

„Natürlich, ich bin ja schließlich hier.“

„Das ist keine wirklich gute Erklärung“, entgegnete ich in der Hoffnung, das Faultier verbal zu verunsichern.

„Ist die Schlange auch da?“, wollte das Faultier wohl zu seiner eigenen Sicherheit wissen.

„Natürlich nicht.“

„Siehst du, ich habe recht“, schloss das Faultier das Thema ab und ich hatte keine Argumente mehr. Das Faultier machte mich fertig.

„Hast du auch einen Namen?“, wollte ich wissen.

„Sid“, sagte das Faultier.

„Das ist jetzt nicht dein Ernst, oder? Sid? Das Faultier aus Ice-Age? Du willst mich verarschen, oder?“

„Hey, du hast mir schließlich keinen Namen gegeben. Und den Film hast du gefühlt schon hundertmal gesehen. Da liegt es also nahe, oder?“

„Wie sollte ich dir einen Namen geben? Ich wusste ja nicht einmal, dass du existierst.“

„Schlimm genug“, sagte Sid und schien irgendwie ein bisschen beleidigt zu sein. Ich hatte plötzlich ein schlechtes Gewissen. Aber warum? Weil ich dem Faultier in mir noch keinen Namen gegeben hatte? Das Faultier hatte recht, ich war wohl tatsächlich komplett bescheuert. Oder ein Idiot. Oder beides. Und wahrscheinlich hätte ich ihn tatsächlich Sid genannt.

„Alles ok?“, fragte ich vorsichtig.

„Nein.“

„Willst du darüber reden?“

„Ach, jetzt will der feine Herr plötzlich reden.“

„Nein, eigentlich nicht“, antwortete ich ehrlicherweise. „Aber so wie es aussieht, werde ich dich ja so schnell nicht mehr los, oder?“, ergänzte ich unnötigerweise.

„Und schon wieder redest du abfällig über mich.“

„Du hast zu mir gesagt, ich sei ein Idiot“, entgegnete ich und hoffte, damit auf Verständnis zu stoßen. Falsch gedacht.

„Du bist ja auch einer“, sagte Sid. „Und jetzt bin ich müde, ich muss eine Runde schlafen.“

„Du bist noch nicht mal eine Stunde wach. Und das nach über vierzig Jahren.“

„Hallo, ich bin ein Faultier. Ich schlafe fast immer. Und wenn ich müde bin, werde ich ungenießbar.“

„Nicht nur wenn du müde bist“, dachte ich ganz vorsichtig, in der Hoffnung, Sid würde mich nicht hören. Dämlicher Gedanke.

„Das habe ich gehört.“

Und dann war Ruhe. Sid war eingeschlafen. Der Gedanke, dass ich mein inneres Faultier beim Namen nannte, machte mich wahnsinnig. Wahrscheinlich war ich tatsächlich schon wahnsinnig. Das Schlimmste daran war allerdings, dass ich tatsächlich Fragen an Sid hatte, die mir in diesem Moment durch den Kopf schossen. Das musste ich erstmal verarbeiten. Natürlich schlafen Faultiere viel, aber innere Faultiere auch?

Ich hatte keine Ahnung, war komplett verwirrt und überlegte angestrengt, wie ich nun damit umgehen sollte.

Sollte ich es für mich behalten oder Esmee davon erzählen? Ich beschloss, die Sache vorerst für mich zu behalten. Das war sicher besser so. Ich wollte ja nicht, dass meine Frau denkt, sie sei mit einem Spinner verheiratet. Es reichte mir schon, dass mich Sid für einen Idioten hielt.

Plötzlich klingelte mein Handy und ich schreckte hoch. Dabei fiel mir ein, dass ich die Freisprechanlage im Auto schon lange leiser stellen wollte. Im Display des Infotainment-Systems tauchte Esmees Kontaktfoto auf. Ich atmete ein weiteres Mal tief durch und nahm das Gespräch an.

„Was gibt's?“, fragte ich.

„Was es gibt?“, fragte auch sie. „Ich mache mir Sorgen. Hast du mal auf die Uhr geschaut?“

Nein, das hatte ich in der Tat nicht. Es war schon nach 19:00 Uhr. Ich hatte keine Ahnung, dass ich schon so lange am Seitenstreifen stand. Ich war ja schließlich schon um 17:00 losgefahren. Ich überlegte kurz, ob die Zeit in der Gegenwart eines Faultieres langsamer oder schneller vergehen würde, vertagte die Analyse und beschloss, eine kleine Ausrede zu formulieren.

„Tut mir leid. Ich war gerade schon am Gehen und wurde aufgehalten. Ich bin gleich zu Hause.“

„Ok, aber bitte sag das nächste Mal Bescheid.“

„Mach ich“, sagte ich. „Und dann stell ich dir auch gleich mein inneres Faultier vor. Es heißt Sid, schläft ziemlich viel, beleidigt mich gerne und ist heute das erste Mal aufgetaucht. Hast du vielleicht auch ein inneres Faultier, das sich selbst einen Namen aus einem Zeichentrickfilm gegeben hat?“

Den zweiten Teil dachte ich natürlich nur. Aber es lag mir echt auf der Zunge. In den restlichen zehn Minuten des Heimweges wollte ich die letzten knapp zwei Stunden noch einmal überdenken und meine Gedanken dazu ordnen. Es gelang mir leider nicht einmal ansatzweise. Ich war maximal verwirrt und beschloss, dass es eine gute Idee wäre, gleich montags den Abend mit Wein ausklingen zu lassen. Am besten etwas mehr als sonst. Konnte ja nicht schaden. Ich war eh schon nicht mehr Herr meiner Sinne und hatte Bedenken, überhaupt einschlafen zu können. Es rasten jetzt schon Güterzüge voller Gedanken durch meinen Kopf. Der geplante Lauf hätte mir sicher auch geholfen, war aber aufgrund der fortgeschrittenen Uhrzeit leider nicht mehr möglich.

*Wein zur Beruhigung soll übrigens laut einer Studie italienischer Forscher tatsächlich kein Märchen sein. Die entspannende Wirkung ist auf das Schlafhormon Melatonin zurückzuführen, das in den Schalen einiger Rotweintrrauben enthalten ist. Zum Zeitpunkt der Studie war allerdings noch nicht nachgewiesen, ob das Hormon auch nach dem Keltern noch vorhanden ist. (Unnützes oder wahlweise auch Klugscheißer-Wissen Teil 4)*

Aber wen juckt's? Ein Gläschen Cabernet Sauvignon konnte definitiv nicht schaden. Oder zwei. Vielleicht wollte Sid ja auch etwas davon abhaben.

Der letzte Gedanke, der mir dann vor der Begrüßung meiner Frau durch den Kopf ging, war die sehr lebhafteste Vorstellung, wie ein kleines Faultier in meinem Inneren, an einer Rippe meines Brustkorbes hängend, ein Gläschen Rotwein hochhielt und mir zuprostete.

## Kapitel 3

*Faultiere verlassen nur den Baum, um auf einen anderen zu klettern, oder um die Notdurft zu verrichten.*

Zwei Gläschen Cabernet Sauvignon und eine Standpauke meiner Frau bezüglich meines Zuspätkommens später, lag ich dann tatsächlich halbwegs entspannt im Bett. So entspannt das eben ging, nach den doch etwas merkwürdigen Erlebnissen des Tages.

„Ist irgendwas mit dir?“, fragte Esmee dann noch überflüssigerweise und mir schossen sofort mehrere Antwortmöglichkeiten durch den Kopf.

Möglichkeit 1: „Wie kommst du denn darauf? Alles bestens. Oder meinst du, ich sollte mir Sorgen machen, weil ich vorhin eine ausgiebige Unterhaltung mit mir selbst, bzw. meinem inneren Faultier namens Sid geführt habe? Ich glaube, unter seiner unfreundlichen Schale liegt ein freundlicher Kern. Vielleicht werden wir sogar noch Freunde.“

Möglichkeit 2: „Nein, alles gut. Aber was ich schon immer mal wissen wollte: Wie heißt eigentlich dein inneres Faultier?“

Möglichkeit 3: „Ja, eigentlich schon. Ich habe ein wenig damit zu kämpfen, dass mein inneres Faultier wohl irgendwie unzufrieden mit mir ist. Ich kann nicht genau sagen, woran es liegt. Auf jeden Fall beleidigt es mich immer wieder und ich frage mich die ganze Zeit, was ich denn falsch gemacht haben könnte. Kannst du mir vielleicht ein Tipp geben, wie ich mit Sid wieder ins Reine kommen könnte? Ich überlege schon, ob ich vielleicht mit ihm zur Paartherapie gehen soll.“

Ich entschied mich dann allerdings für Möglichkeit Nummer 4: „Nein, ich bin nur müde. Es war ein anstrengender Tag und mir geht noch einiges durch den Kopf. Im Moment brennt es in der Firma an allen Ecken und Enden.“

„Du sollst doch nicht immer die Arbeit mit nach Hause nehmen. Das tut dir nicht gut. Du musst versuchen abzuschalten.“

„Ich weiß“, entgegnete ich zustimmend. Ich wollte unbedingt vermeiden, diese Achtsamkeitsdiskussion vor dem Einschlafen noch vom Zaun zu brechen. „Meistens klappt das ja auch schon viel besser als früher. Ich nehme mir deine Ratschläge wirklich zu Herzen. Ich glaube, ich lerne da gerade viel von dir dazu, mein Schatz.“

Das war zwar nicht ganz die Wahrheit, aber mir ging das Thema echt auf die Nerven. Das mit der Achtsamkeit ist ja alles recht und schön. Und die Ansätze sind auch sicherlich nicht schlecht. Aber mal ganz ehrlich: Achtsamkeit ist nicht das Auswendiglernen von irgendwelchen Techniken, um dadurch einen höheren Entspannungsgrad zu erreichen. Ich war fest davon überzeugt, dass gerade durch den zwanghaften Versuch, etwas mehr Achtsamkeit in den Tagesablauf einfließen zu lassen,

eventuell sogar noch mehr Stress entstehen kann. Vielmehr zementierte sich immer deutlicher der Satz aus der Tageszeitung, den ich heute Morgen gelesen hatte, als Mantra in meinem Kopf. Ich würde sogar so weit gehen, dass sich dieses Mantra in meinem Bewusstsein breit machte, ohne dass ich dessen Tragweite schon abschätzen konnte.

*Wir müssen wieder lernen, den Müßiggang zu gehen.*

Es war in mir, schlummerte aber noch gemächlich vor sich hin und wartete auf den richtigen Moment.

„Das sagst du immer. Aber ich denke, ein Achtsamkeitstraining würde dir trotzdem noch guttun. Ich würde auch mitgehen, wenn du das möchtest.“

Oh Gott, da war sie wieder. Die ernstgemeinte Androhung eines gemeinsamen Achtsamkeitstrainings. Das war tatsächlich das Letzte, das ich wollte. Und noch schlimmer, als alleine zum Achtsamkeitstrainer zu müssen. Versteht mich nicht falsch, ich mache sehr gerne Dinge gemeinsam mit meiner Frau. Aber bei dieser Aktion wäre das Familiendrama vorprogrammiert. Das sind so Themen, bei denen ich wirklich jeden noch so kleinen Widerspruch bis zum geistigen Erbrechen ausdiskutieren kann. Und das wiederum würde Esmee in den Wahnsinn treiben. Am Ende würde ich voraussichtlich allen Teilnehmern das Training und dem Trainer sein Erfolgserlebnis versauen. Nein, das wäre mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit keine gute Idee. Man sollte wissen, wofür man geeignet ist und wofür nicht. Diese Erkenntnis war doch irgendwie auch schon ein erstes Anzeichen für Achtsamkeit. Ich konnte es mir jedenfalls einreden.

„Ich glaube, ich kaufe mir zuerst ein Buch zu dem Thema, um es besser zu verstehen.“

„Wie du meinst“, antwortete Esmee.

Zum Glück, sie hatte Erbarmen. Und ich nahm mir vor, sehr viel Zeit mit dem Lesen des Buches zu verbringen. Geradezu unendlich viel Zeit. Es sollte ja auch sitzen, das Wissen.

„Das ist doch eine dämliche Idee“, meldete sich plötzlich Sid zu Wort. Er hatte scheinbar ausgeschlafen, jedoch hatte ich heute überhaupt nicht mehr mit ihm gerechnet. Dementsprechend überrascht war ich und antwortete daher nicht in Gedanken, sondern in voller Lautstärke.

„Aber besser als so ein doofes Training“.

„Was soll das denn jetzt?“, wollte Esmee auf der anderen Seite des Bettes wissen. Und das war keine normale Frage mehr. Sie war angefressen. Und zwar richtig. Das war eindeutig. Ich zog sofort das Genick ein. „Ich habe doch gesagt, wie du meinst. Wieso musst du jetzt noch so blöd reagieren?“

„Da hat sie recht“, bestätigte Sid und ich musste mir wirklich auf die Zunge beißen, um ihn nicht lautstark zur Schnecke zu machen. Was bildete der sich eigentlich ein? Der konnte doch nicht einfach mitreden und ich musste den ganzen Mist wieder ausbaden.

„Tut mir leid“, stammelte ich und hatte keine Ahnung, was ich noch Hilfreiches ergänzen sollte. Alles, was ich noch gesagt hätte, wäre falsch gewesen. Alles, was ich nicht sagte, aber natürlich auch.

„Ich meine es doch nur gut.“ Esmee drehte sich auf die andere Seite und machte ziemlich schlecht gelaunt das Licht aus. Für den Moment war das sicherlich das Beste,