



Leseprobe

Karsten Duse

Achtsam morden im Hier und Jetzt

Roman

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 480

Erscheinungstermin: 14. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wenn die Vergangenheit deines Therapeuten deiner Zukunft im Weg steht, ist es Zeit, im Hier und Jetzt zu leben

Björn Diemel will reden: sowohl über die Einschulung seiner Tochter als auch über das Tantra-Seminar, das er aus Versehen mit seiner Ex-Frau besucht hat. Leider hat ein Unbekannter Björns Achtsamkeitstrainer, Joschka Breitner, krankenhaushausreif geprügelt – bei dem Versuch, dessen Tagebuch an sich zu bringen. Björn entwendet kurzerhand selbst die Aufzeichnungen seines Therapeuten und macht sich auf die Suche nach dem Täter. Als er entdeckt, dass Joschka Breitner in den frühen 1980er Jahren ein Anhänger Bhagwans war, wird das Tagebuch das Ticket zu einer Reise in die Kinderstube der Achtsamkeit. Der Weg führt nach Indien und in die USA, zu Lebensfreude und Todesgefahr, zu zeitlos erhellenden Weisheiten und den ganz normalen Abgründen der menschlichen Seele.



Autor

Karsten Dusse

KARSTEN DUSSE, Jahrgang 1973, Rechtsanwalt, Studium in Bonn, Lausanne und Los Angeles. Nach erfolgreicher Tätigkeit als Drehbuch- und Sachbuchautor wurde sein Debütroman ACHTSAM MORDEN zum meistverkauften Taschenbuch des Jahres 2020.

Seine Romane wurden bislang in 19 Sprachen übersetzt und stehen regelmäßig an der Spitze der Bestsellerlisten. Ausgezeichnet wurde seine Arbeit mit dem Deutschen Fernsehpreis, dem Deutschen

KARSTEN DUSSE

ACHTSAM
MORDEN
IM HIER
UND JETZT

Für Lina

»Sei dir selbst ein Witz, der dich erheitert.«

BHAGWAN SHREE RAJNEESH,
INTELLIGENZ DES HERZENS

INHALT

PROLOG 13

ERSTER TEIL TANTRA

- 1 SEX 21
- 2 ACHTSAMER SEX 31
- 3 GRÜBELN 41
- 4 ENERGIE 47
- 5 HÖHERES BEWUSSTSEIN 57
- 6 WAHRHEIT 63
- 7 DEMÜTIGUNG 71
- 8 VORURTEILE 77
- 9 BESCHREIBUNGEN 85
- 10 LEBENSFLUSS 95
- 11 INTIMITÄTEN 103
- 12 ALTERN 113
- 13 VERGANGENHEIT 123
- 14 FRAGEN 135
- 15 ZWISCHENLÖSUNGEN 141

16	EINSCHULUNG	147
17	VERTRAUEN	159
18	ANDERE MENSCHEN	169
19	VERSUCHUNG	181

ZWEITER TEIL POONA

20	LEBEN	193
21	MORAL	203
22	LEBENSFREUDE	209
23	LÜGEN	221
24	KRÖNUNG DER SCHÖPFUNG	229
25	MISSTRAUEN	237
26	VERHANDELN	247
27	DYNAMISCHE MEDITATION	255
28	ORDNUNG	265
29	FLIEGEN	271
30	KREATIVITÄT	283
31	ENERGIEFELD	293
32	ATTRAKTIVITÄT	305
33	LEBENS DURST	311
34	FREIE LIEBE	321
35	ANTWORTEN	331
36	BEDEUTUNGSLOSIGKEIT	339
37	BEDÜRFNISSE UND BEDENKEN	347

38	SANNYAS	357
39	SWAMI ANAND ABHEERU	363
40	MACHT	373
41	ENCOUNTER	381

DRITTER TEIL RAJNEESHPURAM

42	PARANOIA	393
43	VERÄNDERUNGEN	403
44	NACHBARN	411
45	REIFE	421
46	GEWALT	429
47	FOKUSSIERUNG	437
48	PLANUNG	445
49	VERGEBUNG	453

EPILOG 469

NACHWORT 475

PROLOG

»Bhagwan ist der Finger, der auf den Mond gezeigt hat. Ich verehere nicht den Finger. Ich bewundere den Mond. Aber ich bin dem Mann mit dem Finger dankbar für seine Geste.«

JOSCHKA BREITNER,
»GODWORK ORANGE —
MEINE ZEIT MIT BHAGWAN«

SELBSTVERSTÄNDLICH LESE ICH keine fremden Tagebücher.

Ich respektiere das Recht anderer Menschen auf Privatsphäre.

Es sei denn, irgendjemand – meinetwegen ich – behauptet, durch das Lesen fremder Tagebücher könnten Menschenleben gerettet werden. Die Chance, durch das Lesen eines fremden Tagebuches ein einziges, unendlich wertvolles Menschenleben zu retten, mag sehr, sehr klein sein.

Und die dadurch begangene Verletzung der Privatsphäre eines Einzelnen mag sehr, sehr groß sein.

Aber die Anzahl der tagebuchschreibenden Menschen ist nun einmal endlich.

Und deswegen ist die Rechnung eindeutig:

Unendlich mal sehr, sehr klein ist immer größer als endlich mal sehr, sehr groß.

Aus mathematischer Sicht ist es also geradezu alternativlos, fremde Tagebücher zu lesen.

Ich mochte das als Jurist mal ganz anders gelernt haben – aber der Wissenschaft zu folgen, macht die Sache mit der Moral wesentlich einfacher.

Das getrocknete Blut auf dem Versteck des von mir ohne die Zustimmung des Verfassers an mich genommenen Tagebuches verströmte den Geruch nach frischem Eisen.

Ich hatte es geschafft, es binnen weniger Tage fast komplett zu lesen.
Vor mir lagen noch die Seiten der letzten Eintragung:

20. Dezember 1984, Big Muddy Ranch, Oregon, USA

Ich mochte den Schreibstil. Der Verfasser beschrieb seine Emotionen ehrlich, seine Umgebung bildlich und die Ereignisse detailreich. Ich sah es förmlich vor mir, wie sich der emotional völlig irritierte Anhänger Bhagwans mit dem roten Ärmel seiner Winterjacke den Schweiß von der Stirn wischte, während sich die eisige Dezembersonne am minus sechs Grad kalten Himmel über der Wildnis Oregons dem Horizont näherte.

Bhagwan persönlich hatte ihm den Namen Swami Anand Abheeru verliehen: der Furchtlose.

Wenn es das Privileg des Furchtlosen sein sollte, Fürchterliches zu tun, so hatte er gerade seinem Namen alle Ehre gemacht.

Nur Abheerus Seele sah das offenbar anders. Er schwitzte. Angst und Schrecken standen ihm ins Gesicht geschrieben. Er hatte gerade achtlos einen Menschen erschossen: Swami Prem Parvaz, den »Vogel der Liebe«.

Abheerus Atem, sein Geist, seine ganze Wahrnehmung waren im Hier und Jetzt konzentriert gewesen auf diesen einen, einzigen, erfolgreichen Kopfschuss.

Er hatte getroffen, aber das löste seinen Stress nicht auf, sondern weiteren aus.

Es wird immer behauptet, im Moment des eigenen Todes laufe vor dem inneren Auge der persönliche Lebensfilm ab. Bei Abheeru war das offensichtlich anders. Nicht der Moment des Todes, sondern der Moment des ersten Mordes löste bei ihm Kopfkino aus.

Mit der noch rauchenden Maschinenpistole in der Hand, feierte sein eigener Lebensfilm in seinem Kopf Premiere.

Mit Abheeru in allen bisherigen Rollen.

Als deutsches Wirtschaftswunderkind.

Als Einser-Student mit fast vollendeter Dissertation und besten Karrierechancen.

Als Sinnsuchender in Bhagwans Ashram in Poona.

Und, in der letzten Einstellung, dann als Mörder, auf einem zweitausend Fuß hohen Berg gegenüber dem Walt Whitman Grove in Rajneeshpuram, Oregon.

Als Mensch, der keine Ahnung hatte, wie es nun weitergehen sollte.

Die Stimmung des Tagebuchs hatte sich zwischen den ersten und den letzten Seiten elementar verändert. Am Anfang des Tagebuchs ging es um positive Energie und Lebensfreude. Dieses letzte Kapitel handelte nun davon, wie voller negativer Energie zwei Leben beendet worden waren. Absichtlich das des Erschossenen und – eher aus Versehen – das von Abheerus ehemaliger Geliebten, die er eigentlich durch den Schuss hatte retten wollen. Wie hatte er nur übersehen können, dass sie mit Handschellen an seinen Gegner gefesselt war? Ganz offensichtlich war sie nun mit dem Erschossenen zusammen ins über fünfzig Meter tiefe Tal gestürzt.

Der Verfasser des Tagebuchs fragte sich, wie das alles hatte so schrecklich schief laufen können.

Wenn der Schuss für Swami Prem Parvaz allein nicht schon tödlich gewesen wäre – der Sturz war es garantiert für beide.

Swami Anand Abheeru, der Furchtlose, beschrieb auf diesen letzten Seiten sehr klar, wie er von seiner Angst zurückerobert worden war.

Er ging zögerlich an den Rand des Plateaus, auf dem er stand. Tief unter ihm sah er zwei rote Punkte leblos im Tal liegen. Er nahm seine Mala vom Hals, die aus hundertacht Holzperlen und einem Bild Bhagwans bestehende Kette, und steckte sie in die Tasche seiner Jacke. Er würde auch die rote Kleidung ausziehen, sobald er genügend Abstand zwischen sich und die Ranch gebracht hatte.

Hoffentlich, bevor die beiden Leichen entdeckt werden würden. Er würde versuchen müssen, sich ein Leben jenseits des Ashrams neu aufzubauen. Er hatte keine Ahnung, wo und wie. Aber der erste Schritt würde sein, wieder einen eigenen Namen anzunehmen. Er würde sich mit dem Verlassen der Ranch nicht mehr Swami Anand Abheeru nennen.

Von nun an würde er wieder seinen alten Vornamen annehmen: Joschka.

Ergänzt durch den Mädchennamen seiner Mutter: Breitner.

Ich klappte die letzte Seite des Einbands zu und dachte nach.

Ja, es war ein Vertrauensbruch, meinem Therapeuten das Tagebuch zu klauen.

Aber zumindest wusste ich jetzt nicht nur, wer meinen Therapeuten töten wollte, sondern auch, warum.

ERSTER TEIL

TANTRA

1 SEX

»Das einzig Problematische am Sex ist die Anzahl der dazu notwendigen Personen.«

JOSCHKA BREITNER,
»GODWORK ORANGE –
MEINE ZEIT MIT BHAGWAN«

SELBSTVERSTÄNDLICH HATTE ICH eine grobe Vorstellung davon, was Tantra ist.

Immerhin erwirtschaftete meine Mandantschaft einen nicht unbeträchtlichen Teil ihrer Einnahmen mit sexuellen Dienstleistungen.

Tantra-Massagen zum Beispiel waren das sexuelle Pendant des Veggie-Burgers.

Nicht ganz so geil wie die echte Befriedigung der Fleischeslust, dafür aber hinterher ohne schlechtes Gewissen.

Für das Gute-Gewissen-Imitat – für den Veggie-Burger wie für die Tantra-Massagen – ließen die Kunden sogar gern mehr Geld springen als für das Original.

Irgendwie schien Askese einfacher zu sein, wenn man sie mit finanziellem Rumgeaase kompensieren konnte.

Meine grobe Kenntnis von Tantra-Massagen hatte mit tatsächlichem Tantra ungefähr so viel zu tun wie ein vor Mayonnaise triefender Veggie-Burger mit gesunder Ernährung.

Dass Tantra eine Philosophie war, in der es nicht um Hunger, sondern um Appetit ging, wurde mir erst durch meinen Achtsamkeitstrainer bewusst.

Tantra ist keine Methode, den Hunger zu stillen.

Tantra ist die Kunst, den Appetit zu genießen.

Zu der Zeit, als ich mir das erste Mal Gedanken über das tatsächliche Tantra – jenseits von Massagen – machte, glich mein Sexleben einem Kärcher-Hochdruckreinigungsgerät. Es war vorhanden, stand aber die

meiste Zeit des Jahres unbeachtet in einer Kellerecke. Wenn ich es benötigte, holte ich es hervor, machte mir kurz Gedanken über das alberne Aussehen des Schlauches, war aber erfreut festzustellen, wie schnell doch wieder Druck im System war. Ich genoss nach dem Gebrauch für ein paar Tage das Gefühl, altes Moos von der Terrasse meiner körperlichen Bedürfnisse weggespült zu haben. Der Kärcher stand da schon längst wieder im Keller und sah dabei zu, wie die Terrasse jeden Tag wieder ein bisschen mehr von Sehnsüchten überwuchert wurde.

Tantra ist ein Leben ohne Hochdruckreiniger.

Tantra ist die Freude daran, auf der Terrasse der eigenen sexuellen Bedürfnisse so glücklich tanzen zu können, dass sie gar nicht erst von unbefriedigten Sehnsüchten überwuchert wird.

Dass mein Sexleben in der Tat brachlag und somit jede Menge an Optimierungsmöglichkeiten bot, hatte mich bislang nicht gestört. Ich hatte zumindest schon einmal ein befriedigendes Sexleben gehabt. Ich hatte sogar bereits erfolgreich ein Kind gezeugt. Und ich hatte in den letzten Jahren genug damit zu tun gehabt, mein sich daraus ergebendes Leben als Vater in den Griff zu bekommen.

Darüber ist mein Sexleben dann wohl irgendwie eingeschlafen.

Die bisherigen Konsequenzen meines Intimlebens waren so lebensverändernd gewesen, dass ich Sex seither nicht mehr bloß als unbefangene Freizeitbeschäftigung ansah.

Was ich als nicht weiter schlimm empfand.

Die Optimierung meiner erotischen Aktivitäten stand auf meiner Prioritätenliste irgendwo zwischen »Studienplatz für meine Tochter finden« und »mich über häusliche Pflege informieren«.

Meine Tochter war zu dem Zeitpunkt sechs.

Ich Ende vierzig.

Dass ich aus dem Nichts heraus anfang, mich ziemlich intensiv mit den entspannenden Höhepunkten von Tantra zu befassen, lag daran, dass mein Entspannungstherapeut aus mir nicht erklärlichen Gründen

keine Zeit fand, sich vereinbarungsgemäß mit mir um die Vermeidung meiner seelischen Tiefpunkte zu kümmern.

Seit mehr als zwei Jahren besprach ich mit Joschka Breitner alles, was mein Seelenleben bewegte. Jedenfalls alles, was nicht justitiabel war. Er half mir, Ordnung in meine Gedanken zu bringen, meine Seele aufzuräumen. Joschka Breitner war ein Mann, der Klarheit und Struktur schätzte. Wir hatten einen festen Termin im Monat: Jeden zweiten Donnerstag klingelte ich Punkt 17.30 Uhr an der Tür seiner Praxis, um mich anschließend für zwei Stunden mit ihm auszutauschen. Ich gab ihm meine Ängste – er mir seinen Rat. Das funktionierte nach dem immer gleichen Prinzip. Entweder ich hatte eine konkrete Fragestellung, mit der ich zu ihm kam. Diese wurde meist außerhalb des Antwortrahmens gelöst, der mein Denken bis dahin eingeengt hatte. Oder ein Thema ergab sich aus dem, was ich seit der letzten Sitzung erlebt hatte. Ereignisse, denen ich ohne Herrn Breitner meist gar keine Bedeutung beigemessen hätte.

Manchmal brachte mich Herr Breitner auch mit einer Fragestellung zum Nachdenken über etwas, was ich für mein Leben bislang gar nicht als relevant betrachtet hatte.

Kurz: Es brachte nichts, mir vor 17.30 Uhr vorzustellen, wie eine Sitzung bei Herrn Breitner verlaufen würde. Ich war am Ende immer überrascht. Positiv überrascht.

Auch Anfang August stand ich um Punkt 17.30 Uhr vor der Tür des Altbaus, in dem sich seine Praxis befand. Aber auf mein Klingeln hin geschah zunächst einmal gar nichts.

Ich war weder zu spät noch zu früh.

Ich war weder schlecht gelaunt noch euphorisch.

Mein Leben spielte sich zu diesem Zeitpunkt in verschiedenen, mehr oder weniger strikt voneinander getrennten Kreisen ab.

Da war zunächst der äußerste Kreis: meine Arbeit.

Mein offizieller Job als selbstständiger Einzelanwalt wurde von niemandem angezweifelt. Mein inoffizieller Job als Geschäftsführer diverser ebenso illegaler wie mittelständischer Betriebe im Produktbereich

von Drogen, Waffen und Prostitution wurde von keiner der beteiligten Personen infrage gestellt. Ich war beruflich angekommen.

Dass ich auf dem Weg dahin mehrere Menschen achtsam ermordet hatte, weil ich meine ganz eigene, ganzheitliche Lebensphilosophie befolgte, schien niemanden zu interessieren. Im Gegenteil.

Ich hatte vor über zwei Jahren unter anderem zwei Mafiosi getötet.

Um meine eigene Haut zu retten, hatte ich gegenüber deren Mitarbeitern die schöne Geschichte erfunden, die beiden Chefs seien nur kurz untergetaucht. Und ich als ihr Anwalt würde lediglich vorübergehend und ausschließlich zur Vermeidung von Gefahren in ihrer Abwesenheit die Alltagsgeschäfte führen.

Mit jedem weiteren Tag der vorübergehenden Ausnahme hätte diese Geschichte unglaublicher werden müssen.

Wurde sie aber nicht.

Ganz im Gegenteil.

Je länger diese vorübergehende Lösung andauerte, desto gemüthlicher richtete sich meine Umwelt in diesem Provisorium ein. Je offensichtlicher meine Lügen wurden, desto begieriger waren die Mitarbeiter, sie zu glauben. Meine Anweisungen wurden nicht nur nicht hinterfragt, sondern in vorauseilendem Gehorsam befolgt.

Wenn die Wahrheit die Erkenntnis ist, belogen worden zu sein, dann glauben die Belogenen offensichtlich lieber die Lüge, sie seien selber Teil einer besseren Wahrheit. Auch das war eine Erkenntnis für mich.

Da war der nächst innere Kreis: mein Privatleben.

Es war überschaubar, aber geordnet.

Ich war vor einiger Zeit einen Monat lang auf dem Jakobsweg gepilgert. Dabei war ich zu der Erkenntnis gelangt, dass der Sinn des Lebens darin bestand, das eigene Leben voller Lebensfreude zu leben.

Und beides – die Freude wie das Leben – weiterzugeben.

Die Energie dieser Erkenntnis trug ich immer noch in mir.

Ich war kein Mensch mit ausuferndem Freundeskreis.

Ich hatte ein sehr entspanntes, freundschaftliches Verhältnis zu meiner

Ex-Frau Katharina. Wobei ein Teil der Entspannung auch der Tatsache geschuldet war, dass Katharina am Ende meiner Pilgerreise in meinem Beisein ihren damaligen Freund erschossen hatte.

Es vereinfacht eine Beziehung ungemein, wenn man mehr über die Morde des Partners weiß als umgekehrt.

Da war außerdem Sascha. Zu ihm hatte ich eine Beziehung, die einer Freundschaft ziemlich nahe kam. Er wohnte im selben Haus wie ich, war der ehemalige Fahrer eines der ehemaligen Mafiosi und nun der Leiter des Kindergartens meiner Tochter. Dass er von einigen meiner Morde wusste, verband uns. Ebenso wie seine Mithilfe dabei.

Sascha und Katharina waren die einzigen Menschen in meinem Umfeld, die von meinem Achtsamkeitscoach wussten.

Und schließlich war da noch die Sonne meines Lebens in meinem innersten Kreis: mein geliebtes Töchterchen Emily.

Sie hatte mein Leben umgekrempelt. Sie trug das Leben in sich, das ich voller erfüllender Lebensfreude weitergegeben hatte.

Und ich stellte jeden Tag aufs Neue fest, mit welch großen Schritten sie in ihr eigenes Leben trat.

Vor ein paar Jahren hatte ich noch mit Mafia-Methoden einen Kindergarten übernehmen müssen, um ihr als liebender Vater einen Kindergartenplatz zu sichern.

Nächste Woche sollte nun ihr erster Schultag sein.

Die anstehende Einschulung meiner Tochter war derzeit das einzige Thema, von dem ich wusste, dass ich es mit meinem Entspannungstherapeuten besprechen wollte.

Als ein meinen innersten Kreis betreffendes Ereignis betraf sie unmittelbar mein Seelenleben.

Nächsten Mittwoch würde ich meine Tochter in das System der Schulpflicht übergeben müssen.

Je näher der erste Schultag kam, desto nervöser wurde ich.

Ich merkte, wie alte Gefühle aus meiner Kindheit in mir emporstiegen, über die ich gern sprechen wollte.

Mein Eintritt ins Schulleben war damals von einer ganzen Reihe negativer Empfindungen geprägt gewesen.

Von der Sorge, Freunde zu finden.

Von den Ängsten, in ein fremdes Haus gehen zu müssen, das noch mal so viel größer war als der Kindergarten, den ich bereits gehasst hatte.

Von der offen ausgesprochenen Drohung meiner Eltern, jetzt beginne der Ernst des Lebens.

Von der von allen Seiten an mich herangetragenen Erwartung, mich die nächsten dreizehn Jahre in ein System außerhalb der Familie einzuordnen, damit ich dann – am anderen Ende der Schulzeit – eventuell meinen eigenen kleinen Anspruch auf Glück geltend machen könne.

Eine gute Woche vor der Einschulung meiner Tochter durchlebte ich all diese Ängste erneut.

Verbunden mit der Sorge, meiner Tochter könnte es emotional genauso ergehen wie mir damals. Und ich könnte ihr womöglich keine große Hilfe bei ihrem Schulstart sein.

Ich brauchte Herrn Breitners Ratschlag, wie ich den emotionalen Spagat hinbekäme, meine Tochter aus den Zwängen eines Systems herauszuhalten, dem ich sie dennoch übergeben musste.

Mit der realen Situation meiner Tochter hatten meine Sorgen dabei nicht das Geringste zu tun.

Meine Tochter hatte ihren kleinen Kindergarten geliebt und freute sich mit der gleichen positiven Energie auf die größere Schule.

Sie war anderen Kindern gegenüber aufgeschlossen und hatte keinerlei Probleme, Freundschaften zu schließen.

Emily war schon längst ein Schulkind im Geiste.

Täglich machte sie neue Schritte in die Selbstständigkeit. Am anstehenden Wochenende, dem letzten vor der Einschulung, wollte sie

sogar zum ersten Mal allein bei ihren Großeltern – Katharinas Eltern – übernachten.

Emily bot im Grunde keinen realen Anlass zur Sorge.

Aber ich besprach mit meinem Coach ja auch nicht die realen Probleme meiner Tochter, sondern meine realen Empfindungen.

Herr Breitner war der einzige Mensch, dem ich den Inhalt meines Seelenlebens offenbarte.

Niemand aus meinen anderen Kreisen kannte Herrn Breitner persönlich.

Bis auf Katharina kannte sogar niemand seinen Namen.

Und so sollte es auch bleiben.

Herr Breitner war mein ganz persönlicher Zufluchtsort.

Einmal im Monat.

Jeden zweiten Donnerstag.

Um 17.30 Uhr.

Nur an diesem Tag eben mit dem Unterschied, dass Herr Breitner auf mein Klingeln hin nicht öffnete.

2 ACHTSAMER SEX

»Sie können alles achtsam tun. Sie können achtsam essen, achtsam wandern, achtsam Sex haben. Es macht allerdings einen Unterschied, ob Sie eine Erdbeere beim Wandern im Wald oder ein Stück Harzer Roller beim Bummeln durch ein Industriegebiet essen. Warum sollte das beim Sex anders sein?«

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

ICH STARRTE DIE KLINGEL an. Sie bestand aus einem schwarzen Knopf, der sich in der Mitte einer runden Messingplatte befand. Sie starrte einäugig zurück. Neben der Klingel hing ein Schild: »Joschka Breitner, Sprechstunden nach Vereinbarung, dienstags geschlossen«.

Herr Breitner hatte bereits das ein oder andere Mal meine Unpünktlichkeit zum Anlass genommen, diese zum Sitzungsbeginn zu thematisieren.

Aber heute war ich pünktlich.

Und wir hatten Donnerstag.

Ich klingelte erneut und versuchte, die Wartezeit für eine kleine Atemübung zu nutzen.

Ich stellte meine Beine schulterbreit auseinander und ließ die Arme locker am Körper baumeln. Ich atmete ein. Ich atmete aus. Ich wollte im Hier und Jetzt darauf warten, dass Herr Breitner die Tür öffnete. Ich fühlte mich ... wie ein Kind auf dem Schulhof, das die Glocke gehört hatte und darauf wartete, dass der Lehrer die Kinder in die Klasse führte. Hoffentlich würde Emily diese absolute Leere des Wartens nicht so spüren wie ich damals.

Ich merkte, wie mir die Übung entglitt.

Ich war in Gedanken nicht mehr im Hier und Jetzt.

Ich oszillierte emotional über vier Jahrzehnte.

Im Moment dieser Erkenntnis wurde meine kleine Stehmeditation ohnehin vom Türsummer beendet.

Das war sonderbar.

Bisher hatte mir Herr Breitner immer persönlich die Tür geöffnet.

Fast zeitgleich mit dem Summer erklang seine Stimme aus der Gegensprechanlage.

»Ich ... bin noch am Telefon«, sagte Herr Breitner in einer Tonlage, die nicht nur aufgrund der elektronischen Verzerrung völlig anders klang, als ich es von ihm gewohnt war.

»Gehen Sie ... schon mal rein. Ich komme gleich.«

Irgendetwas stimmte hier nicht.

Herr Breitner war bei jedem meiner Besuche immer Herr des Geschehens. Er ließ die Dinge gerne im von ihm kontrollierten Tanzbereich laufen. Aber er überließ die Tanzfläche nie gänzlich mir.

Ich öffnete leicht irritiert die schwere Eingangstür aus massivem Holz und ging durch den langen, mit einem Bambusfaser-Läufer ausgelegten Flur. Linker Hand befand sich sein Büro, in dem ich noch nie war. Auch heute war die Tür dazu geschlossen. Ich hörte allerdings leise seine Stimme.

»Ja ... nein ... danke ... ich ...«, klang es tonlos durch die Tür.

Geradeaus befand sich eine kleine Toilette.

Rechter Hand lag das Besprechungszimmer, dessen Türe offen stand. Ich trat ein.

Es ist leicht, in einem spartanisch eingerichteten Raum Unordnung zu erzeugen. Es reicht schon, wenn ein einziger Gegenstand sich am falschen Platz oder sich ein neuer Gegenstand im Raum befindet.

Die spärliche Möblierung in Herrn Breitners Arbeitszimmer war für mich fester Bestandteil unser Coaching-Normalität. Die zwei Stühle an einem Tisch, das Bücherregal mit den nie variierenden Bänden sowie der Beistelltisch mit Teekanne und Gläsern.

Alles war immer dort, wo es hingehörte.

Bereits beim Betreten des Raumes fiel mir auf, dass die geöffnete Zeitschrift auf dem Beistelltisch dort nicht hingehörte.

Ich setzte mich auf den einen der beiden Freischwinger-Sessel, auf dem ich immer Platz nahm. Er bestand aus einer Stoffeinlage, die äußerst bequem auf einem Aluminium-Rohr-Gestänge befestigt war.

Ich wippte ein wenig vor mich hin und wartete.

Nichts geschah.

Mein Blick wanderte zu dem aufgeschlagenen Magazin. Es lag so auf dem Tisch, dass ich es nur verkehrt herum lesen konnte. Am Aufdruck des Logos am Seitenbeginn erkannte ich eine mir vom Flughafenkiosk bekannte populärwissenschaftliche Zeitschrift mit psychologischem Touch.

Die Überschrift der Doppelseite konnte ich auch ohne Lesebrille verkehrt herum entziffern. Sie füllte in großen Buchstaben das komplette obere Viertel der linken Seite:

TANTRA, SEX UND ACHTSAMKEIT

Die komplette rechte Seite des Artikels bestand aus einem Text, der zu klein geschrieben war, als dass ich ihn hätte lesen können.

Das den Artikel illustrierende Foto, das den Rest der linken Seite einnahm, nahm allerdings auch meine ganze Aufmerksamkeit ein.

Das Bild zeigte den von Kerzenschein erzeugten Schatten eines nackten Paares auf einer ockerrot verputzten Wand. Es hatte eine nostalgisch stimmende Siebzigerjahre-Ästhetik. Es wirkte leicht körnig, es dominierten – rund um den dunklen Schatten – gedeckte Orange- und Rottöne.

Die Proportionen des Paares waren schräg verzerrt. Fotograf, Kerze und Paar mussten im Dreieck vor dieser Wand positioniert gewesen sein.

Die Konturen des Paares waren deutlich zu erkennen.

Sie saß auf seinem Schoß, den Kopf mit den langen Haaren in Ekstase zurückgeworfen.

Er liebte mit einer Hand und seinem Mund ihre Brüste. Obenrum waren die Schatten klar abgegrenzt, untenrum verschmolzen sie. Auch sein Haar war schulterlang. Zudem warf er einen Bartschatten an die Wand.

Das Foto nahm mich komplett in seinen Bann.

Es strahlte eine völlige Natürlichkeit aus: Friede, Heimat, Vertrauen. Indem es im Vordergrund die Schatten dessen zeigte, was man auf dem Bild nicht sah, wurden die Erotik und Harmonie zwischen den beiden Schattenspendern wesentlich deutlicher sichtbar, als wenn man das Pärchen direkt fotografiert hätte.

Bis auf die Konturen der Köpfe und der Brüste war den Schatten nicht zu entnehmen, welchen Körperbau oder welches Alter das Pärchen hatte.

In dem Bild konnte sich jeder wiederfinden.

Mich erinnerte das Bild an die Zeit, in der ich noch ein wunderbares und ausgeglichenes Sexleben hatte.

Am Anfang meiner Beziehung mit Katharina.

Das kurz auflodernde Feuer der Erinnerung warf den Schatten eines Hochdruckreinigers an die Wand meiner Seele.

Ich überlegte, ob ich mir die Zeitschrift einfach nehmen und den Artikel lesen sollte.

Dagegen sprach, dass Herr Breitner nie irgendwelche Zeitschriften in seinem Wartezimmer zur freien Verfügung liegen hatte.

Weil er kein Wartezimmer hatte.

Diese Zeitung war also offensichtlich seine.

Es konnte sich hier allerdings auch um eine bewusste Versuchsanordnung für mich handeln. Leerer Raum, abwesender Therapeut, ungewohnter Gegenstand auf dem Tisch – wie reagiere ich?

Herr Breitner hatte bereits bei unserem allerersten Treffen aus meinem unbewussten Verhalten auf sein bewusstes Die-Tür-nicht-Öffnen zahlreiche Rückschlüsse auf mein Seelenleben ziehen können.

Vielleicht war er ja auch heute ganz bewusst nicht im Raum, um dadurch Rückschlüsse aus meiner unbewussten Reaktion darauf ziehen zu können.

Vielleicht wollte er testen, wie lange ich brauchte, um mich zu entscheiden, der Versuchung zu widerstehen oder ihr nachzugeben.

Was auch immer der Grund sein mochte, Herr Breitner würde mich schon erhellen. Nachdem ich den Artikel gelesen hatte.

Die Ästhetik des Fotos faszinierte mich zu sehr, um der Versuchung zu widerstehen.

Und auch die Überschrift hatte mich neugierig gemacht: »Tantra, Sex und Achtsamkeit«

Achtsamkeit war die mein Leben verändernde Entspannungstechnik, zu der ich ohne Herrn Breitner keinen Zugang gefunden hätte. Vielleicht war die Zeitung tatsächlich als Impuls für meine Sitzung gedacht. Ich nahm die Zeitschrift meines Therapeuten, drehte sie auf dem Tisch um und zog sie zu mir herüber. Grob überflog ich den Inhalt. Der Artikel handelte von der Renaissance der östlichen Philosophie des Tantra, einer Unterform des Yoga.

In unserer medial völlig sexualisierten Welt setze sich langsam die Erkenntnis durch, dass Sex eben mehr sei als Pornografie, Machtmittel oder Verkaufsargument.

All das sei nicht Sex. All das sei lediglich Sexualität.

Sex sei etwas völlig anderes.

Sex sei der natürliche Ursprung unseres Lebens.

Sex könne auch die natürlichste Meditationsform des Lebens sein.

Im tantrischen Sex befänden wir uns tatsächlich im Hier und Jetzt und würden eins mit dem Augenblick.

Die Lehre von Tantra sei die Kunst des achtsamen Sex.

Auf dem Foto waren all diese Aussagen in einem einzigen Moment vereint.

In den Artikel integriert war ein kleines Kästchen, das ein Interview mit einem Tantra-Therapeuten enthielt. Wie bei allen Experteninterviews, bei denen das Foto des Experten größer war als dessen Expertise, schenkte ich auch diesem beim ersten Überfliegen des Artikels keine Beachtung.

Ich fragte mich, warum Herr Breitner den Artikel für mich dort hingelegt hatte.

Wollte er mich indirekt fragen, welche Rolle Sex in meinem Leben spielte?

Ich horchte in mich hinein.

Die anstehende Einschulung des sexuellen Erzeugnisses meiner Ex-Frau und mir berührte mein Leben, ehrlich gesagt, mehr als die Möglichkeit der seelischen Erlösung durch rhythmische Sex-Gymnastik mit wem auch immer.

Aber war es nicht Herr Breitner, der mir einprägsam aufgezeigt hatte, dass sich mein Leben nicht ausschließlich um meine Tochter drehen sollte, sondern ab und an auch mal um mich?

Vielleicht sollte dieser Zeitungsartikel ein Fingerzeig sein, um mich daran zu erinnern.

Ich war gespannt, wie Herr Breitner das Thema Tantra gleich angehen würde.

Leider kam es nicht dazu.

Just in dem Moment, wo ich den Artikel zurück auf den Beistelltisch legte, öffnete sich die Tür, und Joschka Breitner trat in den Raum.

Nichts an dem Anblick, den er bot, passte zu dem, was ich bislang in diesem Zimmer erlebt und erfahren hatte.

Mein Entspannungstherapeut wirkte völlig durch den Wind – und um Jahre gealtert.

Sein gewohnt minimalistisch anmutender Kleidungsstil aus Jeans, Leinenhemd, grober Strickjacke und Filzpantoffeln an nackten Füßen wirkte heute derangiert. Was ein wenig daran liegen konnte, dass er die Strickjacke auf links und die Pantoffeln gar nicht trug. Seine sonst immer ausgeglichen wirkende Erscheinung machte heute einen ausgemergelten Eindruck. An seinen Schläfen glänzte kalter Schweiß. Seine Stimme war ausdruckslos und brüchig. Seine Augen waren gerötet, so als hätte er vor Kurzem noch geweint.

Ich hatte den in sich ruhenden Asketen bislang immer auf maximal Mitte fünfzig geschätzt. Als er jetzt aufgewühlt und verunsichert den Raum betrat, wirkte er wie jemand, der die sechzig längst überschritten haben musste. Seine Stimme klang tonlos und brüchig.

»Entschuldigung, Herr Diemel ... aber wir müssen die heutige Stunde leider verschieben ... ich ... da ist etwas ...«

Herr Breitner war in den vergangenen Jahren für mich immer der Fels in meiner Brandung gewesen.

In diesem Moment wirkte er wie eine Flaschenpost, die auf dem Uferkies des Lebens entkorkt in den Wellen hin und her taumelte.

Die Erscheinung des Mannes, der mich ansonsten bereits durch seine Erscheinung beruhigte, beunruhigte mich.

»Ich hoffe, es ist nichts Schlimmes?«, rutschte es besorgt aus mir heraus.

Eigentlich hatte ich keine Antwort auf diese Bemerkung erwartet. Mir war sehr wohl bewusst, dass es eine Therapeuten-Klienten-Schranke gibt, die nicht überschritten werden soll. Wir redeten über die Brandung. Nicht über den Felsen. Herr Breitner wusste alles über mich. Doch bis auf seinen Namen und seinen Beruf wusste ich eigentlich nichts über ihn. Das Privatleben meines Therapeuten ging mich nichts an.

Auf die Frage nach dem Inhalt der Flaschenpost erwartete ich also nicht wirklich eine Antwort.

Herr Breitner schien aber in diesem Augenblick derart kraftlos neben sich zu stehen, dass er sich offensichtlich auf dem Ausgleichsgewicht der Therapeuten-Klienten-Schranke abstützen musste und damit den Schlagbaum für einen kleinen Moment sperrangelweit öffnete.

»Ich habe vorhin erfahren, dass eine alte Freundin vor ein paar Wochen gestorben ist«

Das zu hören war nicht nur sehr privat, sondern auch irritierend.

Herr Breitner war der Mensch, der mir beigebracht hatte, dass der Tod das natürlichste Ereignis der Welt war. Alle alten Freundinnen sterben irgendwann. Warum warf ihn das so aus der Bahn? Und so

eng konnte die Freundschaft ja nicht gewesen sein, wenn er von ihrem Tod erst Wochen nach dessen Eintreten erfuhr.

Das war verwunderlich – ging mich aber nichts an. Doch irgendwas musste ich erwidern. Ich hatte diesen ins Morbide abgleitenden Small Talk schließlich begonnen. Und Herr Breitner tat mir in diesem Moment schlicht und ergreifend als Mensch leid.

»Kann ich Ihnen irgendwie helfen? Die Nachricht vom Tod Ihrer Freundin scheint Sie sehr überrascht zu haben ...«

Herr Breitner sank auf seinen Stuhl, nahm wie nebenbei die auf dem Tisch liegende Zeitschrift in die Hand und legte sie auf seinen Schoß. Dort faltete er seine Hände über dem Bild des sich liebenden Pärchen und sank sichtbar in sich zusammen.

»Nein. Eigentlich hat mich überrascht, dass sie überhaupt noch gelebt hat.«

3 GRÜBELN

»Grübeln ist Sinn-los. Sie können es stoppen, indem Sie Ihren Gedanken einen Sinn geben. Oder zwei. Oder drei. Lassen Sie Ihre Gedanken sich mit Ihren Sinnen beschäftigen. Geben Sie Ihren Sinnesorganen – den Augen, den Ohren, der Nase, der Haut, dem Mund – Aufgaben. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Kopf mit dieser Beschäftigung sehr schnell Sinnvoller und besser anfühlt.«

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

ZUM ERSTEN MAL, seit ich Herrn Breitner kannte, verließ ich seine Praxis aufgewühlt und einigermaßen ratlos. Herr Breitner hatte mir beim Weggehen noch nachgemurmelt, er werde sich wegen eines neuen Termins bei mir melden. Er hatte sich zur Verabschiedung nicht erhoben, sondern war in sich zusammengesunken sitzen geblieben.

Statt meine Sorgen bezüglich der Einschulung meiner Tochter hatte ich nun erst einmal den offensichtlichen Zusammenbruch meines Therapeuten zu verarbeiten. Aufgrund der ausgefallenen Sitzung hatte ich dazu fast zwei Stunden geschenkter Zeit. Und zwei Fragen im Kopf.

Was mochte Herrn Breitner so aus der Bahn geworfen haben?

Und: Ging mich das überhaupt etwas an?

Die letzte Frage war spontan sehr einfach zu beantworten:

Natürlich ging mich das etwas an.

Die Ursache für Herrn Breitners Irritation war schließlich auch die Ursache für meine ausgefallene Stunde.

Was meinem Therapeuten schadete, schadete auch mir. Es handelte sich um nicht weniger als um eine Störung mit Einfluss auf meinen innersten Kreis.

Auf der anderen Seite hatte aber auch jeder Mensch das Recht auf einen Zusammenbruch. Nur meistens war man dabei eben unbeobachtet.

Ich hatte ihm meine Hilfe angeboten. Er wollte keine.

Vielleicht sollte ich um Herrn Breitners Privatsphäre willen die

