

## Leseprobe



### **Gut gehalten**

Heitere Ermutigungen für Junggebliebene

96 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden

**ISBN 9783746242415**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://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 2014

Jetzt, da das Alter kommt,  
muss ich vom Wein lernen,  
mit den Jahren besser zu werden  
und vor allem der schrecklichen  
Gefahr zu entgehen,  
mit dem Alter zu Essig zu werden.

*Dom Helder Camara*

# Gut gehalten

Heitere Ermutigungen  
für Junggebliebene

**benno**

# Inhalt

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

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen.  
Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-4241-5  
© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Umschlagfoto: © Sunny studio/shutterstock  
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsel (A)

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Bleib im Herzen jung         | 7  |
| Freu dich des Lebens         | 17 |
| Bleib gelassen und unverzagt | 31 |
| Nimm dir heute sorgenfrei    | 47 |
| Koste das kleine Glück       | 59 |
| Lebe lieber heiter           | 83 |



Bleib im  
Herzen jung

## Jung sein!

Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann.  
Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: „Und dann?“  
Wer die Ereignisse des Lebens herausfordert  
und sich freut am Spiel des Lebens.

Ihr seid so jung wie euer Glaube.  
So alt wie eure Zweifel.  
So jung wie euer Selbstvertrauen.  
So jung wie eure Hoffnung.  
So alt wie eure Niedergeschlagenheit.

Ihr werdet jung bleiben,  
solange ihr aufnahmebereit bleibt:  
empfänglich für das Schöne,  
das Gute, das Große,  
empfänglich für die Botschaften der Natur,  
der Mitmenschen, des Unfasslichen.

Sollte eines Tages euer Herz  
geätzt werden vom Pessimismus,  
zernagt vom Zynismus,  
dann möge Gott Erbarmen haben  
mit eurer Seele – der Seele eines Greises.

*Marc Aurel*

## Lebensfreude

Ein fröhliches Herz  
lebt am längsten.

*William Shakespeare*

Alt werden, das ist Gottes Gunst.  
Jung bleiben, das ist Lebenskunst.

*Aus Deutschland*

## Wünsche erfüllen

Ich werde oft gefragt, was ich so den ganzen Tag über mache. Am liebsten würde ich sagen: „Der Tag reicht mir nicht.“ Aber ich möchte die Menschen nicht kränken. Leider haben viele in den späten Jahren einen gewissen Leerlauf. Das finde ich sehr bedauerlich; denn wenn man einigermaßen gesund geblieben ist, wenn das Gehirn noch funktioniert, dann gibt es doch so wunderbare Sachen im Alter. Jeder hat so seine Wünsche, die bis jetzt noch nicht erfüllt worden sind. Darum sich kümmern und sich weiterbilden, damit man nicht stehen bleibt ...

*Aus einem Interview mit Heinz Rühmann*

## In den besten Jahren

Gott ist ungalant.  
Er hat alle Falten im Gesicht konzentriert,  
obwohl doch anderswo genug Platz wäre.

*Jeanne Moreau*

Wenn man sich zu alt für eine Sache fühlt,  
sollte man sie erst recht probieren.

*Pablo Picasso*

Man ist in den besten Jahren,  
wenn man die guten hinter sich hat.

*André Maurois*

Ich gestand ihm, dass ich mir eine Eintrittskarte ins Kino gekauft hätte.

„Eintrittskarte ins Kino?“, wiederholte er mit schneidender Verachtung. „In deinem Alter war ich froh, wenn ich mir eine Gurke zum Nacht Mahl kaufen konnte. Aber Kinokarten? Vor dreißig Jahren hat kein Mensch daran gedacht, ins Kino zu gehen. Damals sind hier noch die Tragkamele vorbeigezogen, und von den Boulevards konnte man aufs offene Meer hinaussehen.“

„Interessant“, sagte ich. „Aber jetzt muss ich nach Hause.“

„Nach Hause?“ Er nickte bitter. „Wir hatten kein Zuhause. Wir pflegten ein paar Schachteln und Konservenbüchsen übereinanderzuschichten, verklebten das Ganze mit Packpapier – und das war unser Zuhause. Hast du Möbel?“

„Nicht der Rede wert.“ Ich wurde vorsichtig. „Meistens sitzen wir auf Ziegelsteinen.“

„Ziegelsteine?! Von Ziegelsteinen wagten wir nicht einmal zu träumen! Wo hätten wir das Geld für Ziegelsteine hernehmen sollen?“

„Ich weiß nicht“, gestand ich kleinlaut. „Um die Wahrheit zu sagen: Ich habe die Ziegelsteine nicht gekauft, sondern von einem unbewachten Bauplatz gestohlen.“

„Gestohlen!“ Die Stimme des alten Herrn bebte vor Zorn. „Ich habe achtzehn Jahre lang hier gelebt, ehe ich es wagte, meinen ersten Ziegelstein zu stehlen! Wir hatten damals nicht einmal Sand, um darauf zu liegen. – Trinkst du Wasser?“

„Sehr selten. Vielleicht einmal in der Woche.“

„Einmal in der Woche?“ Er packte mich an den Schultern und schüttelte mich, als ob er mich mixen wollte. „Bist

du dir klar darüber, Bürschchen, dass man seinerzeit in Jerusalem für Wasser bares Geld zahlen musste? Die Zunge klebte uns am Gaumen, aber wir konnten unseren Durst nicht löschen. Wir hatten nicht einmal einen lumpigen Piaster, Jossele, um uns ein Glas Wasser zu kaufen!“

„Ich heiße nicht Jossele“, warf ich ein. „Und überhaupt, ich kenne Sie nicht, mein Herr.“

„Du kennst mich nicht?“, brüllte mein Gesprächspartner. „Wenn wir in deinem Alter die Frechheit gehabt hätten, jemanden nicht zu kennen, hätte man uns windelweich geprügelt! Aber ihr jungen Grünschnäbel von heute könnt euch natürlich alles erlauben ...“

Damit ließ er mich stehen und ging zornig seines Weges. Ich war niedergeschmettert. Der Boden schwankte unter meinen Füßen. Ich musste mich hinlegen. Ein Taxi überfuhr mich. Früher einmal mussten die Pioniere achtzehn bis zwanzig Jahre warten, bevor sie zum ersten Mal von einem Taxi überfahren wurden. Die Zeiten haben sich geändert.

*Ephraim Kishon*

## Contenti estote

Tieck, jung noch, kam zum alten Reil.  
„Herr Geheimrat, ich leide schon eine Weil’,  
Eigentlich hab’ ich immer gelitten –  
Ich möchte mir Ihren Rat erbitten.“

„Nun, lassen Sie hören, lieber Tieck,  
Vielleicht Migräne, vielleicht Kolik?  
Sie schütteln den Kopf. Vielleicht was am Herzen  
Oder an der Leber? Haben Sie Schmerzen?“

„Nicht eigentlich das. Wohl mal, dass es sticht,  
Aber wirkliche Schmerzen hab’ ich nicht.“

„Sehr erfreulich. Und wenn ich’s damit nicht traf,  
Wie steht’s mit der Hauptsach’? Wie steht’s mit dem  
Schlaf?“

„In dem Punkt zähl’ ich mich zu den Gesunden,  
Ich schlafe doch mindestens meine neun Stunden.“

„Vortrefflich. So bleibt uns als letztes Gebiet  
Nur noch die Verdauung; wie ist der Apptit?“

„Auch damit geht es; ich kann nicht klagen,  
Ja, ich glaube, mein Bestes ist der Magen;  
Oft wenn ich erschöpft bin – mit Freunden bei Tische,  
Gleich hab’ ich wieder die volle Frische.“

Da lachte boshaft der alte Reil.  
„Lieber Tieck, mit Ihnen hat es nicht Eil’,  
Appetit und Schlaf und keine Schmerzen,  
Da danken andere Gott im Herzen,  
Ihre Krankheit ist nichts als ein krankhaft Verlangen,  
Es ist Ihnen immer zu gut gegangen,  
Ein bisschen mehr Sorge bei schmalerm Brote,  
Das fehlt Ihnen, Freund. Contenti estote.“

*Theodor Fontane*



## Nimm's mit Humor

Humor, Zärtlichkeit  
und ein kritischer Geist  
sind die besten Mittel  
gegen das Altern.

*Yves Montand*

Bemüh dich nur  
und sei hübsch froh,  
der Ärger kommt  
schon sowieso.

*Wilhelm Busch*

## Weltlauf

Ein Mensch, erst zwanzig Jahre alt,  
beurteilt Greise ziemlich kalt  
und hält sie für verkalkte Deppen,  
die zwecklos sich durchs Dasein schleppen.  
Der Mensch, der junge, wird nicht jünger:  
Nun, was wuchs denn auf *seinem* Dünger?  
Auch er sieht, dass trotz Sturm und Drang,  
was er erstrebt, zumeist misslang,  
dass, auf der Welt als Mensch und Christ  
zu leben, nicht ganz einfach ist,  
hingegen leicht, an Herrn mit Titeln  
und Würden schnöd herumzukritteln.  
Der Mensch, nunmehr bedeutend älter,  
beurteilt jetzt die Jugend kälter,  
vergessend frühes Sich-Erdreisten:  
„Die Rotzer sollen erst was leisten!“  
Die neue Jugend wiederum hält ...  
Genug – das ist der Lauf der Welt!

*Eugen Roth*

## Quellenverzeichnis

S. 2: Dom Helder Camara, Jetzt, da das Alter kommt, aus: ders., Selig, die träumen © 1982 Pendo Verlag in der Piper Verlag GmbH, München und Zürich

S. 10: Heinz Rühmann, in: Karl-Heinz Fleckenstein, Am Fenster der Welt © Verlag Neue Stadt, München 2. Aufl. 1975, S. 18

S. 12: Ingrid Huber, Eigentlich ..., aus: dies., Eigentlich bin ich nur außen alt, Kurzgeschichten für Senioren © Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. 2011

S. 20–29: Francis MacManus, Sie sollten tanzen, tanzen sollten sie! © Elisabeth Schnack Erben, Bad Dürkheim

S. 37–40: Rudolf Otto Wiemer, Der Duft der großen weiten Welt, aus: ders., Lob der kleinen Schritte, Friedrich Reinhardt Verlag, Basel 1981 © Rudolf Otto Wiemer Erben, Hildesheim

S. 62–66: Heike Wendler, Immer der Nase nach, aus: dies., SeelenPflaster © St. Benno-Verlag 2014

S. 71–75: Heike Wendler, Ein überraschendes Wiedersehen, aus: dies., SeelenPflaster © St. Benno-Verlag 2014

S. 76: Astrid Lindgren, Das Leben – ein Glück, aus: dies., Ferien auf Saltkrokan © Verlag Friedrich Oetinger, Hamburg 2012

S. 78–79: Annette Bachofer, Der Koffer © bei der Autorin

S. 80–82: Peter Tamme, Die Zügelzähler © beim Autor

S. 84–85: Hanns Dieter Hüsch, Engel gefällig, aus: ders./Marc Chagall, Das kleine Weihnachtsbuch, Seite 26f, 2012/15 © tvd-Verlag Düsseldorf, 1997

S. 89–91: Ephraim Kishon: Ein Oldtimer, aus: ders., Dreh'n Sie sich um, Frau Lot © 1961 by LangenMüller in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

S. 95: Eugen Roth, Weltlauf © Dr. Thomas Roth

Wir danken allen Inhabern von Textrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.