

DER AKTIVIST

CHRISTIAN LANGER

Copyright © 2022 Christian Langer

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9798361673254

WIDMUNG

Für David & Sid

.

DANKSAGUNG

Danksagung

Ohne Unterstützung wäre DER AKTIVIST in dieser Form nicht möglich gewesen. Aus diesem Grund danke ich

David & Sid

Christine Eichner

Holger Heide

Tommy Baier

Jochen Landwehr

Henning Schröder

Dominik Braun

Jonas Lübbering

Willi Karma / Don`t call me a Prophet.

Vielen Dank auch an alle Testleser und Lektoren. Ihr habt mir meine Schwächen aufgezeigt und mir dadurch bei der Entwicklung des Textes geholfen.

Mein ganz besonderer Dank geht an Anka Crowley.

PROLOG

Liebe Leidensgenossen,

die Tage, an denen ich die Schönheit, die Perfektion und den Glanz nicht mehr ertragen kann, werden immer mehr. Tage, an denen mir der Mensch und seine zerstörerischen Spielarten ins Auge stechen wie glühend heiße Giftpfeile.

Ich trete auf die Straße und sehe nur Primaten.

Beschäftigt mit sinnlosen Tätigkeiten, um primitive Bedürfnisse zu befriedigen.

Zu Tausenden eingezwängt in winzige Wohnkäfige.

Und überall Bildschirme, die verseuchte Botschaften verspritzen. Damit wir noch stupider, noch herzloser, noch egoistischer werden.

Mode, Prominente, Luxus – Schwachsinn.

Es ist alles eine grenzenlose Ablenkung. Ein billiger, seelenloser Brei der Nichtigkeiten.

Brot und Spiele. Gemacht von Unternehmen, die den Menschen ausbeuten und versklaven.

Macht, Gier, Kontrolle – Irrenhaus.

Und wir?

Wir sind zu bequem, es zu hinterfragen. Willenloses Schlachtvieh. Saugen die Lügen und die Manipulation auf, als wäre es unser Lebenselixier.

Gefangen im ewigen Labyrinth aus Dauerkonsum, Narzissmus und betreutem Denken.

Geistige Vervahrlosung. Als hätten wir keinen eigenen Willen.

Wir verschwenden unsere Zeit mit Inhaltslosigkeit und merken nicht, dass wir schnurstracks auf den Abgrund zumarschieren.

Jeder für sich. Wie Zombies.

Keine Rücksicht - kein Verständnis - keine Erkenntnis.

Manchmal schmerzt mein Kopf so sehr, dass ich fürchte, wahnsinnig zu werden und nicht weiß, ob ich aus Trauer weinen oder vor Wut schreien soll.

Wenn ich sehe, wie wir das einzigartige Wunder der Existenz mit Trivialitäten vergeuden, spüre ich nur eins.

Zorn.

Puren. Blanken. Zorn.

Wütende Grüße

Euer Aktivist

1.

Ich saß auf meinem Stammplatz im Frühstückssaal vom Atlantic Hotel, am letzten Tisch hinten links am Fenster. Von dort hatte man alles im Blick. Eine Tür in der Wand hinter mir führte in einen Wirtschaftsraum, durch den ich notfalls verschwinden konnte. Alte Gewohnheiten legt man nur schwer ab, egal wie weit sie zurückliegen.

Jeden Samstag kam ich nach Hamburg. Zuerst schwimmen im Alsterbad. Das einzige Hallenbad in der Hansestadt mit einer Fünfhundertmeterbahn. Ich kannte es aus meiner Kindheit, als Mike Krüger in seiner ersten Karriere als Bauarbeiter den Sprungturm gemauert hatte. Samstags waren viele Triathleten und Marathonschwimmer im Wasser. Eine gute Gelegenheit zu sehen, wie fit ich war. Nach dem Schwimmen spendierte ich mir ein feudales Frühstück im Atlantic. Mein Favorit unter den Hamburger Hotels. Ganz anders als in frostigen Neubauten vermittelte mir das klassische Ambiente Wärme und Historie. Danach hielt ich mich im Gun-Club in Form und fuhr mittags wieder nachhause. Obwohl ich es mir in Hamburg gutgehen ließ, kam schnell der Moment, ab dem ich mich nicht mehr wohlfühlte. Zu viele Menschen, zu viele Autos, zu viel Beton. Zu viel Lärm. Von allem zu viel.

Es war ein warmer Augusttag und die Alsterfontäne schoss weiße Gischt in den blauen Himmel. Afrika lag seit über einem Jahr hinter mir und ich lebte endlich das Leben, das ich mir immer gewünscht hatte. Dank einer Software vom Prinzen war meine Arbeit bei Willi mittags erledigt und ich hatte viel Zeit zum Harley fahren oder für Zoe. Abends saß ich am Schreibtisch und schrieb an zwei Romanen. Weil die Horrortrips aus Berlin und Mecklenburg den blutigen Plot vorgaben, brauchte ich die Ereignisse nur in passende Worte zu fassen. *Die Hölle über Berlin* und *Der Mann ohne Hand*. Das Schreiben half mir dabei, das Grauen zu verarbeiten, doch vergessen würde ich es nie.

Mein erstes eigenes Buch war ein Reisebericht über eine Ausfahrt zur Super-Rally vom Harley-Davidson Chapter Brunn gewesen. Davor hatte ich als Ghostwriter für Dr. Yes einen Achtsamkeits-Ratgeber geschrieben.

Wir kannten uns aus Tansania. Vor meiner Rückkehr nach Deutschland hatte ich eine Zeit lang bei Dr. Yes in Paje auf Sansibar gewohnt. Durch den Doc bin ich zum Schreiben gekommen. Er wollte einen Ratgeber veröffentlichen, wusste aber nicht, wie er aus seinen Gedanken einen Text formen sollte. Also hatte er mir unzählige Audiodateien geschickt, die ich

strukturierte und zu Papier brachte.

Ich hatte ihm gern geholfen. Sein Buch war das perfekte Warm-Up für mein eigenes Schreiben gewesen. Allerdings hatte der Doc nichts mehr von sich hören lassen, seitdem ich ihm das Manuskript vor einem Jahr nach Sansibar gemailt hatte. Umso überraschter war ich gewesen, als er sich vor ein paar Tagen gemeldet hatte. Er war gerade in Deutschland angekommen und wollte mich besuchen.

Seinen richtigen Namen kannte ich nicht. *Namen sind nur Schall und Rauch*, antwortete er, wenn man ihn fragte, wie er heißt. Also hab' ich ihn mit Doc angesprochen. Oder mit Dr. Yes. Alle auf Sansibar nannten ihn so. Auch wusste ich nicht, wie alt er war. Knapp über fünfzig schätzte ich, aber er nannte nie ein konkretes Datum. *Man ist immer so alt, wie man sich fühlt*, waren seine Worte. Der Doc wollte sein Leben nicht von Zahlen abhängig machen. Immer freundlich und hilfsbereit, war er von einem unerschütterlichen Idealismus getrieben. Alles, was er sich vornahm, erledigte er mit Herzblut. Wenn es allerdings um die eigene Person ging, öffnete er sich nur spärlich. Oft hatte ich das Gefühl gehabt, er wollte mit seinem uneigennütigen Einsatz in Afrika irgendetwas wieder gutmachen.

Gestern hatte er zum zweiten Mal angerufen und von seinen Projekten und dem neusten Inseltratsch erzählt. Im Gegenzug berichtete ich ihm von meiner Arbeit bei Willi und von meinen Büchern. Auch Zoe und ihr Job bei der Lebenshilfe, der im krassen Gegensatz zu ihrer Herkunft stand, ließ ich nicht aus. Danach hatten wir verabredet uns im Atlantic zu treffen, um über seinen Ratgeber zu sprechen.

Als er in den Frühstücksraum kam, winkte ich ihm zu und begrüßte ihn mit einer herzlichen Umarmung. Dr. Yes hatte eine drahtige Statur mit breiten Schultern und kräftigen Oberarmen. Seine großen Hände mit vielen Schwielen zeigten, dass er vor körperlicher Arbeit nicht zurückschreckte. Wind, Sonne und Salzwasser hatten sein Gesicht zerfurcht, und mit Bart und wirrem rotem Haar sah er aus wie ein verwegener Abenteurer.

Nachdem die Kellnerin den Kaffee gebrachte hatte, holte er einen Ordner aus seiner Aktentasche und legte ihn lächelnd auf den Tisch.

„Vielen Dank, Thunder. Klasse, dass du das Chaos ordnen konntest. Du hast es gut getroffen.“

„Keine Ursache, das Schreiben war eine gute Übung. Du hast mir einen Gefallen getan.“

„Nein, nein. Nicht so bescheiden. Als Dankeschön hab' ich eine Überraschung für dich.“

„Das ist zwar nicht nötig, aber eine Überraschung macht mich natürlich neugierig.“

Er grinste: „Und genau deshalb musst du dich noch ein bisschen gedulden. Lass' uns zuerst über den Text sprechen.“

„Schade.“

„Inhaltlich hast du es gut hinbekommen, nur den Stil fand ich ein bisschen steif. Das Buch soll keine wissenschaftliche Abhandlung sein, sondern ein cooler Wegweiser für ein besseres Leben. Also hab' ich zuerst alle Quellenangaben gestrichen.“

Ich machte große Augen. „Das ist aber gewagt!“

„Keinesfalls. Wir leben im Informationszeitalter. Jede Aussage kann man ohne Probleme im Netz überprüfen. Ohne die Quellen ist der Text nicht so steril.“

„Klingt es jetzt nicht zu populistisch?“

„Das ist mir egal. Alles was drinsteht, ist wahr. Oder hast du etwas gefunden, das nicht stimmt?“

Ich musste nicht lange überlegen und schüttelte den Kopf.

„Siehst du. Populismus hin oder her. Manchmal führen einfache Wahrheiten schneller ans Ziel.“

Es sollte mir egal sein. Schließlich war es sein Buch. „Warum überhaupt ein Achtsamkeits-Ratgeber? Haben die Menschen in Afrika nicht andere Probleme?“

„Stimmt. Die Locals brauchen keinen Ratgeber. Sie müssen sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Der Tag muss überstanden werden. Und dann der nächste. Das Wort Zukunft existiert nur für wenige. Wichtig ist ein voller Teller. Wenn du arm bist, lebst du automatisch achtsam. Eine traurige Wahrheit.“

„Warum dann das Buch?“

„Das ist nicht für Afrika.“

„Sondern?“

„Ich will es in Deutschland veröffentlichen. Zum Schutz.“

„Du sprichst in Rätseln.“

„Den Menschen in Afrika geht es nur so schlecht, weil es den Industrienationen so gut geht. Erst haben wir den Kontinent versklavt und heute nutzen wir das Land als Müllkippe. Wir beuten Rohstoffe aus und fangen die Fischgründe leer. Und damit unser Gewissen sich nicht meldet, zahlen wir jedes Jahr Milliarden Euro Entwicklungshilfe. Und die wohlhabende Dame von nebenan wäscht sich ihre Mitschuld mit einer Patenschaft von ihren manikürten Fingern. Online per Dauerauftrag. Schön einfach und auf Distanz.“

„Mag sein“, unterbrach ich ihn. Ich war froh, mein Leben nach vielen Jahren endlich wieder im Griff zu haben. Afrika war das Allerletzte, über das ich reden wollte. „Und was hat das mit Achtsamkeit zu tun? Und wieso zum Schutz?“

„Wir haben Afrika nicht nur ausgebeutet, die Industriestaaten sind auch maßgeblich für den Klimawandel verantwortlich. Und der wird Afrika knüppelhart treffen. Viel härter als uns. Wegen immer schlechterer Ernten wird Nahrung noch knapper, als sie ohnehin schon ist. Irgendwann haben die

Menschen keine andere Wahl mehr. Dann müssen sie sich auf den Weg nach Europa machen. Amerika ist zu weit und der Nahe Osten oder Asien sind keine Option. Wächst die Bevölkerung auf dem Kontinent im gleichen Tempo weiter, leben dort 2050 knapp drei Milliarden Menschen. Wenn ich sehe, was schon heute an den europäischen Außengrenzen abgeht, mag ich gar nicht dran denken, was passiert, wenn nur zehn Prozent davon nach Europa aufbrechen. Das sind ungefähr dreihundert Millionen Menschen.“

Ich hatte keine Lust auf apokalyptische Gedankenspiele und wollte nicht wieder in meine dunkle Vergangenheit zurückgezogen werden. Mittlerweile fragte ich mich, ob es wirklich eine gute Idee gewesen war, sich mit dem Doc zu treffen. Erneut unterbrach ich ihn. „Erzähl’ mir von deinem Ratgeber.“

„Unsere Lebensweise zerstört das Klima und die Natur. Wenn wir keine Vollbremsung machen, geht die Sache den Bach runter. Und die Menschen, die am wenigsten dafürkönnen, werden am schwersten leiden. Bald spült der Meeresspiegel Küstenstädte und ganze Inseln von der Landkarte. Wir lösen das Problem nur, wenn wir achtsamer leben. Dadurch verbrauchen wir weniger Energie, weniger Rohstoffe und wir produzieren weniger Müll. Achtsamkeit ist nicht nur gut für den Kopf, Achtsamkeit ist auch Umweltschutz.“

Ich wurde immer genervter und war kurz davor, ihm erneut ins Wort zu fallen, als mich sein unerwartetes Grinsen überraschte. Wie ein Priester breitete er die Arme aus und eröffnete feierlich: „Wir werden mit dem Ratgeber die Welt retten! Wenn die Menschen achtsamer leben, entsteht in ihnen automatisch der Wille, etwas zu verändern. Meine düstere Einleitung sollte dir nur die Dringlichkeit verdeutlichen.“

Hatte ich anfangs befürchtet, der Doc würde sich zu sehr in das Elend hineinsteigern, war er wieder ganz der Alte. Euphorisch redete er weiter.

„Ich hab’ den Text ein bisschen erweitert. Mir war das Ganze zu leblos, also habe ich eine Figur erschaffen, die Achtsamkeit auf eine coole Art verkörpert. Den ROCKSTER. Man muss dem Kind schließlich einen Namen geben. Die Idee hatte ich, als du mir auf Sansibar von deiner Harley erzählt hast.“

„ROCKSTER? Hört sich gut an.“

„Die neue Gegenbewegung! Hippies, Metallboys, Popper, Punker, Rave und Rap. – Alles alter Kram. Wir brauchen frischen Wind. Weil uns der Laden um die Ohren fliegt, wenn wir nichts ändern. Die Zeit der ROCKSTER ist gekommen! Außerdem hab’ ich noch ein Gedicht geschrieben und im Schlusskapitel meiner Phantasie freien Lauf gelassen.“

„Wenn du die Welt retten willst, musst du eine Menge Bücher verkaufen. Wer wird das Buch veröffentlichen?“

„Drei Verlage sind interessiert, aber ich hab’ mich noch nicht entschieden.“ Er holte einen Ordner aus seiner Aktentasche und schob ihn über den Tisch. „Vorher möchte ich, dass du nochmal Korrektur liest.“

DER AKTIVIST

„Kein Problem. Wieviel Zeit hab' ich?“

Dr. Yes grinste: „Jetzt kommen wir zu meiner Überraschung. In zwei Wochen startet die Bike-Week in Faak. Ich habe dir ein Zimmer reserviert. Wir treffen uns bei Harrys Farm zum Steakessen.“

„Wow! Das ist aber wirklich eine Überraschung. Du willst nach Faak?“

„Ganz genau. Auf Sansibar hast du oft von der Party erzählt. Das hat mich neugierig gemacht.“

„Ich hätte nicht gedacht, nochmal mit dir am Biertresen zu stehen. Und schon gar nicht in Faak. Die Einladung nehme ich natürlich gerne an. Wo wohnst du in der Zwischenzeit? Bei mir ist immer ein Platz für dich frei.“

„Danke, aber ich hab' schon gebucht. Ich bleibe ein paar Tage in Hamburg und dann geht's nach Sylt. Mal sehen, wie viel die Sansibar mit meiner Insel gemeinsam hat.“

2.

Der Aktivist wohnte seit ein paar Monaten in Hamburg und hatte das Gefühl, immer im Stau zu stehen. Die Blechlawine zerrte von Tag zu Tag mehr an seinen Nerven. Verstopfte Straßen, ständiger Lärm und immerwährende Eile. Am schlimmsten waren die unzähligen Ampeln, die sein Leben in Stücke hackten.

Das Elend begann, wenn er morgens aus dem Haus kam. Als erstes roch er Abgase. Widerlich. Und überall parkende Autos. Vor seiner Wohnung, in den Straßenschluchten, in der ganzen Stadt. Es gab sogar Hochhäuser nur zum Parken! Und hektargroße Lagerflächen in Häfen und Logistikzentren.

Zwei Drittel ihrer Lebenszeit begruben Millionen von Blechbüchsen wertvolle Natur unter sich, um auf versiegelten Flächen vor sich hinzugammeln. Und wertloser zu werden. Im ersten Jahr verliert ein Neuwagen ein Viertel seines Listenpreises und nach drei Jahren ist er nur noch die Hälfte wert. Was für ein Schwachsinn. Die Gesellschaft war von einer Geiz-ist-geil-Mentalität getrieben, aber der Wertverlust eines Wagens, abhängig von seiner Größe, jeden Monat ein paar Hundert Euro, interessierte niemanden. Und warum nicht? Weil man schon den Kindern eintrichterte, dass eine fette Karre sie zum besseren Menschen macht. Und alle fallen drauf rein.

Zwar waren viele auf ihr Auto angewiesen, aber nur weil der öffentliche Personenverkehr unzuverlässig, unbequem und nachts zu gefährlich war. Oder fast nicht vorhanden. So wie auf dem Land.

Es war zum Verrücktwerden. Nur Schmutz, egal in welche Richtung er dachte. Vielleicht hätte er einen PKW-Händler auswählen sollen. Oder einen Hersteller. Aber genau darin lag das Problem. Es gab zu viele Schuldige und irgendwo musste er schließlich anfangen. Widerwillig stieg er in seinen Wagen und fuhr los. Gut, dass sich bald alles ändern würde.

Auf der Fahrt dachte er an den Banker. Eigentlich stand zuerst ein Konzernmanager oder Unternehmer auf der Liste, aber die Gelegenheit war zu gut gewesen. Reiner Zufall. Der Aktivist war am Vortag in einem Bistro gewesen. Beim Essen hatte er in einer Zeitung geblättert, als der Typ am Nebentisch anfang zu telefonieren. Ein weichgespülter Schnösel mit modischer Frisur, gepflegtem Dreitagebart, schickem Anzug, Krawatte und geputzten Schuhen.

Scheinbar machte ihm sein Vorgesetzter richtig Druck. Der Schnösel rang nach Worten und rutschte unruhig auf dem Stuhl hin und her. Wenn er

zuhörte, quetschte er in der Faust seiner freien Hand die Serviette, um sie im Anschluss auf dem Tisch wieder glattzustreichen, wenn er stotternd nach Antworten rang. In seiner Aufregung hatte der Schnösel nicht gemerkt, dass er belauscht wurde. Ein Banker, der kurz vor dem Rauswurf stand. Das perfekte Opfer.

Nachdem der Geldhändler bezahlt hatte, verfolgte er ihn. Zur Mittagszeit war die Gelegenheit gut und tatsächlich verschwand der Banker nach ein paar Minuten Fußmarsch in einem pompösen Glaspalast. Der Rest war nicht schwer. Der Aktivist musste nur auf Feierabend warten. Nach dem Telefonat hatte der Schönling bestimmt eine unangenehme Audienz beim Chef. Er hoffte, dass der Banker nach der Arbeit einen Drink brauchte. Zumindest aber würde der Aktivist erfahren, wo der Geldgeier parkte oder mit welcher U-Bahn er fuhr. Nahm er die U-Bahn, hätte der Aktivist am Abend sogar seine Adresse.

Am späten Nachmittag kam der Geldhai durch die große gläserne Drehtür des Bankgebäudes. Im Gegensatz zu seinem smarten Auftritt am Mittag sah er nur wenige Stunden später deutlich mitgenommen aus. Das Haar zerzaust, die Krawatte gelockert. Wie der Aktivist vermutet hatte, ging er direkt in eine Kneipe. Er folgte dem Banker und setzte sich an den Nebentisch. Als die Kellnerin kam, bestellte er laut und deutlich, so dass sein Opfer ihn nicht überhören konnte: „Einen Jägermeister, bitte“.

„Noch etwas dazu?“

„Nein, danke. Nur einen Jägermeister.“ Er stockte kurz und korrigierte sich: „Oder nein, bringen sie mir bitte einen Doppelten.“

Danach bestellte der Banker. Ebenfalls harten Alkohol.

Als die Kellnerin die Bestellung serviert hatte, nahm der Aktivist sein Glas und prostete sich demonstrativ selber zu. „Was für ein beschissener Tag.“ Dann kippte er den Doppelten auf ex, ließ sich in die Rückenlehne seines Stuhls sinken, schloss die Augen, legte den Kopf in den Nacken und atmete hörbar aus. Nach ein paar Momenten öffnete er die Augen wieder, nahm das leere Glas und drehte es gespielt gedankenverloren hin und her. Danach sah er durch den Raum, als suchte er die Kellnerin. Dabei streifte er den Blick seines Nachbarn und sprach ihn an: „Ich bin nicht aus Hamburg. Allein trinken macht keinen Spaß. Darf ich sie auf ein Glas einladen?“

Der Rest ging wie von selbst. Nachdem er dem Banker das Märchen vom Tod seiner Eltern erzählt hatte, war der Köder gelegt. Als er dann noch das Fünfundzwanzig-Millionen-Erbe erwähnte, das angelegt werden sollte, fingen die Augen des Gierhalses an zu glühen.

Der Schnösel outete sich als Banker und gab sich alle Mühe. Nach dem dritten Doppelten und zwei Bieren verabredeten sie sich für den nächsten Abend. Marlon, so hieß der Banker, wollte sich zwar tagsüber in seinem Büro mit ihm treffen, aber der Aktivist hatte erzählt, dass er sich als Landei zwischen den ganzen Anzugträgern nicht wohl fühlte. Die Hoffnung, seinen

Kopf durch einen fetten Abschluss aus der Schlinge des Chefs ziehen zu können, hatte Marlon einlenken lassen. Sie verabredeten sich in einem Restaurant in der Nähe vom Stadtpark.

Kurz vor dem Treffen wählte der Aktivist Marlons Nummer. „Hi Marlon. Hier ist Jan. Bist du schon da?“

„Nein, ich brauch’ noch fünf Minuten. Was gibt’s?“

„Ich bin auf der Otto-Wels-Straße und komm’ nicht weiter. Keine Ahnung, was los ist. Erst fing die Karre an zu stottern, dann ging der Motor aus. Ich steh’ am Straßenrand und der Wagen sagt keinen Ton mehr. Kannst du mich abholen?“

„Klar, kein Problem. Ich bin gleich bei dir.“

Der Aktivist war zufrieden. Endlich konnte er mit der Bestrafung beginnen. Konzerne kaufen Lobbyisten, die Politiker beeinflussen, damit die Gesetze im Interesse des Kapitals gestaltet werden. Mit freundlicher Unterstützung der Medien, die das Volk im Dämmer Schlaf hielten. Durch die Verabreichung einer Giftbrühe aus Werbung, seichter Unterhaltung und betreutem Denken. Auf diesem Weg haben die Konzerne eine abgeschirmte Parallelgesellschaft geschaffen, in der sie schalten und walten können, wie sie wollen. Unangreifbar, weil sie das Gesetz auf ihrer Seite haben.

Und die Banken verwalten das viele Geld, das dem Normalsterblichen aus der Tasche gezogen wird. Für Banker ist es nicht nur ok, dass das Volk ausgesaugt wird, sondern es ist sogar zu ihrem Vorteil. So kann man mehr Kredite verkaufen.

Grundsätzlich konnte es dem Aktivist egal sein, dass der Bürger sich versklaven ließ, aber die Gier der Konzerne forderte ihren Tribut. Klimawandel, Artensterben, extreme Umweltverschmutzung. Und immer größere humanitäre Katastrophen. Es war kaum auszuhalten und wie immer, wenn er darüber nachdachte, spürte er Wut in sich aufsteigen. Sein Blut fing an zu brodeln und brachte die Gedanken in seinem Kopf zum Kochen. Zum Glück hatte das Elend bald ein Ende.

Gebückt stand der Aktivist unter der offenen Motorhaube, als Marlon ankam. Zwar machte das heutzutage keinen Sinn mehr, so tief war die Technik in den Innereien der Halbleiter verborgen, aber es erfüllte seinen Zweck. Marlon stellte sich neben ihn.

„Ich glaube, eine der Batterieklemmen sitzt nicht richtig. Kannst du dir das mal ansehen?“

„Ich versteh’ zwar nicht viel von Autos, aber ich kann ja mal gucken.“

Der Aktivist ging zur Seite und Marlon beugte sich unter die Haube. Abends war auf der bewaldeten Straße im Stadtpark nicht viel los. Der Aktivist überzeugte sich ein letztes Mal, dass sie niemand beobachtete, zog seinen Totschläger aus dem Hosenbund und hieb den metallenen Teleskopstab mit voller Wucht auf Marlons Wirbelsäule. Reflexartig zuckte

der Banker laut stöhnend nach oben und knallte mit dem Kopf unter die Motorhaube. Der Aktivist schlug zum zweiten Mal zu. Als sein Opfer zusammensackte rammte er ihm brutal das Knie an den Kopf und Marlon ging zu Boden. Schnell stopfte er ihm ein Tuch in den Mund, legte Handschellen an und zog ihn zum Kofferraum.

Als Marlon verstaubt war, machte der Aktivist sich gutgelaunt auf den Weg zum alten Lagerhaus im grünen Niemandsland zwischen Hamburg und Kaltenkirchen. Die Halle in einem Gewerbegebiet nahe der Autobahn hatte er vor vier Monaten über einen Strohmann gemietet. Sie stand am Rand eines eingezäunten Grundstücks, so dass der Eingang von der Straße aus nicht zu sehen war. An die Rückseite des Grundstücks grenzte dichter Wald. Rechts und links waren große Freiflächen, auf denen seine Nachbarn alles Mögliche lagerten.

Der Aktivist öffnete den Kofferraum und zielte mit seiner Schreckschusspistole, die täuschend echt aussah, auf Marlons Kopf. Er mochte keine richtigen Waffen. Zu laut, zu viel Sauerei und vor allem nur ein kurzer Spaß. „Aussteigen!“, befahl er.

Marlon quälte sich umständlich aus dem Kofferraum und stützte sich mit schmerzverzerrtem Gesicht am Kotflügel ab. Es dauerte einen Moment, bis er sich aufrichten konnte. Weinerlich sah er zum Aktivisten und fragte wimmernd: „Was wollen sie von mir? Ich bin ein armer Schlucker. Ich hab' kein...“

„Klappe halten und da vorn durch den Eingang!“ Der Aktivist wies mit der Pistole in Richtung der Tür neben dem Hallentor. Durch einen langen schmalen Flur kamen sie in einen Raum am Ende des Ganges.

„Hinsetzen!“

Zögernd setzte sich Marlon. Der robuste Metallstuhl war auf einer Stahlplatte festgeschweißt, die im Boden verankert war. Genau wie die Metallkiste, die vor dem Stuhl stand. Am Deckel der Kiste war eine kurze, aber starke Kette befestigt. Marlon sah sich fragend um. An den Wänden ein Regal, eine Werkbank und ein Waschbecken. Vom Waschbecken führte eine Leitung hoch an die Decke und von dort in den Raum. Der Duschkopf am Ende der Leitung endete genau über Marlons Stuhl. Ansonsten war der Raum leer, bis auf ein großes zylindrisches Metallrohr, das an einer Laufkatze hängend unter der Decke baumelte. Ungefähr zwei Meter lang, mit einem Durchmesser von ungefähr eineinhalb Metern. Beide Enden waren offen. Wie aus einer Pipeline herausgeschnitten. Marlon schwante nichts Gutes. Mit zittriger Stimme fragte er: „Was willst du von mir?“

„Das erzähle ich dir gleich.“ Der Aktivist stellte sich neben den Banker und hielt ihm die Pistole an die Schläfe. „Wenn du dich bewegst, blas' ich dir das Hirn weg.“

Dann fixierte er Marlons linken Arm mit Handschellen auf der Armlehne und löste die Schellen, mit denen er ihm zuvor die Handgelenke gefesselt

hatte. Danach kettete er Marlons rechten Arm auf der anderen Armlehne fest. Er ging in einen Nebenraum, kam mit einem Stuhl zurück und setzte sich dem Banker gegenüber.

Marlon sah mitgenommen aus. Offensichtlich hatte er Schmerzen, aber noch erfreulicher war die Panik in seinen Augen und die Angst in seiner Stimme.

„Wer bist du? Und was willst du überhaupt von mir? Wir kennen uns doch gar nicht?“

Wie sehr ihn diese Finanzjongleure anwiderten. Ungehemmt bieten sie Verbrechern die finanzielle Infrastruktur. Auf Offshore-Konten oder in Steueroasen verstecken sie Milliarden. Geld, das die Kontoinhaber unterschlagen haben. Von Diktatoren, die ihr Land aussaugen oder von Steuerflüchtlingen, denen ihre Mitmenschen egal sind. Drogengeld kann nur gewaschen werden, wenn Banken mitspielen, und illegale Waffendeals funktionieren nur, wenn Banker das Geld durch ihre schmutzigen Hände fließen lassen. Clans und Mafiasfamilien existieren, weil es für die Banken ok ist, Geld zu waschen. Dass die Klienten Menschen versklaven und die Umwelt vergiften, interessiert im Tresorraum niemanden. Und dafür kassiert man am Jahresende Boni, die Normalsterbliche in ihrem ganzen Leben nicht verdienen.

„Wer ich bin, spielt keine Rolle. Viel bedeutsamer ist, *was* ich bin.“

Marlon guckte verständnislos. Resigniert schüttelte er den Kopf, ließ ihn sinken und fing an zu weinen.

„Hey!“

Marlon zuckte zusammen und sah erschrocken hoch.

„Nicht so unfreundlich. Wenn du dich mit mir unterhalten willst, musst du mich schon anschauen.“

„Ok, ok, ok. Entschuldigung.“

„Siehst du, geht doch. Also zurück zu deiner Frage. Es gibt verschiedene Bezeichnungen dafür, was ich bin. Böse Zungen bezeichnen mich als Pestizid, aber das ist mir zu zynisch. Ich finde, Aktivist trifft es besser.“

„Bitte lassen sie mich gehen. Ich schwöre, dass ich niemandem etwas erzähle.“, flehte Marlon mit brüchiger Stimme.

„Das stimmt. Du wirst wirklich niemandem etwas erzählen.“

„Aber was wollen sie von mir? Ich hab' nicht viel Geld. Warum ich?“

„Eigentlich stand jemand anderes auf der Liste, aber die Gelegenheit war zu gut. Nimm es nicht persönlich. Ich bin nicht an dir interessiert. Du bist nur stellvertretend hier.“

Marlon schüttelte den Kopf. „Sie müssen mich verwechseln. Für wen soll ich denn hier sein?“

„Für deine gesamte Branche.“

„Aber ich betreue doch nur Privatkunden, die ihr Haus oder ihren Wagen finanzieren wollen.“

Der Aktivist nickte. „Richtig. Jede Bank fängt mit Privatkunden und kleinen Unternehmen an. Bemerkenswert, wie gut ihr das hinbekommt. Sobald eure Opfer die heiligen Hallen des Geldes betreten, begeben sie sich sofort in Demutshaltung. Dabei lebt ihr von deren Geld. Und von deren Vertrauen. Ihr seid nur Dienstleister und trotzdem spielt ihr Gott.“

Der Aktivist schüttelte angewidert den Kopf und zündete sich eine Zigarette an.

„Ihr spielt Gott auf einem Spielfeld, das ihr selber erschaffen habt. Dem Finanzmarkt. Und für den hast du die Eintrittskarte besorgt. Leute wie du eröffnen das Festmahl. Erst werden die Privatkunden versklavt und wenn genug Geld zusammengerafft ist, steigt man ins Investmentbanking ein. Das Paradies, in dem man für Geld nicht mehr arbeiten muss. Man zockt mit dem Geld anderer. Und das Allerbeste - ihr zahlt nur fünfundzwanzig Prozent Steuern. Der Bauarbeiter, von dessen Geld ihr lebt, muss für seinen Knochenjob fast das Doppelte zahlen. Und damit das Glücksrad nicht stillsteht, entwickelt ihr ständig neue Produkte. Derivate, Anleihen, Emissionszertifikate, Investment-Zertifikate und den ganzen anderen Schwachsinn. Keiner steigt mehr durch. Am liebsten sind euch Konstruktionen, die das Finanzamt nicht versteht. Kein Wunder, da sitzt ja auch nur zweite Wahl. Cracks von den Elite-Unis geben sich mit dem Hungerlohn vom Staat nicht zufrieden. Die arbeiten bei Goldman & Sachs und verdienen das Hundertfache von dem was ein Finanzbeamter nachhause bringt. Und deswegen könnt ihr machen, was ihr wollt. Freie Auswahl. Cum-ex ist ein schönes Beispiel. Ihr lasst euch Kapitalertragssteuern zurückerstatten, die ihr nicht gezahlt habt und das Finanzamt ist zu blöd, es zu merken. Allein in Europa über fünfzig Milliarden. Geld, das ihr dem Steuerzahler klaut. Den Leuten, die hart arbeiten und nicht den ganzen Tag im Anzug rumlaufen können. Und wenn der weltweite Finanzmarkt zusammenbricht, weil ihr die Folgen eures kranken Handelns nicht mehr kontrollieren könnt, bettelt ihr beim Steuerzahler um Hilfe. Bei den Leuten, die ihr vorher übers Ohr gehauen habt.“

„Aber das gilt doch nicht für alle Banken.“

„Stimmt. Neuerdings gibt es auch Geldhäuser, die nach ethischen Grundsätzen wirtschaften. Aber nur, weil der Anleger aufgewacht ist und sie dazu drängt. Bis vor kurzem existierte das Wort *Moral* in eurem Wortschatz nicht.“

„Aber was ändert sich, wenn du mich bestrafst?“

Der Aktivist grinste Marlon freundlich an. „Gar nichts. Das, was hier passiert, dient lediglich meiner persönlichen Befriedigung. Die eigentliche Mission ist größer. Viel größer. Deshalb werden auch noch mehr von euch sterben. Aber genug geplaudert. Lass' uns loszulegen.“

Der Aktivist stand auf und öffnete den Deckel der Metallkiste vor dem Stuhl.

„Sieht gut aus, oder?“

Marlon sah in die Kiste, die bis zum Rand mit Euro-Münzen gefüllt war. Er verstand immer weniger. Seine Lippen versuchten eine Frage zu formulieren, doch er bekam kein Wort heraus.

Der Aktivist holte einen Schäkel von der Werkbank und verband das Ende der Kette, die am Deckel der Kiste montiert war, mit den Handschellen an Marlons linken Arm.

„Eine Schatzkiste. Voll mit Geld. Dein Lebenselixier. Ganz nah bei dir und keiner kann es dir nehmen. Für immer vereint.“

„Was hast du vor?“ fragte Marlon verwirrt.

Der Aktivist löste beide Schellen von den Armlehnen, trat einen Schritt zurück und sah Marlon grinsend in die Augen. „Jetzt hängt dein Leben an der Schatzkiste. Festgeschweißt auf der Metallplatte. Bis, dass der Tod euch scheidet.“ Der Aktivist zwinkerte.

Dann ging er zur Werkbank und zog sich Arbeitshandschuhe an. Als er sich wieder umdrehte, war Marlon aufgestanden. Nicht mehr an den Stuhl gefesselt, blickte er ungläubig auf die Kiste, deren Kette an seinem linken Arm endete. Er versuchte zu verstehen, was gerade passierte, doch die Kette war nur knapp einen Meter lang und reduzierte sein Denken auf ein kreisrundes Minimum mit einer Kiste in der Mitte. Vor lauter Frustration hätte er sich am liebsten wieder hingezettelt, doch das Adrenalin, das mit Topspeed durch seine Blutbahnen schoss, hielt ihn aufrecht. Allerdings nicht lange.

„Hinsetzen!“

„Bitte tun sie mir nichts. Ich mach' auch alles, was sie wollen. Aber bitte lassen sie mich gehen“, bettelte er. Die Angst in den Augen verzerrte sein Gesicht zu einer grotesken Fratze.

„Wenn du keine Schmerzen willst, setz' dich hin!“

„Und wenn nicht?“, fragte Marlon mit dem Trotz eines Verzweifelten in seiner brüchigen Stimme.

Der Aktivist griff ins Regal und bekam ein langes Vierkantrohr zu fassen. Beim Herausziehen aus dem Regal wirbelte er blitzschnell herum und traf Marlons Beine mit vollem Schwung auf Höhe der Knie. Der Banker sackte vor Schmerz schreiend zusammen und stützte sich mit dem Oberkörper auf den Stuhl. Der Aktivist ließ das Rohr fallen, löste die Laufkatze an der Decke und stülpte die Metallröhre über den keuchenden Marlon, den Stuhl und die Kiste. Die zwei Meter hohe Säule stand nun aufrecht im Raum. Ein kreisrundes Gefängnis für den wimmernden Banker.

„Setz' dich und sei ruhig. Wenn du dich bewegst, wirst du es bereuen.“

Dann holte der Aktivist einen Brenner aus dem Nebenraum und verschweißte den unteren Rand des Riesenrohrs mit der Platte auf dem Boden. Als die Naht abgekühlt war, ging er zum Waschbecken und öffnete den Hahn. Es dauerte einen Moment, bis sich das Wasser durch die Leitung vorgearbeitet hatte und anfang in die Röhre zu tropfen. Zufrieden betrachtete

er sein Werk und zog den Stuhl an die Säule. Er stieg hinauf und sah grinsend über den Rand.

„Klasse, oder? Ich hab’ schon immer gern gebastelt.“

Als sich der Boden langsam mit Wasser füllte, stieg er wieder herunter und überprüfte die Schweißnaht. Alles war dicht. Mit einer Handsäge, die auf der Werkbank lag, stieg er erneut auf den Stuhl und zeigte seinem Gefangenen das Werkzeug. Marlons weit aufgerissene Augen warfen ihm unzählige Fragen zu, doch der Banker war nicht in der Lage, sie zu formulieren. Erfreut sah der Aktivist, dass sein Gefangener kurz davor war, die Kontrolle zu verlieren.

„Wir geben deiner Zukunft ein Zuhause. Kennst du den Spruch? Werbeslogan der LBS“

Marlon sah ihn nur desorientiert an.

„Und ich gebe deiner Zukunft eine Säge“, sagte der Aktivist und ließ die Säge in die Röhre fallen. „Das Wasser steigt und du säufst langsam ab, weil deine heißgeliebte Knete dich nicht loslässt. Es sei denn, du benutzt die Säge.“ Er stieg wieder nach unten. „Ich mach’ mich jetzt auf den Weg. Es wird dauern, bis das Rohr voll ist. Der Hahn ist nur ein bisschen aufgedreht. Genieß’ es.“

Kurz vor der Tür blieb der Aktivist stehen und drehte sich noch einmal um. „Ach ja, was ich vergessen habe... Die Kette ist aus Edelstahl, da wird dir die Säge nicht viel helfen. Aber für dein Handgelenk reicht sie.“

3.

Seitdem ich am Morgen am Chiemsee gestartet war, stand ich unter Strom. Drei Stunden und zwei Hard-Rock-Playlists später war ich beschwingt und aufgekratzt, als auf der Tauernautobahn links, kurz hinter Feistritz, der Grummerner Steinbruch auftauchte. Ein großer weißer Klecks, der entspannt am Hang lehnte. Inmitten grün bewaldeter Landschaft. Die aufgerissene Bergflanke war meine persönliche Zielflagge. Endlich war es wieder soweit. Die Bike-Week in Faak. Das größte Harley-Treffen Europas.

Leider war ich nicht mit meiner Harley unterwegs. Zoe war vor einer Woche zur Beerdigung ihrer Oma nach Udine geflogen. Die beiden hatten sich sehr nahegestanden. Weil die Großmutter Zoe einige antike Möbelstücke vererbt hatte, fuhr ich mit meinem Hai und riesigem Anhänger. Nach dem Treffen mit Dr. Yes würde ich Zoe abholen und gemeinsam mit ihr zurückfahren.

Es war Sonntag und das Treffen mit dem Doc war für Montagabend angesetzt. Also blieb noch genügend Zeit für die Korrektur seines Achtsamkeits-Ratgebers. Ich wollte an einem See oder an einem spektakulären Aussichtspunkt mit Blick in die Alpen lesen.

Am Knoten Villach wechselte ich auf die A2 und kam über Drobbohlach ans Ziel. Obwohl die offizielle Eröffnung erst in zwei Tagen war, gab es bereits am Sonntag jede Menge Harleys zu sehen. Viele Biker aus ganz Europa standen mit ihren Maschinen am Straßenrand oder cruisten durch die malerische Landschaft. Schon acht Mal war ich auf der Bike-Week gewesen und fühlte ich mich sofort wie zuhause.

Höhe Bernolds Landhotel startete ich auf der Kohlstattstraße meine Rundfahrt um den türkisblauen Faaker See. Linke Hand das Wasser, schlängelte sich die Straße südwärts. Blauer Himmel, strahlende Sonne und ein See wie Karibisches Meer. Ich drehte die Boxen auf und schwebte bei *Passion Play* von Nightranger mit einem breiten Grinsen im Gesicht über den Asphalt.

Mit dem Eintauchen in den Finkensteiner Wald wechselte das Landschaftsbild von strahlendem Türkis in kräftiges Dunkelgrün. Entspannt setzte ich den Tempomat, ließ alle Fenster runter und öffnete das Schiebedach. Sofort flutete der Duft vom Harz der Nadelbäume meine Nase. Untermalt wurde die Kulisse vom allgegenwärtigen Donnern hubraumstarker V-Motoren, die mir entgegenkamen oder mich überholten.

Nach einer etwas schärferen Linkskurve öffnete sich der Wald. Die Straße neigte sich und gab den Blick frei auf die mächtigen Gipfel des Mittagkogel. Vorbei an der Karawanken-Lodge über die Seebach-Brücke kam ich in den Ort Faak. Der Parkplatz neben dem Minigolf, links vor der Abfahrt zum Harley-Denkmal, war gut besucht und schon am Sonntag schmetterten mächtige Boxentürme harte Gitarrenriffs ins testosterongetränkte Umland.

Kurz ging es entlang der Schienen, bis das Bahnhofsgebäude den Startschuss ins Epizentrum der Zügellosigkeit markierte. Eine bunte Sündenmeile am Süd-Ost-Ufer des wunderschönen Faaker Sees. Zuerst zur Linken das Harley-Village mit unzähligen Theken, Bühnen, Food-Trucks und Händler-Meile. Hier sollten die neuen Modelle präsentiert werden. Man konnte auf einem Fahrsimulator mit Vollgas gegen eine Wand brettern und es gab einen Schönheitswettbewerb für spektakuläre Umbauten.

Obwohl noch nicht alles komplett aufgebaut war, wurde beim Anblick der vielen großen und kleinen Zelte schnell klar, was für eine Megasausa die Gäste erwartete. Und die waren bereits in großer Zahl unterwegs. Viel schwarzes Leder. Und überall Harleys. Harleys, Harleys, Harleys. Wie im Paradies. Auf dem Asphalt donnerten V-Twins und verschossen Chrom-Blitze ins Umland. Ein Bikergewitter, das die Welt eine Woche lang zum Beben bringen sollte.

Die Partyhölle reichte bis zur A1-Tankstelle, neben der Harley-Klagenfurt stationiert war. Danach Zeltplätze am waldigen Seeufer, bis der Wahnsinn in Arneitz wieder Fahrt aufnahm. Links die Burnout-Bar und rechts eine Händlermeile für freie Dealer. Ausgerüstet mit ausreichend Tresen und fetten Bühnen. Dazu hoch oben im Berg die unverkennbaren gelben Sonnenschirme der Tarborhöhe. Das Leben konnte so schön sein.

An der Kreuzung Eggerstraße ging es rechts zum Hotel, aber meine Runde war noch nicht zu Ende. Vorbei an der Shell-Tanke verlief die Straße ab dem Strandbad Egg direkt am See. Von dort sah ich die unverkennbaren großen weißen Buchstaben am Ufer der See-Insel. HARLEYWOOD. Sie erinnerten an den Hollywood-Schriftzug in Los Angeles. Es gab mir ein gutes Gefühl auf einer Party zu sein, die es locker mit L.A. aufnehmen konnte. Ami-Biker hatten mir während sinnfreier Gespräche am Tresen sogar erzählt, dass die Events in Europa viel besser abgingen, als die in den Staaten. Hier konnte man auf der Straße rauchen was man wollte und so viel bechern, wie reinging. Und wenn jemand in Unterhose im Straßengraben eine Pause einlegte, war sie hart erarbeitet. Niemand scherte es. In Amerika war so viel öffentlicher Frohsinn undenkbar.

Durch Egg, entlang von Parkplätzen voller Maschinen, vorbei am Billa, führte mich das leicht ansteigende Gelände zurück nach Drobbolach. Am Ortseingang das gleiche erfreuliche Bild, wie auf der ganzen Rundfahrt. Alle Zeichen standen auf Angriff. Die Ruhe vor dem Sturm.

Während der Party war die Straße von Dienstag bis Sonntag gesperrt. Dann wurde der Trip um den See zur Einbahnstraße für Biker. PKW durften nur mit Sondergenehmigung oder als Anlieger über den Strip cruisen. Also startete ich eine zweite Runde. Ich wollte das Spektakel genießen, solange es ging. Gut, dass ich mich unter den vielen Testosteron-Monstern aus Milwaukee nicht verstecken musste. Mein Hai war ein Klassiker. 560 SEC W126, ein elegantes und zugleich sportliches S-Klasse Coupé aus 1994. Schwarz, breit und tief.

Auf der zweiten Runde bog ich in Arneitz hinter der Burnout-Bar rechts ab. Vorbei an Harrys Farm kam ich über Ledenitzen zum Hotel Mittagskogel. Die Lage war perfekt. Es gab einen Shuttle-Service zum Festgelände und der Aichwaldsee, in dem ich morgens schwimmen wollte, war gleich nebenan. Alles bestens.

Nach dem Einchecken brachte ich mein Gepäck aufs Zimmer, setzte mich auf den Balkon und drehte mir einen Joint. Ich rauchte mit Blick auf die Berggipfel, legte meine Füße auf die Brüstung und hörte die Stille. Ein beruhigender Kontrast zur brodelnden Kulisse in Faak. Nach der Anreise war es gut, ein bisschen zu entspannen. Ich ließ meinen Gedanken freien Lauf und freute mich auf das Treffen mit Dr. Yes.

Mein Plan war, auf dem Hotel mit dem Korrekturlesen zu beginnen. Am nächsten Morgen wollte ich im Aichwaldsee schwimmen und danach am Pyramidenkogel mit Blick auf den Wörthersee weiterlesen. Der Rest des Textes war am Nachmittag dran. Auf der Aichingerhütte an der Villacher Alpenstraße. Von dort hatte man aus über tausend Metern einen beeindruckenden Ausblick auf den Ossiacher-, Wörther- und den Faaker See.

4.

Der Aktivist saß den vierten Abend hintereinander in dem Sterne-Restaurant in der Hafencity. Zuvor hatte er in einigen anderen exklusiven Häusern gesucht, aber keine Gelegenheit schien geeignet. Das nächste Opfer auf seiner Liste war ein wohlhabender Unternehmer oder ein hochrangiger Konzern-Manager. Es war nicht sonderlich schwer, an diese Klientel ranzukommen. Man musste nur auftreten, als gehörte man dazu.

Das Restaurant war ein sündhaft teurer Fresstempel, der keinen Türsteher brauchte. Die Preise auf der Speisekarte sorgten für die Gästewahl. Es gab nur einen Tisch, der sich um die komplette Küche herumschlangelte und die Gäste am Wirken der Köche teilhaben ließ. Der Aktivist war nicht an derart sinnlosem Zeitvertreib interessiert. Im Gegenteil. Die leblose Einrichtung und der ewig lange Tresen erinnerten ihn an eine Sushi-Bar. Vieles, was in vergleichbaren Häusern selbstverständlich war, fehlte. Der Raum, im nackten Beton eines Rohbaus gekleidet, verzichtete auf jegliche Dekoration. Und der Wirt auf Tischdecken und edles Besteck. Man saß auf unbequemen Hochstühlen, eingezwängt in leblos graue Wände.

Sein Opfer kam zur selben Zeit wie jeden Abend. Auch an diesem Tag war es allein unterwegs. Am zweiten Abend waren sie ins Gespräch gekommen und am dritten Abend hatte der Aktivist erfahren, was er wissen wollte. Das Opfer, ein älterer Herr knapp über Sechzig, war ein wohlhabender Industrieller aus Stuttgart. Er hatte sich vor kurzem aus dem Geschäftsleben zurückgezogen, um seinen letzten Lebensabschnitt zu genießen. Schon seit seiner Ausbildung stellte er Werkzeuge her und hatte es am Ende seiner Laufbahn auf siebentausendfünfhundert Angestellte in ganz Europa gebracht. Er war für zwei Wochen in der Hansestadt, um die Übergabe der Macht an seine Nachfolger zu regeln, die alle in Hamburg wohnten. Nach einem Tag voller Gespräche mit gierigen Erben und nimmersatten Anwälten genoss er die Abendruhe allein.

Der Aktivist hatte sein Essen so geplant, dass er es hinter sich hatte, wenn Walter Rappold, so hieß der Unternehmer, aufkreuzte. Zur gleichen Zeit wie jeden Abend betrat Walter das Restaurant. Der Aktivist bat um die Rechnung, grüßte Walter und verließ das Restaurant. Auf einen Schwaben war Verlass. Auch was den Heimweg anging. Walter wohnte im Madison Hotel und nahm immer dieselbe Route. Über die Shanghaibrücke zum

Brooktorkai, vorbei am maritimen Museum über den Sandtorkai bis zur Niederbaumbrücke und mit einem kleinen Schlenker über die Michelwiese zum Hotel.

Tagsüber hatte sich der Aktivist die Gegend schon einige Male angeschaut und sich für die Michelwiese entschieden. Um sicher zu sein, checkte er die Umgebung an diesem Abend bei Dunkelheit. An der Kreuzung Vorsetzen, Ecke Neustädter Neuer Weg, parkte er unter der stählernen Trasse der Hochbahn, stieg aus und ging zur Michelwiese.

Morgen Abend wäre es soweit. Er würde seinen Wagen im Parkhaus Michel-Garage abstellen und draußen auf Walter warten. Glücklicherweise waren seine Befürchtungen unbegründet, abends auf der Wiese gelangweilte Jugendliche oder Obdachlose zu treffen. Die gesamte Grünanlage verweilte in entspannter Nachtruhe. Er setzte sich auf eine Bank, sah sich das Gelände genau an und beobachtete die umliegenden Gebäude. Als er sicher war, den richtigen Ort gefunden zu haben, machte er sich auf den Rückweg.

Kurz bevor er zu seinem Wagen kam, sah er es zum ersten Mal. Es war klein und unter den grauschwarzen Stahlträgern der Hochbahn gut versteckt. Auf keiner seiner Erkundungstouren war es ihm aufgefallen. Ein winziges Häuschen im Jugendstil. Eindrucksvoll und ansehnlich, obwohl es höchstens zehn Quadratmeter Grundfläche hatte. Gemauert aus großen sandfarbenen Steinquadern, mit edlem Schmiede vor blickdichten Fenstern. Dazu ein gewölbtes Dach, gekrönt von einer geschmackvollen Metallkonstruktion, ebenfalls aus Schmiedeeisen. Weil der Aktivist nicht in Eile war, schaute er sich das ungewöhnlich kleine Häuschen von Nahem an. *Siel-Einstieghäuschen* war auf einem Schild zu lesen. Auf der Grünfläche daneben stand eine Statue von Sir William Lindley. Der Aktivist holte sein Handy aus der Jacke und schaute nach, was es mit dem Mini-Häuschen und der Statue auf sich hatte.

Sir William Lindley, ein englischer Ingenieur, hatte vor zweihundert Jahren in Hamburg die erste Kanalisation Europas gebaut. Dafür, dass die Hamburger auf den Straßen nicht mehr durch ihre Exkremente waten mussten, hatte man William zu Ehren die Statue aufgestellt.

Das Einstieghäuschen war damals extra für Kaiser Wilhelm gebaut worden. Die Kanalisation galt als technisches Wunderwerk, das sogar den Kaiser neugierig gemachte hatte. Das Siel-Einstieghäuschen sollte ihrer Majestät bei der Besichtigung der Kanalisation einen standesgemäßen Einstieg in die stinkende Hamburger Unterwelt ermöglichen.

Der Aktivist sah in den Nachthimmel und dankte dem Universum für dieses wunderbare Zeichen. Seine Entdeckung bestätigte ihm, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Auch er befreite die Welt vom Unrat.

Als er einmal um das Häuschen herumging, entdeckte er eine bunte Schmiererei aus der Spraydose auf dem Mauerwerk. Er lächelte. Was für ein Zufall. Morgen, bevor Rappold fällig war, würde er zurückkommen und das Graffito ein wenig optimieren.

5.

Walter Rappold öffnete die Augen und fand sich in einem halbdunklen Raum wieder, den er nicht kannte. Gefesselt auf einem Stuhl. Er war benommen und brauchte einen Moment, um sich zu orientieren. Das einzige Licht spendete ein gedimmter Deckenfluter. Er wollte sich bewegen, doch hinderten ihn Kabelbinder daran. Stramm um seine Arme und Beine gezogen, hielten sie ihn starr wie eine Statue. Lediglich sein Kopf war frei, doch hatte er eine Kette um dem Hals, deren Ende zu einem Bett führte, direkt hinter ihm. Das Zimmer hatte zwei Türen und kein Fenster. Vier leere Wände verschwiegen die Tageszeit und nicht das leiseste Geräusch war zu hören. Sonst gab es nur einen Tisch, zwei Stühle und einen Flachbildschirm an der Wand.

Auf dem Stuhl ihm gegenüber saß ein Mann. Walter erkannte ihn und schlagartig wurde ihm klar, in welcher Lage er sich befand. Doch wäre Walter kein erfolgreicher Unternehmer geworden, wenn er bei jedem Problem sofort in Panik geraten würde. Er versuchte, ruhig zu bleiben und fragte: „Ist das eine Entführung? Wollen sie Lösegeld?“

Der Aktivist lächelte freundlich. „Nein.“

Walter guckte irritiert. In seiner Welt, die nur aus Zahlen bestand, gab es keine andere Erklärung. „Was wollen sie dann von mir?“

„Ich werde dir eine neue Dimension von Gier präsentieren. Denn Leute wie du werden ausschließlich von ihrer Gier getrieben. Gier ist der Treibstoff, der euch anfeuert. Gier nach Geld, Macht, Sex und Luxus. Nach immer mehr. Mit dem Geld, dass andere für euch erarbeiten, kauft ihr euren Frauen Handtaschen für fünfstelligen Beträge. Ihr habt Motoryachten, die elf Monate im Jahr im Hafen liegen und Wochenendhäuser, die meistens leer stehen. Oder Oldtimer, die nie bewegt werden. Und der Trucker hinterm Lenkrad oder die Köchin in der Kantine werden zur betriebswirtschaftlichen Kennzahl degradiert und gucken in die Röhre. Du hast mir erzählt, dass du alles erreicht hast, was du dir vorgenommen hast. Weil es jetzt keine Ziele mehr für dich gibt, werde ich deinem Leben einen neuen Sinn geben. Ich werde dir eine neue Gier präsentieren. Eine Gier, wie du sie noch nie gespürt hast. Gier next level.“

Obwohl Walter nicht verstand, was er gehört hatte, versuchte er cool zu bleiben und verzog keine Miene. Doch der Aktivist wusste, dass die Fassade bald Risse bekommen würde. Um nackter Angst den Weg frei zu machen.

Er kannte diese erbärmlichen Kreaturen. Sobald sie sich nicht mehr hinter ihrem Schreibtisch, ihren Anwälten oder ihren Handlangern verstecken konnten, waren sie hilflos.

Der Aktivist stand auf, ging in den Nebenraum, kam zurück und stellte ein Tablett auf den Tisch. Walter sah zwei Beutel, gefüllt mit braunem und mit weißem Pulver. Dazu ein Teelöffel, eine Schachtel Zigaretten, ein gelbes Plastikfläschchen Zitrone, ein Glas Wasser, eine Gurtschleife und eine Spritze.

„Was hast du vor?“, fragte er mit großen Augen.

Der Aktivist sah, dass die Angst zu quellen begann und lächelte. „Ich werde dir jetzt einen wunderbaren Rausch verpassen.“

Walter starrte ungläubig auf das Tablett. Obwohl er nie Drogen genommen hatte und auch keinen Alkohol trank, konnte er seinen Blick nicht von dem Ablauf losreißen, der sich vor seinen Augen entfaltete.

Der Aktivist nahm den Löffel und bog den Stiel ein bisschen nach hinten, damit die Schale des Löffels in der Waage war, als er ihn wie ein Zweibein auf das Tablett zurückstellte. Er grinste Walter an. „So kleckert beim Zubereiten nichts daneben.“

Konzentriert auf sein Werk riss der Aktivist den Filter einer Zigarette auf, rupfte ein kleines Stück Watte heraus und legte es auf das Tablett. Danach schüttete er ein bisschen braunes Pulver auf den stehenden Löffel, gab einen Schuss Zitrone hinzu, zog Wasser mit der Spritze aus dem Glas und drückte es auf den Löffel. Als der Aktivist das Gebräu mit der Spritze durchgerührt hatte, hob er den Löffel und hielt die Flamme seines Feuerzeugs darunter. Schnell fing das flüssige Glück an zu brodeln und ihm kroch ein metallischer Geruch in die Nase. Nachdem der Schuss aufgeköcht war, stellte er den Löffel wieder auf den Tisch, schüttete eine Prise weißes Pulver dazu und rührte wieder mit der Spritze um. Dann legte der Aktivist die Watte auf den Löffel und zog den edlen Tropfen durch die Watte in die Spritze.

„So viel Hygiene muss sein“, sagte er zu Walter und zwinkerte.

Der Aktivist setzte die Kanüle auf die Spritze, hielt sie ins Licht des Deckenfluters und schnippte zweimal mit dem Finger dagegen, um die Luftbläschen nach oben zu treiben. Vorsichtig drückte er einen Tropfen der Flüssigkeit durch die Nadel, bis er sicher war, dass keine Luft mehr in der Spritze war.

Walter wurde heiß und er wollte sich auf dem Stuhl bewegen, aber die langen breiten Kabelbinder hielten ihn still. Er versuchte gefasst zu bleiben, doch seine zittrige Stimme sprach Bände.

„Was ist das?“

„Ein Speedball. Manche sagen auch Cocktail. Eine Mischung aus Heroin und Kokain. Aber keine Angst. Ich will dich nicht umbringen. Bleib' cool, wenn ich dir den Druck setze. Der Stoff muss in die Blutbahn, damit er auf schnellstem Weg ins Hirn rauschen kann. Also halt schön still. Wenn ich die

Vene nicht treffe, wird's schmerzhaft. Dein Körper reagiert sofort auf das Gift. Du bekommst überall dicke Pusteln und Hautverfärbungen am Arm. Je nachdem, was der Puscher alles untergemischt hat. Dann kommen die Schmerzen. Dein Fleisch verkrampft sich und wird brennend heiß. Wenn du Pech hast, stundenlang. Hältst du still, merkst du nichts. Wie beim Arzt.“

Der Aktivist stand auf und nahm die Gurtschlaufe.

„Das Koks ballert zuerst. Du wirst es schmecken. Freu' dich schon mal drauf. So einen geilten Geschmack hast du noch nie im Mund gehabt. Versprochen. Dann kommt der Kick. Master of the universe. Stell' dir vor, wie du dich bei deinem besten Geschäftsabschluss gefühlt hast. Der Koks-Hammer ist zehntausend Mal besser und bringt dir Klarheit, Zuversicht und ein Machtgefühl, wie du es noch nie zuvor erlebt hast. Dauert leider nur ein paar Minuten und gerade wenn du glaubst abzuheben und durch die Decke zu gehen, kommt das Heroin und fängt dich auf. Bettet dich in die sanften Gefilde immerwährender Zufriedenheit und alles ist gut. Stundenlang. In den Achtzigern gab es einen ziemlich abgedrehten Film. *Liquid Sky*. Gleich wirst du den Titel verstehen.“

Der Aktivist schnitt Walters Hemd auf und legte ihm die Gurtschlaufe um den Arm.

„Genug geplaudert. Ich setz' dir jetzt den Druck und wenn das Heroin dich ruhiggestellt hat, mach' ich dich los. Die Kette um deinen Hals natürlich nicht. Dann lass' ich dich allein und wenn ich wiederkomme, erfährst du, wie es weitergeht. Am Bett steht ein Eimer, es kann sein, dass dir schlecht wird.“

Walter lag auf dem Bett und starrte an die Decke. Die Wirkung der Droge war beeindruckend. Genau wie der Aktivist beschrieben hatte. Nach einem anfänglichen Hochgefühl, wie er es noch nie zuvor erlebt hatte, schwebte er in einem flauschigen Schleier aus Euphorie und Zufriedenheit. Alles war warm und weich. Sogar seine Angst und das Unwissen über die Zukunft wurden von der Droge verdrängt. Irgendetwas würde ihm schon einfallen. Ihm war immer etwas eingefallen, wenn er mit seinem Unternehmen in Schwierigkeiten gesteckt hatte. Walter war zuversichtlich. Störend war nur der penetrante Juckreiz. Ständig kratzte er sich am ganzen Körper und im Gesicht. Besonders die Nase juckte. Und er musste oft zur Toilette. Glaubte er zumindest. Die Kette reichte bis ins Bad, doch dort stellte er immer wieder fest, dass seine Blase kaum gefüllt war und es ewig dauerte, bis er sich erleichtern konnte. Zum Glück wurde ihm nicht schlecht, obwohl er ständig ein leichtes Bauchdrücken spürte.

Die Zeit verging erstaunlich schnell. Neben dem Flachbildschirm lag eine Fernbedienung, mit der Walter durch die Programme zappte. So erfuhr er, welcher Tag und wie spät es war. Zuhause schaute Walter kein Fernsehen. Er ging lieber Golfen oder traf sich mit seinen Freunden in exklusiven Restaurants. Fernsehen war etwas für Menschen, die Langeweile hatten oder

Betäubung suchten. Umso mehr erstaunte es ihn, dass der Sachwachsinn, der gesendet wurde, gar nicht so schlimm war. Im Gegenteil. Selbst die seichteste Unterhaltung war kurzweilig und machte ihm sogar Spaß.

Es sollte bis zum Morgen dauern, bis der Aktivist zurückkam. Nach dem Aufwachen schien Walter nichts zu fehlen. Er hatte keinen Kater, war aber so hungrig, dass er sich sogar über die schlabberige Pizza freute, die der Aktivist mitgebracht hatte. Allerdings löste sich sein Appetit sofort in Luft auf, als er die Pistole sah. Kalte Angst kroch durch jede Faser seines Körpers. Hatte der Kerl gelogen? Wollte er ihn doch umbringen? Doch dann entspannte er sich wieder. Scheinbar war es noch nicht soweit.

„Die gibt’s ab heute jeden Tag. Zwar nicht so delikats, wie die Speisen im Sterne-Restaurant, aber das wird dir bald egal sein.“

Walter fing an zu essen. Nach den ersten Bissen kehrte seine Zuversicht zurück und er fragte: „Können wir uns irgendwie einigen? Ich bin sehr reich.“

Der Aktivist lächelte, was Walter wunderte. Schon am Vortag hatte er weder Wut noch Aggression in dem Mann gespürt. Im Gegenteil. Er machte einen ausgeglichenen Eindruck und schien mit sich im Reinen zu sein.

„Danke der Nachfrage. Aber ich bin nicht an Geld interessiert.“

„Was wollen sie dann?“

„Wie gesagt, ich möchte dir eine neue Dimension von Gier präsentieren. Dazu bekommst du ab sofort dreimal täglich eine Dröhnung. Und wenn du in ein paar Tagen richtig drauf bist, machen wir eine Vollbremsung. Damit du verstehst, was ich mit Gier meine. Was richtige Gier ist. Gier in Vollenendung. Das Spiel geht solange, bis du darum bettelst, dir die Nadel selber in den Arm stechen zu dürfen. Danach lass’ ich dich frei.“

Walter setzte sich ruckartig auf. „Das wird nicht passieren!“ Das Gesagte lag außerhalb seiner Vorstellungskraft. Abwechselnd rauschten Entsetzen und Zuversicht durch sein Denken. Wenigstens würde er nicht sterben. Jedenfalls noch nicht. „Sie müssen doch irgendwas wollen? Sie machen das doch nicht zum Spaß?“

Der Aktivist lächelte. „Doch. Was hier passiert, ist tatsächlich nur zum Spaß. Zu meiner persönlichen Befriedigung. Was ich wirklich will, übersteigt deine Vorstellungskraft und wird auch nicht hier passieren.“

Während Walter aß, bereitete der Aktivist den zweiten Schuss vor. Dann stand er auf und hielt Walter die Pistole an den Kopf. „Mit der Kette um den Hals kommst du hier sowieso nicht raus. Also halt’ schön still, wenn du nicht draufgehen willst.“

Der Aktivist setzte Walter den Schuss und ließ ihn allein.

6.

In der untergehenden Sonne blitzte am Montagabend jede Menge amerikanisches Eisen auf dem Parkplatz von Harrys Farm. Die Tische im Außenbereich waren gut belegt und alle Gäste in ausgelassener Stimmung. Ein Schwenkgrill hing über offenem Feuer und Kellnerinnen, beladen mit Bierkrügen oder monströsen Fleischplatten wuselten durch die lebhaft Menge. Weil so viel los war, entdeckte ich den Doc erst nach einigem Suchen. Als ich ihn sah, standen seine Tischnachbarn gerade auf. Ich war überrascht. Alle möglichen Nationalitäten waren auf der Bike-Week vertreten, doch Asiaten hatte ich in Faak noch nie gesehen. Noch mehr wunderte es mich, wie vertraut sich die Männer voneinander verabschiedeten. Als wären sie alte Bekannte. Auf meinem Weg zum Tisch kamen sie mir ein paar Schritte entgegen und verschwanden dann hinter dem Schwenkgrill aus meinem Sichtfeld. Ein weißhaariger alter Mann, gefolgt von drei deutlich jüngeren Kollegen. Keiner im Biker-Outfit.

Am Tisch vom Doc angekommen, begrüßten wir uns herzlich und bestellten Essen und Getränke.

„Nicht nur, dass ich dich zum ersten Mal in Faak sehe, auch Asiaten sind mir auf der Bike-Week noch nie über den Weg gelaufen.“

„Das waren die Wangs.“

„Du kennst die Typen?“, fragte ich mit großen Augen.

„Ja, aus Mombasa. China baut die neue Seidenstraße und investiert auch in Kenia. Die Wangs sind reiche Bauunternehmer aus Wuhan. In Mombasa hab' ich ihnen von Faak erzählt und sie sind neugierig geworden. Als ich gesagt hab', dass ich dies Jahr hier bin, haben wir uns verabredet. Aber für die Wangs ist die Bike-Week nur ein Ziel von vielen auf ihrer Liste. St. Tropez, Eifelturm, Neuschwanstein, Faak. Und immer schön Fotos machen. So, wie man sich chinesische Touris eben vorstellt. Aber lass' uns lieber über mein Buch reden. Was sagst du zu dem Ding?“

Grinsend sprach ich aus, was mir durch den Kopf ging, seitdem ich die neue Version gelesen hatte: „Ich bin ziemlich überrascht. Du hast es wirklich gut getroffen. Mit dem ROCKSTER und ohne Quellen ist es tatsächlich viel lebendiger. Gefällt mir ausgesprochen gut.“

Ich wollte ihm mit der ernstgemeinten Rückmeldung ein Kompliment machen, doch der Doc fragte nur kurz und trocken: „Musstest du viel korrigieren?“

„Nein, aber eins hat mich gewundert. Dafür, dass du deine Gedanken angeblich nicht in Worte fassen kannst, sind dir die Kapitel, die du selber geschrieben hast, ziemlich gut gelungen.“

Der Doc zuckte nur kurz mit den Schultern. „Mit deiner Vorlage auf dem Bildschirm hatte ich einen Anfang und musste nur noch weitermachen.“

Wieder war seine Antwort auffallend emotionslos und er stocherte nur lustlos auf seinem Teller herum. Weil er ungewohnt zurückhaltend war und ich seinen Optimismus vermisste, wechselte ich das Thema. „Wie gefällt dir Faak?“

Dr. Yes sah an mir vorbei in die Gipfel des Mittagkogel und überlegte einen Moment. „Beeindruckend, was Harley alles auf die Beine stellt. Für Biker ist es bestimmt das Paradies auf Erden. Tolle Alpenlandschaft, Kurven ohne Ende und viel Wasser. Die Festplätze und das Campen sind cool und überall sind gute Vibrationen in der Luft. Große Klasse. Allerdings ist mir aufgefallen, dass das ganze Gelände videoüberwacht ist?“

Er hatte Recht. Leider gab es auch Schattenseiten im Paradies. Die Bullen kontrollierten immer mehr. Nicht nur Geschwindigkeit, sondern auch den Sound unserer Boliden. Womit sie die Gemeinschaft mitten ins Herz trafen. Und die Zeiten, in denen in Arneitz Burn-out-Orgien vor der Burn-out-Bar abgingen, waren lange vorbei. Es wurden sogar Touris in Bussen um den See gefahren. Wie im Zoo. Obwohl er Recht hatte, wunderte ich mich über seine Stimmung.

„Was ist eigentlich los mit dir? Wir sitzen hier vor einer Wahnsinnskulisse, überall ist Party, bald wird dein Buch veröffentlicht und du tust, als wenn du von einer Beerdigung kommst.“

„Ich hab' Krebs.“

„Was?!“ Obwohl ich ihn genau verstanden hatte, wollte ich das Gesagte nicht akzeptieren. Ruckartig beugte ich mich vor. „Das ist nicht wahr!“

„Die Ärzte sagen, ich hab' noch ein paar Monate.“

Ich konnte nicht glauben, was ich hörte. „Wie lange weißt du es schon?“

„Immer, wenn ich in Deutschland bin, lass ich mich komplett durchchecken. Den Montag nachdem wir uns im Atlantic getroffen haben, war ich zur Untersuchung im UKE.“

Ich sah ihm in die Augen und schüttelte wortlos den Kopf. „Zwei Doppelte Obstbrand“, bestellte ich bei der Kellnerin, die gerade an unserem Tisch vorbeikam.

„Danke für die Einladung, aber ich trink' lieber Wein.“

„Dann zwei Doppelte und einen Wein.“

Was für ein Elend. Dr. Yes war eine Lichtgestalt für mich. Der Fels in der Brandung. Unerschütterlich, in allem was er tat. Trotz seiner Promotion in Maschinenbau ist er immer bodenständig geblieben. Auch hatte er sich nie auf dem Vermögen seiner Eltern ausgeruht. Uneigennützig setzte er sich an

vorderster Front für Schwache und Bedürftige ein. Ich wollte nicht annehmen, was ich gehört hatte. „Kann ich dir irgendwie helfen?“

„Danke, dass du fragst, mein Freund, aber die Ärzte sagen, dass die Sache endgültig ist.“

„Was hast du vor?“

„Auf jeden Fall werde ich meine letzten Tage auf diesem wunderschönen Planeten nicht in einem Krankenhausbett verbringen. Zuerst fahre ich zurück nach Deutschland. Wegen der ganzen Untersuchungen ist Sylt ausgefallen. Die Sansibar wollte ich schon immer mal sehen. Das ist jetzt meine letzte Chance.“

„Und dann?“

„Die Wangs und ich, wir kennen uns schon lange. Die Familie kommt ursprünglich aus Wuxi und wohnt heute in Wuhan. In Wuxi steht eine der größten Buddha-Statuen der Welt. Das Ding ist fast hundert Meter hoch. Die Wangs haben noch Familie in Wuxi und ich kann bei ihnen wohnen. In meinen letzten Monaten will ich das Elend in Afrika nicht mehr sehen. Ich geh' nach China und wenn die Schmerzen kommen, gibt's eine Opiumpfeife. Ansonsten werde ich mit Buddha sprechen, schreiben und warten.“

Ich schüttelte immer wieder den Kopf. Als die Kellnerin den Obstbrand serviert hatte, kippte ich beide Doppelte kurz hintereinander, und konnte ihn nur ungläubig ansehen.

„Und was soll aus deinem Buch werden?“

„Als zweite Überraschung wollte ich dir heute eigentlich sagen, dass ich dich im Buch als Co-Autor nenne. Aber wegen der endgültigen Wendung hab' ich es mir anders überlegt. Ich schenke dir den Ratgeber. Leider musst du ohne mich die Welt retten. Achtsamkeit ist das perfekte Gegengift für unsere verseuchte Gesellschaft. Das musst du den Leuten klarmachen. Ich hab' nicht mehr genügend Zeit.“

Ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Zu viel Veränderung in nur wenigen Momenten. Und zu viele Fragen, die ich nicht formulieren konnte. Ich bestellte noch einen Doppelten. Als der Schnaps kam, stand der Doc auf.

„Du willst gehen?“

„Lass' uns keine große Sache draus machen. Ich steh' nicht auf Abschiedsarien.“

Ich stand auch auf und wir nahmen uns in die Arme. „Danke für deine Freundschaft. Ich werd' dich nie vergessen.“

Bevor der Doc ging, zwinkerte er mir zu und das erste Mal an diesem gottverdammten Abend sah ich ihn grinsen. „Du hörst von mir.“

Ich setzte mich wieder hin, kippte den Doppelten und starrte ziellos in die Landschaft. Die Sonne verschwand als blutroter Feuerball zwischen den zerklüfteten Gipfeln und das schwindende Licht war sinnbildlich für meine Gefühle. Es nahm nicht nur dem Abend, sondern der ganzen Bike-Week ihren Glanz.

7.

So sehr sich Walter auch gegen das Verlangen wehrte, gewöhnte er sich von Tag zu Tag mehr an das Gift. Bis nicht nur sein Körper, sondern auch sein Geist nach der Droge lechzte.

Die letzten Tage waren schlimm gewesen. Anfangs war der Aktivist immer zur gleichen Zeit gekommen, doch seit vier Tagen ließ er Walter in seinem Angstschweiß schmoren. Kam manchmal Stunden zu spät. Das Warten und die Ungewissheit, wann endlich Nachschub kommen würde, waren unerträglich und zeigten Walter, von welcher Gier der Aktivist gesprochen hatte.

Als der Aktivist sich das erste Mal verspätet hatte, fühlte sich Walter wie ein Grippekranker. Er bekam Schüttelfrost, Kopfschmerzen, froh und schwitzte abwechselnd. Alle Knochen taten höllisch weh und er zitterte am ganzen Körper. Dazu Durchfall und ständige Übelkeit, jedoch ohne etwas erbrechen zu können. Am schlimmsten waren die Gliederschmerzen. Stärker als hundert Grippe gleichzeitig. Alles überschattet von einer despotischen Endzeitstimmung, die sein Denken verdunkelte und ihm jegliche Hoffnung nahm.

Doch sämtliche Symptome verschwanden innerhalb von Sekunden, wenn Walter seine Medizin bekam. In diesen Momenten erkannte er, dass der Kampf verloren war. Es war ihm egal, dass er keine Wäsche zum Wechseln hatte. Körperpflege war nebensächlich. Und dass es nur Fastfood gab, interessierte ihn auch nicht. Wichtig war allein die Droge. Zuggedröhnt hatte er auch keine Langeweile, obwohl der Fernseher seine einzige Unterhaltung war. Alles war egal. Hauptsache Walter bekam seinen Schuss. Dann kehrte seine Zuversicht zurück. Er würde es schon schaffen. Wenn er wieder frei war, würde er einen Entzug in einer exklusiven Privatklinik buchen und bald wäre die Welt wieder in Ordnung.

8.

Ich hatte das Wochenende mit Zoe in Hamburg verbracht und war auf dem Weg nach Hause. Als mir in dem langen Waldstück an der einsamen T-Kreuzung das verwitterte matt-gelbe Hinweisschild sagte, dass ich in neun Kilometern am Ziel sein würde, umgab mich ein Gefühl von Geborgenheit. Es war gut, nach Hause zu kommen. Ich freute mich auf saubere Landluft und allumfassende Ruhe in unberührter Natur.

Faak lag zwei Wochen hinter mir. Nachdem Dr. Yes von seiner Krankheit erzählt hatte, war mir die Lust aufs Feiern vergangen und ich hatte Zoe abgeholt. Ursprünglich hatten wir geplant, eine Woche durch Kärnten zu cruisen, doch wir sind direkt nach Hause gefahren. Beide gefangen in unserer Trauer.

Im Dorf hielt ich beim Schlachter und kaufte einen Knochen für Brutus. Kurz vor Jonas' Tankstelle bog ich in den Weg zum alten Salzlager und kam nach einem Kilometer durch verlassene Landschaft zum ersten Tor. Das zweite führte in die Sandgrube. Es war jedes Mal ein behaglicher Moment, durch meine Einfahrt zu fahren. Selbst wenn ich nur kurz im Dorf gewesen war. Daheim.

Brutus begrüßte mich schwanzwedelnd und sprang bellend vor meiner Motorhaube hin und her. Der Hund sah ziemlich schräg aus. Seine Schultern reichten mir bis an die Hüfte und er hatte einen riesigen Schädel, an dem das linke Ohr fehlte. Dazu langes schwarzes zotteliges Fell, so verfilzt wie ein verwilderter Einsiedler. Was er auch war. Geboren auf dem Gelände des alten Salzlagers, wurde sein Herrchen überfallen, als Brutus noch ein Welpen war. Die Situation geriet außer Kontrolle, es gab vier Tote und Brutus verlor ein Ohr.

Links hinter meiner Einfahrt, über die Länge des gesamten eingezäunten Grundstücks, lag ein breiter ungenutzter Grünstreifen, der an dichten Wald grenzte. Zur Rechten zwei große Hallen, in denen Salz und Dünger gelagert wurde. Dahinter ein leeres Wohnhaus und uralte Eichen auf einer weitläufigen Grünfläche. Am äußersten Ende des riesigen Areals erwartete es mich. Roter Klinker eingezwängt in dunkelbraune Eiche. Ein kleines schnuckeliges Fachwerkhaus mit einem stilbrechenden grauen Putzanbau als Garage.

Ich wohnte seit meiner Rückkehr aus Afrika im grünen Paradies südlich von Hamburg und genoss den ländlichen Frieden jeden Tag aufs Neue. In

einer Großstadt zu wohnen kam nicht in Frage. Auf dem Dorf hörte man die Stille, stand nie im Stau und atmete den ganzen Tag frische Luft. Ich sah Tiere in freier Wildbahn, mein Honig kam vom Imker, Obst und Gemüse aus dem Hofladen. Und die Steaks auf dem Grill trugen zu Lebzeiten sogar einen Namen.

Ich hatte einen Job bei Willi. *Willis Grünes Warenhaus*. Morgens kam Neuware, die ausgepackt, etikettiert und in die Regale im Lager oder im Verkaufsraum sortiert werden musste. Danach machte ich die Sachen versandfertig, die die Kunden online bestellten. Wenn Willi oder die Kollegen beschäftigt waren, half ich am Tresen oder beriet die Kunden über unser Cowsharing-Angebot.

Dank einer Software vom Prinzen hatte ich die internen Abläufe optimiert und konnte mittags Feierabend machen. Willi interessierte nicht, wie viel ich arbeitete, sondern was ich schaffte. Dass der Job nicht besonders gut bezahlt wurde, war mir egal. Die Arbeit sollte mich nicht reich machen, sondern Struktur in mein Leben bringen. Geld bedeutete mir nicht viel. Außerdem gestattete mir die Abschlussprämie von Kaczmarek den Luxus, bei Willi für kleines Geld arbeiten zu können.

Ich stieg aus, zog mich um und rief Brutus. „Komm, mein Freund. Nach einem Wochenende in der Stadt brauche ich unbedingt Bewegung. Wir machen einen Ausflug!“

Der Rasen, der sich hinter meinem Haus an die Terrasse schmiegte, endete nach gut zwanzig Metern an einem wild gewachsenen Durcheinander aus Hecke, Strauch und Gebüsch. Links, in hundert Metern Entfernung der Waldrand und zur Rechten ein dichter Kiefernhaun, hinter dem sich die Sandkuhle versteckte. Ein kleiner, kaum erkennbarer Pfad führte durch die dicht gewachsene Barriere. Als sich das Grün wieder lichtete, lag er direkt vor mir. Mein privater Pool. Ein ausgefördertes Baggerloch, das sich durch den hohen Grundwasserpegel mit glasklarem Wasser gefüllt hatte. Es gab lediglich einen schmalen Uferstreifen an der Westseite, der in eine steile Sandwand überging. Ansonsten war der Ort komplett vom Wald umgeben. Fantastisch! Der Baggersee war der Grund gewesen, aus dem ich mich für das Haus entschieden hatte. Ein See direkt vor der Nase bedeutete das Paradies auf Erden für mich. Hier konnte ich mich nach Lust und Laune austoben oder entspannen. Perfekt. Es war Ende September, also zog ich meinen Neoprenanzug über, pflügte durchs Wasser und dachte an den Doc. Vor zwei Tagen hatte er eine Nachricht und Fotos geschickt. Er hatte ein paar Tage bei den Wangs in Wuhan verbracht und wohnte jetzt in einem ihrer Häuser in Wuxi. Die Bilder von der Tempelanlage und der riesigen Statue waren beeindruckend gewesen.

Am Nachmittag schaute ich im Wohnzimmer vor dem Kaminfeuer durch die Post. Brutus lag vor dem Sofa und nagte an seinem neuen Knochen. In

der Post war nichts Besonderes. Die übliche Werbung und ein paar Rechnungen. Und ein weiterer DIN A4 Umschlag. Mittlerweile der Vierte. Ein Fan, so nannte sich der Absender, schickte mir Bruchstücke aus Kriminalgeschichten. In der ersten Geschichte musste ein Banker dran glauben, in der zweiten Story war ein Unternehmer dran gewesen. In allen Umschlägen steckten ein Bild und mehrere Seiten Text. Nett gemeint, doch waren mir die Manuskripte zu düster. Genau wie das verstörende Bild. In jedem Brief das Gleiche. *Der Garten der Lüste* von Hieronymus Bosch. Ein groteskes Kunstwerk, unglaublich detailgenau, um das sich viele Theorien ranken. War es ein Warnschuss? Eine gemalte Apokalypse als Resultat menschlicher Gier?

Auch störte es mich, dass der Absender die Briefe anonym verschickte. Kein Name, nur das doppelt unterstrichene Wort *Absender*, oben links auf dem Umschlag und direkt darunter ein schwarzer Aufkleber. Ungefähr fünfzehn Zentimeter breit, in undefinierbarer Form, ähnlich wie ein Puzzleteil.

Schon bei den ersten beiden Briefen hatte ich mich gefragt, was der Absender bezweckte, konnte mir aber keinen Reim auf die Geschichte machen. Ich las den Text, beförderte ihn danach zusammen mit der Werbung ins Altpapier und sah auf die Uhr. Zeit, Bier kalt zu stellen.

Herman kam pünktlich. Seine Kleiderordnung irrte wie immer durch verschiedene Arten von Uniformen aus unterschiedlichen Epochen. An diesem Abend trug er Camouflage. Einen in Erd- und Olivtönen gefleckten Tarnanzug mit Military-Basecap. Schon oft hatte ich überlegt, was ich von einem drahtigen Rentner unbestimmbaren Alters halten sollte, der bei der Fremdenlegion gewesen war, ständig in Militärklamotten rumlief und vor einigen Jahren zwei Einbrechern mit seiner Schrotflinte das Hirn weggeblasen hatte. Auf dem Gelände, auf dem ich heute wohnte.

„Moin Thunder! Wie geht’s? Alles stabil?“

„Jeden Tag ein bisschen besser. Gut, dass der Doc sich in China wohlfühlt. Auf meine Nachrichten reagiert er allerdings nicht. Ich glaube, er will den Abschied nicht noch schwerer machen.“

„Dann habt ihr euch sehr nahegestanden. Sei dankbar und behalte ihn in guter Erinnerung.“

„Er hat mir geholfen, als ich bis zum Hals im Dreck steckte. Ich hab’ bei ihm auf Sansibar gewohnt, bevor ich nach Deutschland zurückgekommen bin.“

„Du hast mir nie erzählt, was du in Afrika getrieben hast?“

„Und ich hab’ es dir hoch angerechnet, dass du nicht gefragt hast.“

„Stimmt. Aber seitdem wir uns kennen, haben wir einiges zusammen durchgemacht. Vielleicht willst du mir jetzt ja erzählen, warum bei dir keine Fotos von Verwandten an den Wänden hängen und nirgends Erinnerungsstücke stehen. Außerdem erzählst du nie von deiner Familie.“

Ich sah ihn lange an. In meinem Leben gab es nur zwei ältere Bezugspersonen. Die eine starb gerade an Krebs und die andere war Herman. Noch nicht einmal Zoe wusste, was ich in Afrika gemacht hatte.

„Meine Eltern sind beide tot.“

Der Alte hielt einen Moment inne, bevor er einfühlsam antwortete: „Das tut mir sehr leid für dich. Wie alt warst du?“

„Fünf. Meine Großeltern hatten mich noch nie gesehen. Wir wollten sie besuchen. Auf dem Weg vom Flughafen zu ihnen hat uns ein betrunkenere Taxifahrer die Vorfahrt genommen. Meine Eltern waren sofort tot.“

„Hast du Geschwister?“

„Nein.“

„Bei wem bist du aufgewachsen?“

„Eine Zeit lang hab' ich in Hamburg bei meinen Großeltern gewohnt. Als sie gestorben sind, kam ich ins Heim.“

„Sorry, ich hätte nicht so direkt fragen sollen.“

„Geht in Ordnung. Ich sprech' nicht mit vielen Leuten darüber und manchmal tut es gut, zu reden.“

Herman schaute mich eindringlich an. Ich sah, dass ihm viele Gedanken durch den Kopf gingen. „Möchtest du etwas trinken?“, fragte ich.

„Ein Bier wäre gut.“

Als ich mit dem Bier zurückkam, wollte er wissen: „Du sagtest, ihr wolltet deine Großeltern besuchen. Wo habt ihr gewohnt?“

„In Kalifornien.“

Herman guckte entgeistert und wusste nicht, ob er mir glauben sollte. „Du machst Witze.“

„Mein Vater war Drillsergeant bei den Marines.“

„Und deine Mutter?“

„Sie haben sich in Berlin kennengelernt, als mein Vater in Deutschland stationiert war. Drei Monate später war die Hochzeit. Deshalb zwei Vornamen. Thunder und Harry. Ein amerikanischer und ein deutscher. So wollten sie es. Als mein Vater wieder in die Staaten zurückmusste, ist meine Mutter mit ihm nach Kalifornien gegangen. Er war in Monterey stationiert.“

Herman zog überrascht die Augenbrauen nach oben. „Das Monterey, mit dem berühmten Hippie-Festival?“

„Genau. Ich bin in Fort Ord geboren, in der Nähe der Bay Area. Damals war das Fort ein Truppenübungsplatz. Heute nutzt die California State University das Gelände.“

„Ich hab' zwar schon einige Militärstützpunkte gesehen, aber wie man dort aufwächst, darüber hab' ich mir noch nie Gedanken gemacht.“

Ich zuckte mit den Schultern. „Für mich war alles ganz normal. Ein Fort der Marines ist wie eine kleine Stadt. Wir hatten einen Kindergarten und eine Schule. Es gab eine Mall, ein Theater mit Kino, eine Bibliothek, Ärzte und alles andere, was eine Stadt ausmacht. Nur keine Kriminalität und keine

Armut.“

„Und wie habt ihr gewohnt?“

„Jede Familie hatte ein eigenes Haus mit großem Garten. Aber an vieles kann ich mich kaum noch erinnern. Auf jeden Fall war es eine gute Zeit. Wenn wir am Wochenende in Monterey waren, bin ich immer stolz auf meinen Vater gewesen. Seine Ausgeh-Uniform war cool und alle Leute sind uns mit Respekt begegnet. In den USA genießt die Army ein hohes Ansehen. Die Menschen wissen es zu schätzen, dass die Soldaten bereit sind, ihr Leben für ihr Vaterland zu opfern.“

„Warum bist du in Deutschland ins Heim gekommen? Hattet ihr keine Verwandten in den Staaten?“

„Mein Vater war Einzelkind und seine Eltern waren schon tot, als der Unfall passierte.“

„Gab es Pflegefamilien in Deutschland?“

„Nein, das war damals noch nicht so weit verbreitet. Bis achtzehn hab' ich im Heim gelebt.“

Herman sah mir wieder lange in die Augen. „Was hast du danach gemacht?“

„Ich war schon immer eine Wasserratte und weil niemand auf mich gewartet hat, bin ich zur Marine. Die Ausbildung war genau das Richtige. Ich hab' alle Prüfungen so gut bestanden, dass das SEK-M mich nach der Ausbildung angeworben hat. Eine Spezialeinheit der Marine.“

„Ich weiß, was das SEK-M ist. Die heißen heute KSM. Sei kein Besserwisser. Erzähl mir lieber, was falsch gelaufen ist.“

„Wieso soll etwas falsch gelaufen sein?“

„Sonst wäre ein Kerl wie du hier nicht aufgekreuzt.“

„Stimmt. Und wenn ich gehnt hätte, was im letzten Jahr alles passiert ist, hätte ich mir ein anderes Dorf gesucht. Jedenfalls sind wir mit dem SEK oft in Holland gewesen und haben im Ijsselmeer trainiert. Amsterdam war nicht weit und im Redlight-District haben wir uns jeden Abend die Rübe zugekiff. Irgendwann gab's die erste Nase Koks. Meistens war ich mit meinem Kumpel Andy unterwegs. Er kam auch aus Hamburg. Nach ein paar Wochen kauften wir fünfzig Gramm und vertickten sie in Hamburg. Wir wurden das Zeug schnell los und verdienten gut. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich mehr Geld in der Tasche hatte, als ich brauchte.“

„Wie habt ihr das Zeug über die Grenze bekommen?“

„Genau das war das Problem. Es war zu einfach. Als Soldaten einer Spezialeinheit wurden wir nicht kontrolliert. Ein Jahr später zählten wir zu den größten Koks-Dealern in Norddeutschland. Kirsten, Andys Schwester, war auch mit im Boot. Sie hat den Vertrieb übernommen und Andy und ich waren für die Beschaffung zuständig. Leider bleibt so eine große Nummer nicht unbemerkt. Kaczmarek, ein Kommissar vom Hamburger Drogendezernat kam uns auf die Schliche und ist schnell zum Problem geworden.

Kaczmarek spielte ein doppeltes Spiel. Er war gerade dabei, sein eigenes Geschäft aufzubauen und beschattete uns. Nachdem er von meinem Talent bei der Marine erfahren hatte, stellte er uns eine Falle und hat Andy erschossen. Kaczmarek ließ es so aussehen, als hätte ich Andy auf dem Gewissen und erpresste mich. Er schleuste mich aus dem Land und ich musste in Südafrika für ihn arbeiten.“

„Wie lange warst du weg?“

„Sechs Jahre.“

Herman nickte und ich sah, wie er sich meine Geschichte durch den Kopf gehen ließ, bis er antwortete: „Eine lange Zeit.“

„Viel zu lang. Du fragst dich bestimmt, was ich die ganzen Jahre gemacht habe.“

„Selbst wenn, hätte ich die Frage nicht gestellt. Jeder Mensch hat eine Vergangenheit“

„Ist schon ok. Heute ist erst das zweite Mal, dass ich darüber spreche.“ Ich schüttelte den Kopf. „Das erste Mal war auch hier an diesem Tisch. Rebecca saß mir gegenüber. Als sie noch Laetitia hieß.“

„Das Kapitel lass’ uns lieber vergessen.“

Er hatte recht und ich erzählte weiter. Allerdings nicht die ganze Geschichte. „Kaczmarek war dabei, für ein kolumbianisches Kartell einen sicheren Transportweg über Sierra Leone nach Europa aufzubauen. Um strategische Punkte auf dem Weg durch Afrika abzusichern, hat er eine Truppe Söldner zusammengestellt. Er hatte versprochen, mich nach ein paar Einsätzen wieder gehen zu lassen. Ich war jung und unerfahren und glaubte ihm. Als ich dann gemerkt hab’, dass er nach jedem Auftrag mehr gegen mich in der Hand hatte, war es zu spät und es folgte ein jahrelanger Albtraum durch unerträgliche Abgründe. Die meisten Leute in Europa haben nicht die leiseste Ahnung davon, wie gnadenlos die Armut in Afrika zuschlägt. Um zu überleben tun die Menschen unvorstellbare Dinge. Mütter verkaufen ihre Babys, damit der Rest der Familie die nächsten zwei Jahre überlebt. Kindern werden Hände oder Füße amputiert, damit sie beim Betteln mehr Mitleid erregen. Zehnjährige Mädchen und Jungen prostituieren sich und Erwachsene verkaufen ihre Organe. Es war unerträglich. Ich fühlte mich, als würde ich ersticken. Es ging mir immer schlechter und unser Job machte alles noch schlimmer. Es war nur schwer zu ertragen und irgendwann hab’ ich es nicht mehr ausgehalten.“

„Und dann?“

„Kaczmarek war zwar durchtrieben, aber er war nicht dumm und hatte ein gutes Gespür für seine Leute. Er hat gesehen, wie ich ausbrannte. Mir ging es hundeelend und eine tickende Zeitbombe unter seinen Männern war das Allerletzte, was er brauchte. Nach einem letzten Einsatz sollte Schluss sein und ich bekam sogar eine Abschlussprämie.“

„Das hätte ich nicht erwartet.“

DER AKTIVIST

„Ich war auch überrascht, aber dann wurde mir klar, dass das Angebot als Schweigegeld zu verstehen war.“

„Du hast ihm wieder vertraut?“

„Er meinte es ernst. Geld war für ihn kein Thema. Im Laufe der Jahre sind wir der Geleitschutz für tonnenweise Koks gewesen. Er verdiente mehr als genug und wusste, wie wichtig wir für ihn waren. Deshalb hat er uns gut bezahlt. Er besorgte mir neue Papiere überwies Geld auf ein Konto, das er in der Schweiz für mich eröffnet hatte.“

Ich blickte aus dem Küchenfenster und nahm einen Schluck von meinem Bier. Als ich mich wieder zu Herman wendete, sah ich ein Verständnis in seinen Augen, wie es nur ein Soldat einem anderen Soldaten gegenüber aufbringen konnte.

„Du musst nach vorne schauen, Cowboy. Du weißt doch, was dein Freund Buddha dazu sagt. Jeder Priester hat eine Vergangenheit und jeder Sünder eine Zukunft. Vergiss das Koks in Hamburg. Wir haben alle Mist gebaut, als wir jung waren. Und seitdem du hier wohnst, hast du vielen Menschen geholfen. Denk nicht an Afrika, sondern an Timmy. Und daran, wie viele Kinder du in Mecklenburg vor der Hölle gerettet hast.“

9.

Am zwölften Tag kam der Aktivist kurz bevor der Entzug einsetzte. Allerdings legte er die vorbereitete Spritze lediglich auf den Tisch. Walter musste sich entscheiden. Es dauerte nicht lange. Aus Angst vor dem nächsten Entzug drückte er sich die flüssige Erlösung in die Blutbahn.

Kurz später lag er zgedröhnt auf dem Bett. Er hatte verloren. Aber jede Medaille hat bekanntlich zwei Seiten. Walter hoffte, bald wieder in Freiheit zu sein. Jetzt, wo der Aktivist seinen Willen bekommen hatte. Bestimmt würde der Entzug dauern, aber in einer exklusiven Privatklinik gab es sicherlich Medikamente, die die Tortur erträglich machten. Und genügend Zeit hatte er sowieso.

Walters Körper war tonnenschwer, so dass er es dabei beließ, sich auf die Seite zu drehen. Aus Stecknadelpupillen sah er zum Aktivist und fragte mit schwerer Zunge: „Warum das alles?“

„Es geht um Gier. Gier ist das zentrale Problem in unserer Gesellschaft. Gier nach Geld, Status und Macht. Mit weniger Gier und mehr Besonnenheit hätten wir keine verdreckten Meere und keinen Hunger auf der Welt. Aber anstatt zu helfen, leben Leute wie du der Menge vor, was für einen zerstörerischen Schwachsinn man mit Geld anstellen kann. Ihr tretet eure Verantwortung nicht mit Füßen, sondern mit Springerstiefeln. Und was macht die breite Masse? Sie kann der Versuchung nicht widerstehen und lässt euch eure destruktive Verhaltensstörung durchgehen. Und alle wollen genauso auf die Kacke hauen wie ihr. Anstatt euch wegen eures asozialen Verhaltens wegzusperren. Mit eurer Gier entfacht ihr neue Gier. Alles zu Lasten der Umwelt. Dir ist das egal. Mit deiner Knete kannst du den Klimawandel von deiner Haustür fernhalten. Aber die armen Schweine am Ende der Nahrungskette können das nicht. Deine Gier zerstört die Lebensgrundlage von vielen. Deshalb ist es doch nur fair, wenn wir den Spieß jetzt umdrehen. Die Gier vom Bodensatz der Gesellschaft, das Glück derer, die ganz unten sind, ist jetzt zu deiner Gier geworden.“

„Aber warum ich?“ fragte Walter mit schwerer Zunge und musste sich bemühen, die Augen offen zu halten.

Der Aktivist schüttelte mitleidig den Kopf und schnaufte verächtlich. „Das hat der Banker auch gefragt. Ihr nehmt euch viel zu wichtig. Du bist nur stellvertretend hier. Weil ich nicht alle bestrafen kann, hab' ich wahllos jemanden ausgewählt. Du hast einfach nur Pech gehabt. Aber keine Sorge.

Der Rest bekommt auch noch, was er verdient.“

Walter kratzte sich an der Nase und sah ihn fragend an: „Stellvertretend? Für wen?“

„Für Konzerne und deren Manager. Für diese Höllebrut steht Wachstum über allem. Den Managern sind ihre Boni wichtiger als ihre Mitmenschen oder die Natur. Sie machen Angestellte zu Leibeigenen. Nur, um noch mehr Geld zu scheffeln. Leider gibt es viel zu viele von euch.“ Der Aktivist lächelte. „Noch.“

Während Walter weiter kratzte, zündete sich der Aktivist eine Zigarette an.

„Konzerne und Marktkonzentration sind die Wurzel allen Übels. Top-Manager und große Unternehmer leben in ekelhaft perversen Überfluss. Dass jeden Tag Tausende verhungern, interessiert euch nicht. Ihr bucht lieber Urlaube, die mehr kosten als das Jahresgehalt eines Handwerkers. Durch deine Verschwendungssucht wird mehr CO₂ in den Himmel geblasen, als eine Näherin aus Bangladesch es in hundert Leben schafft.“

„Aber das gilt doch nicht für alle Unternehmer“, hielt Rappold dagegen. „Viele von uns spenden eine Menge Geld oder unterstützen medizinische Forschung und Umweltprojekte.“

„Stimmt. Doch es sind viel zu wenig und der Schaden, den der Rest von euch anrichtet, ist riesig.“

„Aber dafür kann ich doch nichts. Wir produzieren Werkzeug.“

„Richtig. Und damit alles geschmeidig funktioniert, hast du bestimmt einen guten Draht in die Lokalpolitik. Mir brauchst du nichts erzählen. Ich war mal einer von euch. Meine Eltern sind stinkreich gewesen. Doch zum Glück hab' ich gemerkt, wie das Spiel läuft. Die Konzerne haben alle im Sack. Ihr kauft euch Lobbyisten, die die Politiker beeinflussen, damit die Gesetze in eurem Sinne gestaltet werden. Und mit euren Werbeanzeigen kauft ihr die Medien. Damit sie dem Volk die Wahrheit verschweigen und es ablenken. Konzerne sind die Herrscher der Welt. Sie dominieren die Politik, die Medien und das Volk. Mit freundlicher Unterstützung der Banken, ohne die nichts von allem möglich wäre. Ihr seid fein raus, weil das Fußvolk jeden Morgen wieder ins Hamsterrad muss und sich für euch abstrampelt. Aussteigen ist nicht drin. Bei dem ganzen Mist, den ihr den Menschen andreht, sind die meisten total verschuldet.“

„Bist du so was wie ein Querdenker, oder so?“

Der Aktivist lehnte sich lächelnd zurück und zog an seiner Zigarette. „Im Gegenteil. Ich denke sogar ziemlich klar. Schau' mal auf die Website von Oxfam. Ein paar Milliardäre besitzen mehr als der ganze Rest der Welt. Das ist total abartig. Das reichste Prozent sitzt auf fast sechzig Prozent des weltweiten Vermögens. Ein Prozent hat mehr als die restlichen neunundneunzig Prozent zusammen! Das funktioniert nur, weil ihr die Politik gekauft habt und dadurch das Recht auf eurer Seite ist. Zwar nicht die Gerechtigkeit, aber

das Recht und damit auch die Vollzugsbehörden. Auf diesem Weg habt ihr eine Parallelgesellschaft geschaffen, in der ihr unangreifbar seid. Wohlstandsblase sagt der Volksmund. Wenn ihr an einer gerechten Einkommensverteilung und an einer intakten Umwelt interessiert wärt, säßen wir nicht so tief im Dreck. Kapitalismus kann man in einem Satz erklären. Geld fließt nach oben und Scheiße nach unten. Das ist eure Religion. Ihr müsst euch nicht um eure Rente sorgen und könnt sogar euren Enkeln einen sicheren Lebensabend versprechen. Dass ein Topmanager das Tausendfache eines normalen Fabrikarbeiters verdient, ist einfach nur pervers. Natürlich muss auch der Unternehmer arbeiten und es lastet eine große Verantwortung auf ihm, doch er steht nicht am Hochofen, sondern sitzt im großen Büro mit Klimaanlage und hat hundert Tage Urlaub im Jahr. Aber die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt. Dafür sorgt die Werbung. Sie hält die Systemopfer am Leben, oder besser gesagt am Kaufen und das Glücksrad dreht sich fröhlich in eure Richtung weiter.“

Walter hatte Mühe, die Augen offen zu halten, als er fragte: „Aber was bringt es, wenn du mich bestrafst? Glaubst du, dadurch wird sich etwas ändern?“

Der Aktivist lächelte: „Nein. Die Frage hat dein Vorgänger auch gestellt und ich kann mich nur wiederholen. Deine Entführung dient nur meiner persönlichen Unterhaltung. Die eigentliche Mission ist viel größer.“

Der Aktivist sah, dass Walter kurz davor war wegzunicken und stand auf. „Das mit der Nadel war gar nicht so schwer, oder? Gut, wie du es hinbekommst. Ich hab’ nämlich viel zu tun, heute und morgen.“ Er holte einen Zipperbeutel aus seiner Jacke und legte ihn auf den Tisch. „Deshalb hab’ ich dir fünf Spritzen vorbereitet. Wir sind am Ziel und wenn ich morgen Abend wiederkomme, können wir über deine Freilassung reden.“

An der Tür drehte er sich noch einmal um. „Ach ja, was ich vergessen habe: vier Dröhnungen reichen, bis ich zurück bin. Aber ein bisschen Nervenkitzel sollte schon sein. Eine der Spritzen ist eine Überdosis. Viel Spaß bei der Auswahl.“

Zufrieden verließ der Aktivist das Haus vor den Toren Norderstedts und machte sich auf den Heimweg. Er hatte nicht vor, wiederzukommen. Walter würde an seiner Gier verrecken, denn alle fünf Kicks waren gnadenlos überdosiert. Schon ein halber Schuss reichte. Der zweite Punkt auf seiner Liste war abgearbeitet. Jetzt konnte er sich auf die Jagd nach einem Lobbyisten machen.

10.

Zoe und ich saßen zum Abendessen in einem Restaurant im Portugiesen-Viertel. Wir waren oft in der Gegend zwischen Landungsbrücken, Venusberg und Überseebrücke. Das Viertel strahlte gute Laune aus und wenn im Sommer Tische und Bänke nach draußen gestellt wurden, sprudelte mediterranes Flair auf die Straßen.

Wie jedes Mal, wenn wir Essen gingen, konnte Zoe sich nur schwer entscheiden. Akribisch und voller Konzentration studierte sie die Speisekarte. Ich beobachtete sie gern in diesen Momenten.

Zoe war eine Frau mit vielen Facetten. Von Vampir bis Wohltäterin. Ihr Vater war Toni Visconti. Der vor einem Jahr verstorbene Mafiapate von Hamburg. Zum Glück hatte sie den Horror in Mecklenburg gut überstanden, brauchte aber seitdem eine Brille beim Lesen. Zoe arbeitete mit zwei Freundinnen ehrenamtlich für Wohlfahrtsverbände. Sie halfen jungen Frauen aus schwierigen Verhältnissen, ihren Alltag auf die Reihe zu bekommen. Minderjährige Mütter, Alkohol- und Drogenprobleme oder Mädels mit psychosomatischen Störungen. Alle drei hatten auf derselben Uni Psychologie studiert und dort an einem Taekwondo-Kurs teilgenommen. Die Mädels hatten es bis zum Schwarzgurt geschafft.

„Du beobachtest mich. Ist irgendwas?“, fragte sie, ohne von der Karte aufzublicken.

„Ich schau’ dich gern an.“

„Warum?“ Wieder kein Blickkontakt, als führte sie Selbstgespräche.

„Weil du gut aussiehst.“

„Das ist nicht besonders präzise.“ Die Konzentration auf die Speisekarte ließ ihre Stimme immer leiser werden.

Mit vollem Einsatz nahm ich den Kampf gegen die Menüauswahl auf und zog anständig vom Leder: „Die Verruchtheit in deiner unbändigen schwarzen Mähne und das italienische Feuer in deinen smaragdgrünen Augen machen mich willenlos.“

„Fisch oder Huhn?“, fragte sie, als hätte sie mich nicht gehört.

Also legte ich nach: „Deine royale Nase, eingebettet zwischen majestätischen Wangenknochen. Dein Mund wie eine Einladung ins Paradies, wunderschöne Hände, und Beine bis zum Himmel.“

Zoe atmete hörbar aus und blickte weiter in der Karte. „Was glaubst du, wie viele Männer mir das schon gesagt haben?“

Zumindest hatte sie mir zugehört. Ich wollte gerade antworten, als sie aufsaß und mich angrinste. „Aber so gern wie von dir hab’ ich es noch nie gehört. Ich nehm’ Hühnchen.“

Nachdem wir im Anschluss an das Essen einen Espresso bestellt hatten, fragte Zoe: „Kannst du dich an den Tag erinnern, als wir in dem kleinen Bistro in St. Georg saßen und ich Jenny auf der Straße gesehen habe?“

„Wir könnte ich so einen Tag vergessen?“

„Du hast mir von deiner Kindheit erzählt, aber wir sind nur bis zur Marine gekommen. Warst du wirklich in einer Spezialeinheit?“

Ich sah ihr lange in die Augen. Der Espresso wurde serviert und ich fing an zu reden. Allerdings erzählte ich an diesem Abend die ganze Geschichte. Von meiner Zeit bei der Marine, von Amsterdam, von unserem Koksgeschäft, von Kacmarek und von Afrika.

„Er hat dich tatsächlich gehen lassen?“

„Kacmarek war zwar ein gerissener Kerl, aber er war nicht dumm. Ein Mann in meiner Verfassung gefährdete die ganze Mission. Aber bevor er mich gehen ließ sollte ich noch einen letzten Auftrag für ihn erledigen und ein Treffen seiner Partner aus Marokko überwachen. Er vertraute ihnen nicht mehr und wollte wissen, ob sie mit der Konkurrenz Geschäfte machten. Keine große Sache, aber dann ist alles komplett aus dem Ruder gelaufen.“

Ich machte eine Pause und mein Blick verlor sich in der Vergangenheit. Es war schwer, weiterzureden. Zoe bemerkte den Stimmungswechsel und nahm meine Hand. In dem Moment wurde mir bewusst, dass ich erst einem Menschen die ganze Geschichte erzählt hatte. Ihrer toten Halbschwester. Ich sah Zoe an und zum zweiten Mal in meinem Leben flossen Worte, die ich viel zu lang für mich behalten hatte, wie selbstverständlich aus mir heraus.

„Es war auf dem Gelände einer stillgelegten Chemiefabrik. Die Büros, in denen das Treffen stattfinden sollte, waren in einer Lagerhalle. Ich hatte mich in der Halle zwischen alten Trucks neben fünf Hochsilos versteckt und wartete, als plötzlich drei bewaffnete Kindersoldaten auftauchten und die Büros bewachten. Sie langweilten sich und fingen an Tik zu rauchen.“

„Tik?“, fragte Zoe.

„Der afrikanische Begriff für Crystal Meth. Das Zeug ist wie eine Seuche in Afrika. Quer durch alle Gesellschaftsschichten. Auf dem Land entführen Warlords Jugendliche und machen mit dem Dope schießwütige Irre aus den Kindern. Man raucht es in einer Glaspfeife. Wenn das Glas heiß wird, hört man ein Ticken, daher der Name. Das Crystal drehte die Jungs auf und sie fingen an, die Halle zu erkunden. Sie entdeckten die Trucks, zwischen denen ich mich versteckt hatte und kamen in meine Richtung. Offensichtlich sahen sie in den LKWs eine willkommene Ablenkung von ihrem öden Auftrag. Ich wusste nicht, was ich tun sollte. Es wäre einfach gewesen, sie zu erschießen, aber Kinder zu töten, war keine Option. Zu sterben allerdings auch nicht.“

Ich suchte nach einer Lösung und während sie näherkamen, fiel mein Blick auf die Hochsilos, unter denen sie hindurchmussten. Alle Behälter waren als Wassertanks gekennzeichnet. Mir fiel nichts Anderes ein. Ich hoffte, dass die Silos gefüllt waren und zielte. Um die Kinder abzulenken, damit ich aus der Halle verschwinden konnte.“

Ich brauchte eine Pause und starrte aus dem Fenster, bevor ich weiterprechen konnte: „Es war kein Wasser in den Silos, sondern eine Chemikalie, die sich entzündete.“ Ich machte wieder eine Pause, sah auf ihre Hand, die meine hielt und tankte Kraft aus ihrer Berührung. „Die Flüssigkeit legte sich wie eine lodernde Haut über die Kinder und es gab nur einen Weg für mich, Ihr Leiden zu beenden.“

Zoe ließ meine Hand nicht los. „Das ist eine schwere Bürde, aber du kannst die Schuld abladen.“

„Jahrelang haben mich ihre Schreie durch unerträgliche Albträume getrieben. Ich hab’ jede Nacht von den Silos geträumt und jeden Morgen sagte mir meine Automatik, wie leicht es wäre, Frieden zu finden. Sie lag neben mir auf dem Nachttisch und hat mich sehnsüchtig erwartet. Wenn man im Waisenhaus aufgewachsen ist, entwickelt man ein feines Gespür für Gerechtigkeit. Im Heim hatte ich mir geschworen, als Erwachsener niemals einem Kind etwas zu Leide zu tun. Und dann das. Ich war total am Ende und weiß nicht, was passiert wäre, wenn Dr. Yes mir nicht angeboten hätte, bei ihm auf Sansibar zu wohnen.“

Zoe nahm auch meine andere Hand und sah mich an. „Mach’ dich von dem Gedanken frei, dass es Kinder gewesen sind. Es waren bewaffnete Soldaten auf Crystal, die dich umgelegt hätten. Ihr Leben war schon zu Ende. Du bist dem Verderben, auf das sie zusteuerten, nur zugekommen. Denk’ lieber daran, wie viele Kinder du in Mecklenburg gerettet hast.“

„Danke, dass du das sagst. Ich versuche jeden Tag die Sache zu vergessen, aber es ist nicht einfach.“

„Dann denk’ in solchen Momenten daran, dass du auch mich gerettet hast. Möchtest du ein Dessert?“

Mit dem unverhofften Themenwechsel schaffte sie es, mich abzulenken. Ich war dankbar für den Trick und sah in die Karte. Als ich wieder aufblickte, strahlte sie mich mit ihrem Herzinfarkt-Lächeln an.

„Ich dachte eigentlich an etwas Anderes. Viel leckerer als die Auswahl in der Speisekarte. Wollen wir zu mir?“

Auf dem Parkplatz hielt ich ihr die Wagentür auf und wir machten uns auf den Weg zu ihrer Wohnung.

Entlang der Norderelbe, in Richtung Innenstadt, sah ich es. Ich war schon unzählige Male daran vorbeigefahren, hatte es aber nie beachtet. Doch in diesem Moment explodierte eine finstere Vorahnung in meinem Kopf. Unverhofft ging ich in die Eisen, schlug das Lenkrad ein und stoppte abrupt

am Straßenrand.

Zoe war auf den plötzlichen Richtungswechsel nicht vorbereitet und wurde von der Fliehkraft an die Beifahrertür gepresst.

„Du hast es aber eilig. Wollen wir nicht lieber zu mir?“

Doch ich war schon fast aus dem Wagen und sagte nur: „Bin gleich wieder da.“

Das Siel-Einstiegshäuschen sah genauso aus, wie der anonyme Absender es beschrieben hatte. So klein, als wäre es ein Spielzeughaus. Obwohl es keinen konkreten Zusammenhang gab, stand ich voll unter Strom, denn das Häuschen verwandelte seine fiktiven Texte in morbide Realität.

Wie in Trance ging ich langsam um das kleine Gebäude herum, bis mir auf der dem Parkplatz abgewandten Seite rote Farbe brennend heiß ins Hirn stach. Ein Graffito, das mich traf wie eine Panzerfaust. Nur drei Buchstaben. In roter Sprühfarbe an der Wand verewigt. THC. Grundsätzlich war das Kürzel nichts Ungewöhnliches, heutzutage kiffte alle Welt. Doch wurde die Abkürzung für Tetrahydrocannabinol ohne Punkte geschrieben. An der Wand jedoch stand T.H.C. Es waren Initialen. Meine Initialen. Und unter jedem Punkt rote Kleckse, als würde Blut auf den Boden tropfen. Benommen drehte ich mich um und stieß fast mit Zoe zusammen, die auch ausgestiegen war.

„Was ist denn mit dir los?“

Mir gingen so viele Gedanken auf einmal durch den Kopf, dass ich nur herausbrachte: „Wir müssen weiter.“

Im Wagen fragte sie mich: „Du siehst aus, als hättest du einen Geist gesehen?“

„Hab' ich auch.“ Ich drückte aufs Gas, bog an der Niederbaumbrücke unerlaubterweise links ab und fuhr über Baumwall und Stubbenhuk in den Scharsteinweg. Direkt vor dem Madison bremste ich hart, stoppte im Parkverbot und stieg hastig aus. „Bin gleich wieder zurück. Dann erzähl' ich dir was los ist.“

Auf dem Weg ins Hotel wurde mir klar, auf was für einer schrägen Mission ich war. Aber ich musste unbedingt Gewissheit haben. Um sicher zu sein, dass die Geschichten, die mir der anonyme Absender schickte, nur Geschichten waren. Alles andere würde bedeuten, dass ein tosender Hurrikan auf mich zuraste.

An der Rezeption musste ich mich quälend lange gedulden, weil drei ältere Damen vor mir auscheckten. Das Warten war unerträglich. Ruhelos trat ich von einem Bein aufs andere, während zwei Fragen wie ein Fallbeil über mir schwebten. Waren die Geschichten wahr? Und warum ich? Ich hoffte, dass alles nur Zufall war und das Graffito nichts bedeutete. Vielleicht waren die Punkte zwischen den Buchstaben aus Unwissenheit an der Wand? Oder aus künstlerischer Freiheit? Es gab keine Antworten. Aufgewühlt sah ich immer wieder an den Omis vorbei zum Tresen, als würde meine Ungeduld die

langwierige Prozedur beschleunigen. Nach einer gefühlten Ewigkeit war ich endlich an der Reihe.

„Ich würde gern mit Herrn Rappold sprechen.“

Die Dame an der Rezeption sah mich verunsichert an und zögerte, doch schnell hatte sie sich wieder im Griff: „Haben sie eine Verabredung?“ Dann sah sie sich um, als suchte sie nach ihren Kollegen.

Walter Rappold wohnte also tatsächlich im Madison. Und sein Name war an der Rezeption bekannt. „Nein, leider nicht, könnten sie ihn bitte anrufen?“

Die Empfangsdame rang mit sich, bevor sie antwortete: „Tut mir leid, aber aus Gründen der Diskretion ist das leider nicht möglich. Sie haben doch sicher ein Handy. Warum verabreden sie sich nicht mit ihm in der Bar.“

„Das wollte ich bereits, aber mein Akku ist leer und ich hab’ das Ladekabel vergessen.“

Die Dame blieb unnachgiebig und legte einen Block mit Kugelschreiber auf den Tresen. „Sie können natürlich auch eine Nachricht für Herrn Rappold hinterlassen.“

Das würde ich gern, aber was sollte ich schreiben? Dass ihn jemand umbringen wollte? Die Rezeptionistin würde mich für verrückt halten. Und Walter auch. Tief in Gedanken versunken spürte ich plötzlich ein Tippen auf meiner Schulter und drehte mich erschrocken um. Zoe stand hinter mir und sah mich mit ernstem Blick an.

„Ich weiß zwar nicht was hier los ist, aber wir sollten verschwinden. Eben sind die Cops vorgefahren.“

Eine halbe Stunde später saßen wir bei Zoe im Wohnzimmer auf der Couch. Sie blieb cool und stellte keine Fragen, sondern zündete das Kaminfeuer an und drehte uns einen Joint. Das Gras und das knisternde Feuer beruhigten meine Gedanken und ich fing an zu erzählen. Von den Geschichten, die ich geschickt bekam, vom Siel-Häuschen, von den Initialen, von Walter Rappold und von der Reaktion der Empfangsdame. Als ich geendet hatte, fragte ich: „Woher wusstest du, dass es Bullen waren? Die Kerle waren in Zivil.“

„Budenski und Kramer. Von der Mordkommission. Vor zwei Jahren waren sie hinter Toni her.“

„Also ist Walter hinüber.“

„Glaub’ ich auch, aber wir wissen es nicht mit Bestimmtheit.“

„Irgendwas ist im Busch, sonst hätte ich die Briefe nicht bekommen. Auch das Graffito spricht dafür. Als wolle der Kerl mich ködern. Gut, dass ich mein Altpapier noch nicht entsorgt hab’. Morgen werde ich mir die Texte nochmal vornehmen. Vielleicht finde ich einen Hinweis. Ich kann mich an Ortsangaben erinnern.“

„Und dann?“

Ich zuckte mit den Schultern. „Das hängt davon ab, was mir auffällt.“

„Kann ich dir helfen?“

Ich überlegte einen Moment. „Ruf Luca an. Vielleicht kennt er jemanden im Madison. In der Zwischenzeit setz' ich mich an deinen Laptop. Der Kerl hinterlässt Spuren. In der ersten Geschichte hat er ein Gewerbegebiet an der A7 zwischen Hamburg und Kaltenkirchen erwähnt.“

Die Suche war eine langwierige Aufgabe. Der Hafen machte Hamburg und das Umland zu einem Logistik-Hotspot mit Gewerbe Parks ohne Ende. Langsam arbeitete ich mich von Süden nach Norden vor, immer entlang der Autobahn. Nachdem ich zwei Stunden erfolglos gesucht hatte, kam Zoe zu mir.

„Luca hat zurückgerufen. Er kennt einen Barkeeper aus dem Madison. Walter Rappold hat tatsächlich im Hotel gewohnt, ist aber seit zwei Wochen verschwunden. Was die Bullen wollten, wusste er nicht.“

„Also doch.“

„Was machen wir jetzt?“

„Ich suche weiter. Wenn ich das Gewerbegebiet finde, fahr' ich hin.“

„Ok, weck' mich, wenn du etwas entdeckt hast. Es ist schon spät, ich geh ins Bett.“

Die Suche war zermürbend und dauerte bis tief in die Nacht. Zum Glück gab es Kartendienste im Netz. Alle Orte mit dem Wagen abzuklappern, hätte ewig gedauert. Obwohl ich hundemüde war, ließ mir die Sache keine Ruhe. Am liebsten hätte ich die ganze Nacht weitergesucht, aber der Tag war lang gewesen. Als meine Augen anfangen zu brennen, machte ich Schluss, ging ins Bad und legte mich danach zu Zoe ins Bett.

Sie wurde wach und fragte schlaftrunken. „Hi Cowboy. Hast du den Fall gelöst?“

„Noch nicht ganz. Morgen früh mach' ich weiter.“

Mit halboffenen Augen lächelte sie mich lasziv an. „Dann haben wir ja noch ein bisschen Zeit. Das Angebot für das Dessert steht übrigens noch.“

11.

Wieder einmal ertappte sich der Aktivist dabei, zu nah aufzufahren. Überhaupt war sein Fahrstil wesentlich aggressiver als zu Hause. Er fuhr zu schnell, hupte oft, raste über dunkelgelbe Ampeln und ließ Radfahrern keinen Platz. Es nervte ihn von Tag zu Tag mehr, in der Stadt unterwegs sein zu müssen. Alle waren getrieben. Langsam bewegten sich nur die Obdachlosen. Kein Haus – kein Kredit – kein Stress.

Der Rest hechelte der ewigen Lebenslüge hinterher. *Jeder kann es schaffen, wenn er sich nur richtig den Hintern aufreißt.* Klar gibt es Gewinner, aber viel mehr Verlierer. Verlierer, die bewusst verschwiegen werden. Denn solange die Hoffnung lebt, konsumieren die Menschen. Und Konsum ist genau das, was passieren soll.

Denn Konsum weckt ständig neue Begehrlichkeiten und wenn die Gier entfacht ist, gibt es kein Zurück. It's never enough. Entweder wird gekauft, um das unterbewusste Wissen um die eigene Sinnlosigkeit zu betäuben, oder um der Orientierungslosigkeit unserer Gesellschaft wenigstens einen Funken Richtung zu geben. Auch wenn es die Falsche ist.

Außerdem ist Konsum ein prima Betäubungsmittel. Würden die Menschen merken, dass nur sehr wenige zu den Gewinnern zählen und die meisten nicht dazugehören und auch niemals dazugehören werden, käme es zur Revolte. Wenn ihnen klar würde, in welch' perversem Überfluss auf der Sonnenseite der Gesellschaft gebadet wird. Wo für ein Diamantcollier mit Leichtigkeit mehr ausgegeben wird als ein Maurer im ganzen Leben verdient. Das Hamsterrad ist eine Dreckschleuder, die unseren Planeten verpestet und die Menschen vergiftet.

Stellt euch vor, ihr lebt im Paradies und niemand merkt es. Das war der Satz, der dem Aktivist in den Sinn kam, wenn er die rastlose Menge durch die Stadt hetzen sah. Die Erde ist ein Wunder ohne Gleichen. Der einzige bewohnbare Planet in unserem schier unendlichen Sonnensystem. In einer Schönheit, die nicht in Worte zu fassen ist. Selbstlos gibt sie uns alles, was wir zum Leben brauchen. Und das in einer absolut verlässlichen Kontinuität. Nahrung, Kleidung, Energie. Alles ist im Überfluss vorhanden. Und was macht der Mensch? Baut in Dubai eine Skipiste!

Anstatt das Wunder der Existenz anzubeten, haben wir den Planeten zugemüllt und ein Artensterben nie gekannten Ausmaßes zu verantworten. Dazu blasen wir so viel Dreck in den Himmel, dass uns das Klima unsere

Grenzen aufzeigt. Ganz abgesehen vom immer größeren menschlichen Leid, überall auf der Welt.

Das Einzige, was den Aktivisten davon abhielt, wahllos jemanden zu töten, war die übergeordnete Mission. Und seine Medikamente. Sie nahmen ihm nicht nur den Schmerz, sondern ließen ihn auch den zerstörerischen Wahnsinn ertragen, in dem sich die elitären Gesellschaften suhlten. Sie nannten sich zivilisiert, dabei benahmen sie sich wie Wildschweine.

Zwar war es ein Wermutstropfen, das Ende, beziehungsweise den Neubeginn nicht miterleben zu können, aber es gab eben Dinge, die man nicht beeinflussen konnte. Gut, dass er seine Rachegefühle wenigstens ein bisschen befriedigen konnte.

Angewidert von dem ganzen Elend betrat der Aktivist die hochpreisige Hamburger Bar und riss sich zusammen. Ein professioneller Auftritt war gefragt. Das Lokal war als Treffpunkt für Politiker bekannt. Und wenn man einen Lobbyisten finden wollte, musste man sich an Orten aufhalten, an denen man Politiker traf. Die Beute der Lobbyisten. Offiziell sind Lobbyisten das Bindeglied zwischen Politik und Wirtschaft und *beraten* die Politiker. Die wahre Aufgabe eines Lobbyisten besteht allerdings darin, Parlamentsentscheide oder neue Gesetze zu *beeinflussen*. Dafür wurden Lobbyisten bezahlt. Für nichts anderes. Damit eine für die Konzerne zufriedenstellende Lösung beschlossen wird. Was diese Lösung für das Wahlvieh bedeutet, interessiert einen Lobbyisten nicht.

Und weil die Sauerei geheim bleiben muss, legten Politiker bis vor kurzem keine Nebeneinkünfte offen und es gab auch kein Lobbyregister. Die Schweinehunde haben es einfach verweigert. Obwohl tausende von Bürgern Transparenz verlangten. Außerhalb der Wohlstandsblase, in der die Politiker es sich auf Kosten der Wähler gutgehen lassen, war so etwas unvorstellbar. Ein Angestellter, der auf Nachfrage vom Boss nicht offenlegt, welche Nebenjobs er annimmt?

Warum mussten Politiker überhaupt beraten werden? Verstanden sie nicht genug von ihrer Aufgabe? Waren nicht alle so omnipotent wie eine bekannte Volksvertreterin, die erst Familien- und danach Verteidigungsministerin gewesen ist? Im richtigen Leben undenkbar. Ein Tierpfleger, der später als Schlachter arbeitet?

Der junge Schönling war ihm schon mehrmals aufgefallen. Seriös gekleidet mit gepflegtem Äußeren, kam er nach Feierabend regelmäßig in die Bar. Der ideale Kandidat. Der Aktivist hatte seine Gespräche belauscht und erfahren, dass der Knabe mit dem Elan eines Neueinsteigers auf der Suche nach dem großen Wurf war. Nicht so träge wie seine älteren Kollegen, die ihre Schäfchen im Trockenen hatten. An die war schwer ranzukommen. Sie waren satt. Meistens ehemalige Politiker, die nie im Leben richtig gearbeitet haben. Pech für den Schönling.

An diesem Tag kam der junge Lobbyist allein in die Bar und der Aktivist ergriff die Chance.

„Entschuldigung, ich habe gestern zufällig mitbekommen, dass sie sich gut im Umweltrecht auskennen. Darf ich mich kurz setzen?“

Der Knabe musterte ihn und ließ sich von dem eleganten Auftritt mit modischem Anzug und goldener Rolex beeindrucken. Dass die Uhr ein Blender war, erkannte er nicht. „Gern, was kann ich für sie tun?“

„Ich vertrete einen Konzern, der Umwelttechnik entwickelt. Weil Entwicklungsarbeit sehr kostenintensiv ist, suchen wir jemanden der uns dabei unterstützt, Fördergelder zu akquirieren.“

Der Lobbyist lächelte. „Das ist genau das Gebiet, auf dem wir tätig sind. Allerdings muss ich ein bisschen mehr erfahren, um beurteilen zu können, ob ich ihnen helfen kann.“

Der Rookie witterte ein Geschäft und hörte dem Aktivisten aufmerksam zu. Weil er noch nicht lange für die Kanzlei arbeitete, wäre ein neuer Kunde ein guter Einstand. Als der Aktivist seinen Vortrag beendet hatte, lebte der Lobbyist in dem Denken, einen dicken Fisch an der Angel zu haben. Professionell lächelnd sagte er: „Das hört sich sehr interessant an. Unsere Kanzlei hat lange Erfahrung mit Subventionen und weiß genau, welche Fördertöpfe man anzapfen kann. Aber für belastbare Aussagen brauche ich mehr Infos über ihr Projekt. Haben sie eine Website oder ein Exposé für mich?“

„Unser Internetauftritt wird gerade überarbeitet. Ich denke, dass wir ab Mittwoch wieder online sind. Bis dahin bekommen sie natürlich unsere Broschüre. Allerdings sind die Unterlagen auf meinem Hotelzimmer und ich habe gleich noch einen Termin. Darf ich sie vielleicht zum Abendessen einladen, damit wir das Ganze in Ruhe besprechen können?“

Der Schönling war einverstanden.

Als der Aktivist im Steigenberger ankam, erwartete der Lobbyist ihn bereits. Passenderweise in der Lobby. Ein geschichtsträchtiger Ort, von dessen Namen sich der Begriff Lobbyist ableitet. Die Vorhalle von Hotels, Parlamentsgebäuden oder Kongressen. Genau dort gingen die ersten Lobbyisten ihrer Arbeit nach, passten Entscheidungsträger ab und versuchten diese zu beeinflussen. Heutzutage waren Lobbyisten überall auf der Jagd. In teuren Restaurants, in Hotels, auf Kongressen und Messen. Oder sie gehen mit ihrem Hausausweis im Bundestag ein und aus. Mit einer Selbstverständlichkeit, die dem Wähler nicht gestattet wird. Obwohl er der Arbeitgeber des Politikers ist und das Gehalt dieser Blutsauger zahlt.

Nach einer freundlichen Begrüßung entschuldigte sich der Aktivist. „Leider hat sich mein Termin massiv verzögert. Weil ich mich nicht verspäten wollte, hab' ich die Unterlagen noch nicht abgeholt. Wenn es ihnen recht ist, essen wir bei mir im Hotel. Ich wohne im Park Hyatt, das Restaurant dort ist vorzüglich. Nach unserem Gespräch bringe ich sie gern wieder hierher

zurück.“

Der Lobbyist war natürlich einverstanden. Gemeinsam verließen sie das Steigenberger. Nach ein paar Schritten holte der Aktivist den Wagenschlüssel aus der Jackentasche und öffnete die Zentralverriegelung seines schwarzen CL 500. Er hatte sich den Wagen geliehen, um den Schnösel zu beeindrucken und ihn in Sicherheit zu wiegen. Im Wagen sah er, dass sein Trick funktionierte. Der Jüngling versuchte zwar cool zu bleiben, doch begutachtete er das Innenleben der Limousine mit fast kindlicher Freude.

„Wenn sie uns gut beraten, fahren sie auch bald so ein Geschoss.“ Er startete den Wagen und griff in die Mittelkonsole, als suchte er etwas. „Sorry, ich muss nochmal aussteigen. Meine Brille ist hinten im Koffer.“

Draußen versicherte sich der Aktivist, dass die Straße leer war. Er ging um den Wagen herum, öffnete die Tür hinter dem Beifahrer und griff in die Tasche, die er vorbereitet hatte. Blitzschnell schwang er den Lederriemen über die Kopfstütze des Lobbyisten und zog stramm zu. Reflexartig versuchte der Milchbart seine Finger unter den Riemen zu bekommen, doch es war zu spät. Er wurde hart stranguliert und sein erschrockener Ausruf war nicht mehr als ein unverständliches Röcheln. Er versuchte nach hinten zu greifen, doch die Kopfstütze hinderte ihn daran. Der Aktivist verstärkte den Zug, nahm beide Enden des Riemens in eine Hand, holte mit der anderen die Fentanyl-Spritze aus der Tasche und stach dem Lobbyisten die Nadel in den Nacken. Das Zappeln auf dem Beifahrersitz ließ schnell nach und als der Aktivist sicher war, dass sein Opfer ruhiggestellt war, setzte er sich wieder in den Wagen und fuhr gutgelaunt los.

12.

Ich ließ Zoe ausschlafen, stand früh auf und setzte mich wieder an ihren Laptop. In der Nacht zuvor hatte ich den Westen der Autobahn abgeklappert. An diesem Morgen war der Osten dran. Wieder die gleiche langwierige Suche. Zuerst erstellte ich eine Liste aller Gewerbegebiete. Dann rief ich einen Kartendienst auf, ging auf Satelliteneinstellung und sah mir alle Areale, die an einen Wald grenzten, genau an.

Zwei Stunden nachdem ich begonnen hatte, zwitscherte plötzlich ein lieblicher Singsang durch die Luft. „Zimmerservice!“

In knappen Shorts und Wacken-Shirt stellte Zoe mir eine Tasse Tee auf den Schreibtisch und gab mir einen Kuss.

„Guten Morgen, Cowboy. Was hast du vor, wenn du es gefunden hast?“

„Hinfahren.“

„Ich komm’ mit“, sagte sie bestimmt und ging ins Bad.

Es war ihre Art mir zu zeigen, dass sie zu mir hielt. Auch wenn es eng wurde. Bei jeder anderen Frau hätte ich abgelehnt, doch Zoe war cool. Um sie musste ich mir keine Sorgen machen. Im Gegenteil.

Als sie unter der Dusche stand, landete ich einen Volltreffer. Alles stimmte. Die Lage, die angrenzenden Grundstücke und der Wald. Ich notierte die Adresse, fuhr den Rechner runter und ging zu Zoe.

„Ich hab’ den Ort. Wenn du geduscht hast, können wir los.“

Im Wagen erkundigte ich mich: „Erzähl mir von den beiden Bullen.“

„Der Dicke heißt Budenski. Alle nennen ihn Bud, weil er Ähnlichkeit mit Bud Spencer hat. Er ist kurz vor der Rente. Weil er auf der Zielgeraden keinen Stress mehr will, lässt er es ruhig angehen.“

„Und der andere?“

„Kramer. Hat einen ziemlich guten Ruf als Ermittler. Er soll der Beste im Dezernat sein.“

So wie sie es sagte, hatte ich das Gefühl, dass noch etwas fehlte. „Aber?“

„Kramer ist nicht besonders beliebt bei den Kollegen. Er ist auf irgendeiner einer Mission, die nur er zu kennen scheint. Hat seine eigene Arbeitsweise, lässt nie locker und pfeift auf die Vorschriften. Außerdem trinkt er zu viel. Aber der Erfolg lässt ihn immer wieder mit seinen Extratouren durchkommen.“

„Klingt sympathisch. Aber wenn die Texte Wahrheit sind, ist die Ge-

schichte noch nicht zu Ende. Und dann kann einer wie Kramer zum Problem werden. Haben beide Bullen dich gesehen?“

„Nur Kramer. Als ich ausgestiegen bin, saß Bud im Wagen und hat telefoniert.“

Eine Stunde nach unserer Abfahrt verließen wir die Autobahn und kamen schnell ans Ziel. Ein typisches Gewerbegebiet. Wenig Verkehr, keine Fußgänger, keine Radfahrer. Nur Trucks, Lieferwagen und parkende PKW. Die Straßen verliefen parallel oder im rechten Winkel zueinander.

Ich fuhr nicht direkt zum Ziel, sondern sah mir die angrenzenden Straßen vorher genau an. Nachdem mir nichts Verdächtiges aufgefallen war, lenkte ich den Wagen um den Block und nahm direkten Kurs auf das Grundstück.

Schon von weitem sah ich, dass wir am richtigen Ort waren. Rotweißes Flatterband war über die gesamte Länge des Hoftors gespannt. Ich blickte zu Zoe. Sie hatte es auch gesehen. „Schöne Scheiße,“ sagte ich.

Als wir kurz vor dem Tor waren, konnte ich es lesen. *Polizeiabspernung.*

„Halt’ nicht an, fahr’ weiter. Einmal im Kreis. An Anfang der Straße hab’ ich einen Food-Truck gesehen. Ich brauch’ was zu trinken und dann überlegen wir, wie es weitergeht.“

Am Food-Truck kaufte Zoe eine Flasche Wasser, während ich uns zwei Zigaretten drehte. Schweigend tranken und rauchten wir.

„Dann lass’ uns doch mal zusammenfassen“, unterbrach Zoe die Stille. „Ein Typ läuft rum und schlachtet Leute ab. Er schreibt die Metzeleien auf und schickt dir die Geschichten. Was soll der Mist?“

„Darüber hab’ ich mir auch schon unzählige Male den Kopf zerbrochen. Irgendwas will der Kerl. Was, werde ich entweder herausfinden oder ich bekomme es zu spüren.“

„Hast du die Briefe noch?“

„Ja. Ich heb’ das Altpapier für den Sportverein auf. Die können das Geld gut gebrauchen. Allerdings wird nur alle drei Monate gesammelt. Sonst nervt mich der Berg Papier immer, aber diesmal hab’ ich wohl Glück gehabt.“

„Lies die Geschichten nochmal. Du sagst, du hast die Storys nur überflogen. Vielleicht gibt es einen Hinweis.“

„Genau das habe ich vor. Aber ich denke noch über etwas anderes nach.“

Sie sah mich einen Moment an und überlegte. „Die Cops?“

„Genau. Woher wissen die Bullen von den Morden?“

„Du meinst, sie haben einen Tipp von deinem Fan bekommen?“

„Kann sein. Wenn Rappold im Madison vermisst wird, ist das eigentlich keine Sache für die Mordkommission und eine Leiche in einer unbenutzten Halle in einem Gewerbegebiet am Ende der Welt findet man auch nicht einfach so. Ich bring’ dich nach Hamburg und fahr’ nach Hause. Wenn ich die Texte durch hab’, melde ich mich.“

In Hamburg nahm sie mich zum Abschied in den Arm. „Ruf’ mich an, sobald du gelesen hast.“

„Mach' ich.“

„Und pass' auf dich auf, Cowboy.“

In dem langen Waldstück an der einsamen T-Kreuzung sagte mir das verwitterte matt-gelbe Hinweisschild, dass ich in neun Kilometern zu Hause sein würde. Fernab der krankhaften Auswüchse des Großstadtlebens. Auf dem Dorf war die Welt noch in Ordnung. Glaubte ich zumindest, denn kurz hinter dem Ortsschild stand ein dürrer Schlacks im Blaumann, kariertem Hemd und Basecap neben der Tankstelle mitten auf der Straße. Er wedelte wie wild mit den Armen und gab mir zu verstehen, nicht weiter zu fahren. Jonas. Ich ging vom Gas und setzte den Blinker, um zu signalisieren, dass ich ihn gesehen hatte. Als ich vor den Zapfsäulen anhielt und das Fenster runterließ sah ich sofort, dass etwas nicht stimmte. Jonas machte ein aufgeregtes Gesicht. Immer noch gestikulierend kam er mit schnellen Schritten zu meinem Wagen. „Dreh' um und park' hinter der Werkstatt! Schnell!“, rief er mir zu.

Sofort wendete ich meinen Hai, hielt hinter der Werkstatt und stieg aus.

„Was gibt's?“

„Gut, dass du endlich da bist, ich warte schon seit über einer Stunde. Vorher hat Herman Wache geschoben.“

„Was ist los?“

„Die Schmiere ist bei dir.“

„Was?!“

„Das volle Programm. Drei Bullis, zwei Streifenwagen und ein Zivilfahrzeug.“

„Was für ein Wagen fahren die Zivilen?“

„Einen schwarzen A6.“

Budenski und Kramer waren wirklich gut. Und schnell. „Erzähl' mir mehr.“

„Vor zwei Stunden haben sie hier angehalten und nach dem Weg zu dir gefragt. Weil sie deine Adresse hatten und ich wusste, dass du nicht zuhause bist, hab' ich ihnen erklärt, wie sie zu dir kommen. Danach hab' ich Herman angerufen. Er hat sich auf seinen Drahtesel geschwungen und nachgesehen, was los ist.“

Ich konnte mir denken, was los war, trotzdem fragte ich: „Und?“

„Die Schmiere dreht deine ganze Bude auf links. Das Gelände ist abgesperrt und überall laufen Uniformierte rum und suchen das Grundstück ab.“

„Danke für die Hilfe, mein Freund. Sag' Herman, dass das nächste Bier auf mich geht. Ich verschwinde erstmal.“

„Willst du mir nicht erzählen was los ist?“

„In Hamburg legt irgendein Irrer Leute um. So wie es aussieht, will er mich da mit reinziehen.“

„Können wir irgendwas tun?“

DER AKTIVIST

„Ich melde mich heute Abend. Dann wäre ein aktueller Lagebericht hilfreich.“

Im Wagen rief ich Zoe an.

„Hi Cowboy! Das ging aber schnell. Hast du etwas rausgefunden?“

„Die Bullen sind bei mir. Kann sein, dass sie auch zu dir kommen. Pack' ein paar Sachen zusammen und fahr' zu dem Parkplatz, auf dem wir uns das erste Mal getroffen haben.“

13.

Der Aktivist lag im Schlafzimmer auf dem Bett und beobachtete die riesigen Containerschiffe auf der Elbe. Auch diese Wohnung war über einen Fake-Account bei Airbnb gemietet und mit im Darknet gekauften Kreditkartendaten bezahlt. Die Rezensionen einer lettischen Hacker-Site überzeugten jeden Vermieter. Unglaublich, wie blind die User den Datenkraken vertrauten. Sie veröffentlichten reihenweise Fotos von ihren Privaträumen, in denen der Aktivist machen konnte, was er wollte. Schon Walter Rappold hatte es auf schmerzliche Art und Weise erfahren müssen.

Die Wohnung in dem mehrstöckigen Wohnblock in Wedel war genau richtig. Für ein Hochhaus hatte er sich entschieden, weil es in Hochhäusern Fahrstühle gibt. Das erleichterte den Transport. Ausschlaggebend ist allerdings die große Kühltruhe gewesen. Und die stabile Holzbalkenkonstruktion unter der Decke im Wohnzimmer.

Vom Wohnzimmerfenster im fünften Stock konnte der Aktivist das Stadion sehen, vom Schlafzimmer die Elbe. Allerdings musste er dafür die blöde Lampe zur Seite schieben. Es war Anfang Oktober und auf den Bildern auf Airbnb hatte er gesehen, dass der Vermieter Halloween-Fan war. An den Wänden hingen Filmplakate vom Bösewicht Michael Myers und überall in der Wohnung standen giftig grinsende Plastik-Kürbisse. Im Schlafzimmer thronte eine King-Size-Version dieser Hohlköpfe auf einem Tisch neben der Fensterbank. Eine Zeitschaltuhr tauchte den Raum jeden Abend in oranges Licht.

Als der Aktivist hörte, dass der Lobbyist zu sich kam, stand er auf und ging ins Wohnzimmer. Er hatte den Jüngling an Armen und Beinen auf einem Stuhl gefesselt, ihn geknebelt und seine Füße in Metallschlaufen fixiert, die er zuvor im Boden verankert hatte. Von den mit Handschellen gefesselten Händen führte eine Kette zum Boden, die ebenfalls an den Metallschlaufen befestigt war.

Dazu hatte der Lobbyist eine Schlinge um den Hals. Mit einem Gleitknoten, wie man sie aus den alten Western kennt. Der Strick führte nach oben und war an der massiven Holzbalkendecke durch eine Öse gesteckt. Der Strick war so lang, dass sein Ende fast bis zum Kopf des Lobbyisten herunterbaumelte.

Der Aktivist setzte sich dem Lobbyisten gegenüber aufs Sofa und genoss die Angst in dessen Augen. Der Schnösel gab Laute von sich, die der Knebel

zur Unverständlichkeit verstümmelte und ruckte wie wild auf dem Stuhl hin und her. Aber es gab kein Entkommen und Angst wandelte sich in aussichtslose Verzweiflung. Als hätte der Lobbyist es gerade zum ersten Mal bemerkt, sah er mit fragendem Blick nach oben und verfolgte verständnislos den Lauf des Seils von seinem Hals bis zur Decke und wieder herunter. Der verzerrte Gesichtsausdruck war nicht zu toppen.

Wie sehr der Aktivist diese verlogene Brut hasste. Dabei zählte der Rookie noch nicht mal zu den Schlimmsten. Ein armer Wicht, der vom großen Geld träumte. Viel ekelhafter waren die vielen käuflichen Politiker, die nach ihrer Amtszeit in die Wirtschaft wechselten und ebenfalls Lobbyisten wurden.

Weil den Konzernen nichts Besseres passieren kann, kaufen sie sich am liebsten ehemalige Politiker. Allerdings nicht wegen des Fachwissens. Dafür gibt es zu viele Studienabbrecher, oder Leute ohne Ausbildung unter den Politikern. Ehemalige Politiker hatten nur einen einzigen Trumpf. Ihre Kontakte. Bestens vernetzt in den Landesregierungen oder in Berlin. Und ihre Aufgabe ist es, frühere Kollegen zu manipulieren. Die Beeinflussung geht sogar so weit, dass Lobbyisten komplette Gesetzesentwürfe vorformulieren!

Unter den Cheflobbyisten der Konzerne findet man fast ausschließlich ehemals hochrangige Politiker. Ein ex-Kanzleramtsminister wurde zum Laufburschen von BMW, ein ehemaliger Kanzler der von Putin und ein früherer Verkehrsminister war bei der Deutschen Bahn untergekommen. Es gab unzählige abschreckende Beispiele. Sogar Grüne, die sich nach ihrer Amtszeit für Pestizide einsetzten. Einfach nur widerlich!

Allein in Berlin soll es fast fünftausend Lobbyisten geben. Mit nur einem Ziel. Die Entscheidungen unserer sogenannten Volksvertreter zu Gunsten der Konzerne zu beeinflussen.

Politiker können sich vor Einladungen kaum retten und dürfen sich von einer Veranstaltung zur nächsten durchschlemmen. Als Dessert gibt's dann die Zusage, nach der Amtszeit einen lukrativen Job in einem großen Industriebetrieb zu bekommen.

Ein riesiger Aufwand für die Konzerne, den sie nur betreiben, weil es sich lohnt. Ob zum Beispiel der Preis für ein Medikament von den Krankenkassen erstattet wird oder nicht, bedeutet für den Pharmahersteller schnell ein paar hundert Millionen Euro.

Und damit der Wähler die Sauerei nicht bemerkt, passiert alles undercover. Keine Offenlegung der Nebeneinkünfte, kein Lobbyregister. Und warum? Weil unsere Volksvertreter Dreck am Stecken haben! Dass Lobbyismus im Sinne des Gemeinwohls geschieht, glaubt nur ein Tölpel. Hungerlöhne fürs Pflegepersonal und Rentner in Armut bestätigten das Gegenteil.

Der Aktivist saß entspannt auf der Couch und lächelte. „Tolle Konstruktion, oder? Du kannst dich übrigens entspannen. Es wird nicht so lange

dauern, wie bei den anderen. Du bist nur ein Handlanger. Dir werde ich nicht viel Zeit widmen. Außerdem hab' ich noch mehr zu tun.“

Der Lobbyist riss die Augen auf, fing wieder an wie wild auf dem Stuhl hin und her zu ruckeln und sagte Dinge, die nicht zu verstehen waren.

Freundlich redete der Aktivist weiter: „Ich werde dir jetzt erzählen, wie der Abend abläuft, also hör' auf zu zappeln und pass' auf. Du wirst sterben. Noch heute Abend. Artgerecht. Genau wie die anderen. Warum? Ganz einfach. Wegen der Lebensmittelampel.“

Der Aktivist lächelte zufrieden. Dass Unverständnis in den Augen des Schmierlappens, gepaart mit Angst, Panik und Verzweiflung war köstlich.

„Die Ampel ist eine Horrorvorstellung für die Lebensmittelindustrie. Verständlich, bei dem Mist, der verkauft wird. Also hat die Industrie einen jahrelangen Kampf gegen die Ampel geführt. Mit einer Kriegskasse, die laut Corporate Europe Observatory mit fast einer Milliarde Euro gefüllt war. Die Lebensmittelampel sollte den Verbrauchern zeigen, ob der Zucker-, Fett- und Salzgehalt in den Produkten im grünen, gelben oder roten Bereich liegt. So hätte man leicht erkennen können, ob ein Produkt gut oder schlecht für die Gesundheit ist. Aber scheiß auf die Gesundheit der Verbraucher! Die Industrie kaufte sich von allen Widerständen frei und die Ampel war passé. Das Kapital hat immer den längeren Atem.“ Der Aktivist sah auf seine Uhr. „Wobei wir auch schon beim Thema sind. Der längere Atem.“

Der Aktivist stand auf, holte die Plastikwanne aus der Küche und trug sie zur Kühltruhe. Eine flache Wanne, ungefähr einen Quadratmeter Grundfläche und die Ränder gerade mal zehn Zentimeter hoch. Danach hob er die vier großen Eisblöcke aus der Truhe, stellte sie in die Wanne und deckte sie mit einer Pappe ab. Dann schob er alles zusammen ins Wohnzimmer. Dort schnitt er die Kabelbinder an Armen und Beinen des Lobbyisten durch, ließ seine Hände aber gefesselt. Er trat zwei Schritte zur Seite und griff das lose Ende des Seils.

„Aufstehen!“, befahl er und zog das Seil ruckartig stramm.

Die Kraft des Zuges wurde durch die Führung durch die Öse umgelenkt und zerrte brutal am Hals des Lobbyisten. Sofort stand er auf, konnte sich allerdings nicht ganz aufrichten. Die Kette zwischen Handschellen und Metallschlaufen am Boden war zu kurz und hielt ihn in der Hocke.

Der Aktivist trat den Stuhl zur Seite und schob die Wanne hinter den Lobbyisten.

„Hose runter!“, befahl er.

Obwohl die Anweisung eindeutig gewesen war, guckte der Lobbyist verstört und wusste nicht, was er tun sollte.

„Ich kann auch ein Messer aus der Küche holen und dir helfen?“

Der Lobbyist schüttelte den Kopf. Mit zittrigen Fingern, Tränen in den Augen und Schweiß auf der Stirn öffnete er wimmernd Gürtel und Reißverschluss. Danach zog er die Hose runter.

DER AKTIVIST

„Hinsetzen!“ Der Aktivist gab dem Seil etwas Spiel.

Mit nacktem Hintern setzte sich der Lobbyist auf die Pappe über den Eisblöcken, die in etwa so hoch waren, wie die Sitzfläche des Stuhls, auf dem er zuvor gesessen hatte.

Als er saß, knotete der Aktivist das Ende das Seil an eine Metallöse, die er in die Wand neben der Tür geschraubt hatte.

„Ich hab’ vorhin davon gesprochen, dass ihr den längeren Atem habt. Tja, mein Freund, diesmal leider nicht. Dein Arsch wird dir im wahrsten Sinne des Wortes auf Grundeis gehen. Gleich werde ich nämlich die Pappe unter dir wegziehen. Dann sitzt du mit deinen Weichteilen auf dem Eisblock. Das Eis schmilzt und der Zug des Seils wird strammer und strammer. Es dauert eine Weile, bis du verreckt bist. Genieß es. Sicher wirst du aufstehen, aber die Kette an den Handschellen lässt dich nur in die Hocke. Das hältst du nicht lange aus. Wenn es überhaupt funktioniert. Ich hoffe, dir frieren vorher deine Eier auf dem Eis fest.“

14.

Zoe hatte die kürzere Anfahrt nach Hittfeld. Als ich ankam, saß sie rauchend auf dem Kotflügel ihrer mattschwarzen Corvette-Stingray. Ihr Anblick machte die Dunkelheit, in der ich badete, zu einem Sonnenstrahl. Ich stieg aus, setzte mich zu ihr und drehte mir eine Zigarette.

„Die Bullen sind mit drei Bullis, zwei Streifenwagen und einem Zivilfahrzeug bei mir und durchsuchen mein Haus.“

„Was für einen Wagen fahren die Zivilen?“

„Einen schwarzen A6.“

„Kramer und Budenski fahren einen schwarzen A6.“

Ich nickte. „Vor dem Madison stand einer.“

„Was suchen sie?“

„Keine Ahnung, aber ich weiß, was sie finden werden.“

„Die Geschichten von deinem Fan“, antwortete Zoe und überlegte einen Moment, bevor sie weitersprach. „Wenn sie nicht wegen einer anderen Sache bei dir sind, haben die Cops den Tipp von ihm.“

„Er will mir die Morde in die Schuhe schieben und erzählt den Bullen, von den beiden Toten. Dann gibt er ihnen meine Adresse und hofft, dass sie die Texte finden. Das macht das Ding für die Behörde wasserdicht. Allerdings kann es genauso gut sein, dass der Besuch bei mir nur ein Schuss ins Blaue war. Wenn sie eine Leiche gefunden haben, wird die Lagerhalle in Kaltenkirchen bestimmt beobachtet. Mein Wagen ist auffällig und vor dem Madison stand er auch. Die Bullen haben eins und eins zusammengezählt und über mein Kennzeichen sind sie an meine Adresse gekommen.“

„Ein Schuss ins Blaue, den die Briefe zum Volltreffer machen“, antwortete Zoe und fragte: „Was hast du jetzt vor?“

„Hat Kramer dich am Madison erkannt?“

Zoe nickte.

„Dann kann es sein, dass sie auch hinter dir her sind. Also tauchen wir erstmal unter.“

Zoe nahm ihr Handy. Als sie wieder aufgelegt hatte, sah sie mich an. „Wir fahren nach Veddel. Luca ist auch dort. Wir können unsere Autos bei ihm abstellen. Er hat einen Wagen und eine Wohnung für uns. Dann überlegen wir in Ruhe, wie wir weitermachen.“

Abends saßen wir in einem Appartement, das Luca als Arbeitsplatz für

hochpreisige Prostituierte nutzte. Er hatte alle Räume reinigen lassen, neue Matratzen gebracht und Zoe hatte Bettwäsche von zuhause mitgebracht.

Ich kannte Luca seit meiner Kindheit. Auf unserer Odyssee durch die vielen Waisenhäuser hatten wir uns gegenseitig den Rücken freigehalten, wenn es Ärger gab. Mit der Volljährigkeit war ich zur Marine gegangen und Luca zu la familia. Luca war der Nachfolger von Zoes verstorbenem Vater.

„Wir müssen irgendwie aus der Defensive kommen. Es passt mir nicht, dass mein Fan das Geschehen bestimmt.“

„Aber wie?“

„Das überlege ich auch die ganze Zeit. Wenn ich an die Briefe ran gekommen wäre, hätten wir vielleicht einen Ansatz. Aber so?“

„Dann müssen wir abwarten, ob noch mehr Post kommt. Hast du die Texte wieder in die Umschläge gesteckt, bevor du sie weggeschmissen hast?“

„Nein. Warum fragst du?“

„Wären die Texte in den Umschlägen, würden die Cops es dir eventuell abnehmen, dass du sie per Post bekommen hast. Wenn sie allerdings glauben, dass es deine eigenen sind, muss der Fan nicht befürchten, dass sie die Post abfangen. Also kann es sein, dass noch mehr Geschichten kommen.“

Ich überlegte hin- und her, konnte aber nur spekulieren. „Oder es ist Schluss. Vielleicht sind die beiden seine einzigen Opfer. Dann ist er inzwischen über alle Berge und ich stecke im Dreck.“

„Wir, Cowboy. Wenn, dann ziehen wir das zusammen durch.“

Ein warmer Schauer wogte durch meinen Körper und ich sah sie intensiv an. Ich hatte keine Ahnung, was ich antworten sollte und warf ihr ein Küsschen zu. Dann nahm ich mein Telefon und wählte die Nummer von Jonas' Tankstelle. „Hi Jonas, gibt's was Neues?“

„Die Schmiere ist zwar verschwunden aber der Zivilwagen ist zurückgekommen. Diesmal saß nur ein Bulle drin. Der Dicke war nicht mehr dabei. Der Kerl hat bei mir angehalten und ein Sixpack und zwei Flachmänner gekauft. Seitdem sitzt er im Gartenstuhl vor deinem Haus. Herman fährt regelmäßig Streife. Er sagt, der Kerl sitzt nur rum und macht nichts. Als wenn er auf dich warten würde. Aber ohne sich zu verstecken.“

„Irgendwer will mir was anhängen. Um rauszukriegen wer, muss ich an meine Post kommen. Du bist doch mit unserem Briefträger in der Freiwilligen Feuerwehr, oder?“

„Klar. Wir sind zusammen zur Schule gegangen. Dennis kommt immer zu mir in die Werkstatt, wenn mit seiner Karre was nicht in Ordnung ist.“

„Das ist gut. Ich brauche meine Post. Auf seiner Tour bist du vor mir dran. Sag' ihm, dass ich verreist bin und er meine Post bei dir lassen soll.“

„Kein Problem.“

„Wenn ein Umschlag mit einem komischen schwarzen Aufkleber als Absender dabei ist, ähnlich wie ein Puzzleteil, muss ich es sofort wissen. Aber

DER AKTIVIST

fass' den Umschlag nicht großartig an. Pack' ihn am besten in einen Plastikbeutel. Und besorg mir die Fingerabdrücke von Dennis. Auf einem Feuerzeug oder einer Zigarettenschachtel. Völlig egal.“

„Alles klar. Normalerweise kommt Dennis gegen elf. Ruf' mich morgen Mittag an.“

„Mach' ich. Und sag Herman, ich muss wissen, was der Bulle will.“

Ich drückte das Gespräch weg und erzählte Zoe die Neuigkeiten.

„Typisch Kramer. Glaubst du, dass noch Post kommt?“

Ich seufzte. „Einerseits hoffe ich es. Sonst stehen meine Chancen schlecht. Noch ein Brief bedeutet allerdings auch, dass noch mehr Menschen sterben.“

„Denk' darüber nach, wer sauer auf dich ist und dir zwei Morde in die Schuhe schieben will. Vielleicht kommen wir auf dem Weg weiter.“

15.

Nach dem Frühstück bestellte Zoe ein Taxi und fuhr nach Barmbek ins Haus der Lebenshilfe.

„Melde dich, wenn Jonas angerufen hat“, sagte sie und nahm mich zum Abschied in den Arm.

Das Warten auf Jonas' Anruf war unerträglich. Ich hatte nicht die geringste Ahnung, wer hinter der Sache steckte. Jemand aus meiner Vergangenheit in Afrika? Oder jemand aus Berlin oder Mecklenburg? Ich dachte in alle Richtungen, kam aber zu keinem Ergebnis. Der Mörder saß am längeren Hebel. Ich war ihm ausgeliefert und musste auf seinen nächsten Schritt warten. Wenn es denn einen gab. Wenn nicht, musste ich mich mit der Polizei rumschlagen. Glücklicherweise hatte Luca gute Anwälte. Die besten. Aber selbst, wenn die Behörde mich in Ruhe ließ, gab es immer noch den Briefschreiber. In der Ungewissheit zu leben, ob er wieder aufkreuzte, war keine Option.

Das ständige Abwägen nervte und ich versuchte, mich abzulenken. Räumte den Frühstückstisch ab, ging unter die Dusche und machte die Betten. Alibibesäftigungen. Immer wieder ertappte ich mich dabei, auf die Uhr zu sehen. Umso erlöster war ich, als kurz vor elf mein Telefon klingelte.

„Hi Thunder! Dennis war gerade hier.“

„Hatte er Post für mich?“

„Viel Werbung.“

„Sonst nichts?“

„Und ein Din A4-Umschlag. Mit einem schwarzen Aufkleber. Genau wie du gesagt hast.“

Also ging es doch weiter. Ich spürte, wie mein Puls sich beschleunigte. „Klasse Jonas, vielen Dank. Ich brauch' den Brief unbedingt, will aber nichts riskieren. Vielleicht beobachten die Bullen das Dorf. Können wir uns an der Autobahnauffahrt treffen?“

Eine halbe Stunde später wechselte ich von der A1 auf die A7 in Richtung Süden und kam eine weitere halbe Stunde später an der Abfahrt an. Jonas hatte keine Zeit gehabt, weshalb Achim, unser Dorfarzt gekommen war. Jonas, Hermann, mein Boss Willi und Achim waren eine ziemlich schräge Truppe, die mir geholfen hatten, als ich Probleme in Berlin gehabt hatte.

„Moin Achim.“

„Moin Harry.“ Achim war der Einzige von den Vieren, der mich mit meinem deutschen Vornamen ansprach. „Jonas meinte, du brauchst diesen Brief?“

„Dringend. In Hamburg bringt ein Aktivist Leute um. Ich versuche gerade rauszukriegen, wer. Vielleicht hilft mir der Brief dabei.“

„Herman hat von der Polente erzählt. Und auch, dass gestern Abend einer von den Bullen vor deinem Haus gewartet hat. Der Kerl hat sogar im Wagen übernachtet.“

„Hat Herman mit ihm gesprochen?“

„Der Bulle will mit dir reden und wartet. Er glaubt, dass du wieder aufkreuzt.“

„Wie kommt er darauf?“

„Weil deine Harley in der Garage steht. Er meinte, dass ein Biker so ein Geschütz nicht zurücklässt.“

„Sonst noch was?“

„Herman sagte, dass der Bulle nicht besonders gesprächig war. Heute Abend will er wiederkommen. Er will jeden Abend wiederkommen.“

„Alles klar, Achim. Und besten Dank für den Brief. Wenn ich die Sache hinter mir hab', geb' ich einen aus.“

Ich streifte mir Einweghandschuhe über und öffnete den Umschlag. Er sah genauso aus wie alle anderen. DIN A4, und das Wort Absender doppelt unterstrichen. Darunter der schwarze Aufkleber. Wie ein drohendes Vorzeichen. Wofür, wusste ich nicht.

Auch das Bild war das Gleiche. *Der Garten der Lüste*. Ich nahm den Text aus dem Umschlag und fing an zu lesen. Diesmal gründlich. Es ging um einen Lobbyisten. Sicher hatte der Verfasser nicht ganz unrecht, diese Branche in Frage zu stellen, aber musste man deshalb jemanden umlegen? Genau wie in der ersten Geschichte, enthielt der Text eine Ortsangabe. Als ich gelesen hatte, fing ich nochmal von vorn an.

Mein Navi sagte mir, dass ich knapp zwei Stunden bis Wedel brauchte. Auf meinem Handy öffnete ich Maps und schaute mir die Gegend um das Elbe-Stadion genau an. Dass die Wohnung im fünften Stock liegen sollte, grenzte die Suche ein. Genau wie der Hinweis, dass man sowohl die Elbe, als auch das Stadion sehen konnte. Nach nur kurzer Suche glaubte ich, das Haus gefunden zu haben. Ein großer weißer Wohnblock. Der einzige zwischen Stadion und Wasser mit mehr als vier Etagen. Wenn jetzt noch der Kürbis in einem der Fenster leuchtete, hätte ich Gewissheit. Allerdings musste ich mich gedulden. Der Aktivist hatte geschrieben, dass der Kürbis an einer Zeitschaltuhr hing. Die Erleuchtung würde er mir erst im Dunkeln bringen. Weil noch Zeit war, hielt ich auf einem Rastplatz und rief Zoe an.

„Hi Cowboy! Wie sieht's aus?“

„Wir haben Post bekommen. Ich fahr' nach Wedel.“

„Hast du eine Adresse?“

„Ich glaube, bin mir aber nicht ganz sicher.“

„Und dann?“

„Ich seh' mich ein bisschen um und versuche rauszubekommen, ob die Bullen schon da waren. Wenn die Bullen schon vor mir da gewesen sind, wissen wir, dass sie einen Tipp bekommen haben.“

Zoe machte eine Pause und ich spürte, wie es in ihrem Kopf ratterte. „Wenn das Opfer schon gefunden wurde, könnte es auch sein, dass ein Nachbar die Cops gerufen hat.“

„Stimmt. Das werde ich erfahren, wenn ich da bin.“

„Und wenn die Cops erst nach dir ankommen?“

„Viele Fragen, Prinzessin. Es wird sich eine Eigendynamik entwickeln. Das tut es meistens. Und wenn nicht, bin ich es, der die Bullen anruft. Spätestens dann erfahren wir, ob in der Wohnung tatsächlich ein Mord passiert ist.“

„Pass' auf dich auf Cowboy. Und ruf' mich an, wenn sich etwas ergibt.“

In Wedel erkundete ich zuerst die Umgebung. Fuhr zweimal um den Block und sah mir alles genau an. Der Ort passte. Kein anderes Haus war so hoch wie der weiße Wohnklotz, der mir im Netz aufgefallen war. Ich parkte gut hundert Meter entfernt am Straßenrand und wartete auf die Dämmerung. Dann machte ich mich zu Fuß auf den Weg. Es war ein kalter Herbstabend und ein schnittiger Wind fegte um die Ecken.

Vor dem Wohnsilo bolzten ein paar Kids auf einer Grünfläche, ansonsten war niemand zu sehen. Vielleicht würde ich von den Kurzen etwas erfahren. Ich war fast bei ihnen, als ich plötzlich eine Veränderung wahrnahm. Anfangs konnte ich es nicht richtig fassen, doch schnell wurde mir klar, was passierte. Das Licht veränderte sich. Die Kids hatten es auch bemerkt und reckten ihre Köpfe in dieselbe Richtung wie ich. Blaulicht, das seinen Erzeugern im Dunkeln vorauseilte. Einen Moment später sah ich sie. Mehrere Polizei- und ein Krankenwagen kamen direkt auf mich zu. Sofort drehte ich um und ging zurück zum Wagen. Zum Glück waren sie weit genug entfernt und ich fiel nicht auf.

Als die Armada vor dem Gebäude parkte, gingen in den Fenstern nach und nach immer mehr Lichter an und auf der Grünfläche versammelte sich die obligatorische Meute Schaulustiger. Kurz nachdem ein Großteil der Beamten im Haus verschwunden war, wurde ein Raum in der fünften Etage in oranges Licht getaucht.

Als genügend Neugierige vor dem Haus standen, stieg ich aus und mischte mich unter die Menge. Schnell fand ich die Kids, die vor dem Haus Fußball gespielt hatten. Typisch für Jungs in ihrem Alter standen sie abseits der Erwachsenen.

Mit einem Hunderter, gut sichtbar in meiner Hand, sprach ich sie an:

„Moin Jungs. Ich bin von der Bildzeitung. Mich interessiert, von welchem Nachbarn die Polizei den Tipp bekommen hat. Wenn ihr mir helft, gehört der Schein euch.“

Zoe hatte Sushi zum Abendessen mitgebracht. Als wir am Tisch saßen fragte sie: „Und du glaubst, es stimmt, was die Kids erzählt haben?“

Ich nickte. „Sie haben gesagt, dass sie mit allen Nachbarn auf der vierten, fünften und sechsten Etage gesprochen haben. Niemand hat etwas gemerkt. Wenn ein Hausbewohner die Leiche entdeckt hätte, wären die Schaulustigen schon vor der Polizei dagewesen.“

„Wie geht's weiter?“

„Das hab' ich auch die ganze Zeit überlegt. An den Briefschreiber komme ich nicht ran. Also bleibt nur Kramer. Vielleicht weiß er mehr.“

„Sei vorsichtig, Kramer ist gerissen.“

„Mag sein, aber ich bin auch kein Anfänger. Außerdem ist es ein Heimspiel. Kramer wartet schließlich vor meiner Haustür.“

Als wir im Bett lagen, kam eine Nachricht von Dr. Yes. Noch ging es ihm gut. Zumindest hatte er bisher keine Opiumpfeife geraucht. Er schickte wieder Bilder von der riesigen Tempelanlage mit Seen, Höhlen, Bambuswäldern und Teegärten. Und natürlich von der mächtigen Buddha-Statue. Achtundachtzig Meter hoch. Die zweitgrößte in ganz China. Und er wünschte mir Glück bei meinen Verhandlungen mit den Verlagen. Ich bekam ein schlechtes Gewissen. Wegen der Briefe hatte ich seinen Ratgeber vollkommen vergessen.

Zoe war total begeistert. „Der Buddha ist ja der Hammer! Ich wusste gar nicht, dass es so große Statuen gibt. Die würde ich gern mal sehen.“

„Wenn wir den Mist hier hinter uns haben, lad' ich dich ein, Prinzessin. Vielleicht schaffen wir es rechtzeitig und du lernst den Doc kennen.“

Ich schrieb ihm eine kurze Antwort und nahm mir vor, so schnell wie möglich Kontakt mit den Verlagen aufzunehmen. Danach rief ich Herman an.

Nach dem Gespräch sage ich zu Zoe: „Kramer ist wieder da.“

„Typisch. Er hat seine eigene Arbeitsweise. Deshalb ist er bei seinen Kollegen auch nicht sonderlich beliebt.“

16.

Auf der Charity-Veranstaltung blickte der Aktivist angewidert in die Menge. Die meisten Gäste hielten sich für etwas Besonderes. Wertvoller als das Fußvolk. Elitäre Kleidung, teurer Schmuck und viel zu große Autos.

Was für eine erbärmliche Erfolgsgeschichte der homo sapiens doch war. Krokodile und deren Vorfahren gab es seit zweihundert Millionen Jahren. Obwohl ihr Gehirn nur die Größe einer Walnuss hat, haben sie in dieser Zeit nicht viel falsch gemacht. Der Mensch hat nur knapp zweihundert Jahre gebraucht, einen ökologischen Totalschaden anzurichten. Wir könnten die Krone sein, doch durch unsere Gier und unsere Arroganz machten wir uns zur Kloake der Schöpfung.

An den Politiker ranzukommen, war nicht schwer gewesen. Man trifft diese Blutsauger überall dort, wo es eine Bühne für sie gibt. In Hotels, in denen Kongresse stattfinden, auf Einweihungsfeiern, auf Messen oder auf Benefiz-Veranstaltungen. Sie genießen das Bad in der Menge. Nach dem offiziellen Teil der Wählertäuschung sind sie allerdings lieber unter sich. Oder in Gesellschaft ihrer großzügigen Berater, den Abgesandten der Wirtschaft.

Man braucht nur die richtige Eintrittskarte und schon werden alle Türen geöffnet. Die Eintrittskarte heißt Status. Status, Macht und Geld sind der Schutzwall, der die Obrigkeit vom Fußvolk abschirmt. Die richtige Visitenkarte signalisiert, dass man dazugehört. Und natürlich der passende Auftritt mit goldenen Kreditkarten, teuren Uhren und einem Luxusschlitten. Alles Dinge, die für Normalsterbliche nur im Traum existieren. Aber für diese Klientel wird ja auch keine Politik gemacht. Also besteht keine Veranlassung, sich um sie zu kümmern. Außer es stehen Wahlen an. Dann werden dem Wahlvieh Versprechungen gemacht, die nach der Wahl schnell in Vergessenheit geraten. Und genau diese Wahl stand für sein Opfer auf der Kippe. Der Politiker hatte eine Schwäche für junge Osteuropäerinnen. Sein Verhältnis mit einer jungen Wahlhelferin war bekannt geworden und drohte seine politische Karriere zu beenden.

Er hieß Lübel. Ein Politiker aus Schleswig-Holstein mit Ambitionen, nach Brüssel zu wechseln. Dafür musste er allerdings auf Stimmenfang und war in den letzten Wochen auf vielen Wahlkampfveranstaltungen aufgetreten.

Der Aktivist gab sich als Lobbyist aus und stellte eine Investition von über fünfzig Millionen Euro in Lübel's Wahlkreis in Aussicht. Mit solch

einem Pfund wäre seine Wiederwahl sicher.

Weil Lübel mehrere Gesprächstermine auf der Veranstaltung hatte und in Zeitdruck war, verabredeten sie sich zu einem gemeinsamen Abendessen. Der Aktivist schlug das Restaurant vom Grand Elysée vor und der Politiker war einverstanden.

Der Aktivist registrierte, dass sich Lübel in der luxuriösen Atmosphäre des Hotels sehr wohl fühlte. Der Politiker bestelle das teuerste Gericht auf der Karte und studierte ausgiebig die Weinauswahl. Lübel war guter Dinge, klagte ein bisschen darüber, wie hart man als Politiker arbeiten musste und füllte die Zeit mit unverbindlichem Smalltalk. Doch als die Vorspeise serviert wurde, konnte er sich nicht länger zurückhalten. Er stand mit dem Rücken zur Wand und seine Rettung schien zum Greifen nahe.

„Sie wollen in Wasserstoff investieren?“

Der Aktivist nickte. „Mein Auftraggeber. Über fünfzig Millionen. In grünen Wasserstoff. Ohne den funktioniert die Energiewende nicht. Deshalb Schleswig-Holstein. Die Elektrolyseure, die den Wasserstoff vom Sauerstoff trennen, benötigen viel Energie. Und weil CO₂-neutral produziert werden soll, setzt mein Auftraggeber auf Photovoltaik und Windkraft. In ihrem Wahlkreis gibt es viele geeignete Flächen.“

Der Hinweis auf Windkraft dämpfte Lübel's Euphorie. „Flächen haben wir. Aber auch viele Bürger, die gegen Windräder sind.“ Lübel schüttelte verständnislos den Kopf. „Sie kennen doch die ganzen Spinner. Windräder sind zu laut, verschandeln das Landschaftsbild, die armen Vögel und so weiter und so weiter.“

„Ja, das wissen wir. Deshalb werden wir auch keine Windräder aufstellen, sondern mit fliegenden Windkraftanlagen arbeiten. Dafür bekommen wir viel schneller eine Genehmigung. Bei einem Windrad braucht die schlafmützige deutsche Bürokratie mindestens fünf Jahre.“

Zufrieden nahm der Aktivist zur Kenntnis, wie Lübel's Mundwinkel nach unten sackten. Wahrscheinlich glaubte er, einem durchgeknallten Irren gegenüberzusitzen. Der Aktivist griff in seine Ledermappe und zog einen Hefter mit Fotos heraus. Es war viel wirkungsvoller, einen Skeptiker zu überzeugen. Wenn er Lübel nach anfänglichen Vorbehalten begeistern konnte, würde der Politiker ihm aus der Hand fressen. Was den weiteren Ablauf des Abends deutlich erleichterte.

„Die Dinger sind der Hammer. Sobald der Wind bläst, lässt man sie von der Rolle. Wie ein Drachen. Und wenn Zugvögel unterwegs sind oder der Wind nachlässt, werden sie wieder eingeholt. Die Energie, die beim Ausfahren erzeugt wird, ist um ein Vielfaches höher als der Verbrauch fürs Einholen. Keine Verschandelung der Landschaft, keine toten Vögel – keine nervenden Spinner.“ Der Aktivist grinste. „In Südafrika haben wir über fünfzig solcher Anlagen in Betrieb. Die Website meines Auftraggebers wird

gerade überarbeitet, aber ab morgen ist sie wieder online. Schauen sie sich die Technik an. Sie werden begeistert sein. Das ist die Zukunft. Und die würden wir gern gemeinsam mit ihnen beschreiten. Als Allererste in Deutschland.“

Der Aktivist holte einen weiteren Hefter aus seiner Mappe und zeigte die Präsentation, die er aus Netzfundstücken zusammengestellt hatte. Schöne Bilder und viel Technik, von der Lübel nichts verstand.

Der Politiker war beeindruckt und freute sich, dass der Hauptgang serviert wurde. Das Essen gab ihm die Gelegenheit, über das Gehörte nachzudenken. Gewerbesteuer ohne Ende, Potential für die heimische Wirtschaft, neue Zulieferbetriebe, Gewerbegebiete und vor allem eins - Arbeitsplätze. Das Zauberwort, wenn man auf Stimmenfang ging.

Bis zum Dessert versorgte der Aktivist sein Opfer mit weiteren wohlklingenden Informationen und führte das Gespräch zur finalen Frage: „Nun, Herr Lübel, wie stehen sie zu unserem Projekt?“

Lübel lächelte glücklich, nahm sein Weinglas und prostete dem Aktivist zu: „Ich heiße Niklas. Es wäre schön, wenn wir du sagen würden.“

„Sehr gerne, ich bin Jan. Und falls dir die Politik irgendwann zu anstrengend wird, kannst du gerne in unserer Kanzlei anfangen und deine ehemaligen Kollegen beraten.“

Lübel stieg auf Whiskey um, der Aktivist bestellte sich noch ein Glas Wein. Als er dem Politiker etwas später anmerkte, wie der Alkohol zu wirken begann, sagte er: „Weißt du, Niklas ich bin wirklich froh, dich mit im Boot zu haben. Ein Kollege von mir sollte nächste Woche das gleiche Gespräch mit einem Abgeordneten aus Ostfriesland führen. Wenn ich morgen meinen Boss anrufe und ihm sage, dass das nicht mehr nötig ist, bekomme ich eine dicke Prämie. Sechstellig. Das habe ich dir zu verdanken. Wie sieht's aus? Ich finde, wir sollten unsere neue Zusammenarbeit gebührend feiern. Ich kenne eine exklusive Agentur am Rothenbaum. Die Mädels sind große Klasse. Maximal zwanzig Jahre alt. Die meisten aus Osteuropa. Hast du Lust mitzukommen? Ich geb' einen aus.“

Das gierige Grinsen in Lübels Gesicht war Antwort genug.

17.

Herman stand an der Werkbank und reinigte den Lauf seiner halbautomatischen Schrotflinte, als ich am Abend in die Scheune kam. Jonas saß auf einem uralten Sessel und las ebenso alte Comics. Vor ihm auf dem Tisch lag ein Sturmgewehr.

„Moin Männer!“

Jonas sah kurz auf, nickte mir zu und vertiefte sich wieder in seine Lektüre. Scheinbar war Bugs Bunny spannender als die Aufgabe, die vor uns lag.

„Moin Thunder“, rief Herman mir zu, ohne sich umzudrehen. Konzentriert widmete er sich seiner mattschwarzen Black Eagle aus der italienischen Waffenschmiede Benelli. „Willi kommt später, aber Achim müsste gleich hier sein.“

Ich setzte mich in den freien Sessel neben Jonas und beobachtete die beiden. Herman in dunklem Tarnanzug und Jonas wie immer in Blau, kariertem Hemd mit Basecap. Wer die beiden nicht kannte, würde sie für zurückgebliebene Landeier halten. Doch der Schein trügte. Und zwar gewaltig. Alle vier waren leidenschaftliche Jäger, die genauso gut schießen wie Fallen stellen und Angeln konnten. Oder Fährten lesen und Wild ausweiden. Dass ihr Arsenal sich nicht an gesetzlichen Vorgaben orientierte, interessierte sie nicht. Herman meinte, dass man vorbereitet sein muss, wenn die Apokalypse kommt. Die Unterwelt war um Längen besser ausgerüstet als die Behörden, also sorgten sie selber für ihren Schutz.

Als Achim in die Scheune kam, hatte Herman seine Flinte wieder zusammengesetzt. „Stand in dem Brief irgendwas drin, dass dir weiterhilft?“, fragte mich der Alte.

„Nein, leider nicht. Der einzige Aufhänger, den ich hab’, ist der Bulle vor meinem Haus.“

Ohne von seiner Lektüre aufzusehen sagte Jonas: „Mach’ dir wegen dem keine Sorgen. Heute Nachmittag hat er wieder bei mir angehalten und Schnaps gekauft. Das wird keine große Sache.“

Herman strich zärtlich über den Lauf seiner Flinte und summt einen alten Roberto Blanco Hit. *Ein bisschen Jagd muss sein, dann kommt das Glück von ganz allein...*

„Habt ihr alles zusammen?“, fragte ich in die Runde.

Herman blickte auf und nickte. „Wir können los.“

Zehn Minuten später parkte Achim seinen Pick-up im Wald neben der Sandkuhle. Wir stiegen aus, setzten unsere Sturmhauben auf und Herman gab die Marschrichtung vor.

„Alles wie besprochen, Männer. Jonas, du sicherst uns ab. Achim, du sorgst für die richtige Kulisse. Ich bin an der Front. Mach' dir keine Sorgen, Thunder. Heute Morgen, als noch kein Mensch wach war, haben wir alles vorbereitet.“

Nachtsichtgeräte führten uns durch graugrünen Wald zur Rückseite meines Hauses. An der Terrasse trennten wir uns wortlos. Jonas bewegte sich vorsichtig in Richtung Hoftor, Achim verschwand ebenfalls in der Dunkelheit. Herman schlich mit seiner Schrotflinte im Anschlag in einem großen Bogen zur Vorderseite meines Hauses. Als wir alle auf Position waren, schickte jeder eine vorbereitete Nachricht in unsere Signal-Gruppe.

Kramer verlor sofort jegliche Orientierung, als urplötzlich vier ein-tausend-Watt Baustrahler seinen Wagen von allen Seiten in die Zange nahmen. Zeitgleich brüllte Blackie Lawless von W.A.S.P. sein *I'm a rebel* ins gleißende Licht. Einhundertzwanzig Dezibel laut. In dem Moment in dem die Gitarrenriffs einsetzten, riss Herman die Fahrertür auf und zielte mit seiner Benelli auf Kramers Kopf. Einen Baustrahler im Rücken war er vom Wageninneren heraus nur als schwarze Kontur zu erkennen. Genauso plötzlich wie sie eingesetzt hatte, verstummte die Musik wieder.

„Hände aufs Lenkrad!“ brüllte Herman.

Kramer war vollkommen von der Rolle, gehorchte aber.

„Wo ist deine Knarre?“

„Auf dem Beifahrersitz.“

Eine Sekunde später öffnete Achim die Beifahrertür. Fachmännisch leerte er das Magazin, legte die Pistole wieder in den Wagen und verschwand aus Kramers geblendetem Sichtfeld.

„Aussteigen! Beine auseinander und die Hände aufs Dach!“, befahl Herman.

„Ich bin Polizist. Ihr werdet eine Menge Ärger bekommen.“

„Schnauze halten und aussteigen!“

Als Kramer am Wagen stand, tauchte Achim wieder auf und tastete den Polizisten ab.

„Sauber“, bestätigte er.

Danach durchsuchte Achim den Wagen nach weiteren Waffen.

„Auch sauber“. Achim ließ das Fahrerfenster herunter, zog den Schlüssel ab, legte ihn in den Kofferraum und verschwand in der Dunkelheit.

Herman löste ein Paar Handschellen von seinem Gürtel, die mit einem lauten Scheppern auf dem Wagendach landeten.

„Beeilung! Du weißt ja, wie das geht.“

„Meine Kollegen wissen, wo ich bin. Wenn ich morgen nicht zum Dienst

komme, ist hier die Hölle los.“

„Mag, sein, aber das kann dir dann egal sein. Hier! Aufsetzen und wieder in den Wagen!“ Herman warf eine schwarze Kapuze auf die Motorhaube.

Kramer gehorchte. Mit der Kapuze auf dem Kopf tastete er sich an der Tür entlang und setzte sich ins Auto.

Durch die offene Scheibe drückte Herman ihm den Lauf seiner Benelli an den Kopf. „Ich bin die ganze Zeit bei dir. Wenn du Penner Ärger willst, kannst du ihn kriegen.“

Ich öffnete die Beifahrertür und setzte mich zu Kramer in den Wagen. Der Fußraum war die reinste Müllhalde. Plastikflaschen, Papier, leere Verpackungen und anderer Unrat. Glas und Dosen klöterten widerspenstig, als ich sie mit meinem Fuß zur Seite schob. Der Strahler vor uns und der auf Kramers Flanke erlosch und lediglich von meiner Seite und von hinten strahlte ein tausend Watt helles Lichtermeer ins Wageninnere. Ich drehte mich ein wenig, um den Scheinwerfer im Rücken zu haben.

Kramer, der nicht wusste, wer neben ihm saß, startete einen weiteren Versuch. Übertrieben lässig lehnte er sich zurück: „Damit kommt ihr niemals durch. Wenn ihr einen Polizisten entführt, drehen auf der Wache alle durch. Ihr geht in den Bau. Wenn ihr die Sache überhaupt überlebt.“

„Es könnte aber auch sein, dass es den Kollegen gefällt, wenn Jerry Cotton eine Abreibung bekommt. Es wird gemunkelt, dass sie nicht besonders beliebt sind.“

Einen kurzen Moment hatte er volle Körperspannung und zuckte fast unmerklich vor. Obwohl er sich bemühte es zu verbergen, war mir die Veränderung nicht entgangen. Er wusste, wer neben ihm saß.

„Was wollen sie von mir?“, fragte ich.

Kramer antwortete nicht sofort und ich merkte, wie er sich sammeln musste. Damit, mir auf diesem Weg zu begegnen, hatte er nicht gerechnet.

„Warum waren sie mit Zoe Visconti im Madison?“

„Wir hatten gemeinsam gegessen und wollten auf dem Zimmer ein paar Kalorien abtrainieren.“

„Kennen sie sich schon länger?“

„Seit vier Wochen. Manchmal landet man in den ganzen Dating-Apps einen richtigen Glückstreffer.“

„Und was haben sie in Kaltenkirchen gemacht?“

„Wir waren auf dem Weg an die Küste und Zoe war durstig. Also haben wir an einem Food-Truck gehalten.“

„Schon mal mit ihr in Mecklenburg gewesen? Die Gegend um Usedom soll sehr schön sein.“

Heilige Scheiße! Der Kerl war wirklich nicht schlecht. Aber woher wusste er von Mecklenburg? „Nein, ich war noch nie auf Usedom. Anstatt über meine Urlaube zu sprechen, würde ich lieber wissen, was sie in meinem Haus gesucht haben?“

„Können sie mir eins von den Bieren geben, die auf dem Fußboden liegen? Ich schieb' die Kapuze auch nur bis zum Mund hoch. Versprochen. Wenn sie wollen, nehmen sie sich auch eins.“

Das war kein gutes Zeichen. Der Typ hatte irgendeinen Trumpf auf der Hand. Ich gab ihm eine Dose.

„Ich war in Berlin auf der Polizeischule und hab' die ersten Jahre in den übelsten Vierteln Dienst geschoben. Eine schlimme Zeit. Zum Glück hab' ich mich gut mit meinem Ausbilder verstanden. Er war mein Mentor und wir halten immer noch Kontakt. Seit über zwanzig Jahren. Mittlerweile ist er in Rente. Er war mit Leib und Seele Polizist und der Ruhestand macht ihm schwer zu schaffen. Also versorge ich ihn regelmäßig mit Neuigkeiten und er gibt mir gute Ratschläge. Kurz vor seiner Rente hatte er einen sehr außergewöhnlichen Fall.“

„Ich dachte, wir sind hier, um über meinen Fall zu sprechen?“

Kramer ignorierte die Frage, nahm einen Schluck Bier und redete weiter. „In Mecklenburg sind unvorstellbar schreckliche Dinge passiert. Ein ganzer Ring von Perversen hat Jugendliche gekidnappt und ihnen Sachen angetan, die man sich noch nicht mal in seinen abgründigsten Träumen vorstellen kann. Bis letzten Herbst. Die Irren haben den Fehler gemacht, die falsche Frau zu entführen und haben sie übel zugerichtet. Ihr Lover ist aufgekreuzt und hat den ganzen Laden auf links gedreht. Ist nicht gut ausgegangen für die Perversen. Danach soll er die Frau nach Hamburg in ein Krankenhaus gebracht haben.“

Unglaublich, was für Zufälle es gab. Nie hätte ich damit gerechnet, dass der Abend diese Wendung nimmt.

„Zur gleichen Zeit ist Zoes Vater in Hamburg ermordet worden. Toni Visconti. Einer der mächtigsten Mafiapaten in ganz Deutschland. Wenn einer aus Tonis Liga abtritt, knallt das wie ein Erdbeben durch alle Dienststellen. Weil es Mord war, ist der Schmutz auf meinem Schreibtisch gelandet. Natürlich wollte ich auch mit Zoe sprechen, aber sie war verschwunden. Drei Monate später ist sie wieder aufgetaucht. Hat erzählt, dass sie nach einem Motorradunfall in einer Privatklinik behandelt wurde. Was macht eigentlich ihr Auge? Ich hab' gehört, dass sie seit einiger Zeit eine Brille trägt?“

„Wie gesagt, ich kenne Zoe erst seit kurzem. Warum erzählen sie mir das alles?“

„Weil sie bis zum Hals im Dreck stecken! Und weil sie lügen! Zwei Männer werden umgebracht und sie tauchen an beiden Tatorten auf. In ihrem Haus finden wir Geschichten, in denen die Morde detailgetreu beschrieben werden. Und sie erzählen mir ein Märchen von Zoe. Wir sprechen von Zoe Visconti. Die Braut spielt in der Champions League. Trotz der enormen Konkurrenz in Hamburg. Zoe hat die freie Auswahl. Ich kann mir nicht vor-

stellen, dass sie scharf ist auf eine schnelle Nummer in einem Mittelklassehotel. Mit einem Kerl in Jeans und Lederjacke.“

„Was wollen sie von mir?“

„Für meine Kollegen ist die Sache eindeutig. Sie sind der Mörder. Gut, dass der Fall so schnell gelöst wurde. Jetzt müssen sie nur noch geschnappt werden. Dann gibt's ein paar Streicheleinheiten vom Chef und endlich kehrt wieder Ruhe ein.“

„Ich hab' die beiden nicht umgebracht. Die Geschichten kommen mit der Post. Suchen sie in meinem Altpapier nach DIN A4- Umschlägen mit einem komischen schwarzen Aufkleber.“

„Ehrlich gesagt, ist mir das Ganze auch zu einfach. Außerdem bin ich immer misstrauisch, wenn ich anonyme Tipps bekomme. Auch passt es nicht ins Bild, dass sie im Hotel nach Walter Rappold gefragt haben. Es gibt zwar viele Täter, die an den Tatort zurückkehren, aber die Frau an der Rezeption hatte das Gefühl, dass sie wirklich mit ihm sprechen wollten.“

„Irgendjemand will mir die Morde in die Schuhe schieben.“

„Das glaube ich auch. Leider nur ich. Meine Kollegen wissen nichts von meiner Unterhaltung mit der Rezeptionistin.“

„Und warum behalten sie die Information für sich?“

„Weil es sein kann, dass ich mich irre. Zwar hat Bud kurz vor seinem Ruhestand keinen Bock mehr auf Stress, aber er ist immer noch ein guter Polizist. Ich werde mir das Altpapier ansehen. Wenn ich Fragen habe, sag' ich an der Tankstelle Bescheid. Sie scheinen hier draußen ja gut vernetzt zu sein. Falls sie mich erreichen wollen, im Handschuhfach sind meine Visitenkarten. Und jetzt wäre ich ihnen dankbar, wenn sie mich in Ruhe lassen. Ich muss morgen früh hoch.“

Obwohl ich viele Fragen hatte, ließ ich ihm seinen Willen. Dass er Mecklenburg angesprochen hatte, musste erstmal verdaut werden. Ich würde ihn anrufen, wenn ich mit Zoe gesprochen hatte.

18.

Der Aktivist verließ die A7 an der Abfahrt Schuby. Die Bewohner des alten Resthofs waren im Sommer verstorben und die Erben schon vor vielen Jahren in die Stadt gezogen. Über seinen Strohmann hatte er den alleinstehenden Bauernhof gemietet. Die Lage war perfekt. Abgelegen zwischen Friedrichsfeld und Schellund gab es im Umkreis von zwei Kilometern keine Nachbarn. Das Haupthaus aus rotem Backstein war aus den 1950er Jahren und hatte sogar noch einen Wetterhahn auf dem Dach.

Lübel lag zitternd auf dem strohbedeckten Betonboden des alten Schweinestalls. Gefesselt, geknebelt und nackt bis auf die Unterhose. Er fror und war hungrig. Seit dem gemeinsamen Dinner hatte er nichts mehr gegessen. Nur einmal war der Aktivist zu ihm gekommen, hatte Getreide in den Trog geschüttet und es mit Wasser aufgegossen. Doch trotz des Hungers konnte Lübel sich nicht überwinden, wie ein grunzender Vierbeiner aus dem Trog zu essen.

Als er hörte, dass der Aktivist zurückkam, schöpfte Lübel Hoffnung. Wenigstens hätte er wieder Licht und vielleicht erfuhr er endlich, was der Entführer von ihm wollte. Seit sie am vorherigen Abend auf dem verlassenen Bauernhof angekommen waren, hatte er nur geschwiegen. Die Ungewissheit war für Lübel genauso schwer zu verkraften wie seine Angst, die Kälte und der Hunger. Das Einzige, was er erfahren hatte, war, dass sein Entführer sich als Aktivist geoutet hatte.

Das Licht ging an und die Tür wurde aufgeschlossen. Diesmal hatte der Aktivist einen Gartenstuhl mitgebracht. Er setzte sich unter die nackte Glühbirne, die an einem Kabel von der Decke baumelte und zündete sich eine Zigarette an.

„Heute werde ich dir erzählen, wie es weitergeht. Ich hoffe, unser kleiner Ausflug wird dir eine Lehre sein. Und wenn ich am Ende unseres Gesprächs den Eindruck habe, dass du dich bessern willst, lass’ ich dich laufen.“

Lübel richtete sich auf und der Aktivist registrierte die Hoffnung in Lübels Augen. Er freute sich auf den Moment, in dem der Politiker erkennen würde, dass er belogen worden war. Die Aussicht auf sein Entkommen war ein falsches Versprechen. Genauso falsch wie die meisten Wahlversprechen. Er belog Lübel, so wie Lübel seine Wähler belogen hatte.

Der Aktivist holte eine Wasserflasche aus der Innentasche seiner Jacke,

trank genüsslich und freute sich über den Durst in Lübels Augen.

„Leider kann ich dir nichts abgeben. Du hast es nicht verdient. Ihr seid nämlich die schlimmsten aus der Bande von Bankern, Konzernen, Lobbyisten und Medien. Ihr legitimiert mit euren Gesetzen das Unrecht, das passiert. Ihr lasst es zu, dass unsere Gesellschaft und die Natur den Bach runtergehen. Mit einer Gesetzgebung im Sinne des Allgemeinwohls steckten wir nicht bis zum Hals im Dreck. Die Liste eures Versagens ist so lang, dass ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll. Ihr bekommt noch nicht einmal die einfachsten Sachen hin. Ohne Probleme könnte der Zuckergehalt in Lebensmitteln beschränkt werden und wir hätten weniger Übergewichtige. In anderen Ländern funktioniert das, aber die deutsche Lebensmittelindustrie sagt nein und ihr spurt. Ihr könntet den Mindestlohn anheben, aber die Industrieverbände haben etwas dagegen und ihr macht Männchen. Oder die Rente. Immer mehr Menschen, die unser Land aufgebaut haben, müssen Pfandflaschen sammeln, wenn sie alt sind. Fünfzig Prozent Rentenniveau. Deutlich unter EU-Durchschnitt. Nur, weil ihr es zulasst. Wir haben eine Zweiklassengesellschaft im Gesundheitssystem, die Bildungspolitik ist aus der Steinzeit und die Wohnungsnot bekommt ihr auch nicht in den Griff. Rumänien ist besser digitalisiert als Deutschland. China kann ganz Google blockieren, aber ihr seid noch nicht einmal dazu in der Lage, zu verhindern, dass sich Zwölfjährige Gangbang-Pornos reinziehen. Die Natur verendet und ihr sitzt entspannt in euren Ledersesseln und schaut zu. Anstatt die Situation zu verbessern. Die Macht dafür habt ihr und das Geld auch. Doch euch ist das alles vollkommen egal. Das Volk ist nicht eure Klientel. Ihr seid euch selbst am nächsten.“

Der Aktivist trank wieder aus seiner Wasserflasche und zündete sich die nächste Zigarette an. Er nahm einen tiefen Zug und stieß seufzend den Rauch aus.

„Es ist wirklich nicht zu glauben. Anstatt gerecht und nachhaltig zu regieren, schiebt ihr das Geld der Wähler in den Rachen von Konzernen. Ohne Rücksicht auf Verluste. Und wer was verbockt, muss noch nicht mal dafür geradestehen. Freie Fahrt für alle. Ein ehemaliger Verkehrsminister versenkt fünfhundert Millionen Euro mit der Maut – egal, lächelnd stellt er sich zur Wiederwahl. Keine Reue, keine Entschuldigung. Oder ein ehemaliger Hamburger Bürgermeister, angeblicher Sozialdemokrat, ist in den größten Finanzskandal der deutschen Geschichte verwickelt und steht trotzdem als Kanzlerkandidat zur Verfügung.“

Der Aktivist trank wieder aus seiner Wasserflasche. Danach hielt er sie dem Gefangenen vor die Nase. „Möchtest du einen Schluck?“ Doch als der Banker nach der Flasche griff, zog der Aktivist sie grinsend wieder zurück.

„Ihr schickt sogar Menschen in den Krieg! Wenn jeder Abgeordnete, der für einen Kampfeinsatz stimmt, drei Monate an die Front müsste, hätten wir

schnell Frieden auf der Welt. Aber ihr Feiglinge sitzt im gut beheizten Plenarsaal, entscheidet über das Leben anderer und haltet euch fein raus. Weil ihr zu feige seid, selbst zu kämpfen. Daran kann sieht man, dass euch die Wähler scheißegal sind. Politiker lassen sich sogar coachen, um in Interviews viel zu reden und nichts zu sagen. Ihr empfindet es als Erfolg, Fragen nicht zu beantworten und bedankt euch am Ende für das Gespräch. Mit einem freundlichen Lächeln auf den Lippen. Das ist pure Arbeitsverweigerung. Vollkommen abgekoppelt, in einem realitätsfernen Paralleluniversum. Wahlsiege mit knapp fünfzig Prozent Wahlbeteiligung ruft ihr als Erfolg aus und wenn man euch auf die magere Teilnahme anspricht, redet ihr von Politikverdrossenheit. Arroganter geht's nicht. Die Leute sind nicht politikverdrossen sondern Politiker-verdrossen. Man hat die Schnauze voll von eurem Gelüge. Deshalb gehen die Menschen nicht mehr zur Wahl. Man glaubt euch nicht mehr! Ihr könnt froh sein, dass die Deutschen so obrigkeitshörig sind, ansonsten hätte man euch schon lange in die Wüste geschickt.“

Der Aktivist stand auf und drehte sich zur Tür. „Ich brauch' ein bisschen frische Luft. Hier drin stinkt's mir zu sehr.“

Direkt vor dem Stall lag eine Güllegrube im Boden. Ein Betonbecken, zwei auf vier Meter im Umriss. Der Aktivist hatte es ausgemessen, als er das erste Mal auf dem Hof gewesen war. Die drei Meter tiefe Grube war zu zwei Dritteln mit den breiigen Exkrementen von Hühnern und Schweinen gefüllt. Uralt. Er holte den Metallhaken aus der Scheune gegenüber vom Stall und zog alle drei Betondeckel von der Grube. Leise und vorsichtig, damit Lübel nichts hörte. Das Loch sollte auslüften, damit der Politiker nicht an den Gasen verreckte. Das würde zu schnell gehen. Ertrinken war angemessener. Keine dreißig Zentimeter trennten den Ausgang des Stalls vom schwarzen Loch, das in der stockdunklen Nacht nicht zu verfehlen war. Zufrieden betrachtete der Aktivist sein Werk und ging zu Lübel zurück.

Wieder im Gartenstuhl sitzend, zündete er sich die nächste Zigarette an: „Wir müssen jetzt zum Ende kommen. Die Liste eures Versagens ist zu lang. Soviel Zeit hab' ich nicht. Am meisten widert mich an, wie hemmungslos ihr Geld verplempert, das euch nicht gehört. Vom Geld der Steuerzahler sitzt ihr in Büros, die mehr als ein Einfamilienhaus kosten. Und dem Fliesenleger, der euer Bad gekachelt hat, wird die Kur verwehrt. Obwohl er Jahrzehnte auf Knien gearbeitet hat. Eure Dienstwagen kosten sechsstellige Beträge, aber in den Schulen gib't nicht genügend Laptops. Geschweige denn, vernünftiges Essen. Das Volk ist euch dermaßen egal, dass noch nicht mal die Größe des Bundestags begrenzt wird. Obwohl die meisten Wähler es wollen. Unser Plenum ist mittlerweile das zweitgrößte der Welt! Nur China hat mehr Abgeordnete! Dass die Rutsche den Steuerzahler jedes Jahr über eine Milliarde Euro kostet, interessiert euch nicht. Ist ja nicht eure Knete.

Genau wie die vielen hundert Millionen, die für Beraterhonorare ausgegeben werden. Auch Steuergeld, das gezahlt werden muss, weil ihr zu blöd seid. Andererseits können unter euch ja auch nur Flachpfeifen sein. Wer an einer Elite-Uni mit summa cum laude abgeschlossen hat, geht nicht für ein Handgeld in die Politik. Profis gehen in die Wirtschaft, Flachpfeifen in die Politik. Wenn man sich im Internet die Lebensläufe von deinen Kollegen ansieht, wird einem schlecht, wie viele Studienabbrecher oder Amateure ohne Ausbildung unter euch sind. Oder Leute die noch nie gearbeitet haben. Ihr könnt nichts, also werdet ihr Politiker. Weil ihr mit euren Lebensläufen in der freien Wirtschaft noch nicht mal eine Einladung zum Vorstellungsgespräch bekommen würdet. Unglaublich, aber wir werden von zweitklassigen Dumpbacken regiert. Viele von euch sind bestenfalls B-Ware. Eher schlechter. Wir hatten mal einen Außenminister, der vor seiner Amtszeit Taxifahrer gewesen ist. Oder einen Partei-Generalsekretär, der zwei Studiengänge abgebrochen hat. Ein ehemaliger Kanzlerkandidat hatte kein Abi und ist mit Neunzehn in die Politik gegangen. Leute, die noch nie gearbeitet haben und gar nicht wissen, wie das Leben der Bürger aussieht. Kreißaal, Hörsaal, Plenarsaal.“

Der Aktivist schüttelte resigniert den Kopf und trat seine Zigarette aus. „So, genug geplaudert. Was meinst du? Kann ich mich darauf verlassen, dass du dich besserst, oder muss ich dich ein zweites Mal besuchen?“

Lübel riss die Augen auf und nickte wie besessen.

„Ok, mein Freund, dann hast du Glück gehabt.“ Der Aktivist trank den letzten Schluck aus seiner Wasserflasche und stand auf. „Ich schneid’ dir jetzt die Fußfesseln auf und dann hau’ ich ab. Die Tür bleibt auf. Du hörst, wenn ich losfahre. Kommst du früher raus, mach’ ich dich kalt. Bist du noch hier, wenn ich morgen früh zurückkomme, mach’ ich dich auch kalt.“

Auf dem Weg nach draußen hatte der Aktivist zwei Gedanken im Kopf. Gebrochene Wahlversprechen und das riesige Meer aus Scheiße, in dem Leute wie Lübel badeten. Er drehte alle Glühbirnen aus den Fassungen unter der Decke, so dass der Stall in völliger Dunkelheit lag. Seine Taschenlampe führte ihn zum Ausgang. Ein letztes Mal blieb er vor der schwarzen Hölle stehen und leuchtete mit seiner Lampe in den wartenden Tod. Die Distanz zwischen dem oberen Grubenrand und der Oberfläche der stinkenden Brühe betrug gut einen Meter. Zuviel für den gefesselten Lübel.

19.

Zoe schlief, als ich nach dem Treffen mit Kramer wieder in Lucas Appartement kam. Vor meiner Abfahrt hatte sie mich darum gebeten, sie nur zu wecken, wenn sich etwas Wichtiges ergeben hatte. Genau wie ich war auch Zoe großer Buddha-Fan und lebte in dem Wissen, dass sich Probleme nicht im Schlaf lösten. Ich legte mich zu ihr und schlief schnell ein.

Morgens fuhr sie zur Lebenshilfe und kam am späten Vormittag zurück. Neben mir auf dem Bett liegend, weckte sie mich mit einem Kuss und verharrte mit ihrem Gesicht ganz nah über meinem.

„Aufstehen, Cowboy. Ich bin neugierig. Und ich hab’ Brötchen mitgebracht.“

Es war ein wunderbares Gefühl nach dem Aufwachen als erstes in ihre smaragdgrünen Augen zu sehen. Doch nicht an diesem Morgen.

„Kramer weiß von Mecklenburg.“

„Was?!“ Ruckartig setzte sie sich auf.

„Er ist sich nicht sicher, aber ich glaube, er riecht den Braten.“

„Wie kommt er darauf?“

Im Liegen erzählte ich ihr von Kramers Ausbildung in Berlin und von seinem Mentor. „Als ich in Mecklenburg mit dem Bullen verhandelt habe, hat er mir erzählt, dass er Kommissar in Berlin gewesen ist.“

Zoe schüttelte immer wieder den Kopf, während ich redete. „Was für Zufälle es gibt. Gut, dass wir uns wegen der Klinik keine Sorgen machen müssen. Die Ärzte kennen Luca und wissen, was passiert, wenn sie sich nicht an die offizielle Version halten.“

„Ich glaub’ nicht, dass Kramer wegen Mecklenburg hinter uns her ist.“

„Sondern.“

„Er wollte die Muskeln spielen lassen.“

Zoe wollte gerade antworten, als mein Telefon klingelte. Ich sah die Anruferkennung und setzte mich ebenfalls auf. Beim Telefonieren blickte ich ihr die ganze Zeit in die Augen.

„Alles klar, sag’ ihm, wir treffen uns an der Autobahn. Ich sitze in zehn Minuten im Wagen.“

Wir trafen uns mit Achim und ich bekam einen weiteren Brief. Nachdem wir ihn gelesen hatten, fuhr ich auf der A7 in Richtung Küste.

„Die Briefe kommen ziemlich schnell hintereinander“, sagte Zoe.

Darüber hatte ich auch nachgedacht. „Du meinst, die Morde sind schon älter?“

„Vier Opfer in so kurzer Zeit?“, sie sah mich skeptisch an. „Vielleicht, wenn er die Männer erschossen hätte. Aber bei dem Aufwand, den er betreibt, ist das nicht zu schaffen.“

„Stimmt. Oder er ist nicht allein.“

Zoe seufzte. „Immer das Gleiche. Wir wissen zu wenig.“

„Genau. Und deswegen werde ich mich heute Abend nochmal mit Kramer treffen. Wenn wir den Bauernhof vor der Polizei finden, habe ich etwas, womit ich ihn locken kann.“

Das Stichwort Bauernhof ließ uns beide verstummen. Würden wir eine weitere Leiche finden? Tatsächlich in einer Güllegrube? Gedankenverloren starrte Zoe auf den Umschlag in dem großen Zipperbeutel. So, wie sie es oft getan hatte, seitdem wir losgefahren waren. Der Beutel lag die ganze Zeit auf ihrem Schoß. Auch sie konnte sich nicht von der Geschichte lösen.

Ich wollte mir nicht vorstellen, wie es war, in einer Güllegrube zu ertrinken und wechselte das Thema. „Kannst du mit dem Aufkleber etwas anfangen?“

„Keine Ahnung, vielleicht ist es ein Logo?“

„Kann sein, aber irgendwie habe ich das Gefühl, dass der Aufkleber mir etwas sagen soll. Normalerweise steht unter dem Wort Absender eine Adresse. Ist er ein Symbol für den Ort, an dem ich ihn finde?“

Zoe schüttelte den Kopf. „Wenn er will, dass du ihn findest, hetzt er dir nicht die Cops auf den Hals.“

An der Abfahrt Schuby verließen wir die Bahn, fuhren Richtung Westen und bogen kurz später nach Friedrichsfeld ab. Die Gegend war dünn besiedelt und erinnerte mich an mein Heimatdorf. Es würde dauern.

Nach zwei Stunden erfolgloser Suche schlug Zoe vor: „Lass’ uns in den Ort fahren und an einer Tankstelle oder im Supermarkt fragen, ob in letzter Zeit jemand verstorben ist und ein leeres Haus hinterlassen hat. Du lebst doch selber auf dem Land. Die Leute wissen so etwas.“

Sie sollte Recht behalten. Als ich an einer Tankstelle anhielt, sah ich einen älteren Herrn hinter dem Tresen im Verkaufsraum stehen. „Es ist ein Mann, also gehst du rein“, sagte ich grinsend.

In der abgelegenen Ortschaft waren kaum Autos unterwegs und der Kassierer freute sich sicher über jede Abwechslung. Besonders, wenn sie aussah wie Zoe. Bereits als sie ausstieg, konnte ich sehen, wie er sich den Hals verrenkte. Zoe hatte es auch gemerkt. Sie legte Schwung in ihre Hüften und streckte den Rücken durch. Der Mann hatte keine Chance. Wenn er etwas wusste, würde Zoe es erfahren.

Kurz später kam sie wieder nach draußen und stieg lächelnd in den

DER AKTIVIST

Wagen. „Den gleichen Weg zurück. Wir sind zweimal an der richtigen Kreuzung falsch abgebogen. Der Hof steht seit einem Jahr leer.“

Als wir zu dem alten Bauernhof kamen, sah ich als erstes aufs Dach vom Hauptgebäude.

„Wir sind richtig. Da oben ist der Wetterhahn.“

Alles war exakt so, wie in der Geschichte beschrieben. Schnell fanden wir die offene Grube. Der Anblick war nicht besonders lecker. In der schwarzen Brühe war eindeutig ein aufgeblähter Körper zu erkennen.

„Jetzt muss ich Kramer sowieso anrufen. Egal, was der Kerl zu verantworten hat, so ein Grab hat niemand verdient.“

Auf der Autobahn rief ich Herman an. Danach gab ich Zoe Kramers Visitenkarte. Sie holte ihr Krypto-Handy aus der Jacke, aktivierte die Freisprechanlage und wählte.

„Kramer.“

„Ich hab' wieder Post bekommen.“

Es dauerte einen Moment, bis er antwortete: „Wo sind sie?“

„Heute Abend. Gleiche Zeit, gleicher Ort. Das Gelände wird beobachtet. Kommen sie allein, sonst fällt unser Rendezvous aus.“

20.

Willi erwartete mich vor seinem Haus, als ich im Dunkeln ankam.

„Park' hinten.“

Ich stellte meinen Wagen in seinen Schuppen und stieg zu ihm in den Pick-up.

„Der Bulle ist schon da.“

„Allein?“

„Bis jetzt ja. Wir haben dein Haus den ganzen Nachmittag im Blick gehabt.“

„Ok, bring mich zum Tor. Ich melde mich.“

Willi setzte mich vor der Einfahrt zum alten Salzlager ab und ich ging die letzten Meter zu Fuß. Kaum war ich ausgestiegen, tauchte Brutus auf.

„Moin mein Freund. Heute gibt's leider keinen Knochen. Aber wenn wir die Sache hinter uns haben, fahren wir zusammen zum Schlachter. Dann hast du freie Auswahl.“

Kramers Wagen stand an der gleichen Stelle, wie am Vorabend. Leise schlich ich mich an. Als ich sicher war, dass er mich nicht bemerkt hatte, riss ich die Beifahrertür auf und begrüßte ihn lautstark: „Moin!“

Kramer zuckte zusammen und ich grinste, als ich sah, wie er sich erschreckte. „Sie haben eine Verabredung mit einem Serienmörder und sind so unvorsichtig?“

„Warum soll ich aufpassen? Ihre Kollegen stecken doch bestimmt irgendwo im Wald und beobachten mich.“

„Diesmal nicht. Brutus ist bei mir, das reicht.“

Als hätte er uns gehört, tauchte der riesige Hund neben dem Wagen auf. Ohne sich aufrichten zu müssen war sein Kopf auf Höhe des Fahrerfensters. Regungslos starrte er Kramer in die Augen. In den Untiefen seiner verwilderten Seele brodelte ein Knurren, das an ein heranziehendes Gewitter erinnerte.

Ich zog den Reißverschluss meiner Jacke auf und legte die beiden Umschläge, die immer noch in großen Zipperbeuteln steckten, auf meinen Schoß.

„Bevor wir anfangen, brauche ich eine Zusage. Sie lassen den Postboten in Ruhe und werden auch in Zukunft keine Briefe abfangen. Der Mörder will etwas von mir. Wenn sie die Briefe kassieren, habe ich keine Chance zu reagieren. Und sie verpassen vielleicht die einzige Gelegenheit, ihn zu

schnappen. Der Postbote wird in Ruhe gelassen und ich verspreche ihnen, dass sie jeden Brief von mir bekommen, sobald ich ihn gelesen habe.“

Kramer nickte. „Ok.“

„Das reicht nicht. Ich will, dass sie mir sagen, dass der Postbote nichts zu befürchten hat. Dann habe ich ihr Wort und die Sache ist etwas Persönliches zwischen uns beiden.“

Kramer atmete hörbar aus. „Dem Postboten wird nichts passieren.“

Ich gab ihm die Umschläge und zwei Einwegfeuerzeuge. Auch in Zipperbeuteln. „Da sind die Fingerabdrücke vom Tankwart und vom Postboten drauf, damit sie die beiden ausschließen können. Sie haben die Umschläge so wenig wie möglich angefasst. Ich selber hatte immer Einweghandschuhe an, wenn ich gelesen habe. Außer bei den Briefen, die bei Ihnen auf der Wache liegen.“

„Zwei Umschläge?“, fragte Kramer.

„Der erste ist die Leiche in Wedel, die haben sie schon gefunden. Der zweite Umschlag führt nach Schuby. Damit sie nicht so lange suchen müssen wie ich, liegt die Adresse mit im Umschlag.“

„Sie waren in Wedel?“

„Ja. Kurz vor ihren Kollegen. Woher wussten sie es?“

„Wir haben wieder einen Tipp bekommen.“

„Wie meldet der Typ sich? Ruft er an?“

„Er schickt Emails. Leider können wir sie nicht zum Absender zurückverfolgen.“

Der Prinz fiel mir ein. „Sie sollten mir die Mails weiterleiten. Ein Freund kennt sich gut aus. Vielleicht hat er mehr Erfolg. Schicken sie die Mails an die Tankstelle. Dann werde ich sie bekommen.“

Kramer nickte. „Ein Versuch ist es wert. Ich trau’ unserer IT sowieso nicht viel zu. Außerdem kann ich mir vorstellen, dass sie solche Freunde haben.“

Ich antwortete nicht. Kramer ließ wieder die Muskeln spielen, aber ich wollte ihm keine Bühne geben. Ich war aus anderen Gründen zu dem Treffen gekommen.

Als er merkte, dass seine Rakete nicht gezündet hatte, fragte er: „Was hat der Kerl vor?“

„Keine Ahnung. Auf jeden Fall will er mir die Morde unterjubeln.“

„Warum? Haben sie mit jemandem eine Rechnung offen?“

„Wenn sie mich vor zwei Jahren gefragt hätten, wäre die Liste lang gewesen. Aber heute? Ich hab’ mir schon unzählige Male den Kopf zerbrochen, aber mir fällt niemand ein.“

„Und deshalb geben sie mir die Briefe. Sie kommen nicht weiter und brauchen meine Hilfe.“

„Stimmt, aber auch wegen des vierten Opfers. Niemand sollte auf diese

Art sterben. Der Mann hat ein anständiges Begräbnis verdient und seine Angehörigen sollen mit dem Verlust abschließen können.“

Kramer sah mich an und ließ sich meine Worte durch den Kopf gehen. Dann wechselte er das Thema. „Wir suchen also einen durchgeknallten Aktivist, der auf großer Säuberungstour ist. Was haben wir noch?“

„Er hat Zeit und Geld. Er ist gebildet und kann sich in elitären Kreisen bewegen. In den Geschichten spricht er von einer Mission. Wird das in den Emails erwähnt?“

„Nein.“

„Was ist mit den einschlägigen Netzwerken? Anonymous, LobbyControl, Umweltschutzorganisationen?“

„Wir sind dran, aber es ist schwierig.“

Kramer saß in der Zwickmühle. „Das kann ich mir vorstellen. Da, wo sie suchen müssten, schießen sie eventuell ein Eigentor, wenn sie zu viel Staub aufwirbeln. Bei der heutigen Netzkultur findet auch ein irrer Mörder Zuspruch. Und weil in den Texten viel Wahrheit steckt, könnte es Nachahmer geben. Was ist mit den Wohnungen und mit der Lagerhalle? Haben sie mit den Nachbarn gesprochen?“

Kramer nickte. „Ja, aber ohne Erfolg, Niemand hat etwas gesehen oder bemerkt. Alles wurde bei Airbnb gebucht. Allerdings über Fake-Accounts. Bezahlt hat er mit gestohlenen Kreditkartendaten. Die Vermieter haben die Schlüssel an Tankstellen hinterlegt. Wir haben allen auf den Zahn gefühlt, aber es hat sich nichts ergeben. Er hat nur große Tankstellen ausgewählt. Die Kassierer sehen täglich unzählige Gesichter und es kommt immer wieder vor, dass Dinge hinterlegt werden. Wir haben zwar vage Beschreibungen, aber alle unterschiedlich. Wir wissen nur, dass ein Mann die Schlüssel abgeholt hat. Mal jünger, mal älter, mal größer mal kleiner.“

„Auf dem Umschlag ist ein Label vom Paketdienst.“

Kramer nickte. „Ja, aber den können wir nur bis zu einem Verteilerzentrum zurückverfolgen. Mehr gibt der Barcode nicht her.“

„Darf ich im Wagen rauchen?“

„Wenn sie mir ein Bier geben?“

Ich durchwühlte die Müllhalde auf dem Fußboden und reichte ihm eine Dose. Dann drehte ich mir eine Zigarette. „Die letzten beiden Briefe kamen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Zu schnell für zwei Morde. Wie lange sind die Opfer schon tot?“

„Die Gerichtsmedizin sagt, dass der Kerl in Kaltenkirchen vor drei Monaten das Zeitliche gesegnet hat. Der Lobbyist in Wedel vor fünf Tagen. Rappold haben wir noch nicht gefunden.“

„Ist der Irre allein unterwegs?“

„Gute Frage“, antwortete Kramer und nahm einen Schluck Bier. „Er betreibt zwar einen großen Aufwand, aber in der Regel haben so durchgeknallte Typen keine Komplizen. Außerdem scheint er genügend Zeit zu haben.“

„Also ist dieser komische Aufkleber alles, was wir haben. Auf dem Umschlag klebt er unter dem Wort Absender. Ich werde das Gefühl nicht los, dass der Aufkleber mir etwas sagen soll. Als wolle er, dass ich ihn finde. Kommt er ihnen bekannt vor?“

Kramer schüttelte den Kopf. „Nein. Ich finde das Ding auch merkwürdig. Aber wieso schwärzt er sie bei uns an, wenn er will, dass sie ihn finden?“

Gerade als ich antworten wollte, spürte ich den Vibrationsalarm in der Innentasche meiner Jacke. Ich griff hinein und sah auf das Display, ohne dass Kramer erkennen konnte, was angezeigt wurde. Als ich die Nachricht gelesen hatte, ließ ich das Handy zurück in die Innentasche gleiten und zog meine Hand wieder heraus. Zusammen mit meiner Glock. Blitzschnell presste ich ihm den Lauf an den Hals.

„Du Schwein hast mich vorgeführt! Deine Kollegen kommen! Sie sind gerade am Ortseingang. Also bleiben uns noch drei Minuten. Du versorgst mich mit Informationen, mit denen ich nichts anfangen kann und hältst mich hin. Sei froh, dass wir uns nicht vor ein paar Jahren getroffen haben. Dann würdest du jetzt sterben.“

Kramer war vollkommen von der Rolle, ließ die Hände aber unten. „Ich hab’ keine Ahnung, was los ist. Niemand weiß, dass wir uns treffen.“

Ich drückte ihm den Lauf noch härter an den Hals. „Sag’ mir einen Grund aus dem ich dir glauben sollte.“

„Im Handschuhfach liegt ein Umschlag. Auf Airbnb gibt’s keine Lagerhallen. Das Ding in Kaltenkirchen wurde über einen Strohmännchen angemietet. Mankowski. Im Umschlag sind ein Foto und die Adresse. Wir haben ihn verhört, aber es ist nicht viel dabei rausgekommen. Angeblich hat ihn ein Unbekannter darauf angesprochen, ob er die Lagerhalle für ihn anmietet. Er hat fünf Riesen kassiert. Wir haben mächtig Druck gemacht, aber er ist bei seiner Geschichte geblieben.“

Ich nahm die Pistole von Kramers Hals und drückte ihm den Lauf an die Schläfe. „Wenn du mich verscheißerst, wirst du es bereuen.“ Dann stieg ich aus, zielte auf seinen Kopf und wies mit der freien Hand auf das Handschuhfach. „Langsam aufmachen!“

Kramer beugte sich auf die Beifahrerseite, holte einen DIN A5-Umschlag heraus und legte ihn auf den Sitz. Mit dem Umschlag in der Hand verschwand ich in der Nacht.

21.

Der Aktivist saß im Restaurant eines sündhaft teuren Golfclubs in Hamburgs Norden und begutachtete das spärliche Arrangement auf seinem Teller. Innerlich mit dem Kopf schüttelnd fragte er sich, wer von so einer Portion satt werden sollte? Sicherlich kein Handwerker. Aber die waren im Restaurant auch nicht erwünscht. Zu laut, schlechte Tischmanieren, billiges Outfit und vor allem zu wenig Geld. Als Gäste waren Menschen dieser Kaste nicht gewollt. Man brauchte sie nur um das Grün in Schuss zu halten, Getränke zu servieren oder um die Toiletten zu reinigen. Alles schön unauffällig, damit die elitäre Kundschaft nicht belästigt wird.

„Hoffentlich lassen sie mich diesmal nicht wieder so lange warten“, raunte der fette Klops den Kellner an. „Und sagen sie in der Küche Bescheid, dass ich frisch geschlagene Sahne will!“

Der Aktivist musste sie zusammenreißen. Am liebsten hätte er den Clubbesitzer mit dem silbernen Essbesteck erstochen, ihm die Augen herausgeprökelt und der Wuchtbrumme vom Nebentisch in ihr Glas fallen lassen. Aber die Medienfrau hatte Glück. Seine Pillen hielten ihn ruhig. Schließlich musste er an sie herankommen. Also machte er gute Miene zum bösen Spiel und tat so, als würde er das Essen genießen.

An diesem Tag war sein Opfer allein gekommen. Sie war um die Fünfzig. Klein, schulterlange dunkle Haare und hängende Pausbacken in einem schwabbeligen Gesicht, dessen Kinn direkt in den Oberkörper überging. Kein Hals, dafür mindestens hundertdreißig Kilo schwer. Offensichtlich war sie der Meinung, dass Designerklamotten in knalligen Farben und teurer Schmuck sie dazu berechtigten, das Personal nach Belieben herumzukommandieren. An diesem Tag hatte sie stechendes Gelb mit Knallrot und Giftgrün kombiniert.

Auf dem Rasen war der Klops eine Null. Meistens ließ sie sich im Club-Car über das Grün chauffieren. Selbst Golfen war ihr zu anstrengend. Lieber saß sie mit anderen gelangweilten Champagnerzicken an der Bar und philosophierte über die verschwenderische Sinnlosigkeit ihres erbärmlichen Daseins. Die letzten Urlaube, die nächsten Urlaube, das neue Boot, Einladungen zur Modenschau. Sie kam nicht zum Golfen, sondern weil ihr Status es verlangte. Und um ihre Armseligkeit mit Tratsch und Protz zu kaschieren.

Der bunte Klops stammte aus einem der wenigen Familienclans, die die

deutsche Medienlandschaft dominierten. Fünf Medienhäuser waren die Herausgeber von neunzig Prozent aller Zeitungen. Zu allem Übel gehörten diesen Anästhesisten auch noch etliche TV-Sender. So viel zum Thema Medienvielfalt.

Lügenpresse fiel ihm ein, als er über das farbenfrohe Schwergewicht nachdachte. Doch der Begriff traf es nicht. Lückenpresse war viel angemessener. Viel gefährlicher als die unzähligen Halbwahrheiten war das, was *nicht* gesagt wurde. Dass wir eine Fußball-WM in Katar unterstützen. Ein Land, in dem Frauen keine Rechte haben, in dem es keine freie Presse gibt und Homosexuelle enthauptet werden. Wie im Mittelalter. Oder dass die meisten amerikanischen Drohnenangriffe über Deutschland koordiniert werden. Fast jedes Mal, wenn irgendwo auf der Welt ein Mensch von einer US-Drohne getötet wird, sitzt jemand in Ramstein am Rechner. Ein klarer Bruch des Grundgesetzes, der nicht thematisiert wird. Lieber zerfleischt man Boris Becker. Lebenslang. Auch verschweigen die Medien, dass die Bombardierung von Serbien wegen angeblicher Konzentrationslager, die nicht existierten, ein völkerrechtswidriger Angriffskrieg gewesen ist.

Warum wird nicht über die Forschung von Gabriel Zucman berichtet? Der promovierte Ökonom lehrt an der Elite Uni in Berkeley. Er hat herausgefunden, dass Steuerflüchtlinge weltweit acht Billionen Euro in Steueroasen verstecken und auf diesem Weg dem Steuerzahler jährlich 200 Milliarden Euro stehlen. Oder darüber, dass Herr Bezos nur ein Prozent Steuern zahlt? Dass wir eine Zweiklassengesellschaft im Gesundheits- und Bildungssystem haben, dass unsere Schulen und Kindergärten in desolatem Zustand sind. Dass unser Wehretat den Steuerzahler jedes Jahr über vierzig Milliarden kostet und unsere Truppe trotzdem nicht einsatzbereit ist. Oder, oder, oder.

Die Medien sollten die Wachhunde des Volkes sein, aber sie lassen sich kaufen und sind zu Erfüllungsgehilfen der Eliten verkommen. Dass sie mitschuldig sind, scheint niemanden aus dieser gewissenlosen Bande zu interessieren.

Der Aktivist bat um die Rechnung, als der fette Klops den Kuchen hinter sich hatte. Er bezahlte und verließ kurz vor ihr das Restaurant. Auf dem Parkplatz hatte er neben ihrem SL geparkt. Auf der dem Gebäude zugewandten Seite, so dass sein Van ihren Sportwagen verdeckte. An der offenen Heckklappe lud er seine Schläger in den Wagen, als die Anästhesistin an ihm vorbeiwatschelte.

„Einen schönen Abend noch“, wünschte er freundlich und griff das Neuner Eisen. Er vergewisserte sich ein letztes Mal, ob sie beobachtet wurden und zog durch. In dem Moment, in dem sie zwischen beiden Fahrzeugen verschwunden war. Er musste sich zusammenreißen. Gern hätte er die Menschheit mit einem Schlag von der Medienschlampe erlöst, doch dann hätte er auf seinen Spaß verzichten müssen.

DER AKTIVIST

Das Eisen traf die Wuchtbrumme seitlich am Kopf und sie sackte mit einem spitzen Schrei zwischen beiden Wagen in den Kies. Schnell warf er den Schläger ins Heck und zog das Walross durch die offene Seitentür auf den hinteren Boden des Vans. Dort schnürte er ihr Kabelbinder um Hand- und Fußgelenke. Zum Glück atmete sie noch. Gern hätte er sie geknebelt, aber falls sie eine Gehirnerschütterung hatte, bestand die Gefahr, dass sie sich erbrach und er wollte nicht, dass sein Opfer erstickte, bevor er es seiner gerechten Strafe zuführen konnte.

22.

Früh am Morgen schlich ich aus dem Schlafzimmer, ging unter die Dusche, kaufte frische Brötchen und einen Strauß Blumen. Nachdem ich den Frühstückstisch gedeckt hatte, weckte ich Zoe.

Das Strahlen in ihren Augen, als sie die Blumen und den gedeckten Tisch sah, machte mich überglücklich. Eine kleine Aufhellung in der Dunkelheit, die mich umgab.

Nach dem Frühstück holte sie ihren Laptop an den Tisch. „Wie heißt der Strohmann?“

„Raffael Mankowski.“

„Alter?“

„Sechszwanzig.“

„Für TikTok zu alt und für Facebook zu jung. Ich schau’ mal auf Instagram.“

Die Suche brachte keine Ergebnisse, also rief Zoe Facebook auf und landete einen Treffer.

„Tatsächlich. Raffael Mankowski. Zeig’ mir mal das Foto.“

Ich gab Zoe das Bild aus Kramers Umschlag und sie nickte. „Passt. Allerdings ist er nicht sehr aktiv. Wenig Bilder und keine Kommunikation mit Freunden. Keine Follower und kaum Privates. Nur ein paar Infos über seine Arbeit. Er studiert hier in Hamburg Humanmedizin und hat an ein paar Forschungsprojekten teilgenommen. Scheint sich für Virologie zu interessieren.“

Nach fünf Tagen und vier Morden hatten wir endlich einen Aufhänger. „Sehr gut. Wenn Raffael wenig Gesellschaft hat, werden wir uns erbarmen und ihn ein wenig aufheitern. Lass’ uns los.“

Im Fahrstuhl klingelte mein Handy. Ich sah die Anruferkennung und nahm das Gespräch an: „Moin Jonas.“

Es war kein langes Telefonat. Als ich wieder auflegte, wusste Zoe, warum Jonas angerufen hatte.

Eine Stunde später trafen wir uns mit Achim an der Autobahn.

Es war die gleiche Teufelei wie immer. Kein Absender, nur der schwarze Aufkleber. Das Bild von Hieronymus Bosch und eine verstörende Geschichte. Ich las zuerst, dann gab ich Zoe die Seiten. Diesmal musste eine Frau aus der Medienwelt sterben. Ich wartete bis Zoe gelesen hatte und sagte

danach: „Also werde ich mich nochmal mit unserem Freund Kramer treffen müssen. Er hat meine Zusage, dass er die Briefe bekommt.“

„Willst du das Risiko eingehen?“

„Diesmal gibt es kein Risiko. Diesmal wird das Treffen auf sicherem Boden stattfinden.“

„Wusste Kramer, dass seine Kollegen auftauchen?“

„Ich bin mir nicht sicher. Du sagst, er ist durchtrieben. Möglich, dass er mir den Umschlag gegeben hat, um sich rauszureden. Vielleicht hat er kalkuliert, dass sein Plan in die Hose gehen kann. Dann hätte er mit der Adresse von Mankowski eine zweite Chance mich zu schnappen. Oder er meint es ernst und will, dass ich die Drecksarbeit für ihn erledige. Was glaubst du?“

„Schwer zu sagen. Kann sein, dass du recht hast. Kramer hat zwar keine Probleme damit, Zeugen hart ranzunehmen, aber es ist ein Unterschied, ob man die Regeln dehnt oder ob man Grenzen überschreitet.“

„Wieso sollte er glauben, dass ich dazu bereit wäre, Grenzen zu überschreiten?“

„Jemand will dir die Morde unterjubeln, das sollte Grund genug sein. Außerdem hat er sich mit Sicherheit über dich erkundigt.“

„Das kann sein, aber er wird nicht viel gefunden haben. Es gibt keine Bilder von mir im Netz und meine Akte hat Kaczmarek verschwinden lassen. Damals wurde noch nichts digitalisiert. Das Einzige, was er entdeckt haben kann, ist meine Ausbildung bei der Marine.“

Es war immer das Gleiche. Viele Fragen, keine Antworten. Also machten wir uns auf den Weg zurück nach Bergedorf. Ich parkte vor dem Studentenwohnheim der Carl-Müller-Stiftung. Wir stiegen aus, gingen zum Haupteingang und erkundigten uns nach Mankowskis Wohnung. Die Dame von der Hausverwaltung war sehr freundlich und wenige Minuten später klopfen wir in der zweiten Etage an die Tür von Raffael Mankowski. Niemand öffnete. Nach mehreren vergeblichen Versuchen prägte ich mir die Lage der Wohnung genau ein. Wir gingen wieder ins Freie, doch auch draußen hatten wir keinen Erfolg. Alle Fenster von Mankowskis Appartement waren geschlossen und die Vorhänge zugezogen.

Zoe hatte eine Idee. „Lass’ uns nach Rothenbaum zur Uni fahren. Ich hab’ auch dort studiert und noch Kontakt zu einer Bekannten, die auf dem Campus in der Verwaltung arbeitet.“

An der Uni führte mich Zoe zum Ententeich, in der Mitte des Campus. Unter Studenten ein gern besuchter Ort der Zusammenkunft.

„Hier sind wir im Winter sogar Schlittschuh gelaufen. Warte auf mich, es wird nicht lange dauern.“

Zoe ging zur Verwaltung, ich setzte mich neben dem Ententeich auf eine Bank und wartete. Die jungen Menschen waren in einer Unbeschwertheit

unterwegs, die im krassen Gegensatz zu meinen Gedanken stand. Die lockere Atmosphäre sprang nicht zu mir über, sondern ich zermarterte mir das Hirn, wie ich den Mörder erwischen konnte. Vor allem der Aufkleber ging mir nicht aus dem Kopf. Ich war mir sicher, dass er eine Bedeutung hatte. Allerdings wurde mein Bauchgefühl von zwei Fragen torpediert. Warum sollte er mich bei der Polizei anschwärzen, wenn er wollte, dass ich ihn fand? Und woher konnte er wissen, ob die Behörde mich festgenommen hatte, oder nicht? Ohne dieses Wissen war es ein Wagnis, mir weitere Briefe zu schicken. Wenn ich auf freiem Fuß war, musste er sich keine Sorgen machen. Säße ich allerdings im Bau, wäre klar, dass ich den Bullen von den Briefen erzählte. Was wiederum bedeutete, dass man meine Post kontrollierte. Dann würde sein Plan, mich anzuschwärzen ins Leere laufen. Ich überlegte, ob der Mörder einen Insider bei der Polizei hatte, der ihn auf dem Laufenden hielt. Oder noch schlimmer. Beobachtete er mich? Alles Fragen, auf die ich keine Antwort hatte.

Glücklicherweise kam Zoe schnell zurück und beendete das zermürbende Chaos, das sich durch mein Hirn fraß. Allerdings hatte sie keine guten Nachrichten.

„Mankowski hat seit zwei Wochen keine Vorlesung mehr besucht. Auch bei den Forschungsprojekten fehlt er. Alles ohne sich abzumelden. Er geht nicht ans Telefon und niemand weiß, wo er steckt.“

Das bedeutete nichts Gutes. Entweder war Mankowski untergetaucht, oder der Aktivist hatte reinen Tisch gemacht.

Ich stand auf. „Wir fahren nochmal zurück zum Wohnheim. Kannst du deine Bekannte darum bitten, uns anzumelden. Sie soll von einem Notfall reden. Wir müssen in Mankowskis Appartement.“

In Bergedorf erwartete uns die gleiche freundliche Dame, wie bei unserem ersten Besuch.

„Christine hat mich angerufen. Hoffentlich ist Raffael nichts passiert. Er ist so ein netter Junge.“

Sie führte uns in die zweite Etage und wollte aufschließen, doch ich war vor ihr an der Tür.

„Bitte lassen sie mich das machen, ich bin ausgebildeter Sanitäter.“

Der Flur der kleinen Wohnung führte direkt ins Wohnzimmer. Auf dem Sofa lag eine Person. Allerdings nicht zu erkennen. Starr wie eine Mumie war sie in transparente Stretch-Folie eingewickelt. Zoe und ich blieben cool, doch für die Frau von der Verwaltung war der Anblick zu viel. Sie kippte um. Gerade rechtzeitig konnte ich sie auffangen, setzte sie in den Sessel, gegenüber dem Sofa und zog mein Messer. Am Sofa schnitt ich vorsichtig ein Stück Folie auf. Sofort strömte ein unangenehmer Fäulnisgeruch zu mir auf. Ich öffnete die Folie soweit, bis ich das Gesicht des Toten erkennen konnte und drehte mich zu Zoe.

DER AKTIVIST

„Mankowski. Wir müssen hier weg“, sagte ich und trug die bewusstlose Frau vor die Tür. Im Hausflur setzte ich sie mit dem Rücken zur Wand auf den Boden. Zoe schloss die Wohnung ab und legte der Frau den Schlüssel in den Schoß.

„Gib mir dein Handy.“

Sie holte ihr Krypto-Handy aus der Jacke. Auf dem Weg nach unten wählte ich Kramers Nummer.

„Schicken sie einen Leichenwagen zum Studentenwohnheim. Ihr Vollidioten habt es verbockt. Mankowski ist tot. Außerdem hab' ich wieder Post bekommen. Wir treffen uns heute Abend. Gleicher Ort, gleiche Zeit.“

Danach rief ich Herman an.

23.

Auf dem Weg nach Leck dachte der Aktivist über das klägliche Versagen der Medien nach. Erschreckend, wie hemmungslos diese Schmierfinken ihre Verantwortung der Gier nach Knete und Quote zum Fraß vorwarfen.

Im Kulturellen und Sozialen sollten uns die Medien Orientierung geben. Werte und Normen vermitteln, oder zur Integration bestimmter Gruppen in die Gesellschaft beitragen. Sie sollten Bildung und kulturelle Entfaltung unterstützen.

In der Wirtschaft sollte neutrale Konsum- und Verbraucherinformation im Zentrum ihrer Arbeit stehen und nicht volksverdummende Werbung.

Auch ist es Aufgabe der Medien die Wähler wertfrei über politische Abläufe und Inhalte zu informieren. Sind die Zusammenhänge zu komplex, sollten die Medien die verschiedenen Positionen erläutern. Dadurch würden sie Möglichkeiten für Kontrolle und Kritik schaffen und vor möglichen Fehlentwicklungen warnen. Die Medien sollten keine Politik *machen*, sondern sie *erklären*. Medien sollten die Wachhunde des Bürgers sein.

Aber von alledem geschah so gut wie nichts. Im Gegenteil. Man hält die Bevölkerung im Dämmer Schlaf. Heutzutage beziehen die Medien klar Position, obwohl Neutralität ihr oberstes Gebot sein sollte. Und wenn man sich mit ihnen anlegt, wird man plattgemacht. Wie Christian Wulf. Der arme Kerl hatte sich nichts zu Schulden kommen lassen, allerdings den Fehler gemacht, sich mit der Bildzeitung anzulegen. Also wurde er medial niedergemetzelt.

Allerdings kann es auch in die entgegengesetzte Richtung gehen. Die Medien sind mittlerweile allmächtig und krönen sogar Staatsoberhäupter. Ohne Rupert Murdoch und seine Sun beziehungsweise Fox News hätten Tony Blair oder Donald Trump niemals eine Wahl gewonnen.

In Leck angekommen, parkte der Aktivist auf dem alleinstehenden Grundstück, etwas südlich des Langenberger Forsts. Er stieg aus und überprüfte als erstes die Nebengebäude des alten Bauernhofs und danach das Haupthaus. Um die Anästhesistin machte er sich keine Sorgen. Anfangs hatte sie ein paar Mal versucht, auf die Beine zu kommen, doch eine harte Bremsung oder eine scharfe Kurve in Verbindung mit einer klaren Ansage, hatten sie schnell ruhigestellt.

Er war allein auf dem Anwesen und fand keine Spuren von ungebetenen Gästen, die sich während seiner Abwesenheit auf dem Hof herumgetrieben

hatten. Gutgelaunt ging er zum Van zurück und zog die Seitentür auf.

Die Anästhesistin sah übel aus. Bei der letzten Bremsung war sie mit dem Kopf gegen einen Seitenholm geknallt und die rechte Hälfte ihres schwabbeligen Gesichts war zu einem einzigen blauroten Hämatom angeschwollen. Das Blut aus der Wunde vom Golfschläger klebte in einer dunklen Kruste auf ihrem Ohr.

„Aussteigen!“

Auf dem Boden kauern und schaute sie ihn angstfüllt aus weit aufgerissenen Augen an und schüttelte den Kopf. Erst langsam, dann immer schneller. Dann fing sie an zu schreien: „Was wollen Sie von mir?! Lassen sie mich in Ruhe! Wo sind wir überhaupt?! Ich will sofort nach Hause!“

Sie war völlig von der Rolle und wollte weiter von ihm weg, doch die gegenüberliegende Seitenwand begrenzte ihre Möglichkeiten. Am ganzen Körper zitternd, scharrte sie mit den Füßen und versuchte, den Abstand zum Aktivisten zu vergrößern. Obwohl sie schon mit dem Rücken an der Wand saß, hörte sie nicht auf zu zappeln.

Der Aktivist ließ sich von ihrem Gezeter nicht beeindrucken und antwortete sachlich: „Hör’ auf zu schreien und stell’ nicht so viele Fragen. Steig aus! Wir gehen rein.“

Ihr Anblick ekelte ihn an. Eine angstverzerrte Fratze mit aus den Mundwinkeln laufendem Sabber.

„Lassen sie mich in Ruhe! Ich gehe nirgends hin! Sie sind verrückt! Wenn sie mich nicht freilassen, landen sie lebenslang im Gefängnis! Mein Mann hat Kontakte bis in die Regierung!“

Das würde er nicht lange aushalten. Also zog er seinen Taser. „Das ist ein Elektroschocker. Wenn du nicht sofort aussteigst, zeige ich dir, wie schmerzhaft das Ding ist.“

Die Anästhesistin starre verstört auf das pistolenartige Etwas in der Hand des Aktivisten, schüttelte wieder den Kopf und setzte zu einer erneuten Schreiatteck an. Allerdings kam nur ein unverständliches Brabbeln aus ihrem Mund. Der Taser sorgte für Ruhe. Viele tausend Volt schossen durch ihren Körper und ließen sie krampfartig über den Boden zucken.

Der Kellerraum war schalldicht isoliert. Er hatte alles mit Dämmplatten ausgekleidet und zusätzlich Eierpappen an den Wänden und unter der Decke verklebt. Alle Flächen hatte der Aktivist mit Spraydosen verschönert. Allerdings ohne auf saubere Arbeit zu achten. Das Ergebnis war ein wirres Durcheinander aus geometrischen Formen, Farbklecken und skurrilen Mustern.

Der bunte Raum war leer bis auf einen Flachbildschirm an der Wand und zwei Strahler an der Decke. Die Anästhesistin saß geknebelt und gefesselt auf einem Stuhl in der Mitte des Raumes, genau gegenüber vom Bildschirm.

„Ich werde dir jetzt den weiteren Verlauf des Abends, beziehungsweise

der nächsten drei Tage erklären. Solange ich rede, bleibst du geknebelt, damit ich dein hysterisches Geschrei nicht ertragen muss. Danach löse ich den Knebel, sonst erstickst du vielleicht an deinem Erbrochenem. Das würde zu schnell gehen. Du sollst es schließlich genießen. Zum Einstimmen bekommst du jetzt erstmal ein paar Fakten. Also gut zuhören.“ Der Aktivist machte eine Pause und lächelte zufrieden. „Du wirst sterben. Ungefähr drei Tage lang. Artgerecht. Genau wie die anderen. Und gleich werde ich dir auch erklären, warum.“

Er verließ kurz den Raum und kam mit einem Stuhl, einer Schachtel Zigaretten und einer Flasche Wasser zurück. Er löste den Knebel, hielt der Anästhesistin die Flasche an den Mund und ließ sie trinken. Danach knebelte er sie wieder, setzte sich ihr gegenüber, zündete sich eine Zigarette an und fing an zu erzählen.

„Du musst aus drei Gründen sterben. Als erstes wegen der Lückenpresse. Offensichtlich glaubt ihr, dass man uns die Wahrheit nicht zumuten kann. Dabei ist ein mündiger Bürger der Grundstein einer demokratischen Gesellschaft. Es ist eine ekelhafte Arroganz von euch, in dem Denken zu leben, dass man die Menschen von oben herab an die Hand nehmen muss und für sie entscheidet, was man ihnen erzählen darf und was nicht. Zweitens wegen der Stimmungsmache. Brav verbreitet ihr Narrative, die euch vom Staat oder von Konzernen vorgegeben werden. Ihr bezieht Position und beeinflusst die Menschen, obwohl Neutralität euer oberstes Gebot sein sollte. Und drittens wegen der Werbung, mit der ihr unser Denken verseucht. Objektive Verbraucherinformation wäre hilfreich, doch ihr verbreitet hemmungslos Lügen und falsche Versprechen. Dass der unnütze Kauf von vielen Produkten uns krank macht, die Erde auslaugt und wir im Verpackungsmüll ersticken, ist euch egal. Hauptsache die Kasse klingelt.“

Der Aktivist stand auf und holte die Fernbedienung, die unter dem Flachbildschirm auf dem Boden lag. Er setzte sich wieder zur Anästhesistin und lächelte sie freundlich an. „Drei Vergehen – drei Strafen. Strafe Eins, du wirst verdursten. Das dauert ungefähr drei Tage. Dehydrierung. Deine Haut und deine Schleimhäute trocknen aus, Blutdruck und Kreislauf sacken ab. Du bekommst Krämpfe vom Elektrolytmangel. Und Bewusstseinsstörungen. Dir wird schwindelig, du bist immer verwirrter und gleitest irgendwann ins Delirium. Danach kommt der blanke Wahnsinn. Dafür wird auch die Kulisse sorgen.“

Der Aktivist lächelte immer noch, doch die Anästhesistin hatte aufgegeben. Willenlos sackte ihr Kopf nach unten und ein heftiges Schluchzen durchzuckte ihren Körper.

„Ich hab’ schon immer gerne gebastelt und den Raum für dich zu dekorieren, hat mir besonders viel Spaß gemacht. Deine Klamotten haben mich übrigens zu dieser wunderbaren Wandmalerei inspiriert. Du sollst dich schließlich wohlfühlen. Und langweilig werden soll dir auch nicht. Drei Tage

auf seinen Tod zu warten ist ziemlich eintönig. Deshalb werde ich gleich mit dieser Fernbedienung ein Unterhaltungsprogramm für dich starten. Womit wir zu Strafe Zwei kommen. Der Bildschirm. In den nächsten Tagen zeigt er dir in unregelmäßigen Abständen Werbespots und Kurzberichte aus Kriegs- oder Katastrophengebieten. In Endlosschleife. Werbung und Krisen. Nichts anderes. Manchmal sind die Pausen nur eine Minute lang, manchmal hast du eine halbe Stunde Ruhe. Immer schön unregelmäßig. Dank dem Zufallsgenerator. Alle Spots sind unerträgliche hundertvierzig Dezibel laut. Die tiefen Frequenzen erschüttern das Mittelohr, die mittleren und hohen Frequenzen greifen das Innenohr an. Bis dein Trommelfell reißt.“

Der Aktivist stand auf, nahm ihr den Knebel vom Mund und ging zur Tür. Im Rahmen drehte er sich noch einmal um. Die Anästhesistin brachte kein Wort heraus, doch sah er in Augen, die mehr sagten, als Worte es hätten ausdrücken können. Ein Zusammenspiel aus Unverständnis, nackter Angst und Nicht-Wahrhaben-Wollen.

„Untermalt wird das Ganze von Strafe Drei. Der schwarze Strahler an der Decke. Ein Stroboskop. Auch das wird per Zufallsgenerator aktiviert. Wenn es flackert, ist der Bildschirm nicht eingeschaltet, aber die Werbebotschaften und Berichte prasseln weiterhin in voller Lautstärke auf dein Trommelfell ein. Irgendwann bleibt in deiner oberflächlichen Psyche kein Raum mehr für anderes. Dann existiert nur noch Werbung und Leid in deiner leeren Birne. So krass, dass die Pausen am Schlimmsten werden. Denn sobald Ruhe ist, fragst du dich, wann der Horror weitergeht.“

Beim Türschließen lugte der Aktivist ein letztes Mal durch den kleiner werdenden Spalt und sagte: „Ach ja, was ich vergessen habe: in der Wasserflasche war LSD. So wird deine Reise ins Nirwana zu einem echten Trip. Genauso bunt wie deine Klamotten.“

24.

Gedankenverloren blickte ich aufs ruhige Wasser. Der Vollmond tauchte die Umgebung in lebloses Grau und die wenigen Wolken am Nachthimmel spiegelten sich auf der Oberfläche meines kleinen Sees. Das ruhige Bild bändigte meine Wut und half mir, mich zu konzentrieren. Ich musste einen klaren Kopf behalten. Am liebsten würde ich Kramer im See ersäufen. Er und seine Kollegen hatten es zu verantworten, dass Mankowski nicht mehr lebte.

Kramer fuhr durch das Tor zum alten Salzlager und parkte auf der großen Rasenfläche hinter den alten Eichen. Er stellte den Motor ab, ließ das Fenster herunter und lauschte in die Nacht. Niemand war zu sehen und das ganze Grundstück ruhte in alles verschlingender Stille. Bis plötzlich der riesige Hund auftauchte. Von Angriffslust war an diesem Abend nichts zu spüren. Brav setzte er sich auf seinen Hintern und wartete. Im Mund eine Leine und etwas, das Kramer nicht erkennen konnte. Als Kramer nicht reagierte, kam der Hund schwanzwedelnd näher, setzte sich ohne jegliche Aggression vor die Fahrertür und sah Kramer in die Augen.

„Scheiße“, sagte Kramer zu sich selbst, stieg aus und nahm Kapuze und Leine aus dem Maul des Hundes. Als er die Kapuze aufgesetzt hatte, zog Brutus an der Leine. Vorbei am Haus und durch den dichten Kiefernhaun führte er Kramer zum See.

Ich stand vollkommen still am Ufer und rührte mich nicht. Brutus kam näher. Als der Bulle auf meiner Höhe war, drückte ich ihm meine Glocke an die Schläfe.

„Stehen bleiben!“

Sein Erschrecken war eine kleine Entschädigung für den Bären dienst, den er mir erwiesen hatte.

„Hände auf den Rücken.“

Kramer gehorchte. Ich legte ihm Handschellen an und tastete ihn ab.

„Wir stehen am Rand eines Sees. Falls ihre Kollegen auftauchen, gehen sie baden. Mit Handschellen.“

„Es wird niemand kommen.“

Kramer war ziemlich kleinlaut. Schon, dass er sich anstandslos von Brutus zum See hatte führen lassen, war eine Demutsgeste gewesen. Ich zog ihm die Kapuze vom Kopf.

„Eigentlich sollte ich sie in den See schmeißen. Wie konnte das passieren? Mankowski stand ganz oben auf der Liste. Warum haben sie ihn nicht überwachen lassen? Jetzt müssen sie mit seinem Tod leben und haben mir die einzige Chance genommen, an den Mörder ranzukommen.“

„Ich wollte, dass er überwacht wird, aber für die meisten Kollegen ist der Fall klar. Sie sind der Mörder, also konzentriert man sich auf sie. Mankowski hätte man später dazu geholt.“

Genau das hatte ich mir gedacht. So war alles schön einfach. „Dann gebe ich ihnen jetzt die Gelegenheit, ein bisschen Boden gutzumachen. Wie nah sind ihre Kollegen an mir dran?“

„Gar nicht. Sie wissen nur, dass sie bei der Marine waren und ziemlich gut gewesen sind. Sonst haben sie nichts. Es gibt keine Fotos und keine Fingerabdrücke von ihnen. Damals wurde noch nichts digitalisiert. Komischerweise fehlt ihre Militärakte.“

„Und Zoe?“

„An ihr ist niemand interessiert. Ich war der Einzige, der sie im Madison gesehen hat.“

„Haben sie Walter Rappold gefunden?“

„Heute Vormittag. In einem abgelegenen Haus in der Nähe von Norderstedt. Alles war genauso wie in der Geschichte, die wir bei ihnen gefunden haben. Das Haus war auch über Airbnb gemietet. Wieder von einem Fake-Account.“

„Ich brauch’ die Emails. Schicken sie sie zur Tankstelle. Aber von ihrer privaten Adresse.“

„Kein Problem.“

„Gibt es noch etwas, das ich wissen sollte?“

„Wir befragen immer noch das Personal von den Tankstellen. Aber die meisten Kassierer arbeiten nur Teilzeit. Manche sind schwer zu erreichen. Vorhin kam die Nachricht rein, dass jemand Mankowski erkannt hat.“

„Und ihre Kollegen glauben, dass ich ihn auf dem Gewissen habe?“

„Nicht alle. Nach den Aussagen vom Campus und aus dem Wohnheim kommen die ersten Zweifel.“

„Das ist alles?“

„Nein, eine Sache gibt es noch.“

Die Art, wie er es sagte, ließ mich aufhorchen. Er kam mir die ganze Zeit offen und ehrlich vor. Hatte er doch einen Tipp für mich?

„Und die wäre?“

„Ich habe heute mit meinem ehemaligen Ausbilder telefoniert und ihm die Geschichte erzählt. Als ich sie beschrieben habe, war er sicher, dass sie nicht der Mann aus Mecklenburg sind.“

Wenigstens eine gute Nachricht. Ich war dem Rentner dankbar. Schon damals ist er mir sympathisch gewesen, obwohl wir nicht auf derselben Seite standen.

DER AKTIVIST

„Hab' ich doch gleich gesagt.“

Kramer nickte. „Ja, haben sie. Allerdings kenne ich meinen Freund lange genug. Er hat gelogen.“

„Haben sie ihn darauf angesprochen?“

„Nein, ich respektiere, was er sagt. Er wird seine Gründe haben.“

Ich nahm Kramer die Handschellen ab, zog den Reißverschluss meiner Jacke auf und gab ihm den Umschlag. „Der Ort und das Haus sind gut beschrieben, sie werden es finden.“

Kramer nahm den Umschlag. „Sind sie schon dort gewesen?“

„Nein. Wenn ich ihnen nicht vertrauen würde, bekämen sie die Umschläge nicht. Fahren sie hin. Ich rufe morgen Nachmittag an.“

„Und was machen sie in der Zwischenzeit?“

„Abwarten. Das Spiel ist noch nicht zu Ende. Der Kerl will etwas von mir. Irgendwann muss er die Hosen runterlassen.“

Kramer sah mir lange in die Augen. „Legen sie ihn nicht um. Dann sind sie genau wie er. Lassen sie ihn mir.“

25.

Als ich wieder in Hamburg ankam, ging ich unter die Dusche und versuchte mir die Katastrophe, die seit sechs Tagen an mir klebte, so gut es ging aus dem Kopf zu spülen. Danach legte ich mich zu Zoe ins Bett. Leider hatte die Dusche nicht die erwünschte Wirkung gehabt. Sobald ich die Augen schloss, krochen aufgeblähte Tote aus Güllegruben in meinen Kopf. Unruhig wälzte ich mich hin und her, bis Zoe aufwachte. Sie lächelte, als sie mich sah und ihre halboffenen grünen Augen hauchten mir schlaftrunkene Blicke entgegen. Sofort wurde ich ruhiger. Glückshormone verdrängten die schattenhafte Besorgnis und mir wurde bewusst, wie sehr ich mir gewünscht hatte, dass Zoe aufwachte.

„Mach’ dir nicht so viele Gedanken, Cowboy. Wir kriegen das hin. Spätestens seit heute Nachmittag muss den Cops klar sein, dass du nicht der Mörder bist.“

„Das sage ich mir auch andauernd. Kramer meint...“, weiter kam ich nicht, denn Zoe versiegelte mir mit ihrem Finger die Lippen.

„Du weißt doch, was unser Freund Buddha sagt. Probleme lösen sich nicht im Schlaf. Man soll immer mit positiven Gedanken einschlafen.“ Sie hob ihre Decke, legte sie über mich, rückte nah an mich heran und lächelte lasziv. „Und das klappt am besten mit ein bisschen Meditation. Deshalb werden wir uns ab jetzt nur auf unsere Körper konzentrieren und alles andere ausblenden.“

Zoes Therapie hatte Wunder gewirkt und ließ mich bis zum späten Vormittag schlafen. Nach dem Aufwachen ging ich ins Bad und danach zum Bäcker. Gegen Mittag war ich bereit, loszulegen. Das Problem war nur, dass ich nicht wusste wie. Alle Opfer waren tot, es gab keine Zeugen und die Briefe ließen sich nicht zurückverfolgen. Meine einzige Spur war in Stretch-Folie eingewickelt und sah aus wie eine Mumie. Also blieb nur noch die Wohnung von Mankowski. Ich hoffte dort etwas zu finden, was nur mir auffiel. Zoe würde bald von der Arbeit zurück sein. Mit ihrer Hilfe gab es vielleicht eine Möglichkeit ins Appartement zu kommen. Ich surfte ein bisschen im Netz und wartete.

Zoe war eine halbe Stunde überfällig, als ich das nächste Mal auf die Uhr sah. Das kam vor. Weil sie nicht gern auf der Arbeit angerufen wurde, geduldete ich mich und surfte weiter. Das Herumsitzen machte mich unruhig

und immer wieder ertappte ich mich dabei, auf die Uhr zu sehen. Als aus der halben Stunde unendlich lange fünfundvierzig Minuten geworden waren, nahm ich mein Telefon. Zoe hätte Verständnis. Wenn es bei ihr noch länger dauerte, würde ich ohne sie zum Wohnheim fahren. Dummerweise ging sie nicht ans Handy, was jedoch nichts Ungewöhnliches war. Ihr Job ließ es nicht immer zu.

Länger als weitere zehn quälende Minuten hielt ich es nicht aus und wählte erneut. Wieder ohne Erfolg. Also rief ich im Büro der Lebenshilfe an. War es bis zu diesem Moment Ungeduld gewesen, die mich trieb, verwandelte die Stimme von Zoes Kollegin meine Welt von einem Moment auf den anderen in ein Chaos aus Sorge und Wut. Zoe war am Morgen nicht zur Arbeit gekommen!

Die letzten Worte der Frau hörte ich nicht mehr. Das Handy rutschte mir aus der Hand und ich starrte an die gegenüberliegende leere Wand. Genauso leer, wie mein Leben in diesem Moment war. Das Undenkbare zu denken wagte ich nicht, sondern atmete tief in den Bauch, griff nach dem Handy und drückte die Wahlwiederholung. Aber sooft ich es auch versuchte, Zoe ging nicht ran. Ich schickte ihr über drei Messenger und SMS eine Nachricht, die mit dem Wort *Noffall* begann, bekam aber keine Antwort. Auch auf dem Festnetztelefon in ihrer Wohnung wurde nicht abgenommen.

Irgendwas war passiert und ich musste etwas tun. Im Appartement zu bleiben war, als würde ich mir beim Ertrinken zusehen. Unmöglich. Als erstes musste ich den Weg zur Lebenshilfe abfahren und danach zu ihrer Wohnung. Vorher würde ich allerdings den Leihwagen gegen meinen Hai tauschen. Falls Zoe in Gefahr war, brauchte ich meine Ausrüstung. Vielleicht konnte auch Luca bei der Suche helfen.

Geladen stand ich auf, steckte Tabak, Geld und Autoschlüssel ein und ging zur Wohnungstür. Weiter kam ich nicht. Mein Einsatz war zu Ende, bevor er begonnen hatte. Von einer Sekunde auf die andere. Ich wollte nicht wahrhaben was ich sah, als ich die Tür öffnete. Wie gelähmt stand ich im Türrahmen, unfähig, auch nur das kleinste Bisschen zu tun oder zu denken. Ich konnte ihn nur anstarren. Den Umschlag, der vor der Tür auf dem Boden lag. Ein Umschlag mit schwarzem Aufkleber. Das Einzige, was ich noch im Kopf hatte, waren Zoes Worte über Kramer. Regeln zu dehnen oder Grenzen zu überschreiten war ein Unterschied. Für mich gab es keine Grenzen mehr.

26.

Benommen wachte Zoe auf und sah sich um. Sie lag im unteren Abteil eines Hochbettes in einem Zimmer, das sie nicht kannte. Es erinnerte sie an ein Gästehaus. Spartanisch aber zweckmäßig eingerichtet. Zwei Türen und ein Fenster, durch das Tageslicht in den Raum fiel.

Als sie sich schwerfällig zur Seite drehte um sich den gesamten Raum anzusehen, bemerkte Zoe die Kette. Sie führte von den Handschellen, die sie fesselten zu einem Haken an der Wand. Sie spürte in ihren Körper hinein, hatte aber keine Schmerzen und war auch nicht verletzt. Suchend fühlte sie über ihrem Nacken. Es beruhigte sie, dass die Einstichstelle nicht zu spüren war. Andernfalls hätte sie mit einer Entzündung rechnen müssen.

Alles war ruhig. Sie hörte keine Stimmen und auch keinen Verkehrslärm, lediglich laute spitze Vogelstimmen. Lachmöwen. Obwohl die Kette ihr genug Spiel ließ, blieb Zoe liegen. Sie fühlte sich schwach und träge.

Neben ihrem Bett stand ein Schrank, an der gegenüberliegenden Wand hing ein kleines Regal und in der Mitte des Zimmers sah sie einen Tisch mit zwei Stühlen. Nirgends ein Gegenstand, den sie als Waffe hätte benutzen können.

Der Kerl war in ihre Corvette geknallt, als sie am Morgen im Dunkeln auf dem Parkplatz vor dem Haus der Lebenshilfe einparken wollte. Schon dafür hasste sie den Typen. Ein alter Mann auf Krücken, der sich plötzlich als sehr agil erwiesen hatte. Seine Mappe mit den Fahrzeugpapieren war durch den Aufprall von der Rückbank gerutscht. Wegen seiner Behinderung hatte er sie darum gebeten, ihm die Mappe aus dem Fußraum hinter dem Beifahrersitz zu holen. Als sie sich in den Wagen gebeugt hatte, erwischte sie sein Taser und danach die Betäubungsspritze.

Zoe stand langsam auf und überprüfte den Raum. Die Kette reichte zwar nicht bis zum Fenster, war aber lang genug, sie ins Bad zu lassen. Die zweite Tür war verschlossen. Auch im Schrank gegenüber vom Bett fand Zoe nichts womit sie sich hätte wehren können. Gut, dass ihre Füße nicht gefesselt waren. Wenn sie nah genug an ihn herankam, würde sie dem Schwein mit einem Tritt den Kiefer brechen und ihn danach mit der Kette erwürgen. Sie musste Geduld haben.

Gerade als Zoe sich wieder aufs Bett gelegt hatte, wurde die verschlossene Tür geöffnet und ein älterer Mann betrat das Zimmer. Ohne Krücken. Und ohne den weiten Mantel, unter dem er seine kräftige Figur vor

ihr verborgen hatte. Auch ging er nicht mehr gebeugt, sondern stand aufrecht im Raum. Freundlich lächelnd.

„Bitte entschuldigen sie die Unannehmlichkeiten während der Überfahrt.“

„Um mich sollten sie sich keine Sorgen machen. Thunder ist ihr Problem. Wenn er hier ist, werden sie es bereuen, mich entführt zu haben.“

Der Mann lächelte immer noch. „Hoffentlich kommt er bald. Ich warte schon ziemlich lange.“

„Was wollen sie von ihm?“

„Das möchte ich ihm lieber persönlich mitteilen. Allerdings bin ich gerne bereit, ihnen zu erklären, warum die Opfer sterben mussten.“

„Das habe ich schon in den Geschichten gelesen.“

„Es waren nur Einzelschicksale. Das eigentliche Vorhaben ist wesentlich komplexer.“

Zoe antwortete nicht, sondern ließ ihn reden. Diese Typen wollten sich mitteilen. So hielt sie ihn bei Laune und würde vielleicht etwas Nützliches erfahren.

„Das Elend beginnt im Kindesalter. Den Mädels erzählt ihr, dass sie hübsch sein müssen, damit der Prinz mit dem weißen Schimmel sie entführt. Und den Jungs, dass sie in der Schule gut aufpassen sollen, damit sie später viel Geld verdienen und sich eine fette Karre kaufen können. Konditionierung von Anfang an. Leider verwechseln die Mädchen den Schimmel mit einem Porsche. Und dass die Jungs als Erwachsene im goldenen Käfig der Banken gefangen sind, verrät ihnen vorher niemand. In der Schule wird dann der Grundstein für die Trennung zwischen Sklaven und Sklavenhaltern gelegt. Arme Schüler haben nur wenig Chancen. Ganz anders Kinder aus wohlhabenden Familien. Sie werden von gebildeten Eltern gefördert. Man kann sich Nachhilfe leisten oder eine Privatschule. Ohne Unterrichtsausfall, dafür mit hochwertiger Ernährung. Studiengebühren plus Wohnung und Verpflegung sind für die Kinder eines Truckers außer Reichweite.“

„Mankowski hatte ein Tagebuch.“

Zoes Versuch, den Aktivisten zu verunsichern, lief ins Leere. Er zuckte nur gleichgültig mit den Schultern.

„Im Berufsleben sieht es nicht viel anders aus. Kinder mit armen Eltern werden Bauarbeiter oder Paketbote. Sprösslinge aus Unternehmerfamilien werden Chef. Klar schafft der eine oder andere aus der mittellosen Kaste den Aufstieg, doch das ist die Ausnahme. Es ist gar nicht gewollt, dass es allen gut geht. Irgendjemand muss schließlich für die herrschende Klasse arbeiten.“

Zoe drehte sich zu Seite und setzte sich auf die Bettkante. „Ich muss ins Bad.“

Sie stand auf und auch der Aktivist erhob sich und trat einen Schritt zur Seite. Zoe tat, als beachtete sie ihn nicht, maß aber genau den Abstand

zwischen ihnen. Zu groß für einen Tritt. Übertrieben langsam und schwerfällig schlurft sie ins Bad.

Als sie wieder zurück war, redete der Aktivist weiter: „Viele sprechen vom Schweinesystem, aber das trifft es nicht. Im Gegenteil. Banker, Konzerne, Lobbyisten, Politiker und die Medien - ein kleiner privilegierter Zirkel hat die perfekte Symbiose erschaffen. Mit dem Ziel, es sich auf Kosten der arbeitenden Bevölkerung gutgehen zu lassen. Jeden Tag aufs Neue. Und damit alles reibungslos funktioniert, hält man die breite Masse in dem Glauben, dass es jeder schaffen kann. Grenzenloses Wachstum für alle. Die immerwährende Lebenslüge. Ihr müsst euch nur anständig den Arsch aufreißen, dann könnt ihr es schaffen. Und alle glauben den Schwachsinn. Ein angestellter Maler wird nie einen S500 fahren, oder Urlaub auf Bora-Bora machen. Aber das soll er auch gar nicht. Die, die den Laden am Laufen halten, müssen leider draußen bleiben. Müllwagenfahrer sind in Sterne Restaurants oder in exklusiven Clubs nicht gern gesehen. Auch nicht auf einer Vernissage oder in der VIP-Lounge auf dem Flughafen. Die Herrschenden bleiben lieber unter sich. Damit niemand merkt, in welchem perversem Luxus es sich die Obrigkeit auf Kosten des arbeitenden Volkes gutgehen lässt.“

„Ich hab' Hunger. Gibt es hier etwas zu essen?“

Der Aktivist sah auf seine Uhr. „Bald. Ich habe uns Fisch bestellt.“

Er sagte es freundlich wie ein guter Gastgeber und Zoe fiel erneut auf, wie ausgeglichen der Mistkerl war. Nicht in einem seiner Worte merkte man ihm an, dass er in den letzten Wochen mehrere Menschen hingemetzelt hatte. Auch nicht in seiner Mimik oder Gestik. Er schien auch keinen Groll in sich zu tragen. Alles, was aus seinen Worten klang, war Überzeugung.

„Sind sie auf Droge?“

Der Aktivist schaute sie nur fragend an.

„Ihre Pupillen. Und der Schweißfilm auf Ihrer Stirn. Opiate?“

Der Aktivist machte eine wegweisende Handbewegung. „Lassen sie uns beim Thema bleiben. Natürlich erkennt das eine oder andere Systemopfer irgendwann seine Ausweglosigkeit, aber dann ist es zu spät. Verheiratet, Kinder, und jede Menge Kredite. Kein Entkommen. Also betäubt man sich. Mit Alkohol, Bundesliga, DSOS oder Einkaufen. Kaufrausch, der als die ultimative Medizin angepriesen wird. Kaufen, kaufen, kaufen. Das Allheilmittel für und gegen alles. Der Untertan fällt auf die Täuschung rein und wird doppelt abgezockt. Erst rackert er sich für die Machthaber ab und dann schiebt er ihnen auch noch sein sauer verdientes Geld in den Rachen. Die meisten sind so gut narkotisiert, dass sie gar nicht merken, was passiert. Sie kaufen sogar Aktien der Konzerne, von denen sie ausgebeutet werden.“

„Und wie sieht ihrer Meinung nach die Alternative aus?“

„Das will ich ihnen gern erklären, aber zuerst sollten wir essen. Der Lieferservice kommt bald.“

DER AKTIVIST

Von dem ganzen Gerede hatten Zoe nur zwei Worte interessiert. Überfahrt und Fischessen. Die Möwen passten ins Bild. Sie war auf einer Insel. Vielleicht würde ihr das Essen verraten, auf welcher?

27.

Bisher klebten auf allen Umschlägen das Label des Logistikers und der schwarze Aufkleber. Diesmal war nur das todbringende Symbol auf dem Umschlag. Genau in der Mitte. Die zentrale Positionierung fragte mich, wann ich die Botschaft endlich verstehen würde. Das fragte ich mich auch. Der Umschlag war nicht mit der Post gekommen und die einzige Schlussfolgerung, die sich aus dem verwaisten Aufkleber ergab, war, dass der Mörder uns beobachtet hatte.

Ich setzte mich mit einer Schere an den Küchentisch. Natürlich musste ich wissen, was der Umschlag enthielt, doch als ich die Schere ansetzte, durchflutete mich ein lähmender Widerwillen, der mir verbot, zu schneiden. Alle Geschichten handelten ausnahmslos von Morden, die zur bitteren Wahrheit geworden waren. Welches toxische Desaster enthielt dieser Umschlag? Allein die Tatsache, dass er merklich dünner war als seine Vorgänger, ließ mich Hoffnung schöpfen. Ich schnitt ihn auf und holte einen Stapel DIN A4 Seiten heraus. Obenauf *Der Garten der Lüste*. Sonst nur leere Seiten und eine kurze Nachricht.

*Hallo Thunder,
falls du unser kleines Ratespiel nicht so unterhaltsam findest wie ich, solltest du dich mehr anstrengen. Meine Tipps an die Polizei haben dich offensichtlich nicht ausreichend motiviert. Deshalb ziehen wir das Tempo jetzt ein bisschen an. Es ist deine Schuld, dass ich Zoe entführen musste. Noch sind die Seiten leer, aber das kann sich schnell ändern. Denk nach! Du weißt wo ich bin!*

Vorsichtig steckte ich die leeren Blätter zusammen mit dem Umschlag in eine Klarsichtfolie und achtete dabei darauf, alles so wenig wie möglich anzufassen. Danach klingelte ich im Haus an jeder Wohnungstür und fragte, ob ein Paketbote sich merkwürdig benommen hatte. Oder ob die Mieter einen Fremden bemerkt hatten, der sich vor dem Gebäude aufgehalten hatte. Alles ohne Erfolg. Selbst wenn den Nachbarn etwas aufgefallen wäre, hätte es mir nichts genutzt. Der Kerl war lange verschwunden. Ich hatte nicht erwartet, auf diesem Weg etwas zu erfahren, wollte die Möglichkeit aber nicht ausgelassen haben.

Mit dem Wagen, den wir von Luca bekommen hatten, fuhr ich zu meinem Hai. Unterwegs musste ich mich zwingen, die Verkehrsregeln

zumindest ansatzweise einzuhalten. Ein Unfall oder eine Polizeikontrolle wären der Super-GAU gewesen. Vor roten Ampeln zu warten war unerträglich und der Verkehr quälte mich in folternder Schwerfälligkeit durch die Stadt. Ständig wechselte ich die Fahrspur, bremste andere Wagen aus und drängelte Fahrradkuriere rücksichtslos an den Straßenrand.

Zum Glück war es nicht weit bis Veddel. Die Wachmänner erkannten mich und ich passierte beide Sicherheitskontrollen ohne Zeitverlust. Als ich in meinem Hai saß, wurde ich ruhiger. Er gab mir Sicherheit. Wie in einer Burg. Ein Freund hatte den Wagen umgerüstet und selbst nur mit der Not-ausrüstung konnte ich eine Menge Ärger machen. Ich fuhr los und rief Luca an.

„Moin Thunder! Lange nichts von dir gehört. Wie geht's, Kumpel?“

„Ich hab' ein Problem.“

Luca hatte die Dringlichkeit in meiner Stimme sofort wahrgenommen und sein Tonfall wechselte von freundlicher Begrüßung auf kalte Berechnung. „Was brauchst du?“

Ich erzählte ihm die ganze Story. Von den Briefen, von den Leichen, von Kramer und von Zoe. Als ich fertig war, unterbrach er mich.

„Warte kurz, Mike ist gerade gekommen.“

Ich kannte Mike. Ein ehemaliger Zehnkämpfer. Er war Lucas rechte Hand. Ich hörte, wie Luca ihn ansprach.

„Zoe wurde entführt. Ruf sofort alle an. Sofort. Sie sollen den Jungs auf der Straße sagen, dass sie die Augen aufhalten. Und dann will ich, dass jeder seine Kontakte abklappert. Alle. Sucht Zoe und verspricht eine fette Belohnung. Hunderttausend, für den, der sie findet. Alle sollen sich umhören. Ich will, dass ihr richtig Attacke macht. Die Sache hat oberste Priorität. Und haltet nach ihrem Wagen Ausschau, den hat sie heute Morgen hier abgeholt.“

Typisch Luca. Vor meinem geistigen Auge sah ich, wie er in seinem Sessel saß. Je schwieriger die Lage, desto ruhiger wurde er. Lösungsorientiert. Es zählte nur das Ergebnis. Ich wusste, dass Zoe ihm viel bedeutete. Obwohl sie nicht mehr für ihn arbeitete. Weil sie Tonis Tochter war, hatten die beiden immer engen Kontakt zueinander gehabt. Nach Tonis Tod war Luca der mächtigste Mafiapate in Hamburg und einer der größten in ganz Deutschland. Mein Glück. Einen Verbündeten wie ihn zu haben, gab mir Zuversicht. Und davon würde ich in nächster Zeit viel brauchen.

„Sie hat ihren Wagen abgeholt?“, fragte ich.

„Ja, heute Morgen. Brauchst du Ausrüstung?“

„Nein. Ich fahre heute Nachmittag nachhause, da hab' ich alles.“

„Soll ich dir Leute schicken?“

„Danke, mein Freund. Zuerst muss ich noch etwas anderes erledigen. Ich ruf dich heute Abend an.“

Danach wählte ich die Nummer der Mordkommission.

„Kramer.“

„Wir müssen uns treffen. Sofort!“

„Was ist los?“

„Zoe ist verschwunden und ein Brief ist angekommen. Ich bin in fünfzehn Minuten in der Wandelhalle.“

Eine halbe Stunde später saßen wir zusammen im Gastro-Bereich vom Hamburger Hauptbahnhof. Kramer öffnete seine lederne Schreibmappe und holte die Akte, ein Notizbuch und einen Stift heraus.

Er gab mir die Akte. „Hier ist alles drin, was wir haben. Die Tatorte, alle Vermieter, die Opfer, Nachbarn, die Kassierer, und Ausdrücke von den Emails.“

„Und hier ist der Umschlag.“

Kramer fixierte den Sticker und sagte leise zu sich selbst: „Die Lösung.“ Dann blickte er mir prüfend in die Augen. „Und sie wissen wirklich nicht, was es mit diesem schwarzen Ding auf sich hat?“

„Dann würden wir nicht hier sitzen.“

Kramer streifte sich Einweghandschuhe über und holte die Seiten aus dem Umschlag. Es dauerte nicht lange und er steckte sie wieder zurück.

„Das Label vom Paketdienst fehlt“, sagte er.

„Ich bin vorsichtig.“

„Haben sie einen Waffenschein?“

Ich nickte. „Ich muss in Mankowskis Wohnung.“

„Da waren sie schon.“

„Ja, aber nur kurz. Ich wollte ihren Kollegen nicht in die Arme laufen.“

„Was wollen sie in der Wohnung?“

„Es ist etwas Persönliches zwischen ihm und mir. Vielleicht sehe ich in der Wohnung etwas, dass nur mir auffällt?“

„Gut möglich. Ich ruf auf dem Revier an und frage nach dem Schlüssel.“

Während er telefonierte blätterte ich durch die Akte. Seiten mit Geschichten, die ich schon kannte. Infos, die ich schon hatte und grauenhafte Fotos, die ich nicht sehen wollte. Nichts brachte mich weiter. Auch nicht die vielen Notizzettel mit Kramers handschriftlichen Notizen. Ich blätterte und blätterte, bis ich fast am Ende der Akte auf einen DIN A4-Ausdruck stieß. Ich sah die Landkarte und mich durchzuckte ein glühend heißer Stromschlag. Unglaublich, was sich vor mir entblößte. Ein einfacher Zusammenhang, der mir von einer Sekunde auf die andere alle Fragen beantwortete, die seit Tagen mein Leben bombardierten. Sollte es wirklich so einfach sein? Warum war ich nicht eher darauf gekommen? Wie gebannt starrte ich auf das Papier. Aus dieser Sicht hatte ich die Zusammenhänge nie betrachtet, doch auf einmal fügten sich die vielen Puzzleteile nahtlos zusammen. Jedes Teil passte. Nur eins nicht. Mein Herz fing an zu trommeln und das Blut unter meiner Kopfhaut brodelte. Ich musste mich zusammenreißen. Kramer durfte nichts merken. Doch es war bereits zu spät.

DER AKTIVIST

„Hallo... ich rede mit ihnen. Erde an Thunder?“

Offensichtlich hatte mich der Ausdruck länger gefesselt, als mir bewusst war. Die genauso plötzliche, wie unfassbare Erkenntnis hatte alles um mich herum ausgeblendet. Nicht nur, weil mir jetzt klar war, was der Aufkleber bedeutete, sondern auch, weil ich wusste, wer Zoe entführt hatte. Und genau das war vollkommen undenkbar. Das einzige Puzzleteil, das nicht passte. Jeder kam in Frage, nur er nicht.

Kramer sah mir in die Augen. Er hatte gemerkt, was mit mir passierte. Also gab es nur einen Weg. „Sorry, ich muss los. Ich ruf sie an. Versprochen.“

Hastig stand ich auf. Er antwortete etwas, aber ich verstand ihn nicht. Hörte gar nicht hin. Getrieben von einer Erkenntnis, die nicht wahr sein konnte, rannte ich durch den Bahnhof zu meinem Wagen. Ich musste auf dem schnellsten Weg nach Hause.

28.

Die Mahlzeit brachte Zoe keine neue Erkenntnis. Sie hatte auf ein Logo oder eine Quittung gehofft, doch der Aktivist servierte ohne Verpackung. Auch das Geschirr verriet nichts. Blanke weiße Teller mit Standardbesteck. Genauso nichtssagend wie die Servietten. Sie bekam nur einen Löffel, dafür löste der Aktivist ihr zum Essen die Handschellen. Um sicher zu sein, dass sie ihm nicht gefährlich wurde, hatte er seinen Taser neben sich auf dem Tisch liegen.

Beim Essen fing der Aktivist an zu erzählen: „Sie hatten mich nach einer Alternative gefragt. Nun, die Sache ist ganz einfach. Achtsamkeit sollte das zentrale Element unseres Lebens sein. So, wie wir unsere Kinder heute auf Kapitalismus und Konsum konditionieren, müssen wir Achtsamkeit in die Erziehung einbauen. Nachhaltigkeit, ein genügsames Leben im Einklang mit der Natur, soziale Kompetenz, Naturverbundenheit, Sport und Ernährung sollten täglich an den Schulen unterrichtet werden. Wir dürfen Gier nicht glorifizieren, sondern müssen unseren Kindern klarmachen, dass Gier niemals befriedigt werden kann, sondern unsere Lebensgrundlage zerstört. Wenn wir dem Nachwuchs von klein auf klarmachen, dass wir im Paradies leben und die Kleinen dieses Wunder verinnerlichen, werden sie als Erwachsene entsprechend handeln. Außerdem brauchen wir eine Wirtschaft, die dem Menschen dient, anstatt ihn zu versklaven. Und wenn hochwertige Ernährung, gleiche Bildungschancen und Gesundheit Grundrechte wären, wäre unsere Welt eine bessere. Wenn wir teilen würden, mit der Natur im Einklang leben und die unterschiedlichen Kulturen und Religionen sich respektieren würden, hätten wir deutlich weniger Probleme.“

Zoe sah, wie es dem Aktivisten schmeckte und aß bewusst schneller als er. Nach dem letzten Bissen lehnte sie sich zurück und atmete laut aus. „Das war lecker.“

Sie wartete, bis der Aktivist das nächste Stück Fisch schnitt. Gerade als er die Gabel zum Mund führte, sagte sie: „Ich muss mal ins Bad.“

Der Aktivist machte Anstalten aufzustehen, steckte sich allerdings zuvor den Fisch in den Mund. Eine winzig kleine Verzögerung, die hoffentlich reichen würde.

Sie schob den Stuhl zurück, stand auf und drehte sich zur Badezimmertür. Allerdings ging sie nicht los, sondern wirbelte blitzschnell um die eigene Achse und setzte zu einem Fersendrehtritt an. Mit etwas Glück, würde sie

ihn an der Schläfe treffen und ausknocken.

Doch der Aktivist stand bereits, so dass ihr Tritt ihn nur am Oberkörper erwischte. Überraschend schnell fasste er ihr Bein, zog es kurz zu sich heran und stieß sie wieder von sich weg. Zoe verlor das Gleichgewicht, knallte auf den Boden und der Aktivist verließ den Raum.

Als er wieder zurückkam, hatte er einen anderen Taser in der Hand. Zoe erkannte die Waffe sofort. Diesmal war es kein Elektroschocker sondern ein Distanz-Elektroimpulsgeber. Schnell drehte sie ihm den Rücken zu und warf sich aufs Bett. So würde er sie wenigstens nicht im Gesicht treffen und sie schlug nicht noch einmal auf dem Boden auf. Mehr konnte sie nicht tun. Zwei Kabel wickelten sich aus der Pistole und die Pfeile erwischten sie an der Schulter. Unbeschreibliche Schmerzen durchzuckten ihren Körper und alle Muskeln verkrampten sich gleichzeitig. Zoe wollte schreien, brachte aber nur ein leises, verzerrtes Gurgeln zustande. Die Tortur war unerträglich und suchte sich immer neue Wege durch ihren Körper. Der Schmerz war so stark, dass sie keinen klaren Gedanken fassen konnte. Zoe wollte die Augen schließen, doch hatte sie keine Kontrolle über ihre flatternden Lider. Selbst als die Schmerzen nachließen dauerte es noch einige Minuten, bis sich ihr Puls wieder beruhigte und sie ihre Atmung unter Kontrolle hatte.

Als Zoe wieder klar denken konnte, lag sie auf dem Rücken auf dem Bett. Beide Hand- und Fußgelenke waren mit Handschellen gefesselt.

Der Aktivist zog sich einen Stuhl zu ihr ans Bett und setzte sich. Trotz ihres Angriffs sah Zoe keinen Vorwurf in seinen Augen. Er schien sogar amüsiert zu sein.

„Was für eine Wildkatze.“

„Dafür wird ihnen Thunder besonders wehtun.“

Der Aktivist lächelte erwartungsvoll und nickte freudig. „Hoffentlich werden wir das bald erfahren. Sollte er bis Morgen Mittag nicht hier sein, werde ich ihn anrufen müssen. Meine Zeit ist begrenzt. Inzwischen werde ich ihnen erklären, warum mein Traum von einer besseren Welt leider nicht in Erfüllung gehen wird.“

Der Aktivist zündete sich eine Zigarette an, holte einen Aschenbecher ans Bett und fing an zu erzählen: „Die reichen Menschen, die vom System der Ausbeutung profitieren, wollen, dass alles bleibt, wie es ist. Eine Kehrtwende würde bedeuten, dass die herrschende Kaste Macht und Geld teilen muss. Da machen nicht viele mit. Erzählen sie mal Herrn Musk, dass er von seinen über zweihundert Milliarden alles, bis auf eine Milliarde abgeben soll. Obwohl eine Milliarde für mehrere Leben reicht, würde Elon im Dreieck springen. Oder ihr Anwalt. Glauben sie, dass er seine S-Klasse gegen einen Golf tauschen wird, nur um die Klimakatastrophe aufzuhalten? Natürlich nicht. Und deswegen bleibt alles beim Alten. Wir fahren die Karre mit Vollgas gegen die Wand.“ Der Aktivist stand auf. „Bin gleich wieder da.“

Mit einer Flasche Wasser in der Hand kam er kurz später zurück. Er

kippte das Fenster, zündete sich die nächste Zigarette an und setzte sich wieder zu Zoe.

„Die Klimakatastrophe wird uns den Rest geben. Wenn wir die Erderwärmung ernsthaft aufhalten wollten, müssen wir eine Vollbremsung machen. Aber dann bricht die Wirtschaft zusammen. Was nicht nur die Konzerne vermeiden wollen. Auch die meisten Normalsterblichen sind nicht bereit zu verzichten. Sie wollen weiterhin übers Wochenende nach Malle fliegen, täglich Fleisch essen und andauernd neue Klamotten kaufen. Wir alle machen viel zu viel falsch. Und nach den goldenen Jahren sind nur wenig Menschen bereit, sich einzuschränken. Die Meisten wollen weiter Vollgas geben. Und deshalb müssen wir uns etwas anderes einfallen lassen. Womit wir zu meiner Mission kommen. Aber davon erzähle ich ihnen morgen“

So sehr der Kerl Zoe auch anwiderte, musste sie ihm in vielen Punkten recht geben. Es wurde Zeit, dass Thunder kam.

29.

Sobald ich Höhe Veddel auf der der Bahn war, trieb ich meinen Achtzylinder auf Marschgeschwindigkeit. Fast sieben Liter Hubraum räumten die linke Fahrspur frei. Das verwitterte matt-gelbe Hinweisschild an der einsamen T-Kreuzung in dem langen Waldstück flog an mir vorbei und in Rekordzeit stoppte ich vor meiner Haustür. Dreißig Sekunden später fuhr ich meinen Laptop hoch.

Oft hatte ich über die geographische Lage der Tatorte nachgedacht und versucht, einen Zusammenhang herzustellen oder ein Muster zu erkennen. Aber außer der Erkenntnis, dass alle Tatorte in Norddeutschland, entweder in Hamburg oder in Schleswig-Holstein lagen, hatte mir die Recherche nichts gebracht. Die Reihenfolge der Morde, in der ich von ihnen erfahren hatte, war Kaltenkirchen, Norderstedt, Schuby, Wedel und Leck. Vom ersten Ort aus nach Süden, dann wieder nach Norden, dann erneut südlich und zum Schluss wieder nach Norden. Ein unentschlossenes Hin-und-her. Doch wenn ich die Reihenfolge außer Acht ließ, so wie Kramer es getan hatte, ergab sich ein ganz anderes Bild. Ein Bild das mir zeigte, wo ich Zoe und den Mörder fand. Wie ein Routenplaner. Und genau den rief ich auf. Ich gab die Orte ein, allerdings in anderer Reihenfolge. Wedel, Norderstedt, Kaltenkirchen, Schuby und Leck. Eine blaue Linie die auf dem Bildschirm von Hamburg nach Norden führte. Von Wedel bis Leck, das direkt neben Niebüll lag. Und in Niebüll gab es einen Autozug. Der nach Sylt fuhr. Und auf Sylt gab es die Sansibar.

Das konnte nicht wahr sein! War ich so verzweifelt, dass ich mich an den allerletzten Strohalm klammerte? Ich schloss den Routenplaner und gab eine andere Destination ein. Was ich dann sah, saugte mir alle Energie aus dem Körper. Ich fühlte mich wie ein Ballon, aus dem man die Luft ließ. Sansibar, Tansania. Eine Trauminsel, die für mich zum Alptraum geworden war. Als ich die Insel vor mir auf dem Bildschirm hatte und das Bild gedanklich um neunzig Grad gegen den Uhrzeigersinn drehte, hatte ich ihn vor mir. Den Aufkleber. Nur nicht in Schwarz und die Ecken nicht abgerundet. Ich wollte es immer noch nicht glauben und fragte mich, ob ich aus Sorge um Zoe langsam verrückt wurde. Doch dann fiel es mir ein.

Der Doc hatte mich zu einem Basar eingeladen, auf dem Inselkinder selbstgemachte Souvenirs an Touristen verkauften. Neben Aschenbechern,

Stroh Hüten und anderen Dingen hatten sie auch flache Holzstücke im Angebot, die in Inselform ausgearbeitet waren. In den Umrissen, wie man Sansibar auf der Landkarte sah. Ein Erinnerungsstück, wie es in vielen Ferienorten verkauft wurde. Als Magnet, Sticker, oder als Symbol auf Kleidungsstücken. Ich hatte an dem Tag keine Zeit gehabt. Deshalb zeigte mir der Doc abends Fotos von den Sachen, die die Kinder gebastelt hatten. Die hölzerne Miniinsel hatte mich damals an einen kleinen rennenden Hund erinnert.

Jetzt war ich mir sicher. Dr. Yes war der Mörder und hatte Zoe entführt. Warum er so durchdrehte, konnte ich mir nicht im Geringsten vorstellen. Eigentlich sollte er mit einer tödlichen Krebsdiagnose in China sein? War alles gelogen? Egal, nur Zoe zählte.

Auf der Website mit den Zugverbindungen von Niebüll nach Westerland las ich, dass der letzte Zug schon abgefahren war. Verdammter Mist! So musste ich mich wohl oder übel bis zum nächsten Morgen gedulden. Der erste Zug ging um halb fünf. Ich buchte ein Online-Ticket und fuhr den Rechner runter. Dann packte ich meinen Wagen und überprüfte die Ausrüstung. Wenn der Doc Unterstützung hatte, würde jeder sterben, der sich mir in den Weg stellte. Als ich alles zusammen hatte, rief ich Luca an.

„Sie ist auf Sylt. Aber ich weiß nicht, wo. Vielleicht in der Nähe der Sansibar. Ich hab’ gerade eine Zugverbindung gebucht und bin morgen früh auf der Insel.“

„Ich schick’ dir Leute. Wo sollen sie dich treffen?“

„Reservier’ Zimmer und sag’ mir die Adresse. Ich hab’ in Kampen gebucht, aber in meinem Hotel ist nichts mehr frei.“

„Alles klar. Viel Glück mein Freund. Und ruf’ mich an.“

Nach dem Gespräch konnte ich mich unmöglich ins Bett legen. Zwar fuhr der Zug früh los und ich brauchte Ruhe vor dem Sturm, doch hätte mich das Adrenalin, das durch meine Adern rauschte, niemals schlafen lassen. Bis Niebüll waren es drei Stunden. Weil ich am nächsten Morgen im Stau in Hamburg niemanden umbringen wollte, packte ich meine restlichen Sachen und fuhr los.

30.

Am nächsten Tag kam der Aktivist mit einem Tablett in den Händen ins Zimmer. Gutgelaunt stellte er das Frühstück auf den Tisch und trällerte in Zoes Richtung. „Guten Morgen! Aufstehen. Die Sonne scheint! Und zur Feier des Tages gibt es sogar frische Brötchen!“

Es musste etwas passiert sein. Schon zuvor hatte sie keinerlei Aggression in ihm gespürt, doch an diesem Morgen war er richtiggehend euphorisch. Obwohl Zoe nicht danach war, mit einem Mörder zu frühstücken, trieb sie der Hunger an den Tisch.

„Es gibt gute Nachrichten“, sagte er und lächelte sie an. „Auf dem Weg zum Bäcker ist mir ein altes S-Klasse Coupé aufgefallen. Ich denke, es wird nicht mehr lange dauern. Aber die Zeit, ihnen von meiner Mission zu erzählen, bleibt uns noch.“ Beschwingt nahm er sich ein Brötchen und schnitt es auf.

„Grundsätzlich könnte mir das ganze Elend vollkommen egal sein. Wenn die breite Masse so blöd ist, sich ausbeuten zu lassen – deren Problem. Und dass die Verschwendungsorgien der Herrschenden diese Missgeburten nicht glücklich machen, geht mich auch nichts an. Aber dass die grenzenlos entfesselte Gier meine Lebensgrundlage zerstört, betrifft mich sehr wohl.“

Bis zu diesem Moment hatte sich Zoe hungrig über das Frühstück hergemacht. Trotz der Hand- und Fußschellen, die sie fesselten. Doch als der Aktivist schließlich von der übergeordneten Mission erzählte, die er auch in seinen Geschichten erwähnt hatte, verging ihr der Appetit. Der Schaden, den er bisher angerichtet hatte, war nichts im Vergleich zu dem, was er vorhatte.

31.

Hinter dem Autobahnkreuz Flensburg hatte ich auf einem Parkplatz an der Bundesstraße ein paar Stunden geschlafen und war kurz nach vier am Morgen in Niebüll angekommen. Der Autozug fuhr pünktlich ab und zuckelte gemütlich über den Hindenburgdamm. Viel zu gemütlich. Ich wollte unbedingt aktiv werden. Umso schwerer fiel es mir, mich den trägen Gegebenheiten anzupassen. Wie so oft auf der Fahrt überlegte ich, ob ich wirklich richtiglag. Es war unvorstellbar, aber alles sprach dafür.

Der Doc hatte in Hamburg und in Faak erzählt, dass er unbedingt die Sansibar kennenlernen wollte. Und der Aufkleber war eindeutig eine Nachbildung der Insel Sansibar. Trotzdem war ich immer noch unsicher, weil ich mir nicht im Entferntesten vorstellen konnte, was er vorhatte. Seine Säuberungsaktion war zwar vollkommen überzogen, aber aus Sicht eines militanten Aktivisten nachvollziehbar. Und in vielen Dingen, die er anprangerte, hatte der Doc recht. Aber dass Konzerne Politiker kauften und diese nicht im Sinne ihrer Wähler handelten, sondern im Auftrag ihrer zukünftigen Arbeitgeber, war nichts Neues. Auch nicht, dass exzessiver Konsum das Lebenselixier des Kapitalismus ist. Und auf die desaströsen Folgen für Natur und Umwelt, die unsere Lebensweise mit sich brachte, machten uns Umweltschützer seit Jahrzehnten aufmerksam. Deshalb hatte es mich auch nicht überrascht, dass plötzlich ein Irrer auftauchte und seinem Ärger Luft machte. Aber was hatte das Ganze mit mir zu tun?

Auf Sylt angekommen, fuhr ich zuerst zum Hotel. Ich wusste zwar nicht, ob ich in der Unterkunft übernachten würde, aber nach der Nacht im Auto brauchte ich eine Dusche und ein Frühstück. Danach machte ich mich auf den Weg zum Süden der Insel.

Die Sansibar lag an der Hörnummer Straße. Vielleicht würde sich jemand an die auffällige Gestalt von Dr. Yes erinnern. In der Nachsaison war das Restaurant nicht sehr voll, was meine Arbeit erleichterte. Ich verteilte Trinkgeld und zeigte ein Foto vom Doc herum. Doch niemand konnte sich an den großen Mann mit wildem rotem Haar und verwegendem Aussehen erinnern.

Der Parkplatzwärter war das Ende der Nahrungskette. Am Vormittag hatte er nicht viel zu tun und wir kamen ins Gespräch. Nicht zuletzt wegen meines Wagens.

„Schickes Auto.“

Ich grinste und freute mich über das Kompliment. „Danke. Das schönste, dass jemals gebaut wurde.“

„Baujahr 91?“

„Fast. 1994.“

„Ich hab’ einen alten Strich-Achter. Auch ein Coupé. Automatik, mit Schalthebel am Lenkrad. Eine solide Arbeitsmaschine ohne den ganzen Technik-Kram.“

„Auch ziemlich schick“, gab ich sein Kompliment zurück, drehte eine Zigarette und bot sie ihm an. Als ich eine zweite gedreht hatte, gab ich ihm Feuer. „Ich such’ einen Typen. Groß und kräftig. Wildes rotes Haar und braungebrannt. Sieht aus wie ein Seebär. Ungefähr in ihrem Alter.“ Ich zeigte ihm ein Foto vom Doc.

„Warum fragen sie?“

„Ich hab’ ihm meine Pagode verkauft und warte immer noch auf die Restzahlung.“

Er ging um meinen Wagen herum und begutachtete ihn von allen Seiten.

„Ehrlich gesagt, guck’ ich mir die ganzen Spinner nicht genau an. Sehen sowieso alle gleich aus. Gestylt, viel Botox, teure Klamotten und protzige Autos. So ein Schlitten wie ihrer, der fällt auf. Aber die ganzen neuen Luxuskarossen sind total langweilig. In ihr Schiff setzt man sich rein, dreht den Schlüssel und fährt los. Bei den neuen Kisten musst du erst stundenlang das Handbuch lesen. Und Fehlgeleitete, die über tausend Euro für eine Flasche Wein ausgeben, interessieren mich sowieso nicht. Die sind nicht zurechnungsfähig. Und der Insel schaden sie auch. Alles wird teurer und die meisten von uns müssen aufs Festland ziehen, weil sich keiner mehr die Mieten leisten kann. Wenn ich nicht das Haus von meinen Eltern geerbt hätte, wäre ich auch schon fällig gewesen. Letztes Jahr hat sogar die Geburtsstation geschlossen.“ Er lachte kurz in sich hinein. „Die Sylter sterben aus. Sorry, aber ich kann ihnen leider nicht helfen.“

„Und eine mattschwarze Corvette Stingray?“ Ein Versuch war es wert.

„Nein, auch nicht. Ein Stingray wäre mir aufgefallen. Aber kommen sie ruhig noch mal wieder. Ich werde die Augen offenhalten.“

„Besten Dank, das mach’ ich gern“, verabschiedete ich mich und ging zu meinem Wagen.

„Kein Problem und danke für die Kippe.“

Es war überall auf der Welt das Gleiche. San Francisco, Berlin oder Sylt. Gelangweilte Reiche suchen nach neuen Spielplätzen. Und wenn sie einen finden, wird er annektiert. Immer mehr Yuppies kommen und mit ihnen die teuren Restaurants. Dann steigen die Mieten und klassische Altbauten werden durch tote Klötze aus Beton und Glas ersetzt. Locals können sich den neuen Luxus nicht leisten und müssen umziehen. Den Menschen, die den Kiez geprägt haben, wird der Zutritt verweigert.

Systematisch fuhr ich die Insel ab. Von Hörnum nach List, zurück nach Kampen, über Wenningstedt nach Westerland und weiter über Keitum nach Morsum. Sowohl auf den größeren Verkehrsadern, als auch auf den Nebenstraßen. Ich hielt nach Zoes Corvette Ausschau. Der einzige Anhaltspunkt, den ich hatte. Ein Anhaltspunkt, der vielleicht gar nicht existierte. Es konnte ebenso gut sein, dass sie mit einem anderen Auto gefahren waren.

Während der Suche blieb ich fokussiert und war dankbar für meine Ausbildung. Sofort blendete ich alle dunklen Vorahnungen aus, wenn sie mir auf ihren scharfen Krallen ins Hirn kriechen wollten. Ohne meine Erfahrung wäre ich durchgedreht. Ich musste ruhig bleiben und überlegt handeln. Es gab nur das Ziel. Zoe retten. Nichts Anderes zählte. Ständig in voller Alarmbereitschaft suchte ich die Insel systematisch ab. Nicht nur einmal.

Zur Mittagszeit rief Luca an. „Die Jungs sind angekommen und haben eingecheckt. Du bekommst gleich eine Handynummer.“

„Das ist gut. Ich schick’ ihnen ein Foto von dem Typen. Deine Leute sollen nach Zoes Corvette suchen.“

„Mach’ dir keine Sorgen, mein Freund. Wir haben gute Kontakte auf Sylt. Wenn Zoe auf der Insel ist, finden wir sie. Ruf’ mich an, wenn du noch was brauchst.“

Es war nicht verwunderlich, dass Luca auch auf Sylt aktiv war. Wo viel Geld ausgegeben wurde, war auch viel Koks auf dem Markt.

Nach dem Telefonat setzte ich meine Suchaktion fort. Von Nord nach Süd, von Ost nach West. Allerdings war ich nicht nur auf der Suche. Ich wollte gesehen werden. Auch dabei halfen mir mein auffälliger Wagen und die leeren Straßen der Nachsaison. Der Doc hatte etwas vor. Wenn ich auftauchte, wäre er am Zug. Immer wieder ließ ich den Achtzylinder aufbrüllen und schickte sein böses Fauchen ins Umland. Ich bin da.

Nach den Hauptverkehrsadern nahm ich mir die Ortschaften vor. Wieder die gleiche Rutsche. Hörnum, Rantum, Morsum, Keitum Westerland, Wenningstedt und zum Schluss List. In den Zentren stieg ich aus und ging ohne Plan durch die Straßen. Eine mühselige Aufgabe, doch hatte ich keine andere Wahl.

Als ich List am Nordende der Insel abgearbeitet hatte, bekam ich Hunger. Ich fuhr zurück nach Kampen, allerdings nicht in mein Hotel. Ich war das erste Mal auf Sylt und wollte mit Blick aufs Meer essen. Das Internet gab mir Orientierung und ich entschied mich für die Kupferkanne. Ein Restaurant in einem kleinen Waldstück östlich von Kampen, direkt am Wattenmeer.

Der Parkplatz der Kupferkanne war von allen Seiten dicht bewachsen und von der Straße aus nicht einzusehen. Deshalb fiel mir Zoes Corvette erst auf, als ich auf den Parkplatz einbog. Sofort stoppte ich und sah mich um. Der Stingray stand allein am hinteren Ende des Areals. Direkt vor mir vier leere PKW, die auf ihre Besitzer warteten. Niemand war zu sehen. Ich parkte

rückwärts ein, zog meine Waffe und ging zu Zoes Corvette.

Der Wagen war leer, bis auf eine Topfpflanze auf dem Beifahrersitz. Am Heck war im Kotflügel auf der Fahrerseite eine fette Beule. Der aufgeplatzte Lack sah aus wie eine offene Wunde. Ich suchte die Umgebung ab, jedoch ohne jemanden zu finden. Dann ging ich ins Restaurant. Auch dort war zu dieser Jahreszeit nur wenig Betrieb. Wieder zeigte ich das Foto und gab Trinkgeld, doch auch im Norden der Insel konnte sich niemand an den Doc erinnern. Einem Kellner war die Corvette aufgefallen, die seit dem Vortag auf dem Parkplatz stand.

Draußen ging ich zu Zoes Wagen. Beide hatten wir Schlüssel vom Auto des anderen. Ich setzte mich in die Ledersitze ihres mattschwarzen Monsters neben die Topfpflanze. In der Überlegenheit eines weiteren Rätsels thronte sie auf dem Beifahrersitz. Die Pflanze konnte keine andere Bedeutung haben. Nicht unter diesen Umständen. Es war ein weiterer Hinweis. Stumm gab mir die Pflanze zu verstehen, dass sie wusste, wo ich Zoe finden würde. Der Topf und die Erde waren Standard, also musste es die Pflanze sein. Ein junger Bambus, vielleicht dreißig Zentimeter hoch. Eins seiner Blätter zeigte geradewegs zu Zoe. Ich wusste nur nicht welches.

Aber vielleicht gab es jemanden, der mir helfen konnte. Der Parkplatzwärter hatte sein Haus geerbt. Wahrscheinlich wohnte er seit seiner Kindheit auf der Insel. Wenn mir jemand sagen konnte, wohin der Bambus führte, dann er.

Ich nahm den Topf, stieg aus und setzte mich in meinen Hai. Mr. Bambus nahm auf dem Fußboden hinter dem Beifahrersitz Platz und ich startete den Motor.

Am Nachmittag war vor der Sansibar deutlich mehr Betrieb als am Morgen. Zwei Busse kamen gerade an und der Wärter hatte alle Hände voll zu tun. Als er mich sah, winkte er kurz, kümmerte sich aber sofort wieder um die Horde Touristen. Ich stieg aus, setzte mich auf die Motorhaube und wartete ungeduldig. Die Situation spitzte sich zu. Ich spürte es wie einen glühend heißen Nagel, der sich heimlich von hinten in meinen Kopf bohrte.

Der Wärter hatte gemerkt, dass ich wegen ihm gekommen war und kam mit schnellen Schritten zu meinem Wagen. „Hier ist jetzt zu viel los. Gleich kommen noch mehr Busse. In zwei Stunden bin ich zuhause. Nicht weit von hier.“

Er gab mir seine Adresse, verschwand wieder in der Touri-Menge und ich musste warten. Schon wieder warten. Immer nur warten. Also versuchte ich meine Ungeduld in Dankbarkeit zu ertränken. Der Wärter würde mir sagen, wo Zoe war.

Im Samoa Seepferdchen, etwas nördlich der Sansibar, bestellte ich eine Fischplatte und rief Luca an. „Die Corvette steht auf einem Parkplatz in

Kampen. Restaurant Kupferkanne. Ich ruf' deine Männer an. Sie sollen den Wagen abholen. Den Schlüssel hab' ich im Restaurant abgegeben.“

„Weißt du wo Zoe ist?“

„Nein, aber ich glaube, es dauert nicht mehr lange. Hast du etwas erfahren?“

„Ebenfalls nein. Wir kennen einflussreiche Leute auf der Insel. Diskrete Leute. Ich hab' ihnen ein Foto geschickt. Zoe müsste inzwischen eine kleine Berühmtheit sein.“

„Danke Luca. In zwei Stunden weiß ich hoffentlich mehr. Dann ruf' ich dich an.“

Peter, so hieß der Wärter, wohnte am Rand von Rantum, direkt am Wattenmeer. Als ich ankam, ging er gerade in einen Schuppen gegenüber der Einfahrt. Ich stieg aus und begrüßte ihn: „Moin Peter. Ich bin Thunder.“

„Thunder? Ist das ein Künstlernamen?“

Ich musste grinsen. „Ja, so ähnlich.“

„Warum bist du hier?“

„Ich bin neugierig auf dein Coupé. Aber vor allem, weil ich nicht ganz ehrlich zu dir gewesen bin.“

Er sah mir in die Augen. Forschend, aber ohne Vorwurf. „Die Pagode.“

Ich nickte.

„Hab' ich mir gedacht.“

„Und trotzdem hast du mich zu dir nach Hause eingeladen?“

„Du siehst nicht aus wie die anderen Yuppies. Außerdem ist ein schwarzer SEC in Kombination mit einer mattschwarzen Corvette und einer kleinen Lüge guter Stoff für eine spannende Geschichte.“

Er hatte mir vertraut, also vertraute ich auch ihm und erzählte von Zoes Entführung.

„Warum keine Polizei?“, fragte er, als ich geendet hatte.

„Es ist etwas Persönliches. Der Kerl stellt mir Rätsel, die mich zu ihm führen sollen.“ Ich ging zu meinem Wagen und holte Mr. Bambus. „Der stand auf dem Beifahrersitz der Corvette.“

Peter guckte fragend. Offensichtlich war er kein Botaniker.

„Zeig' mal her.“ Er nahm mir den Topf aus der Hand und sah sich den Kunststoff von allen Seiten genau an. Als ihm nichts aufgefallen war, stellte er den Topf auf seine Werkbank, hob die Pflanze heraus und begutachtete die Wurzel. Dann zuckte er mit den Schultern. „Nix zu finden. Was soll das sein?“

„Ein junger Bambus. Nicht gerade heimisch, aber es muss irgendetwas auf der Insel geben, dass im Zusammenhang mit Bambus steht.“

Er musste nur kurz überlegen. Als ich die Erkenntnis in seinem Gesicht sah, wurde mir heiß und ich spürte Adrenalin durch meine Adern rauschen.

„Ganz oben im Norden, kurz vorm Ellenbogen, ist die Bam-Bus-Bar.“

Ziemlich abgelegen und nah am Wasser. Aber der Laden ist zu. Außerdem wäre es nicht der richtige Ort für eine Entführung.“ Er überlegte weiter. „Du sagst, es ist ein junger Bambus?“

Ich nickte.

„Auf halber Strecke zwischen der Bam-Bus-Bar und List ist rechter Hand eine Jugendherberge. Mitten in den Dünen. Keine Nachbarn. Die Anlage ist seit zwei Wochen geschlossen, weil nächsten Monat renoviert werden soll. Ich glaube, du solltest jetzt los. Mein Coupé zeig' ich dir ein anderes Mal. Brauchst du Hilfe?“

Ich überlegte kurz. „Vielleicht einen Arzt.“

Peter nickte und gab mir eine Telefonnummer. „Eine Schulfreundin von mir hat ihre Praxis in Westerland. Ich sag' ihr, dass du dich eventuell meldest.“

„Danke für alles. Wenn ich die Sache hinter mir habe, sehen wir uns wieder.“

Im Wagen nahm ich mein Handy.

„Kramer.“

„Ich bin auf Sylt. Zoes Wagen ist auch hier. Ich glaube, ich weiß wo sie ist.“

„Warum haben sie mich nicht früher angerufen?“

Der Vorwurf in seiner Stimme war verständlich, aber ich hatte andere Sorgen. „Es hat sich kurzfristig ergeben.“

„Ich komme auf die Insel. Warten sie auf mich. Keine Alleingänge, sonst muss ich sie heute Abend einbuchen.“

„Alles klar. Rufen sie mich an, wenn sie hier sind.“

Danach rief ich Lucas' Leute an. „Wir treffen uns an der Bam-Bus-Bar. Eine kleine Kneipe, Höhe List. An der Westküste.“

Lucas Männer waren vor mir angekommen. Zwei schwarze Escalades, aus denen acht kräftig gebaute Männer stiegen, als ich auf dem leeren Parkplatz vor der Bambus-Bar stoppte. Alle in Boots, Cargohose und schwarzem Muskelshirt. Militärischer Kurzhaarschnitt und Sonnenbrille. Über den Shirts trugen sie Westen. Ich sah Ferngläser, Handschellen und Waffen. Niemand sprach.

„Moin Sven!“, begrüßte ich ihren Anführer. Er hatte mir in Berlin geholfen. Ohne ihn und seine Mannschaft, wäre der Prinz nicht so glimpflich davongekommen. Es gab mir Zuversicht, den ehemaligen Elitesoldaten zu sehen.

„Moin Thunder! Was liegt an?“

Ich berichtete von Mr. Bambus, vom Parkplatzwärter und von der geschlossenen Jugendherberge. Danach zeigte ich ihm auf meinem Laptop die Gegend.

„Ihr Fahrt nach List und kommt von Osten zur Herberge. Das letzte Stück ist ein Sandweg. Bestimmt gesperrt, aber mit euren Wagen dürfte das kein Problem sein. Checkt das Gelände. Ich möchte nicht überrascht werden. Ruft mich an, wenn alles sauber ist. Dann fahr' ich auf dem offiziellen Weg durch das Haupttor und melde mich.“

„Alles klar“, antwortete Sven und gab mir einen Pager. „Für Notfälle. Wenn du das Ding aktivierst, stürmen wir den Laden. Viel Glück.“

Er drehte sich um und ging zu seinem Wagen. „Es geht los, Männer!“

Ich wartete an der Hauptstraße vor der Einfahrt zur Jugendherberge auf Svens Anruf.

„Alles sauber. Draußen ist niemand. Der einzige Wagen ist das Ding mit dem Anhänger vor dem Eingang vom Hauptgebäude. Du müsstest ihn sehen. Hinter den Fenstern bewegt sich nichts, aber auf der Rückseite vom Haupthaus sind vier Scheiben abgedunkelt. Was hast du vor?“

„Ich geh' allein rein.“

„Ok. Denk' an den Pager.“

Ich öffnete das Tor und fuhr das Gelände ab. Mehrere Gebäude aus rotem Backstein verteilten sich kasernenartig auf dem großen Areal. Verlassen wie eine Geisterstadt lagen sie vor mir. Die Zufahrt führte direkt zum Hautgebäude, vor der ein SUV mit Anhänger stand. Das einzige Fahrzeug auf dem ganzen Gelände. Ich fuhr einmal um das Haus und parkte rückwärts ein. Mit großzügigem Abstand zum SUV. In voller Alarmbereitschaft nahm ich meine Glock aus der Jacke und atmete dreimal tief in den Bauch. Dann stieg ich aus. Showtime!

Alles war vollkommen ruhig. Lediglich ein paar Lachmöwen im endlos weiten Himmel zerschnitten mit ihren spitzen Schreien die bedrohliche Stille.

Die Eingangstür vom Haupthaus stand einladend offen. Mit ausgestrecktem Arm und meiner Pistole im Anschlag schlich ich durch einen langen Flur, der zur offenen Tür des abgedunkelten Raums auf der Rückseite des Gebäudes führte. Links, kurz hinter dem Eingang, eine Küche. Zwei Meter weiter eine geschlossene Tür. Rechts ein Büroraum. Mit voller Körperspannung und meiner Waffe im Anschlag ging ich langsam in Richtung des abgedunkelten Raums.

„Nicht so zögerlich, alter Freund. Ich bin nicht bewaffnet.“

Er spielte mit mir. Das hatte er die ganze Zeit getan. Ich ließ die Waffe sinken. Wusste zwar nicht, ob ich ihm glauben konnte, hatte aber das Gefühl, dass meine Glock mir in diesem Moment nicht helfen würde. Langsam schritt ich in die Tür und lugte vorsichtig um die Ecke. Was ich sah, nahm mir augenblicklich den Atem.

Der halbdunkle Raum war ein Speisesaal, auf dessen Fensterbänken und Tischen unzählige Kerzen brannten. Alle Tische und Stühle waren kreisförmig zur Seite geschoben. In ihrer Mitte gaben sie ein Rondell frei, in dem der

Doc auf mich wartete. Er saß auf einem Barhocker an einem Stehtisch. In der Hand ein Seil, das zu einer Holzkonstruktion neben ihm führte. Eine todbringende Apparatur aus drei dicken Holzbalken, zusammengefügt zu einem stehenden U. Ungefähr zwei Meter hoch und einen Meter breit. An beiden Innenseiten der stehenden Balken war ein Profileisen montiert, das als Führungsschiene diente. Für die Klinge. Eine scharfkantige Metallplatte, die von einer Vorrichtung über den oberen Enden der Balken gehalten wurde. Die Klinge passte exakt zwischen die Balken und war mit einem großen Gewicht beschwert. Die Profile würden für ein sauberes Herabsausen sorgen. Gesichert war die Schneide des Schafotts mit einem Haken, der in eine bewegliche Öse fasste. An diese Öse war das Ende des Seils geknotet, das der Doc in der Hand hielt. Zoe saß gefesselt und geknebelt auf einem Stuhl, direkt unter der Klinge. Sie sah unverletzt aus. Mir fiel ein Stein vom Herzen, als ich ihren festen Blick sah. Als sie mir fast unmerklich zunickte, mehr mit ihren Augen als mit dem Kopf, war ich noch erleichterter. Zoe war ok, also konnte ich mich von der grauenhaften Kulisse lösen und mich um den Doc kümmern. Der Scheißkerl hatte tatsächlich die Nerven zu grinsen.

„Du weißt, dass ich schon immer gern gebastelt habe und dieses wunderbare Fallbeil habe ich ganz besonders gut hinbekommen. Nur wenige Einzelteile, die alle in den Anhänger passen. Schafott to go. Also brauche ich keine Waffe. Deshalb wäre ich dir dankbar, wenn du die Pistole einstecken würdest. Sie kann dir nicht helfen. Wenn du mich erschießt, fall' ich vom Stuhl und der Zug am Seil gibt die Klinge frei. Das Gewicht wiegt fünfzig Kilo. Was meinst du? Schafft es das Messer bis auf ihre Schultern, oder wird nur der Kopf deiner reizenden Freundin gespalten?“

Mit dem Seil hatte er die Zügel in der Hand. Und an denen führte er mich durch die verschlungenen Windungen seines kranken Hirns. Dazu ein Grinsen im Gesicht, das nur schwer zu ertragen war.

„Du mieses Stück Scheiße.“

Sein Grinsen wurde breiter. „Jaaa! Genauso wollen wir dich haben. Lass' deine Wut wachsen. Bring' sie zum Brodeln, du wirst sie brauchen.“

„Was soll der ganze Scheiß? Warum sind wir hier?“

„Warum sind wir hier? Das ist die entscheidende Frage. Die Frage, auf die alles hinausläuft. Und genau deshalb sparen wir uns die Antwort bis zum Schluss auf. Frag' zuerst die anderen Fragen.“

Ich schüttelte verständnislos den Kopf. Er hatte die ganze Zeit mit mir gespielt und jetzt gönnte er sich auch noch die Genugtuung, mir klarzumachen, wie er mich vorgeführt hatte. Aber ich hatte tatsächlich Fragen.

„Hast du wirklich Krebs?“

„Leider ja, ich bin schon seit ein paar Monaten in Deutschland. Die Diagnose hab' ich Anfang des Jahres bekommen.“

„Warum die Polizei?“

„Ich dachte, du würdest den Aufkleber erkennen, aber du warst ein bisschen schwerfällig. Mir geht die Zeit aus und ich wollte dich ein bisschen motivieren.“

„Was wäre gewesen, wenn die Bullen mich hochgenommen hätten?“

„Dann hätte ich sie angerufen und ihnen eine nette Geschichte geschickt. Von jemandem der während deiner Haft das Zeitliche gesegnet hat. Es war klar, dass dir nichts passiert. Genauso wenig wie der bezaubernden Frau an deiner Seite. Ich wollte lediglich noch ein bisschen Spaß, bevor ich diese Welt verlasse.“

„Woher wusstest du, dass ich nicht im Bau war?“

„An dem Tag, als die Polizei dein Haus durchsucht hat, war ich auch im Dorf. Offensichtlich standest du ein wenig neben dir. Es war nicht schwer, dich und Zoe zu verfolgen. In Veddel hatte ich allerdings fast geglaubt, euch verloren zu haben. Glücklicherweise kamt ihr schnell wieder ans Tageslicht und ich konnte euch bis zu eurem Liebesnest folgen. Danach war es nicht mehr schwer. Du dachtest, ich wollte, dass du zu mir kommst. Damit, dass ich zu dir komme, hast du nicht gerechnet.“

Es war unfassbar. Die irrwitzige Begeisterung in seinem Gesicht zeigte mir, wie viel Spaß ihm sein Versteckspiel gemacht hatte. Dass Zoes Leben an einem Haken hing, der nur ein kleines Stück in eine Öse fasste und sich jederzeit lösen konnte, hatte er vollkommen ausgeblendet.

„Warum der Ratgeber?“, wollte ich wissen.

„Das war mein ursprünglicher Plan, aber dann ist mir klargeworden, dass wir drastischere Mittel brauchen. Trotzdem ist er nicht umsonst. Bald wird er den Platz der Bibel einnehmen.“

Ich verstand nicht, was er meinte und es war mir egal. Der Doc war total übergeschnappt.

„Du spielst also den großen Saubermann und legst Leute um. Einen Banker, einen Unternehmer, einen Lobbyisten, einen Politiker und eine Medienfrau.“

Dr. Yes nickte zufrieden und war sichtlich stolz auf seine Leistung. „Jeder von ihnen hatte es verdient. Unsere Lebensgrundlage wird gerade das Klo runtergespült.“ Er schüttelte verständnislos den Kopf. „Und diese ganzen Gierhälse glaubten, dass ich der Irre bin. Eigentlich sollte mein Wirken eine schöne Story auf Youtube werden. Damit die Menschen endlich merken, dass man sie verklavt. Und erkennen, wer hinter der Sauerei steckt. Aber social-media ist zu spießig. Es würde nicht lange dauern, bis alles gelöscht wäre. Wegen meiner Krebsdiagnose hab' ich nicht mehr genug Zeit für solche Spielchen. Ich wollte die Welt retten, doch das musst du für mich übernehmen. Bring' den Ratgeber groß raus und mach' zusätzlich eine spannende Crime-Story aus unserem Versteckspiel. Das Ding schlägt ein, wie eine Bombe. Ein kleines Dankeschön für den Freundschaftsdienst, den du mir heute noch erweisen wirst.“

Seine selbstgefällige Haltung und die spielerische Unbeschwertheit mit der das Seil hielt, verlangten mir viel ab. Doch ich brauchte einen klaren Kopf. Emotionen würden mir nicht helfen, also kontrollierte ich meine Wut.

„Du fühlst dich als moralische Instanz, aber einen entscheidenden Punkt hast du vergessen.“

„Nein, habe ich nicht.“

„Viele Statements aus deinen Geschichten sind sicherlich bittere Wahrheit. Aber das Rad dreht sich nur, wenn es jemand anschiebt. Macht der Bürger den Irrsinn nicht mit, haben wir keine Probleme. Du spielst Robin Hood für die Armen und Schwachen und übersiehst, dass auch diese Leute schuldig sind. Wir alle sind schuldig. Du hast vergessen, einen Konsumenten umzulegen.“

Der Doc strahlte wie ein Kind im Spielzeugladen. „Großartig, mein Lieber, großartig! Ich wusste, dass du ein helles Köpfchen bist! Am liebsten würde ich klatschen, aber das wäre jetzt ein bisschen riskant. Deine Erkenntnis führt uns nämlich zur alles entscheidenden Frage. Warum wir hier sind.“

Ich hätte ihn am liebsten in Stücke gehackt. Sogar in dieser grotesken Situation machte er Witze und strahlte über das ganze Gesicht.

„Vorher musst du mir noch von deiner Mission erzählen.“

„Das wird Zoe übernehmen. Wir beide sollten jetzt zum Ende kommen. Wie du weißt, habe ich Krebs. Magenkrebs. Äußerst schmerzhaft. Krankenhaus, Chemotherapie und Medikamente ohne Ende. Das ist alles, was mich erwartet. Nur um das Elend ein paar Monate zu verlängern. Nein, so kann ich nicht abtreten. Ich muss es vorher beenden, aber Selbstmord krieg' ich nicht hin. Also wirst du mir behilflich sein und mich erschießen.“ Er strahlte immer noch übers ganze Gesicht und breite sogar die Arme aus. „Erlöse mich! Und bestrafe mich! Stellvertretend für alle vom Kaufrausch verseuchten bürgerlichen Sünder. Ich lade ihre Schuld auf mich. Eine schöne Symbolik, oder? Und der Achtsamkeits-Ratgeber wird die neue Bibel. Fehlt nur noch das Kreuz.“

„Du bist nicht ganz dicht.“

„Ich will nicht von irgendeinem Loser umgebracht werden. Noblesse oblige. Bei einem Kerl wie dir ist es eine Ehre.“

Müsste ich ihn im Kampf um Zoe töten, würde ich nicht eine Sekunde zögern. Aber ihn einfach nur erschießen, kam nicht in Frage. Die ganze Situation war total skurril. Ich sah ihn an und wusste nicht, was ich sagen sollte.

„Der Ablauf ist wie folgt: ich stehe jetzt auf, schlinge das Seil um den Metallhaken am rechten Balken und lasse es los. Solange niemand das Seil berührt, bleibt Zoe heil. Dann gehe ich einen Schritt zur Seite und zähle bis drei. Wenn du mich bei drei nicht erschossen hast, löse ich das Seil und du musst mit ansehen, wie die Klinge deiner Liebsten das Hirn spaltet. Weil du nicht die Eier hattest, abzudrücken. Spätestens danach bin ich fällig. Also kannst du mich auch vorher umlegen. Du siehst, ich hab' an alles gedacht.“

Ich war völlig perplex, wie nüchtern und bestimmt sein Vortrag war. Weder in der Stimme noch in seiner Mimik oder Gestik lag das kleinste Zögern. Der Doc war mit sich im Reinen. Er stand tatsächlich auf und fixierte das Seil am Haken.

Aber zum Zählen kam er nicht mehr. Als er sich wieder umdrehte verding sich sein Blick in der Tür, durch die ich gekommen war und plötzliches Unverständnis vertrieb sämtliche Überlegenheit aus seinen Augen. Automatisch drehte ich mich ebenfalls zur Tür. Zum Glück, denn so musste ich nicht mit ansehen, wie der Kopf vom Doc explodierte. Anstatt dessen sah ich Kramer, der breitbeinig, mit ausgestreckten Armen und seiner Pistole in den Händen in der Tür stand. Im gleichen Moment stürmte Sven mit seinen Männern in den Raum. Sie hatten ihre Waffen im Anschlag und zielten auf Kramer. Sofort streckte ich die Arme aus. „Stop! Stop! Alles ok. Der Herr ist von der Polizei.“

Augenblicklich sanken alle Läufe nach unten und die Truppe verschwand genauso schnell, wie sie aufgetaucht war. Kramer sah mich nur wortlos an. Ich riss mich von der Situation los, hastete zu Zoe und schob sie mit dem Stuhl aus der Gefahrenzone. Dann zog ich mein Messer, schnitt sie los und löste den Knebel. Zoe sagte nichts. Sie stand nur auf, schlang mir ihre Arme um den Hals und drückte mich, als wollte sie mich nie wieder loslassen. Ich verlor jegliches Zeitgefühl und versank in ihren wunderschönen Haaren. Als ich die Augen schloss und ihre schwarzen Locken über mein Gesicht strichen, fielen alle Sorgen von mir ab. Regungslos verharrten wir in unserer Umarmung.

„Ich wusste, dass du kommst“, sagte sie leise.

Ein einfacher Satz, der mehr bedeutete als tausend Worte. Kramer ließ uns den Moment. Als ich die Augen wieder öffnete, kniete er auf dem Boden neben der Leiche. Sah sich die Wunde an und fühlte nach dem Puls vom Doc.

Dann stand er auf und sagte: „Ich hab’ doch gesagt, dass sie ihn mir lassen sollen.“

„Ich bring’ Zoe zum Wagen und bin gleich wieder bei ihnen.“

Wortlos gingen wir nach draußen. Von Sven und seiner Mannschaft war nichts zu sehen. Ich öffnete ihr die Wagentür und Zoe ließ sich ins Leder sinken.

„Gib mir ein paar Minuten, Engel. Ich sprech’ kurz mit Kramer und dann fahren wir nach Hause.“

Als ich zurück in den halbdunklen Raum kam, beendete Kramer gerade ein Telefonat.

„Wie haben sie mich so schnell gefunden?“ Ich konnte es mir denken, war mir aber nicht sicher.

Kramer grinste. Zwar nicht so überheblich, wie der Doc es getan hatte, aber sehr genügsam. „Als wir uns in der Wandelhalle getroffen haben, hat

DER AKTIVIST

ein Kollege einen GPS-Tracker unter ihrem Wagen platziert. Ich bin auch seit heute Morgen auf der Insel.“

Also doch. „Danke“, sagte ich und sah ihm fest in die Augen.

Kramer hatte mit seinem Schuss eine schwere Bürde auf sich geladen. Und er hat mir die Last abgenommen und mich zusätzlich vor einem Gerichtsverfahren bewahrt. Ohne dass er antwortete, entstand ein stilles Verständnis zwischen uns. Mir war klar, was er getan hatte. Und er wusste, dass ich es wusste.

„Ich fahre Zoe nach Hause. Wir kommen morgen aufs Revier.“

„Sie haben interessante Freunde. Wer waren die Typen?“

„Welche Typen?“

Das erste Mal seit Tagen war ich derjenige, der Grund zum Grinsen hatte.

32.

Im Wagen sprachen wir nicht viel. Ich ließ Zoe Zeit und fragte nur: „Bist du ok?“

Sie nickte und ich fuhr uns nach Westerland. Am Bahnhof kaufte ich Tickets für die Überfahrt, etwas zu trinken und ein paar Snacks.

Als der Zug losfuhr, merkte ich, wie sie sich entspannte. Als würde sich mit dem Verlassen der Insel etwas in ihr lösen. Je weiter uns der Autozug nach Osten brachte, desto ruhiger wurde sie. Ich hörte ihren gleichmäßigen Atem und auf dem Hindenburgdamm fing sie an zu erzählen.

Mit jedem Satz ging es mir besser. Bis auf den Angriff bei der Entführung und den Einsatz mit dem Taser hatte der Doc sie gut behandelt. Doch trotz aller Erleichterung klang ein Unterton in ihrer Stimme, den ich noch nie zuvor gehört hatte. Selbst nicht, als ich sie schwerverletzt aus Mecklenburg nach Hamburg gebracht hatte.

„Ist dir aufgefallen, wie abgeklärt der Doc war?“, fragte ich. „Die Morde waren vollkommen ok für ihn und er hatte wirklich vor, abzutreten.“

„Das Gefühl hatte ich auch. Aber ich glaube, er war nicht nüchtern. Der Kerl hatte immer winzige Pupillen und hat geschwitzt. Ich denke, wegen seiner Krankheit hat er sich reichlich Schmerzmittel gegönnt. Wenn du ausreichend Opiat im Blut hast, bist du mit dir und der Welt im Reinen. Außerdem hat er erzählt, dass er Buddhist ist und an die Wiedergeburt glaubt. Für den Doc war alles ok.“

Zoe drehte ihren Kopf zum Fenster und sah gedankenverloren aufs Wasser. „Wenn du aus der Story tatsächlich ein Buch machen willst, solltest du dich beeilen.“

„Warum?“

„Ich hab’ ein komisches Gefühl. Alles was er mir erzählt hat, hatte Hand und Fuß. Der Typ war nicht blöd. Und kein Aufschneider. Auch wenn er ziemlich populistisch klang. Aber du hast selbst gesagt, dass in seinen Worten viel Wahrheit steckt. Deshalb frage ich mich die ganze Zeit, ob es stimmt, was er mir erzählt hat.“

„Und weshalb soll ich mich beeilen?“

„Angeblich sind noch andere daran beteiligt. Chinesen aus Wuhan. Ich hatte das Gefühl, er meinte es wirklich ernst. Obwohl die Sache noch hundertmal irrer ist, als alles, was wir in den letzten Tagen durchgemacht haben.“

Mit fielen die Asiaten ein, die ich in Faak gesehen hatte. „Seine Mission?“

Zoe nickte. „Der Mensch bezeichnet sich als die Krone der Schöpfung. Aber der Doc war davon überzeugt, dass unsere Zivilisation kurz vor dem Zusammenbruch steht. Die Überbevölkerung war das größte Problem für ihn. Er sagte, dass unser Planet eine Nahrungsmittelproduktion in dieser Größenordnung nicht verträgt. Ganz zu schweigen von den ganzen Gebrauchs- und Konsumgütern. Und Kapitalismus als Weltreligion schlachtet die Kuh, die wir melken sollten, hat er gesagt. Aber weil die, die vom System profitieren, Status, Macht und Reichtum nicht teilen wollen, glaubte er, dass wir die Kurve nicht mehr kriegen und der Klimawandel uns deswegen den Rest gibt. Die, die es am härtesten trifft, sind in der Überzahl und fangen an, sich zu wehren. Öffentliche Strukturen brechen zusammen, organisierte Kriminalität gewinnt die Oberhand. Exzessive Gewalt gegen die Reichen wird zur Normalität. Weil die Menschen merken, wer schuld an der Misere ist. Das alles führt seiner Meinung nach in die Apokalypse. Das Recht des Stärkeren, Selbstjustiz, Parallelgesellschaften.“

„Und was wollte er dagegen tun?“

Zoe drehte sich wieder zu mir, legte ihre Hand auf meinen Arm und sah mir in die Augen. „Ich hab’ Angst, Thunder. Er klang so ernst.“

Das war der Unterton, der in ihrer Stimme mitschwang. Neben mir saß Zoe Visconti. Die Tochter des ehemals mächtigsten Mafiapaten Deutschlands. Es war kein gutes Zeichen, wenn Zoe Angst hatte.

„Was hast du auf dem Herzen, Prinzessin?“ Sie hatte meinen Arm nicht losgelassen und der Druck ihrer Finger wurde stärker.

„Es ist so irre, dass ich gar nicht glauben kann, was er gesagt hat. Deswegen ist er auch so abgeklärt gewesen. Aus seiner Sicht hatte er sein Ziel erreicht und alles war in bester Ordnung. Weil sich die Menschen als Krone der Schöpfung empfinden, wollen er und seine Komplizen aus Wuhan uns eines Besseren belehren. Sie wollen zeigen, wer das Sagen auf dem Planeten hat. Seiner Meinung nach die kleinsten Lebewesen.“

In dem Moment in dem sie es aussprach, krallte sie sich förmlich an mir fest.

„Er hat erzählt, dass zwei seiner Helfer in Wuhan in einem staatlichen Labor arbeiten. Angeblich haben sie einen Virus aus der Anlage geschleust und es in einem privaten Labor verändert. In ein tödliches Virus. Extrem ansteckend. Die Irren haben sich selber infiziert und reisen gerade durch die Welt um möglichst viele Menschen anzustecken. Sie wollen den größten Teil der Menschheit ausrotten und danach mit dem Gegenmittel, das sie haben, einen Neuanfang starten.“

DER AKTIVIST

Herzlichen Glückwunsch!

Wenn Du diese Zeilen lesen kannst, hast Du großes Glück gehabt. Aus mehreren Gründen. Die glücklichste Fügung Deines Schicksals ist, unseren Virus überlebt zu haben.

Auch kannst Du Dich glücklich schätzen, weil Du eine zweite Chance bekommst. Die Möglichkeit, in Zukunft ein besseres Leben zu leben. Nutze die Gelegenheit, denn jeden Tag kann sich ein neues Virus ausbreiten.

Lebe in Demut und Dankbarkeit und sei Dir darüber im Klaren, in den endlosen Weiten des Universums nicht mehr als ein Nanopartikel zu sein. Es hat keinen Einfluss auf die Gefüge des Weltalls, ob es Dich gibt oder nicht. Um Dir Deine Winzigkeit zu verdeutlichen, denke über folgenden Zusammenhang nach:

Während Du diese Zeilen liest, rasen wir mit mehr als einhunderttausend Km/h auf einer Kreisbahn um die Sonne. Das sind ca. dreißig Kilometer - pro Sekunde! Jetzt gerade. Genau in diesem Moment. Und? Merkest Du etwas davon?

Zeitgleich drehen wir uns mit der Erde um die eigene Achse. Jeden Tag, Vierzigtausend Kilometer. Eintausendfünfhundert Km/h schnell. Wird dir dabei schwindelig?

Und unser ganzes Sonnensystem, in dem wir, wie eben beschrieben unterwegs sind, fliegt in diesem Moment mit zweihundertachtzig Kilometern -pro Sekunde!- durch die Galaxis. Das sind in etwa eine Million Kilometer pro Stunde!

Und wir, die wir uns für die Krone der Schöpfung halten, spüren nicht das kleinste Bisschen von dieser wahnsinnigen Karussellfahrt.

Und warum nicht? Weil wir klein und unbedeutend sind. Nicht im Ansatz so bedeutungsvoll, wie die meisten von uns glauben. Sondern lediglich eine nebensächliche galaktische Randerscheinung. Ein chemisch-biologischer Zufall.

Oder verdeutliche dir die Zeiträume, in denen wir denken. - Lächerlich, vor kosmischem Hintergrund.

Und trotzdem haben wir das unermessliche Glück, in einem Ökosystem zu leben, das einzigartig ist, in unserem Sonnensystem. Mit einer Natur von unvergleichbarer Schönheit, die alles für uns bereithält, was wir für ein erfülltes Dasein brauchen.

Das ist die übergeordnete Größe, die wir anbeten müssen. Täglich.

Klares Wasser, saubere Luft und eine intakte Umwelt sind die wahren Götter.

Nicht Luxus, Reichtum oder Macht.

Der dritte Grund, aus dem Du Dich glücklich schätzen kannst, ist, dass Thunder meinen außergewöhnlichen Ratgeber tatsächlich veröffentlicht hat. Er wird Dir ein nützlicher Wegweiser sein, es in Zukunft besser zu machen. Nutze Deine Chance.

Werde ein ROCKSTER!

Alles Gute

Dr. Yes, post mortem.

DER AKTIVIST

ROCKSTER

DIE ACHTSAMKEITS-REVOLUTION

Thunder H. Crimson feat. Dr. Yes

GLOBALISIERUNG 2.0

DER AKTIVIST

Wir brauchen einen neuen Antrieb!

Wir hatten Rock'n'Roll, Blues und Reggae. Wir hatten Punk und Rock
und Rap.

Wir hatten Rockabillys, Hippies und Rastafaris. Wir hatten Metalboys,
Rapper und Punker.

Jede einzelne Richtung angetrieben, um Konventionen zu brechen
und um dem traditionsbewussten Normalbürger die Stirn zu bieten.
Provozierend und abgrenzend durch avantgardistische Mode, rebel-
lierende Musik und revolutionäres Denken.

Sie alle haben ihre Aufgabe erfüllt und dem Individuum ein nie zuvor
gekanntes Maß an persönlicher Freiheit erkämpft.

Leider haben gierig geifernde Geschäftsleute die Strömungen zu
Mainstream kommerzialisiert und der farblosen Mitte der Gesell-
schaft zum Fraß vorgeworfen.

Danach sind wir auf unserem Trip durchs Paradies falsch abgebogen
und in sumpfigem Gelände ist die Freiheit im tiefschwarzen Schlund
des Hedonismus versunken.

Auf diesem dunklen Nährboden, gedüngt mit Narzissmus, Hyper-
technisierung und grenzenlos entfesseltem Turbokapitalismus
entwickeln wir uns zurück.

Zurück zu allesfressenden übersättigten Datenspendern.

Lethargie statt Revolution.

Eine geleitete Masse in der dem Einzelnen durch die Facetten einer
multi-medialen Existenz Individualität vorgegaukelt wird.

Deshalb ist es an der Zeit wieder Dampf auf die Kessel zu bekom-
men. Es ist Zeit für einen neuen Antrieb.

Provozierend, abgrenzend und rebellierend durch ein weltweites
Miteinander in nachhaltigem Denken.

Globalisierung 2.0

Die Zeit der ROCKSTER ist gekommen!

SONNENSTURM

Wir leben in stürmischen Zeiten. In einer Welt, in der es scheint, als würde sich die Erde von Tag zu Tag schneller drehen. Aufgaben, die vor wenigen Jahren Stunden in Anspruch nahmen, sind heute dank moderner Technik in Minuten erledigt. Nachrichten, früher wochenlang unterwegs, schießen in Sekunden um den Erdball. Zeitraubende Besuche in der Videothek (was war nochmal eine Videothek?), um dann festzustellen, dass der gewünschte Titel verliehen ist? - Vergangenheit. Im Internetzeitalter wird gestreamt. Wann und wo wir wollen.

Lästige Einkaufstouren durch überfüllte Kaufhäuser inklusive nerviger Parkplatzsuche? - Fehlanzeige. Wir bestellen bequem im Netz und am nächsten Tag wird geliefert. Heute erledigt Hi-Tech in Minuten, wozu die Küche in den 1960er Jahren Stunden benötigte.

Eine Entwicklung, die durch den technischen Fortschritt von Tag zu Tag beschleunigt wird. Im Leben auf der Überholspur funktioniert alles auf Knopfdruck. Instagram statt Fanpost. Angetrieben durch Kicks und Klicks, verfolgt von omnipräsenter Werbung, rasen wir über unaufhaltsam wachsende Datenautobahnen - und haben trotzdem immer weniger Zeit.

Morgens nach dem Aufwachen - der erste Griff zum Handy. Wann kommen die bestellten Pakete, wie wird das Wetter, was gibt's Neues? Noch nicht einmal aufgestanden, strampeln wir im Hamsterrad. Unter der Dusche denken wir an Termine, Erledigungen, nervende Kollegen oder an Probleme. Wir haben alles Mögliche im Kopf, nur nicht das Duschen. Selbst beim Zähneputzen sinnieren wir über Dinge, die nichts mit Zahnpflege zu tun haben.

Am Frühstückstisch bestimmt der Fernseher, das Handy oder eine Zeitung unsere Gedanken. Essen ist zeitraubende Nebensache.

Auf dem Weg zum Arbeitsplatz sind wir gehetzt. An manchen Tagen ist so viel zu tun, dass sogar die Zeit zum Essen fehlt. Zum Kochen sowieso. Obwohl unser Alltag federleicht geworden ist, sind wir abends fix und fertig. Die Woche rauscht an uns vorbei und einzig der Gedanke an Freitag lässt uns durchhalten.

Erstaunlich, eigentlich sollten wir durch die vielen technischen Errungenschaften doch Zeit gewinnen?

Natürlich ist es hilfreich, wenn der Fortschritt unser Leben erleichtert, doch das Werkzeug ist zum alles verschlingenden Abgott mutiert. Aus unserem Leben ist eine Karussellfahrt geworden. Wir sehen ständig mehr, erkennen jedoch mit zunehmender

Geschwindigkeit immer weniger. Vieles nehmen wir nur noch verschwommen wahr. Trotzdem wollen wir, dass sich das Karussell schneller dreht. Obwohl wir wissen, dass die Fliehkraft uns irgendwann aus der Bahn wirft, wird der Gedanke an den Abflug konsequent ausgeblendet. High on speed.

Und das, obwohl unser heutiges Leben einzig und allein von zwei Dingen abhängig ist. Strom und Internet. Wenn die Stromnetze zusammenbrechen und das World Wide Web ausfällt, ist Schicht. Das Karussell macht eine Vollbremsung und unsere Welt dreht sich nicht mehr. Ein paar Monate ohne Strom katapultieren uns zurück ins vorindustrielle Zeitalter. Dann sind uns Naturvölker, die wir gern belächeln, um Galaxien überlegen. Viele von uns können nicht mehr kochen, geschweige denn Lebensmittel produzieren. Ohne Strom ist es nach Sonnenuntergang dunkel, das Wasser bleibt kalt, die Heizung auch. Und Zeiten, in denen uns ein Bekannter mit kleiner Hobbywerkstatt das Auto repariert hat, sind lange vorbei.

Und trotzdem haben wir keinen Plan B???

Wenn uns vor 30 Jahren jemand erzählt hätte, wie hilflos, wie abhängig und wie überwacht der Mensch im neuen Millennium sein wird, hätten wir ihn mitleidig belächelt.

Weil unser Leben so komplex geworden ist, würde schon der Ausfall von wenigen Schlüsselbereichen eine apokalyptische Kettenreaktion in Gang setzen. Alles ist so eng ineinander verzahnt, dass bereits ein einziges Frachtschiff, das den Suez-Kanal blockiert, die gesamte Weltwirtschaft ins Wanken bringen kann. Genau wie 2008 die Pleite einer einzigen Bank -Lehmann Brothers- eine weltweite Finanzkrise auslöste.

Wenn es zum Blackout kommt, fallen Strom, Internet, Mobilfunk, und TV aus. Elektrische Türen öffnen sich nicht und Fahrstühle bleiben stecken. Ausgefallene Verkehrsleitsysteme bescheren uns auf den Straßen das Recht des Stärkeren und plötzlich macht es Sinn, einen fetten SUV zu fahren. Viele von uns kennen keine Telefonnummern auswendig und Adressbücher sind schon lange out. Hamsterkäufe, die eskalieren und Zentralläger von Lebensmittelhändlern, die von der Polizei bewacht werden müssen. Am Automaten gibt's kein Cash und Kühltruhen tauen ab. Wasserwerke fördern kein Wasser. Pipelines pumpen keinen Sprit, Tankstellen schließen. Ohne GPS ist Schiffs- oder Flugverkehr unmöglich und Lieferketten brechen zusammen. Ohne EDV die täglichen Einsatzzeiten von vielen hundert Arbeitern

einer Fabrik zu dokumentieren, ist schier unmöglich. Ebenso wenig wie die Erfassung von Körperwerten, Medikamentenvergabe und Behandlungen in einer Großstadtklinik.

Das Internet kann ein Heilsbringer sein, ist aber auch die Achillesferse unserer Gesellschaft. Obwohl viele von uns schon aufgeschmissen sind, wenn nur der Akku vom Handy leer ist oder Facebook für ein paar Stunden ausfällt, machen wir unser gesamtes Leben von einer einzigen Technik abhängig. Ohne Absicherung. Wir bewegen uns auf extrem dünnem Eis und wollen trotzdem, dass sich das Karussell schneller dreht.

Innerhalb eines Jahrzehnts sind wir zu Marionetten degeneriert. Unser ganzes Leben hängt am buchstäblichen seidenen Faden. Beziehungsweise an einem Stromkabel oder einer Datenleitung.

Wir sind verwundbarer und abhängiger als je zuvor, denn sollte uns in naher Zukunft ein etwas stärkerer Sonnensturm treffen, fliegt uns der ganze Laden um die Ohren. Sonnenstürme sind nichts Ungewöhnliches. Die energiegeladenen Winde treffen regelmäßig auf unsere Erde und erzeugen wunderschöne Polarlichter. Ausgehend von heftigsten Eruptionen auf der Sonne. Als riesige Plasmawolken schießen sie mit knapp tausend Kilometern pro Sekunde durchs All. Selbst die stärksten Tornados sind eine Lachnummer gegen solche Stürme.

Ein starker Sonnensturm lässt unsere Stromnetze überhitzen und in den Umspannwerken schmelzen die Trafos wie Butter. Wasserwerke, Pipelines, Kommunikations- und Energiesysteme werden lahmgelegt. So wie es im Jahr 2003 die Halloween-Stürme in Schweden oder Südafrika getan haben. Oder 1989 eine Plasmawolke in Kanada.

In der Regel sind Sonneneruptionen nicht stark genug, um uns ernsthaft zu gefährden, doch zum Beispiel 1859 hat es den Carrington-Sturm gegeben. Eine Eruption dieser Größe würde unsere hochvernetzte Welt in kürzester Zeit zum Erliegen bringen.

Unter Wissenschaftlern stellt sich übrigens nicht die Frage *ob*, sondern *wann* uns der nächste Sturm trifft, der stark genug ist, eine weltweite Katastrophe heraufzubeschwören. 2012 ist ein galaktisches Gewitter dieser Stärke nur knapp an der Erde vorbeigerauscht.

Gefahr droht leider nicht nur aus dem Weltall. Auch die vielen interkontinentalen Datenleitungen auf dem Meeresgrund sind eine extrem verwundbare Infrastruktur. Trotzdem wird ein Großteil des weltweiten Internet-Traffics über Tiefseekabel abgewickelt. Darüber, wie

anfällig diese Technik ist, findet man im Netz viele Beispiele.

2006 legte ein Seebeben vor Taiwan über hundert Millionen Telefonanschlüsse lahm und schickte das Internet auf Schleichfahrt. Banken und Börsen waren vom Handel abgeschnitten. Zeitweilig musste sogar der weltweite Devisenhandel ausgesetzt werden.

Oder einfach nur der Frachter, der 2012 vor Mombasa den Anker warf und dabei ein Datenkabel beschädigte. User in ganz Ostafrika hatten wochenlang mit langsamen Internetverbindungen zu kämpfen.

Dabei bedarf es gar keines Blackouts, um zu zeigen, wie sumpfig der Boden unter unseren Füßen geworden ist. Das Internet bietet Kriminellen die einfache Möglichkeit uns anzugreifen. Und genau das passiert. Täglich. In einer nie dagewesenen Schlagzahl. Allein in Deutschland gibt es über einhunderttausend registrierte Hackerangriffe pro Jahr. Weltweit sind es Millionen. Tendenz steigend und die Dunkelziffer nicht eingerechnet. Niemand ist sicher. Angegriffen oder erpresst werden alle. Privatpersonen, kommunale Einrichtungen, Banken, sogar Krankenhäuser.

Bitcoin macht's möglich. Seitdem zur Lösegeldübergabe keine Geldkoffer mehr nötig sind, sondern in Kryptowährungen gezahlt wird, ist die Zahl der Angriffe exponentiell gestiegen. Mit Armeen von Gegenspielern führen wir hinter den Kulissen einen Krieg, der Milliarden verschlingt und dessen Opfer vom social-media-Freudentaumel ignoriert werden.

Als wäre das alles noch nicht schlimm genug, bietet die zunehmende Technisierung nicht nur Dunkelmännern, sondern auch Produzenten und deren Marketing-Armeen ein Einfallstor in unser Leben. Wir lassen uns von morgens bis abends mit klebriger Werbung übergießen und auf allesfressende Datenspender reduzieren. Rund um die Uhr wird uns Kaufrausch in seiner unbegrenzten Vielfalt als ultimativer Weg zum Glücklichein aufgedrängt. Kaufen als Lebenselixier.

Je mehr wir bombardiert werden, desto mehr Geld verdienen die Produzenten, die Werbeagenturen und die Werbeplattformen. Alle verdienen, nur wir, die alles bezahlen, verlieren.

Dass wir im entfesseltem Konsumwahn zusätzlich für exzessive Umweltzerstörung und unwiderrufliche Ressourcenverschwendung verantwortlich sind, interessiert nur Wenige. Auch in diesem Bereich unseres Lebens rasen wir hemmungslos und ohne Rücksicht auf Verluste auf der Überholspur.

Mode, heute der letzte Schrei, ist morgen out. Technik, die uns als Krönung der Schöpfung angepriesen wird - in zwei Jahren veraltet. Nie gab es so viele verschiedene Getränke oder Körperpflegeprodukte im Supermarktregal. Nie war die Auswahl an Urlaubsreisen, Fahrzeugen, oder Hula-Hoop-Reifen so groß wie heute.

Doch wo bleibt die Zufriedenheit, die uns die rücksichtlosen Reklamerекruten seit Jahrzehnten versprechen? Das prophezeite Glücksgefühl will sich einfach nicht einstellen. Oft ist sogar das Gegenteil der Fall und viele Menschen in der Überflusgesellschaft fühlen sich immer leerer.

Konsum macht nicht glücklich, weil wir Dinge kaufen, die wir nicht brauchen. Wir werden von wohlklingenden Labels und deren Marketingstrategen ferngesteuert und bemerken es noch nicht einmal. Clips auf YouTube von Kaufhäusern am Black Friday zeigen hervorragend, wie gut uns die Industrie abgerichtet hat.

Aber warum sind wir trotz des paradiesischen Überflusses nicht glücklich? Weil wir uns in der Konsumgesellschaft nur auf Dinge fokussieren, die wir *nicht* haben. Wir befruchten Neid und gebären Unzufriedenheit. Denn das allgegenwärtige Überangebot ist kein Indikator für Wohlstand, sondern es setzt uns unter Druck.

***Die Seele ist wie der Himmel und die Gedanken wie die Wolken.
Wenn zu viele Wolken aufziehen, können wir den Himmel nicht
mehr sehen.***

Zu viele Wolken verdunkeln den Himmel, ein zu großes Angebot unsere Seele. Denn wenn wir eine Es-ist-nie-genug-Lebenseinstellung pflegen, werden wir ständig vom Gefühl des Mangels begleitet. Ein Mangelgefühl, produziert durch Werbung die uns vom Aufstehen bis zum ins-Bett-gehen vor sich hertreibt. Den ganzen Tag wird uns eingetrichtert, dass wir nicht genug haben und nicht genug sind. Reklame, die uns über alle Medien, unzählige Bildschirme und allgegenwärtige Werbeflächen den ganzen Tag anschreit. *Du bist nicht genug, weil du nicht genug hast.*

Wie ein Mantra wird es uns im Stil einer Gehirnwäsche eingetrichtert. Wir fallen auf die gnadenlose Penetration in Endlosschleife herein und unser Leben wird zur Hetzjagd. Einer Jagd nach dem nächsten Kick. Dem nächsten Kleid, der nächsten Uhr oder dem nächsten Wagen. Alles immer besser, schöner oder größer als die

Vorgänger. Wir wollen ein Ziel erreichen, das unerreichbar ist. Denn Begehrlichkeiten sind wiederkehrend. It's never enough.

Wir werden derart vom Mehr-haben-wollen bestimmt, dass wir gar nicht merken, was mit uns passiert. Dass wir nur noch auf der Jagd sind und dabei vergessen zu leben. Weil die Euphorie nach dem Kauf immer kürzer anhält und wir Nachschub brauchen. Wie ein Junkie. Horror vacui.

Ein Leben in der Konsumgesellschaft findet nur in der Zukunft statt, weil wir uns auf zukünftige Käufe konzentrieren. Da die Zukunft allerdings noch nicht existiert, existiert auch der Konsumjunkie nicht. Er ist nicht mehr er selbst, sondern eine ferngesteuerte Marionette, die außerhalb der künstlichen Welt, wie wir sie zugelassen haben, nicht mehr existieren kann. Ein Zombie.

Konsum gibt uns nur kurzfristiges Glück, das schnell wieder verpufft und sich sogar ins Gegenteil umkehren kann. Eine größere Auswahl hat eine größere Anziehungskraft und suggeriert zugleich eine größere Wahlfreiheit. Es stärkt unser Gefühl der Kontrolle. Leider nur unser Gefühl. Denn genau das Gegenteil ist der Fall. Der chronische Überfluss kann unsere Entscheidungen sogar blockieren.

Jeder weiß, wie ätzend es ist, auf einem Streaming-Portal einen Film auszuwählen, wenn man beim Einschalten nicht weiß, was man sich anschauen will. Egal ob Netflix, YouTube oder XHamster. Das Angebot ist unendlich und erschlägt uns. Wir suchen und suchen und suchen, immer in der Hoffnung etwas Besseres zu finden. Bis wir irgendwann frustriert aufgeben. Wir werden von so vielen Möglichkeiten bedrängt, dass wir sogar Vergleichsportale nutzen!

In der Dosis liegt das Gift. Und bei zu hoher Dosierung von Konsum und Technik sind Risiken und Nebenwirkungen, dass der moderne Mensch von Tag zu Tag unzufriedener und kranker wird. Denn Konsum macht süchtig. Genauso wie Koks, Zucker, TikTok oder Glücksspielautomaten.

Zu allem Übel kommt hinzu, dass uns Konsumwahn und zunehmende Technisierung mit ihren verlockenden Erleichterungen die nachhaltige Freude nehmen, die ein Erfolgserlebnis in uns auslöst. Wenn wir durch eigene Anstrengung ein Ziel erreicht haben.

Per aspera ad astra

sagte einst der römische Philosoph Lucius Annaeus Seneca. Durch

Widrigkeiten zu den Sternen, oder zeitgemäß: durch Anstrengung zur Zufriedenheit. Wenn allerdings alles wie von selbst funktioniert, bleiben Erfolgserlebnisse zwangsläufig auf der Strecke.

ROCKSTER sind keine Technikverweigerer, im Gegenteil. Doch sie sind nicht blauäugig und sehen die vielen Gefahren. In Zeiten von Hypertechnisierung und ungebremstem globalisiertem Turbokapitalismus beunruhigt uns ROCKSTER vor allem die fragwürdige Richtung, die wir eingeschlagen haben.

Wie lautet die Vision? Wohin wollen wir als Gesellschaft? Freistil? Alles immer besser, schneller, schöner und smarter? Augen zu und volle Fahrt voraus? Zufriedenheit ohne Anstrengung? Glück to go? Glauben wir wirklich, dass ein Paradies, in dem alles immerwährend verfügbar ist, funktionieren kann?

Aber ohne Richtungsweisende gibt es eben keine Richtung. Wo sind die Vorbilder? Unter unseren Volksvertretern? Unter den Intellektuellen, den Künstlern, den Geistlichen oder den Wissenschaftlern? Fehlanzeige.

Unglücklicherweise haben gierige Geschäftsleute das Vakuum erkannt und füllen es mit einer weltumspannenden Unterhaltungsmaschinerie und zugehörigem Konsumuniversum. Vollkommen skrupellos besolden sie Heerscharen von gewissenlosen Publicity-Piraten und App-Designern, nur zu einem Zweck. Uns zu manipulieren und uns auszuquetschen.

In einer Welt mit Abhängigkeiten, wie wir sie geschaffen haben, ist es nicht einfach, seinen eigenen Weg zu gehen und den ständigen Versuchungen zu widerstehen. Auch ist es alles andere als einfach, *nein* zu sagen, wenn viele andere *ja* sagen. Deshalb ist der Wille gegen den Strom zu schwimmen und die Fähigkeit, aus Gewohntem auszubrechen, das, was einen echten ROCKSTER ausmacht. ROCKSTER - Die Achtsamkeits-Revolution wurde geschrieben, um dir einfache Wege aufzuzeigen, die dein Leben in unserer schnelllebigen Welt auf Kurs halten.

Achtsam zu sein bedeutet jedoch nicht nur, nicht mehr achtlos zu sein. Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung die bewirkt, dass du mit deinem Geist und deinem Körper ins Reine kommst und das faszinierende Zusammenspiel zwischen beiden erkennst. Durch Achtsamkeit entwickelst du eine gesunde Denkweise und kannst auch in stürmischer See stets in ruhiges Fahrwasser zurückfinden.

Unser Buch wird dir diese Zusammenhänge näherbringen und dir

für die Umsetzung viele hilfreiche Übungen und Ratschläge mit auf den Weg geben. Alle Achtsamkeitsübungen kannst du mühelos und ohne Zeitverlust in deinen Alltag einbauen.

Insbesondere hoffen wir, dass sich auch die männliche Leserschaft angesprochen fühlt. Wir brauchen starke Kerle, die über ausreichend Selbstbewusstsein verfügen, sich zu ihrer achtsamen Seite zu bekennen. Denn Männer neigen dazu, mentale Entspannung und Achtsamkeit nicht ernst zu nehmen.

Der positive Einfluss von Achtsamkeit auf Geist und Körper ist jedoch neurologisch belegt. Deshalb ist jeder falsch informiert, der immer noch glaubt, es handele sich bei Entspannungstechniken und achtsamer Wahrnehmung um Hokuspokus. Mädels sind diesen Dingen gegenüber offener und schon etwas weiter.

Reißt euch am Riemen, Männer! Zeigt eurer Herzensdame, dass ihr auf der richtigen Spur seid und beeindruckt sie durch eure Achtsamkeit!

Dieses Buch ist ein Aufruf. Die Welt braucht mehr ROCKSTER! Die gesellschaftliche Freiheit, grenzenloser Konsum, Hyper-Technisierung, entfesselter Kapitalismus und Globalisierung haben dazu geführt, dass wir in vielen Bereichen unseres Lebens das richtige Maß verloren haben.

Die daraus resultierenden Missverhältnisse sind überall klar zu erkennen. Klimawandel, Umweltzerstörung, Artensterben und immer schlimmere humanitäre Katastrophen. Ausgelöst allein durch unsere Gier, die sich wie ein Krebsgeschwür ausbreitet und sämtliche Lebensbereiche durchdringt. Wir schlachten die Kuh, die wir melken sollten. Der Dalai-Lama beschreibt es einfach und zutreffend.

***Menschen wurden erschaffen, um geliebt zu werden,
Dinge wurden erschaffen, um benutzt zu werden.
die Welt befindet sich im Chaos weil Dinge geliebt und Menschen
benutzt werden.***

Deshalb ist es an der Zeit innezuhalten und gegenzusteuern. Wir brauchen eine neue Gegenbewegung! Die Welt braucht mehr ROCKSTER! Globalisierung 2.0 !

Wenn wir durch eine achtsame Lebensweise mit uns ins Reine kommen, wenn wir uns unsere Sinne nicht vernebeln lassen und unser gedanklicher Himmel eine klare Sicht zulässt, können wir Dinge

DER AKTIVIST

ändern. Alles ist möglich, wenn wir die Welt in der wir leben, verstehen. Denn nur dann können wir durch unser Handeln gezielt Einfluss nehmen. Genau dieses Verständnis vermittelt uns die Achtsamkeit.

Wenn dich unser Buch auch nur in einem Punkt berührt und dein Leben sich durch unsere Ausführungen nur ein klein wenig verbessert, hat sich das Lesen für uns alle gelohnt. In unserer schnelllebigen Zeit wird unser Buch dir helfen, in rauer See den Kurs zu halten. Finde den Felsen in dir.

DER AKTIVIST

ROCKSTER

ROCKSTER verstehen das Leben wie einen Fluss auf dem sie fahren. Ihr Dasein ist das Schiff, mit sich selbst als Kapitän. Den Flusslauf können sie nur bis zur nächsten Biegung einsehen und die Strömung, der sie sich nicht entziehen können, ist ihr Schicksal.

Dass ROCKSTER den Wasserlauf nur bis zur nächsten Biegung einsehen können, macht sie nicht ängstlich, sondern neugierig. ROCKSTER befahren den Fluss des Lebens mit der Gelassenheit eines Ozeanriesen und der Wachsamkeit eines Patrouillenboots.

Wenn das Wetter umschlägt und sie das Leben vor Probleme stellt, verwandelt sich ihr Schiff in eine Fregatte. Auf Sturmfahrt meistern ROCKSTER selbst schwerste See. Sie vertrauen auf ihre nautischen Fähigkeiten und leben in dem Wissen, dass sie die Strömung immer wieder in ruhigere Gewässer führt.

Dort wird ihr Schiff zur Luxusyacht. Sie nutzen die gute Wetterlage für ausgiebigen Müßiggang und bringen ihr Schiff auf Vordermann. In diesen Lagunen der Glückseligkeit schöpfen sie neue Kraft und bereiten sich auf die weitere Reise auf dem Fluss des Lebens vor.

ROCKSTER leben in dem Wissen, dass sie sich der Strömung nie ganz entziehen können. Aber wenn sie die Strömung verstehen, haben sie die Möglichkeit gegenzusteuern. Eine bedeutsame Erkenntnis, die für alle Lebensbereiche gilt und ROCKSTER auf ihrem Weg leitet. Denn nur, wer die Welt um sich herum versteht, kann gezielt Einfluss nehmen.

ROCKSTER hat es schon immer gegeben. Legenden erzählen, dass ihre Wurzeln in den Naturvölkern liegen. Die Verbundenheit mit der Natur, die Verehrung und die Demut Mutter Erde gegenüber, legten den Grundstein für die Denkweise der ROCKSTER. Sie leben umweltbewusst und sehen im verlässlichen Kreislauf der Natur die Basis allen Seins.

Laut alten Überlieferungen haben auch die europäischen Siedler, die im 17. Jahrhundert nach Amerika auswanderten, den ROCKSTER geprägt. Willensstarke Menschen mit Mut und Entdeckergeist. Bereit, in einer neuen Welt unter widrigsten Bedingungen ihre eigene Vision vom Leben umzusetzen. Der Mut und die Kraft, neue Wege zu gehen, zeichnen einen ROCKSTER aus.

Einige hundert Jahre später wurden die europäischen Siedler von den Hippies und den Bikern abgelöst. Zwei Lebensweisen, die trotz deutlicher Unterschiede eine entscheidende Gemeinsamkeit hatten

und sich deshalb voneinander angezogen fühlten. Die Vorstellung vom friedlichen Zusammenleben am Rande einer Gesellschaft voller Konventionen. Toleranz gegenüber anderen. Gerade Andersartige, die willens sind, sich zu unterscheiden, setzen im grauen Einheitsbrei des gleichmachenden Gruppenzwangs erfrischende Farbtupfer. Alles Eigenschaften, die einen echten ROCKSTER auszeichnen. Genau wie das Verlangen nach Freiheit und Gerechtigkeit.

Von den Hippies und Bikern führt uns die Entwicklung zum Rock'n'Roll, der großen Einfluss auf die Entwicklung der ROCKSTER hatte. Angefangen bei Chuck Berry, Elvis und Muddy Waters. Weiterentwickelt durch Keith Richards und Mick Jagger, Paul McCartney und John Lennon. Verdunkelt und zugleich erleuchtet durch Jimmy Hendrix, Jim Morrison und Janis Joplin. Koloriert von Marc Bolan und Brian Connolly und gestählt durch Ritchie Blackmore und Ozzy O. Verzerrt von Sid Vicious und Johnny Rotten und wieder entspannt von Bob Marley.

Diese musikalischen Urgesteine haben eine Kulturrevolution nie gekannter Dimension ausgelöst. Eine Revolution, die jedem von uns ein Höchstmaß an persönlicher Freiheit beschert hat. In vielen Bereichen unseres täglichen Lebens wurden gesellschaftliche Zwänge vom Rock 'n' Roll vertrieben. Heute kann sich jeder kleiden wie er möchte, seine Frisur frei wählen und der individuellen Entwicklung sind nur wenig Grenzen gesetzt. Freiheiten, die vor 50 Jahren undenkbar gewesen sind.

Deshalb ist es für ROCKSTER nicht mehr erforderlich, sich durch ihr Äußeres abzugrenzen, so wie Hippies oder Biker es taten. Heute grenzen sich ROCKSTER durch Standhaftigkeit, nachhaltiges Denken und bewusstes Handeln ab. Ihnen bedeutet Liebe, Freundschaft, Loyalität, Geselligkeit, Altruismus und Naturverbundenheit mehr als kurzlebige Mode, sterile Einkaufszentren oder destruktiver Kaufrausch.

ROCKSTER findet man in allen Gesellschaftsschichten und in jedem Alter. Jeder kann ein ROCKSTER sein. Frauen, Männer, Jugendliche und Greise. Und auch alle anderen. Wir sind gleichgestellt. Der Gärtner mit seiner Liebe zur Natur, Lehrer die ihren Bildungsauftrag ernst nehmen, oder Handwerker die ihre Bestimmung im Erschaffen von Neuem gefunden haben.

Jeder, der seinen Broterwerb nicht als Job versteht, sondern sich darüber im Klaren ist, dass sich die Bezeichnung *Beruf* von *Berufung* ableitet, ist ein ROCKSTER.

Ärzte, die Patienten nicht als Kunden betrachten. Journalisten, die die Wahrheit suchen und bereit sind für deren Veröffentlichung große Risiken einzugehen. Unternehmer, die sinnvolle Produkte herstellen, nachhaltig wirtschaften und moralische Grundsätze in Ihrem Leitbild verankert haben.

Allerdings gibt es auch ROCKSTER, die nur arbeiten, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Sie finden ihre Bestimmung in der Freizeit. Künstler, Sportler oder Menschen, die sich selbstlos für ihre Gemeinde, ihren Sportverein oder für Schwache und Bedürftige einsetzen.

Alle Menschen, die ihrem Leben einen vernünftigen Sinn geben wollen, um die Welt ein wenig zu verbessern, sind ROCKSTER. Geeint durch die innere Haltung, geprägt von Moral und Würde. Sie leben für eine Vision und sind bereit, dafür einzustehen.

ROCKSTER halten es wie Abraham Harold Maslow, einer der Begründer der humanistischen Psychologie:

Einen höheren Bewusstseinszustand erfährt nur, wer sein Lebensziel erkannt hat und sich auf den Weg macht, es zu erreichen.

ROCKSTER LEBEN IN WÜRDE. Ihr Würdeempfinden ist der innere Kompass aller ROCKSTER. Sie vertrauen darauf, dass er sie sicher durchs Leben führt. In jedem von uns schlummert ein Würdeempfinden, jedoch müssen diejenigen, die nicht so recht wissen, was gemeint ist, zuerst ihr Würdebewusstsein wecken.

Das funktioniert ganz einfach. Unser Würdebewusstsein wird aktiviert, wenn wir in unserem Kopf ein Bild davon zeichnen, was für ein Mensch wir sein wollen, und was wir nicht sein wollen. Welche Werte uns wichtig sind, wofür wir uns einsetzen, was uns Spaß macht. Oder was wir ablehnen. Wie wir mit anderen umgehen, wie andere uns sehen sollen, oder wofür wir Zuspruch bekommen möchten.

Wenn du dich an diesem Bild orientierst und dein Verhalten nach dieser Orientierung ausrichtest, bekommst du ein Navigationssystem, das dir hilft, der Mensch zu werden, der du sein willst. Das Bild erzeugt selbst auferlegte Gesetze darüber, wie du dein Leben gestalten willst. Wenn du dich an diesen Gesetzen orientierst, steigt automatisch deine Selbstachtung.

Das Bild von dir, so wie du sein möchtest, dient auch dazu,

schlechte Eigenschaften im Zaum zu halten. Hierzu kannst du dir beim Malen deines inneren Bildes zwei einfache Fragen stellen. Wie würdest du dich fühlen, wenn dein Partner erfährt, dass du ihn betrügst? Wie ginge es dir, wenn deine Kinder herausfinden, dass du sie belügst, oder deine Freunde merken, dass du sie hintergehst?

Lebe dein Leben so, dass alles, was du tust, morgen in der Zeitung stehen kann. Lebe in Würde.

Durch Würdebewusstsein und einem Verhalten, das sich an deinem Selbstbild orientiert, entsteht ein innerer Wert in dir. Ein wunderbares Gefühl. Würdevolle Menschen erleben sich als bedeutsam, ohne dabei arrogant zu sein. Sie brauchen weder andere, die sie für ihren Besitz bewundern, noch brauchen sie Macht, Einfluss, Reichtum, Luxuskarossen, Designerklamotten oder gehobene Stellungen, um sich als wertvoll zu empfinden.

Weil sich ROCKSTER ihrer Würde bewusst sind, brauchen sie keine Ersatzbefriedigungen, die ihnen von Werbestrategen aufgedrängt werden. Würdevolle Menschen kennen ihre Bedeutung und sind dadurch nicht mehr verführbar. Werbung für ein besseres Leben empfinden sie als unwürdige Versuche, sie für dumm zu verkaufen.

Menschen, die Statussymbole brauchen, um andere zu beeindrucken, sind nicht von sich überzeugt, sondern zweifeln an ihrem Wert. Menschen, die versuchen sich größer zu machen, indem sie andere erniedrigen, glauben nicht an ihre eigene Größe.

Wer in sich ruht, braucht niemandem etwas zu beweisen. Wer seinen Wert kennt, braucht keine Bestätigung. Wer seine eigene Größe kennt, lässt anderen die ihre.

Würdelos ist, persönliche Vorteile auf Kosten anderer zu erzielen. Zum Beispiel die Frau, die nur aus Geldgier mit ihrem Mann zusammenlebt. Sie entwürdigt ihn und dadurch sich selbst. Genau wie der Unternehmer, der seine Angestellten versklavt, um mehr Geld zu verdienen als er ausgeben kann. Oder wie Verkäufer, die uns Produkte aufschwätzen, die niemand braucht, uns in finanzielle Not bringen oder schlimmstenfalls krankmachen.

Würdevolle Menschen behandeln ihre Mitmenschen niemals würdelos. Das Instrumentalisierungsverbot, das sie sich durch ihr Selbstbild auferlegt haben, verbietet ihnen, andere durch Verführungskünste oder falsche Versprechungen zum Objekt eigener Absichten

zu machen.

Alle, die einander nicht auf Augenhöhe begegnen, entwürdigen sich selbst. Bei Begegnungen mit seinen Mitmenschen einen würdevollen Umgang an den Tag zu legen, lässt die eigene Würde und damit den eigenen Wert wachsen.

Manche Menschen haben Würde, andere ihren Preis. Wenn du dich verkaufst, verkaufst du deine Seele. Auf welcher Seite willst du stehen?

ROCKSTER SIND OPTIMISTEN. ROCKSTER nehmen die positiven Aspekte des Lebens stärker wahr, als die negativen. Sie denken gesund. Jede Medaille hat mindestens zwei Seiten. Auch lassen sie negativen Gefühlen in ihrem Denken weniger Platz im Vergleich zu dem Maß, in dem sie positive Gefühle auskosten.

ROCKSTER sind trotz ihrer optimistischen Denkweise nicht naiv, sondern immer kritisch. Ihre Einstellung verlangt von ihnen, das moralisch Richtige tun. Auch wenn es manchmal schmerzhaft ist, den richtigen Weg zu gehen, haben ROCKSTER keine andere Wahl.

Sie sind sich darüber im Klaren, dass Veränderung fester Bestandteil unseres Daseins ist und man nicht erwarten kann, dass ständig Sommerferien sind. Aus diesem Verständnis entspringen Zuversicht und Mut, immer wieder neue Wege zu gehen.

Wie du eine optimistische Denkweise entwickelst, wird im Kapitel *Gesundes Denken* beschrieben. Hier schon mal ein kleiner Vorgeschmack: wenn du allein bist, einfach glücklich grinsen und laut *Jaaaaa* sagen. Gern ein paar Mal hintereinander. Spürst du danach intensiv in dich hinein, bemerkst du die Glückshormone, die ausgeschüttet werden und was für ein Hochgefühl positives Denken auslöst.

LEHRER LÄMPEL. ROCKSTER sind mit dem zufrieden was sie haben und was sie sind. Sie verstehen, dass nicht materielle Werte, sondern Gesundheit, ein funktionierendes soziales Umfeld und geistiges Wachstum die Voraussetzung zur Befriedigung menschlicher Bedürfnisse sind. Schon Wilhelm Busch hat in seiner Geschichte von Max und Moritz erkannt:

Die größte Freud ist doch die Zufriedenheit

Wenn wir ständig nach mehr streben und nie genug haben, werden wir die Zufriedenheit, von der Willi in seinem Gedicht erzählt, nie erleben.

ROCKSTER wissen, dass die meisten Begehrlichkeiten wiederkehrend sind und wir sie niemals befriedigen können. Sie sind sich darüber im Klaren, dass wirkliches Glück auf Frieden, Freiheit, Gemeinschaft, Dankbarkeit und Demut beruht. Glück hängt nicht vom Kauf des neusten Handys oder der trendigsten Mode ab. Anhaltende Zufriedenheit erfährst du, wenn du erkennst, was du wirklich brauchst, um dich wohl zu fühlen.

In diesem Bewusstsein können ROCKSTER nicht nach Ruhm und Reichtum streben, solange Millionen Menschen leiden. Um glücklich zu sein benötigen sie lediglich drei Dinge: Menschen die sie lieben, einen Beruf der sie ausfüllt und eine Vision.

ROCKSTER GEHEN AUFRECHT. Der aufrechte Gang ist ein Alleinstellungsmerkmal, das uns Menschen von allen anderen Lebewesen unterscheidet. Die abgeschlossene Entwicklung zum aufrechten Gang war gleichzeitig die Geburtsstunde des Rock'n'Roll. Eine unaufhaltsam vorwärtstreibende Kraft, befeuert durch Entdeckerdrang, Mut und Standhaftigkeit.

ROCKSTER zollen diesem Wunder der Natur Respekt. Sie gehen in körperlichen und geistigen Belangen aufrecht durchs Leben. Dem Wissen, dass wir unsere Haltung immer wieder vernachlässigen, begegnen ROCKSTER mit Achtsamkeit und erfüllen fortwährend Körper und Geist.

Wenn sie bemerken, dass sie einknicken -körperlich oder mental- richten sie sich wieder auf. Aufrechter Gang bedeutet: Brust raus, Schultern zurück. Kopf hoch, Nase runter und mit einem Lächeln auf den Lippen dem Glück entgegen.

ROCKSTER LEBEN ACHTSAM. Die Wertschätzung des Moments und die damit verbundene Liebe zum Detail, ist fest verankert in ihrem Denken.

Nur *jetzt* und zwar genau *jetzt* in diesem Moment ist das Leben. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft existiert noch nicht.

Nur wenn wir den Moment leben, leben wir wirklich. Gerade der

Moment verhindert, dass alles an uns vorbei rauscht. Nur wenn wir innehalten, sehen wir die Details und erfassen das Wunder Leben in seiner gesamten Pracht. Achtsamkeit klärt deinen Blick und macht dich wieder auf die Schönheit aufmerksam, die der Moment ausstrahlt. Der schottische Philosoph David Hume erklärte es zu Lebzeiten wie folgt:

Die Schönheit der Dinge existiert nur im Geist dessen, der sie anschaut.

ROCKSTER LEBEN ANNEHMEND. Das Leben ist kein Wunschkonzert. Die Dinge sind, wie sie sind und oft nicht so, wie wir sie gern hätten.

Das zu erkennen und anzunehmen ist ein Meilenstein auf dem Weg zur Zufriedenheit. Es schränkt unsere Lebensqualität ein, wenn wir uns über Dinge ärgern, die nicht zu ändern sind. Unser Freund Buddha sagt dazu

Schmerz entsteht nur, wenn man das Leben nicht ungehindert durch sich hindurchfließen lässt.

Besonnen zu bleiben, wenn etwas nicht klappt, ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil. Gelassenes und überlegtes Handeln erfordert viel Kraft. Sich aufzuregen, zu ärgern oder Rachepläne zu schmieden, ist einfach.

Was ROCKSTER nicht ändern können, versuchen sie zu umschiffen. Ist dies nicht möglich, nehmen sie die Umstände an und leben mit der Herausforderung.

Wenn allerdings die Möglichkeit besteht, die Situation zu verbessern, stellen sich ROCKSTER der Verantwortung und übernehmen das Steuer. Sie verstehen, dass sie für ihr Leben selber verantwortlich sind und haben das Vertrauen in sich, dieser Verantwortung gerecht zu werden. Buddha ist der Meinung

Die größte Zufriedenheit liegt im Annehmen der Dinge.

ROCKSTER SIND MINIMALISTEN. Sie besitzen nur Dinge, die sie brauchen. Oder Dinge, die einen ideellen Wert für sie haben. Dinge, die einen Zweck erfüllen, eine Funktion haben oder sie nachhaltig glücklich machen. ROCKSTER wissen, dass sich innere Leere nicht mit Konsum füllen lässt.

Minimalismus gibt dir dein Leben zurück. Er schenkt dir Zeit. Zeit für deine Gesundheit, für deine Liebsten, deine Hobbys und für deine Freunde. Minimalismus reicht von einer bewussten Reduzierung bestimmter Dinge, bis hin zum Einsiedlerleben mit kompletter Selbstversorgung. Jeder mag sein eigenes Maß bestimmen, entscheidend ist, dass man erkennt: *weniger ist mehr*. Durch minimalistisches Denken stehst du weniger unter Druck und musst nicht ständig nach Besserem streben.

Minimalismus und Achtsamkeit sind gute Freunde und liegen nah beisammen. Durch Minimalismus konzentrieren wir uns auf das Wesentliche im Leben.

Genau wie Achtsamkeit verstehen ROCKSTER Minimalismus als Gegenbewegung zur Konsumgesellschaft. Mit dem Ziel, sich auf die richtigen und wichtigen Dinge einzulassen.

Sich von Ballast zu befreien, wirkt positiv auf deine Psyche. Wer weniger besitzt, muss sich weniger kümmern und hat im Leben mehr Platz für Dinge, die ihm etwas bedeuten. So schwer der Verzicht anfangs auch fällt, ist die Befreiung schnell zu spüren.

Neben der externen Komponente pflegen ROCKSTER auch den internen oder persönlichen Minimalismus. Hier trennen sie sich von schlechten Angewohnheiten und falschen Freunden. Ebenfalls ein Akt der Befreiung. Gerade im Alter wird deutlich, welche Zeitverschwendung es ist, sich mit den falschen Menschen zu umgeben.

DER GUTE SEEMANN ZEIGT SICH IM STURM. Aus all diesen Eigenschaften schöpfen ROCKSTER eine Widerstandsfähigkeit, die als Resilienz bezeichnet wird.

Jedes Problem im Leben bietet uns die Gelegenheit zu wachsen und zu lernen. ROCKSTER nehmen die Chance an und lösen Probleme eigenverantwortlich. Wenn sie eine Krise gemeistert haben, gehen sie gestärkt und erfahrener aus dem Gewitter hervor. Das wiederum gibt neue Kraft und festigt ihr Selbstvertrauen und somit ihre Resilienz.

Als resiliente Menschen haben ROCKSTER gelernt, dass sie selbst

DER AKTIVIST

es sind, die über ihr Schicksal bestimmen. In schweren Zeiten verlassen sie sich auf ihre Erfahrung und auf ihre Willensstärke. ROCKSTER vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sie haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten. In schwierigen Situationen suchen sie nicht nach dem Schuldigen, sondern nach einer Lösung. ROCKSTER agieren in dem Wissen, dass auf jeden Winter immer wieder der Sommer folgt.

ACHTSAMKEIT

WENN ES REGNET, WIRD MAN NASS

In diesem Kapitel stellen wir dir praxisbezogene Achtsamkeitsübungen vor, die du bequem in deinen Alltag einbauen kannst. Ganz bewusst haben wir nur einfache Rituale ausgewählt. Damit auch Neulinge etwas mit ihnen anfangen können, die sich durch ihre beschleunigte Lebensweise weit vom Jetzt entfernt haben.

Die Übungen sind trotz Ihrer Schlichtheit vollkommen ausreichend, um achtsam zu werden. Und wirksam. Sie werden deine Lebensqualität verbessern. Verstehe die Übungen als Training und deine Achtsamkeit wie einen Muskel. Am Anfang fällt das Training schwer, doch wenn der Muskel wächst, wird es leichter. Wichtig ist, dass du dranbleibst. Never give up! Per aspera ad astra!

Durch eine achtsame Lebensweise verleihst du Dingen, die scheinbar unbedeutend sind, den Glanz, den sie verdienen. Durch Achtsamkeit erkennst du die Einzigartigkeit, die dein Leben und unsere Umwelt bedeuten. Das Wunder Erde. Der einzige bewohnte Planet in einem riesigen Sonnensystem, mit seiner überwältigend schönen Natur.

Unsere Achtsamkeitsübungen klären deinen Blick und du fokussierst dich wieder auf die Schönheit und die Ruhe, die der Moment ausstrahlt. Du lernst, dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und bekommst mehr Kontrolle über dein Leben. Das Karussell dreht sich langsamer und deine Sicht wird klarer.

Achtsamkeit macht dich empathischer und gibt dir ein besseres Verständnis für die Welt um dich herum. Dieses Verständnis bewirkt, dass du dich nicht mehr so leicht über Kleinigkeiten ärgerst, gleichmütiger bist und dich nicht verführen lässt.

Der Altruismus, die uneigennützte Hilfsbereitschaft, die sich durch achtsame Wahrnehmung in dir entwickelt, wird dir im Laufe der Zeit sehr viel zurückgeben. Achtsamkeit fühlt sich großartig an. Sie wird dein Leben bereichern.

Es gibt sogar drei Booster. Drei Dinge, die die positiven Effekte eines achtsamen Lebens verstärken. Du solltest wertfrei wahrnehmen, innehalten können und die Dinge so annehmen wie sie sind. Mehr nicht.

BOOSTER 1 - WERTFREIES WAHRNEHMEN. Wir alle neigen dazu, voreilig zu bewerten und in gut oder schlecht zu kategorisieren. Oder sogar zu verurteilen. Dabei bewerten wir oft ohne ausreichende Bewertungsgrundlage. Der Typ im Supermarkt, der so komische Klamotten anhat und so bescheuert aussieht, ist vielleicht ein Arzt, der gerade ein Menschenleben gerettet hat? Oder die desinteressierte Verkäuferin, die so blöd guckt. Vielleicht ist ihre Mutter vor ein paar Tagen gestorben?

Unsere Bewertung kann falsch sein, weil wir nicht ausreichend Informationen zur Verfügung haben, oder weil unsere Informationen nicht aktuell sind. Trotzdem bewerten wir sehr schnell.

Auch ist unsere Bewertung während der Wahrnehmung immer subjektiv. Wir gehen automatisch davon aus, dass *unsere* Perspektive die richtige ist, obwohl unser Gegenüber sich eventuell nach ganz anderen Wertvorstellungen ausrichtet.

Durch zu schnelles Bewerten schränken wir unsere Wahrnehmung ein. Wenn wir unsere Umwelt nur im schwarz-weiß-Modus betrachten, werden die Farben übersehen.

Außerdem schießt du durch zu schnelles Urteilen ein Eigentor. Achte mal drauf: in dem Moment, in dem wir jemanden verurteilen, erzeugen wir automatisch negative Vibrationen in uns. Wenn du in einem Moment der Verurteilung ganz bewusst in dich hineinspürst, melden sie sich. Es fühlt sich bedrückend an.

Versuche daher, bei unseren Achtsamkeitsübungen wertfrei wahrzunehmen. Nehme nur wahr, bewerte nicht. Lass' es in diesen Momenten egal sein, ob dir die Umstände gefallen oder nicht.

Damit es dir gelingt, Wahrnehmung von Interpretation zu trennen, versuche zunächst die Momente zu bemerken, in denen du zu schnell bewertest. Spüre in dich hinein und erkenne das schlechte Gefühl, das sich in dir ausbreitet.

Sei aber nicht zu streng mit dir, sondern sage dir ganz bewusst, dass du es in Zukunft besser machen wirst. Wenn du jemanden auf Grund seines Aussehens verurteilst, stelle dir einfach vor, die Person hat vor kurzem etwas Gutes getan. Zum Beispiel dem Kindergarten einen Ausflug in den Zoo spendiert. Denke daran, wie die Kinder sich über solch ein Geschenk freuen würden.

BOOSTER 2 - INNEHALTEN. *Jetzt* ist das Leben! Wir leben ausschließlich *jetzt* in diesem Moment. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht bei uns. Trotzdem denken wir viel zu oft darüber nach, was gewesen ist oder was kommen wird. Dadurch verdrängen wir den Moment, die Gegenwart, und somit unser Leben. Oft opfern wir die Gegenwart -also unser Leben- für einen Wunsch, von dem wir hoffen, dass er in der Zukunft in Erfüllung geht.

Deshalb ist das Gefühl für den Moment und die damit verbundene Liebe zum Detail so wichtig für alle ROCKSTER. *Jetzt* ist das Leben! Nur wenn wir den Moment bewusst leben, leben wir wirklich. Gerade der Moment verhindert, dass alles nur an uns vorbeirauscht.

Nur wenn wir achtsam sind und innehalten, erfassen wir das Wunder *Leben* in seiner ganzen Pracht. Nur wenn wir innehalten, nehmen wir wirklich wahr.

Wie es dir gelingt, innezuhalten, werden wir dir im Kapitel *Die Reise durch deinen Körper* erklären. Wenn du innehalten kannst und Multitasking aus deinem Wortschatz streichst, bekommst du mehr Kontrolle über dein Leben. Verbanne Multitasking auch aus deinem Handeln, es ist der größte Feind der Achtsamkeit. Vermeide Formulierungen wie *ich guck mal eben schnell* oder *ich hol' mal eben schnell*. Es entsteht kein Zeitgewinn, sondern lediglich Unruhe. Wenn du willst, dass etwas schnell erledigt ist, mach' es langsam.

BOOSTER 3 -ANNEHMEN. *Wenn es regnet, wird man nass.* Dieser Sinnspruch aus dem Hagakure, dem Ehrenkodex der Samurai, beschreibt die Unausweichlichkeit, der wir in manchen Situationen ausgeliefert sind.

Solche Hindernisse anzunehmen, erleichtert dir deinen Weg. Wenn du Unabänderliches nicht annimmst, sondern dich ärgerst, ärgerst du dich vergeblich. Es soll ja sogar Menschen geben, die sich über das Wetter ärgern?!

Alles was du erreichst, ist, deine Lebensqualität einzuschränken. Eine unsinnige Vorgehensweise vor dem Hintergrund, dass sich nichts ändert, außer dass es dir im Anschluss schlechter geht als vorher.

Um achtsam zu werden, musst du annehmen, dass die Dinge sind, wie sie sind. Und oft nicht so, wie wir sie uns wünschen. Ärgere dich nicht über Unabänderliches, rege dich nicht über Dinge auf, die es nicht wert sind oder die dich nichts angehen.

Unterscheide zwischen den Situationen, die du beeinflussen kannst und denen, die du nicht beeinflussen kannst. Sich über das Wetter zu aufzuregen ist sinnlos. Es wird dadurch nicht besser. Sich über einen verlorenen Gegenstand zu grämen ist sinnlos. Er kommt durch den Ärger nicht zurück. Richte dich nach dem I Ging aus dem chinesischen Buch der Wandlungen.

Der edle Mensch offenbart die höchste Tugend, in dem er Unausweichliches bereitwillig annimmt.

Bemerke, wenn du dich ärgerst und lasse den Groll ganz bewusst vorbeiziehen, anstatt dich in einer quälenden Endlosschleife immer wieder über dieselbe Angelegenheit aufzuregen. Gelingt es dir nicht, hilft es, sich in solchen Momenten ganz bewusst zu sagen, dass man sich nicht ärgern will. Spreche es aus und zwing dich dazu, an etwas Anderes zu denken. *Du* entscheidest, was du denkst. Landest du immer wieder bei dem Ärgernis, zwing dich erneut. *Du* bestimmst, welche Gedanken dir durch den Kopf gehen. Du sitzt am längeren Hebel.

Wenn alles nichts hilft, bleibt die Möglichkeit, sich innerlich anzubrüllen: *Jetzt hör endlich auf, dich über diesen Mist aufzuregen! Das ist es nicht wert und macht nichts besser!*

Die annehmende Haltung gilt natürlich nur für Situationen oder Zusammenhänge, die sich nicht ändern lassen. ROCKSTER stecken den Kopf nicht in den Sand. Man verbessert missliche Situation nicht, indem man jammert. ROCKSTER sind keine Jammerlappen! In dem Moment, in dem sie eine leidige Situation verbessern können, werden sie aktiv. Da es niemanden weiterbringt, sich über unangenehme Dinge nur zu ärgern, übernehmen ROCKSTER das Steuer und gehen zielführend und konstruktiv vor. Sie nennen die Dinge, die sie stören, freundlich, wertfrei und diplomatisch beim Namen und versuchen auf diesem Weg zu einer Lösung zu kommen und die Situation zu verbessern.

Bedenke also bei unseren Achtsamkeitsübungen, dass du wertfrei wahrnimmst, dass du innehältst und die Dinge so annimmst, wie sie sind. Dann wird sich der Erfolg schnell einstellen.

Abschließend ein einfaches Experiment, das dir einen Vorgeschmack davon gibt, wie Achtsamkeit wirkt. Auch wird es dir zeigen, wie destruktiv Multitasking ist. Ein Bullshit, den du schnellstens vergessen solltest.

VARIANTE 1. Make es dir mit einer leckeren Nascherei auf deinem Lieblingsplatz bequem. Schokolade, Kuchen – was auch immer. Irgendetwas Süßes. Sorge für Ruhe im Raum, schau dir die Verpackung genau an und achte auf die Geräusche beim Auspacken. Sieh dir dein Leckerli genau an. Fange langsam an zu essen. Schließe beim Kauen die Augen und konzentriere dich nur darauf, was du schmeckst. Denke an nichts Anderes. Genieße.

VARIANTE 2. Wähle deine Lieblingsnascherei und verzehre sie stehend am Küchentisch. Checke während des Kauens dein Handy, oder werfe die Verpackung in den Mülleimer und öffne den Kühlschrank, um ein Getränk herauszuholen.

Vergleiche danach den Unterschied! Was hast du geschmeckt? Welches Geschmackserlebnis war intensiver? Das Resultat spricht für sich. Ohne Achtsamkeit geht eine Menge Genuss verloren.

ACHTSAM DURCH DEN TAG

Sich in Achtsamkeit zu üben ist einfach. Du brauchst keine Vorkenntnisse und kannst die Übungen leicht umsetzen. Wähle eine alltägliche Aufgabe, die für dich zur Routine geworden ist und konzentriere dich während der Ausübung ausschließlich auf diese Tätigkeit. Sammele möglichst viele Eindrücke. Denke dabei weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft. Verweile im Moment. Achte auf Kleinigkeiten. Atme gleichmäßig und bewerte nicht während deiner Wahrnehmung.

AUFWACHEN. Sofort nach dem Aufwachen hochzuschleunigen und sich der Hektik des Alltags zu ergeben, ist für deinen Geist, als würdest du deinen 67er Mustang nach einem Kaltstart auf der Autobahn sofort auf Volllast beschleunigen.

Stelle den Wecker besser so, dass du vor dem Aufstehen einen Moment für dich hast und den Tag in Ruhe beginnen kannst. Denke nicht an Probleme, sondern an die guten Dinge, die der Tag dir bringen wird. Es müssen nicht immer Highlights sein, auch einfache Dinge sind schön. Ein bevorstehendes Treffen mit einem Freund, gutes Wetter oder eine Sparteinheit.

Versuche den Griff zum Handy so lange wie möglich hinauszuzögern. Wenn es dir schwerfällt, mache dir deutlich, dass du nichts versäumst. Dass rücksichtslose Geschäftsleute wollen, dass du diesen Drang verspürst. Denn nur dann sprudeln die Dollars. Merke, wie dein Puls sich beschleunigt und du sofort wieder im Hamsterrad strampelst, sobald das Handy eingeschaltet ist.

IM BAD wirkt klassische Musik morgens entspannter als Mainstream-Musik, gemischt mit nervender Werbung und inhaltslosen Nachrichten. Mit klassischer Musik halten ROCKSTER den Alltag noch einen kleinen Moment fern und genießen die Kraft, die der frühe Morgen ausstrahlt.

Während der Morgentoilette hast du viele Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben. Die erste bietet sich beim Zähneputzen. Eine einfache Übung, bestens geeignet, um noch heute dein Leben in

Achtsamkeit zu beginnen. Ganz bequem und ohne deinen Tagesablauf zu beeinträchtigen.

Ein guter Freund hat mir nach fünf Tagen achtsamen Zähneputzens berichtet, welche Entspannung es für ihn bedeutet und putzt sich seitdem öfter und länger die Zähne. Der Effekt sollte sich nach spätestens vierzehn Tagen einstellen. Bei den meisten Anfängern geht es jedoch schneller.

Denke nur ans Zähneputzen. Beobachte genau, wie du die Bürste führst. Über den Oberkiefer und den Unterkiefer. Begleite die Bürste auf ihrem Weg über deine Zähne. Spüre den Druck der Bürste, nehme die Vibration wahr. Konzentriere dich nur auf das Zähneputzen und denke an nichts Anderes. Kontrolliere deinen Atem. Atme gleichmäßig. Fällt dir die Übung mit geschlossenen Augen leichter?

Nach ein paar Tagen macht es Klick im Hirn und du spürst ganz deutlich, wie viel Kontrolle dir diese einfache Übung bringt. Alles andere ist ausgeblendet und du erlebst einen Moment voller Klarheit und Ruhe. Ein wunderbares Gefühl.

Weil du dir jeden Tag die Zähne putzt, kannst du täglich üben. Wir beginnen ganz bewusst mit dieser Übung, um dir möglichst schnell ein Gefühl dafür zu vermitteln, wie viel Wohlbefinden Achtsamkeit in dir auslöst.

Putze dir die nächsten Tage achtsam die Zähne. Wenn du spürst, welche angenehme Ruhe und Reinheit es mit sich bringt, putze am Tag danach so, wie du in der Vergangenheit geputzt hast.

Der Vergleich wird dir den positiven Effekt von Achtsamkeit verdeutlichen.

Diese scheinbar einfache Aufgabenstellung zeigt dir auch, wie verstrahlt wir sind. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird es dir anfangs noch nicht einmal eine Minute lang gelingen, dich ausschließlich auf das Zähneputzen zu konzentrieren. Schnell wirst du dich dabei ertappen, abzuschweifen.

Sei in diesen Momenten nicht zu streng mit dir. Beginne einfach von neuem und konzentriere dich wieder auf das Bürsten. Das Abschweifen ist völlig normal und passiert auch nach Jahren in Achtsamkeit.

DUSCHORGIEN. Eine weitere Möglichkeit im Bad deine Achtsamkeit zu stärken, bietet sich dir beim Duschen. Hast du dich

schon einmal gefragt, mit wie vielen Menschen du morgens gemeinsam duscht?

Denke beim Duschen nicht an Aufgaben oder Begegnungen, die der Tag für dich bereithält. Und nicht an Leute, die dir auf die Nerven gehen oder etwas von dir wollen. Konzentriere dich ausschließlich aufs Duschen und lass keine ablenkenden Gedanken zu. Dusche allein!

Spüre jeden einzelnen Bereich deines Körpers, den du abseifst. Fühle das Wasser. Schau dir den Schaum an. Denke an nichts Anderes als ans Duschen. An das warme Wasser und an deinen Körper. Atme gleichmäßig.

Auch beim Duschen wirst du dich dabei ertappen, abzuschweifen. Kein Problem. Sei einfach wieder achtsam, beginne erneut und konzentriere dich nur auf das Duschen.

Das Abtrocknen bietet dir ebenfalls eine Möglichkeit, deine Achtsamkeit zu trainieren. Denke dazu beim Abtrocknen nicht an Arbeiten, die noch zu erledigen sind und nicht an Dinge, die dich nerven, sondern nur ans Abtrocknen.

Spüre dabei vollkommen wertfrei jeden einzelnen Bereich deines Körpers. Wenn du dich mit geschlossenen Augen abtrocknest, wird dir der Ausschluss störender Gedanken leichter fallen und du spürst das Handtuch viel intensiver auf deiner Haut. Achte dabei auf einen gleichmäßigen Atem.

Selbst beim Händewaschen kannst du dich in Achtsamkeit üben. Wenn du dir die Hände wäschst, wasche sie bewusst. Schließe die Augen und fühle ausschließlich deine Hände. Kannst du deine rechte Hand mit der Linken genauso gut waschen wie die linke Hand mit der Rechten? Wenn nicht, übe es! Konzentriere dich nur auf deine Hände und fühle jede einzelne Bewegung. Spüre wie Haut auf Haut reibt und denke dabei weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft.

ACHTSAM ESSEN. Mit dem Frühstück verhält es sich wie mit allen anderen Mahlzeiten. Viel zu selten machen wir uns die Bedeutung unserer täglichen Mahlzeiten bewusst, sondern schlingen nur herunter. Am besten in Begleitung einer Tageszeitung, eines Bildschirms oder in Gedanken schon am Arbeitsplatz. Es gibt sogar Tage, an denen uns das Essen lästig und zeitraubend erscheint!

Versuche deshalb, zumindest eine Mahlzeit am Tag achtsam zu dir

zu nehmen. Iss nicht in Eile und verzichte so weit wie möglich auf Ablenkung. Iss langsam und bewusst. Schau dir deine Mahlzeit genau an, bevor du sie verzehrst. Schlinge deine Speisen nicht herunter, sondern schneide den nächsten Bissen erst nachdem der vorherige sorgsam zerkaut und verschluckt ist. Ausgiebiges Kauen fördert die Verdauung, schnelles Essen erschwert sie. Ausgiebiges Kauen und langsames Essen bremsen die Hektik, die dich umgibt.

Lege während deiner achtsamen Mahlzeit eine Pause ein oder versuche in einer Essensrunde der Langsamste zu sein. Denke darüber nach, wie dein Gericht entstanden ist und frage dich, welche Nährstoffe enthalten sind. Mache dir bewusst, dass uns Mutter Erde immer wiederkehrend alle Nahrung gibt, die wir für ein gesundes Leben brauchen. Begreife, dass Essen den Zweck hat, deinen Körper mit Treibstoff zu versorgen.

Wenn du achtsam isst, verlangsamt du dein Leben und deine Sicht wird klarer.

Genau wie beim Zähneputzen, wird dir anfangs auch beim achtsamen Essen auffallen, wie schwer es ist, sich nur auf die Mahlzeit zu konzentrieren. Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, denke einfach wieder an dein Essen und sei nicht zu streng mit dir.

IM AUTO. Beginne die Fahrt nicht sofort mit Berieselung aus dem Radio oder aus dem Handy. Finde zuerst einen Moment zu dir und mache dir bewusst, wohin die Fahrt dich führt. Nicht einfach losfahren und an alles Mögliche, nur nicht an die Fahrt denken.

Während der Fahrt kannst du deine Achtsamkeit im Stau, an Ampeln oder an geschlossenen Bahnübergängen stärken. Empfinde die Wartezeit bewusst als Möglichkeit, zu entspannen. Nehme dazu deine Umgebung wahr. Schau dir das Auto vor dir an. Die Insassen, die Häuser am Straßenrand oder die Landschaft.

Sieh dir alles genau an, ohne dabei zu bewerten und ohne an etwas Anderes zu denken. Du wirst erstaunt sein, was dir alles auffällt! Dinge, die du noch nie gesehen hast, obwohl du die Strecke schon unzählige Male gefahren bist.

Atme dazu gleichmäßig durch die Nase in den Bauch. Im Laufe der Zeit lernst du, dass Warten gar nicht so schlimm ist und sogar seine positiven Seiten hat.

Wenn du ein Schaltgetriebe fährst, solltest du an einer roten Ampel den Fuß von der Kupplung nehmen und im Leerlauf warten. Wenn du mit eingelegtem Gang wartest, ist dein Körper angespannt. Wie ein Sprinter im Startblock. Du wartest nur darauf, dass die Hektik endlich weitergeht.

Achte während der Fahrt darauf, ob du angespannt bist. Hast du die Hände am Lenkrad verkrampft oder deine Schultern angezogen? Fährst du mit nach vorn gebeugtem Oberkörper oder presst du die Kiefer zusammen? Ist deine Gesichtsmuskulatur entspannt? Wie liegen deine Beine und wie stehen deine Füße? Nimm Spannungen wahr. Wenn sie vorhanden sind, erlaube es ihnen, sich zu lösen.

AM ARBEITSPLATZ. Während der Arbeitszeit solltest du versuchen, nicht permanent unter Strom zu stehen. Baue Aktivitätspausen in deinen Arbeitstag ein. Bereits ein kurzer Gang an die frische Luft in der Frühstücks- oder Mittagspause wirkt Wunder. Denke während dieser Pausen nicht an die Arbeit. Atme regelmäßig durch die Nase in den Bauch. Spüre die Schritte. Spüre, wie deine Füße sich über die Ferse bis zu den Fußballen abrollen und spüre deine Beine beim Gehen. Nimm die Umgebung wahr ohne sie zu bewerten.

Wenn du ein eigenes Büro hast, versuche jede Stunde eine kurze Pause einzulegen. Werde dir während dieser Pause deiner Atmung und deines Körpers bewusst. Erlaube deinem Geist, sich während dieser Zeit zu beruhigen. Oder nutze Pausen dazu, dich mit Leuten auszutauschen, die dir sympathisch sind. Achte darauf, während dieser Gelegenheiten nicht über die Arbeit zu sprechen. Und Kollegen, die man nicht mag, geht man besser aus dem Weg.

SCHICHT IM SCHACHT. Zum Feierabend solltest du deinen Arbeitstag kurz Revue passieren lassen und dich zu deiner Leistung beglückwünschen. Schließe danach bewusst mit der Arbeit ab und sage dir, dass du Feierabend hast. Befasse dich bis zum nächsten Arbeitsbeginn nicht mehr mit beruflichen Angelegenheiten. Während deiner Freizeit wirst du dadurch nichts erreichen. Im schlimmsten Fall versinkst du in Grübeleien, erzeugst negative Vibrationen und vergeudest kostbare Zeit.

IN DER FREIZEIT hast du unendlich viele Möglichkeiten, deine Achtsamkeit zu trainieren. Wie bei allen Achtsamkeitsübungen geht es lediglich darum, irgendeine von deinen regelmäßigen Tätigkeiten auszuwählen und ihr durch bewusstes Ausführen ihre Eintönigkeit zu nehmen.

Konzentriere dich während der Übung ausschließlich auf diese Tätigkeit und sammle möglichst viele Eindrücke. Denke dabei weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft. Verweile im Moment. Achte auf Kleinigkeiten. Achte auf deinen Atem. Bewerte nicht während deiner Wahrnehmung. Suche dir einmal am Tag irgendeine Tätigkeit aus und erledige sie ganz bewusst. Erledige sie achtsam!

Eine hilfreiche Übung, in der Freizeit deine Achtsamkeit zu stärken, ist das Langsamgehen. Hierzu musst du nichts weiter tun, als langsam zu gehen. Zwei Gänge runterschalten. In deiner Wohnung, beim Einkaufen, auf dem Weg zum Auto.

Gehe langsam und du wirst überrascht sein, wie schwer es dir fällt. Obwohl es eine leichte Aufgabe ist.

Durch Langsamgehen erkennst du, wie getrieben wir oftmals sind, obwohl gar kein Grund zur Eile besteht. Nimm dir jeden Tag einmal die Gelegenheit und gehe langsam. Beobachte jeden Schritt. Eine Minute ist vollkommen ausreichend. Irgendwann bemerkst du, wann du zu schnell bist und kannst gegensteuern.

Eine der besten Varianten, um zu entspannen und um deine Achtsamkeit zu verbessern, ist ein Spaziergang in freier Natur. Jeder kennt den positiven Effekt eines Waldbades. Gehe bewusst! Nimm wahr, wie sich der Boden unter dir anfühlt. Wie deine Füße abrollen und wie deine Beinmuskulatur sich an- und wieder entspannt. Konzentriere dich auf das Gehen und nicht auf den Termin, der vor dir liegt.

Nach einigen Minuten wirst du bemerken, wie dein Denken sich verlangsamt. Wie die Natur störende Gedanken verdrängt.

Beobachte die Bäume, Sträucher und Wiesen an denen du vorbeigehst. Oder die Tiere, die du entdeckst. Was riechst du, was hörst du?

Auf diese Weise wirst du merken, wie dein gedanklicher Himmel sich aufklärt und Grübeleien oder negative Gedanken vorüberziehen.

HAUSARBEIT. Auch während der Hausarbeit kann man Achtsamkeit üben. Beim Aufräumen oder Wäscheaufhängen, beim Sortieren der Fotosammlung oder beim Staubwischen. Obwohl diese Dinge nicht sonderlich schwer sind, hat man oft keine Lust sie zu erledigen und findet immer Ausreden für einen Aufschub. Besiege deinen inneren Schweinehund und nutze diese Gelegenheiten mit Freude dazu, deine Achtsamkeit zu stärken. Dadurch kommst du in den Genuss der doppelten Belohnung. Du unterstützt deine Achtsamkeit und gleichzeitig ist die Wohnung aufgeräumt oder die Fotosammlung sortiert. Alles, was du tun musst, ist, die vor dir liegende Arbeit bewusst auszuführen und dich ausschließlich auf deine Aufgabe zu konzentrieren. Sieh dir beim Staubwischen jeden Gegenstand und jede Fläche, die du reinigst, genau an. Bemerke den Unterschied vor und nach dem Wischen.

Während des Aufräumens solltest du nicht über die Vergangenheit grübeln oder an die Zukunft denken. Mache dir bewusst, was die Dinge dir bedeuten.

Konzentriere dich beim Wäscheaufhängen auf die Wäsche und denke an nichts Anderes. Schau dir bewusst jedes einzelne Kleidungsstück an. Welches ist dein Lieblingspullover? Welches Stück besitzt du am längsten? Welche Stücke gehören wem in der Familie?

FEUER. Jeder kennt die gesellige und beruhigende Wirkung, die ein Lagerfeuer hat. Wenn du einen Kamin, einen Ofen oder einen Feuerkorb hast, verbringe den Abend so oft wie möglich mit einem Feuer.

Betrachte das Anfeuern als Ritual. Angefangen bei der Auswahl der Holzstücke, über die Anordnung in der Feuerstelle bis hin zum Anzünden.

Beobachte, wie sich das Feuer langsam ausbreitet. Was hörst du? Spürst du die Wärme? Denke an nichts Anderes. Nur an dein gemütliches Feuer. Atme dabei gleichmäßig durch die Nase in den Bauch und genieße das Wohlbefinden, das sich in dir ausbreitet.

Kommt dir das Ganze bekannt vor? Richtig! Ein Beleg dafür, dass du Achtsamkeit schon oft praktiziert hast. Genau wie am Strand mit Blick aufs Meer oder in den Bergen.

MODERN TALKING. Zwischenmenschliche Achtsamkeit kannst du durch achtsame Gespräche praktizieren und dadurch zeitgleich Beziehungen stärken. In achtsamen Unterhaltungen geht es nicht nur darum, was du sagst, sondern auch darum, ob du zuhörst.

Du hast es schon oft erlebt. Viele Menschen wollen nicht zuhören, sondern reden. Unterscheide dich! Achtsames Zuhören ist eine Haltung, durch die du dich als respektvollen Menschen auszeichnest. Du steigerst den Selbstwert deines Gegenübers und damit deinen eigenen. Durch achtsames Zuhören begegnest du deinen Mitmenschen mit Respekt, Offenheit und Empathie. Diese Haltung führt dein Gegenüber zu mehr Selbstverständnis und dich zu einem größeren Wohlbefinden.

Wir alle kennen die Situation. In vielen Gesprächen wissen wir gar nicht, ob wir uns selbst oder unserem Gegenüber zuhören. Oft konzentrieren wir uns mehr auf unsere eigenen Geschichten als auf unseren Gesprächspartner. Sobald er die ersten Sätze gesprochen hat, setzen wir voraus, zu wissen, was er meint. Anstatt unserem Gegenüber konzentriert zuzuhören, um das Gesagte angemessen bewerten zu können, legen wir uns unsere Antworten zurecht, bevor er seine Ausführungen beendet hat. Oder noch schlimmer, wir fallen ihm ins Wort.

Die Problematik entsteht zum einen dadurch, dass unser Hirn dazu in der Lage ist, in einem spezifischen Zeitraum mehr zu verarbeiten, als in diesem Zeitraum gesagt wird. Dieses Missverhältnis lässt Lücken entstehen, die wir füllen wollen.

Zum anderen ist es heutzutage zur Normalität geworden, ständig unter Zeitdruck zu stehen. Wir schauen während eines Gesprächs auf die Uhr, denken an den nächsten Termin, oder blättern gedanklich in unserem Terminkalender.

Gute Zuhörer werden immer seltener. ROCKSTER unterscheiden sich dadurch, dass sie achtsam zuhören.

Achtsames Zuhören erfordert Disziplin. Mache es dir daher zum Vorsatz, ein guter Gesprächspartner zu sein. Sei im Gespräch ruhig, aufmerksam und konzentriert. Zeige dem Redner, dass du Zeit für ihn hast. Stoppe deinen eigenen inneren Vortrag. Signalisiere Verständnis über Augenkontakt, Mimik und Gestik. Kritik bremst, Zustimmung beflügelt ein Gespräch. Fragen zeigen deinem Gesprächspartner, dass du dich für ihn interessierst.

Bedanke dich am Ende der Unterhaltung für das nette, informative

oder ergiebige Gespräch. Hierdurch zeigst du Respekt und regst weitere Gespräche an.

Achtsames Zuhören ist ein Schlüssel zu besseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Es tut gut, in dem Wissen zu leben, dass es Menschen gibt, die uns in schwierigen Lebenslagen zuhören. Bei denen wir uns den sprichwörtlichen Frust von der Seele reden können.

Wenn wir achtsam zuhören, geben wir Vertrauen und signalisieren Einfühlsamkeit. Dieses Geben stärkt uns und unser Wohlbefinden.

HAUSTIERE. Ein Haustier ist ebenfalls hilfreich für die Entwicklung deiner Achtsamkeit. Im Umgang mit Tieren ist ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und Konzentration erforderlich. Dazu kommt, dass dein tierischer Freund dich sehr genau analysiert und spiegelt. An der Reaktion des Tieres auf dein Verhalten kannst du viel erkennen. Daher ruht die Lebensweisheit

Unser Tier ist das Spiegelbild unserer Seele

Beschäftigst du dich mit deinem Haustier, bist du fokussiert und schließt andere Gedanken aus. Ein wunderbarer Weg, um achtsam zu werden und dein Bewusstsein zu schulen.

Durch den Umgang mit Tieren lernst du, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und bekommst eine ehrliche Rückmeldung. Wenn du nicht die Möglichkeiten für ein Haustier hast, funktioniert ein Vogelhaus mit Vogelfutter und Tränke ebenfalls. Setze dich einfach an einen bequemen Platz und beobachte die Vögel. Schnell wirst du merken wie vielfältig und entspannend selbst einfachste Dinge sein können.

ACHTSAME BETTRUHE. Bevor du dich schlafen legst, denke nicht an unangenehme Dinge. Selbst wenn Probleme bestehen, werden sie sich im Schlaf nicht in Wohlgefallen auflösen. Es ist kontraproduktiv, abends im Bett an sie zu denken und führt nur dazu, dass du schlecht einschläfst. Wenn es Probleme gibt, solltest du sie konstruktiv lösen, was durch Grübeleien vor dem Einschlafen nicht erreicht wird. Vergiss nicht:

Du bist der Herr deiner Gedanken. Du allein entscheidest, was du denkst

Denke vor dem Einschlafen lieber an das Gute, das der Tag dir gebracht hat. Denke an Dinge, die dir, oder Menschen, die dir nahe stehen, gut gelungen sind. Denke an etwas Schönes, unabhängig davon, ob es wahr oder fiktiv ist. Freue dich auf den nächsten Tag und beende den heutigen mit der Übung *Die Reise durch deinen Körper*. Du hast es dir verdient!

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich in Achtsamkeit zu üben. Nimm dir vor, jeden Tag drei Dinge achtsam zu gestalten und die Wirkung wird dich überzeugen.

NEUROPLASTIZITÄT

Verstehe, dass dich unsere Achtsamkeitsübungen nicht zu bahnbrechenden neuen Erkenntnissen führen sollen, sondern dich lehren, zu fokussieren.

Sei dir bei allen Ritualen darüber im Klaren, dass sie nicht sofort wirken. Deine Schnelllebigkeit und deinen getrübbten Blick hast du dir über lange Jahre mühevoll erarbeitet. Erwarte nicht, dass du innerhalb kürzester Zeit zur Erleuchtung geführt wirst. Die angenehmen Effekte der Achtsamkeit stellen sich erst mit der Zeit ein. Allerdings kannst du dir sicher sein, dass diese Zeit kommen wird. Bei dem einen dauert es etwas länger, bei dem anderen geht es schneller. Du musst erst lernen, dass Langsamkeit nicht zwingend Langeweile bedeutet.

Wenn du Achtsamkeit als Haltung in deinem Leben kultivierst, beeinflusst du sogar die Arbeitsweise deines Gehirns. Die Neuromedizin belegt, dass sich unser Gehirn in einem ständigen Veränderungsprozess befindet. Neuroplastizität. Die Veränderung ist messbar und der Prozess wird maßgeblich von den Eindrücken beeinflusst, die wir täglich wahrnehmen. Einleuchtend, denn der Urzeitmensch hätte sich wohl kaum zum Menschen der Neuzeit entwickelt, wenn er den ganzen Tag Talentshows oder Werbeclips geglotzt hätte, anstatt sich ausgiebig seiner Umgebung zu widmen. Eine konzentrierte Wahrnehmung war überlebenswichtig, sonst landete man schnell im Maul eines Säbelzahnigers. Konzentrierte und achtsame Wahrnehmung schärft deinen Geist.

Deshalb stellen sich ROCKSTER zwangsläufig die Frage, welchen Reizen wir in der Gegenwart ausgesetzt sind? Wie wir sie wahrnehmen und wie sie die Veränderung unseres Hirns beeinflussen?

Einen großen Teil des immer wiederkehrenden Breis aus Verbrauchertäuschung, Pseudo-News und fragwürdiger Unterhaltung, die uns die Medien täglich zumuten, nehmen wir gar nicht richtig wahr. Wir schleusen ihn im Schnelldurchgang durch unseren Kopf und scheiden ihn bestenfalls halbverdaut wieder aus.

Aber was ergibt sich daraus, wenn wir Informationen nicht mehr richtig wahrnehmen, sondern nur noch durchschleusen? Was bewirkt es im Hinblick auf den zuvor angesprochenen Veränderungsprozess unseres Gehirns?

Jedenfalls nichts Gutes, was ebenfalls durch die aktuelle Hirnforschung belegt ist. Man sagt, dass wir unser Gehirn wie einen Muskel trainieren können. Wenn man allerdings in einer Zeit lebt, in der fast alles auf Knopfdruck funktioniert, fällt das Training leider aus. Der gute alte Darwin würde sich im Grabe umdrehen, wenn er sehen würde, wie wir der Evolution in den Hintern treten.

Durch Achtsamkeit trainierst du dein Gehirn. Du lernst zu entschleunigen und besser wahrzunehmen. Du lernst langsamer, aber bewusster zu leben. Es ist wie das Erwachen aus einem Dämmer Schlaf. Das Ganze ist nur eine Frage der Übung. Also, gönne deiner Rübe mal etwas Gutes. Sei achtsam und beeinflusse die Entwicklung deines Gehirns. Klingt doch super, oder? Und das Beste daran ist, dass es wirklich funktioniert! Die ROCKSTER in den weißen Kitteln haben es bewiesen und können es sogar messen.

Setze unsere Achtsamkeitsübungen um und dein Gehirn wird es dir mit einem besseren Lebensgefühl danken. Im Laufe der Zeit resultiert durch das Training automatisch eine achtsame Lebensweise. Irgendwann musst du nicht mehr üben.

Es ist ein Engelskreislauf. Du übst achtsam zu leben, dein Hirn bemerkt es und verändert sich positiv. Durch diese positive Entwicklung leitet es dich automatisch zu einem bewussteren Handeln. Dieses bewusstere Handeln, das nun wie von selbst geschieht, befeuert erneut die Veränderung deines Gehirns, was wiederum dein zukünftiges Handeln positiv beeinflusst. So als würde man beim Autofahren seinen eigenen Treibstoff erzeugen.

CHILL OUT AREA

SLOW DOWN

Für eine achtsame Lebensweise ist es wichtig, geistig und körperlich zur Ruhe kommen zu können. Innehalten zu können. Wenn du ständig Vollgas gibst, kannst du unmöglich achtsam sein und der Effekt des Begreifens bleibt aus.

Deshalb zeigen wir dir in diesem Kapitel, wie du deinen Geist und deinen Körper in kurzer Zeit zu ihrem Ruhepol führen kannst. Dem Felsen in der Brandung.

Es handelt sich um eine einfache Entspannungsübung, die ROCKSTER *Die Reise durch deinen Körper* nennen. Sie besteht aus vier Teilen Loslassen, Wärme, Schwere und Rücknahme.

Dein Geist und dein Körper brauchen regelmäßige Erholung. Es ist wie mit einem Konto. Du kannst nicht immer nur abheben, sondern musst auch einzahlen, sonst bist du irgendwann pleite. Wer nur auf der Überholspur unterwegs ist, kann den Rastplatz leicht verpassen. Dabei ist die Abwechslung zwischen Top-Speed und Boxenstopp enorm wichtig für dein Wohlbefinden.

In deinem vegetativen Nervensystem, das viele deiner Körperfunktionen steuert, gibt es zwei Kollegen. Den Sympathikus, der dich wachhält, und den Parasympathikus, der dich zur Ruhe kommen lässt. ROCKSTER empfinden die beiden wie Muskeln, die ihre Kraft verlieren, wenn sie nicht trainiert werden.

Befeuern wir nur den Sympathikus, entwickeln wir einen Zustand den die Psychosomatik Burn-out nennt. Das Gegenmittel heißt Achtsamkeit. Ein Superfood für den Parasympathikus. Profisportler haben den Zusammenhang verstanden. Um ihre Leistung zu steigern, führen sie nicht nur Trainings-, sondern auch Pausenpläne.

Jeder kennt das unangenehme Gefühl, wenn der Kopf zu voll ist. Wenn es am Arbeitsplatz zu stressig war, wenn die Familie uns überfordert. Oder wenn in der Freizeit noch Unzähliges zu erledigen ist. In diesen Momenten haben wir zu viele Gedanken im Kopf. Wir können nicht entschleunigen und fühlen uns unwohl. Wenn das Unwohlsein stark genug ist, überträgt es sich sogar auf unseren Körper. Ein unangenehmes Brummen macht sich in uns bemerkbar, das schlimmstenfalls zu Herzrasen führt. Wir stehen unter Strom. Unser Kopf ist voll und die Seele verdunkelt sich.

Heutzutage ist es ein Luxus, sich eine Auszeit zu nehmen oder nicht

erreichbar zu sein. Immer häufiger sehnen wir uns nach einer Pause, nach einem Moment der Ruhe. Doch wenn das Leben dann im Wartezimmer oder an einer Ampel endlich zum Stillstand kommt, können wir es nicht ertragen. Wir versuchen, den Moment so schnell wie möglich hinter uns zu bringen oder die Leere mit unserem Handy zu füllen. Das Warten ist unerträglich und wird zur Tortur. Es macht uns nervös und reizbar. Als wäre Innehalten die Höchststrafe. Obwohl die Zeit das kostbarste Gut ist, das wir besitzen, können wir es nicht ertragen, wenn sie stillsteht.

Die Reise durch deinen Körper ist eine einfache Übung und fundamentaler Baustein deiner Achtsamkeit. Es ist vollkommen ausreichend dreimal pro Woche zehn Minuten zu üben. Wenn es dir schwerfällt, tagsüber einen geeigneten Zeitpunkt zu finden, kannst du abends vor dem Einschlafen im Bett üben. Entscheidend ist, *dass* du übst und *dass* du *regelmäßig* übst.

Beim Erlernen dieser einfachen Entspannungstechnik ist es wie beim Erlernen aller Fertigkeiten. Je regelmäßiger, je mehr und je intensiver du trainierst, umso eher wirst du Erfolg haben. Unsere Reise wird dich nicht nur lehren, innezuhalten, sie wird dich auch gelassener machen und dir dadurch den Weg in die Achtsamkeit erleichtern.

Zusätzlich bekommst du durch diese mentale Entspannungsübung ein intensiveres Körpergefühl und kannst sogar besser schlafen. Schon nach wenigen Minuten werden Stresshormone abgebaut, dein Puls verlangsamt sich und die Muskelspannung lässt nach.

Auch wirst du durch unsere Übung weniger Angst empfinden. Es ist neurologisch belegt, dass mentale Entspannungstechniken den Bereich im Gehirn positiv beeinflussen, der für das Auslösen von Ängsten und Stressempfinden verantwortlich ist.

Dein vegetatives Nervensystem kommt durch mentale Entspannung in die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Sympathikus und Parasympathikus sind in der Waage. Du spürst deinen inneren Ruhepol.

Genieße die Reinheit!

Wie du schon bei den Achtsamkeitsübungen gemerkt hast, wird unser Geist immer wieder dazu verleitet, abzuschweifen. Durch *Die Reise durch deinen Körper* fällt es dir leichter, dich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Du trainierst und steigerst deine Konzentration. Ein messbarer Effekt.

Wir erwähnen diese wissenschaftliche Untermauerung, weil unsere Entspannungsübungen auf Techniken basieren, die gern als Hippie-Kram in die Esoterik-Ecke geschoben werden. Das liegt daran, dass erstmals der Yogi Marahishi Maresh den Menschen des Westens mentale Entspannung näherbrachte. Leider war eine Persönlichkeit wie Marahishi in den starren Konventionen der sechziger Jahre aus westlicher Sicht nur als *entrückt* zu bezeichnen. Daran hat sich lange nichts geändert.

Weil das Image von mentalen Entspannungsübungen durch diese Fehleinschätzung langfristig Schaden genommen hat, ist es unser Bestreben, durch diesen Ratgeber mehr Menschen und vor allem mehr Männer in den Genuss tiefer Entspannung zu bringen.

Mentale Entspannungsübungen sind kein Quatsch, den sich tanzende Liebesjünger auf LSD ausgedacht haben. Es ist echter Rock'n'Roll, wenn du merkst, wie du mit deinem Geist deinen Körper beeinflussen kannst.

Also, auf geht's! Und nicht vergessen: es ist ganz einfach und es funktioniert. Auch du kannst diese Übung ohne Anstrengung umsetzen. Folge ohne Druck der Anleitung und im Laufe der Zeit findest du zu deinem Ruhepol. Du musst nur regelmäßig üben. Never give up! Per aspera ad astra!

DIE REISE DURCH DEINEN KÖRPER

Am Anfang der Übung steht das Loslassen vom Alltag.

Übe nicht unter Zeitdruck, sondern suche dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und mache es dir in aller Ruhe bequem. Achte auf eine angenehme Temperatur in nicht zu heller Umgebung. Bequeme Kleidung und dicke Socken sind empfehlenswert.

Wenn du abends vor dem Einschlafen im Bett übst, geht es auch ohne Socken, je nach deinen Schlafgewohnheiten. Achte nur darauf, dass deine Füße nicht kalt sind. Nach einiger Übung ist es egal, ob du sitzt oder liegst, allerdings ist es hilfreich im Liegen zu beginnen.

Blicke in den Raum, ohne dich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren. Atme gleichmäßig durch die Nase in den Bauch und durch den Mund wieder aus. Beobachte dabei, wie sich dein Körper bei jeder Einatmung ausdehnt und bei jeder Ausatmung wieder entspannt. Spüre, wie die Luft durch deine Nase strömt. Höre dich atmen. Verfolge den Weg deines Atems durch die Nase in den Bauch und denke dabei an nichts Anderes. Spüre wie deine Lunge sich füllt und wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.

Das gleichmäßige Atmen, die Konzentration auf deine Atmung und der Ausschluss störender Gedanken unterstützen deine Entspannung. Du konzentrierst dich ausschließlich auf deinen Atem. Atme nicht in die Brust, sondern in den Bauch.

Mit jeder Einatmung strömt Gutes in deinen Körper und mit jedem Ausatmen wird Schlechtes aus deinem Körper verbannt. Atme. Langsam und gleichmäßig.

Je nach Gefühl kannst du nach fünf bis zehn Atemzügen die Augen schließen. Genieße diesen Moment und die Ruhe, die er ausstrahlt. Nach einigen Augenblicken sage dir in deinem Inneren fünf Mal folgende Formel:

***Ich bin
ganz ruhig
und gelöst
und entspannt***

Atme mit den kursiv gestellten Wörtern ein und mit den normal

gestellten Wörtern aus. Entspanne beim Wort *gelöst* deine Gesichtsmuskulatur, indem du die Augenlider nicht zusammenkneifst und den Kiefer sacken lässt.

Wenn deine Gedanken abschweifen, ist das kein Problem. Es wird dir immer wieder passieren. Bemerke das Abschweifen, konzentriere dich erneut auf deinen Atem und sprich die Formel.

***Ich bin
ganz ruhig
und gelöst
und entspannt***

Durch die Konzentration auf deinen Atem wird dein Hirn von störenden Gedanken gereinigt. Du hast ausgefegt, losgelassen und findest zu deinem Ruhepol. Genieße die Klarheit.

HEAVY METAL. Jetzt, vor einem klaren blauen Himmel ohne dunkle Wolken kannst du die gedankliche Reise durch deinen Körper beginnen. Beobachte erneut deinen Atem und schicke ihn gezielt nach und nach durch deinen ganzen Körper und folge ihm dabei. Erst durch die Arme, dann durch deine Beine. Beginne mit dem rechten Arm und denke dabei folgende Formel

***Mein
rechter Arm
ist schwer
ganz schwer***

Achte auch hier wieder darauf, mit den kursiv gestellten Wörtern ein- und mit normal gestellten Wörtern auszuatmen. Atme gleichmäßig und fließend. Nachdem du mit deinem Atem in den Fingerspitzen angekommen bist, spüre die gesamte Fläche, mit der dein Arm auf dem Boden aufliegt. Gebe dich der Schwerkraft hin.

Ob du die Schwere von Anfang an fühlst oder nicht, ist unerheblich. Wichtig ist, dass du denkst, dass dein Arm schwer ist. Mit der Zeit wird dein Gehirn dich die Schwere spüren lassen. Schwere steht in diesem Zusammenhang für Entspannung.

Nachdem dein Arm angenehm schwer geworden ist, sendest du

deinen Atem auf dem gleichen Weg in deinen anderen Arm, bis du auch dort in den Fingerspitzen angekommen bist.

**Mein
linker Arm
ist schwer
ganz schwer**

Sprich die Formel und fühle, wie sich die angenehme Schwere auch in deinem anderen Arm ausbreitet. Spüre danach jeden Quadratzentimeter, mit dem dein Arm auf dem Boden aufliegt und lasse dich mit jeder Ausatmung ein wenig mehr sinken.

Genau wie bei den Armen leitest du danach deinen Atem ganz bewusst in beide Beine. Beginne mit dem rechten Bein und denke dabei folgende Formel

**Mein
rechtes Bein
ist schwer
ganz schwer**

Dabei folgst du wieder deinem Atem und leitest ihn gezielt Stück für Stück über Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße bis in die Zehenspitzen.

Denke die Formel solange, bis du mit deinem gleichmäßig fließenden Atem in den Zehenspitzen angekommen bist.

Spüre dann, wie dein Bein auf dem Boden aufliegt. Lasse dich mit jeder Ausatmung ein wenig mehr sinken, bis alle Spannungen in deinem Körper gelöst sind.

Sende deinen Atem im Anschluss in dein linkes Bein bis du auch dort in den Zehenspitzen angekommen bist.

WARM UP. Nachdem du mit der gedanklichen Schwere-Reise in deinen Finger- und Zehenspitzen angekommen bist, und die Schwere gespürt hast, startest du die Wärme-Reise.

Auf dem gleichen Weg wie zuvor, schickst du deinen Atem gezielt Stück für Stück durch beide Arme und durch deine Beine und folgst

ihm dabei.

**Mein
rechter / linker Arm
ist warm
ganz warm**

**Mein
rechtes / linkes Bein
ist warm
ganz warm**

Atme auch hier mit den kursiv gestellten Wörtern ein und mit den normal gestellten Wörtern aus. Verfolge deinen gleichmäßig fließenden Atem über Schulter, Oberarm, Unterarm und Hände bis in die Fingerspitzen. Beziehungsweise über Oberschenkel, Knie, Wade und Füße bis in die Zehenspitzen.

Wie bei der Schwere ist es auch bei der Wärme unerheblich, ob du sie anfangs tatsächlich fühlst. Wichtig ist, dass du denkst, dass dein Arm warm ist. Habe Geduld, der Zeitpunkt, an dem du die Wärme spürst, wird kommen. Genieße das Gefühl und beobachte dabei deinen ganzen Körper. Lasse dich bei jeder Ausatmung sinken.

Du kannst die Übung nach Belieben auf andere Körperregionen erweitern.

Im Verlauf des Trainings wirst du sowohl die Schwere als auch die Wärme immer eher spüren und damit schneller in den Genuss tiefer Entspannung gelangen. Die Entspannung kann sogar so weit gehen, dass du dich schwer wie ein Betonklotz fühlst und glaubst, unbeweglich zu sein.

Möglich ist auch, dass sich die Schwere in Leichtigkeit wandelt. Dann spürst du den Boden nicht mehr und glaubst, du würdest schweben, oder auf einer Luftmatratze auf dem Wasser liegen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Entspannung wahrzunehmen. Es kann sogar sein, dass du glaubst, dein Geist hätte sich von deinem Körper abgenabelt. In diesem Fall spürst du zwar alle Gliedmaßen, hast jedoch das Gefühl, Geist und Körper sind voneinander getrennt. Eine äußerst schräge Wahrnehmung.

Bedenke, dass alle genannten Möglichkeiten positiv sind und

zeigen, dass du die Übung richtig angewendet hast. Es handelt sich um Empfindungen, die dir sagen, dass du auf dem richtigen Weg bist. Beobachte deinen spezifischen Zustand der Entspannung und genieße ihn, solange du möchtest.

RÜCKNAHME. Beendet wird die Übung mit der Rücknahme. Übst du vor dem Einschlafen, entfällt die Rücknahme. Ansonsten werden zur Rücknahme die Augen geöffnet und du reckst und streckst dich genüsslich. Achte darauf, dabei zu lächeln.

Wenn du tagsüber übst, solltest du während der Rücknahme einen persönlichen Leitsatz denken, um den Tag mit einer positiven Einstellung fortzuführen. Beispiele für Leitsätze sind

***Heute ist ein guter Tag
Mein Leben ist schön und ich werde den Tag genießen
Es geht mir gut***

Deinen Leitsatz kannst du individuell formulieren. Wichtig ist lediglich, dass er etwas Positives ausdrückt. Du kannst deinen Leitsatz auch variieren oder mehrere Leitsätze miteinander kombinieren. Lächle, wenn du deinen Leitsatz denkst.

TURBO. Wenn du regelmäßig übst, bekommst du ein besseres Körpergefühl und gelangst schneller in den Zustand tiefer Entspannung. Profis können ihren Geist und ihren Körper auf diese Weise in weniger als einer Minute zu ihrem Ruhepol führen.

Im Laufe der Zeit wird es dir möglich sein, dein Leben in Situation, in denen sich das Karussell zu schnell dreht, durch diese einfache Entspannungstechnik zu verlangsamen.

Du kannst die Reise nach Belieben erweitern. Auf deinen Oberkörper, deinen Rücken, auf deinen Kopf, dein Herz, oder auf dein Sonnenzentrum.

DER AKTIVIST

Bei der Herzübung konzentrierst du deine Atmung auf dein Herz und erweiterst sie anschließend auf deinen Puls.

***Mein Herz
schlägt ruhig
und gleichmäßig***

***Mein Puls
schlägt ruhig
und gleichmäßig***

SONNENZENTRUM. Dein Sonnenzentrum ist ein äußerst sensibles Nervengeflecht, das in Höhe des Solarplexus liegt. Es regt den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und beeinflusst viele Organe. Das Sonnenzentrum reguliert dein vegetatives Nervensystem. Wenn du in dein Sonnenzentrum atmest, bekommst du das wunderbare Gefühl, als wäre es der Mittelpunkt deines Körpers, von dem sich Schwere und Wärme in konzentrischen Kreisen in alle Körperregionen ausbreiten. Atme gleichmäßig in dein Sonnenzentrum und denke zum Zeitpunkt deiner Wahl

***Mein Sonnenzentrum
ist warm
ganz warm***

BILLY IDOL

Herzlichen Glückwunsch! Durch wiederholtes Reisen durch deinen Körper beherrschst du die Grundlagen der Meditation!

Die Reise durch deinen Körper bietet eine einfache und trotzdem wirksame Variante mentaler Entspannung. Ganz bewusst haben wir in einem Kapitel zusammengefasst, worüber es ganze Bücher zu lesen gibt. Durch diese Vereinfachung hoffen wir, dass auch Menschen in den Genuss tiefer Entspannung gelangen, die das Thema bisher noch nicht für sich entdeckt haben.

Eine weiterführende Ausbildung ist nicht erforderlich, solange du gesund bist, dich wohl fühlst und lediglich einen Weg gesucht hast, um entspannen zu können. Du kannst den Weg ausbauen, musst es aber nicht.

Wenn dein Kopf mal wieder zu voll ist, begib dich einfach auf die Reise. Du kannst es überall tun. In der U-Bahn nach einem anstrengenden Tag, im Auto vor einem problematischen Termin, sogar auf der Toilette vor einer wichtigen Prüfung.

Durch diese einfache Atemtechnik beendest du Grübeleien und verringerst Ängste. Wenn du dich nur auf deinen Atem konzentrierst, blendest du alles andere aus und findest zu deinem Ruhepol. Du findest den Felsen in dir.

Betrachte deinen Atem wie einen Anker, der dein Schiff auch in stürmischer See auf Position hält. Er ist immer bei dir. Du kannst ihn jederzeit auswerfen.

RÜCKFAHRKARTE. Anfangs wirst du bemerken, dass deine Gedanken während der Übungen abschweifen. Gib in diesen Momenten nicht auf! Lass' die Gedanken ziehen und beginne erneut. Nutze deine Rückfahrkarte, sie ist immer gültig.

Das Abschweifen ist ganz normal und wird dir auch nach jahrelangem Training passieren. Lass' dich nicht entmutigen, denn nach längerem Üben werden die störenden Gedanken immer seltener auftreten. Fange einfach wieder an, dich auf deinen Atem zu konzentrieren und ihn zu verfolgen. Mache an dem Punkt weiter, an dem deine Gedanken dich unterbrochen haben. Gebe nicht auf, denn dies ist genau der Punkt, an dem viele Neulinge resignieren.

UNRUHIGE LIDER. Anfangs kann es vorkommen, dass deine Augenlider flimmern, wenn du sie geschlossen hast. Du kannst das Flimmern durch Zusammenpressen der Lider und anschließendes Entspannen beenden. Wiederhole es so oft wie nötig. Im Laufe der Zeit wird das Flimmern seltener werden und nach einiger Übung komplett verschwunden sein.

BAUCHATMUNG. Wichtig ist, dass du während deiner Reise gleichmäßig in den Bauch atmest. Wenn du nur in die Brust atmest, bleibt dein Geist unruhig und schnell. Die Bauchatmung wirkt ausgleichend auf dein Herz-Kreislauf-System und senkt deinen Blutdruck. Beobachte deinen Atem ganz genau. Höre ihn. Fühle, wie er durch deine Nase strömt und merke, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.

FLOWER POWER. Wenn du magst, kannst du dir beim Üben vorstellen, du liegst an einem fiktiven Ort. An einem einsamen Strand, auf einer bunten Blumenwiese, auf einer sonnendurchfluteten Lichtung oder auf einer Luftmatratze auf einem See. Zwingend ist diese Vorstellung nicht, jedoch macht sie dem einen oder anderen das Üben leichter. Genauso verhält es sich mit Entspannungsmusik. Manchen Menschen hilft sie, manche Menschen stört sie. Finde deinen eigenen Weg.

ADAM IN CHAINS. Lass' dich während der Übungen bei jeder Ausatmung ganz bewusst fallen. Gebe dich der Schwerkraft hin. Lass' förmlich die Luft aus dir heraus und du wirst merken, wie es dich entspannt. Spüre den Boden unter deinem Körper. Überall dort, wo er aufliegt.

Das Fallenlassen hilft dir, Verspannungen zu finden. Denn selbst im Liegen spannt man manchmal verschiedene Körperregionen oder das Gesicht an, ohne es zu bemerken. Diese Anspannung, die wir oftmals gar nicht wahrnehmen, kann sogar so hartnäckig sein, dass sie uns bis in den Schlaf begleitet.

ROCKSTER vergleichen das Fallenlassen auch mit dem Abstieg einer Treppe hinunter, wie es im Song *Adam in Chains* von Billy Idol

beschrieben wird. Also: mit jedem Atemzug ein wenig mehr fallenlassen!

SCHLECHTE SICHT. Nach einigem Üben zeigt dir die Reise durch deinen Körper, wie wolkenverhangen oder wie klar dein gedanklicher Himmel ist. Je mehr Anläufe du benötigst, damit Entspannung eintritt, desto mehr Wolken verdunkeln deinen Himmel. Nutze diese Erkenntnis und finde den Grund für die schlechte Sicht!

NACHTRUHE. Solltest du nachts aufwachen und Schwierigkeiten damit haben, wieder einzuschlafen, liegt es meistens daran, dass du zu viel denkst. Genau dann hilft *Die Reise durch deinen Körper*. Du allein entscheidest, woran du denkst. Begebe dich also auf die Reise und verdränge die Grübeleien. Konzentriere dich nur auf deinen Atem und auf deinen Körper. Du wirst merken, es funktioniert und du wachst morgens erholter auf.

GEMEINSCHAFT IST GUT FÜR DEIN GEMÜT. Anfangs ist es leichter, mit einem Mentor zu üben. Wenn du in deiner Verwandtschaft oder im Freundeskreis jemanden kennst, der Entspannungstechniken beherrscht, handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um eine einfühlsame Person, die dir gern behilflich sein wird, oder um einen ROCKSTER.

**SPIEGLEIN, SPIEGLEIN,
AN DER WAND**

Selbstkompetenz -auch Persönlichkeitskompetenz genannt- gibt dir Orientierung auf deiner Fahrt über den Fluss des Lebens. Da du allerdings nicht von Geburt an mit den erforderlichen Fähigkeiten ausgestattet bist, sondern diese erst entwickeln musst, widmen wir uns in diesem Kapitel den Merkmalen unserer Selbstkompetenz.

Unter Selbstkompetenz verstehen ROCKSTER den Umgang mit sich selbst. Personalführung. Die Führung der eigenen Person. Die Weiterentwicklung unserer Stärken, das Wissen um unsere Schwächen und das Arbeiten daran, sie zu minimieren.

Aus Selbstkompetenz resultiert Selbstvertrauen. Du erkennst deine Ziele und dich selbst.

Durch Selbstkompetenz entwickelst du Sozialkompetenz, denn nur, wenn du mit dir selber im Reinen bist, kannst du sozial mit anderen umgehen.

Genau wie dein Würdeempfinden ist auch deine Selbstkompetenz ein Navigationssystem, dem du blind vertrauen kannst. Du lebst in dem sicheren Bewusstsein, die Hürden des Lebens überwinden zu können und Krisen durch dein Wissen, deine Erfahrung und durch deine Ausdauer bewältigen zu können.

Unter Stress fällt es vielen Menschen schwer, einfache Zusammenhänge zu erkennen und zielorientiert zu handeln. Mit einer ausgeprägten Selbstkompetenz kannst du auch in schwierigen Situationen wertfreie und lösungsorientierte Entscheidungen treffen. Du erkennst, welche Optionen nicht in Frage kommen und kannst Prioritäten setzen. Du kannst dich entscheiden!

Menschen mit Selbstkompetenz handeln proaktiv. Sobald sie erkannt haben, was sie wollen, suchen sie nach Möglichkeiten und nicht nach Ausreden. Thomas Edison, ein erfolgreicher US-amerikanischer Erfinder sagte dazu

Erfolg hat nur, wer etwas tut während er auf den Erfolg wartet

Menschen mit einer hohen Selbstkompetenz besitzen die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu handeln und sind bereit, das eigene Handeln zu hinterfragen.

Reagiere nicht nur auf die Umstände des Lebens, sondern versuche, sie durch dein Handeln zu beeinflussen. Warte nicht, bis andere dir eine Chance bieten, sondern werde selber aktiv. Dann hängt dein Erfolg von dir und nicht von anderen ab.

Wenn du wissen willst, wie es um deine Selbstkompetenz bestellt ist, musst du reflektieren. Als wenn du vor dem Spiegel stehst und ein Interview mit deinem Spiegelbild führst. Erledige eine Bestandsaufnahme, Inventur ist angesagt. Der Sinn dieser Übung liegt im Erfassen des status quo..

Nach dem Interview zeigt dir die Selbstreflektion die verschiedenen Facetten deiner Persönlichkeit. In welchen Bereichen du zufrieden sein kannst und wo noch Luft nach oben ist. Allein die aus dem Interview resultierende Möglichkeit zur Reaktion führt dich zu mehr Zufriedenheit. Du lebst in dem Wissen, den Dingen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern etwas ändern zu können.

Zur Bestandsaufnahme musst du dir einfach die nachfolgenden Fragen stellen und sie ehrlich beantworten. Da Selbstreflektion kein klar abgegrenztes Gebiet ist, erhebt die Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Du kannst sie nach Belieben kürzen oder erweitern.

SELBSTVERANTWORTUNG

Bist du bereit Verantwortung zu übernehmen?

Verfügst du über emotionale Stabilität?

Bist du fähig zur Selbstreflexion?

Kannst du dich motivieren?

Kannst du dich beruhigen?

Bist du innovativ?

Hast du Ziele in deinem Leben?

Was bereitet dir Freude?

Was bereitet dir Schmerz?

Kannst du um Hilfe bitten?

Kannst du Hilfe annehmen?

SELBSTBEWUSSTSEIN

Kennst du deine Stärken?

Kennst du deine Schwächen?

Kannst du Entscheidungen treffen und ausführen?

Vertrittst du deinen Standpunkt?

Bist du vertrauenswürdig?

Bist du glaubwürdig?

Bist du loyal?

DER AKTIVIST

Kennst du deine Belastbarkeit?
Wie gehst du mit Erfolg um?
Wie gehst du mit Lob um?
Wie gehst du mit Misserfolg oder Kritik um?

SELBSTDISZIPLIN

Kannst du selbständig arbeiten?
Kannst du konzentriert arbeiten?
Kannst du in deinem Arbeitsumfeld Ordnung halten?
Kannst du dein Arbeitsumfeld sinnvoll organisieren?
Kannst du deine Arbeitszeit sinnvoll einteilen?
Kannst du dich selber korrigieren?
Besitzt du die Fähigkeit zur Stressbewältigung?

KRITIKFÄHIGKEIT

Kannst du Kritik konstruktiv anbringen?
Kannst du Kritik annehmen und reflektieren?
Kannst du um Verzeihung bitten und selber verzeihen?
Bist du bereit für Kompromisse und faire Lösungen?
Pflegst du eine angemessene Streitkultur?

SOZIALKOMPETENZ

Bist du bereit zu helfen?
Bist du tolerant?
Kannst du Andersartigkeit akzeptieren?
Kannst du andere bestärken?
Bist du dazu in der Lage Rücksicht zu nehmen?
Bist du dazu in der Lage Mehrheitsentscheide anzunehmen?

KOMMUNIKATION

Bist du ein guter Zuhörer?
Pflegst du eine angemessene Gesprächskultur?
Kannst du auf andere Menschen eingehen?
Akzeptierst du andere Meinungen?

TEAMFÄHIGKEIT

Kannst du dich mit anderen für ein gemeinsames Ziel einsetzen?

Kannst du Entscheidungen und Absprachen mitgestalten?

Bist du zuverlässig?

Kannst du dich in die Gemeinschaft integrieren?

Kannst du dich an Regeln halten?

Die Antworten auf deine Fragen sind ein hilfreicher Wegweiser. Wenn du deine Persönlichkeit reflektierst, erfährst du sehr viel über dich. Was dich antreibt und wie dein Charakter sich gestaltet. Du lernst, was dich traurig macht oder dich frustriert. Du erkennst deine Baustellen und bekommst dadurch die Möglichkeit zum Gegensteuern.

Durch Selbstreflexion entdeckst du, was dir Freude bereitet und was du besser oder schlechter kannst als andere. Selbstreflexion zeigt dir, wer du bist und wo du stehst.

Nach deiner Bestandsaufnahme stehst du auf Start. Betrachte das, was du erreichen willst als Ziel und überlege in welchen Bereichen du deine Selbstkompetenz steigern musst, um dein Ziel zu erreichen.

Ziele geben deinem Leben eine Richtung und motivieren dich. Ziele machen es dir einfacher, Entscheidungen zu treffen. Wenn du keine klaren Ziele vor Augen hast, oder sie nicht eindeutig formulieren kannst, stelle dir folgende Fragen

Was will ich in meinem Leben ändern?

Womit bin ich unzufrieden?

Was bereitet mir wirklich Freude?

Worin bin ich stark?

Wie würde ich nach einem Lottogewinn leben?

Wie würde ich leben, wenn ich meinen Todestag kennen würde?

Es erleichtert dir deinen Weg, wenn du dir nicht zu viele Ziele auf einmal setzt und unterschiedlich Ziele für verschiedene Lebensbereiche (Familie, Freunde, Freizeit, Beruf usw.) formulierst.

Wichtig ist, dass du dich auf dem Weg ans Ziel nicht von Rückschlägen entmutigen lässt. Rückschläge bedeuten kein Scheitern, sondern lediglich eine Verzögerung auf dem Weg ans Ziel. Du darfst nicht aufgeben, in keinem Moment deines wertvollen Lebens. ROCKSTER

DER AKTIVIST

geben niemals auf!

Da nichts bleibt wie es ist, handelt es sich bei der Entwicklung deiner Selbstkompetenz um einen lebenslangen Prozess, der gleichzeitig einen wichtigen Teil deiner Persönlichkeitsentwicklung darstellt. Sei immer bereit, Neues zu lernen und dich weiterzuentwickeln.

GESUNDES DENKEN

DER GLÜCKSSCHMIED

In den ersten Kapiteln dieses Buches hast du bereits einige Formationen deines inneren Felsens kennengelernt. Du kannst zur Ruhe kommen, du erlebst die Welt bewusster und siehst mit offenen Augen. Du ärgerst dich nicht mehr so oft und bewertest weniger. Du nimmst die Dinge so, wie sie sind und durch Selbstreflektion hast du deine Schwächen und Stärken erkannt. Auf dieser Basis ist es an der Zeit, dich deiner Lebenseinstellung zu widmen.

ROCKSTER pflegen eine gesunde Denkweise. Sie denken positiv. ROCKSTER wissen, dass jede Medaille mindestens zwei Seiten hat, und lassen den positiven Dingen in ihrem Denken mehr Raum als den Negativen. Ihr Selbstvertrauen macht sie zu bekennenden Optimisten. Schon unser Freund Buddha sagte

Wir sind das was wir denken

Die Gedanken, die wir produzieren, sind verantwortlich dafür, wie wir uns fühlen, was wir erreichen und welchen Lebensweg wir einschlagen. Unsere Gedanken sind maßgeblich dafür verantwortlich, wie sich unser Leben entwickelt. Deshalb erfahren Optimisten ein besseres Leben. Sie haben privat und im Beruf mehr Erfolg als Pessimisten.

Wer will schon mit einem phlegmatischen Miesepeter zusammenleben, der den ganzen Tag ein langes Gesicht zieht und vergebenen Chancen hinterhertrauert? Wen würdest du als Personalchef einstellen? Den schwarzsehenden, introvertierten Griesgram oder den positiv denkenden entdeckungslustigen Strahlemann?

Der Schwarzseher hat Niedergeschlagenheit, Angst, Zorn und Verdruss als Beifahrer. Er versinkt in Grübeleien, führt folternde Selbstgespräche und produziert Zukunftsängste. Dadurch, dass Pessimisten sich ständig Sorgen machen, fokussieren sie ihr Leben konsequent auf Misserfolg.

Für ROCKSTER ist es zu anstrengend, negativ zu denken oder sich ständig Sorgen zu machen. Sie denken lieber optimistisch. Es ist einfacher und angenehmer. Lebe daher nicht nach dem *was-wäre-wenn* oder nach dem *hätte-ich-doch-nur* Prinzip. Es ist zu stressig. Lebe nicht im Konjunktiv, er ist lediglich die Möglichkeitsform. Lebe im Hier und

Jetzt!

Jeder kennt die Situation: beim Radfahren über einen holprigen Feldweg neigen wir dazu, uns auf die Schlaglöcher zu fokussieren. Doch gerade dann ist die Gefahr groß, dass wir mitten in sie hineinkrachen. Wir dürfen nicht auf die Hindernisse achten, sondern müssen uns auf den Weg konzentrieren, der uns aus dem Schlamassel herausführt. Nur dann wird es eine angenehme Tour.

Unser Leben ist nicht immer eine dreispurige Autobahn ohne Geschwindigkeitsbegrenzung. Oft müssen wir tiefen Schlaglöchern oder baufälligen Teilstücken ausweichen. Dies wird uns nicht gelingen, wenn wir nur an unsere Probleme und nicht an die Lösung denken. Wenn wir nur die Probleme sehen, kommt es unweigerlich zu einem Zusammenstoß mit ihnen.

Vermeide Grübeleien, konzentriere dich Lieber auf das Gute in deinem Leben. Dein Schicksal kannst du damit nicht beeinflussen, aber es ist deine Entscheidung, wie du mit Wendungen des Schicksals umgehst.

Eine optimistische Einstellung kannst du dir angewöhnen. Basis für diese Aussage ist die bereits zuvor erwähnte Neuroplastizität. Die Erkenntnis aus der Hirnforschung, dass sich unser Gehirn in einem ständigen Veränderungsprozess befindet. Das bedeutet, dass du es trainieren kannst, ein Optimist zu sein. Egal, was Pessimisten zu ihrer düsteren Einstellung geführt hat, jeder kann gegensteuern und die schlechten Angewohnheiten ablegen. Du allein entscheidest, wie du denkst!

Du kannst dein Hirn auf Glück programmieren. Hierzu geben wir dir auf den folgenden Seiten viele Tipps, durch die es dir gelingt, gesund zu denken. Wir zeigen, wie du negative Vibrationen erkennst und vermeiden kannst. Habe dabei Geduld mit dir. Auch hier gilt der Leitspruch

per aspera ad astra

KILLER

Am Anfang gilt es, die Positiv-Killer in deinem Denken zu erkennen. Denn nur, wenn du sie kennst, kannst du sie vermeiden. Um diese Fallen ausfindig zu machen, stelle dir folgende Fragen:

Kannst du schlecht mit Niederlagen / Misserfolgen umgehen und nur schwer mit ihnen abschließen?

Machst du dir viele Sorgen?

Trauerst du verpassten Chancen hinterher?

Vergleichst du dich mit anderen?

Bist du neidisch?

Bist du geizig?

Neigst du zum Lästern oder fühlst du dich benachteiligt?

Wenn diese Dinge ganz oder teilweise zutreffen, sind die Positiv-Killer hinter dir her. Nutze die Antworten, um Lecks zu orten und deine Yacht wieder seetauglich machen. Um den Killern zu entkommen, solltest du deine Einstellung ändern. Stelle jedoch anfangs keine zu hohen Ansprüche an dich. Nur so entwickelst du realistische Zielsetzungen und erlebst keine Enttäuschungen.

DU ENTSCHEIDEST. Nach Misserfolgen, Niederlagen oder Ärgernissen sagen sich ROCKSTER ganz bewusst, dass sie negativen Gedanken keine Aufmerksamkeit geben wollen. Aufmerksamkeit ist für bad vibrations das, was für uns Menschen die Luft zum Atmen ist. ROCKSTER lassen nicht zu, dass sich schlechte Vibrationen entfalten und die Seele verdunkeln.

Niemand steckt dir den Ärger heimlich in die Tasche! Vergiss nie, dass allein *du* entscheidest, was dir durch den Kopf rauscht. Ob du dich aufregst, oder nicht, ist ausschließlich *deine* Entscheidung.

Wenn andere Menschen der Grund für deinen Zorn sind, gib ihnen nicht die Macht über deine Gefühle. Wenn du wütend auf sie bist, lässt du dein Leben von ihnen bestimmen.

Schreibe eine Liste mit den zehn Situationen, die dich am meisten ärgern. Eine gute Hilfe, um zu bemerken, wenn du das das nächste Mal den Teufel an die Wand malst oder sogar Rachegefühle verspürst.

Das ist der Moment in dem du gegensteuern kannst! Verbiete dir die negativen Gedanken und denke ganz bewusst an etwas, was dir Spaß macht oder worauf du dich freust. Wenn die Gewitterfront trotzdem nicht vorbeiziehen will, schrei dich innerlich an. *Stop! Sofort aufhören!*

Befehle dir, endlich damit aufzuhören, über dieses leidige Thema nachzudenken. Die Wäsche wird durch andauerndes Waschen nicht weißer.

Schreibe lieber einen Brief. Einen Brief in dem du alles, was dir nicht passt, zu Papier bringst. Es ist unerheblich, ob du ihn absickst, oder nicht. In dem Moment, in dem du das, was dich nervt, aufgeschrieben hast, hast du es dir von der Seele geschrieben. Du hast den Müll nach draußen gebracht.

Oder wähle die beste Lösung, wenn du die dunklen Wolken nicht weiterziehen wollen. Besuche jemanden der dir nahesteht und rede ganz offen darüber, dass du genervt bist und dich mal so richtig ausheulen musst.

ROCKSTER stehen für ein solches Gespräch immer zur Verfügung, denn geteiltes Leid ist halbes Leid.

In allen schwierigen Situationen gilt es zu unterscheiden, ob du das Elend verbessern kannst oder nicht. Wenn nicht, solltest du es annehmen und nach vorn schauen. Wenn ja, ärgere dich nicht, sondern handle.

IM UMGANG MIT DEINEN MITMENSCHEN. solltest du nicht zu viele Vergleiche anstellen. Es gibt immer jemanden, der mehr hat als du. Blickst du neidisch auf jemanden, der ein schnelleres Auto oder ein größeres Grundstück hat, fokussiert du auf andere. Freue dich lieber über deinen eigenen Wagen, dein eigenes Grundstück. Auch sie haben viele Stärken und Vorzüge, sonst hättest du dich nicht für sie entschieden.

ROCKSTER sind mit sich selbst zufrieden. Dadurch sind sie weniger vom Lob anderer abhängig und stehen nicht unter Druck.

UNTERHALTUNGEN SIND KEIN WETTSTREIT. ROCKSTER müssen sich nicht mit anderen Menschen messen. Es geht ihnen nicht darum, andere Menschen zu beeindrucken. Sie müssen nicht jede Aussage

ihres Gesprächspartners mit einem noch spektakulärerem Erlebnis übertrumpfen. ROCKSTER sind sich ihres Wertes bewusst. Sie sind genauso wertvoll wie ihr Gegenüber. Aus diesem Grund besteht kein Anlass zu konkurrieren. Ohne Wettstreit stehen ROCKSTER weniger unter Druck.

VERSCHWENDE DEINE KOSTBARE ZEIT NICHT MIT NEID. Denn damit willst du in der Regel eigene Defizite kaschieren. Wenn du andere beneidest, machst du deren Glück zu deinem Unglück. Neid führt zu schlechten Schwingungen. Du bemitleidest dich. Du fühlst sich unterlegen, dein Selbstwertgefühl und deine Zufriedenheit leiden. Wer neidisch ist, verspürt Ärger und manchmal sogar Wut oder Hass.

Schon Platon wusste

Neid zielt auf das Verkleinern anderer in der Hoffnung, sich selbst aufzuwerten

Konzentriere dich lieber auf deine eigenen Erfolge und vergleiche dich nicht mit anderen. Es wird immer jemand geben, der besser ist oder mehr hat, als du. Sei stattdessen stolz auf deinen Lebensweg, deine Familie und deinen Besitz. Wenn du mit dir zufrieden bist, kannst du das Glück anderer neidlos anerkennen. Bemerke, wenn du neidisch bist und suche nach den Gründen.

GEIZ IST EIN OPTIMISMUS-KILLER. Geizige Menschen geizen nicht nur mit Geld, sondern auch mit Emotionen und Hilfsbereitschaft. Sie sind nur bedingt bereit, in zwischenmenschliche Beziehungen zu investieren. *Warum soll ich helfen? Mir hilft doch auch niemand,* ist dann zu hören. Geizige Menschen übersehen, dass auch ihnen Hilfe zukommen würde, wenn man sie nicht als knauserig einschätzen würde. Wenn man wüsste, dass auch sie bereit sind, zu geben. Geizige Menschen müssten lediglich über ihren Schatten springen und investieren.

Viele Menschen, die nicht gerne geben, sind sehr allein, woraus sich ein Teufelskreislauf ergibt. Sie geben nicht viel und erhalten aus ihrer Sicht zu wenig zurück. Deshalb geben sie das nächste Mal noch weniger, worauf sie immer weniger zurückbekommen und immer

einsamer werden. Dadurch werden die positiven Effekte eines sozialen Umfeldes unterdrückt und der geizige Menschen werden zunehmend unzufriedener.

Dabei ist Gemeinschaft überaus wichtig für unser Gemüt. Ein soziales Umfeld gibt Zufriedenheit und psychische Widerstandskraft. Du musst gar nicht zwingend darauf zugreifen, lediglich das Wissen, dass es auch außerhalb des Cyberspace wirkliche Freunde und Bekannte gibt, die dir in der Not zur Seite stehen, stärkt dich in deinem Handeln. Geizige Menschen verstehen nicht, dass man kein Geschäft abschließt, wenn man gibt, sondern dass nur selbstloses Geben Glücksgefühle auslöst.

BEMERKUNG Menschen mit Depressionen oder anderen psychischen Belastungen sollten unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und sich auf keinen Fall ausschließlich auf die Ratschläge der ROCKSTER verlassen.

DON'T WORRY - BE HAPPY

Nachdem du die typischen Positiv-Killer kennen gelernt hast, wenden wir uns nun den Eigenschaften zu, die einen gesund denkenden ROCKSTER auszeichnen. Dazu beginnen wir mit einem Zitat von Éric-Emmanuel Schmitt

Es ist das Lächeln, das glücklich macht

Unser Lächeln bewirkt automatisch die Ausschüttung von Glückshormonen. Lächle so oft es geht und der kostenlose Bio-Kick erinnert dich daran, wie schön es ist, sich zu freuen. Die Erinnerung hilft dir, die erforderliche Energie aufzubringen, um negatives Denken zu vermeiden.

RESPEKTIERE DEINE MITMENSCHEN. Bedenke, dass jeder Mensch seine subjektive Sichtweise und individuelle Gefühle hat. Genau wie du. Jeder hat seinen Kampf zu kämpfen. Und du weißt nicht wie hart der Kampf deines Gegenübers ist. Nur weil Andere sich von dir unterscheiden, liegen sie noch lange nicht falsch. Begegne jedem Menschen mit Respekt, Wertschätzung und Höflichkeit. Auf diesem Weg steigerst du dein eigenes Selbstwertgefühl.

Lass deinen Mitmenschen für ihre Funktion im großen Uhrwerk ein wenig Anerkennung zukommen, dann wird die Freude, die du bei ihnen auslöst, zu dir zurückkommen. Erinnerung dich daran, was es in dir bewirkt, wenn man dir mit Freundlichkeit und Anerkennung begegnet.

Es steht dir nicht zu, Menschen, die du nicht kennst, mit Groll oder Hochmut gegenüberzutreten.

GEBEN IST SEELIGER ALS NEHMEN. ROCKSTER wissen, wie gut es sich anfühlt, zu geben. Eltern kennen das wunderbare Gefühl, das sich in ihnen ausbreitet, wenn Kinderaugen vor Glück erstrahlen, weil die Eltern dem Nachwuchs eine Freude bereitet haben.

Geben schafft Beziehungen und sorgt für noch engere Bindungen. Wenn man ehrlich und ohne Hintergedanken gibt, wenn man selbstlos gibt, ohne etwas zu erwarten, bekommt man wesentlich mehr zurück.

Sozialwissenschaftliche und psychologische Studien belegen, dass Menschen, die gern geben, in der Regel glücklicher sind als monetär oder emotionale geizige Menschen. Ein messbarer neurologischer Effekt. Auch ist es erwiesen, dass Geben in unserem Körper eine ähnliche Reaktion wie Sport auslöst. Menschen die gern geben, leben gesünder und sind glücklicher. Eine Ellenbogenmentalität führt lediglich zur seelischen Verarmung.

VERTRAUEN IST DER ANFANG VON ALLEM. ROCKSTER begegnen ihren Mitmenschen mit Offenheit und Vertrauen.

Wir alle kennen die unangenehme Situation: jemand betritt den Raum und auf Grund von Äußerlichkeiten drücken wir der Person einen Stempel auf. Ohne zuvor auch nur ein einziges Wort mit ihr gesprochen zu haben.

Oft sind wir mit unserer Einschätzung auf dem Holzweg und haben uns getäuscht. Wir haben verurteilt und später wird unser Urteil widerlegt. Eine Erkenntnis, die uns peinlich ist, wenn wir merken, wie nett und hilfsbereit der Angeklagte in Wirklichkeit ist.

Eventuell hat die Person früher so gedacht wie wir und ist heute auf Grund einer positiven Denkweise auf uns zugekommen. Obwohl sie unsere Verurteilung gespürt hat. Die Person hat ihre Vorurteile abgelegt und hat uns genommen, wie wir sind. Springe auch du über deinen Schatten und sehe als erstes das Gute in deinen Mitmenschen.

AUCH KLEINVIEH MACHT MIST. ROCKSTER freuen sich über kleine Erfolge ebenso wie über große. Es wäre traurig, wenn wir uns nur über den Hauptgewinn oder über eine Sänfte mit Trägern freuen könnten. Da es viel mehr kleine Erfolge als Hauptgewinne gibt, kann man sich als ROCKSTER sehr oft freuen. Deshalb versuchen ROCKSTER, sich jeden Tag kleine Erfolge bewusst zu machen. Auf diesem Weg programmieren sie ihr Gehirn auf Optimismus und gönnen sich immer wieder ein kleines Schlückchen Dopamin. Prosit!

NACHSPÜREN. ROCKSTER bewerten alles, was ihnen gelungen ist, als gute Leistung und sehen das Ergebnis nicht als selbstverständlich an. Genieße auch du deine Erfolge. Ganz bewusst. Nachspüren ist

wichtig!

Wenn du nicht nachspürst, sondern gleich zum nächsten Thema übergehst, nimmst du deinem Erfolg den Wert.

Wenn du etwas vollbracht hast, unabhängig, ob während der Arbeit oder in der Freizeit, betrachte dein Ergebnis und freue dich darüber. Dann spendiert dir dein Hirn eine Portion Botenstoffe und du bekommst einen kleinen Bio-Kick. Zusätzlich vergrößerst du durch bewusstes Nachspüren dein Selbstbewusstsein und deine Selbstzufriedenheit.

DEINE LEISTUNG - DEIN TALENT. Jeder Mensch ist etwas Besonderes. Auch du. Wenn dir das bisher nicht klar war, mag es daran liegen, dass es dir in der Vergangenheit als arrogant verkauft wurde, dich selbst zu loben und das Gute in dir zu sehen. Entdecke dich neu! Suche und finde deine Stärken. Mache sie dir bewusst und würdige sie. Konzentriere dich auf deine Stärken und arbeite an deinen Schwächen.

RÜCKSCHLÄGE. Nach Misserfolgen sind wir oft niedergeschlagen, obwohl diese Stimmung uns bremst. Deshalb konzentrieren sich ROCKSTER nach Rückschlägen auf etwas Positives und versuchen, sogar der Niederlage etwas Gutes abzugewinnen, denn jede Medaille hat mindestens zwei Seiten.

Manchmal stellt sich im Nachhinein sogar heraus, dass das anfängliche Unglück in eine bessere Zukunft geführt hat.

Menschen die schon immer Sport treiben wollten, sich aber nie aufraffen konnten, werden nach einer schweren Krankheit aktiv. Oder der Arbeitsplatzverlust, der schließlich in eine viel lebenswertere Zukunft geführt hat.

Oftmals sind Dinge erst aus der Distanz zu bewerten. Deshalb denken ROCKSTER nach Rückschlägen an Momente, für die sie dankbar sind, oder die sie stolz machen. Nach Misserfolgen denken ROCKSTER daran, wie sie Krisen durchleben mussten und bewältigt haben.

FEHLER SIND GUT. Stehe aufrecht und gehe geradeaus. Wenn ROCKSTER einen Fehler gemacht haben, schämen sie sich nicht, ihn

zuzugeben. Auch anderen Menschen passieren Fehler. Fehler werden nur zum Problem, wenn man sie leugnet.

Solange du deine Fehler nicht wiederholst, sondern aus ihnen lernst, haben sie neben dem Ärger auch ihre gute Seite. Analysiere die Situation genau und überlege, wie der Fehler entstanden ist, und welchen Anteil du daran hattest. Dann überlege, wie du ihn in der Zukunft vermeiden kannst. Danach sollte die Wäsche gewaschen sein. Schließe die Akte nach einem angemessenen Zeitraum. ROCKSTER ärgern sich nicht zu lange über Fehler, denn dadurch würden sie zu lange in der Vergangenheit leben.

SHIT HAPPENS. Manchmal laufen die Dinge nicht so, wie man es sich wünscht. Sind diese Situationen unabänderlich, versuchen ROCKSTER aus ihnen zu lernen und haken sie danach ab. ROCKSTER lassen sich nicht demotivieren, denn jede Krise ist zeitlich begrenzt. Hadere nicht mit der Vergangenheit, sondern vertraue auf deine Kraft und schau nach vorne.

ANGST FRESSEN SEELE AUF. Jeder von uns hat schon einmal erlebt, wie sehr Emotionen auf unseren Körper wirken können. Lampenfieber oder Prüfungsangst sind anschauliche Beispiele. Vor der Prüfung oder vor dem Auftritt kommt es zur *sozialen Bewertungsangst*. Wir haben Angst zu versagen und fürchten uns vor dem Gesichtsverlust.

Allein unser Denken kann in solchen Momenten Schweißausbrüche oder Bauchschmerzen auslösen. Im schlimmsten Fall sogar Erbrechen oder Durchfall. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, es wird Adrenalin ausgeschüttet. Das Blut schießt nicht nur in unsere Muskeln, sondern verstärkt in unser Hirn. Wir fühlen uns unwohl. Und alles durch die Kraft unserer Emotionen.

Deshalb ist es in Momenten der Angst oder des Unwohlseins wichtig, nicht an den Grund für das Unwohlsein zu denken und ihn auch nicht auszusprechen. Durch die Fokussierung auf das Übel beschleunigt sich dein Kreislauf umso mehr und das körperliche und geistige Negativempfinden potenziert sich.

Versuche angemessen zu reagieren. Du *hast* diese Empfindungen, aber du *bist* sie nicht. Sage dir in solchen Situationen ganz bewusst,

dass du dich jetzt nicht ängstigen willst und denke an etwas Positives.

Dazu kommt, dass die meisten Ereignisse, vor denen du dich fürchtest, in der Zukunft liegen. Es macht keinen Sinn, vor Dingen Angst zu haben, die noch gar nicht passieren. Am Ende unseres Lebens haben uns Dinge die nicht passiert sind, wesentlich mehr Schmerz bereitet, als die Katastrophen, die wirklich eingetreten sind.

Wenn du nicht einschlafen kannst, denke auf keinen Fall *ich kann nicht schlafen*. In dem Moment, in dem du es denkst, schüttet dein Gehirn sofort Stresshormone aus und es fällt dir tatsächlich schwerer, einzuschlafen. Begebe dich lieber auf *Die Reise durch deinen Körper* und du wirst merken, dass Einschlafstörungen bald der Vergangenheit angehören.

Wenn du frierst, denke auf keinen Fall *oh, wie ist mir kalt*. Du verstärkst dadurch das Kälteempfinden. Wenn du keinen wärmeren Ort findest, nehme es an, dass es kalt ist und sei dir darüber im Klaren, dass du bald wieder im Warmen sein wirst.

Achte darauf, unangenehme Situationen nicht mit negativen Gedanken zu verstärken. *Du* entscheidest, was du denkst!

VISION. ROCKSTER haben eine klare Vorstellung davon, wie ihr Leben aussehen soll. Sie wissen, was sie erreichen wollen und wie sie leben möchten.

Diese Vorstellung visualisieren sie in Bildern, die sie immer wieder vor ihrem geistigen Auge betrachten. Die ROCKSTER in den weißen Kitteln haben herausgefunden, dass Bilder und Vorstellungen für die Entwicklung unseres Gehirns fast genauso wertvoll sind, wie Dinge, die wir wirklich erleben.

Deshalb stellen sich ROCKSTER immer wieder vor, wie sie sich ihre Zukunft wünschen. Es hilft ihnen dabei, ein Ziel zu formulieren und ihre Wünsche wahr werden zu lassen.

DANKBARKEITSTAGEBUCH. Um Optimismus in deinem Leben zu verankern, hilft es, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Es gibt dir die Chance, die Welt und dein Leben positiv wahrzunehmen und schätzen zu lernen.

Reserviere jeden Abend ein paar Minuten deiner Zeit. Überlege, was an diesem Tag passiert ist, wofür du dankbar bist und genieße die

Situation erneut. Schreibe danach drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

Die Einträge müssen nichts Spektakuläres sein. Vielleicht hast du dich über einen offenen Bahnübergang gefreut, vor dem du normalerweise gefühlte Ewigkeiten warten musst? Hat dir jemand ein Lächeln geschenkt? Ist dir etwas gut gelungen?

Wichtig ist, dass sich die Einträge auf den betreffenden Tag beziehen, und dass du jedes Mal etwas Neues findest, wofür du dankbar bist. Das Tagebuch wird dir dabei helfen, auch kleine Erfolge in deinem Alltag zu erkennen. Je mehr du deinen Blick auf das Positive im Leben richtest, desto glücklicher wirst du.

Bleibe am Ball und erwarte keinen schnellen Erfolg. Es dauert ein paar Wochen bis du merkst, wie gut dir ein Dankbarkeitstagebuch tut. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, von dem an du die guten Seiten des Tages nicht mehr in Worte fassen musst. Stattdessen lässt du sie in deinen Gedanken revuepassieren. Jeden Abend, wenn du ins Bett gehst.

Denke vor dem Einschlafen an drei gute Dinge, die dir der Tag gebracht hat. Durchlebe sie erneut und sei dankbar. Nimm das Hochgefühl mit in den Schlaf und du wirst dich in Zukunft aufs Zubettgehen freuen, so deutlich spürst du die Botenstoffe, die dein Hirn ausschüttet. Zur Belohnung für deine positive Einstellung.

OPTIMISMUS HÄLT GESUND. Eine optimistische Lebenseinstellung beeinflusst nicht nur unser geistiges, sondern auch unser körperliches Wohl. Unsere Denkweise wirkt direkt auf unseren Körper. Es ist erwiesen, dass wir durch gesundes Denken unser Immunsystem stärken. Zum Beispiel führt dein Lachen zu einer verminderten Ausschüttung von Stresshormonen. Lachen schützt dein Immunsystem.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Optimisten gesünder und länger leben als Pessimisten. Optimisten erfahren ein verbessertes körperliches Wohlbefinden und sind in Stresssituationen leistungsfähiger.

Eine gesunde Denkweise verringert das Risiko für depression Verstimmungen und die Herzforschung hat herausgefunden, dass Pessimisten einem höheren Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen ausgesetzt sind als Optimisten.

Langzeitstudien und Forschungsergebnisse sagen aus, dass unsere Gedanken und unser Immunsystem miteinander verknüpft sind. Gehst du davon aus, dass dich eine bestimmte Krankheit heimsucht, erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich an ihr zu erkranken.

Dieser Zusammenhang ist auch der Grund für die Wirkung von Placebos. Placebos beeinflussen uns, weil wir an ihre Wirkung glauben. Wir denken, ein heilsames Medikament einzunehmen und oftmals wirkt es.

Dies funktioniert, weil mit der Einnahme eine positive Denkweise verbunden ist, die sich förderlich auf die Therapie auswirkt. Hierdurch wird die heilende Kraft unserer Gedanken bestätigt, denn Placebos sind ohne Wirkstoff. Durch eine positive Denkweise unterstützt du deine Selbstheilungskräfte.

Die Kraft des positiven Denkens verdeutlichen ROCKSTER gern an einem kurzen Beispiel. Stell dir einfach folgende Situation vor: abends zu lange wach, viel zu viel Alkohol getrunken und morgens aufstehen, um arbeiten zu gehen. Grauenhaft!

Jetzt eine alternative Situation: du warst noch länger wach, hast noch mehr gefeiert und musst am nächsten Morgen noch früher raus. Diesmal allerdings nicht, weil du arbeiten musst. Sondern weil dir dein Traumpartner einen Heiratsantrag gemacht und dich auf drei Wochen Barbados eingeladen hat.

Und nun die alles entscheidende Frage: hättest du am nächsten Morgen auch nur den Bruchteil einer Sekunde ein Problem damit aufzustehen? Natürlich nicht! Du wärst weder müde noch verkatert oder lustlos. Im Gegenteil! Endlich aufstehen! Es wäre dir vollkommen egal wie viel du getrunken und wie wenig du geschlafen hast. Denn du hast ein Ziel vor dir, das dich ausschließlich mit positiven Gedanken ausfüllt und dich antreibt wie ein Turbo.

Erkenne die Kraft, mit der deine Gedanken dein Leben leiten. Dunkelheit und Sonnenschein liegen nah beieinander. Auf welcher Seite du stehst, ist allein deine Entscheidung.

Informiere dich im Netz über positives Denken und lese immer wieder darüber. Auf diesem Weg manifestiert sich gesundes Denken in deinem Kopf. Du schaffst Platz für positive Gedanken und vertreibst die negativen. Durch wiederkehrendes Lesen über dieses Thema fokussierst du dich auf positives Denken und programmierst dank der Neuroplastizität dein Gehirn immer weiter in Richtung Optimismus.

DER AKTIVIST

EIN HERZ UND EINE SEELE

HEART & SOUL

ROCKSTERN ist ihr Körper enorm wichtig, weil er für sie das Bindeglied zwischen Geist und Außenwelt darstellt. Deshalb widmen wir uns in diesem Kapitel unserer Physis. Wir beschreiben körperliche Achtsamkeit und veranschaulichen die positiven Auswirkungen.

Mit unserem Körper sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken wir unsere Umwelt und unser Geist verarbeitet die wahrgenommenen Eindrücke. Daher verstehen ROCKSTER ihren Körper wie ein Werkzeug, mit dem ihr Ich mit der Umwelt kommuniziert. Körper und Geist gehören deshalb zusammen.

Leider ist in unserer schnelllebigen Zeit bei vielen Menschen das Gefühl für die Beziehung zwischen Körper und Geist verlorengegangen. Sie glauben, der Wohlstand erlaubt es ihnen, beide voneinander trennen zu können und ihren Körper vernachlässigen zu dürfen.

Die Auswirkungen sind Wohlstandserkrankungen, wie Diabetes, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit. Wohlstandserkrankungen sind die Folge eines unachtsamen Umgangs mit unserem Körper, der sich aus den USA über Europa in viele Regionen der Welt ausbreitet. Das Gegenmittel heißt Achtsamkeit.

Zunächst aber ein paar Fakten, die uns das faszinierende Wunder, das der menschliche Körper darstellt, begreiflich machen.

Unser Herz pumpt jeden Tag ca. 10.000 Liter Blut durch unsere Blutgefäße.

Jeder Mensch besteht aus ca. 100 Billionen Zellen. Würde man unsere DNA-Stränge aneinanderreihen, ergäbe sich eine Länge von 150 Milliarden Kilometern. Ungefähr tausend Mal die Strecke von der Erde zur Sonne.

In jedem einzelnen Spermium eines Samenergusses steckt das komplette menschliche Erbgut. Genau wie in jeder Eizelle.

Deine ca. 300 Millionen Lungenbläschen bilden in Summe eine Oberfläche von über 100 Quadratmetern.

***Die Länge deiner Blutgefäße beträgt ungefähr 100.000 Kilometer.
Zweieinhalb Runden auf dem Äquator.***

Wir sind nicht allein, sondern ein Superorganismus. Milliarden einzelliger Mikroorganismen besiedeln unseren Körper und tragen erheblich zu seinem Funktionieren bei. Insbesondere im Magen-Darm-Trakt. Unsere Gäste wiegen zusammen mehr als 3.000 Gramm.

Als wäre es selbstverständlich, setzen wir voraus, dass dieser einzigartige Organismus, eine perfekte Kooperation aus Nerven, Blutgefäßen, Organen, Muskeln, Knochen und Mikroorganismen reibungslos funktioniert.

Genauso selbstverständlich sollten wir in dem Wissen leben, wie sensibel unser Körper ist. Überaus komplex und die einzelnen Bereiche derart ineinander verzahnt, dass uns bereits geringste Temperaturunterschiede, ein Insektenstich, oder Tierchen, die wesentlich kleiner sind als wir, massive Probleme bereiten können.

Damit unser Wunderwerk reibungslos funktioniert und wir leistungsfähig und gesund bleiben, müssen wir achtsam mit ihm umgehen. Wenn du deinen Körper wie ein Bankkonto verstehst, wirst du begreifen, dass man schnell pleite ist, wenn man immer nur abhebt. Um liquide zu bleiben, musst du auch einzahlen. Die stabilsten und wertvollsten Währungen für deinen Körper sind *Bewegung* und *Ernährung*.

BEWEGUNG

Bewegung steigert dein Wohlbefinden, weil Bewegung die Menge an Botenstoffen im Körper vergrößert. Nach dem Training fühlst dich gut. Sport formt deinen Körper. Wenn du dich regelmäßig bewegst, siehst du besser aus.

Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt deine Herzmuskeln und sie pumpen mehr Blut. Bewegung hält deine Blutgefäße elastisch und verringert das Risiko für Bluthochdruck.

Körperliche Aktivität regt deine Knochen dazu an, neue Knochensubstanz zu bilden. Ein Vorgang, der mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird, weil die Knochendichte im Laufe des Lebens abnimmt. Durch Sport verringerst du das Risiko für Osteoporose.

Bewegung fördert den Stressabbau und aktiviert deine Selbstheilungskräfte.

Bewegung ist sogar die Voraussetzung zur Bildung neuer Gehirnzellen.

Obwohl die meisten von uns wissen, wie wichtig es ist, aktiv zu sein, fällt es vielen schwer, sich aufzuraffen. Daran schuld ist lediglich negatives Denken. Überwinde daher deinen inneren Schweinehund und beachte Folgendes

Entscheide dich ganz bewusst dazu, in Zukunft körperlich mehr aktiv zu sein.

Verdeutliche dir, wie wichtig Bewegung für dich ist und wie gut sie dir tut.

Stelle dich dir bildlich als durchtrainierten, sportlichen Menschen vor.

Denke nie an den Aufwand, der vor dir liegt, sondern nur daran, wie gut du dich nach dem Training fühlst.

Setze anfangs keine hohen Ziele.

Vermeide, wie besessen loszulegen, sondern taste dich langsam an deine Grenzen heran.

Baue angemessene Pausen in deinen Trainingsplan ein.

Trainiere regelmäßig und setze feste Termine für deine Aktivitäten.

Verabrede dich mit Gleichgesinnten, die Verpflichtung treibt dich an.

Oder trete in einen Verein ein, du verbesserst gleichzeitig dein soziales Umfeld.

Belohne dich für deine Disziplin und für deine guten Leistungen.

Sorge gut für deinen Körper! Gehe in die Sauna oder zur Fußpflege. Lass Dich massieren. Genauso oft wie du nach mentalen Kicks suchst, solltest du deinem Körper Gutes tun.

ERNÄHRUNG

Eine achtsame Ernährung trägt entscheidend zu unserer Gesundheit und zu unserer Fitness bei. Sowohl körperlich als auch geistig. Leider werden wir heutzutage von Empfehlungen für eine sinnvolle Ernährung geradezu erschlagen. Es gibt unzählige Ratgeber, Streams oder Workshops über den vermeintlich richtigen Weg.

Durch dieses Informations-Überangebot haben wir seit langem den Überblick verloren. Wir sind verunsichert und wissen nicht mehr was wir essen sollen und was nicht. Drei Mahlzeiten pro Tag oder fünf? Zwei Liter trinken oder vier? Vegan, vegetarisch oder Allesfresser? Abends Kohlenhydrate oder nicht?

Als Ausweg aus diesem Dilemma haben wir die Verantwortung für unsere Essgewohnheiten an Dritte delegiert. Unglücklicherweise an die Lebensmittelindustrie. Dort treffen wir auf ein Kennzeichnungsschaos, durch das niemand durchsteigt. Und auch gar nicht durchsteigen soll. Gütesiegel, die den Verbraucher eigentlich dabei unterstützen sollen, mündige Kaufentscheidungen zu treffen, verwirren uns.

Überlege dir, mit welcher Sorgfalt du ein Haustier ernährst. Lasse deinem Körper durch achtsame Ernährung die gleiche Aufmerksamkeit zukommen und er wird es dir danken. Tust du es nicht, wird er es dir heimzahlen. Du wirst unförmig und schwach.

ROCKSTER zählen nicht ständig Kalorien und richten ihre Essgewohnheiten nicht nach Tabellen aus. Es ist zu anstrengend. ROCKSTER ernähren sich achtsam.

Achtsames Essen ist eine Ernährung ohne Plan, dafür mit Herz und Verstand. Achtsam zu essen bedeutet, selbst Verantwortung für die eigene Ernährung zu übernehmen. Diese Denkweise beinhaltet auch, sich zwischendurch der Versuchung hinzugeben und auf alle Vernunft zu pfeifen.

ROCKSTER essen nur, wenn sie Hunger haben und beenden ihre Mahlzeit, wenn sie satt sind. Obwohl sie sich Zeit zum Essen nehmen, begreifen sie, dass nicht jede Mahlzeit ein kulinarisches Highlight sein muss.

Essen bedeutet vordergründig Nahrungsaufnahme, die uns mit den erforderlichen Treibstoffen versorgen soll. Wir essen, weil wir hungrig sind und auf Reserve fahren. Ein natürlicher Vorgang, der

keinen Effekt auf unser Belohnungssystem haben muss. Wenn wir essen, weil wir hungrig sind, werden wir dadurch nicht glücklich, sondern satt. Wir spüren, wieder vollgetankt zu haben.

Um eine achtsame Ernährung umzusetzen, stellen sich ROCKSTER drei Fragen

Welche Kraftstoffe braucht mein Motor?

Ein gut funktionierender Körper braucht Vitamine, Eiweiß, Spurenelemente, Kohlehydrate, Ballaststoffe Fette und Wasser.

In welchen Lebensmitteln sind diese Stoffe enthalten?

Darüber, in welchen Lebensmitteln diese Nährstoffe enthalten sind, kannst du dich ganz einfach im Netz informieren. Pick dir die Dinge heraus, die du magst und lass sie dir schmecken.

Wie wurden meine Lebensmittel produziert?

Wie sind die Tiere aufgewachsen, deren Fleisch du isst? Unter welchen Bedingungen werden sie geschlachtet? Wie wird das Land bewirtschaftet, dessen Früchte du verzehrst? Wie lang ist der Transportweg? Welche Arbeitsbedingungen herrschen in den Produktionsstätten? Welche Schadstoffe sind in meinen Lebensmitteln enthalten?

ROCKSTER vermeiden Fast-Food und sind sich darüber im Klaren, dass der Nährstoffgehalt eines Produktes mit zunehmendem Verarbeitungsgrad sinkt.

Durch eine achtsame Ernährung vermeidest du Spontankäufe, weil du dir vor dem Kauf die konkrete Frage stellst, ob dich das Produkt wirklich ernährt. Du konsumierst bewusster, weniger und auf diesem Weg umweltfreundlicher.

BUDDHALAND

DIE EHREN-ROCKSTER-WÜRDE

Viele Aspekte der Achtsamkeit stammen aus dem Buddhismus. ROCKSTER sind große Buddha-Fans und haben Siddharta Gautama deshalb aus Dankbarkeit posthum die Ehren-ROCKSTER-Würde verliehen.

Aus den Lehren des Buddhismus sind viele Lebensweisheiten, Sinnsprüche und Anekdoten abgeleitet, die trotz ihrer Schlichtheit tiefgründig und wegweisend sind. Im Netz findest du unzählige Beispiele. Um sie zu verinnerlichen, ist es hilfreich, eine Fotosammlung auf dem Handy anzulegen und die weisen Merksprüche regelmäßig zu lesen.

Hier eine kleine Auswahl

Als du heute Morgen aufgewacht bist, hat jemand anderes seinen letzten Atemzug getan. Sei dankbar für diesen Tag. Es ist der erste vom Rest Deines Lebens.

Beginne jeden Tag mit positiven Gedanken. Egal, welche Probleme du hast, negative Gedanken werden sie nicht lösen.

Wenn etwas vorbei ist, schließe damit ab. Es macht keinen Sinn, eine tote Blume zu bewässern.

Innerer Frieden beginnt in dem Moment, in dem du entscheidest, Ereignissen oder anderen Menschen nicht zu erlauben, über deine Emotionen zu bestimmen.

Je weniger du auf Negatives reagierst, desto friedlicher wird dein Leben.

Ärgere dich nicht über Worte oder Situationen. Beide sind kraftlos, wenn du ihnen keine Bedeutung gibst.

Schmerz entsteht nur dann, wenn man das Leben nicht ungehindert durch sich hindurchfließen lässt.

Beherrsche deinen Geist, sonst wird er dich beherrschen.

Wenn etwas zu dir gehört, bringt es dir Leichtigkeit. Wenn es dich erschöpft, frage dich, ob es zu dir gehört.

Höre auf zu warten. Auf Freitag, auf den Sommer, auf die Liebe deines Lebens. Glücklich wirst du erst sein, wenn du aufhörst zu warten und das Beste aus dem Moment machst, indem du dich befindest.

Ganz gleich, was in deinem Leben passiert, du kannst immer wieder neu anfangen.

Gib niemals auf. Höre nicht auf, wenn es schmerzt, sondern höre auf, wenn du fertig bist. Du bist stärker als du dich fühlst, klüger, als du denkst und mutiger als du glaubst.

Wenn du das Gefühl hast, dass alles auseinander zu fallen scheint, bleibe ruhig. Es sortiert sich nur neu.

Wenn du nichts änderst, ändert sich nichts.

Wenn du zurückblickst, siehst du Schmerz, Fehler und Fehlentscheidungen. Aber wenn du in den Spiegel blickst, siehst du einen starken Menschen, der das Leben trotzdem meistert.

Begreife, was dir wichtig ist. Dann erkennst du, welche Dinge im Leben keine Bedeutung haben.

Du bist die Bücher die du liest, die Filme, die du dir anschaust und du bist die Menschen, mit denen du Zeit verbringst. Wähle daher dein Umfeld weise.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie formen deinen Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er ist dein Schicksal.

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren

Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

Unsere wahren Feinde sind die mentalen Gifte. Ignoranz, Hass, Neid, Verlangen und Stolz. Nur sie können das Glück zerstören.

Menschen wurden geschaffen, um geliebt zu werden. Dinge wurden erschaffen, um benutzt zu werden. Der Grund dafür, warum sich die Welt im Chaos befindet ist, dass Dinge geliebt und Menschen benutzt werden.

Ein Mensch der glücklich ist und liebt, sehnt sich nicht nach Besitz. Er lässt sich nicht durch Reichtum oder Status verführen. Nur die Unglücklichen streben nach Macht, um ihrer eigenen Unzulänglichkeit zu entfliehen.

Macht brauchst du nur, wenn du etwas Böses willst. Für alles andere reicht Liebe.

Der tugendhafte Mensch wird von Verantwortung getrieben, der nicht tugendhafte Mensch von Profit.

Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen.

Erwartungen sind die Basis für Enttäuschungen. Wer vieles erwartet, wird nie glücklich sein. Wer nichts erwartet, freut sich auch über die kleinen Dinge im Leben.

Karma ist nicht die Rache des Universums, sondern der Spiegel deiner Taten. Alle Dinge, die aus dir kommen, kehren zu dir zurück. Also Sorge dich nicht um das, was du bekommst. Sorge dich um das, was du gibst.

Sei du der Grund aus dem andere wieder an das Gute im Menschen glauben.

DIE SUCHENDEN UND DER ZEN-MEISTER

"Herr", fragten sie, "was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du."

Der Alte antwortete mit einem mildem Lächeln: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: "Bitte treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?"

Es kam die gleiche Antwort: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

Den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: "Sicher liegt, geht und esst auch ihr, aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr wohin ihr geht und während ihr geht, fragt ihr Euch, was ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken nie dort, wo ihr gerade seid. Im Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu werden."

ZERSTÖRTES GLÜCK

Sie standen am Spielplatz, als der Schüler den Meister fragte: "Wie kommt es, dass alle Menschen glücklich sein wollen und es doch nicht werden?"

Der Meister wies auf die spielenden Kinder. "Sie sind glücklich!"

"Wie ist es aber um das Glück der Erwachsenen bestellt?" fragte der Schüler.

Der Meister holte aus dem weiten Ärmel seines Gewandes eine Handvoll Münzen hervor und warf sie unter die spielenden Kinder. Da verstummte mit einem Mal das fröhliche Lachen, und die Kinder stürzten sich auf die Münzen. Jedes von ihnen wollte möglichst viele für sich gewinnen. Sie lagen auf der Erde und raufte sich. Statt Lachen erscholl nun ein Geschrei und Gezeter. Die Triumphschreie der glücklichen Eroberer mischte sich mit Wutgeheul der Unterlegenen.

"Und nun", fragte der Meister, "was hat das Glück der Kinder zerstört?"

"Der Streit", erwiderte der Schüler.

"Und wer hat den Streit erzeugt?"

„Die Gier!"

"Nun hast du die Antwort auf deine Frage. Alle Menschen erfüllt die Sehnsucht nach dem Glück, aber die Gier in ihnen, es zu erjagen, bringt sie um das, was sie sich sehnlichst wünschen.

DER GROSSE WASSERFALL

DEMUT UND DANKBARKEIT

ROCKSTER begegnen unserem Heimatplaneten in Demut. Soweit die Abhängigkeiten der heutigen Zeit es zulassen, versuchen sie, die Erde zu schützen. In der Natur sehen ROCKSTER die Basis allen Seins. Wenn es der Erde gut geht, geht es auch uns gut. Nicht die Natur braucht die Menschen, sondern die Menschen brauchen die Natur.

Selbstlos gibt sie uns alles, was wir für ein zufriedenes und erfülltes Dasein brauchen. Wie im Paradies. Wir sollten sorgsam mit diesem Reichtum umgehen und dankbar sein, denn der allererste Sinn des Lebens liegt in der Arterhaltung. Und die können wir nur solange gewährleisten, wie unsere Gastgeberin es zulässt.

ROCKSTER leben nicht in dem Denken, dass uns dieser Planet gehört. Eine anmaßende Vorstellung, die leider von zu vielen Menschen gepflegt wird. Daraus, dass wir dazu in der Lage sind, fast alles Leben auf der Erde binnen kürzester Zeit auszulöschen, leitet sich kein Besitzanspruch ab.

Auch glauben ROCKSTER nicht, dass der Mensch die Krone der Schöpfung ist. Denn das würde bedeuten, dass die Evolution mit dem Homo sapiens abgeschlossen ist. Ein Statement, das von unserem Freund Darwin mitleidig belächelt werden würde.

ROCKSTER leben in dem Wissen, dass wir Teil eines großen Ganzen sind. Die übergeordnete Größe ist die Erde und ihr verlässlicher Kreislauf der Natur. ROCKSTER verstehen die Welt wie ein Uhrwerk, in dem jeder Mensch, jedes Tier und jede Pflanze seinen Platz und seine Aufgabe hat. Alles ist miteinander verzahnt und jedes Zahnrad muss geschmeidig mit den anderen Rädern harmonieren, damit die Zeit nicht stehen bleibt.

ROCKSTER halten es wie Carl Ransom Rogers. Ein US-amerikanischer Psychologe, der zu Lebzeiten die These vertrat

Die bedingungslose Annahme der Existenz eines jeden Lebewesens ist der Schlüssel zu einem zufriedenen Dasein

UTOPIA

ROCKSTER haben eine Vision davon, wie unsere Welt und unsere Gesellschaft aussehen sollten. Ein Zukunftsbild, das unser Heimatplanet auch langfristig bereit ist, zu erdulden.

Obwohl es eine sinnvolle und nachhaltige Vorstellung ist, klingt sie geradezu skurril. Wie das Hirngespinnst einer alternden Hippiedame mit Stirnband und Glaskugel, die zu viel Gras geraucht hat. Leider sind wir im 21. Jahrhundert so weit vom Weg abgekommen, dass eine vernünftige Vision total durchgeknallt klingt.

ROCKSTER haben die Vorstellung von einer Welt in Frieden und Freiheit. Einer Welt, in der niemand auf Grund seiner Herkunft oder seines Geschlechts benachteiligt wird. Sie haben die Vorstellung von einem globalen Miteinander trotz nationaler und dezentralisierter Strukturen. Einer Welt, die durch den Erhalt der verschiedenen Kulturen und dessen Austausch untereinander belebt wird. Einer Welt, die jedem von uns Freiheit schenkt und uns die Möglichkeit zur individuellen Entwicklung gibt.

Begrenzt lediglich durch ethische Beweggründe. Begrenzt durch die Persönlichkeitsrechte unserer Mitmenschen, begrenzt durch das Wohl der Gemeinschaft und begrenzt durch unsere Verantwortung gegenüber der Natur.

ROCKSTER haben die Vision von einer Weltbevölkerung mit einer vereinten nachhaltigen Denkweise. Es ist genug für alle da. Mit weniger Gier und mehr Besonnenheit könnten alle Menschen auf diesem überwältigend schönen Planeten ein paradiesisches Leben führen.

ROCKSTER haben die Vision von einer Welt ohne Hunger und ohne Armut, mit gleichen Bildungschancen für alle. Mit einem Gesundheitssystem ohne Benachteiligte. Einer Gesellschaft, die junge Menschen als Zukunft versteht und den Nachwuchs schützt und fördert. Einer Welt mit einer globalen, nachhaltigen Infrastruktur in allen wichtigen Lebensbereichen. Alles ist möglich, wenn wir unsere Gier besiegen und mit Weitblick wirtschaften.

Wirtschaft ist für alle da. Im ursprünglichen Sinn soll uns die Wirtschaft Untertan sein. Sie soll dazu dienen, uns zu ernähren und uns mit sinnvollen und nachhaltigen Produkten versorgen. Leider haben wir die umgekehrte Situation zugelassen. Der Mensch ist zum

Knecht der Wirtschaft geworden. Wir haben uns von unserer Gier versklaven lassen.

Die heutige Wirtschaft macht Menschen zu Konkurrenten, sogar zu Feinden. Sie spaltet die Gesellschaft in arm und reich, in dumm und gebildet. Die heutige Wirtschaft macht uns krank und zerstört Existenzen oder ganze Familien. Im schlimmsten Fall ist sie sogar der Grund für Krieg.

ROCKSTER haben die Vision von einer Welt mit einer würdevollen und gemeinnützigen Wirtschaft. Einer Wirtschaft, die allen Menschen dient und die Natur schützt. Die die Fleißigen angemessen belohnt und Bedürftige fördert und fordert.

Einer Wirtschaft, die der Gesellschaft sinnvolle und nachhaltige Produkte liefert. Die nicht auf Spekulation und Wetten basiert und die die Menschen nicht zum Leibeigenen ihrer Bedürfnisse macht. Die Arbeiter nicht zu betriebswirtschaftlichen Kennzahlen degradiert.

Ziel dieser Wirtschaft darf nicht sein, jede gute Idee sofort zu kommerzialisieren, sondern sie soll nützliche Erfindungen zum Wohl der Gemeinschaft umsetzen.

Eine angenehme Vorstellung, die viele von uns schon einmal geträumt haben. Die Umsetzung ist möglich. Dass die Vision trotzdem klingt wie aus einer fernen Galaxis, sollte uns zu denken geben. Es sollte uns wachrütteln, denn wir sind schon viel zu lange auf dem Holzweg.

DER GROSSE WASSERFALL

ROCKSTER werden dadurch in ihrem Handeln geleitet, dass der Mensch die einzige Spezies auf dieser Erde ist, die mit dem Wissen über den eigenen Tod gesegnet ist. ROCKSTER wissen, dass uns der Fluss des Lebens an seiner Mündung zum großen Wasserfall führt. Dieses Wissen gibt uns die Möglichkeit, uns auf den Tag vorzubereiten, an dem wir den Fallschirm anlegen müssen.

Ein sicherer Fallschirm ist aus Liebe, Demut, Dankbarkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft gewebt. Mit jeder guten Tat wird der Schirm fester.

Unsichere Fallschirme sind aus Egoismus, Gier, Arroganz und Rücksichtslosigkeit geschneidert. Jede Untat zerfleddert sie ein Stückchen mehr.

Ein sicherer Fallschirm lässt dich am Grund des großen Wasserfalls in flauschig weicher Gischt landen. Ein unsicherer Schirm bedeutet einen hammerharten Aufprall auf scharfkantigem Gestein.

Nutze dieses wertvolle Wissen und erlebe einen unbeschwerten Flug. Dein Fallschirm ist die Summe deiner Taten.

Während des Fluges durchlebst du dein ganzes Leben wie einen Film im Zeitraffer. Schneidere deinen Schirm deshalb so, dass du dir während des Fluges keinen Horrorfilm anschauen musst.

Schneidere deinen Fallschirm so, dass es eine Mischung aus Lovestory, Komödie und Abenteuer wird. Gewürzt mit ein wenig Drama.

Die Erkenntnis und das Annehmen der Tatsache, dass sich nichts der Veränderung entziehen kann, nimmt ROCKSTERN die Angst vor dem großen Wasserfall. Sie leben in dem Wissen, dass jede Zeit irgendwann zu Ende gehen muss, um Neuem den Weg zu ebnen. ROCKSTER nehmen es an und können ihrem Fallschirmsprung mit Gelassenheit entgegensehen.

GUTEN FLUG!

ÜBER DEN AUTOR

Geboren 1962 in Hannover als Sohn einer sehr wohlhabenden Unternehmerfamilie. Im Sommer in St. Tropez und im Winter in St. Moritz waren Abendessen mit Gunter Sachs, Brigitte Bardot oder Gunilla von Bismarck nichts Ungewöhnliches. Zum alljährlich stattfindenden *Ball de la Rose* der monegassischen Fürstenfamilie wurde die Familie jedes Jahr eingeladen. Aufgewachsen auf dem Land zwischen Bremen und Hannover hat sich der Autor als Jugendlicher der Gegenkultur angeschlossen und war mit achtzehn Mr. President einer Bikergang.

Es folgte eine polytoxische Odyssee durch alle Höhen und Tiefen einer steilen Drogenkarriere und mit Dreißig eine Vollbremsung. Ohne externe Unterstützung und ohne Therapie hat der Autor eine langjährige Sucht aus eigener Kraft beendet, sich von der dunklen Seite der Macht abgewendet und eine Familie gegründet.

Nach dem Gymnasium hat der Autor zunächst im elterlichen Unternehmen gearbeitet (Trucker/Werkstatt/Verwaltung). Wegen der spektakulären Insolvenz des Familienbetriebs mit Beteiligung der italienischen Mafia ist er in die Bohrindustrie gegangen und hat später nach einem abgebrochenen Logistikstudium in norddeutschen Häfen zwei hochspezialisierte Start-ups erfolgreich am Markt platziert.

Nach zwei Krankheiten ist der Autor dem Sensenmann nur knapp von der Schippe gesprungen und widmet sich seitdem dem Schreiben von Büchern. Er lebt zurückgezogen auf dem Land, ist Vater von zwei Söhnen, leidenschaftlicher Schwimmer, Buddhismus-Fan und fährt seit dreißig Jahren Harley.