

## **Adventskalender: 24 märchenhafte Selbstcoaching-Geschichten zu Work, Life und Balance**



**8. Dezember**

### **Wie man goldene Nüsse knackt oder die Geschichte vom Loslassen**

von Susanne Spieß

Es war einmal vor langer, langer Zeit vorgestern oder übermorgen da lebte in einem wundervollen Land eine schöne Königstochter, die von ihrem Vater über alles geliebt wurde.

Zu ihrem dreizehnten Geburtstag überreichte ihr Vater ihr mit den Worten: „Mein liebes Kind, dieses Geschenk hat die Macht dein Leben zu verändern und es auf angenehme Art und Weise noch leichter und schöner zu machen“ ein kleines Päckchen, das in rosa-violett-gestreiftes Papier verpackt und mit einer entzückenden rosa Schleife verziert war.

Aufgeregt und neugierig zugleich ob dieser verheißungsvollen Ankündigung öffnete die Königstochter das Geschenk.

Im Inneren des Päckchens lag – eine goldene Nuss!

Sie glänzte und funkelte und fühlte sich angenehm kühl an.

Doch wieso sollte diese Nuss besonders sein?

Sie schien eindeutig nicht essbar, sie konnte auch nicht als Anhänger für eine Halskette getragen werden – denn sie hatte keinen Aufhänger, wie die Prinzessin sogleich enttäuscht erkannte.

So dankte sie ihrem Vater zwar höflich, doch mit ratlosem Gesichtsausdruck.

Der König half ihr verständnisvoll auf die Sprünge: „Auf den ersten Blick mag diese Gabe trotz des Goldes unscheinbar wirken, doch indem es dir gelingt diese Nuss zu öffnen, wirst du verstehen wie das Leben leicht und einfach zugleich wird.“

Er umarmte sie herzlich, wünschte ihr Glück, Liebe und Freude für ihr neues Lebensjahr und ließ sie mit ihrem Geschenk alleine um weiter seinen Staatsgeschäften nachzugehen.

Sofort versuchte die Königstochter die wundersame Gabe zu öffnen:

- Als erstes holte sie den königlichen Nussknacker, doch ihm widerstand die Nuss.
- Dann versuchte sie die harte Schale mit den Zähnen zu öffnen, doch dies hatte nur Schmerz zur Folge.

- Daraufhin trat sie mit aller Kraft auf die Nuss, doch kein Erfolg.
- Sie warf sie vehement gegen die Wand, doch die Nuss blieb verschlossen.
- Als nächstes führte sie gemeinsam mit einem Freund eines der stattlichen Schlosspferde über die Nuss, auf dass diese durch die Wucht der schweren Hufe aufbrechen möge. Doch der Tritt des Pferdes war nicht stark genug.
- Sie brachte die goldene Nuss sogar zum Schmied, doch auch diesem gelang es nicht dieselbe zu öffnen.

Schließlich warf die Königstochter die Nuss enttäuscht und auch ärgerlich in eine Ecke - in der sie diese schließlich für lange Zeit vergessen sollte - und zog sich für ihre märchenhafte Geburtstagsfeier um, zu der sie viele große und kleine Gäste, wundervolle Spiele, leckere Speisen und zum Abschluss ein riesiges Feuerwerk erwarteten.

Was war im Vergleich dazu schon eine goldene Nuss, die sich nicht öffnen ließ?

...

Einige Jahre später, die Königstochter war schon fast erwachsen, entdeckte sie zufällig wieder die Nuss, als sie unter einem Schrank etwas suchte.

Da erinnerte sie sich an die geheimnisvollen Worte ihres Vaters, dass sie, indem es ihr gelänge die Nuss zu öffnen, erfahren würde wie das Leben leicht und einfach gelebt werden kann.

Nun – sie war jetzt einige Jahre älter, einige Zentimeter größer und um einiges stärker und erfahrener, sicher würde es ihr jetzt gelingen die Nuss zu öffnen!

So dachte sie.

Wieder bemühte sie

- den königlichen Nussknacker,
- ihre Zähne,
- die Wände,
- das Pferd. Dieses Mal allerdings ein anderes, da das damalige inzwischen seinen wohlverdienten Alterstod gestorben war und
- den Schmid

ohne Erfolg.

Die Nuss blieb verschlossen.

Verärgert schob sie die goldene Nuss in die hinterste Ecke ihres Schreibtischfaches, um sie dort der Vergessenheit anheim fallen zu lassen.

...

Wieder vergingen einige Jahre.

Die Königstochter stand nun in ihren Zwanzigern. Eines Tages gedachte sie der Nuss und stöberte sie schließlich in der hintersten Ecke ihres Schreibtisches auf.

- Sie nahm diese zwischen die Zähne und biss zu, doch die Schale gab nicht nach.
- Sie legte sie unter ein Stuhlbein und setzte sich darauf, doch die Nuss blieb verschlossen.
- Sie war drauf und dran wieder einmal aufzugeben –

doch dann -

hatte sie einen spontanen Einfall!

Lächelnd sprang sie auf und erkletterte die vielen Stufen zum höchsten Turm des königlichen Palastes.

Oben auf den Zinnen angekommen spürte sie den Wind angenehm kühl wehen und mit ihren langen schwarzen Haaren spielen. Die Vögel sangen liebliche Lieder.

Die Königstochter lehnte sich über die Brüstung und schaute hinaus auf das grüne, weite Land. Dann streckte sie ihre Hand mit der Nuss aus und rief „So, nun lasse ich dich los! Mag dich knacken wer will!“ In einem weiten Bogen warf sie die geheimnisvolle goldene Nuss in die Luft.

Da geschah das Wundervolle!

Die Nuss öffnete sich und ein in allen Regenbogenfarben schillernder Vogel kam zum Vorschein, der mit flatternden Flügeln in der Luft still zu stehen schien. Als bald flog er um die Königstochter herum und jubilierte: „Nun hast du das Geheimnis der goldenen Nuss entdeckt: Alles wird leicht, selbst das größte Problem, wenn du es nur loslässt!“ Mit diesen Worten flog der prächtige Vogel davon, weit hinaus in die Lüfte, bis er nicht mehr zu sehen war.

Da sang es im Herzen der Königstochter und ihr Innerstes fühlte sich leicht und heiter an.

Bald lief sie zu ihrem Vater um ihm freudig von dem Vorgefallenen zu berichten. Sogleich erschien auf seinem Gesicht ein Lächeln wie der hellste Sonnenstrahl und er umarmte seine Tochter voller Freude.

Immer wenn die Prinzessin zukünftig ein Problem hatte, das ihr unlösbar schien, lief sie den höchsten Turm hinauf.

Oben angekommen lehnte sie sich über die Zinnen und stellte sich vor, sie würde ihr Problem hinaus in die Luft werfen und es loslassen.

Auf wundersame Weise erschien ihr danach alles viel leichter und gute Ideen stellten sich fast wie von selbst ein.

So entfaltete das Geschenk des Königs sein wahrhaft wertvolles Geheimnis.



Einen 8. Dezember, an dem Sie loslassen können, was Sie schon lange loslassen möchten!