



Das süsseste Brot der Welt

Märchen aus Griechenland

Einmal zu irgendeiner Zeit, da lebte ein König, der war sehr reich. Was immer er begehrte, bekam er sogleich, denn seine Ratgeber taten nichts anderes, als ihm die Wünsche von den Lippen abzulesen.

Doch eines Tages geschah etwas Seltsames: Von einem Tag auf den anderen wollte der König nicht mehr essen. Man brachte ihm die erlesensten Speisen, doch er rührte das Essen nicht mehr an. Er hatte keine Lust mehr zu essen, weder auf Süßes noch auf Salziges, er hatte gar keinen Appetit mehr. Die Ärzte kamen, doch kein Mittel half und am Ende wusste niemand mehr Rat. Sie hätten ihm selbst Milch von einem Vogel besorgt, wenn er nur gegessen hätte! Doch der König wurde immer dünner und dünner und war bald nur noch ein Schatten seiner selbst.

Eines Tages kam ein alter weisshaariger Mann vorbei. Es hiess, dass er die Geheimnisse der Medizin kannte und die Weisheit der Welt studiert hatte. Er hörte vom Leiden des Königs und stieg zum Palast hoch, um den König zu besuchen. «Ist mein Herr vielleicht müde?», fragte der Weise. «Wie kann

ich müde sein», sprach der König, «wo ich den ganzen Tag keinen Finger rühren muss.»

«Machst du dir Sorgen um dein Volk?», wollte der Alte wissen.

«Nichts dergleichen! Ich lebe ohne Sorgen um nichts und niemanden», gab der König zur Antwort.

«Hast du einen Wunsch, der unerfüllt ist?», fragte der Alte.

«Nein, ich besitze alles, was ich mir wünsche, und fehlt mir etwas, so wird es augenblicklich gebracht.»

Der Alte überlegte eine ganze Weile und schliesslich sprach er: «Höre mein König. Das Problem ist das Brot, das dir im Palast gereicht wird. Verlange nach dem süssesten Brot der Welt, dann wirst du gesund werden.»

Der König war erstaunt über den Rat, doch noch am gleichen Tag befahl er den Bäckermeistern das süsseste Brot der Welt zu backen. Da wurde fleissig geknetet, Zucker, Honig und Sirup in den Teig gerührt, doch als die Brote fertig waren, mochte der König kein einziges essen. Viel zu süß waren sie! Der König wurde böse und liess den Alten kommen.

Die Wachen schleiften ihn vor den König und dieser rief: «Du hast mich betrogen mit deinem Geschwätz, dafür werde ich dich hängen lassen! Keines der süßen Brote konnte mich heilen.»

«Es scheint», sagte da der Alte, dass die Bäcker nicht das richtige süsse Brot gebacken haben, das du für die Heilung brauchst. Wenn du wirklich das süsseste Brot der Welt schmecken willst, so musst du mit mir kommen und drei Tage alles tun, was ich dir sage. Solltest du danach nicht gesund sein, so kannst du meinen Kopf haben.»

Der König, der sich keinen Rat mehr wusste, fügte sich dem Alten. Er kleidete sich wie ein armer Mann, nahm einen Stock und verliess den Palast, ohne dass die Menschen es bemerkten.

Der Alte führte ihn zu einer Hütte am Rand eines Kornfeldes und früh am Morgen des ersten Tages weckte er den König, drückte ihm eine Sense in die Hand und sprach: «Auf mir dir! Wir wollen das Korn schneiden.» Zum ersten Mal in seinem Leben schnitt der König Korn und er musste lernen, mit der Sense umzugehen und die Hitze der



Sonne auszuhalten. Bis zum Abend hatte er vierzig Getreidebündel geschafft. Müde schleppten sich die beiden zur Hütte, legten sich auf das Stroh und schliefen sofort ein, ans Essen hatten sie gar nicht gedacht.

Am nächsten Morgen wurde der König wieder früh vom Alten geweckt: «Steh auf! Wir wollen zum Dreschplatz gehen.»

Da erhob sich der König, schleppte Getreidebündel auf seinem Rücken, drosch den ganzen Tag Getreide, dass die Körner nur so sprangen. Er trank Wasser vom Brunnen, und am Abend fielen sie beide erschöpft auf ihr Lager, zum Essen waren sie zu müde.

Am dritten Tag weckte der Alte den König wieder in der Frühe. «Steh auf!», rief er. «Heute wollen wir in die Mühle gehen.» Der König musste die schweren Kornsäcke zur Mühle tragen, denn der Alte war dafür zu schwach. Gemeinsam mahlten sie das Getreide, und auf dem Rückweg schleppte der König die schweren Mehlsäcke auf dem Rücken nach Hause. Es war Mittagszeit, und dem König knurrte der Magen. Doch der Alte sprach: «Jetzt müssen wir Teig kneten.» Er nahm einige Handvoll Mehl, schüttete

*Der König war in
der Zwischenzeit immer
hungriger geworden.
Ungeduldig wartete er vor
dem Backofen.*

Salz und Wasser dazu und zeigte dem König, wie er den Teig zu kneten hatte. Danach schickte er ihn Holz hacken und gegen Abend heizten sie gemeinsam den Backofen ein.

Der König war in der Zwischenzeit immer hungriger geworden. Ungeduldig wartete er vor dem Backofen, und als der Alte die Brote aus dem Ofen zog, stieg ihm der feine Duft des gebackenen Brotes in die Nase, und er sagte: «Ich habe grossen Hunger!»

Doch der Alte hiess ihn warten, bis die Brote ein wenig abgekühlt waren. Schliesslich gab er dem König einen Laib Brot, dieser brach ein Stück davon ab und verschlang es hungrig wie ein Wolf.

«Du hast recht!», rief er da aus. «Dies ist das süsseste Brot der Welt, dabei hast du keinen Löffel Zucker hineingetan!»

Da lachte der alte Mann und sprach: «Mein lieber König, der Zucker in deinem Brot ist die Mühe deiner Arbeit, die du gebraucht hast, bevor du das Brot gegessen hast. Von nun an bist du gesund, aber wenn du in den Palast zurückkehrst, so denke daran, dass du so viel arbeitest, dass du hungrig wirst.»

Mit diesen Worten verabschiedete er den König, und dieser befolgte von nun an die Ratschläge des Alten.

Er arbeitete jeden Tag für sein Volk, kümmerte sich um den Garten beim Palast, und sein Appetit kehrte zurück. Wir könnten uns glücklich schätzen, wenn wir so viel Appetit hätten wie er!

Wie uns das *Leben* wieder *schmeckt*

Gedanken zu «Das süsseste Brot der Welt»

Dr. Jürgen Wagner • Wir leben heute vielerorts im Überfluss und das tägliche Brot ist nichts Besonderes für uns. Früher war in Notzeiten Brot oft das Einzige, was armen Leuten zum Überleben blieb. Im Vaterunser betet man um das «tägliche Brot», um all das, was man für diesen einen Tag braucht. So bekam das Brot auch einen hohen symbolischen Wert.

*I*m Grimm'schen Märchen «Hänsel und Gretel» heisst es, dass jedes der Kinder ein Stückchen Brot bekommt, denn die Eltern hatten «wenig zu beissen und zu brechen». Viele Menschen auf dieser Erde leiden darunter, dass sie zu wenig haben: zu wenig Nahrung, zu wenig Einkommen, zu wenig Zeit. Andere aber leiden darunter, dass sie zu viel essen, zu viel arbeiten, zu viel haben. Beides kann körperlich und seelisch krank machen. Leid ist mit denen, die, wie viele heute, zwar satt sind, aber wenig Lebensfreude mehr verspüren.

Vom Überfluss

Die Märchen sind aktuell, weil sie uns einen Spiegel vorhalten. Wunschlos glücklich sein zu wollen, stellt sich als eine Falle heraus, denn ohne die Rhythmen von Tag und Nacht, Freud und Leid, Geburt und Tod gibt es keine Lebendigkeit. Und doch haben wir aus der Sicht früherer Zeiten heute geradezu paradiesische Zustände erreicht. Wir haben Möglichkeiten, von denen auch ein mittelalterlicher Kaiser nicht einmal zu träumen wagte: erschwingliche Waren und Lebensmittel aus allen Gegenden der Erde, medizinische Hilfe für fast alle Krankheiten und Gebrechen, ungehinderte Reisemöglichkeiten fast rund um den Globus, Nachrichten- und Informationsaustausch weltweit in Sekundenschnelle und vieles mehr. Diese Fortschritte und Möglichkeiten sind aber teuer erkaufte und lassen uns nicht selten den eigentlichen Wert der Dinge vergessen. Essen und Trinken, Wohnen und Arbeiten, Bildung und Freiheit sind den meisten selbstverständlich.

Ein rumänisches Märchen erzählt von einem unglücklichen König, dem geraten wird, das Hemd eines glücklichen Menschen anzuziehen, um seine Lebensfreude wiederzufinden. Als nach langem Suchen endlich ein glücklicher Mensch gefunden wird, stellt sich heraus, dass dieser gar kein Hemd hat.¹ Am Ende steht also die Erkenntnis, dass Menschen mit einem einfachen Lebensstil es in vielem leichter haben, froh und zufrieden zu sein, weil sie nicht so viele und hohe Ansprüche stellen.

*Den wahren Wert der Dinge
erfahren kann man zum
Beispiel in einer Fastenzeit,
die gleich zu Anfang des
Märchens erwähnt wird.*

Eine neuer Lebensgeschmack

Unser griechisches Märchen gibt dem Herrscher – psychologisch gesprochen: unserem Ego – eine gute Lehre. Was vielen Menschen in einer Wohlstandsgesellschaft helfen könnte, wäre, dass wir mal für eine begrenzte Zeit die Komfortzone verlassen und vielleicht einem Rat folgen, einer Weisung. «Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selber sagen», heisst es in einem äthiopischen Sprichwort. So könnten wir vielleicht selbst herausfinden, was uns hilft und was uns schmeckt.

Was mühelos erreichbar und überall in Fülle vorhanden ist, halten wir nicht für kostbar. Brot, Salz und Wasser sind für uns normal, Braten, Gemüse und Wein aber etwas Beson-

deres. Den wahren Wert der Dinge erfahren kann man zum Beispiel in einer Fastenzeit, die gleich zu Anfang des Märchens erwähnt wird. Das geschieht wohl kaum zufällig. Die ersten Bissen nach einer Fastenzeit lassen die Köstlichkeit der Speise erleben – und sei es nur ein Stück Brot oder ein Apfelfbissen. Diese Erfahrung vergisst man nicht.

Der König im Märchen geht notgedrungen diesen Weg des Verzichtes. Es ist wichtig, dass man so einen Weg aus eigenem Entschluss geht, nur so kann man für sich Verantwortung übernehmen und das Erlebte auch verarbeiten. Es ist die bewusste Entscheidung, die in der Not weiterbringt. Auch wenn die Entscheidung schwerfällt, ist sie besser als sich immer weiter treiben zu lassen.

Der König überwindet sich und steigt herab von seinem Thron. Er zieht seine vornehmen Gewänder aus und legt einfache Kleidung an. Statt in seinen Gemächern nächtigt er in einer Hütte. Statt üppiger Mahlzeiten, die ihm schon lange nicht mehr schmecken, nimmt er nur ein paar Schluck Wasser zu sich. Statt Anweisungen zu geben, nimmt er die Weisung eines anderen an und befolgt sie. Statt Musse, Macht und Freiheit gibt es körperliche Arbeit, Müdigkeit und Durchschlafen bis zum Morgengrauen.

Der achtsame Genuss

In dieser Geschichte braucht es keine Wunder, keine sprechenden Tiere und keine Naturgeister. Das Wunder geschieht, indem der Mensch wieder sein Mass findet. Jeder kann dieses Glück erleben, wenn er einen Bissen Brot und einen Schluck Wasser acht-



sam zu sich nimmt. Jeder kann deren Süsigkeit empfinden, der bereit ist, für eine gewisse Zeit schwere Arbeit, Hunger, Müdigkeit und Erschöpfung zu ertragen.

Viele Märchenheldinnen und -helden gehen durch einen solchen Prozess: In den Grimm'schen Märchen ist es zum Beispiel Goldmarie, die den Dienst im Haus von Frau Holle tut, oder der Prinz in «Eisenhans», der als Koch und Gärtner arbeitet. Im armenischen Märchen «Anait» muss selbst der Zarensohn erst ein Handwerk lernen, bevor er die Tochter des Schäfers heiraten kann, denn sie sagt: «Ein jeder Herrscher kann einmal zum Diener werden. Ein Handwerk sollte ein jeder verstehen – sei er Zar, Fürst oder Diener.»² Tatsächlich lernt er das Weben, was ihm später das Leben rettet.

Vielleicht ist es kein Zufall, dass die seelischen Leiden in unserer Zeit so zugenommen haben und Menschen depressiv werden, die eigentlich alles haben. Leute nehmen sich das Leben, die von aussen gesehen eigentlich keinen Mangel haben. Der Rat unseres Märchens wäre: Geh für drei Tage hinaus aus deinem gewohnten Leben und lass dich einmal auf etwas ein, was du noch nie gemacht hast. Für manche könnte es eine Zeit des Fastens oder Meditierens sein, für andere eine körperliche Arbeit oder Betätigung, die sie erst einmal wieder sich selbst spüren lässt, andere könnten den Stock nehmen und nach Märchenart hinaus in die Welt wandern.

Hunger und Sattwerden

Wer noch nie erfahren hat, was Durst ist, kann auch nicht ermessen, wie wichtig Wasser ist. Wer nie bedürftig war, weiss auch

*Der König überwindet
sich und steigt herab von
seinem Thron. Er zieht seine
vornehmen Gewänder aus und
legt einfache Kleidung an.
Statt in seinen Gemächern
nächtigt er in einer Hütte.*

nicht, was es bedeutet, etwas zu haben. Die Botschaft dieses Märchens ist nicht: Wer isst, soll auch arbeiten (2. Thessalonicher 3,10). Sie liegt auch nicht in dem Satz, dass der Mensch sein Brot nur «im Schweisse seines Angesichts» essen soll (1. Mose 3,19). Sie liegt darin, dass der Mensch ein ausgewogenes Leben führen soll: Der König soll König bleiben, er soll weiterhin in seinem Palast wohnen und seine Kleider tragen. Vor allem darf und soll er weiter für sein Volk da sein und seine Regierungsgeschäfte erledigen. Aber er soll auch täglich in den Garten gehen und diesen bewirtschaften. So bleibt er in Kontakt mit der Erde, gerade weil er ein machtvolleres Amt hat. Er bleibt in dem Rhythmus von Himmel und Erde, Leere und Fülle, von Hunger und Essen, Geben und Nehmen, von Schaffen und Ruhen. Wer zu einseitig lebt, wird Schaden nehmen, egal ob er König ist oder Bettler.

Ganz gleich, ob wir in Städten oder in Dörfern leben: Wir brauchen den Kontakt zur Natur, wenn wir uns nicht ganz von unseren Wurzeln entfernen wollen. Wir brauchen

den Kontakt zur Erde, zu unserem Körper, zur körperlichen Tätigkeit. Dann wird es leichter, den Rhythmus des Lebens anzunehmen mit seinem Auf und Ab, dann können wir jenes süsseste Brot kosten, das auch dann noch schmeckt, wenn uns das Glück mal nicht hold ist.

- 1 J. van der Kooi, Das Hemd des Glücklichen, in: Enzyklopädie des Märchens Online, Berlin / New York 2016 (ATU 844), siehe auch: «Das einzige Mittel», in: Märchenforum 84, 2019.
- 2 In: I. Tinzmann, Märchen der Völker der Sowjetunion, Berlin 1948 (ATU 888A*).

Dr. Jürgen Wagner, geboren 1957, Studium der Theologie und Philosophie. Promotion über Martin Heidegger und Meister Eckhart. Zen-Training, evangelischer Pfarrer und Kursleiter. Seit 2007 freier Autor. Veröffentlichungen in Lyrik, Märchen und spirituellen Themen. www.liederoase.de