

Sagenhaftes Harz

Sagenhaftes GLÜCK

Manuela Petri
Carsten Kiehne



Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Exkurs: Leitfaden zum Unglücklichsein

Von der Kunst aufzubrechen

 Wo das Glück versteckt liegt

 Die Rosstrappe

 Das schlafende Glück

 Sein Glück mit dem Pech machen

Vom Kultivieren der Gedanken

 Glück oder Unglück

 Lass sie reden

 Was wir tragen

 Der Unglückliche

Vom Weinen

 Die silbernen Zapfen

 Das Herz eines Baumes

 Mathildis Rückkehr

Vom Schauen & Lauschen mit dem Herzen

 Der kleine Tag

 Von der schönen Ilse

Das Kussregister

Vom richtigen Bitten

Die Walpurgisnacht

Der Nagelstein

Der Steinmetz

Der Wunschbaum

Exkurs: Unsere Sprache ... ein Schatz

Vom Lachen

Die Teufelsmauer

Die Strafe der Dummheit

Wie Narretei heilt

Vom Danken

Das Freischießen

Die Kraft des Eichbergs

Der lächelnde Straßenkehrer

Von Hoch-Zeiten

Die Krellsche Schmiede

Am Grunde des Rädersees

Der Raubgraf

Ausblick

Literaturempfehlungen

Vorwort

Carsten: *Du bist Glückstrainerin! Wie bist du dazu gekommen?*

Manuela: *Durch loslassen und vertrauen. Vorher war ich jahrelang auf der Suche nach meiner Berufung, nach etwas, das wirklich zu mir & meinen Fähigkeiten passt. Vorher habe ich gearbeitet, oft ohne innezuhalten, bis zum Burnout! Meinen Kindern verdanke ich, dass ich angefangen habe, den Blickwinkel zu ändern, mir andere Prioritäten zu setzen. Sie waren meine Augen- & Herzöffner, jedes für sich, auf seine eigene, ganz besondere Weise – sie sind auf ihre natürliche Art weise!*

Carsten: *Unsere Kinder als „Augen- & Herzöffner“, damit sprichst du mir aus der Seele! Ich glaube auch, dass wir irgendwann innehalten & uns umzuschauen sollten: Wie läuft gerade in meinem Leben, was ernte ich? Soll's so sein oder strebe ich anderes an?*

Manuela: *Ich suchte auch lange, doch gab ich irgendwann die Suche auf & wusste: Ich bekomme meine Antwort. Es war wirklich verrückt, denn bald darauf las ich „zufällig“ einen Beitrag, dass an Schulen Glücksunterricht angeboten wird ..., von ausgebildeten Glückstrainern! Unterricht, der den Kindern neben dem gewöhnlichen Lernstoff, Wesentliches lehrt, z. Bsp. sich frei zu entfalten.*



Manuela Petri

Glückstrainerin, Reiki-Meisterin, Tischlerin,
Mediengestalterin, Co-Autorin

Glücksunterricht an Schulen, Workshops

Carsten Kiehne

Autor, Initiator von Sagenhafter Harz

Dipl. Sozialpädagoge, Psychotherapeut HP, Lehrer für
Mentale Fitness, Reiki-Meister & Meditationslehrer,
Sagenerzähler



Carsten: *Was ist Glückstraining? Ist Glück trainierbar?*

Manuela: *Klar, ist es das. Als ob du das als Sagen- & Märchenerzähler nicht wüsstest. Du erzählst doch auch berührende Geschichten. Als Meditationslehrer, leitest du die Menschen an, achtsamer zu werden. Wir trainieren täglich Vieles, manche ihren Körper, weil sie fit sein wollen. Viele machen sich durch ihre eigenen, unbewussten Gedanken unglücklich. Beim Glückstraining trainiere ich täglich, mental fitter zu werden, durch Übungen, die nach & nach Einstellungsänderungen in Gang bringen.*

Carsten: *Ich kann mir also täglich Zeit nehmen, aktiv am Glück zu arbeiten! Wie mach ich das, was ist deine Lieblingsübung?*

Manuela: *Ist das eine Fangfrage? (lacht) Manchmal bemerke ich beim Nachsinnen über den Tag: Oh, heute habe ich's versäumt, aktiver Gestalter meines Lebens zu sein!*

Lieblingsübungen habe ich nicht. Mir geht's eher darum, achtsamer zu werden, wertungsfrei wahrzunehmen, z.Bsp. Sprache zu beobachten. Damit, Glücksmomente wahrzunehmen, somit im Alltag zufriedener zu sein & zu lernen, mit „blöden“ Situationen umzugehen, beginnt alles.

Carsten: *Warum jetzt ein Glücksbuch?*

Manuela: *Weil du das so wolltest! (lacht) Das ist jetzt die professionelle Antwort, ne? (lacht)* Carsten: *Ne, aber das bist ganz natürlich Du, so wie ich dich liebe. Es ist doch unsere natürliche Verrücktheit, die wir täglich trainieren wollen, nicht wahr?*

Manuela: *Genau! (grinst) In diesem Buch ist alles so wunderbar zusammengefasst; so ist's leicht, geballtes Wissen aus zig Büchern und Fortbildungen weiterzugeben. Durch die Verbindung zu deinen Sagen hebt sich unser Buch von anderen ab und wird zu einer Bereicherung. Es spricht all Jene an, die Selbsterfahrungskurse ablehnen. Gute oder tragische Geschichten aber liest jeder gern!*

Carsten: *Das ist das, was ich an Sagen & Märchen so liebe ... - sie haben scheinbar nichts mit mir zu tun, schleichen sich ganz behutsam an, verwurzeln sich heimlich in meinem Herzen & berühren mich manchmal zutiefst - ganz großes Kino für Heilarbeit!*

Manuela: *Ich liebe es dir beim Erzählen zuzugucken, wie die Menschen mit offenen Mündern und großen Kulleraugen an deinen Lippen hängen, wie sie mit den Märchenhelden weinen und sich die Bäuche halten vor Lachen. Die Geschichten & Übungen unseres Buches helfen dort, wo die Selbsterkenntnis einen bitteren Beigeschmack hat. Man bekommt Mut, sich trotz allem immer weiter auszuprobieren, sich in ungewohnte Gefilde vorzuwagen. -*

Ja, du merkst, ich liebe es, wenn Beruf zur Berufung wird. Dann geh' ich nicht mehr arbeiten, sondern mache nur, was mir Freude bereitet!

Carsten: Ich weiß, was du meinst. Mir geht's genauso: Die wahre Kunst ist doch, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen! Abschließend: Was wünschst du deinen Lieblingsmenschen & den Lesern des Buches? - Manuela: Glücklich zu SEIN ... & Punkt.



Zum Gebrauch dieses Buches

Wie soll man ein Buch schon gebrauchen?“, wird sich manch eine Leserin, manch ein Leser vielleicht fragen! „Einfach aufschlagen und los geht’s, oder?“

Natürlich kann ich es von vorne bis hinten durchlesen, wenn ich Lust und Zeit habe! Ich könnte es aber auch je nach Gefühl aufschlagen und mich davon überraschen lassen, was das Buch in mir bewirkt, verändert bzw. welche Gefühle und Gedanken es in mir anregt! Persönlich liebe ich es sehr, ein Buch mit einer Frage aufzuklappen und darauf zu vertrauen, dass die jeweilige Geschichte oder die entsprechende Übung, eben jene Antworten für mich bereithält. Diesbezüglich wurde ich noch nie enttäuscht. Demnach kann es ein Ratgeber sein oder es schenkt mir womöglich ein Tagesmotto, nachdem ich mich achtsamer als zuvor bewegen kann!

Dieses Buch freut sich über Einträge (), kleine Gemälde & Eselsohren ... es will ausgemalt, ausgefüllt & benutzt - durchaus auch als Handtaschen-Füller, Wegweiser, Untersteller, als Deko-Accessoire - weitergegeben oder empfohlen werden.

Doch Vorsicht ist geboten: Dieses Büchlein hat Nebenwirkungen! Leser einzelner Geschichten, die anschließend auch noch mutig mit den Selbsterfahrungsübungen (Ü)experimentierten, berichteten von plötzlich aufwallenden Aha-Effekten, tiefen Einsichten, Tränen und sogar Lachanfällen. Schockierenderweise scheint es fast so, ... als hätten die Autoren des Werkes es absichtlich darauf angelegt, dass die arme, unvorbereitete Leserschaft aus dem Nichts heraus mit sich selbst konfrontiert wird.

Empfehlung: All jene die meinen, ein anderer wäre schuld am eigenen Unglück, sollten dieses Buch JETZT wieder fortlegen, um nicht nachdenken oder, schlimmer noch, nachfühlen zu müssen! Dieses Büchlein schafft Selbsterkenntnisse und ist damit eine Anleitung zum chronischen Glücklichein!

Einleitung

Lieber Leser, auf einer Skala von 1-10, wie glücklich schätzen Sie sich ein - Hier & Jetzt?

Wenn ich durch die Straßen einer x-beliebigen Stadt Deutschlands laufe und in die Gesichter der Menschen sehe, bekomme ich den Eindruck, es geht kollektiv zur Weltuntergangsparty. Mimik & Gestik sprechen Bände. Müsste ich alle Gesichter zusammenfassen, groß & klein, alt & jung, Männlein & Weiblein, ich käme auf eine hochgeschätzte 5! Im World-Happiness-Report schafft es Deutschland gerade mal auf Platz 17 der glücklichsten Länder dieser Erde. Hier lese ich, dass sich der Durchschnittsdeutsche selbst bei knapp „7“ eingruppiert - das überrascht mich, denn viele Menschen, die mir begegnen, scheinen wenig zufrieden zu sein. Keine Frage, es ist nicht alles Gold, was glänzt & Luft nach oben ist in diversen Bereichen allemal ... aber im Grunde, geht's uns gut, oder nicht? Deutschland ist ein wunderschönes Land, verglichen mit anderen Staaten überaus wohlhabend und fair, zumindest was unser Grundgesetz, die Rechtsprechung sowie die soziale Absicherung anbelangt. Hungern braucht niemand & jeder hat ein Dach überm Kopf!

Aus unseren Geschichtsbüchern erfahren wir, dass es unseren Landsleuten noch niemals so gut ging wie heute! Niemals gab es größeren Wohlstand, mehr Gerechtigkeit, bessere Absicherung ... & doch scheinen unsere Vorfahren nicht weniger glücklich gewesen zu sein! Ganz im Gegenteil! Was also sind die Bedingungen, die uns näher

ans Glück bringen? Fast jeder Deutsche sagt nach wie vor, am wichtigsten wären, eine intakte Familie, Gemeinschaftserlebnisse, Gesundheit & eine einigermaßen materielle Unabhängigkeit! Ebenfalls sind wir uns darin einig, dass es eine positive Grundeinstellung bedarf, Ziele, das Bestreben dranzubleiben & gute Taten!

„Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“, meint Erich Fromm. Nur 5% der Deutschen glauben, dass man sein Glück nicht beeinflussen kann. „Glücklich sein“ & „Glück haben“ sind also zwei Paar Schuhe. Wenn wir so denken, müssten wir dann nicht täglich daran arbeiten, unser Glück zu vervollkommen? Doch, wie genau macht man das? Hatten unsere Ahnen ein Erfolgsrezept, das vielleicht in alten Erzählungen verborgen liegt?

Die nachfolgenden Kapitel enthalten Themenkomplexe, die, wenn wir uns ihnen zuwenden, ihnen das Herz öffnen, ganz aktiv dazu beitragen, wieder Verantwortung für das Leben zu übernehmen, das Glück im Alltag wahrzunehmen & zu mehren. Dabei ist nicht wichtig, die Kapitel nacheinander abzuarbeiten. Sie beginnen mit dem, was sie am meisten anspricht. Jeder vorgeschlagene Weg, jede Übung, führt am Ende zum selben Ziel. Welches das ist, lieber Leser, entscheiden Sie zum Glück allein! Nur eine Frage bleibt, bevor das Abenteuer ihres „Sagenhaften Glücks“ beginnt: Was hat der Teufel der Sagenwelt mit allem zu tun? Er ist ein „verteufeltes“ Abbild der alten Götter, Sinnbild all unserer verdrängten Anteile, unserer Schatten aber auch unserer Kraft. Das gleiche gilt für den Kessel, in dem die Beiden fröhlich plaudernd sitzen, den Müßiggang genießend. Der überlaufende Kessel – prägnant in vielen germanischen & keltischen Mythen – symbolisiert die Fülle mit der ich gesegnet bin. Nicht zuletzt: Alle sagemuwobenen

„Teufelsorte“ sind die Kraft- & Kultplätze unserer Ahnen - viel Freude dabei, diese zu erspüren - Glück auf!



Leitfaden zum Unglücklichsein - damit gelingt's auch dir!!!

Um den Lesefluss zu optimieren & sich besser hineinfühlen zu können, ist der gesamte Text in der Ich-Perspektive formuliert!

Möchte ich gerne unglücklich sein, muss ich mich möglichst exakt an folgende Punkte halten! „Häh, wie jetzt?“, wird sich manch ein Leser nun verwundert fragen. „Was soll das denn? Ich möchte doch glücklich sein!“ - „Wenn ich ans Ziel kommen möchte, sollte ich auch den richtigen Weg wählen!“, würde Paul Watzlawick jetzt sagen, ein begnadeter Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut. Er war der Ansicht, dass wir Vieles von unserem gefühlten Leid selbst konstruieren. Wir machen uns das Leben schwerer, als es sein müsste, nämlich durch wenig konstruktive Denkmuster und Verhaltensweisen oder, Sich-selbst-erfüllende-Prophezeiungen. Manchmal glaube ich, keinen Einfluss auf mein Schicksal nehmen zu können und Opfer der Umstände zu sein. Die nachfolgenden 10 Regeln, angeregt von Watzlawicks Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ helfen auf humorvolle Weise, mir die Augen zu öffnen:



1. Ich mache mir möglichst oft Sorgen über die Zukunft: Was ist, wenn ich meinen Job verliere? Wird mich mein Partner dann verlassen? Kann ich mir meine Wohnung dann noch leisten? Oh, Gott, von meinen Freunden wird mich niemand mehr achten! Ich male mir auf jeden Fall jeden Fall der Fälle in den dunkelsten Farben aus – sicher kommt es so oder noch viel schlimmer. Am besten ist's, ich leide heute schon die Ängste, falls morgen eintritt, was ich befürchte!

In Halberstadt wohnte ein reicher Bauer, der seinen Besitz auf Kosten Anderer gemehrt hatte. Nun aber litt er große Angst, alles könnte wieder verloren gehen. Um sein Haus vor Überschwemmungen zu bewahren, hatte er einen Walknochen von Händlern erworben. Vor Feuerbrünsten schützte ihn ein Feuerstein; vor Hexen das Pentagramm im Balken; vor der wilden Jagd drei Kreuze am Tor; vor Flüchen, ein Sechseck aus Holz vor der Schwelle vergraben; vor bösen Blicken Gebete; vor Blitzen ein Beifußzweig, angebracht am höchsten Punkt des Hauses. Den ganzen Tag saß der Reiche am Fenster, den Blick fest auf den Zweig gerichtet, dass der nur nicht vom Wind ... oder einer schwarzen Katze vom Dach gefegt würde ...! Weil er aber nur noch im Haus festklebte, trat eben ein, wovor er sich fürchtete: Er verarmte, wurde krank & starb. Er hatte vergessen, sich vor seiner Angst zu schützen!

2. Ich ärgere mich über Vergangenes, konzentriere mich auf Negatives & jammere: „Die Welt ist schlecht, die Menschen sind gemein, die Politiker unfähig, der Klimawandel schlimm und ich ... ich bin ein Versager!“, sage ich mir täglich morgens und abends – es ist mein stetes Mantra. Auch erzähle ich Jedem, der mir begegnet, von meiner Pein und dem Leid dieser Welt. Die Wirkung ist verblüffend, denn ich spüre sofort, wie wunderbar kraftlos wir beide bei der Verabschiedung sind!

Nicht nur einen, sondern gleich drei Wünsche hatte sich ein armer Bauer aus Suderode erschlichen, weil er der Elfe am Opferstein die Ohren vollgeheult hatte und ihr damit tüchtig auf die Nerven ging. Nach drei Tagen Streit ohne Essen und Schlaf, vergab sein hungriges Weib den 1. Wunsch für eine Wurst. Aus Ärger wünschte er ihr die Wurst an die Nase, was ihren Zinken nicht verschönerte

und auch den 3. Wunsch verschlang, nämlich, um den 2. rückgängig zu machen!

3. Ich fühle mich als Opfer der Umstände – dabei denke ich immer daran: Es ist überaus hilfreich, sich im Leid zu suhlen, sich als Opfer zu fühlen. Die Welt meint es schlecht mit mir! Ich kann nichts dafür. Um nicht doch plötzlich Sonne zu atmen, sollte ich auf gar keinen Fall etwas tun, das mir Freude bereitet. Von Sonne bekommt man Krebs und wenn man durchnässt im Regen steht, wird man krank!

Till Eulenspiegel wurde gefragt, weshalb er lachen würde, wenn es doch aus Kübeln schüttet. „Naja, wenn ich traurig bin, regnet es ja trotzdem!“, sagte er!

4. Ich halte alles für selbstverständlich: Über das Grundgesetz, meine Absicherung im Alter und Krankheitsfall, über meine Gesundheit, die stete Verfügbarkeit an Konsum- & Luxusgüter, den vollen Kühlschrank, Heizung & Licht muss man nicht so ein Gewese machen. Für solche Grundrechte dankbar zu sein, ist übertrieben!

Die beiden Köhler sahen den Zwerg, grüßten artig und bekamen dafür jeder eine handvoll gelbe Erde gereicht. Der eine verwahrte sie gut, der andere aber schmiss sie mit den Worten „Solchen Sand hab' ich selbst hinterm Haus!“ achtlos zu Boden. Zuhause angekommen war die Erde beim Ersten zu feinstem Goldstaub geworden!

5. Ich bleibe dabei passiv, warte auf den richtigen Moment: Ich denke möglichst nicht über Ziele oder Lösungen nach, mache rein gar nichts anders und harre

geduldig im Moor auf Gott als Retter aus! Auf gar keinen Fall, helfe ich mir selbst!



*L*ieber Gott rette mich aus dem Sumpf, ich will nicht im Brockenmoor sterben“, bat ich & hörte „Kann ich Ihnen helfen?“. „Nein“, gab ich dem Wanderer zur Antwort, „Gott wird mir helfen!“ – Doch der Schlamm stieg bis zum Hals und höher, bis ich im Himmel erwachte. Oh, ich fuhr Gott wütend an: „Warum hast du nicht geholfen?“ – „Habe ich nicht?“, lachte dieser, „Schickte ich nicht einen Wanderer?“

6. Ich bin ruhelos, Arbeit & Belanglosigkeiten betreffend: Dauerstress zeigt anderen, wie wichtig ich bin. Burnout als Statussymbol. Ich muss nur vermeiden innezuhalten, mir Zeit für mich zu gönnen. Das Glück wird schon kommen, wenn erst das Studium beendet, das Haus abbezahlt, die Scheidung vorüber ist. Ich vermeide vor allem achtsames Einspüren und Nachsinnen! „Was ich heute kann entkorken, das verschieb' ich nicht auf morgen!“

*W*ie weit bis in die nächste Stadt?“, fragte ein Kutscher den Till Eulenspiegel. „Nun, 2 Stunden, wenn ihr so weiter rast ... 1/2 Stunde, wenn ihr achtsam fahrt.“ – „Narr“, schrie der Kutscher & spornte seine Pferde zum Galopp. In

der nächsten Kurve sah Eulenspiegel die Kutsche im Graben liegen. Auf der Holpersteinstraße war ein Rad gebrochen. „Sag ich doch“, sprach der Narr, „Solche Reparatur dauert sicher 2 Stunden!“ Dabei lächelte er und schlenderte seines Weges.“

7. Ich bin unfreundlich & helfe Niemandem: Mir hilft ja auch keiner! Darum übe ich meine schlimmsten Visagen vorm Spiegel, murre die Leute an, wenn sie lächeln, google Schimpfwörter, begehe jeden Tag mindestens eine schlechte Tat, freilich zum eigenen Wohle, ganz egoistisch ..., nein, besser noch, bin ich mir selbst der größte Feind und finde mich ... gerade heute ordentlich zum Kotzen!

Gott zum Gruße“, hörte ein Bauer als er eine Brücke in Ellrich passierte. Da war niemand! „Glück auf!“, erwiderte der Mann und hörte erneut „Gott zum Gruße!“ – „Glück auf!“, sagte er noch einmal & suchte aber fand die Quelle der Worte nicht. Als es ein drittes Mal grüßte & er freundlich antwortete, zeigte sich ein graues Männlein das sprach: Du hast mich erlöst, ewiger Dank sei dir zuteil ... und Dank & Glück sind Geschwister!

8. Auf keinen Fall gehe ich echte Beziehungen ein: Ich brauche niemanden. Freunde kosten nur Zeit. Für Liebe, kann man sich nichts kaufen, fordert Kompromisse, verlangt Veränderung, konfrontiert mich mit Ängsten, wofür das alles? Berührungen werden überschätzt! Zeit ist Geld & für Geld kann man sich kaufen, was man will: z.B. Menschen, die mich glücklich machen. Wenn ich erfolgreich bin, kann ich ohnehin haben, wen ich will ..., auch den perfekten Partner!

Vergiss das Beste nicht!“, mahnte die Prinzessin Ilse im Ilsestein und wahrlich, sie hatte viele Schätze im

unterirdischen Schlosse liegen, wertvolle Dinge. Das Beste aber fand von Vielen, die sie zu Gesicht bekamen, nur Einer!“

9. Ich definiere mich ausschließlich über Andere: ...
apropos „PERFEKT“, ich vergleiche mich mit dir: Ganz gleich, was ich im Leben bisher gemeistert habe oder, was mich einzigartig macht: Wer kann was besser, verdient oder besitzt mehr, ist schöner? Ich muss besser werden, perfekt sogar. Ich mache keine Fehler!!! Aber was ist GUT & SCHÖN & RICHTIG? Das wissen die Anderen & zwar wissen sie es besser. Somit richte ich mich völlig nach ihren Erwartungen aus und schaue, ob ich ihnen auch gefalle! Erst wenn ich alles richtig mache, eben perfekt bin und die Gängigen Statussymbole habe, bekomme ich Anerkennung & Bestätigung.

*E*inst kam ein Mann aus Nordhausen zum Kohnstein und klagte sein Leid: „Ach, die Stadt hat mich arm gemacht, bin bis über die Ohren verschuldet und kann mich doch nicht zeigen!“ Da tat sich plötzlich die Erde auf, der Teufel winkte den Mann heran und führte den Armen in einen Saal ganz aus Gold. In der Mitte lag auf einem Altar ein Wälzer: „Trag dich hier ein und ich erfüll dir alle Wünsche!“, grinste der Höllenfürst. Wie der Mann das Buch aufschlug, sah er die Wucherer darin, denen er Geld schuldete. Alle hatten ihre Seelen für Wohlstand, für Schönheit oder anderes dem Teufel verschrieben. Da lachte er, ging grußlos zurück nach Nordhausen & sprach bei seinen Geldverleihern vor. Jeder versprach, die Schulden zu erlassen, würde er nur nicht verraten, dass sie sich mit dem Beelzebub eingelassen hatten.

10. Ich bin & bleibe ein Pessimist: Erwarte ich immer das Schlimmste, werde ich niemals enttäuscht und

meistens kommt es so, wie Ich's erwartet habe. Ich wusste, dass ich die Aufgabe nicht meistern konnte. Ich versage schließlich immer! Ich wusste, ich werde krank, bin ja immerhin gestern angepielt worden! Ich erwarte, dass nichts klappt, mir nichts gelingt, nichts niemals gut sein wird.

Wie sind sie denn so schnell wieder gesunde geworden?“, fragte der Chefarzt den Patienten, der in der Paracelsus-Klinik in Bad Suderode kurte. „Ganz sicher durch die zwei Tabletten, die ich täglich nehme!“, antwortete er lächelnd. „Aber ich habe ihnen doch gar nichts verschrieben!“, echauffierte sich der Mediziner, „Was bitte sind das für Tabletten?“ - „Ach wissen sie Herr Doktor, ich habe sie mir selbst verschrieben!“, sagte der Mann von Ohr zu Ohr grinsend, „Morgens nehme ich die Tablette der Zuversicht, abends die der Dankbarkeit!“

