

Leseprobe



Reinhard Abeln

Du bist im besten Alter

Lebensweisheiten für die Seele

96 Seiten, 11 x 16 cm, Flexcover,
durchgehend farbig gestaltet

ISBN 9783746239491

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2013



Reinhard Abeln

*Du bist im
besten Alter*

Lebensweisheiten
für die Seele



benno



Danke

Herr, ich danke dir für mein ganzes Leben,
für Licht und Schatten, für Freude und
Leid, denn ich brauche alles.
Danke für den Sonnenschein,
aber auch für den Regen.
Die Sonne erwärmt mich,
und der Regen erfrischt mich.

Danke für das Lob,
aber auch danke für den Tadel.
Das Lob bestärkt mich,
und der Tadel berichtigt mich.

Danke für den Freund,
aber auch für den Feind.
Der Freund übt Nachsicht gegen mich,
und der Feind erfordert sie von mir.

Danke für die Gesundheit,
aber auch für die Krankheit.
Die Gesundheit schafft mir Möglichkeiten,
und die Krankheit zeigt mir Grenzen.



Danke für die Gemeinschaft,
aber auch für die Einsamkeit.
Die Gemeinschaft schenkt mir Menschen,
und in der Einsamkeit bist du.

Herr, du bist in allen Lebenslagen bei mir.
Dafür danke ich dir
an meinem Geburtstag.



Von Herzen Ja

Sagen wir von Herzen Ja
zu dem Jahr,
in dem wir geboren sind,
zu dem Jahr, in dem wir leben,
zu dem Tag, der uns heute
durch Gottes Güte
geschenkt ist!
Das macht uns froh
und gelassen.

Reinhard Abeln



Spuren hinterlassen

Geh Wege,
die noch niemand ging,
damit du Spuren hinterlässt!

Antoine de Saint-Exupéry

Was ist das Leben?

An einem schönen Sommertage war um die Mittagszeit eine Stille im Wald eingetreten. Die Vögel steckten ihre Köpfe unter die Flügel. Alles ruhte. Da steckte der Buchfink sein Köpfchen hervor und fragte: „Was ist das Leben?“

Alle waren betroffen über diese schwere Frage. Eine Rose entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt ums andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist eine Entwicklung.“

Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blume zur anderen, naschte da und dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“

Drunten am Boden schleppte sich eine Ameise mit einem Strohalm, zehnmal länger als sie selbst, und sagte: „Das Leben ist nichts als Mühe und Arbeit.“

Geschäftig kam eine Biene von einer honighaltigen Blume zurück und meinte dazu: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“

Wo so weise Reden geführt wurden, steckte der Maulwurf seinen Kopf aus der Erde und sagte: „Das Leben ist ein Kampf im Dunkel.“

Die Elster, die selbst nichts weiß und nur vom Spott über die anderen lebt, sagte: „Was ihr für weise Reden führt! Man sollte wirklich meinen, dass ihr gescheite Leute seid!“

Es hätte nun einen großen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner Regen eingesetzt hätte, der sagte: „Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“

Dann zog er weiter zum Meer. Dort brandeten die Wogen und warfen sich mit aller Gewalt gegen die Felsen, kletterten daran in die Höhe und warfen sich dann wieder mit gebrochener Kraft ins Meer zurück und stöhnten: „Das Leben ist ein stets vergebliches Ringen nach Freiheit.“

Hoch über ihnen zog majestätisch ein Adler seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben ist ein Streben nach oben.“

Nicht weit davon stand eine Weide, die hatte der Sturm schon zur Seite geneigt. Sie sprach: „Das Leben ist ein Sich-Neigen unter eine höhere Macht.“

Dann kam die Nacht. In lautlosem Flug glitt ein Uhu durch das Geäst des Waldes und krächzte: „Das Leben heißt, die Gelegenheit nutzen, wenn die anderen schlafen.“

Schließlich wurde es still im Wald.

*Freu dich
über jede Stunde*



Freu dich über jede Stunde,
die du lebst auf dieser Welt.
Freu dich, dass die Sonne aufgeht
und auch, dass der Regen fällt!

Freu dich an jedem Morgen,
dass ein neuer Tag beginnt.
Freu dich an den Frühlingsblumen
und am kalten Winterwind!

Freu dich an jedem Abend,
dass du ein Zuhause hast.
Freu dich an schönen Stunden
und vergiss die laute Hast!



Glücklich

Glücklich ist der Mensch dann,
wenn er eine Aufgabe hat,
geliebte Menschen
und ein großes Ziel.



Ricarda Huch

Die Musik der Seele

Nimm dir Zeit,
um zu lachen!
Es ist die Musik der Seele.



Aus Irland



Auf der Suche nach Glück

Jedes Jahrzehnt des Menschen
hat sein eigenes Glück.

Johann Wolfgang von Goethe

Ich danke Gott

Ich danke Gott und freue mich
Wie's Kind zur Weihnachtsgabe,
Dass ich bin, bin! und dass ich dich,
Schön menschlich Antlitz! habe;

Dass ich die Sonne, Berg und Meer
Und Laub und Gras kann sehen
Und abends unterm Sternenheer
Und lieben Monde gehen;

Gott gebe mir nur jeden Tag,
Soviel ich darf, zum Leben.
Er gibt's dem Sperling auf dem Dach;
wie sollt' er's mir nicht geben!

Matthias Claudius



Eins ums andere

Allzeit fröhlich ist gefährlich,
allseits traurig ist beschwerlich,
allzeit glücklich ist betrüglich,
eins ums andre ist vergnüglich!

Alter Spruch



Die Wunderpissen

Ein Arzt besucht seine Patienten im Altenheim. Dabei fällt ihm ein Mann auf, der gerade 96 Jahre alt geworden ist und einen sehr zufriedenen und freundlichen Eindruck macht.

Der Arzt spricht den betagten Mann an und fragt nach dem Geheimnis seiner Freude. Lachend antwortet der Gefragte: „Herr Doktor, ich nehme jeden Tag zwei Pillen ein, die helfen mir!“

Verwundert schaut ihn der Arzt an und fragt: „Zwei Pillen nehmen Sie täglich? Die habe ich Ihnen doch gar nicht verordnet!“

Verschmitzt lacht der Mann und antwortet: „Das können Sie auch gar nicht, Herr Doktor. Am Morgen nehme ich gleich nach dem Aufstehen die Pille Zufriedenheit. Und am Abend, bevor ich einschlafe, nehme ich die Pille Dankbarkeit. Diese beiden Arzneien haben ihre Wirkung noch nie verfehlt.“

„Das will ich Ihnen gerne glauben“, meint der Arzt. „Ihr gutes Rezept werde ich weiterempfehlen.“

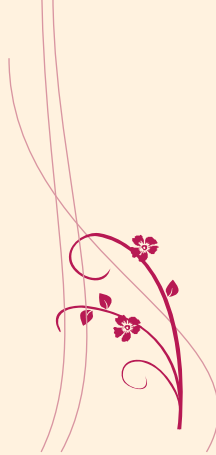




Mein Geschenk

Ich schicke dir
eine schöne Rose
und wünsche,
dass dir meine Neigung
immer so schön
vorkommen möge,
als diese Blume aussieht.

Johann Wolfgang von Goethe



Und viel mehr Blumen während des Lebens

Wie schön ist es, wenn wir hin und wieder einem Menschen ein kleines Geschenk machen! Mit den Blumen, die wir gekauft haben, sagen wir dem anderen: „Ich denke an dich, ich mag dich. Ich bin glücklich, dass es dich gibt, dass du da bist.“ Unser Geschenk ist ein Zeichen unserer Liebe. Selbst das unscheinbarste Geschenk kann eine riesengroße Freude zur Folge haben!

Hab Freude im Herzen!

Überlass dich nicht der Sorge,
schade dir nicht selbst
durch dein Grübeln!
Herzensfreude ist Leben
für den Menschen.
Frohsinn verlängert ihm die Tage.
Überrede dich selbst
und beschwichtige dein Herz,
halte Verdruss von dir fern!
Denn viele tötet die Sorge
und Verdruss hat keinen Wert.
Neid und Ärger verkürzen das Leben,
Kummer macht vorzeitig alt.

Jesus Sirach 30,21-24



*Ein Tag ohne
Lächeln ist ein
verlorener Tag.*

Charlie Chaplin

Das Leben ist schön

Eine chinesische Legende erzählt Folgendes:

Ein weiser alter Mann traf auf seinem Weg ein junges Mädchen. Er freute sich an ihrer anmutigen Schönheit. Weil er dem Leben, auch dem der Jugend, voll Ehrfurcht begegnete, verbeugte er sich tief vor dem Mädchen. Er sprach: „Du bist ein hübsches Mädchen. Würdest du mir sagen, wie alt du bist?“

Nach chinesischer Art verbeugte sich das Mädchen vor dem alten Mann. Errötend sagte es: „Ihr seid in einem ehrwürdigen Alter, aber ich bin noch jung, erst sechzehn Jahre alt.“

Da sprach der Greis: „Du bist schön. Vor dir liegen noch viele Jahre in Freude und Lebensfülle. Sei nicht traurig, wenn die Jahre der Jugend schnell vergehen und mit ihr deine jetzige Schönheit. Wenn du freundlich und gütig bist, wird deine Schönheit nie weichen. Sie wird sich nur wandeln zur Reife und Würde des Alters.“

Das Mädchen verstand die Botschaft des Mannes. Noch tiefer als zuvor verbeugte es sich vor der Weisheit des alten Mannes; dann ging es



seiner Wege. Danach begegnete dem Alten eine junge Frau mit einem kleinen Kind. Auch sie schaute er freundlich an. Auch vor ihr verbeugte er sich und sprach: „Du bist eine glückliche Frau, so schön wie der heutige Tag. Die Sonne scheint auf dein freundliches Gesicht, denn du stehst im Licht der Blüte deiner Jahre. Sei nicht traurig, wenn die Zeit vergeht und die Jahre deines Lebens sich neigen. Du wirst an das Ziel deines Weges kommen. Jeden Tag musst du dankbar annehmen. Wenn du richtig lebst, wirst du zur Weisheit des Alters gelangen. Deine Kinder und Enkel werden dir mit Ehrfurcht begegnen und von deiner Weisheit lernen.“

Die junge Frau hatte aufmerksam zugehört. Beide verbeugten sich und gingen ihrer Wege. Der alte Mann begegnete einer anderen Frau mit weißem Haar. Vom Alter gebeugt, saß sie auf einer Bank am Weg, die Falten ihres Gesichts waren nicht zu übersehen. Der Weise verbeugte sich besonders tief vor ihr und sprach: „Ihr seid ein glücklicher Mensch, weil Ihr am Ziel des Lebens seid. Was Ihr in vielen Jahren erlebt und erfahren habt, tragt Ihr in Euch. Euer Antlitz kündigt von Reife und Würde, von Ruhe und Gelassenheit, von Güte und Geduld. Ihr habt eine große Lebenserfahrung. Wie Zeichen des Himmels sind darum die kleinen Taten, die Ihr noch tun könnt, und in den Worten, die Ihr noch sprechen werdet, schwingt himmlische Weisheit.“

Strahlend sahen sich die beiden alten Menschen an. Die Frau deutete auf den Platz neben sich, und der Greis setzte sich zu ihr. Beide waren am Ziel ihres Weges. Gemeinsam schauten sie in die sinkende Sonne, die den Himmel in rot-goldenes Licht tauchte.



Diese Legende macht deutlich: Es ist nicht wichtig, ob ich jung oder alt, schön oder faltig bin. Jede Lebensstufe hat ihre Schönheit und ihren Eigenwert. Wichtig ist, dass ich mein Alter annehme und bejahe. Dann ist die Zeit in der Morgensonne der Jugend, in der Mittags-sonne des Lebens und in der Abendsonne des Alters gleich schön und erlebenswert.





Weise

Es ist gut,
wenn uns
die verrinnende Zeit
nicht als etwas erscheint,
das uns verbraucht,
sondern als etwas,
das uns vollendet.

Antoine de Saint-Exupéry



Eine Bitte an Gott

Lass mich, Herr,
an allen meinen Tagen
Zeit haben für mich,
um mich innerlich zu füllen;
Zeit haben für die anderen,
um ihr Leben zu erhellen;
Zeit haben für dich,
um meinem Leben
Sinn zu geben!

Ein bisschen mehr Liebe – und weniger Streit

„Der eine lebt vom andern, für sich kann keiner sein“, heißt es in einem bekannten Kirchenlied. Liebe lebt von dem kleinen Wörtlein „und“: Ich und Du, Mann und Frau, Eltern und Kinder, Pfarrer und Gemeinde ... Das Leben wird zur Hölle, wenn das „und“ durch ein „gegen“ ersetzt wird. Dann beginnt der Kleinkrieg, aus dem die großen Kriege entstehen.

Reinhard Abeln / Peter Rosegger

Wir hoffen

Wir hoffen
auf die Zukunft,
aber die Zukunft
hofft auch auf uns.

Hans Kasper



Zukunftspläne

Ein Weiser fragte einen jungen Mann an seinem 18. Geburtstag nach seinen Zukunftsplänen.

„Ich möchte studieren“, war die Antwort.

„Und dann?“

„Dann will ich heiraten, eine Familie gründen und im Beruf vorankommen.“

Der Weise fragte weiter: „Und dann?“

„Nun, dann will ich genug Geld verdienen, um mir etwas leisten zu können, Reisen möchte ich machen, ein schönes Haus möchte ich haben.“

„Und dann?“

„Mehr Pläne habe ich eigentlich nicht“, sagte der junge Mann.

Da sah ihn der weise Mann voll Mitleid und Güte an und sagte: „Deine Pläne sind viel zu klein. Sie reichen ja höchstens für 70, 80 Jahre! Sie sollten groß genug sein, um auch Gott einzuschließen, und weit genug, um auch die Ewigkeit zu umfassen.“



Zum Geburtstag der Frau Kirchenrätin Griesbach

Im Namen seines Söhnchens Karl Schiller

Mach auf, Frau Griesbach! Ich bin da
Und klopf an deine Türe.
Mich schickt Papa und die Mama,
Dass ich dir gratuliere.

Ich bringe nichts als ein Gedicht
Zu deines Tages Feier;
Denn alles, wie die Mutter spricht,
Ist so entsetzlich teuer.

Sag selbst, was ich dir wünschen soll,
Ich weiß nichts zu erdenken.
Du hast ja Küch und Keller voll,
Nichts fehlt in deinen Schränken.

Es wachsen fast dir auf den Tisch
Der Spargel und die Schoten;
Die Stachelbeeren blühen frisch
Und so die Reneclauden.

Bei Stachelbeeren fällt mir ein,
Die schmecken gar zu süße;
Und wenn sie werden zeitig sein,
So Sorge, dass ich's wisse.

Viel fette Schweine mästest du
Und gibt's den Hühnern Futter,
Die Kuh im Stalle ruft: muh! muh!
Und gibt dir Milch und Butter.

Es haben alle dich so gern,
Die Alten und die Jungen,
Und deinem lieben braven Herrn
Ist alles wohl gelungen.

Du bist wohlauf; Gott Lob und Dank!
Musst's auch fein immer bleiben;
Ja, höre, werde ja nicht krank,
Dass sie dir nichts verschreiben!

Nun lebe wohl! Ich sag ade.
Gelt, ich war heut bescheiden.
Doch könntest du mir, eh ich geh,
'ne Butterbemme schneiden.

Friedrich Schiller

Freude in sich selbst

Wir haben von Natur eine gute Anlage,
wenn wir nur nicht von ihr abgehen.
Es ist so eingerichtet,
dass zu einem glücklichen Leben
kein großer Apparat nötig ist;
jeder kann sich selbst glücklich machen.
Die zufälligen Dinge
sind von untergeordneter Bedeutung
und von geringer Wirkung;
das Glück erhöht den Weisen nicht,
das Unglück schlägt ihn nicht nieder.
Er trachtet immer danach,
sich auf sich selbst zu verlassen
und alle Freude in sich selbst zu suchen.

Seneca



Freude

Lernen wir, uns zu freuen,
so verlernen wir am besten,
anderen wehzutun.

Friedrich Nietzsche



Der Rat des Engels

Von einer chinesischen Christin ist uns folgende Geschichte überliefert:

„Ich sagte zu dem Engel, der an der Pforte des neuen Jahres stand: ‚Gib mir ein Licht, damit ich sicheren Fußes der Ungewissheit entgegengehen kann.‘

Aber der Engel antwortete: ‚Geh nur hin in die Dunkelheit und lege deine Hand in die Hand Gottes. Das ist besser als ein Licht und sicherer als ein bekannter Weg.‘“

Der Rat des Engels kann auch Sie durch das neue Lebensjahr begleiten. Sie wissen nicht, was dieses Jahr Ihnen und Ihren Angehörigen bringen wird, ob Sie es gesund oder krank erleben werden, ob Sie in den kommenden Monaten vorankommen, stehen bleiben oder zurückgeworfen werden.

Doch eines dürfen Sie sicher wissen: Sie gehen mit Gott durch das neue Lebensjahr. Er begleitet Sie mit seinem Segen.

Rezept einer Neunzigjährigen

Eine Frau, die soeben ihren 90. Geburtstag feiern konnte, wurde gefragt, was zu tun sei, damit man so alt werde. Sie antwortete: „Drei Dinge sind wichtig:

1. In allem einfach leben.
2. Alles geduldig annehmen,
was in einem langen Leben kommt.
3. Zu allen Menschen gut sein
und sich mit niemandem streiten.“

Dieses Rezept lässt aufhorchen. Man kann es nicht „anwenden“ wie ein Backrezept für einen Kuchen. Dennoch können die drei empfohlenen „Zutaten“ (Tugenden) – Einfachheit, Geduld, Güte – helfen, dass das Leben, das neue Lebensjahr, gelingt.



Der Augenblick

Der Augenblick ist jenes Zweideutige,
darin Zeit und Ewigkeit einander
berühren.

Søren Kierkegaard

Geburtstagssegen

Möge Sanftmut sein
auf deinen Lippen,
lieblich wie das Land,
wie ein Abend im Sommer,
der langsam
ins Laub der Bergeschen sinkt.

Möge freundlicher Sinn
sich breiten in deinen Augen,
anmutig und edel
wie die Sonne,
die aus Nebeln sich hebend
die ruhige See wärmt.

Möge Reinheit sich spiegeln
am Grund deines Herzens,
heiter und hell
wie der heilige Quell,
in dem die Taube ihr Bild schaut.

Möge aus Weisheit kommen
jede Tat,
herrlich und hoch
wie der Weizen
eines guten, gesegneten Jahres,
ohne Wurm, ohne Wühlmaus!

Aus dem alten Irland



Der schwerhörige Opa

Es war am Abend vor dem Geburtstag. Simon, neun Jahre alt, betete wie gewöhnlich sein Abendgebet.

Plötzlich rief der Junge mit höchster Lautstärke: „Und dann, lieber Gott, mach doch bitte, dass ich morgen ein Fahrrad und ein Indianerbuch bekomme!“

„Warum schreist du denn so?“, fragte die Mutter ihren Sohn. „Der liebe Gott ist doch nicht schwerhörig!“

„Der liebe Gott nicht“, antwortete Simon, „aber der Opa nebenan!“



Nimm dir Zeit!

Haben Sie einen besonderen Vorsatz für das neue Lebensjahr? Vielleicht ist es der Vorsatz, dass Sie ab jetzt mehr Zeit für sich selbst, für andere und für Gott haben wollen. „Das Zeit-haben ist keine Zeitfrage“, sagt ein weises Wort. Wir brauchen Zeit für uns selbst, damit wir zu uns selbst kommen und uns innerlich bereichern: Zeit zum Lesen, zum Stillwerden, zum Musikhören ... Wir brauchen Zeit für andere – für Kinder, Ehepartner, Eltern oder Freunde –, weil sich keiner allein entfalten kann. Wir brauchen Zeit für Gott, der einzig unserem Leben Sinn und Ziel, Inhalt und Erfüllung geben kann.

Das neue Lebensjahr bietet uns die Möglichkeit, unsere Zeit neu einzuteilen. An jedem Tag schenkt uns Gott 24 Stunden Zeit, das sind 1440 kostbare und wertvolle Minuten! Und wir sind eingeladen, diese Zeit sinnvoll und optimal zu nützen und zu bereichern. Es gibt nichts Schlimmeres, als nur gedankenlos vor sich hinzuleben.



Das Alter

Wie alt man gerade geworden ist,
sieht man an den Gesichtern derer,
die man jung gekannt hat.

Heinrich Böll



Mit den Jahren

Als ich fünfzehn war, war mein ganzer
Wille aufs Lernen ausgerichtet.

Mit dreißig stand ich fest.
Mit vierzig hatte ich keine Zweifel mehr.

Mit fünfzig konnte ich den Willen
des Himmels.

Als ich sechzig war, hatte ich ein
feines Gehör,
um das Gute und das Böse,
das Wahre und das Falsche herauszuhören.

Mit siebzig konnte ich den Wünschen
meines Herzens folgen, ohne das Maß
zu überschreiten.

Konfuzius

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.

Fotonachweis

Titel: © magann/Fotolia.de (Himmel), © cornelius/Fotolia.de (Blumen); S. 4: © UK_fotolia.de; S. 7: © milli_fotolia.de; S. 11: © Maria P._fotolia.de; S. 13: © amandare_fotolia.de; S. 15: © marilyn barbone_fotolia.de; S. 17: © Patrizia Tilly_fotolia.de; S. 19: © Twilight_Art_Pictures_fotolia.de; S. 21: © Patrizia Tilly_fotolia.de; S. 23: © Michael Kempf_fotolia.de; S. 25: © AGphotographer_fotolia.de; S. 27: © lafleurl312_fotolia.de; S. 29: © Christian Pedant_fotolia.de; S. 31: © desantis_fotolia.de; S. 32: © Glenn Jenkinson_fotolia.de; S. 35: © Frederic Bitsch_fotolia.de; S. 37: © vanden_fotolia.de; S. 39: © philippe Devanne_fotolia.de; S. 40: © red2000_fotolia.de; S. 42: © emmi_fotolia.de; S. 45: © GIS_fotolia.de; S. 49: © martine wagner_fotolia.de; S. 51: © O.M._fotolia.de; S. 54: © paul deluna_fotolia.de; S. 57: © hassan bensliman_fotolia.de; S. 58: © Irina Fischer_fotolia.de; S. 63: © Alex Staroseltsev_fotolia.de; S. 70: © Acik_fotolia.de; S. 76: © benniwolf_fotolia.de; S. 78: © Gabriela_fotolia.de; S. 83: © Tjall_fotolia.de; S. 84: © Andrew Kazmierski_fotolia.de; S. 87: © Franz Pfluegl_fotolia.de; S. 89: © Elena Schweitzer_shutterstock.de; S. 91: © Himmelssturm_fotolia.de; S. 93: © Pavel Losevsky_fotolia.de; S. 94: © Jean-Michel LECLERCQ_fotolia.de;

Besuchen Sie uns im Internet:

www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-3021-4

© St. Benno-Verlag GmbH

Stammerstr. 11, 04159 Leipzig

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig

Layout & Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)