

helfen können.

Aber über die Dinge, die mich massiv belasteten, würde ich nicht reden können.

Über die Morde, die ich im letzten Frühjahr begangen hatte, würde ich kein Wort verlieren.

Über das Doppelleben, das ich seitdem führte, würde ich schweigen.

Und ganz sicher würde ich nicht über Boris sprechen.

Boris, den russischen Mafioso, den ich im Keller des Kindergartens gefangen hielt. Boris, den einzigen Menschen, der bereits jetzt sowohl das Wissen als auch das Interesse hatte, meine ganze Heile-Welt-Blase platzen zu lassen.

Boris, den ich vor einem halben Jahr entführt hatte, um mein Leben und das Leben meiner Tochter zu retten.

Boris, den ich nicht töten wollte, weil ich das Morden leid war. Der für mich der lebende Beweis war, dass ich zum Morden auch »nein« sagen konnte. Den ich aber weder lebenslang gefangen halten konnte, noch jemals frei lassen durfte. Für dessen Zukunft ich schlicht noch immer keine Lösung gefunden hatte.

Boris, dessen Tod mich genauso belasten würde, wie es sein Leben bereits tat.

Über Boris würde ich nicht sprechen können.

Ich würde Herrn Breitner also nicht alles erzählen. Ich würde einfach so tun, als wäre ich für ein ganz normales Anschluss-Coaching da. Als wollte ich nach einem halben Jahr lediglich mal mit ihm gemeinsam schauen, was sich in meinem Leben Neues ergeben hatte. Ein paar Stellschrauben justieren. Wir hatten ja auch so genug zu besprechen, wenn ich ihm ehrlich erzählte, wie ich aus vielen kleinen Alltagsmücken gedanklich große emotionale Elefanten machte. Die durch den Porzellanladen meiner ansonsten gut gelaunten Seele marschierten. Ich würde offen zugeben, dass ich jedes einzelne dieser Probleme mit einer Achtsamkeitsübung wieder relativ zügig auf seinen tatsächlichen Kern zusammenschmelzen lassen konnte. Aber dass nach einem kurzen Moment der Ruhe und Zufriedenheit sich immer wieder eine grundsätzliche Unruhe, Unsicherheit und Kälte in mir einstellte.

Ich würde offen zugeben, dass ich zwar verstanden hatte, wie ich mit Achtsamkeit so gut wie jedes meiner Probleme in den Griff bekam. Aber dass mir nicht klar war, warum überhaupt immer wieder die gleichen Probleme auftauchten.

Das war der Teil der Wahrheit, den es zu besprechen galt. Deswegen stand ich nun wieder vor der Tür von Joschka Breitner. Und klingelte.

Ich hörte, wie im Inneren des Hauses Scharniere quietschten und Holz über Fliesen glitt. Das Licht im Flur ging an und erleuchtete warm das bunte Milchglasfenster der massiven Holztür. Ruhige, gelassene Schritte näherten sich. Wenige Momente später öffnete sich die Tür. Joschka Breitner stand vor mir. Er begrüßte mich mit einer Vertrautheit, als wäre ich nicht vor einem halben Jahr, sondern erst vor zwei Minuten aus der Tür gegangen.

»Herr Diemel! Schön, dass Sie wieder da sind. Kommen Sie rein.«

»Danke, dass Sie Zeit für mich haben.«

Wir gaben uns die Hand. Er trat zur Seite und ließ mir den Vortritt. Ich ging durch den langen Flur in sein Besprechungszimmer. Nichts hatte sich am Ende dieses Weges verändert. Zwei Stühle, ein Tisch, ein Regal mit Büchern, ein Beistelltisch mit einer gläsernen Teekanne. Herr

Breitner trug die gleiche legere Kleidung wie immer. Ausgewaschene Jeans, Baumwollhemd, grobe Strickjacke. Seine nackten Füße in Filzpantoffeln.

Er vermittelte dabei nicht den Eindruck, als wäre die Zeit spurlos an ihm vorübergegangen. Er vermittelte den Eindruck, als sei er selbst die Zeit, und die Welt wäre spurlos an ihm vorübergegangen.

Während ich meine Jacke auszog, musterte mich Herr Breitner interessiert.

»Sie sehen verändert aus«, bemerkte er wertungsfrei.

Ich schaute an mir herunter. Vor einem halben Jahr hatte ich noch Maßanzüge und Designerkleidung getragen. Heute trug auch ich Jeans, dazu T-Shirt, Pullover und Sneaker.

»Ja ...«, sagte ich mit einem Lächeln und zuckte mit den Schultern. Es war beruhigend, zunächst mal mit den positiven Veränderungen anfangen zu können. »Ich habe jetzt weniger Kleidungszwänge.«

Aber das war nicht die Veränderung, die Joschka Breitner aufgefallen war.

»Ich meine Ihre Augen. Als wir uns das letzte Mal sahen, war da ein Strahlen. Jetzt haben Sie Ringe unter den Augen«, stellte Herr Breitner liebevoll ehrlich fest.

Liebevolle Ehrlichkeit kann brutal sein. Ich war noch keine zwanzig Sekunden bei ihm, und mir wurde bewusst, dass dies eben kein dahinplätschernder Anschlussstermin werden würde. Sondern eine anstrengende Beschäftigung mit mir selbst. Herrn Breitner war dies offensichtlich bereits klar gewesen, als ich ihn um den Termin gebeten hatte. Das war schließlich sein Job. Er zeigte auf einen der bequemen, mit Kord bespannten Chromrohrstühle. Ich hängte meine Jacke über die Lehne und setzte mich, während Herr Breitner mir aus seiner Glaskanne grünen Tee einschenkte. Mein Schweigen auf seine Feststellung war Bestätigung genug.

»Wir haben uns lange nicht gesehen. Was haben Sie in der Zwischenzeit erlebt?«, fragte er.

Ich trank einen Schluck des lauwarmen Tees und überlegte. Ich hatte vier Menschen ermordet, meine ehemaligen Arbeitgeber erpresst, die früheren Betreiber des Kindergartens gezwungen ihre Anteile zu verkaufen, damit meine Tochter einen Platz bekam, und einen russischen Mafioso entführt. Nichts davon würde Gegenstand dieses Gespräches werden können. Und dass sich im Urlaub ein Kellner wegen mir das Genick gebrochen hatte, würde ich auch nicht explizit erwähnen.

»Ich habe mich beruflich verändert. Ich habe gekündigt und bin jetzt freiberuflich tätig. Meine Tochter ist im Kindergarten. Und wir waren im Urlaub«, druckste ich stattdessen herum.

»Dann zunächst einmal meinen herzlichen Glückwunsch zu der beruflichen Entscheidung.« Herr Breitner wusste, wie sehr ich in der Mühle der Großkanzlei gelitten hatte. »Das erklärt Ihren neuen Kleidungsstil. Was ist der Grund für die Traurigkeit um Ihre Augen?«

Ich sagte nichts. Ich wollte, aber ich konnte nicht. Stattdessen spürte ich, wie sich die Traurigkeit um meine Augen in meinen Augen zu Tränen verflüssigte. Allein schon die Frage überwältigte mich. Wann hatte das letzte Mal ein Mensch festgestellt, dass ich traurig war? Ohne der Grund dafür zu sein? Ich brauchte zwei Atemzüge, um mich zu fassen.

»Ich ... Es ist ...« Ich suchte nach Worten, die, wenn sie schon nicht die Wahrheit waren, dieser zumindest nicht widersprachen.

Herr Breitner half mir. »Es ist alles gut. Sie sind hier. Verraten Sie mir einfach, warum?«

»Nun, meine Frau meint, dass ...«

»Das war nicht meine Frage«, sagte er sanft.

»Bitte?« Ich war irritiert.

»Ich wollte nicht wissen, was Ihre Frau meint«, erklärte mir Joschka Breitner und lächelte sanft.

»Würde mich das interessieren, würde ich Ihre Frau fragen. Nicht Sie. Ich wollte wissen, warum *Sie* hier sind.«

»Weil ... nun ... weil ...« Ich streckte die Waffen. Nicht vor Herrn Breitner. Sondern vor mir selber. Ich war nicht der erfolgreiche, selbstständige Anwalt, der alle Probleme seines Lebens geregelt hatte und jetzt ein kleines Achtsamkeits-Update haben wollte. Das konnte ich weder Herrn Breitner noch mir selber vormachen. Ich war hier, weil ich Angst hatte, dass mir mein ganzes Leben in naher Zukunft um die Ohren fliegen würde. Ich brach so ehrlich wie möglich zusammen.

»Weil ich keine Ahnung habe, wie es mit meinem Leben weitergehen soll ... mit meiner Ehe, mit meinem ... beruflichen Umfeld ... mit dem, was noch kommt. Ich habe keine Zeit für mich in der Gegenwart und Angst vor der Zukunft ... Und ich habe keine Ahnung, wo ich anfangen soll.«

Herr Breitner schaute mich beruhigend an. Nicht bemitleidend.

»Wissen Sie was? Es wird ja einen Auslöser gegeben haben, der dazu geführt hat, dass Sie bei mir angerufen und um diesen Termin gebeten haben, richtig?«

»Richtig.« Der Vorfall mit dem Hüttenkellner.

Und so begann ich von dem unbeabsichtigten Auslöser für diesen Termin zu erzählen. Nicht ahnend, dass dies der Einstieg werden würde zu einer sehr intensiven Beschäftigung mit meinem inneren Kind. Einem Wesen, das innerhalb kürzester Zeit mit einer unbefangenen Leichtigkeit das fortsetzen würde, womit ich vor knapp sechs Monaten erleichtert aufgehört hatte: das achtsame Morden.

## 2 URLAUB

»Der Sinn des Urlaubs ist das Abschalten. Je konsequenter Sie die Reize abschalten, die Sie im Alltag negativ beeinflussen, desto größer die Entspannung. Abschalten bedeutet nicht Isolation. Ersetzen Sie die Push-Nachricht auf dem Handy einfach durch ein Gespräch mit einer Urlaubsbekanntschafft.«

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

VON MEINEM VERGANGENEN Urlaub zu erzählen war sicheres Terrain für mich. Hier gab es nicht zu viel zu verschweigen. Sicherlich würde ich ein paar Dinge kreativ umschreiben müssen. Zum Beispiel den mich belastenden Tod des Kellners. Aber der sollte die lediglich für mich sichtbare Spitze des Eisberges bleiben, auf den das Schiff meines Lebens gerade zusteuerte. Herr Breitner würde die Kollisionsgefahr als Profi sicherlich auch so erkennen.

»Wir waren letzte Woche für ein paar Tage in den Alpen«, begann ich.

»Wer ist wir?«

»Meine Frau Katharina, meine Tochter Emily und ich.«

»Sie wohnen weiterhin getrennt?« Joschka Breitner hatte vor einem halben Jahr die Idee ins Spiel gebracht, dass wir uns räumlich trennen, um achtsamer mit uns und unseren Eheproblemen umgehen zu können. Und das hatte in der Tat das Verhältnis zwischen Katharina und mir verbessert.

»Ja – und das funktioniert gut.«

»So gut, dass Sie trotz räumlicher Trennung gemeinsam in Urlaub fahren?«

»Nun, wir haben gemeinsam einem wunderbaren Kind das Leben geschenkt. Und unseren zwei getrennten Leben ein wunderbares gemeinsames Kind. Der Teil des anderen, der in Emily steckt, wird für immer in Liebe ein Teil des Lebens des anderen sein. Auf der Basis kann man durchaus gut gemeinsam in den Urlaub fahren.«

»Haben Sie und Ihre Frau Sex?«, wollte Herr Breitner unvermittelt wissen.

»Ich kann nicht für meine Frau sprechen, aber wenn Sie mich fragen ...«

»Ich meine Sie gemeinsam. Sie sind verheiratet und fahren gemeinsam in Urlaub. Haben Sie ein gemeinsames Sexleben?«

Ich überlegte, wie ich das formulieren sollte. Wir hatten ein sehr fantasievolles Sexleben. Insofern, als Sex nur noch in unserer Fantasie stattfand. Zumindest in meiner. Ich hätte jederzeit gern mit Katharina geschlafen. Im Bett hatten wir uns immer gut verstanden. Aber mit unserer räumlichen Trennung, die uns guttat, war auch eine körperliche Trennung zwischen uns eingetreten. Die ich bedauerte. Ich drückte es so aus: »Im Urlaub haben wir uns zwar ein Zimmer geteilt. Aber ›miteinander schlafen‹ hieß da maximal ›Rücken-an-Rücken‹.«

Herr Breitner nickte verständnisvoll. »Verstehe. Eine Stellung, die im Kamasutra nicht erwähnt wird. Haben Sie mal offen mit Ihrer Frau über Ihr fehlendes Sexleben gesprochen?«

»Meine Frau verwendet eine Schlafbrille und Ohropax, wenn sie neben mir im Bett liegt. Da sind auch die Gespräche sehr einseitig. Aber ehrlich gesagt, ist mein fehlendes Sexleben nicht der Grund, weshalb ich hier bin.«

»Vor zwei Minuten konnten Sie den Grund, warum Sie hier sind, noch nicht formulieren. Deswegen wollten wir erst einmal über den Anlass Ihres Anrufes reden. Den Gründen, warum Sie hier sind, nähern wir uns erst noch«, erläuterte mir Herr Breitner. »Aber ich will Sie nicht