

Leseprobe



Mit dem Alter wird man jünger

Heitere Lebensweisheiten

96 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden,
durchgehend in einer Schmuckfarbe gestaltet,
mit Illustrationen

ISBN 9783746244495

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 2015

Alt macht nicht die Zahl der Jahre,
alt machen nicht die grauen Haare,
alt ist, wer den Mut verliert
und sich für nichts mehr interessiert.
Drum nimm alles mit Freud und Schwung,
dann bleibst du auch im Herzen jung.



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

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4449-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Zusammenstellung: Ingrid Dlugos, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

Gelassenheit und Dankbarkeit	7
Das Geheimnis der Lebenskunst	17
Glücksbringer	37
Gereiftes Leben	45
Jung bleiben	63
Von der Jugend und dem Alter	79

Gelassenheit und Dankbarkeit

Zufrieden sein

Zufrieden sein
glücklich mit sich selbst
heißt nicht,
über vollgestopftem Bauch
unter leisem Stöhnen
die Hände zu falten
und zu sagen:
Mehr hätte ich nicht geschafft.

Vielleicht schon eher,
über knurrendem Magen
die Hände zu falten
und zu sagen:
Ist zwar nur ein Schmalzbrot,
aber dafür hab ich Appetit.

Sich freuen können
an dem, was man hat,
ohne böse zu sein,
dass es nicht noch mehr ist,
ist ein Stück Zufriedenheit.

Vielleicht ist es schon viel,
wenn alles in unserem Leben
die richtige Dimension besitzt.
Wenn wir nicht unter geringen Schmerzen
schwer leiden –
wenn eben der Stellenwert
der Dinge unseres Lebens stimmt.
Es ist so etwas wie eine Ordnung,
die Schönes schön und Böses böse sein lässt.

Über einen Tag sagen zu können,
es wäre ein guter Tag gewesen,
ist schön.

Über ein Jahr sagen zu können,
es wäre ein gutes Jahr gewesen,
ist herrlich.

Über ein Leben sagen zu können,
es wäre ein gutes Leben gewesen,
bedeutet Glück.

Peter Paul Kaspar

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

Veränderung

Geburtstage sind Tage,
an denen man sich entscheidet,
endlich alles zu machen,
was man schon lange machen wollte –
um dann zuletzt alles wieder auf
das kommende Jahr zu verschieben.

Anonym

Morgen werde ich mich ändern,
gestern wollte ich es heute schon.

Christine Busta

Je älter man wird,
desto durchsichtiger werden die Menschen.

Francois Mauriac

Das Märchen von den Zeitgutscheinen

Es war einmal ein Mann, der sich durch nichts von seinen Mitmenschen unterschied. Wie die meisten lebte er mehr oder weniger gedankenlos vor sich hin. Eines Tages aber sprach ihn ein Unbekannter an und fragte, ob er „Zeitgutscheine“ wolle. Weil der Mann gerade nichts zu tun hatte und ohnehin eine gewisse Langeweile spürte, ließ er sich auf ein Gespräch ein und wollte wissen, was denn diese Zeitgutscheine seien. Statt einer Antwort zog der Unbekannte ein Bündel verschieden großer Scheine hervor, die wie Banknoten und doch ganz anders aussahen: „Deine Lebenszeit“, erklärte der geheimnisvolle Fremde kurz. „Wenn du alle Gutscheine investiert hast, ist es Zeit zu sterben.“

Bevor der überraschte Mann eine Frage stellen konnte, war der andere verschwunden. Neugierig und erstaunt blätterte der Alleingelassene in dem Bündel. Zuerst kam ihm der Gedanke, die genaue Dauer seines Lebens zu errechnen, und ihn schauderte, als er die Zahl der Jahre und Tage vor sich hatte. Dann begann er eine Einteilung zu überlegen und machte kleine Stöße von Scheinen entsprechend seiner Absichten. Zwar wollte er für Kegelnabende und Fernsehen eine große Zahl von Stundenscheinen bereitlegen, musste aber zu seinem Bedauern bald feststellen, dass allein durch Essen und Schlafen eine unglaubliche Menge von vornherein gebunden war.

Tagelang war er damit beschäftigt, seine Zuwendungen an Lebenszeit immer neu zusammenzustellen, um sie bestmöglich zu nützen. Jedes Mal, wenn jemand ihn dabei störte oder gar etwas von ihm wollte, sah er im Geiste


einen seiner kostbaren Scheine verlorengehen und sagte nein; seine Zeit hätte er nicht zu verschenken!

So wachte er eifersüchtig und geizig über die Gutscheine. Als ihm endlich eine perfekte Widmung der Stunden, Tage und Jahre gelungen zu sein schien, war plötzlich der Unbekannte wieder da: Ob er denn von Sinnen sei, fragte er, nahm einen der Scheine, drehte ihn um und hielt ihn dem erstaunten Mann vor die Augen. Zum ersten Mal entdeckte dieser einen Hinweis auf der Rückseite, dass die Zeitgutscheine in Ewigkeit umgewandelt werden können. Wer sie jedoch nicht in diesem Sinne umsetze, verspiele sein Leben.

Aber da war der Fremde auch schon wieder verschwunden und der Mann neuerlich allein mit einem erregenden Geheimnis – auf welche Weise war der begrenzte Schatz an Zeit in grenzlose Ewigkeit zu verwandeln? ...

Andreas Laun





Vertrauen

Sage ja zu den Überraschungen,
die deine Pläne durchkreuzen,
deine Träume zunichte machen,
deinem Tag eine ganz andere Richtung geben,
ja vielleicht deinem Leben.
Sie sind nicht Zufall.
Lass dem himmlischen Vater die Freiheit,
selber den Verlauf deiner Tage zu bestimmen.

Dom Hélder Câmara

Hab Vertrauen zum Leben –
und es trägt dich lichtwärts.
Vertraue auf dein Glück –
und du ziehst es herbei.

Lucius Annaeus Seneca

Einen Tag in ungestörter Muße zu verleben heißt,
einen Tag unsterblich zu sein.

Aus China

Besinnung

Wald und freie Bergluft haben mich zur Furchtlosigkeit
erzogen, zu gläubiger Lebensfreude, zu dankbarem Stauen
vor aller Schönheit, zur Wissenschaft von der ewigen
Wiederkehr des Frühlings.

Ludwig Ganghofer

Man sollte alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören,
ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen,
und wenn es möglich zu machen wäre, einige vernünftige
Worte sprechen.

Johann Wolfgang von Goethe

Täglich etwas Neues

Bin ich darum achtzig Jahre
alt geworden,
dass ich immer dasselbe
denken soll?
Ich strebe vielmehr,
täglich etwas anderes,
Neues zu denken,
um nicht langweilig zu werden.
Man muss sich immerfort
verändern, erneuern, verjüngern ...

Johann Wolfgang von Goethe

Die Kunst des Genießens

Sie können deftig sein, herzhaft und handfest, aber auch mild und köstlich. Sie sind mal hell, mal geheimnisvoll, zuweilen laut, aber auch zart und leise. Mal nimmst du sie in vollen Zügen, mal nippst du nur in kleinen Schlückchen von den Genüssen des Lebens. Die Skala ihrer Möglichkeiten ist immer so vielfältig und unterschiedlich wie deine Bedürfnisse. Beginne zu spüren, was dir heute guttut! Verlasse dann und wann den Rummelplatz der Sinne und sei mutig genug, deine Augen zu schließen. Alles ist möglich, wenn du es zulässt! Vielleicht tauchst du ein in eine Melodie, oder du lässt dich einhüllen in Stille. Vielleicht lässt du dich vom Wein berühren und trinkst den Duft der Rose. Genieße die Geschenke des Lebens! Ist einmal nur wenig zum Genießen da, sind Erinnerung und Hoffnung stets deine verlässliche Wegzehrung!

Angelika Wolff

Zuversicht

Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber nie alt.

Gerhard Oncken

Wer sein Alter verbirgt, schafft seine Erinnerungen ab.

Arletty

Man bleibt jung, solange man noch lernen, andere Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.

Marie von Ebner-Eschenbach

Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel, so jung wie deine Hoffnung, so alt wie deine Verzagttheit. Solange die Botschaften der Schönheit, Freude, Kühnheit, Größe von der Erde, den Menschen und dem Unendlichen dein Herz erreichen, so lange bist du jung. Erst wenn die Flügel nach unten hängen und das Innere deines Herzens vom Schnee des Pessimismus und vom Eis des Zynismus bedeckt sind, dann erst bist du wahrhaft alt geworden.

Albert Schweitzer

Kraft gewinnen

Wenn du drei Rosen hast

schenke eine einem Kind
es ist deine Zukunft

die zweite einem Fremden
dein Bruder ist er heute

die dritte aber behalte selbst
freue dich an ihrer Schönheit

gewinne Kraft für heute und morgen.

Maria Sassin

Die Faszination des Lebens mag trotz des Bewusstseins der Vergänglichkeit
in dem Wagnis zum Du
in dem Mut zum Ich
in dem Übermut zur Freude
in dem Sinn für Humor
in der Ausgelassenheit des Lachens
in der Kraft, Leid zu überstehen
begründet sein

Margot Bickel

Seligpreisungen

Selig die, die über sich selbst lachen;
sie werden immer genug Unterhaltung finden.

Selig die, die einen Berg von einem Maulwurfhügel
unterscheiden;
sie werden sich viel Ärger ersparen.

Selig die, die schweigen und zuhören;
sie werden dabei viel Neues erfahren.

Selig die, die kleine Dinge ernst
und ernste Dinge gelassen nehmen;
sie werden sehr weit kommen.

Selig die, die Gott erkennen und lieben;
sie werden Güte und Freude ausstrahlen.

Die kleinen Schwestern des Charles de Foucauld

Anstöße zur Freude

Das Spiel von Sonne und Schatten,
der Kondensstreifen eines Düsenjägers am Himmel,
das Zwitschern des Vogels vor dem Fenster,
die Rose in der Vase,
das Bild an der Wand,
das Lachen der Kinder im Garten,
das Spiel im Fernsehen,
die Musik aus dem Radio,
der Apfel, die Banane auf dem Teller,
der Wind in den Bäumen,
Raureif an einem Wintermorgen,
die ersten Knospen im Frühling,
die langen Tage im Sommer,
die bunten Blätter im Herbstwald,
ein Käfer auf dem Weg,
ein Vogel, der seine Jungen füttert,
zwei spielende Hunde ...
Mach mich wacher, Gott,
dass ich an den kleinen Freuden des Tages
nicht vorbeieile.
Lass mich aufmerksam werden und wahrnehmen,
wie viel Möglichkeiten zur Freude du mir schenkst.

Eleonore Beck