

Nina Stögmüller
Mein Geburtstag



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Lektorat: Martina Schneider
Grafik, Cover und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel
Coverillustration: Le Chernina/shutterstock.com
Illustrationen: Nicoletta Edwards
gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-0930-9

www.pustet.at

INHALT

ALLES GUTE ZUM GEBURTSTAG!	8	WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?	56
		URLAUB AUF DER COUCH DIE EINSAME INSEL	
KLEINE GEBURTSTAGSGESCHICHTE	10		
WIE ALT BIN ICH?	16	SELBSTLIEBE	64
DER ZAUBERSPIEGEL DAS GEHEIMNIS DER JUNGBRUNNEN DER LACHDRACHE		ICH UND ICH DIE KLEIDERFEE	
MEIN GEBURTSTAG!	26	SCHÖNE WORTE	72
DAS GEBURTSTAGSGESCHENK DAS SCHÖNSTE GESCHENK DER GEBURTSTAGSMUFFEL		DIE WORTFEE DER FELDFLÜSTERER EINE REDE FÜR DEN KÖNIG	
ALLE MEINE WÜNSCHE	36	MEINE GEWOHNHEITEN	82
DIE GUTEN WÜNSCHE DIE WUNSCHHAUBE		DAS GEWOHNHEITSTIER DER TAUSCHLADEN	
WAS MACHT MICH AUS?	44	DANKBARKEIT	88
DER DRACHE UND DIE MAUS DIE MEISTERIN DES ALLTAGS DER DRACHENFROSCH		DER DANKBARE BAUER DER TAG, AN DEM DAS „DANKE“ VERSCHWAND	

GUT ZEIT HABEN – ZEITGUTHABEN	96
DER ZEITLADEN DIE ZEITDIEBE WIE DIE ZEIT VERGEHT ...	
MEINE ZIELE	106
DAS KLEINE ZIEL DIE GLÄSERNEN ÄPFEL	
ACHTSAMKEIT	118
DER ROTE FADEN DER ACHTSAMKEIT DER BESUCH DER ACHTSAMKEIT	
MUT	132
WO HAST DU DEINEN MUT VERLOREN? DAS HUP-HUHN!	
LOSLASSEN	142
EINMAL LOSLASSEN BITTE DER LUSTIGE GESELLE DER FRESSDRACHE DIE SORGENLADE	
SCHLUSSBEMERKUNG	155

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich wünsche Ihnen alles Gute zum Geburtstag! Denn wenn Sie dieses Buch in Händen halten, haben Sie es entweder zum Geburtstag geschenkt bekommen oder es sich selbst geschenkt. Mit Ihrem Geburtstagsbuch lässt sich allerlei anfangen. Sie können es lesen, sie können selbst Einträge verfassen, und es gibt zu jedem Kapitel Illustrationen, die sich zum Ausmalen eignen.

Über den Geburtstag und sich selbst nachzudenken ist eine feine Sache. Jeder von uns hat Erinnerungen dazu, und manche sind es wert, aufgeschrieben zu werden. In den verschiedenen Kapiteln gehen Sie auf eine ganz persönliche Heldenreise und können Abenteuer im Kopf und im Herz erleben. Meine Märchen begleiten Sie dabei und laden zum Wohlfühlen, Nachdenken und Träumen ein.

Ihre Nina Stögmüller

ALLES GUTE ZUM GEBURTSTAG!

Dass wir heute unseren Geburtstag feiern, ist für viele Menschen selbstverständlich. Doch dieser „Brauch“, den Tag, an dem man geboren wurde, Jahr für Jahr am selben Tag zu feiern, ist noch gar nicht so alt. Das ist auch einleuchtend, wenn man bedenkt, dass in Kulturen vor unserer Zeitrechnung, in denen es noch keine Schrift und keinen Kalender gab, niemand so genau wissen konnte, wann er geboren worden war. Und es wird auch heute nicht überall auf der Welt dieser besondere Tag gefeiert. Ein guter Grund also, sich zu freuen, dass wir unseren Geburtstag feiern können, wenn wir das wollen. Denn das ist die Grundvoraussetzung. Der Geburtstag ist etwas so Persönliches, dass der Gefeierte schon damit einverstanden sein sollte, diesen auch zu feiern. Sicher kennt jeder von Ihnen einen oder mehrere „Geburtstagsmuffel“. Feiern sollte kein Zwang sein.

Doch schauen wir uns lieber an, warum die meisten von uns so gerne diesen Ehrentag feiern. Unser Leben ist ein Geschenk und darüber dürfen wir uns Jahr für Jahr freuen. Natürlich können wir uns immer über unser Leben freuen, doch an unserem Geburtstag ist das noch einmal etwas ganz Besonderes. An diesem Tag jährt sich jener Moment, an dem wir das Licht der Welt erblickt haben und damit die Erde um einen Menschen reicher wurde. Hurra! Wir sind auf der Welt! Lasst uns feiern, essen,

trinken, tanzen und fröhlich sein! Vor allem die Feiern zum runden Geburtstag erlangen immer mehr Beliebtheit und meistens überlegen sich Familie, Freunde und Kollegen lustige Spiele oder Überraschungen für das Geburtstagskind. Oft werden Kinderfotos gezeigt, alte Erinnerungen und Hoppalalustig vorgetragen oder auch für Unterhaltungsprogramm gesorgt. Alle diese Aktionen haben eine Gemeinsamkeit, man möchte dem Jubilar damit eine Freude bereiten, ihn oder sie damit wertschätzen. Auch früher gab es schon Geburtstagsbräuche, die uns heute eher seltsam erscheinen und auf die ich noch näher eingehen werde. Die ersten wichtigen Geburtstagsfeiern, die man als Kind erlebt hat und die so richtig spannend waren, fanden wohl im Kindergarten statt. Und der Kindergarten war es auch, der dazu beigetragen hat, dass sich der Geburtstag immer mehr zum allgemeinen Volksbrauch entwickelt hat.

Noch lange bevor im Kindergarten gefeiert wurde, gab es zu Beginn des 18. Jahrhunderts die sogenannten „Kinderkränzchen“. Der Adel und die bürgerliche Oberschicht führten diesen Brauch ein, um ihren Söhnen und Töchtern im Rahmen des Geburtstagsfestes standesgemäßes Benehmen beizubringen und sie in ihrem Verhalten auf offizielle Anlässe vorzubereiten. Also nicht das Feiern und die Freude, sondern der Anstand und die Disziplin standen dabei im Vordergrund.

DER GEBURTSTAGSMUFFEL

Es war einmal ... ein Mann, der wollte seinen Geburtstag nicht feiern. Eigentlich wusste er selbst nicht so genau, wieso er das Geburtstagfeiern nicht mochte, vielleicht lag es daran, dass er nicht gerne im Mittelpunkt stand. Nachdem seine Eltern schon gestorben waren und er ein Einzelkind war, hatte er es tatsächlich geschafft, dass niemand in seinem Umfeld wusste, wann er Geburtstag hatte. Für ihn war es das schönste Geschenk, das man sich vorstellen konnte, seinen Geburtstag nicht feiern zu müssen. Doch ein kleines Ritual gab es schon, wenn sein Ehrentag sich jährte. Egal wie das Wetter war, der Mann ging an jenem Tag in eine Konditorei oder in eine Eisdiele und bestellte sich den größten Eisbecher, den es gab. Und er freute sich darüber, aber eben auf seine Art. Eines Tages war es wieder einmal so weit, der Mann hatte Geburtstag und gönnte sich in stiller Freude seinen riesigen Geburtstagseisbecher. Heute waren sogar kleine bunte Schirmchen drauf, goldene Flitterpalmen wirbelten herum und kandierte Kirschen versteckten sich unter ganz viel Schlagobers und Schokoladensoße. Der Eisbecher war derartig groß, dass ein kleines Mädchen am Nebentisch ins Staunen geriet. „Mama, schau dir mal diesen Eisbecher an!“, rief sie und gesellte sich zu dem Mann am Nebentisch. „Warum bekommst du denn so einen großen Eisbecher?“, fragte das Mädchen neugierig. „Weil ich heute Geburtstag habe!“, sagte er und dachte sich nichts weiter dabei, denn dieses kleine Mädchen würde er wohl nie wieder in seinem Leben zu Gesicht bekommen. Doch da hatte er falsch gedacht!

„Ich bekomme nie einen Eisbecher zu meinem Geburtstag und eine Feier gibt es auch nicht!“

„Was für ein Glück das Mädchen hat“, dachte der Mann und schmunzelte. Aber für das kleine Mädchen war das gar kein Glück, sondern ein riesengroßes Unglück, denn es hatte genau am 24. Dezember Geburtstag und an dem Tag stand ein anderes Fest im Vordergrund. Auch ein Geburtstag, aber eben der Geburtstag von Jesus Christus und daran war nicht zu rütteln. Als das Mädchen ganz traurig von seinem

„Leider-nicht-Geburtstagsfest“ erzählte, kam der Mann auf eine Idee. „Weißt du was“, sagte er, „ich schenke dir meinen Geburtstag. Ich brauche ihn nicht, du kannst ihn gerne haben.“ Das kleine Mädchen klatschte vor Freude in die Hände. „Kann ich wirklich deinen Geburtstag haben?“

„Ja, du kannst ihn sofort haben!“, sagte der Mann und rief nach der Kellnerin. „Fräulein, bitte bringen Sie mir einen Block und einen Stift!“ So geschah es, dass jener Mann seinen Geburtstag an das kleine Mädchen, das am 24. Dezember geboren war, verschenkte. Er schrieb eine Schenkungsurkunde und so konnte das Mädchen in Zukunft auch Geburtstag feiern. Und das Beste daran: Der Geburtstag des Mannes war im August und da waren auch noch Sommerferien und jede Menge Zeit zum Feiern! Als das Mädchen ihrer Mutter die Geburtstags-Schenkungs-surkunde zeigte, war diese so gerührt, dass sie sofort zu dem Mann ging und sich herzlich bedankte. „Tun Sie uns doch bitte einen Gefallen und feiern Sie jedes Jahr mit uns mit!“, sagte sie. Der Mann lächelte. „Ja, aber nur unter der Bedingung, dass mir niemand zum Geburtstag gratuliert!“

Da mischte sich gleich das Mädchen ein. „Natürlich nicht, dein Geburtstag gehört doch jetzt mir!“, rief es mit einem verschmitzten Lächeln. Und alle lachten mit und waren fröhlich. So hatte der Mann, der seinen Geburtstag nicht feiern wollte, doch noch etwas Gutes anfangen können mit seinem „Ehrentag“.

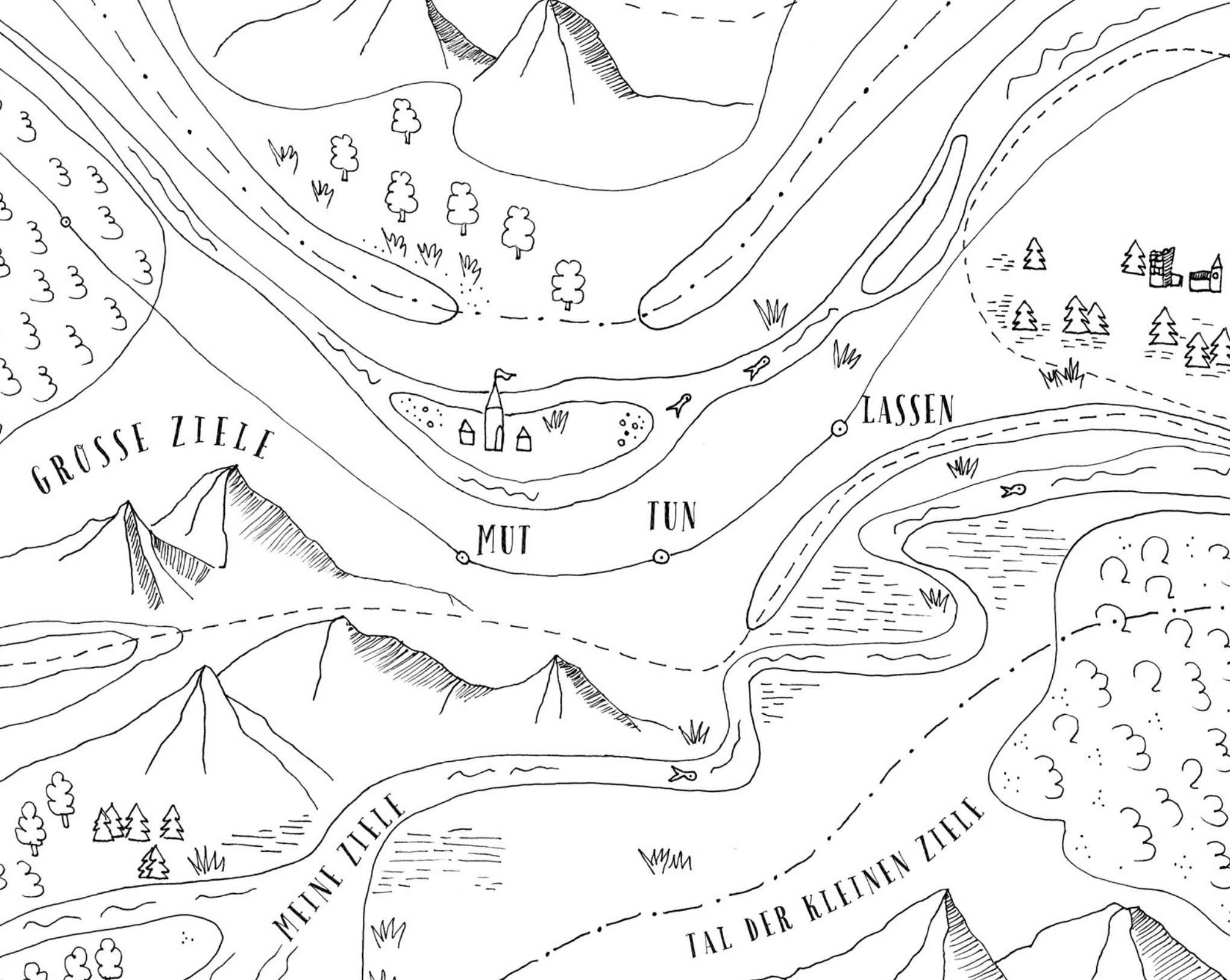
GUT ZEIT HABEN – ZEITGUTHABEN

Zeit ist Geld, heißt es. Viele verbringen einen Großteil ihrer Zeit in der Arbeit, um Geld zu verdienen. Hoffentlich aber nicht nur deswegen. Die Zeit hat heutzutage eine ganz besondere Eigenschaft bekommen. Sie ist knapp. Vor allem für Leute, die im Berufsleben stehen und auch noch rundherum viele Aktivitäten planen, eine Familie haben, einen Freundeskreis, einen Fernseher, ein Handy und einen Computer. Zeit kann man zwar sparen, aber nicht auf ein Konto einzahlen wie Geld. Auch Pensionisten, die in ihren „wohl verdienten Ruhestand“ gleiten, kommen oft nicht so recht zur Ruhe und haben schon wieder keine Zeit. Was ist da nur los? Der Terminstress scheint niemals aufzuhören, von der Tennisstunde bis zum Kaffeekränzchen, vom Zumbakurs bis zur Gruppenreise. Ständig steht etwas auf dem Programm und viele hetzen von einem Freizeittermin zum anderen. Wer das mag, dem sei das vergönnt. Doch die wirklich nachhaltige Zeit verbringen wir meistens in Ruhe und ich für meinen Teil gerne auch einmal allein. Für eine Mutter mit drei Kindern und Job wird diese „Ruhezeit“ wohl nicht so leicht möglich sein, doch können gerade bei gestressten Menschen kleine Auszeiten kleine Wunder wirken. Das gute alte Mittagsschläfchen, bei dem man sofort an kleine Kinder und Pensionisten denkt, täte vielen von uns gut. Nur leider sieht das der Tagesplan meistens nicht vor. Ich kenne diese Erfahrung der Mittagsruhe aus meinen Fastenzeiten und habe diese kleinen Auszeiten „Mitten am Tag“ sehr zu schätzen gelernt. Eine gute Zeit haben – das bedeutet für jeden etwas anderes. Zeitguthaben kann man nicht kaufen, sich höchstens erarbeiten mittels Zeiterfassung im Unternehmen. Doch Zeitguthaben ist heute ein wertvolles Geschenk geworden, für sich selbst und auch für

andere. Um nicht auf die „gute Zeit“, die wir uns alle verdient haben, zu vergessen, kann es helfen, sich „Zeitgutscheine“ zu basteln und diese bewusst einzulösen. Es sind die kleinen Rituale im Alltag, die helfen, durch regelmäßige kleine Schritte ein großes Ganzes zu erschaffen. Und unser aller Ziel ist es wohl, hier auf der Erde eine besonders gute Zeit zu verbringen.

Für was oder wen möchte ich mehr Zeit haben?

Was oder wer stiehlt mir meine Zeit?



GROSSE ZIELE

MUT

TUN

LASSEN

MEINE ZIELE

TAL DER KLEINEN ZIELE



© Hermann Wakolbinger

Nina Stögmüller

Seit über 20 Jahren schreibt die Autorin Märchen und Geschichten. 2012 ist ihr erstes Lese- und Märchenbuch – der Bestseller *Raunächte erzählen* erschienen. Es folgten *Mondnächte erzählen*, *Adventkalender erzählen*, *Schäfchen (er)zählen*, *Mein Raunächtetagebuch* und *Märchenhafte Kraftplätze*. Die „Märchenfee“ lebt in Linz. Nähere Infos unter www.diemaerchenfee.at