

LESEPROBE

Marc Aurin

Der Kritiker und ich

*Wie ich lernte, mich selbst
nicht länger zu bekämpfen*

Vorwort

Kennst du diese Stimme?

Die leise, beharrliche Stimme, die dich morgens im Spiegel kritisiert, deine Erfolge kleinredet und bei jedem Fehler sagt: „Siehst du? Nicht gut genug.“ Viele Menschen tragen sie mit sich herum, in einer Welt, die auf Leistung, Perfektion und Selbstoptimierung ausgerichtet ist.

Wir lernen, diese Stimme zu fürchten, sie zu bekämpfen oder, schlimmer noch, ihr alles zu glauben. Wir strengen uns noch mehr an und hoffen, dass sie endlich schweigt. Oft wird sie dadurch nur lauter.

Was aber, wenn wir uns in dieser Stimme irren? Was, wenn sie nicht unser Feind ist, sondern ein Beschützer, der seinen Auftrag falsch verstanden hat? Was, wenn ihre Härte nur der verzweifelte Versuch ist, uns vor dem Schmerz alter Wunden zu bewahren?

Aus diesen Fragen ist dieses Buch entstanden. Ich habe bewusst kein Sachbuch geschrieben. Eine Geschichte erreicht manchmal Stellen, an die ein Ratgeber nicht herankommt. Sie lässt uns eine Wahrheit fühlen, bevor wir sie verstehen.

Begleite David auf seiner seltsamen und zugleich sehr vertrauten Reise zu sich selbst. Sieh zu, wie er lernt, mit seinen inneren Anteilen zu sprechen, statt gegen sie zu kämpfen. Wie er aufhört, sich zu optimieren, und anfängt, sich zu mögen.

Vielleicht erkennst du in seinen Kämpfen etwas von deinen eigenen. Und vielleicht wird seine Reise für dich zu einem ersten Schritt: dir selbst zu vergeben und dich mit freundlicheren Augen anzusehen.

Hinweis an den Leser

Dieses Buch ist eine Reise, kein Ratgeber. Es ist ein Roman.

Die inneren Anteile, denen du auf den folgenden Seiten begegnest (der Kritiker, der Antreiber, die Angst), sind Bilder für seelische Vorgänge, die in vielen Menschen wirken. David ist eine erfundene Figur. Seine Geschichte ersetzt keine therapeutische oder ärztliche Begleitung.

Falls beim Lesen starke Gefühle oder alte Wunden auftauchen, ist das kein Zeichen von Schwäche. Sei dann besonders sanft mit dir. Vielleicht ist es ein guter Moment für eine Pause, einen tiefen Atemzug oder ein Gespräch mit einem Menschen, dem du vertraust.

Sieh Davids Weg als Einladung, die eigene innere Welt nicht als Schlachtfeld zu betrachten, sondern als Landschaft, die du mit Neugier erkunden darfst.

Begegnungen mit sich selbst sind nicht immer weich. Manchmal klären sie. Wenn du Fragen hast oder dich etwas bewegt, schreib mir: **Markus.Dirksen@outlook.de**

Prolog

David stand vor dem Spiegel im Bad. Die Morgensonne fiel durch das Fenster und legte weiche Streifen auf sein Gesicht. Ein ganz gewöhnlicher Morgen, unspektakulär und still.

Früher wäre dieser Moment ein Tribunal gewesen. Sein Blick wäre über das Spiegelbild gefahren wie ein Scanner, hätte jede Falte als Scheitern verbucht, jedes graue Haar als Beweis für den Verfall. Eine Stimme in seinem Kopf hätte ihm das Protokoll des Mangels vorgelesen: müde Augen, angespannter Kiefer, zu wenig Schlaf und zu viel Sorge. Er hätte sich abgewendet, mit diesem leisen Nagen im Magen, bereit für einen weiteren Tag im Kampf gegen sich selbst.

Aber heute war es still.

Die kritische Stimme war nicht da. Oder sie war da und hatte einfach nichts mehr zu sagen. Keine Anklage mehr.

David sah sich an. Den Mann im Spiegel, 32 Jahre alt. Das dunkelblonde Haar, an den Schläfen schon leicht ergraut, ein Detail, das er früher als Zeichen von Kontrollverlust verbucht hätte. Die feinen Linien um die Augen, die vom Lachen kamen, das er wiedergefunden hatte, und nicht vom Altern. Über der Augenbraue die kleine Narbe von einem Sturz als Kind. Als sein Blick daran hängen blieb, spürte er einen Anflug von Zärtlichkeit für den Jungen, der er gewesen war. Und die Augen selbst: nicht mehr gehetzt. Ruhig. Bei sich.

Mit Eitelkeit hatte das nichts zu tun. Er sah hin, ohne zu prüfen und ohne zu urteilen, und nahm an, was er sah. Etwas Selteneres als Bewunderung: ein stilles Einverständnis.

Er lächelte. Kein breites, aufgesetztes Grinsen, nur ein kleines Heben der Mundwinkel. Das Lächeln von jemandem, der nach langer Zeit wieder nach Hause kommt.

Und irgendwo im Hintergrund, leise wie ein Atemhauch, hörte er eine Stimme. Sie klang vertraut, aber die Schärfe war aus ihr

verschwunden, nichts Schneidendes mehr, nur Ruhe. Sie sagte nur ein einziges Wort:

„Genug.“

Dieser Frieden war ihm nicht geschenkt worden. Er hatte ihn sich erkämpft, Schritt für Schritt, auf einem langen Weg ins Herz der eigenen Finsternis und wieder hinaus.

Anfangen hatte alles an einem gewöhnlichen Dienstag. Dem Tag, an dem er zerbrach.

Kapitel 1: Der Stillstand

Die Luft im Konferenzraum „Vision 3“ war dünn und teuer. Designer-Sauerstoff, gefiltert durch eine Klimaanlage, die leiser sumnte als ein zufriedener Kunde. An der Wand hing ein abstraktes Gemälde in den Unternehmensfarben Blau und Grau. Es sah aus, als hätte jemand eine Excel-Tabelle in einen Farbsturm geworfen, und sollte „Dynamik“ symbolisieren.

David spürte nichts von dieser Dynamik. Er stand vor dem Vorstand, einer Reihe glatter, undurchdringlicher Gesichter über der polierten Mahagoniplatte des Tisches. Sein bester Anzug, feinsten italienischen Stoff, war seine Rüstung, sie sollte ihm Kompetenz und Kontrolle verleihen. Heute fühlte er sich darin fremd, wie in einem Kostüm, das ihm nicht mehr passte.

Seine Stimme klang fremd in seinen eigenen Ohren. Klar und präzise. Sie gehörte dem Strategieberater David, der komplexe Probleme in elegante Lösungen verwandelte und Zahlen tanzen und Prognosen singen lassen konnte. Er war gut in seinem Job. Verdammt gut. Sein Vorstand war ein Skalpell, das jede Herausforderung zerlegte, bis nur eine klare, logische Wahrheit übrig blieb.

„... und somit ergibt sich für das dritte Quartal eine prognostizierte Effizienzsteigerung von 14,7 Prozent, vorausgesetzt, wir implementieren die Synergie-Matrix wie auf Folie 24 dargelegt“, hörte er sich sagen. Die Worte saßen, einstudiert und auf maximale Wirkung getrimmt. Aber sie kamen nicht mehr aus ihm. Leere Hülsen, die er in den Raum feuerte.

Hinter den Gesichtern, hinter der Glasfront des Büroturms, hing ein grauer Himmel über der Stadt. Eine Taube landete auf dem Fenstersims, beäugte den Raum mit einer gleichgültigen Neugier, um die David sie beneidete, und flog wieder davon. Ein winziger Moment Anarchie in dieser durchgetakteten Welt.

Genau da passierte es.

Mitten im Satz, mitten in der perfekt choreografierten Präsentation, riss der Faden. Kein Knall, kein dramatischer Zusammenbruch. Eher ein leises Zerbröseln, als gäbe ein Fundament aus Sand nach, das jahrelang zu viel getragen hatte.

Die Zahl, 14,7 Prozent, schwebte plötzlich bedeutungslos im Raum. Die Gesichter des Vorstands verschwammen zu einer einzigen erwartungsvollen Masse. Das Summen der Klimaanlage schwoll an zu einem dröhnenden Rauschen.

David stand da, den Mund noch leicht geöffnet. Er hatte vergessen, was er sagen wollte. Schlimmer: Er hatte vergessen, warum. Die jahrelange Anstrengung, die endlosen Nächte, der Druck, den er sich selbst gemacht hatte, all das löste sich in einem einzigen Augenblick auf.

Von seinem Magen stieg Kälte auf. Sein Herz kam aus dem Takt, stolperte, setzte neu an. Schweiß brach ihm auf der Stirn aus, kalt und klebrig. Der Anzug wurde zur Zwangsjacke.

„Herr Wagner?“, fragte der Vorstandsvorsitzende, ein Mann mit silbernem Haar und randloser Brille, deren Bügel im Licht blitzten. Seine Stimme klang nicht unfreundlich, nur irritiert, wie die eines Maschinisten, dessen gut geölte Maschine plötzlich stottert.

David versuchte, den Faden wieder aufzunehmen. Die Buchstaben auf seinen Notizen tanzten, ein unentzifferbarer Code. Auf dem Bildschirm leuchtete Folie 24, die „Synergie-Matrix“, ein komplexes Gebilde aus Pfeilen und Kästen, das er selbst entworfen hatte. Es sah aus wie der Schaltplan für ein Gefängnis. Sein Gefängnis.

Ein Gedanke schnitt durch den Nebel, klar wie eine Glasscherbe: *Ich kann nicht mehr.*

Nicht: *Ich will nicht mehr.* Das hatte er schon oft gedacht. Sondern: *Ich kann nicht mehr.* Das war keine Entscheidung, das war ein Befund. Das System war heruntergefahren. Der Akku war nicht leer, er war kaputt.

Er hob den Blick, sah in die Gesichter, die inzwischen eher besorgt als erwartungsvoll wirkten, und sagte das Einzige, was ihm noch wahr erschien.

„Entschuldigen Sie bitte.“

Seine Stimme war nur noch ein Flüstern. Er räusperte sich, suchte nach der Kontrolle, aber da war nichts mehr, was sich kontrollieren ließ. Langsam legte er die Fernbedienung für den Beamer auf den Mahagonitisch, als wäre sie aus Blei. Die Bewegung war steif, ungelenk.

„Ich ... ich brauche eine Pause.“

Er drehte sich um, ohne eine Antwort abzuwarten, und ging zur Tür. Der teure Teppichboden gab unter jedem Schritt nach wie Treibsand. In seinem Rücken spürte er die Blicke des Vorstands: Verwirrung, Ärger, vielleicht ein Hauch von Mitleid. Er zog die schwere Tür hinter sich zu, und das Rauschen in seinen Ohren wurde leiser.

Im Flur lehnte er sich gegen die kühle Wand und schloss die Augen. Das Blau und Grau des Unternehmens schien ihm in die Adern zu kriechen, eine lähmende Kälte. Jahrelang hatte er funktioniert. Perfekt funktioniert. Und nun war er ... defekt.

*

Zwei Stunden später saß er im Wartezimmer seines Hausarztes. Es roch nach Desinfektionsmittel und alter Angst. An der Wand hingen Poster über Grippeimpfungen und gesunde Ernährung. David starrte auf das Bild eines lachenden Paares, das in Äpfel biss. Lachen? Leichtigkeit? Das klang nach Nachrichten aus einem fremden Land.

Der Arzt, ein gütiger Mann Ende fünfzig, hörte sich seine stammelnden Erklärungen an, maß den Blutdruck, leuchtete ihm in die Augen und stellte ein paar gezielte Fragen. Dann lehnte er sich zurück und seufzte leise.

„Herr Wagner“, sagte er sanft, aber unmissverständlich. „Ihr Körper hat die Notbremse gezogen. Man nennt das Burnout. Erschöpfungsdepression. Wie auch immer. Das Ergebnis ist dasselbe: Sie sind am Ende.“

Burnout. Das Wort klang für David nach einer Ausrede für Schwächlinge. Nach etwas, das anderen passierte, Managern in Hochglanzmagazinen, die danach ein Sabbatical machten und ein Buch darüber schrieben. In seiner Welt aus Logik und Kontrolle hatte es keinen Platz.

„Ich schreibe Sie jetzt für vier Wochen krank“, fuhr der Arzt fort und zückte seinen Rezeptblock. „Keine Diskussion. Sie gehen nach Hause, schalten Ihr Arbeitshandy aus und tun ... nichts.“

Nichts.

Das Wort ging mit ihm, als er mit dem gelben Schein in der Hand die Praxis verließ. Nichts tun. Für einen Mann, dessen ganzer Selbstwert auf dem Tun gebaut war, klang das wie ein Todesurteil.

Als er die Wohnungstür aufschloss, empfing ihn eine Stille, wie er sie sonst nur aus den wenigen Stunden zwischen Arbeit und Schlaf kannte. Eine moderne, minimalistische Wohnung: klare Linien, gedeckte Farben, kaum etwas Persönliches. Ein Ort zum Auftanken, nicht zum Leben.

Er legte die Schlüssel in die Schale, zog den Anzug aus, der sich jetzt endgültig wie eine Verkleidung anfühlte, und schlüpfte in ein einfaches T-Shirt und eine Jogginghose. Im Wohnzimmer blieb er mitten im Raum stehen.

Draußen ging langsam die Sonne unter und tauchte die Stadt in ein weiches, müdes Licht. Der Feierabendverkehr drang gedämpft durch die dreifach verglasten Fenster.

Und da war sie.

Die Leere.

Nicht die friedliche Leere nach einem langen, erfolgreichen Tag. Diese hier nagte. Ein schwarzes Loch in seiner Brust, das jedes Geräusch und jedes Gefühl in sich aufzog. Jahrelang hatte er sie zuge schüttet, mit Arbeit, mit Leistung und dem Hunger nach Anerkennung. Er hatte sie betäubt mit dem Rausch der Effizienz und dem Versprechen des nächsten Karriereschritts.

Jetzt, wo all das weggebrochen war, lag sie frei. Und sie war kaum auszuhalten.

Er setzte sich auf sein Designer-Sofa, das unbequemer war, als es aussah, und starrte auf die leere Wand gegenüber. Er versuchte, etwas zu planen. Was würde er morgen tun? Übermorgen? Die nächsten vier Wochen? Aber sein Verstand, dieses scharfe Werkzeug, war stumpf geworden. Er lieferte keine Antworten mehr. Nur ein leises, statisches Rauschen.

Die Wohnung schien enger zu werden. Und zum ersten Mal, nicht übertönt vom Lärm des Funktionierens, hörte er etwas anderes.

Eine Stimme.

Sie war nicht laut. Eher ein spöttisches Murmeln in seinem Hinterkopf. Er kannte sie sein ganzes Leben, und er hatte sie immer erfolgreich überhört.

Na sieh mal einer an, sagte die Stimme, und sie triefte vor Sarkasmus. Da ist der große Macher. Am Ende seiner Kräfte. Was für ein jämmerlicher Anblick.

David zuckte zusammen und sah sich um. Die Wohnung war leer. Er war allein.

Die Stimme lachte leise, trocken und ohne jeden Humor.

Hast du wirklich geglaubt, du kommst damit durch? Hast du wirklich geglaubt, du könntest ewig so weitermachen?

David schloss die Augen und presste die Hände an die Schläfen, als könnte er die Stimme aus seinem Kopf herausdrücken.

Doch sie war jetzt da, und sie hatte nicht vor, wieder zu gehen. Der Vorhang war gefallen, die Show vorbei. Und in der Leere seines neuen Lebens war er nicht mehr allein.

Kapitel 2: Die Stimme im Kopf

Der erste Tag des „Nichts-Tuns“ war eine Qual. Der zweite war die Hölle.

David hatte Stille immer für einen Luxus gehalten, für die bloße Abwesenheit von Lärm. Jetzt merkte er, dass sie ein Vakuum war, das sich mit aller Macht zu füllen versuchte. Bei ihm füllte es sich mit dem leisen, stetigen Tropfen seiner eigenen Unzulänglichkeit.

Er wanderte durch die Wohnung wie ein Geist. Vom Sofa, dessen minimalistische Kanten ihm plötzlich feindselig vorkamen, zum Küchenblock, auf dem kein Laptop mehr stand, der ihn mit dem Gefühl von Wichtigkeit versorgte. Den Kühlschrank öffnete er, starrte hinein, als könnte das kalte Licht ihm eine Frage beantworten, die er nicht einmal formulieren konnte, und schloss ihn wieder. Dann zählte er die Bücher im Regal: Sachbücher, Biografien erfolgreicher Menschen, Ratgeber zur Effizienzsteigerung. Jeder einzelne Buchrücken klagte ihn an.

Und immer war da diese Stimme.

Ganz schön produktiv, dein Tag, meldete sie sich, als er zum dritten Mal innerhalb einer Stunde das Fenster öffnete und auf den grauen Innenhof starrte. *Vielleicht solltest du das als neue Kernkompetenz in deinen Lebenslauf aufnehmen: professionelles Aus-dem-Fenster-Starren. Eine Fähigkeit mit Zukunft.*

„Halt den Mund“, murmelte David ins Leere und kam sich sofort dumm vor. Er sprach mit sich selbst. Der Arzt hatte etwas von Stresssymptomen gesagt. Das war es bestimmt: Sein überlastetes Gehirn produzierte Störgeräusche, ein Radio, das zwischen zwei Sendern rauscht. Er musste sich nur ablenken.

Er schaltete den Fernseher ein. Eine Nachrichtensendung, Börsenkurse liefen über den unteren Bildschirmrand. Zahlen, die ihn vor ein paar Tagen noch elektrisiert hätten, waren jetzt bedeutungslose Hieroglyphen. Er zappte weiter. Eine Kochshow. Eine seichte amerikanische Sitcom mit Lachen vom Band. Nichts drang zu ihm durch. Der Fernseher war nur flackerndes Licht mit Ton.

Wirklich?, fragte die Stimme mit gespielterm Interesse. Das ist also dein Plan? Dich mit Schwachsinn zudröhnen, bis du nichts mehr fühlst? Mutige Strategie. Sehr innovativ.

David drückte so fest auf die Fernbedienung, dass der Fernseher mit einem Klacken ausging. Danach war es in der Wohnung stiller als vorher, und irgendwie lauter. Er rieb sich die Schläfen. Er war ein rationaler Mensch. Ein Problem wurde analysiert, zerlegt und gelöst. Also: Was war das Problem? Eine innere Stimme. Ursache? Burnout. Überlastung. Lösung? Ruhe. Der Stimme keine Beachtung schenken.

Er versuchte es mit Meditation. Eine App auf seinem Handy, die er vor Monaten heruntergeladen hatte, um seine Leistungsfähigkeit zu optimieren. Eine sanfte Frauenstimme bat ihn, seinen Atem zu beobachten. Einatmen. Ausatmen.

Er atmete ein. Er atmete aus. Für einen Moment funktionierte es.

Pfff, machte die Stimme in seinem Kopf, ein Geräusch wie Luft, die aus einem alten Reifen entweicht. Atmen. Welch eine Errungenschaft. Darauf kannst du wirklich stolz sein. Andere Leute bauen Unternehmen auf, erfinden Dinge, retten die Welt. Und David Wagner? Er atmet. Applaus, Applaus.

David riss die Augen auf. Sein Herz hämmerte. Er hielt das Handy so fest umklammert, dass die Hülle knackte. Es war, als säße ein Saboteur in seinem eigenen Kopf, der jeden Versuch der Besserung sofort zunichtemachte.

„Wer bist du?“, flüsterte er in den Raum. „Was willst du von mir?“

Keine Antwort. Nur der Kühlschrank, der in der Küche brummte.

*

Am Abend beschloss er, ein Bad zu nehmen. Heißes Wasser sollte die Muskeln lockern und den Kopf beruhigen. Er ließ die Wanne volllaufen, der Dampf beschlug den Spiegel. Er sank ins Wasser und schloss die Augen. Das Rauschen aus dem Hahn überdeckte für einen Moment alles. Frieden.

Doch dann hörte er es.

Ein leises Kratzen.

Es war nicht in seinem Kopf.

David öffnete die Augen. Das Geräusch kam aus dem Wohnzimmer. Es klang wie ... wie ein Stift, der über Papier kratzt. Schnell, fast fieberhaft.

Trotz des heißen Wassers bekam er eine Gänsehaut. Er war allein in der Wohnung, hatte abgeschlossen und die Kette vorgelegt. Ein Einbrecher?

So leise er konnte, stieg er aus der Wanne, griff nach einem großen Handtuch und schlang es sich um die Hüften. Wassertropfen fielen lautlos auf die Fliesen. Er schlich zur Badezimmertür und lauschte.

Da war es wieder. Dieses Kratzen. Rhythmisch, ohne Pause.

Sein Verstand ratterte. Die Polizei rufen? Und dann was sagen? „Ich glaube, da ist jemand in meiner Wohnung und ... macht sich Notizen?“ Es klang absurd. Wahnsinnig.

Er musste nachsehen. Mit zitternden Händen drückte er die Klinke nach unten und zog die Tür einen Spaltbreit auf. Er spähte ins schwach beleuchtete Wohnzimmer.

Dort, in seinem Lieblingssessel, saß ein Mann.

Er war alt, vielleicht siebzig, mit schütterem grauem Haar und einem Gesicht, das aussah, als hätte man es aus getrocknetem Lehm geformt. Jede Falte erzählte von Strenge und von einer Müdigkeit, die Jahrzehnte alt sein musste. Er trug einen altmodischen, leicht abgewetzten Anzug, der nach Mottenkugeln und Pflichtbewusstsein aussah.

In den knöchigen Händen hielt er ein dickes schwarzes Notizbuch mit abgeschabtem Ledereinband. Mit einem alten Füllfederhalter kritzelte er unablässig hinein, ohne aufzublicken. Das war das Geräusch, das David gehört hatte.

David stand wie erstarrt im Türrahmen. Sein Verstand schrie ihn an: *Halluzination. Das ist eine Halluzination. Dein Gehirn spielt dir einen Streich. Das ist nicht real.*

Doch der Geruch von alter Tinte und staubigem Papier drang bis zu ihm. Und die Delle, die der Mann ins Polster seines Sessels drückte, sah erschreckend echt aus.

Der alte Mann hielt inne, als hätte er Davids Gedanken gehört. Er leckte sich den Finger, blätterte eine Seite um und kratzte weiter. Er blickte nicht auf. Seine Anwesenheit schien ihm das Normalste auf der Welt zu sein.

Endlich fand David seine Stimme wieder. Heraus kam ein heiseres Krächzen.

„Wer ... wer sind Sie? Was machen Sie in meiner Wohnung?“

Der Mann hielt mitten in einem Wort inne. Langsam hob er den Kopf. Seine Augen waren klein, grau und von einer durchdringenden, urteilenden Intelligenz. Keine Spur von Überraschung darin. Nur die resignierte Verärgerung von jemandem, den man bei einer wichtigen Arbeit gestört hat.

Er musterte David von Kopf bis Fuß. Den nackten, tropfenden Oberkörper, das Handtuch um die Hüften, das blanke Entsetzen im Gesicht.

Dann sprach der alte Mann. Und seine Stimme war *die* Stimme. Jene spöttische, sarkastische Stimme, die David seit zwei Tagen in seinem Kopf hörte.

„Das dauert aber, bis du es bemerkst“, sagte er trocken und machte sich eine weitere Notiz. „Mangelnde Auffassungsgabe. Notiert.“

David taumelte einen Schritt zurück und stieß gegen den Türrahmen. Der Boden schien zu schwanken. Das konnte nicht sein. Er wurde verrückt. Das war die einzige logische Erklärung.

Der alte Mann seufzte, als wäre Davids Panik eine persönliche Beleidigung. Er klappte sein Notizbuch zu, und der Knall fuhr durch die Wohnung wie ein Peitschenschlag.

„Hör auf, so hysterisch zu sein“, befahl er. „Du siehst lächerlich aus. Und zieh dir was an. Es ist ja erbärmlich.“ Er blickte sich im Raum um, als würde er ein minderwertiges Hotelzimmer inspizieren. „Und ich bin hier, weil du es nicht mehr allein schaffst. Offensichtlich.“

Der Kritiker. Die Stimme aus seinem Kopf, mit Körper, Anzug und Notizbuch. Und er saß in seinem Wohnzimmer. David starrte ihn an und brachte kein Wort heraus. Die Grenze zwischen seinem Inneren und der Welt da draußen war gerade eingerissen.

Kapitel 3: Pakt wider Willen

Ein Teil von Davids Gehirn, der rationale, in Meetings und Excel-Tabellen geschulte Teil, versuchte fieberhaft, die Lage zu katalogisieren. Phänomen: visuelle und auditive Halluzination. Ursache: akute Belastungsreaktion. Wahrscheinlichkeit: hoch. Handlungsoptionen: ignorieren, medikamentöse Behandlung, psychiatrische Einweisung.

Doch der andere Teil, der gerade mit nackten Füßen auf den kalten Fliesen stand und zitterte, sah nur einen alten Mann in seinem Sessel. Einen Mann, der echter wirkte als die teure Designlampe neben ihm.

„Zieh dir was an“, wiederholte der Kritiker, ohne aufzublicken. Er klang wie ein enttäuschter Lehrer. „Selbstmitleid ist schon schlimm genug. Man muss es nicht auch noch halbnackt zelebrieren.“

Wie ferngesteuert stolperte David ins Schlafzimmer. Seine Hände zitterten so sehr, dass er kaum die Schranktür aufbekam. Er zog ein altes T-Shirt und eine Jogginghose über, eine dünne Schicht Normalität über dem Abgrund. Jeder logische Instinkt schrie ihm zu, die Wohnung zu verlassen, unter Leute zu gehen, irgendetwas zu tun, das diese Erscheinung als Hirngespinnst entlarvte.

Als er ins Wohnzimmer zurückkam, saß der Mann immer noch da, das Notizbuch wieder aufgeschlagen. Das Kratzen des Füllfederhalters war das einzige Geräusch im Raum.

Strategie A: Ignorieren. David setzte sich aufs Sofa, so weit vom Sessel entfernt wie möglich, griff nach der Fernbedienung und drehte die Lautstärke bewusst höher als sonst. Ein Actionfilm. Explosionen, Schreie, quietschende Reifen. Echter, greifbarer Lärm aus der Welt da draußen.

Das Kratzen des Stiftes wurde lauter. Das war unmöglich, aber es war so. Es schnitt durch die Explosionen, als wären sie gar nicht da. Ein penetrantes, anklagendes Geräusch, das nur für ihn bestimmt zu sein schien.

Fehlversuch, dachte David.

Strategie B: Konfrontation mit Logik. Er schaltete den Fernseher stumm.

„Du bist nicht real“, sagte David und bemühte sich, fest zu klingen. „Du bist ein Symptom. Eine Halluzination, hervorgerufen durch Stress.“

Der Kritiker hielt inne und hob den Blick von seinem Buch. Um seine Mundwinkel zuckte etwas, das wie müder Spott aussah.

„Ah, die psychologische Verteidigung“, sagte er und nickte langsam. „Ein Klassiker. ‚Ich bin nicht krank, mein Gehirn spielt mir nur einen Streich.‘ Sehr beruhigend. Leider auch komplett nutzlos.“ Er machte sich eine kurze Notiz. „Neigt zu Realitätsverweigerung, wenn die Fakten nicht ins Weltbild passen. Punktabzug für mangelnde Anpassungsfähigkeit.“

„Fakten?“ David lachte auf, kurz und schrill. „Der einzige Fakt hier ist, dass ich überarbeitet bin und mein Verstand mir Dinge vorgaukelt. Du bist in meinem Kopf!“

„Natürlich bin ich in deinem Kopf“, erwiderte der Kritiker und blätterte eine Seite um. „Wo sollte ich denn sonst sein? Aber du scheinst das Grundprinzip nicht zu verstehen.“ Er lehnte sich leicht vor, seine grauen Augen fixierten David. „Nur weil der Käfig in deinem Kopf ist, heißt das nicht, dass die Gitterstäbe nicht aus Stahl sind.“

Mit jedem Wort, das David ihm entgegenschleuderte, schien der alte Mann fester in seinem Sessel zu sitzen. Seine Konturen wurden schärfer, seine Gegenwart dichter. Jeder logische Einwand amüsierte ihn nur und bestätigte ihn in seiner Rolle. Er war ein Feuer, und Davids Widerstand war der Wind.

David sprang auf, griff nach einem Sofakissen und warf es mit aller Kraft auf den Sessel.

„Verschwinde!“, schrie er.

Das Kissen flog durch die Luft und landete mit einem leisen Wumpf auf dem Schoß des Kritikers. Es flog nicht durch ihn hindurch. Es lag dort, auf dem abgewetzten Stoff seiner Hose. Real. Greifbar.

Der alte Mann blickte auf das Kissen. Dann blickte er zu David. Er hob eine Augenbraue.

„Gewalt“, sagte er laut und deutlich, während er das Wort in sein Buch schrieb. „Das letzte Argument derer, denen die Argumente ausgegangen sind. Primitiv. Ineffektiv.“ Er schob das Kissen mit einer verächtlichen Geste von seinem Schoß, und es fiel auf den Teppich.

In diesem Moment gab etwas in David nach. Die letzte Hoffnung, dies sei nur ein böser Traum, zerfiel zu Staub. Er sank zurück aufs Sofa, und alle Spannung wich aus seinem Körper. Seine Arme lagen schwer auf den Oberschenkeln. Er hätte nicht einmal mehr die Fernbedienung heben können.

Er konnte nicht gewinnen. Nicht gegen jemanden, der all seine Züge kannte, bevor er sie machte. Und fliehen konnte er auch nicht, nicht vor jemandem, der einen Logenplatz in seinem eigenen Verstand hatte.

Der stumme Fernseher warf flackernde Bilder an die Wand. Der Kritiker schrieb nicht mehr. Er saß nur da und wartete, den Blick auf David gerichtet.

Und David begriff. Er würde diesen Mann nicht loswerden, indem er ihn bekämpfte. Das machte ihn nur stärker. Und er würde ihn nicht loswerden, indem er ihn ignorierte. Das machte ihn nur lauter.

Blieb nur ein Weg, und der Gedanke daran erfüllte ihn mit Abscheu und Furcht. Er musste sich auf dieses wahnsinnige Spiel einlassen. Herausfinden, wie die Regeln lauteten. Nicht, um zu gewinnen. Nur, um nicht vollständig den Verstand zu verlieren.

Er atmete tief durch, wie nach einem langen Tauchgang in eisigem Wasser. Dann hob er den Blick und sah den Kritiker direkt an. Ohne Wut, ohne Panik. Nur mit einer grauen, bleiernen Müdigkeit.

„Okay“, sagte David leise. Das Wort blieb im Raum hängen. Eine weiße Flagge.

Der Kritiker zog eine Augenbraue hoch. „Okay, was?“

David nickte langsam zu dem schwarzen Buch in den Händen des alten Mannes. Seine Stimme war kaum ein Flüstern.

„Was ... schreibst du da eigentlich die ganze Zeit rein?“

Der Kritiker sah auf sein Buch, dann zurück zu David. Zum ersten Mal lag etwas anderes als Spott in seinen Augen. Ein Anflug von ... Berufsstolz? Als hätte er genau auf diese Frage gewartet.

„Das“, sagte er und strich beinahe andächtig über den Ledereinband, „ist das Hauptbuch. Deine persönliche Bilanz. Jede Schwäche, jeder Fehler, jede Fehleinschätzung. Alles akribisch dokumentiert, seit dem Tag, an dem ich meine Arbeit aufgenommen habe.“ Er sah David wieder direkt an.

„Und um deine nächste Frage gleich zu beantworten: Ja, die Bilanz ist tiefrot.“

Kapitel 4: Archive des Schmerzes

Das Wort „tiefrot“ hing im Raum wie ein Beil. Der alte Mann hatte es beiläufig gesagt, im Ton eines Buchhalters, der den Bankrott eines Lebenswerks feststellt. Davids Leben, eine Bilanz des Versagens. Ungeheuerlich war vor allem, wie vertraut der Satz klang. Als hätte David ihn sein Leben lang selbst gedacht, nur nie so laut. Er merkte, dass er den Atem anhielt.

„Was soll das heißen?“, fragte David, doch seine Stimme klang dünn.

Der Kritiker schien die Frage zu überhören. Stattdessen blätterte er mit einer fast liebevollen Sorgfalt in seinem schwarzen Buch. Seine knochigen Finger strichen über die vollgeschriebenen Seiten. „Jeder Eintrag hat eine Geschichte“, murmelte er, mehr zu sich selbst als zu David. „Jeder ein kleiner Baustein in dem Fundament, das dich heute ausmacht.“ Er hielt bei einer Seite an. „Ah, hier. Ein besonders früher Eintrag. Einer meiner Gründungsmomente, sozusagen. Die Erinnerung ist sicher schon etwas verblasst bei dir. Lass mich dein Gedächtnis auffrischen.“

Er blickte auf. In seinen kleinen grauen Augen lag etwas Kaltes, beinahe Feierliches.

„Datum: 14. Mai. Neunzehnhundertneunundneunzig. Überschrift: Das Gedicht.“

Kaum waren die Worte heraus, veränderte sich der Raum. Das gedämpfte Licht der Stehlampe flackerte und wurde heller, kälter. Das leise Brummen des Kühlschranks in der Küche verwandelte sich in ein vieltimmiges, unterdrücktes Tuscheln. Davids teurer Raumduft, Sandelholz und Bergamotte, verflog. An seine Stelle trat ein Hauch von Bohnerwachs, Kreidestaub und lauwarmer Milch aus kleinen Tetra-Paks.

David wollte aufspringen, doch seine Beine gehorchten ihm nicht. Er sah, wie die Wände seines Wohnzimmers ihre Konturen verloren, durchsichtig wurden und einer blassgrünen Wandfarbe wichen, von der an manchen Stellen der Putz bröckelte. Das Designer-Sofa war verschwunden. Unter ihm knarrte ein harter, kratziger Holzstuhl, viel zu klein für einen erwachsenen Mann.

Er befand sich in seinem alten Klassenzimmer.

Alles war da, bis ins Kleinste: die Weltkarte an der Wand mit den schon damals veralteten Grenzen, die eingekratzten Herzen und Schimpfwörter auf den Tischen, die gelangweilten Gesichter seiner Mitschüler. Und vorne an der Tafel stand Frau Gerber, seine damalige Deutschlehrerin, mit ihrem strengen Dutt und dem ungeduldigen Wippen ihres Fußes.

Keiner der Schüler drehte sich nach ihm um. Er war unsichtbar, ein Zuschauer in seinem eigenen Leben. Dort vorne, neben dem Pult der Lehrerin, stand ein kleiner Junge. Zehn Jahre alt, mit zu großen Ohren, einem schlecht sitzenden Pullover und einem Blatt Papier in den zitternden Händen.

Es war der kleine David.

„Nun los, David“, sagte Frau Gerber, ihre Stimme genauso schneidend, wie er sie in Erinnerung hatte. „Wir haben nicht den ganzen Tag Zeit. ‚Der Zauberlehrling‘. Du wolltest es doch unbedingt auswendig vortragen.“

David sah das vorgereckte Kinn seines jüngeren Ichs, die roten Ohren, den Stolz darin. Wochenlang hatte der Junge geübt. Er wollte es seinem Vater beweisen, der immer sagte, er sei ein Träumer. Und er wollte, dass die Lehrerin nickte und die anderen Kinder staunten.

Der kleine David atmete tief ein und begann. „Hat der alte Hexenmeister sich doch einmal weggegeben ...“ Die ersten Zeilen kamen flüssig. Doch dann, mitten im Satz, blickte er auf, sah die fünfundzwanzig Gesichter, die ihn anstarrten, und in seinem Kopf war nur noch weißes Rauschen. Die nächste Zeile war weg. Einfach weg.

Nichts kam.

„Und nun?“, fragte Frau Gerber.

Das erste Kichern kam aus der hinteren Reihe. Ein leises, giftiges Geräusch, das sich wie ein Virus ausbreitete. Der kleine David starrte auf sein Blatt, aber die Buchstaben verschwammen zu einem schwarzen Brei. Etwas Heißes stieg ihm die Kehle hoch. Seine Wangen brannten. Er spürte, wie sich Tränen in seinen Augen sammelten, und kämpfte verzweifelt dagegen an, weil Weinen alles nur noch schlimmer machen würde.

„Siehst du?“, flüsterte eine Stimme direkt neben dem erwachsenen David. Er zuckte zusammen. Der Kritiker stand neben ihm, ebenso unsichtbar wie er, und blickte mit klinischem Interesse auf die Szene. Sein Notizbuch war geöffnet. „Sein erster großer Fehler: unzureichende Vorbereitung. Er hat sich auf sein Talent verlassen statt auf eiserne Disziplin. Er war arrogant.“

„Er war ein Kind!“, zischte der erwachsene David, doch niemand konnte ihn hören. Er wollte nach vorne stürzen, den Jungen in den Arm nehmen, ihn da wegholen. Doch er kam nicht von der Stelle.

Wie lange es dauerte, hätte David nicht sagen können. Am Ende schickte Frau Gerber den kleinen David mit einem enttäuschten Seufzer zurück an seinen Platz. Der Weg dorthin, vorbei an den grinsenden Gesichtern, war ein Spießrutenlauf. Der Junge setzte sich, starrte auf seine Tischplatte und schwor sich in diesem Moment etwas: So wollte er nie wieder dastehen. Nie wieder diese brennende, hilflose Scham. Niemals.

Die Szene verblasste. Die Wände des Klassenzimmers lösten sich auf und formten sich zurück zu Davids Wohnzimmer. Er saß wieder auf seinem Sofa und rang nach Luft. Sein Gesicht glühte, als hätte er selbst da vorne gestanden.

Der Kritiker klappte sein Buch zu, mit einem trockenen Klatschen.

„Warum?“, brachte David hervor. Seine Stimme kratzte. „Warum zeigst du mir das? Macht es dir Spaß, das zu sehen? Du sadistisches Arschloch!“

Der Kritiker sah ihn lange an. Er sah nicht amüsiert aus und auch nicht triumphierend. Eher alt. Die Falten um seine Augen wirkten tiefer als vorher.

„Spaß?“, sagte er leise. „Du glaubst, das hier ist Unterhaltung für mich?“ Er schüttelte kaum merklich den Kopf. „Du verstehst es immer noch nicht. Ich wurde an diesem Tag nicht erschaffen, um dich zu quälen.“

Er machte eine Pause.

„Ich wurde erschaffen, um dich zu beschützen.“

David starrte ihn fassungslos an. „Zu beschützen? Wovor? Du bist doch die Qual!“

„Nein“, widersprach der Kritiker ruhig. „Die Qual war das.“ Er nickte in die Richtung, in der eben noch das Klassenzimmer gewesen war. „Diese Ohnmacht. Diese Demütigung. Der Schmerz, öffentlich als ungenügend entlarvt zu werden. Das ist der Feind. An jenem Tag, auf jenem Stuhl, hast du mich gerufen. Du hast geschworen: ‚Nie wieder.‘ Und ich habe geantwortet.“

Er lehnte sich in seinem Sessel zurück, als würde er ein Geschäftsmodell erklären. „Meine Aufgabe war von da an simpel: sicherzustellen, dass du nie wieder unvorbereitet bist. Nie wieder angreifbar. Ich habe dich gezwungen, jede Präsentation dreißig Mal zu üben. Ich habe dich gezwungen, jedes Detail zu prüfen, jede mögliche Schwäche im Voraus zu finden und auszumerzen. Ich wurde zur Stimme der Perfektion, zum gnadenlosen Trainer, zum permanenten Stresstest. Denn der Schmerz meiner Kritik ist kontrollierbar. Er ist nichts im Vergleich zu dem unkontrollierbaren Entsetzen der öffentlichen Schande.“

Für einen Moment lag keine Strenge in seinem Blick. Er sah aus wie eine Maschine, die für einen einzigen Zweck gebaut worden war und nie etwas anderes getan hatte.

„Ich habe dich nicht gequält. Ich habe dich trainiert. Ich habe dich beschützt. Du hast mich erschaffen, David. Und ich habe nur meinen Job gemacht.“

David saß da und brachte kein Wort heraus. Der Zorn war noch da, aber darunter regte sich etwas anderes, bei dem ihm schwindelig wurde. Ein Funke von ... Verständnis. Das Monster in seinem Wohnzimmer war also ein Leibwächter. Angeheuert von einem Zehnjährigen auf einem viel zu kleinen Holzstuhl, ohne dass der Junge es gewusst hätte. Und seit jenem Tag im Mai hatte dieser Leibwächter keinen einzigen Tag freigenommen.

Kapitel 5: Das Kind im Keller

Die Worte des Kritikers legten sich wie eine schwere Decke über Davids Verstand. *Ich habe dich beschützt*. Ein verdrehter Satz. Er weigerte sich, einen Sinn zu ergeben, und klang doch auf schreckliche Weise logisch. David hatte ein Monster erschaffen, um sich vor den Monstern der Welt zu schützen. Und nun saß dieses Monster in seinem Lieblingssessel und präsentierte ihm die Rechnung für jahrzehntelange Dienste.

David lehnte den Kopf an die kühle Wand hinter dem Sofa. Innen fühlte er sich hohl, wie ein ausgeräumtes Zimmer. „Also alles, der ganze Druck, die ganze Hetze, die schlaflosen Nächte ... das war alles nur, damit ich nicht wieder vor einer Schulklasse stottere?“

„Vereinfacht gesagt, ja“, erwiderte der Kritiker kühl. „Obwohl das Stottern vor der Klasse nur ein Symptom war. Ein früher Ausbruch der eigentlichen Krankheit.“

„Der Krankheit?“, wiederholte David tonlos.

„Deiner grundlegenden Schwäche“, erklärte der Kritiker, als würde er einem begriffsstutzigen Studenten ein Theorem erläutern. „Dem weichen Kern. Der Quelle der ganzen Sentimentalität und Bedürftigkeit, die dich so angreifbar macht. Der Zehnjährige mit dem Gedicht war nur der erste Patient, an dem diese Schwäche öffentlich sichtbar wurde. Aber die Wurzel des Problems liegt viel tiefer.“ Er machte eine kurze Pause. „Wir können sie uns gerne ansehen, wenn du bereit bist, die Diagnose zu akzeptieren.“

Bevor David antworten konnte, hörte er ein leises Knarren. An der leeren Wand zwischen dem Bücherregal und der Tür zum Flur, dort, wo nie etwas gewesen war, erschien eine Tür. Sie war aus dunklem, fast schwarzem Holz, mit eisernen Beschlägen und einem schweren, rostigen Ring als Griff. Sie sah uralt aus. Kälte ging von ihr aus, David spürte sie bis hinüber zum Sofa.

„Was ist das?“, flüsterte David.

„Der Zugang zum Fundament“, sagte der Kritiker und erhob sich aus seinem Sessel. „Der Abstieg in den Keller deines Bewusstseins. Dort lagerst du alles, was du vergessen wolltest. Dort unten sitzt die Ursache.“

Etwas zog an David, halb Neugier, halb Angst, und beides fühlte sich ungesund an. Er wollte nicht. Am liebsten wäre er schreiend davongelaufen. Nur wohin? Der Kritiker stand schon neben der Tür und wartete, die Hand über dem eisernen Ring. Das war keine Einladung, das war eine Vorladung.

Langsam stand David auf. Seine Knie fühlten sich weich an, als er auf die unmögliche Tür zuing. Als er davorstand, streifte ihn ein kalter Luftzug, der nach feuchter Erde und alten, nassen Kartons roch.

Der Kritiker zog an dem Ring, und die Tür schwang mit einem tiefen Ächzen nach innen auf. Dahinter war nichts als Dunkelheit und eine steile, steinerne Treppe, die nach unten führte.

„Nach dir“, sagte der Kritiker. Es klang nicht höflich.

David zögerte. Der Kritiker sah ihn nur an, abwartend, und David hielt diesen Blick nicht aus. Er setzte einen Fuß auf die erste Stufe. Sie war kalt und glitschig. Stufe um Stufe tastete er sich nach unten, eine Hand an der feuchten Wand. Der Kritiker folgte ihm, ohne das geringste Geräusch zu machen.

Unten öffnete sich ein riesiger, höhlenartiger Keller. Die Luft war schwer und modrig. Überall türmten sich vergessene Dinge: eine rostige Kiste mit der Aufschrift „TRÄUME“, ein Haufen verstaubter Bauklötze, ein altes Dreirad mit einem platten Reifen. Ein Friedhof seiner Kindheit.

Eine einzelne, nackte Glühbirne hing von der Decke und warf einen fahlen, gelben Lichtkegel auf den Boden. Und in diesem Lichtkegel saß er.

Ein kleiner Junge.

Er mochte fünf oder sechs Jahre alt sein, viel jünger als der Junge aus dem Klassenzimmer. Er trug eine kurze Hose und ein gestreiftes T-Shirt, seine Knie waren aufgeschürft. Auf dem kalten Betonboden hatte

er die Arme fest um die Beine geschlungen und das Gesicht an die Knie gepresst. Sein ganzer Körper zitterte.

„Da“, sagte der Kritiker, und die feuchten Wände warfen seine Stimme zurück. Sein Tonfall war der eines Schädlingsbekämpfers, der auf ein Nest zeigt. „Sieh es dir an. Das ist die Quelle. Der Ursprung der Schwäche. Die Angst, die Bedürftigkeit, die unlogische Emotionalität. Alles, was dich davon abhält, unverwundbar zu sein. Seinetwegen brauche ich meinen Posten.“

David starrte auf den kleinen Jungen. Die Verachtung in der Stimme des Kritikers kroch ihm unter die Haut. Und ein Teil von ihm, der erwachsene, gut trainierte Teil, stimmte zu. *Ja, das ist es. Das weinerliche Etwas. Das muss weg. Das stört nur.*

Doch dann sah er, wie winzig der Junge war. Wie seine schmalen Schultern bebten. Wie er versuchte, sich noch kleiner zu machen, fast unsichtbar. So allein hatte David noch nie jemanden sitzen sehen. Etwas in seiner Brust zog sich zusammen, bis es wehtat.

Dann brach etwas in ihm auf. Mit Wut auf den Kritiker hatte es nichts zu tun. Es war heiß und kam von weiter unten als all die Angst und der Perfektionismus, ein Impuls, schneller als jeder Gedanke.

Er machte einen Schritt nach vorn und stellte sich zwischen den Kritiker und den Jungen.

„Halt den Mund“, sagte David. Er sagte es nicht laut. Aber seine Stimme zitterte nicht, und sie hatte ein Gewicht, das David an sich nicht kannte.

Der Kritiker sah ihn überrascht an. „Wie bitte? Ich zeige dir die Wurzel deines Versagens, und du ...“

„Ich hab gesagt, du sollst den Mund halten“, wiederholte David fester. Er wandte dem Kritiker den Rücken zu und kniete langsam auf dem kalten Boden nieder, ein paar Meter von dem Jungen entfernt. „Er ist nur ein Kind.“

„Er ist der Grund, warum du fast alles verloren hättest!“, zischte der Kritiker hinter ihm. „Er ist eine Gefahr! Meine Aufgabe ist es, dich vor ihm zu schützen!“

„Nein“, sagte David leise, ohne sich umzudrehen. Er sah nur noch die kleine, zitternde Gestalt. „Du irrst dich.“ Er sprach die Worte langsam, als würde er sie selbst zum ersten Mal hören. „Er hat nur Angst.“

Zum ersten Mal widersprach er dem Kritiker, ohne sich selbst zu verteidigen und ohne seine Leistung zu rechtfertigen. Er verteidigte jemand anderen. Den verletzlichsten Teil seiner selbst.

Was da in ihm aufstieg, hatte keinen Namen. Es war warm, und es tat weh. Am ehesten fühlte es sich an wie Mitgefühl.

Der Kritiker schwieg. Diese Reaktion stand nicht in seinem Handbuch. David, der Leistungsbesessene, verteidigte die Schwäche. David, der alles unter Kontrolle haben musste, kniete für ein Gefühl im Dreck.

David streckte langsam eine Hand aus, die Handfläche nach oben.

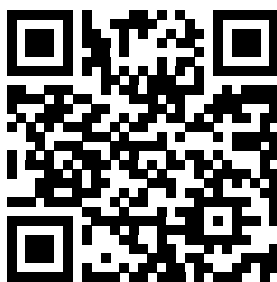
„Hey“, flüsterte er. „Ich bin hier.“

Der kleine Junge rührte sich nicht. Aber sein Zittern schien für einen winzigen Moment nachzulassen. Und hier unten, im gelben Licht der nackten Glühbirne, zwischen all den vergessenen Dingen, atmete David zum ersten Mal seit über zwanzig Jahren richtig durch. Tief, bis in den Bauch.

Lust auf die ganze Geschichte?

Wenn dir diese Leseprobe gefallen hat,
dann entdecke, wie es weitergeht.

**Scanne einfach den QR-Code oder nutze den Link,
um direkt zur Bestellung zu gelangen:**



Zum Buch