

Carla Helga Culemann:
Die mit dem Glück tanzt



Carla Culemann,
am 11. August in *Hannover* geboren.

Malerin, Lebens-Künstlerin;
lebt, malt und unterrichtet
vor allem auf *La Palma – Kanaren*.
www.artemillia.de

*Ich widme dieses Buch meinen Kindern
Lindela, Cord und Arne*

„Glücklich sind die, die aus vollem Herzen singen,
in der Aufrichtigkeit ihres Herzens.
Die Freude im Himmel finden,
in den Bäumen, in den Blumen.
Es gibt überall Blumen für die,
die sie sehen wollen.“
Henry Matisse



© Carla Helga Culemann, *La Palma* 2019
www.artemillia.de

Buch-Finalisierung: Dr. Manfred Greisinger
www.stoareich.at

Verlag: *Buchschmiede von Dataform Media*
GmbH, Wien

ISBN

978-3-99093-048-9 Paperback

978-3-99093-049-6 Hardcover

978-3-99093-050-2 E-Book

Printed in *Austria*

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung
des Verlages und der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und
öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Seite

I	Glück im Poesiealbum – und am Meer	10
II	Farben als Glück - Kunst und Malerei	12
III	Mut steht am Anfang, Glück am Ende	17
IV	Vom Glück, auf Reisen zu gehen	23
V	Zwischen den Stationen – Glück auf Reisen	27
VI	Glück verdoppelt sich, wenn man's teilt	31
VII	Wage es, glücklich zu sein	38
VIII	Glück ist gar nicht so selten	45
IX	Höchstes Glück	50
X	Glücksalltag	52
XI	Lerne loszulassen, Schlüssel zum Glück	57
XII	Fügungen zum Glück	61
XIII	Es ist Glück, Freunde zu haben	63
XIV	Glücksbringer	67

XV	Glücksszenen – unvergesslich	69
XVI	Glücksgeschichten und Impressionen	72
XVII	Glückliche Anfänge	86
XVIII	Das Glück kommt auf leisen Sohlen	88
XIX	Nur DU bist für Dein Glück verantwortlich	91
XX	Glücksformel	95
XXI	Jeder ist seines Glückes Schmied	97
XXII	Glückswege	101
XXIII	Augenblicke des Glücks	105
XXIV	Sei einfach glücklich	109
XXV	Auf der Suche nach dem Glück	112
XXVI	Das Geheimnis des Glücks	116
XXVII	Vom Glück zu lernen, tschüss zu sagen	118
XXVIII	Warum ich so glücklich bin - immer öfter	120
XXIX	Ausrichtung: glücklich sein für den Tag	122
XXX	Glückselfchen	123

Vorwort - *Magic*

Mosaike habe ich in den letzten Jahren auf der Insel *La Palma* mit vielen bunten Scherben gelegt.

So ist jetzt dieses Buch entstanden, genauso wie ein Mosaik, bruchstückhaft, bunt, zusammen gepuzzelt aus vielen verschiedenen Einzelstücken.

Planmäßig unplanmäßig bin ich vorgegangen.

Immer wieder passiert die *Magic*, wie ich sie nenne.

Ich gehe los, mache Schritte und lasse die Dinge passieren. Es gibt immer wieder Erstaunen und Überraschungen, wie sich alles fügt.

Mein Leben ist in vielem kunterbunt, so soll auch dieses Buch sein. Mein Leben wie mein Buch: nicht logisch, muss es auch nicht sein. So wundert Euch nicht und ich freue mich, wenn Ihr Euch darauf einlasst.

Und nehmt es nicht so ernst, wenn ich immer wieder lachend und weinend auf die Situationen schaue.

Es soll Mut machen, ein Beispiel geben, dass es möglich ist, ungewöhnliche Wege zu beschreiten. Und es ist nie zu spät, egal, wie alt Du bist.

Mit fünfzig fing mein Leben nochmal neu an und jetzt sage ich, jeden Tag fängt es neu an. So spannend ist jeder Tag. Manchmal spüre ich so ein richtiges Kribbeln von Kopf bis Fuß, so stark, dass ich Luftsprünge mache.

Als ich merkte, dass Glück meine eigene Entscheidung ist, lernte ich, Glück in mein Leben zu lassen.

Einer der Schlüssel zum Glück besteht darin, jeden Schritt auf dem Weg dorthin wertzuschätzen und dankbar zu sein.

*Glück
ist die
Farbe in mir,
wenn sie zum Leuchten
kommt.*

*Das Glück will erkannt werden,
damit es lebt.*

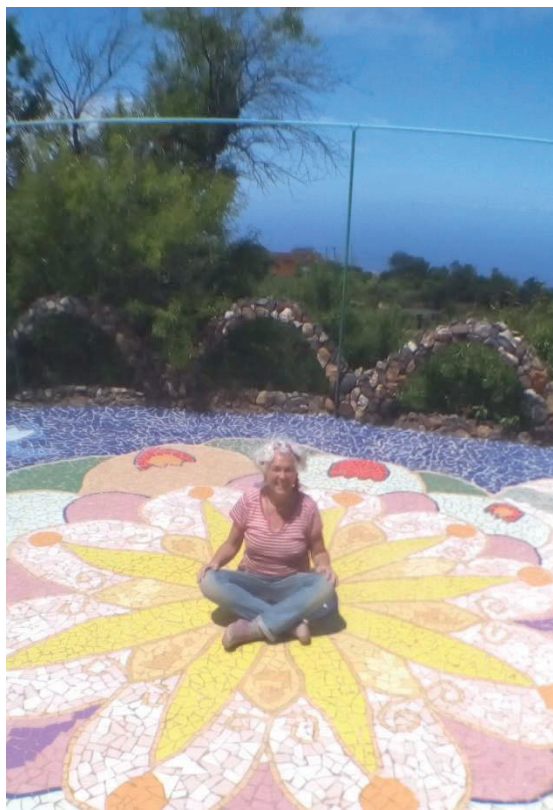
Ein glückliches Leben kann man erreichen, ohne umzuziehen oder drastische Veränderungen vorzunehmen. Bei mir war es immer wieder drastisch, Ausnahmen bestätigen also die Regel.

Es geht darum, die Wahrnehmung zu ändern und tapfer genug zu sein, um den eigenen Wünschen Raum zu geben. Niemand anders kann einen glücklich oder unglücklich machen, wenn man es ihm oder ihr nicht gestattet.

Ich rede mir allzu leicht ein, das Glück hänge davon ab, dass irgendetwas Erwünschtes in Erfüllung geht, dabei ist es genau umgekehrt. Erwünschtes passiert, wenn man das Glück gefunden hat.

„Glück gehabt“, ja das gibt es, und doch habe ich mir meistens das Glück kreiert, indem ich dafür gegangen bin.

Und jetzt erzähle ich Euch aus dem Glücksmosaik meines Lebens!



I Glück im Poesiealbum – und am Meer

Meine Großmutter schrieb in mein Poesiealbum:

„Willst du immer weiter schweifen?

Sieh, das Gute liegt so nah,

lerne nur das Glück begreifen,

Denn das Glück ist immer da.“

Dieses Gedicht von *Goethe* über das Glück begleitet mich durch mein ganzes Leben.

Natürlich bin ich viel umhergeschweift mit vielen Wohnsitzwechseln, Zeiten ohne Wohnsitz. Ich darf sagen, ich war immer wieder auf der Suche nach Glück, wo es am schönsten, am idealsten, am stimmigsten ist.

Ich habe alles anders gemacht als in dem Gedicht. Und es hat funktioniert.

Bis nach *La Palma*, der schönen, grünen Insel, auf die *Kanaren* hat es mich geführt.

Da verwirkliche ich einen Lebenstraum.

Immer, wenn ich jemanden traf in meinem Leben, der im Süden lebte, sagte ich mir so wie ein Mantra vor, das will ich auch. Und das Meer war immer die Zugkraft. Einmal im Jahr fuhr ich immer ans Meer.

Viele träumen, ich lebe meinen Traum - in der Wärme, hundert Meter vom Strand entfernt!

Hätte mir jemand vor zwanzig Jahren gesagt, dass das wahr wird, ich hätte nur den Kopf geschüttelt. Ich doch nicht!

„Glück ist Wärme, wenn es kalt ist,
Glück ist weißer Meeresstrand,
Glück ist Ruhe, die im Wald ist,
Glück ist eines Freundes Hand.

Glück ist eine stille Stunde,
Glück ist ein gutes Buch,
Glück ist Spaß in froher Runde,
Glück ist ein freundlicher Besuch.

Glück ist gar nicht mal so selten,
Glück wird überall beschert.
Vieles kann als Glück gelten,
was das Leben uns so lehrt.

Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blütenpracht,
Glück sind Tage ohne Sorgen,
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist Regen, wenn es heiß ist,
Glück ist Sonne nach dem Guss,
Glück ist, wenn ein Kind Eis isst,
Glück ist ein lieber Kuss.“

Clemens von Brentano

II Farben als Glück - Kunst und Malerei

Glück? Will ich nur Glückliches malen? Glück hat keine Farbe. Nur Glückliches malen zu wollen, das kann heute nicht überzeugen.

Malen mit meiner Palette und dabei Glück haben, das ist für mich überzeugend.

„Farben waren mir ein Glück, und mir war es,
als ob sie meine Hände liebten.“

Emil Nolde

*Es ist wahres Glück, Farben wahrzunehmen
und mit ihnen das Leben zu feiern.*

„Wenn wir mit den Abstufungen der Farben vertraut sind, besitzen wir in der Gesamtheit ihrer Erfahrungen die Möglichkeit, auch unsere Gedanken und Gefühle mit Farben zu verschönern.“

Franticek Kupka

„Man muss das Glück aus sich selbst schöpfen können. Wahre Kunst muss ruhig sein und rein, ganz ohne sich aufzudrängender Symbolik, beinahe so wie ein guter Lehnstuhl, in dem man sich von den Anstrengungen des Tages erholen kann.“

Henry Matisse

Schon als Kind wollte ich Malerin werden. Ich hatte einen jungen Kunstlehrer, der uns die zeitgenössische Kunst nahegebracht hat. Er hat mich begeistert. Er war politisch links engagiert, damals in den 68-er Jahren. Somit war er mein höchstes Vorbild. Mein *höheres Töchtern-Gymnasium* duldet ihn nicht lange. Er musste gehen. Er soll einmal über mich gesagt haben, „die macht einmal was mit Kunst.“

Trotzdem habe ich mir nach dem Abitur nicht zugetraut, mich in der *Werkkunstschule* anzumelden.

So bin ich auf Umwegen mit einem Studium an der *Pädagogischen Hochschule*, wo ich die Fächer Kunst, Religionswissenschaft und Mathematik belegte, und einer *biologisch-dynamischen Gärtnerlehre* zur Malerei gekommen.

Während meiner Gärtnerlehre samstags malte ich immer bei einer *Waldorf-Lehrerin* meine ersten Aquarelle in zarten, feinen Farbtönen.

Sehr viel verdanke ich meinem Professor *Eberhard Stein*, bei dem ich fünf Jahre studiert habe.

Ich ging zu Künstlertreffs. Ich genoss es, die weiten Gebiete der Kunst kennenzulernen, ein riesiges unbekanntes Land. Die Welt der Farben, Formen und Gestaltungen, die Künstlerbiographien. *Eberhard Stein* hatte bei *Fritz Winter* gelernt an der *Kasseler Akademie* in den Sechzigern.

Fritz Winter lernte bei *Wilhelm Baumeister*, der ein Lehrer am *Bauhaus* war, wie auch *Klee*, *Kandinsky* und *Schlemmer*. Alle, die da lehrten, waren im Aufbruch, bis das Nazi-regime alles stoppte.

Die verschiedenen Künstlergemeinschaften in Italien, Russland mit dem Kreis der *Futuristen*, in Holland, in Paris, die *Pariser Schule um Auguste Herbin*, sie alle faszinierten mich.

Ich habe mich richtig reingekniet. Ich hatte bereits drei Kinder und reichlich zu tun. Doch jede freie Minute nahm ich mir zum Studieren und Malen. Ich besuchte viele Ausstellungen, auch viele zeitgenössische.

Durch die Malerei wurden mir meine Augen immer mehr geöffnet. Die Wahrnehmung weitet sich. Wenn du zum Beispiel auf der Autobahn fährst, der Tag ist grau in grau, da siehst du plötzlich, wieviele Grau-Abstufungen es gibt. Und du entdeckst, dass Alltagsdinge wie beispielsweise Schrott oder Rost interessant und inspirativ werden können.

Im einem *Bauhaus*-Seminar machte ich eine praktische Übung unter Anleitung von *Eberhard Stein*. Der kam zu mir und sagte, ich hätte Talent. Das war der zündende Satz. Ich richtete mir mein erstes Atelier ein und malte in jeder freien Minute.

Ich besuchte Malkurse bei verschiedenen Künstlern. Ich ging fünf Jahre in das *Offene Atelier der Kunststudienstätte Quellhof in Mistlau bei Schwäbisch Hall*.

Ich studierte die Vorträge über das Wesen der Farbe von *Rudolf Steiner*.

Ich bin eine Malerin der *Ungegenständlichkeit*. Es sind die inneren Bilder, die nach außen drängen. Ich will keinen Berg, kein Haus, keine Wiese oder so etwas malen, ich will einfach etwas aus meinem Inneren herausfließen lassen. Diese Verbindung und das Zusammenspiel von äußeren Eindrücken - der Landschaft, von Luft und Licht und von meinem Leben - zeigt sich in meinen Bildern.



Für mich ist das Malen Lebenselixier. Ohne Malerei kann ich mir kein Leben vorstellen.

Der Prozess des Malens ist wie das Leben. Der Zeitablauf sollte in den Bildern spürbar bleiben. Das Bild ist eben geworden durch viele Versuche, durch vielerlei Dinge, die nicht funktionieren. Die Leinwand ist sehr geduldig. Durch diese Prozesse werden die Bilder lebendig.

Wenn wunderschöne Stellen da sind, sagt man sich, diese schönen Stellen muss ich erhalten, aber da ist nie etwas Gutes herausgekommen. Es muss zwar schön sein, aber von einer anderen Warte aus gesehen. Die Schönheit ist das Resultat des manchmal auch erlittenen Prozesses. Die Intensität erschafft den Ausdruck. So ist das Ganze wie im echten Leben!

Ich setzte mir das Ziel, erfolgreich als Malerin zu werden.

Meine erste Ausstellung mit meinen Bildern nach acht Jahren Studium machte ich im *Paracelsus Krankenhaus in Unterlengenhardt im Schwarzwald* im Jahre 1997 und viele weitere folgten.

Und jetzt, wie ging es weiter? Nächstes Ziel, wie kann ich von der Malerei leben?

So mussten weitere Schritte folgen. Es gibt kein Ausruhen.

III „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“ Demokrit

Ich hörte einen Vortrag über *die Kunst, Kunst zu verkaufen*, und das war genau die Frage zu dem Thema, wie ich es anstellen sollte, von meiner Malerei zu leben.

Bis zu jenem Zeitpunkt hatte ich wenig verkauft.

Wäre doch gelacht, wenn ich das nicht hinbekomme!

Der Künstler, der den Vortrag hielt, war Coach. Ich buchte ein Coaching bei ihm. Da kamen ganz neue Dimensionen in mein Leben. Als Künstlerin selbstständig von den Einnahmen zu leben, ohne Neben-jobs zu machen, das wollte ich. Arme Künstlerin zu spielen, das ging gar nicht für mich. Ich sagte zu mir, jetzt spielst du groß und bekennst dich zu dem, was du wirklich willst.

Um mich als Künstlerin zu positionieren, bekam ich Unterstützung. So ging ich zur *UnternehmerInnenschule* einmal in der Woche nach *Stuttgart* für ein halbes Jahr. Ich bekam nützliche Werkzeuge an die Hand, meine Malerei zu verkaufen.

Ich war Anfang fünfzig und von da an veränderte sich mein Leben wirklich.

Das viele Geld, das ich für die Schule ausgab, bekam ich in der Zeit locker wieder herein. Der Rubel rollte. Glück.

Durch diese Schule traf ich meinen Coach *Martin Sage*, dem ich sehr viel verdanke. Ohne ihn stünde ich sicher nicht da, wo ich jetzt stehe. Ich krepelte mein Leben richtig um. Ich fühlte mich wie im zweiten Frühling. Die zarten Blüten reckten sich dem Licht entgegen.

Bei meinem ersten Coaching stellte sich die Frage, ob ich den Rest meines Lebens bis zu meiner Rente in der Kleinstadt verbringen wollte. Puh, da wurde mir klar, musste ich doch gar nicht.

So machte ich mich auf den Weg, meine Träume zu erforschen, meine Talente zu entdecken und sie zu leben.

Ich investierte in eine *Coaching*-Ausbildung in Amerika. So kam ich in die weite neue Welt. Ich pendelte zwischen Amerika und Deutschland hin und her und Fliegen wurde fast zum Alltag.

Das erste vierwöchige *Coaching-Training* fand auf den *Bahamas* in einem Hotelresort am Strand der *Karibik* statt. Ich erlebte die ersten schönsten und glücklichsten Wochen meines Lebens, an die ich mich erinnern kann.

Was für ein Glück. Das erste Mal in meinem Leben konnte ich nur für mich selbst da sein und mich spüren. Beim Coaching kam heraus, dass ich zum Film wollte. Die *Magic* passierte. Ich ging am nächsten Morgen an den Strand und wurde von einem Filmteam als Statistin engagiert. Der Film lief ein Jahr später in Deutschland, hieß *Into the blue*.

Wenn Du wirklich an dem dran bist, wofür Du brennst, dann passiert Synchronizität.

Im Training hatten wir die Partys, wo ich so richtig abgetanzt habe, barfuß zu heißer Musik. Es kam Leichtigkeit und Freude in mein Leben.

Ich bin überzeugt, dass Du nur damit Dinge erreichen kannst. Freude ist der reinste Türöffner.

Das Training klang aus mit einer Reise nach *Harbour Island*, einer kleinen Insel, zusammen mit Freunden für ein paar Tage. Inseln haben mich mein ganzes Leben immer angezogen. Der watteweiche Sandstrand schimmerte purpurfarben durch die violetten Pigmente in den Sandkörnern, und dazu das türkisblaue Meer. Zudem die knallbunt gestrichenen Holzhäuser, - Farbgenuß pur. Nie wieder sah ich derartig purpurfarbene Sonnenuntergänge.

Mein Leben war so farbig geworden. Innerlich und äußerlich.

Das zeigt sich beim Coaching: Wenn ein Punkt berührt wird, wo Du innerlich und äußerlich strahlst, das ist es, wo es lang geht. Dem ist zu folgen. Da musst Du manchmal durch die Angst durch, alle Hemmungen beiseitelegen und durch. Einfach machen. Die vielen Coachingtools haben sich mittlerweile in meine Zellen eingenistet und mein Leben sehr bereichert.

Meine vierjährige Ausbildung führte mich an verschiedene Orte wie *New York, Maui, Bahamas, Berlin, Ibiza*.

Mein Talent für die Bühne, meine Leidenschaft für die Bühne, mein Humor – mir wurde bewusst, dass ich das alles leben sollte.

Es lag soviel *Glut unter der Asche*. Das Feuer sollte zum Lodern kommen.



Ich kam mit den unterschiedlichsten Menschen aus aller Welt zusammen. Ich habe ein großes Netzwerk aufgebaut. Mitten in *New York* am *Times Square* im *Sagetheater* habe ich auf der Bühne gestanden und dort eine Ausstellung gemacht.

Amerikaner kauften meine Bilder, auf *Maui, Hawaii*.

Durch das Coaching wusste ich: Geh' immer nach Deiner innerer Begeisterung. Schau, wo Dein Feuer brennt. Da geht es lang, und da öffnen sich die Türen.