

Leseprobe



Gut gehalten

Heitere Ermutigungen für Junggebliebene

96 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden,
durchgehend farbig mit Schmuckfarbe gestaltet

ISBN 9783746246710

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 2016

GUT GEHALTEN

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

*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

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 978-3-7462-4671-0
© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagfoto: © Maria Starus/Fotolia
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsel (C)

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

Eigentlich ...

Mögen meine Augen auch nicht mehr alles sehen,
mein Herz ist aufmerksam wie immer.

Mögen meine Ohren auch nicht mehr alles hören,
mein Herz erfasst alles sehr wohl.

Mögen mich meine Beine auch nicht mehr überallhin
tragen,
mein Herz ist in Gedanken dabei.

Mag mein Gesicht auch nicht mehr fein und glatt sein,
mein Herz ist immer noch wunderschön.

Eigentlich
bin ich nur außen alt –
im Herzen jedoch
fühle ich mich wunderbar jung
wie eh und je.

Ingrid Huber

Die Vorzüge des Alters

Was die Zeit dem Menschen
an Haar entzieht,
das ersetzt sie ihm an Weisheit.

William Shakespeare

Jugend ist, nach allem, nur ein Moment,
aber es ist der Moment, der Funke,
den du immer in deinem Herzen trägst.

Raissa Gorbatschowa

Lernfähig

Als Zeitungsredakteur erhielt Mark Twain einmal einen Brief von einem Jugendlichen, in dem Folgendes stand: „Ich verstehe mich nicht mehr mit meinem Vater. Er ist rückständig und hat keinen Sinn für Modernes. Was soll ich tun?“

Darauf antwortete ihm Mark Twain:

„Ich verstehe Sie gut. Als ich so alt war wie Sie, war mein Vater genauso ungebildet. Sie müssen Geduld haben mit den alten Leuten, da sie sich langsamer entwickeln. Als ich selbst ein paar Jahre älter war, bemerkte ich, dass mein Vater bereits so viel dazugelernt hatte, dass man sich schon ganz vernünftig mit ihm unterhalten konnte. Heute frage ich meinen Vater sogar, wenn ich einen Rat brauche. Es ist schon erstaunlich, was mein alter Herr in der Zwischenzeit alles dazugelernt hat!“

Veränderung

Ich mag die Träume von der Zukunft
lieber als die ganze Geschichte
der Vergangenheit.

Thomas Jefferson

Bin ich denn 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, verjüngen, um nicht zu verstocken.

Johann Wolfgang von Goethe



Freu dich
des Lebens

Ich bin so knallvergnügt erwacht

Ich bin so knallvergnügt erwacht.
Ich klatsche meine Hüften.
Das Wasser lockt. Die Seife lacht.
Es düstet mich nach Lüften.

Ein schmuckes Laken macht einen Knicks
und gratuliert mir zum Baden.
Zwei schwarze Schuhe in blankem Wachs
betiteln mich „Euer Gnaden“.

Aus meiner tiefsten Seele zieht
mit Nasenflügelbeben
ein ungeheurer Appetit
nach Frühstück und nach Leben.

Joachim Ringelnatz

Es war ein solcher Vormittag

Es war ein solcher Vormittag,
wo man die Fische singen hörte;
kein Lüftchen lief,
kein Stimmchen störte,
kein Wellchen wölbte sich zum Schlag.

Nur sie, die Fische, brachen leis
der weit und breiten Stille Siegel
und sangen millionenweis
dicht unter dem durchsonnten Spiegel.

Christian Morgenstern

Mit Humor geht alles leichter

Ein alter Kardinal aus Amerika wurde von Leo XIII. zu einer Audienz empfangen. Leo war ebenfalls schon alt: 92 Jahre. Er nahm sein Alter aber gelassen und spottete über jegliche diesbezügliche Andeutung.

Der Kardinal klagte zum Abschied: „Ach, Heiliger Vater, wir werden uns wohl erst im Himmel wiedersehen.“

Der Papst fragte verwundert: „Wieso, haben Sie eine schwere Krankheit?“

Als Johannes XXIII. den Kardinälen mit 77 Jahren das Konzil ankündigte, rief aus den Reihen ein 80-jähriger freudestrahlend: „Eure Heiligkeit, ich helfe Ihnen!“

Darauf erwiderte der Papst: „Es wird viel Arbeit sein, überlasst es uns Jungen!“

Ein Oldtimer

Neueinwanderer können im Allgemeinen tun, was sie wollen. Im ersten Jahr ihrer Ansässigkeit brauchen sie nicht einmal Einkommensteuer zu zahlen. Manche unternehmungslustige israelische Bürger machen einen ganz anständigen Lebensunterhalt daraus, dass sie in bestimmten Zeitabständen das Land verlassen und als Neueinwanderer wiederkommen. Ungeachtet dieser Bevorzugung gilt ein Neueinwanderer, der sich über nichts beklagt, entweder als Idiot oder als Großkapitalist. (Das gesamte Großkapital ist hierzulande in jüdischen Händen zusammengezogen, ein Umstand, der allseits heftigen Unwillen erregt.) Auch die Lage der mittellosen Neueinwanderer, die sich seltsamerweise in der Überzahl befinden, ist keineswegs hoffnungslos. Es gibt Leute, die vor zwanzig Jahren mit einem einzigen Koffer ins Land gekommen sind, und heute besitzen sie diesen Koffer noch immer.

Sie sind die sogenannten „Oldtimer“, die um ihrer Ideale willen Unsägliches gelitten haben, als sie jung waren. Sie haben sich bis auf den heutigen Tag eine gesunde Feindseligkeit gegen all jene bewahrt, die erst später gekommen sind und die – nach Meinung der Oldtimer – das reine Luxusleben führen.

Zorn und Abscheu spiegelten sich in den Gesichtszügen jenes älteren Herrn, der mich eines Tages vor dem Eingang zum Kino anhielt: „Wohin so eilig, Jossele?“

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. 2015
- 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 Zügezähler © 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, München

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.