KARSTEN DUSSE

ACHTSAM **MORDEN** DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG

KARSTEN DUSSE

ACHTSAM **MORDEN** DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG

ROMAN

HEYNE

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage
Originalausgabe 01/2024
Copyright © 2024 by Karsten Dusse
© by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)
Printed in Germany
Umschlaggestaltung: © Cornelia Niere, München
Umschlagabbildung: © Cornelia Niere unter Verwendung von
Shutterstock.com (Arctic ice, Alex Lukin, mrspopman 1985)
Herstellung: Mariam En Nazer
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN: 978-3-453-27387-0

www.heyne.de

Für Lina

»Anfang und Wurzel alles Guten ist die Freude des Magens.
Selbst Weisheit und alles, was noch über sie hinausgeht,
steht in Beziehung zu ihr.«

EPIKUR,
PHILOSOPHIE DER FREUDE

INHALTSVERZEICHNIS

AMUSE-GUEULE

PROLOG 17

»Lebenslügen haben dicke Beine.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

VORSPEISE

1 RILKE 27

»Es gibt keine dicken Seelen. Es gibt nur zarte Seelen,
die sich in einem dicken Körper nicht wohlfühlen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

2 GIER 41

»Die Gier nach etwas ist ein untrügliches Zeichen dafür,
dass Sie dieses Etwas gar nicht brauchen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

3 GÖNNEN 53

»Gönnen Sie Mitstreitern den Erfolg.
Hadern Sie nicht mit Ihrem Misserfolg, sondern freuen Sie sich über den Erfolg
des Konkurrenten. Und nutzen Sie diese Energie, um ihm den Erfolg
beim nächsten Mal wieder streitig zu machen.«

*Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur –
Achtsamkeit für Führungskräfte*

4 REFLUX 61

»Was Ihnen nachts durch den Kopf geht, kann Ihren Schlaf nur dann stören,
wenn das, was Ihnen nachts durch die Speiseröhre geht,
Ihnen den Schlaf nicht vorher schon geraubt hat.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

5 AYUR UND VEDA 69

»Füllen Sie nicht das Leben mit Mahlzeiten, sondern die Mahlzeiten mit Leben.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

6 FRESSEN 77

»Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das Nahrung kocht. Die Zeit,
die Sie sich zur Zubereitung einer Mahlzeit nehmen, ist der Abstand zwischen
kultiviertem Essen und animalischem Fressen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

7 WIR 85

»Egoismus ist die Freiheit, für seine eigenen Fehler geradestehen zu können,
anstatt sie einer Gruppe in die Schuhe schieben zu müssen.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

8 AUTHENTIZITÄT 95

»Eine vergeigte Oper wird nicht schöner, wenn sich der einarmige Geiger
vorher Lackschuhe anzieht. Stellen Sie heraus, was der Geiger mit seinem
verbleibenden Arm alles kann. Dann vergisst Ihr Gegenüber schnell,
was er wegen des fehlenden Armes alles vergeigt hat.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

9 RAUSCH 103

»Alkoholische Getränke haben zwei wunderbare Eigenschaften: Sie können sich
damit hässliche Menschen schön- und Ihre eigene Dummheit schlautrinken.
Beides leider nur für sehr begrenzte Zeit.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

10 DEMOKRATIE 111

»Sie können demokratisch darüber abstimmen, wer für alle kochen soll. Aber nicht,
ob nachher alle satt sein werden.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

HAUPTSPEISE

11 ERZIEHUNG 119

»Die tollsten Eltern der Welt sind diejenigen, die ihrem tollsten Kind der Welt klarmachen, dass es nicht das einzige Kind auf der Welt ist.«

Joschka Breitner, Das innere Wunschkind

12 SELFIE 129

»Je krampfhafter Sie die Gegenwart für die Ewigkeit festhalten, desto schwieriger wird es irgendwann, die Vergangenheit in Zukunft loszulassen.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

13 KINDESENTFÜHRUNG 135

»Körpergewicht hat eine enorme Anziehungskraft. Vor allem für den Erdmittelpunkt.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

14 PROBLEME 143

»Ein einzelner negativer Gedanke kann es schaffen, all Ihre Emotionen negativ zu beeinflussen. Nutzen Sie diese Kraft der Gedanken. Auch der positiven. Konzentrieren Sie sich auf drei positive Dinge im Hier und Jetzt. Sie werden erstaunt sein, wie schnell der eine negative Gedanke seine Wirkung verliert.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

15 KATZE 153

»Katzen haben von Natur aus drei achtsame Eigenschaften, die wir Menschen oft erst mühsam erlernen müssen: Sie leben im Moment, sind selbstbewusst und neugierig.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

16 ÜBERGEWICHT 161

»Übergewicht ist keine Frage der Schuld. Kein einziger dicker Mensch sollte ein schlechtes Gewissen haben, weil er dick ist. Aber er kann ein verdammt gutes Gefühl dabei haben, wenn er daran etwas ändert.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

17 KÖRPER 171

»Ihr Körper ist das einzige Zuhause, das Ihre Seele Ihr Leben lang nicht verlassen wird.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

18 HEILFASTEN 181

»Hunger ist der Schrei des Körpers nach Energie.
Fasten ist der Genuss des vorherigen Überflusses.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

19 ERNÄHRUNGSTAGEBUCH 191

»Ihr Körper ist das Archiv dessen, was Sie gegessen haben.
Um sinnvoll mit einem Archiv arbeiten zu können, sollten Sie zunächst einmal
eine Liste erstellen, was sich darin so alles angesammelt hat.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

20 KINDESENTFÜHRERENTFÜHRUNG 201

»Fleischersatzprodukte sind wie die Perücke, die Sie Ihrer
neuen Freundin aufsetzen, damit sie aussieht wie Ihre Ex.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

21 ERLEICHTERUNG 211

»Es wird immer Probleme geben. Probleme sind notwendig. Manche Menschen erfinden sogar
unlösbare Probleme, um sich gar nicht erst mit den lösbaren beschäftigen zu müssen.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

22 ESSEN 221

»Essen ist Lebensbejahung.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

23 DARMREINIGUNG 229

»In der Psychotherapie ist es wichtig, alles rauszulassen, was Ihre Seele belastet.
Die Darmreinigung ist so gesehen eine Psychotherapie für den Verdauungstrakt.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

24 ENTLASTUNGSTAGE 237

»Es gibt einen entscheidenden Vorteil, wenn Sie nicht aus Hunger, sondern aus Langeweile essen.
Vom echten Hunger können Sie sich nicht ablenken. Von der Langeweile schon.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

25 EINLAUF 245

»Eine warme Dusche ist immer wohltuend. Egal auf welcher Seite des Schließmuskels.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

26 MASSENERHALTUNGSSATZ 257

»Alles Materielle auf dieser Erde ist messbar und endlich. Nur unsere Gefühle entziehen sich jeder Maßeinheit. Deshalb können Freude und Sorge so unendlich viel größer werden als der Anlass, auf den sie sich beziehen.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

27 GETREIDE 267

»Den Kreislauf des Lebens können wir in allem sehen. Das Getreidekorn kann als neue Saat auf den Boden fallen, zu Mehl gemahlen oder an den Ackergaul verfüttert werden. Nach dem Tod aber werden Mensch und Ackergaul doch wieder nur zu dem Boden, in dem das Getreidekorn wächst.«

Joschka Breitner, Entschleunigt auf der Überholspur – Achtsamkeit für Führungskräfte

28 TOM 275

»Der materielle Reichtum der Eltern ist der Dünger für die seelische Armut des Kindes.«

Joschka Breitner, Das innere Wunschkind

29 BAUSTEINE 285

»Nicht die Art der Bausteine bestimmt die Form eines Hauses, sondern die Art, wie der Bauherr sie stapelt.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

30 EIWEISSE 293

»Alles, was Sie über Eiweiße wissen müssen, erfahren Sie von der Gottesanbeterin. Sie ist nach wenigen Bissen satt, weil sie den Kopf ihres Männchens nicht erst in Panade frittiert, bevor sie ihn abbeißt.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

31 KOHLENHYDRATE 301

»Es kommt bei der bewussten Ernährung nicht darauf an, was Sie alles nicht essen. Es kommt darauf an, was Sie wann essen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

32 FETTE 311

»Gesättigte Fette sind unbeweglich.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

33 FLEISCH 317

»Wozu man mich nicht zwingen kann, das muss mir auch nicht verboten werden.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

34 SAUNA 325

»Der beste Weg, die Scham über die eigene Nacktheit zu überwinden,
ist der Anblick anderer nackter Menschen.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

35 PARADIES 335

»Wenn Sie das Paradies an einem konkreten Ort suchen, werden Sie scheitern.
Das Paradies ist kein Ort, sondern ein Gedanke. Somit können Sie sich täglich an
der Vorstellung vom Paradies erfreuen, ohne jemals dort gewesen sein zu müssen.«

Joschka Breitner, Zu Fuß ins Ich – Pilgern als Selbstfindung

NACHSPEISE

36 JO-JO-EFFEKT 345

»Der Zustand der Seele ist entscheidend für die Folgen der Nahrungsaufnahme.
Wenn Sie nach einer Fastenkur die Seele vernachlässigen, wird niemand
Ihren Körper daran hindern können, dem Zustand der Seele zu folgen.«

Joschka Breitner, Godwork Orange – Meine Zeit mit Bhagwan

37 VERTREIBUNG 353

»Es gibt eine einfache Erkenntnis, die verhindert, dass Sie glauben, Ihnen stünden andere
Menschen im Weg: Dort, wo diese Menschen stehen, ist einfach nicht Ihr Weg.«

Joschka Breitner, Zu Fuß ins Ich – Pilgern als Selbstfindung

38 FASTENBRECHEN 365

»Sie glauben gar nicht, wie einfach es ist, das Richtige zu essen,
wenn Sie das Falsche gar nicht erst im Haus haben.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

39 BEWUSSTE ERNÄHRUNG 375

»Wenn die Freude des Magens der Ursprung der Freude ist,
dann ist bewusste Ernährung die Lösung vieler Probleme.«

Joschka Breitner, Schöner Wohnen im eigenen Körper

AMUSE-GUEULE

PROLOG

»Lebenslügen haben dicke Beine.«

JOSCHKA BREITNER,
SCHÖNER WOHNEN IM EIGENEN KÖRPER

GEWALT IST WIE eine Packung Kinderpflaster: Manchmal braucht man sie zur Ersten Hilfe. Als Jurist war mir klar, dass Gewalt auch bei der Nothilfe grundsätzlich nicht grob unverhältnismäßig angewendet werden sollte. Dass ich dem Zopf tragenden Vollidioten vor dem Zooausgang aus zehn Metern Entfernung zielgenau mein Handy an die Schläfe geworfen hatte, war sicherlich grob unverhältnismäßig. Verhältnismäßig wäre gewesen, ihm aus einem Meter Entfernung mit einer Motorsäge zunächst die Arme und dann ein Bein abzusägen, um dem dann dümmlich herumhüpfenden Rumpf wertungsfrei und liebevoll beim Ausbluten zuzusehen. Das mag nach einer brutalen Gewaltfantasie klingen, aber die schlichte Realität war: Der Zopfmann hatte gerade versucht, meine Tochter zu entführen.

Dass ich ihn trotzdem lediglich mit meinem Handy gestoppt hatte, hatte zwei einfache Gründe: Zum einen waren Motorsägen im Zoo verboten. Jedenfalls für Besucher.
Zum anderen hatte mich mein eigener Körper daran gehindert, mich dem Gangster überhaupt nur auf Motorsägen-Entfernung zu nähern. Für Verfolgungsjagden taugte meine irdische Hülle anscheinend nicht mehr. Ich war nicht dick. Jedenfalls hatte ich mir das bis zu diesem Zeitpunkt noch eingeredet. Ich war lediglich ein wenig überernährt und untertrainiert. *Dick* begann erst ab einem Gürtelloch weiter und einer Hosenweite größer. Leider waren der seit Monaten zu enge Gürtel und die seit Wochen zu enge Hose ein nicht unwesentlicher Grund

für meine Immobilität. Obwohl ich mit Adrenalin vollgepumpt war, überkamen mich auf dem 800-Meter-Sprint vom Zoorestaurant bis zum Zooausgang nach 200 Metern Seitenstechen, nach 400 Metern Kurzatmigkeit und nach 600 Metern Bluthochdruckrauschen in den Ohren. All das komplettiert durch einen refluxbedingten Reizhusten nach den ersten drei Schritten. Dass ich trotz alledem am Zooausgang wenigstens auf Handy-Wurfentfernung zu dem Verbrecher aufschließen konnte, der mein Kind an der Hand hielt, hatte rein hormonelle Gründe: Adrenalin.

Mit dem Schläfenwurf hatte ich einen reinen Glückstreffer gelandet. Ich war nie ein guter Werfer gewesen. Zu meiner grenzenlosen Erleichterung schrie der Kriminelle aber sofort laut auf und ließ meine Tochter Emily instinktiv los, um nach seiner Stirn zu greifen. Zu meiner innigsten Freude zeigte sich dort eine klaffende Wunde, die sich auf der Stelle mit Blut füllte.
»Hau ab, Locke, der Typ ist wahnsinnig!«, rief plötzlich ein Kerl auf der anderen Seite der Zooausgangsdrehtür.
Mit meinem hochroten Kopf, meinem fiepsenden Japsen und den wild um mich schlagenden Armen musste ich ausgesehen haben wie ein Hummer, der von einem verblödeten Koch falsch herum ins kochende Wasser gesteckt worden war.
Der *Locke*-Rufer stand vor dem Zooeingang neben einem zum Eisstand umfunktionierten Lastenfahrrad. Anstelle des Lastenkorbes war eine große Kiste zwischen die beiden Vorderräder montiert worden, mit einer silbernen Kuppel darauf, einem Sonnenschirm darüber und der Aufschrift *Eis* daran. An der Vorderseite der Kiste stand eine Klappe sperrangelweit offen. Groß genug, um ein Kind in die Kiste zu stoßen. Offenbar gehörten Zopfmann *Locke* und der Eismann zusammen. Der Ruf von Letzterem riss Locke aus seiner irritierten Starre, und er löste den Blick von seiner blutverschmierten Hand. Er schaute zum Eismann, zu mir, auf das Handy, das vor ihm auf dem Boden lag. Dann rannte er ohne Emily in Richtung Ausgang weg. Nicht

ohne sich vorher noch kurz nach meinem Handy gebückt zu haben, um es einzustecken. Der Eismann ergriff mit seinem Rad ebenfalls die Flucht.
Keuchend überwand ich die letzten zehn Meter zu meiner Tochter. Ich nahm Emily in die Arme. Sie zuckte zusammen. Erst als ich ihr die Kopfhörer abnahm, die ihr der Entführer aufgesetzt hatte, und ihr die von innen mit Panzerband zugeklebte Kindersonnenbrille absetzte, erkannte mich meine Tochter.
»Papa, was ist los? Ist die Überraschung schon zu Ende?«, fragte sie mich überrascht.
Was auch immer ihr Locke erzählt hatte, damit sie mit ihm ging, Emily schien gar nicht bemerkt zu haben, dass sie entführt werden sollte. Aus den Kopfhörern ertönte ein Kinderlied: »Komm, wir nehmen den Zug zum Zoo, und der Elefant macht so: Täterä-Täterätätä, Täterä-Täterätäta, Täterä…tä…Tät…er…«
Die Bluetoothverbindung zur Playlist des flüchtenden Täteräters brach offensichtlich ab.

Meine völlige Erschöpfung wich dem Gefühl endloser Liebe. Dankbar nahm ich meine Tochter in die Arme. Gott sei Dank schien sie nicht im Ansatz zu verstehen, welche Panik gerade von mir abfiel. Dieses völlige Glücksgefühl hätte ich mit keiner Entspannungstechnik der Welt erreichen können.
Doch die wolkenlose Erleichterung, Emily gerettet zu haben, wurde schnell überlagert von den Schatten dreier sich deutlich am Horizont abzeichnenden Problem-Kumulanten.

Zunächst einmal: Ich hatte keine Ahnung, von wem und aus welchem Grund Emily soeben hatte entführt werden sollen. Ganz grob ließ sich sicherlich sagen, dass da wohl irgendwelche Humanismus-Versager ein Kind instrumentalisieren wollten, um die Interessen von Erwachsenen durchzusetzen. Ich würde diese Typen finden und ebenso grob dafür sorgen, dass sie eine Vorstellung davon

bekämen, welche Folgen derartige Tabubrüche mit sich brachten. Kein Kind war Spielball von Erwachsenen. Schon gar nicht meine Tochter.

Ganz offensichtlich stellte ich zudem selbst ein sich auftürmendes Problem dar: Form und Zustand meines Körpers hatten mich in meiner Mobilität derart eingeschränkt, dass ich meine Tochter nur mit Mühe – und einer großen Portion Stresshormonen – vor einer elementaren Gefahr bewahren konnte. Ich wusste, dass ich meine Ernährung seit über einem Jahr ziemlich hatte schleifen lassen. Ich konnte aus dem Inhalt einer Chipstüte mehr Befriedigung herauskitzeln als aus dem Anblick meines nackten Spiegelbilds. Aber wenn ich im Badezimmer über das Waschbecken guckte, hatte ich bislang immer wieder Ausreden parat, warum ich an dem Körper im Spiegel ad hoc nichts ändern müsste. Von »Also von vorne betrachtet, eingeatmet und mit nach hinten gelehntem Oberkörper geht's doch noch« über »Na und? Was soll dieser Körper auf dem freien Markt denn noch leisten müssen? Ich gehe auf die fünfzig zu und habe ja schon ein Kind!« bis hin zu »Mit diesem Körper bin ich aktiver Teil der Body-Positivity-Bewegung. Diese Wampe ist mein Mitgliedsausweis bei den Guten« hatte ich jede Ausrede parat, meinen Körper abgekoppelt vom Bruttoinlandsprodukt wachsen zu lassen. Damit war es jetzt vorbei. Deutlicher als mit der nur um Haaresbreite verhinderten Entführung meiner Tochter hätte mir auch ein Herzinfarkt nicht aufzeigen können, dass die Realität meines Körpers diametral meinen emotionalen Bedürfnissen entgegenstand.

Und zu guter Letzt musste ich schlicht und ergreifend das Handy wiederhaben, das ich dem Schurken gerade an den Kopf gedonnert hatte. Minuten vor der Entführung hatte ich damit noch die im Tigergehege versteckte Marihuanaplantage fotografiert, die mein nicht ganz legales Firmenkonsortium gerade eröffnet hatte. Diese Fotos durften nicht in falsche Hände geraten. Waren es aber anscheinend gerade.

Ich spürte, wie meine körperliche Erschöpfung einer körperlichen Anspannung wich. Einer Anspannung, die ich am nächsten Tag mit meinem Entspannungscoach würde besprechen müssen. Vielleicht könnten wir dabei ja auch ein ganz kleines bisschen an meinen Gewaltfantasien arbeiten. Und irgendwie meine Einstellung zum Thema Ernährung besprechen.
Damals wusste ich noch nicht, wie wunderbar Ernährung, Entspannung und das Auflösen von Gewaltfantasien miteinander kombiniert werden können.

VORSPEISE

1 RILKE

»Es gibt keine dicken Seelen. Es gibt nur zarte Seelen,
die sich in einem dicken Körper nicht wohlfühlen.«

JOSCHKA BREITNER,
SCHÖNER WOHNEN IM EIGENEN KÖRPER

NOCH EINE WOCHE vor der versuchten Entführung meiner Tochter ließen sich alle Probleme in meinem Leben auf einen einzigen Knopf reduzieren: den Knopf an meiner Jeans. Den über dem Reißverschluss. War der Knopf auf, war ich glücklich. War der Knopf zu, war ich es nicht. Dank Achtsamkeit hatte ich meine Mitte gefunden. Der Knopf wies mich immer wieder schmerzhaft darauf hin, dass sich die Ränder meines Körpers offensichtlich immer weiter von dieser Mitte entfernten.
Ich hatte seit längerer Zeit dieses Rilke-Gefühl. Alles bei mir drehte sich um meine Mitte. Und zwar in so kleinen Kreisen, dass ich gar nicht bemerkte, wie Gitterstäbe aus Ereignislosigkeit, Genügsamkeit und Homeoffice an mir vorüberzogen. Den Willen, der ab und an zwischen diesen Gitterstäben hindurch in die erfrischenden Gefahren der Freiheit entweichen wollte, betäubte ich mit Nahrung. So lange, bis mein Körper nicht mehr durch die selbst gesetzten Stäbe passte.
Dank meines Achtsamkeitscoaches Joschka Breitner hatte ich gelernt, Stresssituationen wertungsfrei und liebevoll zu begegnen. Ich wusste, welchen Einfluss mein inneres Kind auf mein Verhalten hatte. Ich war auf dem Jakobsweg dem Sinn des Lebens näher gekommen. Dank Osho wusste ich es zu schätzen, im Hier und Jetzt zu leben.
Mangels akuter Probleme hatten wir den Coachingrhythmus inzwischen auf eine Sitzung alle zwei bis drei Monate heruntergefahren. Nächsten Donnerstag war wieder einer dieser Termine, auf die ich mich regelmäßig freute.
Aber seit ich in mir selbst ruhte, fehlte mir vor allem eines: Bewegung. Geistig wie körperlich.