uns auf die Verbindung von Körper und Geist. Mit dem Atem können wir den Einfluss negativer Emotionen auf beide beruhigen.«

JOSCHKA BREITNER,
«ENTSCHLEUNIGT AUF DER ÜBERHOLSPUR –
ACHTSAMKEIT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE«

ICH ERZÄHLTE JOSCHKA BREITNER von meiner Befürchtung, die schon fast Gewissheit war – dass ich gerade wegen meines durchaus erfolgreichen Betreuens eines sogenannten »Bäh«-Mandats nie Partner in der Kanzlei werden würde. Ich war ein »Bäh«-Anwalt geworden. Ein erfolgreicher »Bäh«-Anwalt. Aber: »Bäh«-Anwälte wurden nicht Partner.

Ich merkte, wie sich schon beim Erzählen Schnappatmung, Magenschmerzen und Nackenverspannungen einstellten.

»Wann haben Sie denn das erste Mal bewusst festgestellt, dass sich Ihre Werte verschoben hatten?«

Ich überlegte kurz und hatte sehr schnell eine Schlüsselszene im Kopf.

»Da war dieser Moment, eines Nachts. Unsere Tochter Emily war damals noch ganz klein, vielleicht zwei Monate alt. Sie schlief natürlich noch nicht durch. Da Emily von Anfang an das Fläschchen bekam, konnten meine Frau und ich uns nachts abwechseln. Wie immer hatte ich tagsüber viel um die Ohren. Aber ich tat das gerne. Diese stillen Minuten nachts allein mit meiner kleinen Tochter im Babyzimmer waren wie eine eigene, friedliche Welt … Na ja, auf jeden Fall halte ich irgendwann nachts völlig übermüdet Emily im Arm, die gerade ihr Bäuerchen gemacht hat und vor sich hinbrabbelte, und ich versuchte sie in den Schlaf zu reden, und erzählte ihr, wie schön die Welt sei. Und mit einem Mal

stellte ich mit Erschrecken fest, dass das die Welt meiner Kindheit war. Aber nicht die Welt, in der ich lebte.«

Joschka Breitner nickte eine Weile bedächtig vor sich hin, bevor er fragte: »Und warum tun Sie sich das an? Ist es das Geld?«

Ich überlegte. Nein, es wäre falsch zu behaupten, dass Geld das Einzige war, was mich an meinem Job reizte.

»Ich liebe das, was ich kann. Aber ich hasse die, für die ich es tue.«

»Wie macht sich das bemerkbar?«

»Die Liebe oder der Hass?«

»Weswegen sind Sie hier?«

»Wegen Letzterem.«

»Und? Wie wirkt sich der körperlich auf Sie aus?«

»Nackenverspannungen, Magenschmerzen, Schnappatmung…«

»Dann beenden wir die heutige Sitzung am besten mit einer Übung gegen die Schnappatmung.«

Breitner stellte seine Teetasse ab, lockerte seine Finger und stand in einer fließenden Bewegung auf. Ich erhob mich ebenfalls. Ich sah den Mann skeptisch an. Wollte er mir ernsthaft beibringen, wie ich meinen Ärger mit einem psychopathischen Schwerverbrecher und einer verständnislosen Ehefrau wegatmen konnte?

»Stellen Sie sich aufrecht hin. Rücken gerade, Brust leicht nach vorne. Beine schulterbreit auseinander. Und die Knie leicht gebeugt.«

Er machte es vor, ich tat es ihm nach.

Nichts passierte.

»Und jetzt?«

»Atmen Sie schon?«

»Seit zweiundvierzig Jahren.«

»Dann achten Sie einmal nur auf Ihren Atem«, wies mich Breitner an. »Wo spüren Sie ihn im Körper?«

»Ich spüre ihn im …«

Breitner unterbrach mich. »Das war eine rhetorische Frage. Das Schöne an dieser Übung ist, dass es völlig egal ist, wo Sie Ihren Atem spüren. Die Hauptsache ist, Sie spüren ihn überhaupt. Sie müssen die Fragen nach Ihrem Atem also nicht mir beantworten. Sondern sich selbst. Es geht einzig und allein darum, dass Sie erfahren, wie in Ihrem Körper jede Menge angenehme Sachen passieren. Ihr Atem ist der Grund und der Beweis dafür, dass Sie leben. Was ein Wunder ist. Nicht bei Ihnen speziell, sondern bei allen Lebewesen. Der Atem verbindet Körper und Seele. Also, wo spüren Sie den Atem, wenn Sie einatmen?«

Ich sagte nichts und spürte nur.

»Wo spüren Sie Ihren Atem, wenn Sie ausatmen?«

Ich sagte wieder nichts.

»Und jetzt versuchen Sie einmal, Ihren Körper als Ganzes zu spüren.«

Ich atmete und spürte weiterhin vor mich hin. Langweilige Scheiße.

»Das ist also Achtsamkeit?«, versuchte ich die Übung zu beenden.

»Wenn Sie gerade auf Ihren Atem achten, sind Sie achtsam. Richtig.«

»Und damit verändere ich die Idioten um mich rum?«, fragte ich.

»Nein. Damit verändern Sie Ihre Reaktion auf diese Idioten.«

»Die Idioten sind also nicht weg?«

»Nein, aber deren Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Was machen Schnappatmung, Nackenverspannung und Magenschmerzen?«

Ich fühlte noch mal in mich herein. War alles weg. Erstaunlich.

»Weg«, sagte ich.

»Also – das nächste Mal, wenn Ihre Frau Sie nervt oder Ihre Kanzlei Sie ankotzt, gehen Sie kurz mal zum Atmen aufs Klo.«

»Aufs Klo? Da ist es aber …«

»Dann atmen Sie halt durch den Mund. Jedenfalls haben Sie da einen geschützten Raum für sich. Drei Atemzüge lang in sich reinfühlen, und die Schnappatmung ist weg. Danach geht es Ihnen besser. Und Sie können jedes Problem einfacher angehen. So viel für heute?«

»Gerne. Nächste Woche um die gleiche Zeit?«

»Nein, nächste Woche pünktlich.«

Ich fand es nicht gänzlich falsch, was Joschka Breitner so von sich gegeben hatte. Und zumindest waren meine Nackenverspannungen weg. Von da an traf ich mich jede Woche Donnerstag mit Breitner. So gegen acht. Meist später.

4 ZEITINSELN

»Um in dem Meer aus Ansprüchen, denen Sie gerecht werden sollen, nicht zu ertrinken, schaffen Sie sich Ihre eigenen Zeitinseln. Geschützte Räume, in denen Sie ganz bewusst nur das tun, was Ihnen guttut. Hier gibt es kein »Ich muss«. Hier gibt es nur »Ich bin«. Eine Zeitinsel ist kein Ort, sondern ein Zeitraum. Das kann eine Minute oder ein ganzes Wochenende sein. In jedem Fall ist es ein Zeitraum, der nur Ihnen gehört, der von Ihnen definiert wird und der von Ihnen geschützt wird. Wie der nach einem Schiffbruch Gestrandete finden Sie hier Ruhe, Nahrung und Energie. Sie bestimmen, wann Sie die Zeitinsel betreten. Sie bestimmen, wann Sie die Zeitinsel verlassen. Sie verteidigen Ihre Zeitinsel gegen jeden Eindringling. Und Sie wissen immer, dass es die Zeitinsel für Sie gibt.«

JOSCHKA BREITNER,
«ENTSCHLEUNIGT AUF DER ÜBERHOLSPUR –
ACHTSAMKEIT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE«

DURCH MEINE ATEMÜBUNGEN war meine Welt nicht heil. Hätte ich meinem Mandanten Dragan vom Achtsamkeits-Training und der ersten Atemübung erzählt, wäre ich ab sofort nur noch seine Hechel-Schwuchtel gewesen. Und Dragan überhäufte mich in den nächsten Wochen geradezu mit Arbeit, die ich weghecheln musste. So hatte er sich zum Beispiel in den Kopf gesetzt, eine seiner legalen Immobilien in das luxuriöseste Bordell der Stadt umzubauen. Einen Edel-Lusttempel in einem klassischen Altbau. Über fünf Etagen. Das klitzekleine juristische Problem, das ich zu lösen hatte, war: Noch wohnten auf vier Etagen Mieter, und das Erdgeschoss wurde von einem Kindergarten zweckentfremdet. Die Nutzung des Gebäudes als Bordell war außerdem im jetzigen Bebauungsplan überhaupt nicht vorgesehen. Es mussten zig Ämter überzeugt werden, hier unter der Hand mitzumischen. Ich war fast jeden Abend mit Dragan oder in seinem Auftrag unterwegs, um Ansprechpartner zu überzeugen, zu bedrohen, mit ins Boot zu holen, Schmerzgrenzen auszutesten und Angebote zu eruieren.

Aber ich schaffte es immer wieder, über einen langen Arbeitstag verteilt, kleine Atem- und Achtsamkeitsübungen einzubauen Ich atmete im Fahrstuhl des Bauamts, bevor ich im Gespräch mit dessen Leiter herausfinden durfte, wie viel »Gutes« man ihm tun konnte, ohne offen in die Bestechung oder die Bedrohung abzurutschen.

Ich atmete auf der Toilette der Mieter, bevor ich Ihnen mitteilte, dass sie aus Versehen auch ganz schnell ohne Strom und Wasser dastehen könnten, wenn sie nicht freiwillig aus der Wohnung auszogen.

Ich atmete in meinem Büro in der Kanzlei, nachdem mir ein Kollege, der drei Jahre nach mir eingestellt worden war, mitteilte, dass er ab nächstem Monat Partner sei.

Und diese kleinen Atempausen verringerten in der Tat meine Anspannung, die ein Mensch mit Gewissen nun mal verspürt, wenn er andere Menschen manipuliert, bedroht oder beneidet.

Trotz meiner anhaltenden beruflichen Belastung bemerkte auch Katharina, dass ich bereit war, an mir zu arbeiten. Trotzdem, oder vielleicht gerade deswegen, fällten wir in den nächsten beiden Wochen eine folgenschwere Entscheidung für unsere Beziehung.

Wir wollten uns vorübergehend trennen – ein gemeinsamer Versuch, die Situation zu entspannen. Das Zauberwort hieß »Zeitinseln«. Es fiel in meiner nächsten Sitzung bei Herrn Breitner.

»Erzählen Sie mir vom Stress zu Hause«, forderte er mich auf, nachdem wir beide unsere Tasse Grünen Tee vor uns stehen hatten.

»Wo soll ich anfangen?«, bat ich um Hilfe.

»Irgendwann werden Sie sich ja kennengelernt haben.«

»Katharina und ich haben uns im Referendariat kennengelernt. Vor gut zehn Jahren. Sie hat das Studium gehasst und sich nur aus Vernunftgründen durchgequält, um später einen soliden Job zu finden. Sie tat sich unheimlich schwer und mir irgendwie leid, denn das war ganz anders als bei mir. Ich fand das alles spannend. Ich wollte für eine bessere Welt kämpfen. In irgendeiner Kaffeepause kamen wir darüber ins Gespräch und fanden diese Gegensätze ziemlich reizvoll.«

»Wegen unterschiedlicher Studienmotivation wird man doch kein Paar.«

»Nein, natürlich nicht. Wir fanden den jeweils anderen natürlich attraktiv, wir waren beide Singles. Wir konnten uns gut unterhalten, und im Bett hat es auch Spaß gemacht. Wir kamen also zusammen.«

»Eine VW-Golf-Beziehung.«

»Eine was?«

»Auf einen VW-Golf lässt man sich aus genau den gleichen Gründen ein. Der sieht nicht komplett hässlich aus, den holt man sich, wenn man nichts anderes hat, mit dem kann man gut von A nach B kommen und manchmal kann man damit auch rasen.«

»Was soll daran schlecht sein?«

»Gar nichts. Es sei denn, Sie träumen eigentlich von einem alten Ford-Mustang und Ihre Frau träumt von einem Fiat 500.«

»Was habe ich von einem alten Ford-Mustang, wenn ich damit auf halber Strecke liegen bleibe?«

»Ich hatte nicht den Eindruck, dass Sie hier sind, weil Sie mit dem Golf am Ziel angekommen sind.«

»Wir haben uns mit dem Golf jedenfalls sehr lange sehr wohlgefühlt.«

»Ihre Frau hat den seriösen Job gefunden, für den sie sich jahrelang gequält hat?«

»Sie fing bei einer Versicherungsgesellschaft an, weil … Ehrlich gesagt habe ich bis heute nicht verstanden, warum man bei einer Versicherungsgesellschaft anfängt. Wahrscheinlich, weil man, wenn man ohne Ideale einen Job anfängt, mit den Jahren auch keine Ideale verlieren kann. Außerdem kann ein Job ohne Kicks nicht süchtig nach Kicks machen.«

»Von flachen Moralvorstellungen runterzufallen tut dafür aber auch nicht so weh.«