



## Literaturzitate zur Persönlichkeitsentwicklung

Autoren:

- Rabbi Sussja von Annipole
- Attar
- Mark Aurel
- Ingeborg Bachmann
- Richard Beauvais
- Gottfried Benn
- Joseph Beuys
- Die Bibel
- Bertolt Brecht
- Bertolt Brecht
- Bertolt Brecht
- Martin Buber
- Charlie Chaplin
- Emile-Auguste Chartier
- Max Ehrmann
- Erich Fried
- Erich Fried
- Erich Fried
- Erich Fried
- Erich Fried
- Erich Fromm
- Bhagavad-Gita
- Anselm Grün
- Johan W. v. Goethe
- Johan W. v. Goethe
- Johan W. v. Goethe
- Hans-Georg Haberecht
- Václav Havel
- Rabbi Hillel
- Hermann Hesse
- Carl Gustav Jung
- Carl Gustav Jung
- Strephon Kaplan-Williams
- Hans Kruppa
- Nelson Mandela
- Pascal Mercier
- Juan Ramón J. Mantecón
- Oriah Mountain Dreamer
- Antje Sabine Naegeli
- Friedrich W. Nietzsche
- Friedrich W. Nietzsche

- Hubertus Oosterhuis
- Frederick S. Perls
- Paracelsus
- Fernando Pessoa
- Pablo Picasso
- Kay Pollak
- Rainer Maria Rilke
- Rainer Maria Rilke
- Rainer Maria Rilke
- Rainer Maria Rilke
- Rainer Maria Rilke
- Nelly Sachs
- Antoine de Saint-Exupéry
- Antoine de Saint-Exupéry
- Ulrich Schaffer
- Kurt Schwitters
- Parco Giardino Sigurta
- Peter Sloterdijk
- Mutter Theresa
- Lao Tse
- Lao Tse
- Unbekannt
- Unbekannt
- Unbekannt
- Unbekannt
- Martin Walser

---

## Geh aus deinem Land

Gott sprach zu Abraham: 'Geh aus deinem Land, aus deinem Geburtsort, aus dem Haus deines Vaters in das Land, das ich dir zeigen werde.'

Gott spricht zum Menschen: Zuvorderst geh aus deinem Land - aus der Trübung, die du selber dir angetan hast. Sodann aus deinem Geburtsort - aus der Trübung, die deine Mutter dir angetan hat. Danach aus deinem Vaterhaus - aus der Trübung, die dein Vater dir angetan hat.

Nun erst vermagst du in das Land gehen, das ich dir zeigen werde.

Rabbi Sussja von Annipole († 1800, chassidischer Rabbiner)

---

## Das Meer

Nachdem wir das ganze Meer  
getrunken haben,  
bleibt unser  
Erstaunen darüber,  
dass unsere Lippen noch immer  
so trocken wie den Strand sind,  
und noch immer  
suchen wir das Meer,  
um sie zu benetzen,  
ohne zu sehen,  
dass unsere Lippen  
die Strände  
und wir  
das Meer sind.

Attar (Persischer mystischer Dichter 12. und 13. Jh.)

---

Jung sein!

Die Jugend kennzeichnet nicht einen Lebensabschnitt,  
sondern eine Geisteshaltung;  
sie ist Ausdruck des Willens,  
der Vorstellungskraft und der Gefühlsintensität.  
Sie bedeutet Sieg des Mutes über die Mutlosigkeit,  
Sieg der Abenteuerlust über den Hang zur Bequemlichkeit.

Man wird nicht alt, weil man eine gewisse Anzahl Jahre gelebt hat:  
Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt.  
Die Jahre zeichnen zwar die Haut  
- Ideale aufgeben aber zeichnet die Seele.  
Vorurteile, Zweifel, Befürchtungen  
und Hoffnungslosigkeit sind Feinde,  
die uns nach und nach zur Erde niederdrücken  
und uns vor dem Tod zu Staub werden lassen.

Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann.  
Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: Und dann?  
Wer die Ereignisse 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 fürs Schöne, Gute und Große,  
empfänglich für die Botschaften der Natur,  
der Mitmenschen, des Unfasslichen.  
Sollte eines Tages euer Herz  
geätzt werden von Pessimismus,  
zernagt von Zynismus,  
dann möge Gott Erbarmen haben  
mit eurer Seele - der Seele eines Greises.

Mark Aurel (\* 121 in Rom; † 180 in Vindobona, von 161 bis 180 römischer Kaiser)

---

## An die Sonne

Schöner als der beachtliche Mond und sein geadeltes Licht,  
Schöner als die Sterne, die berühmten Orden der Nacht,  
Viel schöner als der feurige Auftritt eines Kometen  
Und zu weit Schönrem berufen als jedes andre Gestirn,  
weil dein und mein Leben jeden Tag an ihr hängt, ist die Sonne.  
Schöne Sonne, die aufgeht, ihr Werk nicht vergessen hat  
Und beendet, am schönsten im Sommer, wenn ein Tag  
An den Küsten verdampft und ohne Kraft gespiegelt die Segel  
Über dein Aug ziehn, bis du müde wirst und das letzte verkürzt.  
Ohne die Sonne nimmt auch die Kunst wieder den Schleier,  
Du erscheinst mir nicht mehr, und die See und der Sand,  
Von Schatten gepeitscht, fliehen unter mein Lid.  
Schönes Licht, das uns warm hält, bewahrt und wunderbar sorgt,  
Dass ich wieder sehe und dass ich dich wiederseh!  
Nichts Schönres unter der Sonne als unter der Sonne zu sein ...  
Nichts Schönres als den Stab im Wasser zu sehn und den Vogel oben,  
der seinen Flug überlegt, und unten die Fische im Schwarm,  
Gefärbt, geformt, in die Welt gekommen mit einer Sendung von Licht,  
Und den Umkreis zu sehn, das Geviert eines Felds, das Tausendeck meines Lands  
Und das Kleid, das du angetan hast. Und dein Kleid, glockig und blau!  
Schönes Blau, in dem die Pfauen spazieren und sich verneigen,  
Blau der Fernen, der Zonen des Glücks mit den Wettern für mein Gefühl,  
Blauer Zufall am Horizont! Und meine begeisterten Augen  
Weiten sich wieder und blinken und brennen sich wund.  
Schöne Sonne, der vom Staub noch die größte Bewundrung gebührt,  
Drum werde ich nicht wegen dem Mond und den Sternen und nicht,  
Weil die Nacht mit Kometen prahlt und in mir einen Narren sucht,  
Sondern deinetwegen und bald endlos und wie um nichts sonst  
Klage führen über den unabwendbaren Verlust meiner Augen

Ingeborg Bachmann (\* 1926 in Klagenfurt, Österreich; † 1973 in Rom, eine der bedeutendsten österreichischen Schriftstellerinnen des 20. Jahrhunderts) Aus: Anrufung des großen Bären. (Gedichte)

---

## Der Mensch

Wir sind hier; weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich noch andere erkennen - er wird allein sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unseren Nächsten? Hier in der Gemeinschaft kann ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der - Teil eines Ganzen - zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet. In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen; nicht mehr allein - wie im Tod - sondern lebendig als Mensch unter Menschen.

Richard Beauvais (1965)

---

## Reisen

Meinen Sie Zürich zum Beispiel  
sei eine tiefere Stadt,  
wo man Wunder und Weihen  
immer als Inhalt hat?

Meinen Sie, aus Habana,  
weiß und hibiskusrot,  
bräche ein ewiges Manna  
für Ihre Wüstennot?

Bahnhofstraßen und Ruen,  
Boulevards, Lidos, Laan –  
selbst auf den Fifth Avenues  
fällt Sie die Leere an –

Ach, vergeblich das Fahren!  
Spät erst erfahren Sie sich:  
bleiben und stille bewahren  
das sich umgrenzende Ich.

Gottfried Benn (\* 1886 in Mansfeld, Brandenburg; † 1956 in Berlin, deutscher Arzt, Dichter und Essayist) Aus: Das Hauptwerk. 1. Band

---

Jeder Mensch ist ein Künstler

Lass Dich fallen. Lerne Schlangen zu beobachten.  
Pflanze unmögliche Gärten.  
Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.  
Mache kleine Zeichen, die „ja“ sagen  
und verteile sie überall in Deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.  
Freue Dich auf Träume.  
Weine bei Kinofilmen,  
schauke so hoch Du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen,  
verweigere Dich, „verantwortlich zu sein“ - tu es aus Liebe!  
Mache eine Menge Nickerchen.  
Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird folgen.  
Glaube an Zauberei, lache eine Menge.  
Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.  
Zeichne auf die Wände.  
Lies jeden Tag.  
Stell Dir vor, Du wärst verzaubert.  
Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.  
Öffne Dich. Tauche ein. Sei frei. Preise Dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.  
Unterhalte das Kind in Dir. Du bist unschuldig.  
Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume.  
Schreibe Liebesbriefe.

Joseph Beuys (\* in Krefeld; † 1986 in Düsseldorf, deutscher Aktionskünstler, Bildhauer, Zeichner, Kunsttheoretiker, Politiker und Pädagoge)

---

## Über die Liebe

Die Liebe hat Zeit.  
Sie liebt mit langem Atem.  
Sie ist freundlich.  
Sie erzwingt nichts  
und nimmt den Geliebten, wie er ist.

Sie fällt nicht auf  
und stellt sich nicht zur Schau.  
Sie verletzt nicht.  
Sie greift nicht an.  
Sie sucht keinen Gewinn.

Sie wird nicht bitter  
durch bittere Erfahrung.  
Sie rechnet das Böse nicht zu.  
Sie trauert über das Unrecht  
und freut sich an der Wahrheit.

Die Liebe trägt alles.  
Die Liebe glaubt alles.  
Die Liebe hofft alles.  
Sie beugt sich der Last  
und bleibt geduldig gebeugt.

Unvergänglich ist die Liebe.  
Menschliches Wissen um Gott  
wird verwehen,  
was Menschen geredet,  
verhallen,  
was sie forschten und dachten,  
zu Ende gehen.

Nun aber bleiben  
Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei.  
Aber die größte unter ihnen ist die Liebe.

Bibel, 1. Korinther 13.4-7 (Ausschnitt)

---

## Sonett Nr. 19

Nur eines möcht ich nicht: dass du mich fliehst.  
Ich will dich hören, selbst wenn du nur klagst.  
Denn wenn du taub wärst, braucht ich, was du sagst  
Und wenn du stumm wärst, braucht ich, was du siehst.

Und wenn du blind wärst, möchte ich dich doch sehn.  
Du bist mir beigezelt als meine Wacht:  
Der lange Weg ist noch nicht halb verbracht  
Bedenk das Dunkel, in dem wir noch stehn!

So gilt kein „Lass mich, denn ich bin verwundet!“  
So gilt kein „Irgendwo“ und nur ein „Hier“  
Der Dienst wird nicht gestrichen, nur gestundet.

Du weißt es: wer gebraucht wird, ist nicht frei.  
Ich aber brauche dich, wie`s immer sei  
Ich sage ich und könnt auch sagen wir.

Bertolt Brecht (\* 1898 in Augsburg; † 1956 in Berlin, einer der einflussreichsten deutschen Dramatiker und Lyriker des 20. Jahrhunderts)

---

## Weisen ist die Haltung

Zu Herrn K. kam ein Philosophieprofessor und erzählte ihm von seiner Weisheit. Nach einer Weile sagte Herr K. zu ihm "Du sitzt unbequem, du redest unbequem, du denkst unbequem." Der Philosophieprofessor wurde zornig und sagte: "Nicht über mich wollte ich etwas wissen, sondern über den Inhalt dessen, was ich sagte." "Es hat keinen Inhalt", sagte Herr K. "Ich sehe dich täppisch gehen, und es ist kein Ziel, das du, während ich dich gehen sehe, erreichst. Du redest dunkel, und es ist keine Helle, die du während des Redens schaffst. Sehend deine Haltung, interessiert mich dein Ziel nicht."

Bertolt Brecht (\* 1898 in Augsburg; † 1956 in Berlin, einer der einflussreichsten deutschen Dramatiker und Lyriker des 20. Jahrhunderts)

---

## Das Wiedersehen

Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: "Sie haben sich gar nicht verändert." "Oh!" sagte Herr K. und erbleichte.



Bertolt Brecht (\* 1898 in Augsburg; † 1956 in Berlin, einer der einflussreichsten deutschen Dramatiker und Lyriker des 20. Jahrhunderts)

---

Es gibt etwas

Es gibt etwas  
das man an einem einzigen Ort in der Welt finden kann.  
Es ist ein großer Schatz,  
man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen.  
Und der Ort, an dem dieser Schatz zu finden ist,  
ist der Ort wo man steht.

Martin Buber (\* 1878 in Wien; † 1965 in Jerusalem, Religionsphilosoph)

---

Selbstliebe

Als ich mich wirklich zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit  
zur richtigen Zeit  
am richtigen Ort bin  
und das alles was geschieht richtig ist.  
Von da konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich, dass nennt sich "SELBSTACHTUNG".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnung  
für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das nennt man "AUTENTHISCH-SEIN".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt  
ihm meine Wünsche aufzuzwingen,  
obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif war  
und auch wenn ich selbst dieser Mensch war.  
Heute weiß ich, das nennt man "SELBSTACHTUNG".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen  
war.

Heute weiß ich, das nennt man "REIFE".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,  
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man "EHRlichkeit".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen,  
Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das "GESUNDEN EGOISMUS",  
aber heute weiß ich, das ist "SELBSTLIEBE".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört immer Recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt, das nennt man "EINFACH-SEIN".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert weiter in  
der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen, jetzt lebe  
ich nur mehr in diesem Augenblick wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden  
Tag und nenne es "VOLLKOMMENHEIT".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner,  
diese Verbindung nenne ich heute "HERZENSWEISHEIT".

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich, DAS IST das Leben!

Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959

Charlie Chaplin (\* 1889 in London; † 1977 in Vevey, Schweiz, englischer  
Regisseur, Produzent, Schauspieler, Komiker und Komponist)

---

Glücklichsein

Glücklichsein ist schwer; was kein Grund ist, es nicht zu versuchen.  
Wer seine ganze Aufmerksamkeit auf eine schwierige Arbeit verwendet, ist vollkommen glücklich.  
Glück ist nicht etwa erst eine Frucht des Friedens, sondern bereits der Friede selbst.  
Die Dinge warten nur auf einen Blick von Ihnen, um sich Ihrer anzunehmen und Sie zu tragen. Man müsste lernen, freundlich und gut zu sich zu sein.  
Sowohl Mann wie Frau sollten ständig daran denken, dass das schönste Geschenk, das einer dem anderen machen kann, das eigene Glück ist.<sup>1</sup>

Emile-Auguste Chartier (\* 1868 in Mortagne-au-perche; † 1951 in Le Vésinet, französischer Philosoph, Schriftsteller und Journalist)

---

#### Wünschenswertes – Desiderata

Geh deinen Weg ohne Eile und Hast,  
und suche den Frieden in Dir selbst zu finden  
und wenn es Dir möglich ist, versuche den Anderen zu verstehen,  
sag ihm die Wahrheit ruhig und besonnen,  
und höre ihm zu.  
Auch wenn er gleichgültig und unwissend ist,  
denn auch er hat seine Sorgen,  
egal ob er noch jung und aggressiv oder schon alt und müde ist.

Wenn Du dich mit all den anderen vergleichst,  
wirst du feststellen, Du lebst unter Menschen, die  
entweder größer oder kleiner,  
besser oder schlechter sind als Du selbst!

Sei stolz auf deinen Erfolg und denke auch an deine Karriere  
Aber bleibe bescheiden,  
Denn das Schicksal kann sich jederzeit wenden.  
Sei vorsichtig in deinen Geschäften  
denn die Welt ist voller List und Tücke.  
Aber lass dich trotz allem nicht von deinem Weg ablenken.

Viele Leute reden von hohen Idealen  
und überall wird Heldenmut angepriesen.  
Bleibe Du Selber und heuchle nicht mit Gefühl;  
Steh der Liebe nicht zynisch gegenüber,  
denn sie ist das einzige was wahr und unvergänglich ist.

Sei dankbar über jedes Jahr, das Du erleben darfst  
Auch wenn mit jedem Tag ein Stück Deiner Jugend entschwindet,  
bereite dich auf den Augenblick vor,  
in dem etwas Unvorhergesehenes in dein Leben tritt.  
Aber zerstöre dich selbst nicht aus Angst vor der Einsamkeit.  
Sei immer so, dass Du vor Dir selbst bestehen kannst.

Du hast ein Recht auf der Welt zu sein,  
genau wie die Blume, die blüht  
und wie ein Stern in der Nacht.  
Doch auf dieser Welt lebst Du nicht allein.  
Hast du schon irgendwann mal darüber nachgedacht?

Darum schließe Friede mit Gott,  
wo immer er Dir auch begegnet.  
Ganz gleich, was das Leben dir auch an Schwierigkeiten auferlegt.  
Lass nicht durch Lug und Trug deine Ideale zerbrechen.  
Versuche auf ihr zu Leben und glücklich zu werden!

Max Ehrmann (\* 1872, † 1945, Jurist in Indiana, USA, wurde durch obige Gedicht  
"Desiderata", (1927) bekannt) in der Übersetzung von F. Schütter

---

## Die Warner

Wenn Leute dir sagen:  
" Kümmere dich nicht  
soviel  
um dich selbst"  
dann sieh dir  
die Leute an  
die dir das sagen:  
An ihnen kannst du erkennen  
wie das ist  
wenn einer  
sich nicht genug  
um sich selbst  
gekümmert hat

Erich Fried (\* 1921 in Wien; † 1988 in Baden-Baden, österreichischer Lyriker,  
Übersetzer und Essayist)

---

## Ausweichen

Ich weiß  
dass ich oft oder meistens  
ausweichen will

Ich weiß auch  
dass das verständlich ist  
denn ich will leben

Aber ich weiß nicht mehr  
ob man leben bleibt  
wenn man ausweicht

Erich Fried (\* 1921 in Wien; † 1988 in Baden-Baden, österreichischer Lyriker,  
Übersetzer und Essayist)

---

## Aufhebung

Sein Unglück  
ausatmen können

tief ausatmen  
so dass man wieder  
einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können  
in Worten  
in wirklichen Worten  
die zusammenhängen  
und Sinn haben  
und die man selbst noch  
verstehen kann  
und die vielleicht sogar  
irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte

Und weinen können

das wäre schon  
fast wieder  
Glück

Erich Fried (\* 1921 in Wien; † 1988 in Baden-Baden, österreichischer Lyriker,  
Übersetzer und Essayist)

---

Dich

Dich  
dich sein lassen  
ganz dich

Sehen  
dass du nur du bist  
wenn du alles bist  
was du bist  
das Zarte  
und das Wilde  
das was sich losreißen  
und das was sich anschmiegen will

Wer nur die Hälfte liebt  
der liebt dich nicht halb  
sondern gar nicht  
der will dich zurechtschneiden  
amputieren  
verstümmeln

Dich dich sein lassen  
ob das schwer oder leicht ist?  
Es kommt nicht darauf an mit wie viel  
Vorbedacht und Verstand  
sondern mit wie viel Liebe und mit wie viel  
offener Sehnsucht nach allem  
was du ist

Nach der Wärme  
und nach der Kälte  
nach der Güte  
und nach dem Starrsinn  
nach deinem Willen  
und Unwillen  
nach jeder deiner Gebärden  
nach deiner Ungebärdigkeit  
Unstetigkeit  
Stetigkeit

Dann  
ist dieses  
dich dich sein lassen

vielleicht  
gar nicht so schwer

Erich Fried (\* 1921 in Wien; † 1988 in Baden-Baden, österreichischer Lyriker,  
Übersetzer und Essayist)

---

Vielleicht

Erinnern  
das ist  
vielleicht  
die qualvollste Art  
des Vergessens  
und vielleicht  
die freundlichste Art  
der Linderung  
dieser Qual

Erich Fried (\* 1921 in Wien; † 1988 in Baden-Baden, österreichischer Lyriker,  
Übersetzer und Essayist)

---

Geburt

Die Geburt ist nicht ein augenblickliches Ereignis, sondern ein dauernder Vorgang. Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden. Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört.

Erich Fromm (\* 1900 in Frankfurt am Main; † 1980 in Muralto, Tessin, deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe)

---

Gruß an die Morgendämmerung

Achte gut auf diesen Tag,

denn er ist das Leben;  
das einzige Leben, das ist.  
In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wahrheit deines Daseins:  
das Glück des Wachsens,  
die Energie  
der Tat  
und die Schönheit der Kraft.  
Das Gestern ist nur ein Traum  
und das Morgen nur eine  
Vision.  
Das Heute recht gelebt  
macht jedes Gestern zu einem Traum des Glücks  
und jedes  
Morgen zu einer Vision der Hoffnung.  
Darum achte gut auf diesen Tag.

Bhagavad-Gita (in der Sprache Sanskrit verfasste religiösen Schriften des Hinduismus aus dem fünften und dem zweiten vorchristlichen Jahrhundert)

---

Lebe deine Sehnsucht

Lebe deine Sehnsucht,  
denn das, was ist, ist nicht alles.

Frage dich jeden Tag,  
wie du deine Sehnsucht leben kannst.  
Lass deine Sehnsucht zu.  
Du wirst spüren:  
Wir tragen in uns etwas,  
was diese Welt übersteigt.

Gib deiner Sehnsucht Ausdruck im Singen.  
Erfahre sie im Tanzen.  
Spüre ihr nach beim Betrachten eines Bildes.  
Halte die Flamme in dir wach.  
Versuche mit jeder Sehnsucht, die in dir  
aufsteigt, dein Leben anzuschauen.

Spüre deiner Sehnsucht nach.  
Dann wirst du entdecken:  
Sehnsucht ist keine Flucht vor dem Leben.  
Sehnsucht ist intensiveres Leben.  
Sie ist nichts, was dich vertröstet.  
Sie führt dich mitten ins wahre Leben.  
Hier und jetzt.



Lass sie nicht zudröhnen  
vom Lärm des Alltags.  
Lass sie nicht zuschütten  
von der Banalität des Kosmos.  
Lass dich nicht vertrösten  
von leeren Versprechungen.  
Spüre in dir selber die Höhen und Tiefen  
deines Lebens.

Mach dich auf und folge dem,  
was deine Sehnsucht dir zeigt:  
die Spur des unbegreiflichen Geheimnisses  
deines Lebens.

Die Sehnsucht führt dich  
zum wahren Reichtum deiner Seele.  
Sie führt dich zu dem,  
der dein Herz mit Licht und Liebe erfüllt.  
zu dem,  
der das Ziel all deiner Sehnsüchte ist.

Anselm Grün (\* 1945 in Junkershausen, Benediktinerpater, Autor spiritueller Bücher)

---

Man sieht

Man sieht  
die Blumen welken  
und die Blätter  
fallen,  
aber man sieht  
auch die Früchte reifen  
und neue Knospen keimen.  
Das Leben gehört  
den Lebendigen an,  
und wer lebt,  
muss auf Wechsel  
gefasst sein.

Johann Wolfgang von Goethe (\* 1749 in Frankfurt am Main; † 1832 in Weimar, Dichter, Dramatiker, Theaterleiter, Naturwissenschaftler, Kunsttheoretiker und Staatsmann)

---

## Glück

Was dich wärmt und glücklich macht,  
das sind nicht die großen Gaben,  
ist nicht Wollen oder Haben,  
ist ein Freund, der mit dir lacht.  
Ist ein Lied, ist eine Blüte,  
ein vertrauter Händedruck,  
eines Lächelns edler Schmuck,  
Menschlichkeit und Herzengüte.  
Sind spontane Freundlichkeiten,  
die uns da und dort erquicken,  
ein - Hallo - ein frohes Nicken –  
beinah Selbstverständlichkeiten –  
und doch sehr viel mehr als dies,  
nicht nur Artigkeit und Brauch,  
sie sind wie ein zarter Hauch  
vom verlorenen Paradies!

Johann Wolfgang von Goethe (\* 1749 in Frankfurt am Main; † 1832 in Weimar, Dichter, Dramatiker, Theaterleiter, Naturwissenschaftler, Kunsttheoretiker und Staatsmann)

---

## Jetzt

In dem Augenblick,  
in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt,  
bewegt sich die Vorsehung auch.

Alle möglichen Dinge,  
die sonst nie geschehen wären, geschehen  
um einem zu helfen.

Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt  
durch diese Entscheidung  
und sie sorgt zu den eigenen Gunsten  
für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle,  
Begegnungen und materielle Hilfen,  
die sich kein Mensch vorher je erträumt haben könnte.

Was immer du kannst oder Dir vorstellst,

dass Du es kannst,  
beginne es.

Kühnheit trägt Genie,  
Macht und Magie in sich.

Beginne jetzt!

Johann Wolfgang von Goethe (\* 1749 in Frankfurt am Main; † 1832 in Weimar, Dichter, Dramatiker, Theaterleiter, Naturwissenschaftler, Kunsttheoretiker und Staatsmann)

---

Es gibt Zeiten in unserem Leben

Es gibt Zeiten in unserem Leben,  
da finden wir keine Worte.

Es gibt Zeiten in unserem Leben,  
da schlägt es uns die Sprache.

Es gibt Zeiten in unserem Leben,  
da finden wir keinen Schlaf.

Es gibt Zeiten in unserem Leben,  
da fühlen wir uns verlassen  
und wir täuschen uns nicht,  
wir sind wirklich verlassen.

Es gibt Zeiten in unserem Leben,  
da ist unser Kopf verwirrt  
und unser Herz ist leer.

Es gibt Zeiten in unserem Leben,  
da werden wir unseres Lebens nicht froh.

Es gibt diese Zeiten in unserem Leben,  
damit wir sie annehmen,  
damit wir sie ertragen,  
damit wir sie durchstehen.

In ihnen beginnt unser Sterben  
und unser Auferstehen.

Hans-Georg Haberecht (Propst in der Propstei Pasewalk, Autor)

---

## Hoffnung

Hoffnung  
ist eben nicht Optimismus,  
es ist nicht der Glaube,  
dass etwas gut ausgeht,  
sondern die Gewissheit,  
dass etwas Sinn hat  
ohne Rücksicht darauf,  
wie es ausgeht.

Václav Havel (\* 1936 in Prag, tschechischer Schriftsteller und Politiker. Von 1989 bis 1992 Präsident der Tschechoslowakei, von 1993 bis 2003 war er Präsident der Tschechischen Republik)

---

## Jetzt

Wenn nicht jetzt

Wenn ich nicht für mich bin, wer ist es dann?

Wenn ich nur für mich bin, wer bin ich dann?

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Rabbi Hillel (jüdischer Rabbi, Zeitgenosse Jesu von Nazaret)

---

## Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe.  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
zu jeder Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
bereit zum Anfang sein und Neubeginne,

Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
an keinem wie an einer Heimat hängen,  
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
uns neuen Räumen jung entgegenschicken,  
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
wohlan denn Herz nimm Abschied und gesunde.

Hermann Hesse (\* 1877 in Calw; † 1962 in Montagnola, Schweiz, deutsch-schweizerischer Dichter, Schriftsteller und Freizeitmaler)

---

## Schatten

Die Begegnung mit sich selber bedeutet zunächst die Begegnung mit dem eigenen Schatten. Der Schatten ist allerdings ein Engpass, ein schmales Tor, dessen peinliche Enge keinem, der in den tiefen Brunnen hinuntersteigt, erspart bleibt. Man muss aber sich selber kennen lernen, damit man weiß, wer man ist, denn das, was nach dem Tore kommt, ist Unerwarteterweise eine grenzenlose Weite voll unerhörter Unbestimmtheit, anscheinend kein Innen und kein Außen, kein Oben und kein Unten, kein Hier oder Dort, kein Mein und kein Dein, kein Gutes und kein Böses. Es ist die Welt des Wassers, in der alles Lebendige suspendiert schwebt, wo das Reich des "Sympathicus", der Seele alles Lebendigen, beginnt, wo ich untrennbar dieses und jenes bin, wo ich den anderen in mir erlebe, und der andere als Ich mich erlebt. Das kollektive Unbewusste ist alles weniger als ein abgekapseltes, persönliches System, es ist weltweite und weltoffene Objektivität.

Carl Gustav Jung (\* 1875 in Kesswil; † 1961 in Küsnacht, Schweizer Mediziner und Psychologe und der Begründer der Analytischen Psychologie) Aus: Bewusstes und Unbewusstes

---

## Selbstbesinnung

Alle Lücken, wo wirkliches Wissen fehlt, werden immer noch mit Projektionen ausgefüllt. Wir sind immer noch beinahe sicher, dass wir wissen, was andere Leute denken, oder was ihr wahrer Charakter ist. Wir sind überzeugt, dass gewisse Leute alle jene schlechten Eigenschaften haben, die wir in uns selbst nicht finden, oder dass sie alle jene Laster leben, die natürlich niemals unsere eigenen sein könnten. Wir müssen immer noch äußerst vorsichtig sein, um nicht unseren eigenen Schatten allzu schamlos zu projizieren, und sind immer noch überschwemmt von projizierten Illusionen. Wenn man sich jemanden vorstellt, der tapfer genug ist, diese Projektionen allesamt zurückzuziehen, dann ergibt sich ein Individuum, das sich eines beträchtlichen Schattens bewusst ist. Ein solcher Mensch hat sich neue Probleme und Konflikte aufgeladen. Er ist sich selbst eine ernste Aufgabe geworden, da er jetzt nicht mehr sagen kann, dass die anderen dies oder jenes tun, dass sie im Fehler sind, und dass man gegen sie kämpfen muss. Er lebt in dem Hause der "Selbstbesinnung", der inneren Sammlung. Solch ein Mensch weiß, dass, was immer in der Welt verkehrt ist, auch in ihm selber ist, und wenn er nur lernt, mit seinem eigenen Schatten fertig zu werden, dann hat er etwas Wirkliches für die Welt getan. Es ist ihm dann gelungen, wenigstens einen allerkleinsten Teil der ungelösten riesenhaften Fragen unserer Tage zu beantworten.<sup>24</sup>

Carl Gustav Jung (\* 1875 in Kesswil; † 1961 in Küsnacht, Schweizer Mediziner und Psychologe und der Begründer der Analytischen Psychologie) Aus: Bewusstes und Unbewusstes

---

### Aphorismen für die Reise

Wenn wir dem Guten nicht widerstehen, werden wir auch dem Bösen nicht widerstehen.

Sogar Gefühle müssen sich im Handeln ausdrücken und bestätigen.

Verlange keine Visionen, wenn du nicht bereit bist, die Konsequenzen daraus zu ziehen.

Tun ist die Ekstase des Seins.

Wer den Krieg in seinem Inneren beendet, lebt in Frieden.

Wir wählen unser Schicksal selbst und nennen dies Bestimmung.

Das einzige Heilmittel gegen den Idealismus ist die Realität.

Bedaure nichts, was du nicht ändern kannst.

Ich bin zum Sterben geboren, doch ich sterbe, um zu leben.

Strephon Kaplan-Williams (Author, Psychologe, Philosoph) Aus: Durch Traumarbeit zum eigenen Selbst. Kreative Nutzung der Träume

---

Jetzt

Jetzt geht es richtig los  
- ich spüre es!  
Ich lasse das Wunder  
nicht mehr aus den Augen –  
wohin es auch geht  
es geht meinen Weg.

Wir haben lange genug gewartet!

Jetzt werf ich  
die Zeit aus dem Fenster.  
Jetzt mach ich  
mich auf und lass mich zu.  
Jetzt traue ich mich,  
so verrückt zu werden  
wie ich bin.

Hans Kruppa (\* 1952 in Marl, deutscher Schriftsteller)

---

Unsere tiefste Angst

Unsere tiefste Angst ist nicht,  
dass wir unzulänglich sind.  
Unsere tiefste Angst ist,  
dass wir grenzenlos mächtig sind.  
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,  
was uns am meisten Angst macht.

Wir fragen uns:

Wer bin ich, so brillant zu sein, prächtig, talentiert, fabelhaft?  
Doch wer bist du, um dies nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.  
Dich klein zu machen, dient der Welt nicht.

Es gibt nichts Erleuchtetes daran,  
dich so klein zu machen,  
damit die Leute um dich herum  
sich nicht unsicher fühlen müssen.

Wir sind geboren, um die Größe Gottes,  
der in uns ist, zu verwirklichen.  
Diese Größe ist nicht nur in einigen von uns,  
sie ist in jedem Menschen!  
Und wenn wir unser Licht scheinen lassen,  
geben wir anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

So wie wir befreit sind von unserer eigenen Furcht,  
so befreit unsere Gegenwart automatisch Andere.

----- In anderer Übersetzung: -----

Unsere tiefste Angst

Unsere tiefste Angst  
ist nicht, ungenügend zu sein.  
Unsere tiefste Angst  
ist es, dass wir über die Maßen kraftvoll sind!  
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,  
die uns am meisten Angst macht.  
Wir fragen uns selbst –  
wer bin ich, von mir zu glauben,  
dass ich brilliant, großartig, begab und einzigartig bin?  
Aber in Wirklichkeit – warum solltest Du es nicht sein?  
Du bist ein Kind Gottes.  
Dein Kleinmachen dient nicht der Welt.  
Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen,  
nur damit sich andere Menschen um Dich herum  
nicht verunsichert fühlen.  
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes,  
die in uns liegt, auf diese Welt zu bringen.  
Sie ist nicht nur in einigen von uns,  
sie ist in J E D E M .  
Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,  
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,  
das gleiche zu tun.  
Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,  
befreit unser Dasein automatisch die anderen.

----- Original in englischer Sprache: -----

Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness, that most frightens us. We ask ourselves, who am I to be brilliant, gorgeous, talented, and fabulous? Actually, who are you not to be? You are a child of God. Your playing small doesn't serve the world. There's nothing enlightened about shrinking so that other people won't feel insecure around you. We are all meant to shine, as children do. We are born to make manifest the glory of God that is within us. It's



not just in some of us, it's in everyone. And as we let our own light shine, we unconsciously give other people permission to do the same. As we are liberated from our own fear, our presence automatically liberates others.

Nelson Mandela in seiner Antrittsrede 1994

Nelson Mandela (\* 1918 in Mvezo, Südafrika, einer der führenden Anti-Apartheid-Kämpfer Südafrikas und der erste schwarze Präsident des Landes, 1994 - 1999)

---

Lautloser Adel

Es ist ein Irrtum zu glauben, die entscheidenden Momente eines Lebens, in denen sich seine gewohnte Richtung für immer ändert, müssten von lauter und greller Dramatik sein, unterspült von heftigen inneren Aufwallungen. [...] In Wahrheit ist die Dramatik einer lebensbestimmenden Erfahrung oft von unglaublich leiser Art. Sie ist dem Knall, der Stichflamme und dem Vulkanausbruch so wenig verwandt, dass die Erfahrung im Augenblick, wo sie gemacht wird, oft gar nicht bemerkt wird. Wenn sie ihre revolutionäre Wirkung entfaltet und dafür sorgt, dass ein Leben in ein ganz neues Licht getaucht wird und eine vollkommen neue Melodie bekommt, so tut sie das lautlos, und in dieser wundervollen Lautlosigkeit liegt ihr besonderer Adel.

Pascal Mercier (\* 1944 in Bern, Professor für Philosophie an der Freien Universität Berlin, Autor) aus 'Nachtzug nach Lissabon'

---

Geh' langsam

Geh' langsam  
Lauf' nicht, geh' langsam  
Du musst nur auf dich zugehen!  
Geh' langsam, lauf' nicht,  
denn das Kind  
deines Ich, das ewig neugeborene  
kann dir nicht folgen!

Juan Ramón Jiménez Mantecón (\* 1881 in Moguer, Andalusien, † 1958 San Juan, Puerto Rico) spanischer Lyriker, Prosaist und Nobelpreisträger, 1956)

---

## Die Einladung

Es interessiert mich nicht, womit du dein Geld verdienst.

Ich will wissen, wonach du dich sehnst, und ob du die Erfüllung deines Herzenswunsches zu träumen wagst.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist.

Ich will wissen, ob du es riskierst, dich zum Narren zu machen, auf deiner Suche nach Liebe, nach deinem Traum, nach dem Abenteuer des Lebens.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten ein Quadrat zu deinem Mond bilden.

Ich will wissen, ob du deinem Leid auf den Grund gegangen bist, und ob dich die Ungerechtigkeiten des Lebens geöffnet haben, oder du dich klein machst und verschließt, um dich vor neuen Verletzungen zu schützen.

Ich will wissen, ob du Schmerz – meinen und deinen eigenen – ertragen kannst, ohne ihn zu verstecken, zu bemänteln oder zu lindern.

Ich will wissen, ob du Freude – meine und deine eigene – aushalten, dich hemmungslos dem Tanz hingeben und jede Faser deines Körpers vor Ekstase erbeben lassen kannst, ohne an Vorsicht und Vernunft zu appellieren oder an die Begrenztheit des Menschseins zu denken.

Es interessiert mich nicht, ob das, was du mir erzählst, wahr ist.

Ich will wissen, ob du anderen enttäuschen kannst, um dir selbst treu zu bleiben; ob du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst, um deine eigene Seele nicht zu verraten;

ob du treulos sein kannst, um vertrauenswürdig zu bleiben.

Ich will wissen, ob du die Schönheit des Alltäglichen erkennen kannst, selbst wenn sie nicht immer angenehm ist und ob ihre Allgegenwärtigkeit die Quelle ist, aus der du Kraft zum Leben schöpfst.

Ich will wissen, ob du mit Unzulänglichkeit leben kannst – meiner und deiner eigenen – und immer noch am Seeufer stehst und der silbrigen Scheibe des Vollmondes ein ungeschränktes „Ja!“ zurufst.

Es interessiert mich nicht, wo du wohnst oder wie reich du bist.

Ich will wissen, ob du nach einer kummervoll durchwachten Nacht zermüht und müde bis auf die Knochen aufstehen kannst, um das Notwendige zu tun, damit deine Kinder versorgt sind.

Es interessiert mich nicht, wen du kennst oder wie du hierher gekommen bist.

Ich will wissen, ob du inmitten des Feuers bei mir ausharren wirst, ohne zurückzuweichen.

Es interessiert mich nicht, wo oder was du mit wem studiert hast.  
Ich will wissen, was dich von innen heraus trägt, wenn alles andere weg bricht.

Ich will wissen, ob du mit dir selbst allein sein kannst  
und ob du den, der dir in solch einsamen Momenten  
deines Lebens Gesellschaft leistet, wirklich magst.

----- In anderer Übersetzung: -----

### Die Einladung

Es interessiert mich nicht, womit du deinen Lebensunterhalt verdienst.

Ich möchte wissen, wonach du innerlich schreist und ob du zu träumen wagst,  
der Sehnsucht deines Herzens zu begegnen.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist.

Ich will wissen, ob du es riskierst, wie ein Narr auszusehen, um deiner Liebe  
willen, um deiner Träume willen und für das /Abenteuer des Lebendigseins.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu Deinem Mond stehen.

Ich will wissen, ob du den tiefsten Punkt deines eigenen Leids berührt hast, ob  
du geöffnet worden bist von all dem Verrat, oder ob du zusammengezogen und  
verschlossen bist aus Angst vor weiterer Qual.

Ich will wissen, ob du mit dem Schmerz dasitzen kannst, ohne zu versuchen ihn  
zu verbergen oder zu mindern oder ihn zu beseitigen.

Ich will wissen, ob du mit Freude dasitzen kannst, ob du mit Wildheit tanzen und  
dich von der Ekstase erfüllen lassen kannst, von den Fingerspitzen bis zu den  
Zehenspitzen, ohne dich zur Vorsicht zu gemahnen, zur Vernunft und ohne die  
Grenzen des Menschseins zu bedenken.

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die du erzählst, wahr ist.

Ich will wissen, ob du jemand enttäuschen kannst, um dir selbst treu zu sein. Ob  
du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst und nicht deine eigene Seele  
verrätst.

Ich will wissen, ob du vertrauensvoll sein kannst und von daher  
vertrauenswürdig.

Ich will wissen, ob du mit dem Scheitern leben kannst und trotzdem am Rande  
des Sees stehen bleibst und zu dem Silber des Mondes rufst: "Ja!"

Es interessiert mich nicht zu erfahren, wo du lebst und wie viel Geld du hast.

Ich will wissen, ob du in der Mitte des Feuers stehen wirst und nicht zurückschreckst.

Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem du gelernt hast.

Ich will wissen, was dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.

Oriah Mountain Dreamer (\* 1954, in Kanada bei Toronto lebende Schriftstellerin, Sozialarbeiterin)

---

Eigentlich

Eigentlich  
sollte ich aufbrechen  
aus der Enge  
verbrauchter Gewohnheiten

Eigentlich  
sollte ich aufhören  
atemlos durch die Tage  
zu rennen

Eigentlich  
sollte ich mich weigern  
fraglos zu funktionieren  
und mich zu verschweigen

Eigentlich  
sollte ich das Wort Eigentlich  
streichen  
um am Ende  
nicht sagen zu müssen:  
Eigentlich hätte ich  
leben wollen

Antje Sabine Naegeli (Begleiterin in Lebenskrisen und Autorin)

---

Von der Nächstenliebe

Ihr drängt euch um den Nächsten und habt schöne Worte dafür. Aber ich sage euch: eure Nächstenliebe ist eure schlechte Liebe zu euch selber.

Ihr flüchtet zum Nächsten vor euch selber und möchtet euch daraus eine Tugend machen: aber ich durchschaue euer »Selbstloses«.

Das Du ist älter als das Ich; das Du ist heilig gesprochen, aber noch nicht das Ich: so drängt sich der Mensch hin zum Nächsten.

Rathe ich euch zur Nächstenliebe? Lieber noch rathe ich euch zur Nächsten-Flucht und zur Fernsten-Liebe!

Höher als die Liebe zum Nächsten ist die Liebe zum Fernsten und Künftigen; höher noch als die Liebe zu Menschen ist die Liebe zu Sachen und Gespenstern. Diess Gespenst, das vor dir herläuft, mein Bruder, ist schöner als du; warum gilbst du ihm nicht dein Fleisch und deine Knochen? Aber du fürchtest dich und läufst zu deinem Nächsten.

Ihr haltet es mit euch selber nicht aus und liebt euch nicht genug: nun wollt ihr den Nächsten zur Liebe verführen und euch mit seinem Irrtum vergolden.

Ich wollte, ihr hieltet es nicht aus mit allerlei Nächsten und deren Nachbarn; so müsstet ihr aus euch selber euren Freund und sein überwallendes Herz schaffen.

Ihr ladet euch einen Zeugen ein, wenn ihr von euch gut reden wollt; und wenn ihr ihn verführt habt, gut von euch zu denken, denkt ihr selber gut von euch.

Nicht nur Der lügt, welcher wider sein Wissen redet, sondern erst recht Der, welcher wider sein Nichtwissen redet. Und so redet ihr von euch im Verkehre und belügt mit euch den Nachbar.

Also spricht der Narr: »der Umgang mit Menschen verdirbt den Charakter, sonderlich wenn man keinen hat.«

Der Eine geht zum Nächsten, weil er sich sucht, und der Andre, weil er sich verlieren möchte. Eure schlechte Liebe zu euch selber macht euch aus der Einsamkeit ein Gefängnis.

Die Ferneren sind es, welche eure Liebe zum Nächsten bezahlen; und schon wenn ihr zu fünf mit einander seid, muss immer ein sechster sterben.

Ich liebe auch eure Feste nicht: zu viel Schauspieler fand ich dabei, und auch die Zuschauer gebärdeten sich oft gleich Schauspielern.

Nicht den Nächsten lehre ich euch, sondern den Freund. Der Freund sei euch das Fest der Erde und ein Vorgefühl des Übermenschen.

Ich lehre euch den Freund und sein übervolles Herz. Aber man muss verstehen, ein Schwamm zu sein, wenn man von übervollen Herzen geliebt sein will.

Ich lehre euch den Freund, in dem die Welt fertig dasteht, eine Schale des Guten, - den schaffenden Freund, der immer eine fertige Welt zu verschenken hat.

Und wie ihm die Welt auseinander rollte, so rollt sie ihm wieder in Ringen zusammen, als das Werden des Guten durch das Böse, als das Werden der Zwecke aus dem Zufalle.

Die Zukunft und das Fernste sei dir die Ursache deines Heute: in deinem Freunde sollst du den Übermenschen als deine Ursache lieben.

Meine Brüder, zur Nächstenliebe rathe ich euch nicht: ich rathe euch zur Fernsten-Liebe.

Also sprach Zarathustra.

Friedrich Wilhelm Nietzsche (\* 1844 in Röcken bei Lützen; † 1900 in Weimar, deutscher Philosoph, Dichter und klassischer Philologe) Aus: SPIEGEL-Online

---

## Von den drei Verwandlungen

Drei Verwandlungen nenne ich euch des Geistes - wie der Geist zum Kamele wird, und zum Löwen das Kamel, und zum Kinde zuletzt der Löwe.

Vieles Schwere gibt es dem Geiste, dem starken, tragsamen Geiste, dem Ehrfurcht innewohnt; nach dem Schweren und Schwersten verlangt seine Stärke.

Was ist schwer? so fragt der tragsame Geist, so kniet er nieder, dem Kamele gleich, und will gut beladen sein. Was ist das Schwerste, ihr Helden? so fragt der tragsame Geist, dass ich es auf mich nehme und meiner Stärke froh werde.

Ist es nicht das: sich erniedrigen, um seinem Hochmut wehe zu tun? Seine Torheit leuchten zu lassen, um seiner Weisheit zu spotten?

Oder ist es das: von unserer Sache scheiden, wenn sie ihren Sieg feiert? Auf hohe Berge steigen, um den Versucher zu versuchen?

Oder ist es das: sich von Eicheln und Gras der Erkenntnis nähren und um der Wahrheit willen an der Seele Hunger leiden?

Oder ist es das: krank sein und die Tröster heimschicken und mit Tauben Freundschaft schließen, die niemals hören, was du willst?

Oder ist es das: in schmutziges Wasser steigen, wenn es das Wasser der Wahrheit ist, und kalte Frösche und heiße Kröten nicht von sich weisen?

Oder ist es das: die lieben, die uns verachten, und dem Gespenste die Hand reichen, wenn es uns fürchten machen will?

Alles dies Schwerste nimmt der tragsame Geist auf sich: dem Kamele gleich, das beladen in die Wüste eilt, also eilt er in seine Wüste.

Aber in der einsamsten Wüste geschieht die zweite Verwandlung: zum Löwen wird hier der Geist, Freiheit will er sich erbeuten und Herr sein in seiner eignen Wüste.

Seinen letzten Herrn sucht er sich hier; feind will er ihm werden und seinem letzten Gotte, um Sieg will er mit dem großen Drachen ringen.

Welches ist der große Drache, den der Geist nicht mehr Herr und Gott heißen mag? "Du-sollst" heißt der große Drache. Aber der Geist des Löwen sagt "ich will". "Du-sollst" liegt ihm am Wege, goldfunkelnd, ein Schuppentier, und auf jeder Schuppe glänzt golden "Du sollst!"

Tausendjährige Werte glänzen an diesen Schuppen, und also spricht der mächtigste aller Drachen: "Aller Wert der Dinge - der glänzt an mir."

„Aller Wert ward schon geschaffen, und aller geschaffene Wert - das bin ich.

Wahrlich, es soll kein Ich will' mehr geben!" Also spricht der Drache. Meine Brüder, wozu bedarf es des Löwen im Geiste? Was genügt nicht das lastbare Tier, das entsagt und ehrfürchtig ist?

Neue Werte schaffen - das vermag auch der Löwe noch nicht: aber Freiheit sich schaffen zu neuem Schaffen - das vermag die Macht des Löwen. Freiheit sich schaffen und ein heiliges Nein auch vor der Pflicht: dazu, meine Brüder, bedarf es des Löwen.

Recht sich nehmen zu neuen Werten - das ist das furchtbarste Nehmen für einen tragsamen und ehrfürchtigen Geist. Wahrlich, ein Rauben ist es ihm und eines raubenden Tieres Sache.

Als sein Heiligstes liebte er einst das "Du-sollst": nun muss er Wahn und Willkür auch noch im Heiligsten finden, dass er sich Freiheit raube von seiner Liebe: des Löwen bedarf es zu diesem Raube.

Aber sagt, meine Brüder, was vermag noch das Kind, das auch der Löwe nicht vermochte? Was muss der raubende Löwe auch noch zum Kinde werden?

Unschuld ist das Kind und Vergessen, ein Neubeginnen, ein Spiel, ein aus sich rollendes Rad, eine erste Bewegung, ein heiliges Ja-Sagen.

Ja, zum Spiele des Schaffens, meine Brüder, bedarf es eines heiligen Ja-Sagens: seinen Willen will nun der Geist, seine Welt gewinnt sich der Weltverlorene.

Drei Verwandlungen nannte ich euch des Geistes: wie der Geist zum Kamele ward, und zum Löwen das Kamel, und der Löwe zuletzt zum Kinde.

Also sprach Zarathustra. Und damals weilte er in der Stadt, welche genannt wird: Die bunte Kuh.

Friedrich Wilhelm Nietzsche (\* 1844 in Röcken bei Lützen; † 1900 in Weimar, deutscher Philosoph, Dichter und klassischer Philologe) Aus: SPIEGEL-Online

---

Leg mein Gesicht frei

Leg mein Gesicht frei, mach mich schön.  
Wer mich entlarvt hat, wird mich finden.  
Ich hab´ Gesichter, mehr als zwei,  
Augen, die tasten vor im Blinden,  
Herzen aus Angst, die vor Angst vergehn.  
Leg mein Gesicht frei, mach mich schön.

Leg mein Gesicht frei, mach mich schön.  
Wer sich entlarvt sieht, wird gefunden  
und wird ganz neu sich selbst verstehn,  
wird leben, offen, unumwunden,  
und nirgends hin verloren gehn.  
Leg mein Gesicht frei, mach mich schön.

Hubertus Oosterhuis, gen. Huub (\* 1933 in Amsterdam, niederländischer Theologe und Dichter) Aus: Zu wem rede ich?

---

Du bist du, und ich bin ich

Erst muss ich mich finden, um Dir begegnen zu können.  
Ich und Du, das sind die Grundlagen zum Wir,

und nur gemeinsam können wir das Leben in dieser Welt menschlicher machen.

Ich tu, was ich tu; und du tust, was du tust.  
Ich bin nicht auf dieser Welt, um nach deinen Erwartungen zu leben.  
Und du bist nicht auf dieser Welt, um nach den meinen zu leben.  
Du bist du, und ich bin ich.  
Und wenn wir uns zufällig finden, - wunderbar.  
Wenn nicht, kann man auch nichts machen.

Frederick S. Perls - (\* 1893 in Berlin; † 1970 in Chicago, Psychiater und Psychotherapeut, gilt als einer der maßgeblichen Begründer der Gestalttherapie)

---

## Die Kraft der Selbstheilung

Es gibt kein Heilmittel und auch keine Heilkräfte, die man in den Körper hineinschütten könnte.

Heilen kann nur einer: Es ist der unfassbar kundige und unbegrenzt tüchtige Heilmeister in uns. Er ist imstande, alles zu kurieren. Wenn ein Mensch krank wird, dann nur, weil der innere Heilmeister durch ein falsches Leben geschwächt und behindert wurde.

Wenn ich heilen will, kann ich nichts anderes tun, als ihm zu Kräften zu verhelfen. Das ist genau so, wie wenn ich eine halb erloschene Glut wieder entfachen will.

Ich brauche dazu kein Feuer, sondern nur einen winzigen Funken. Ein Funke genügt dann auch, einen ganzen Wald in Brand zu setzen.

Suche den Funken,  
der das Feuer Deiner Heilkraft  
in Dir entzündet!

Paracelsus (\* 1493 in Egg bei Einsiedeln; † 1541 in Salzburg, Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker, Laientheologe und Philosoph)

---

Wir alle haben zwei Leben.

Wir alle haben zwei Leben.



Das wahre,  
das wir uns in der Kindheit erträumen  
und als Erwachsene manchmal weiterträumen auf Nebelgrund;

das falsche,  
das wir gemeinsam mit andern verbringen,  
das praktische, nützliche;  
Das Leben, worin man uns schließlich in einen Sarg legt.

Fernando Pessoa (\* 1888 in Lissabon; † 1935 Lissabon, portugiesischer Dichter  
und Schriftsteller)

---

Ich suche nicht, ICH FINDE!

Suchen ist, wenn man von alten Dingen ausgeht  
und im Neuen das bereits Bekannte wieder findet.

Finden ist etwas völlig Neues,  
neu auch in der Bewegung.

Alle Wege sind offen,  
und was gefunden wird, ist unbekannt.  
Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer.

Die Ungewissheit solcher Wagnisse  
können nur jene auf sich nehmen,  
die im Ungeborgenen sich geborgen wissen,  
die in die Ungewissheit,  
in die Führerlosigkeit geführt werden,  
die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen,  
die sich vom Ziel ziehen lassen  
und nicht menschlich beschränkt.  
und eingeengt das Ziel bestimmen.

Das Offen-Sein für jene neue Erkenntnis,  
für jedes neue Erlebnis im Außen und Line n:  
das ist das Wesenhafte des modernen Menschen,  
der in aller Angst des Loslassens  
noch die Gnade des Gehaltenseins  
im Offenbarwerden neuer Möglichkeiten zulässt.

Pablo Picasso (\* 1881 in Málaga, Spanien; † in Mougins, Frankreich, spanischer  
Maler, Graphiker und Bildhauer, einer der bedeutendsten Künstler des 20.  
Jahrhunderts)

---

## Gabriellas Song

Jetzt gehört mein Leben mir  
Meine Zeit auf Erden ist so kurz  
Meine Sehnsucht bringt mich hierher  
Was mir fehlte und was ich bekam

Es ist der Weg, den ich wählte  
Mein Vertrauen liegt unter den Worten  
Es hat mir ein kleines Stück gezeigt  
Vom Himmel, den ich noch nicht fand

Ich will spüren, dass ich lebe  
Jeden Tag, den ich habe  
Ich will leben, wie ich es will  
Ich will spüren, dass ich lebe  
Wissen, ich war gut genug

Ich habe mein Selbst nie verloren  
Ich habe es nur schlummern lassen  
Vielleicht hatte ich nie eine Wahl  
Nur den Willen, zu leben

Ich will nur glücklich sein  
Dass ich bin, wie ich bin  
Stark und frei sein  
Sehen, wie die Nacht zum Tag wird  
Ich bin hier  
Und mein Leben gehört nur mir  
Und der Himmel, den ich suchte  
Den finde ich irgendwo  
Ich will spüren  
Dass ich mein Leben gelebt habe

Aus dem Film: Wie im Himmel - Kay Pollak / Komponist Stefan Nilsson

---

## Fragen

Es geht nicht darum die Fragen zu beantworten,  
denn oft finden wir keine Antwort.

Aber wenn wir die Fragen leben,  
dann finden wir durch das Leben oft die Antwort.

Rainer Maria Rilke (\* 1875 in Prag; † 1926 in Valmont bei Montreux, Schweiz,  
österreichischer Autor und einer der bedeutendsten Lyriker deutscher Sprache)

---

Ich lerne

Ich lerne sehen.  
Ich weiß nicht, woran es liegt,  
es geht alles tiefer in mich ein  
und bleibt nicht an der Stelle stehen,  
wo es sonst inner zu Ende war.  
Ich habe ein Inneres,  
von dem ich nicht wusste.  
Alles geht jetzt dorthin.  
Ich weiß nicht was dort geschieht.

Rainer Maria Rilke (\* 1875 in Prag; † 1926 in Valmont bei Montreux, Schweiz,  
österreichischer Autor und einer der bedeutendsten Lyriker deutscher Sprache)

---

Fragen und Forschen

Sie sind so jung, so vor allem Anfang,  
und ich möchte Sie, so gut ich es kann,  
bitten, lieber Herr, Geduld zu haben  
gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen  
und zu versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben  
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,  
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.  
Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten,  
die Ihnen nicht gegeben werden können,  
weil Sie sie nicht leben könnten.  
Und es handelt sich darum, alles zu leben.  
Leben Sie jetzt die Fragen.  
Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken,  
eines fernen Tages in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke (\* 1875 in Prag; † 1926 in Valmont bei Montreux, Schweiz, österreichischer Autor und einer der bedeutendsten Lyriker deutscher Sprache)

---

Ich lebe mein Leben

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen  
Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausende lang;  
und ich weiß noch nicht:  
bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke (\* 1875 in Prag; † 1926 in Valmont bei Montreux, Schweiz, österreichischer Autor und einer der bedeutendsten Lyriker deutscher Sprache)

---

Was wir geben, ist wirklich da.  
Denn das ist der Wirklichkeit Welt;  
was Menschen vollbrachten,  
hier ist es geschehen;  
und Großes kommt darin vor;

doch dass Große geschah nur  
weil Tausende täglich erwachten und schafften und planten und litten und  
liebten und lachten und weil sich von alledem nichts verlor.

Rainer Maria Rilke (\* 1875 in Prag; † 1926 in Valmont bei Montreux, Schweiz, österreichischer Autor und einer der bedeutendsten Lyriker deutscher Sprache)

---

Einer wird den Ball nehmen

Einer  
wird den Ball  
aus der Hand der furchtbar

Spielenden nehmen.

Sterne  
haben ihr eigenes Feuergesetz  
und ihre Fruchtbarkeit  
ist das Licht  
und Schnitter und Ernteleute  
sind nicht von hier.

Weit draußen  
sind ihre Speicher gelagert  
auch Stroh  
hat einen Augenblick Leuchtkraft  
bemalt Einsamkeit.

Einer wird kommen  
und ihnen das Grün der Frühlingsknospe  
an den Gebetsmantel nähen  
und als Zeichen gesetzt  
an die Stirn des Jahrhunderts  
die Seidenlocke des Kindes.

Hier ist  
Amen zu sagen  
diese Krönung der Worte die  
ins Verborgene zieht  
und  
Frieden  
du großes Augenlid  
das alle Unruhe verschließt  
mit deinem himmlischen Wimpernkranz  
Du leiseste aller Geburten.

Nelly Sachs (\* 1891 in Berlin; † 1970 in Stockholm, deutsche Schriftstellerin und Lyrikerin, 1966 den Nobelpreis für Literatur)

---

Kinder müssen mit großen Leuten viel Nachsicht haben

Die großen Leute haben eine Vorliebe für Zahlen. Wenn ihr ihnen von einem neuen Freund erzählt, befragen sie euch nie über das Wesentliche. Sie fragen euch nie: Wie ist der Klang seiner Stimme? Welche Spiele liebt er am meisten? Sammelt er Schmetterlinge? Sie fragen euch: Wie alt ist er? Wie viel Brüder hat er? Wie viel wiegt er? Wie viel verdient sein Vater? Dann erst glauben sie, ihn zu kennen. Wenn ihr zu den großen Leuten sagt:

Ich habe ein sehr schönes Haus mit roten Ziegeln gesehen, mit Geranien vor den Fenstern und Tauben auf dem Dach, dann sind sie nicht imstande, sich dieses Haus vorzustellen. Man muss ihnen sagen: Ich habe ein Haus gesehen, das hunderttausend Franken wert ist. Dann schreien sie gleich: Ach, wie schön!

So auch, wenn ihr ihnen sagt: Der Beweis dafür, dass es den kleinen Prinzen wirklich gegeben hat, besteht darin, dass er entzückend war, dass er lachte und dass er ein Schaf haben wollte; denn wenn man sich ein Schaf wünscht, ist es doch ein Beweis dafür, dass man lebt - dann werden sie die Achseln zucken und euch als Kinder behandeln. Aber wenn ihr ihnen sagt: Der Planet, von dem er kam, ist der Planet B 612, dann werden sie überzeugt sein und euch mit ihren Fragen in Ruhe lassen. So sind sie. Man darf ihnen das nicht übel nehmen. Kinder müssen mit großen Leuten viel Nachsicht haben.

Antoine de Saint-Exupéry (\* 1900 in Lyon; † 1944 nahe der Île de Riou, französischer Schriftsteller und Flieger) Aus: Der kleine Prinz

---

Gebet von Antoine de Saint-Exupéry

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, HERR, sondern um Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte:

Mach mich findig und erfinderisch, um im täglichen Vielerlei und Allerlei rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen zu notieren, von denen ich betroffen bin.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.

Ich bitte um Kraft für Zucht und Maß, dass ich nicht durch das Leben rutsche, sondern den Tageslauf vernünftig einteile, auf Lichtblicke und Höhepunkte achte, und wenigstens hin und wieder Zeit finde für einen kulturellen Genus.

Las mich erkennen, dass Träume nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft. Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsse im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den MUC hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.

Ich möchte Dich und die anderen immer aussprechen lassen. Die Wahrheit sagt man nicht sich selbst, sie wird einem gesagt.

Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen, dass man nichts tut. Gib, dass ich warten kann.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschäft des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte, mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.

Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die 'unten' sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könne das Leben versäumen. Gib mir nicht, was ich wünsche, sondern was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

----- In anderer Version oder Übersetzung: -----

Herr, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um die Kraft für den Alltag. Laß mich immer wieder herausfinden aus dem täglichen Trott, aus dem ermüdenden Einerlei und Vielerlei, aus Angst und Langeweile. Zu mir selbst möchte ich finden. Hilf mir dazu!

Bewahre mich vor der kindischen Angst, ich könnte das Leben versäumen und "leben", ohne das Leben zu erleben. - Es kommt ja nicht darauf an, daß ich erfolgreich, sondern daß ich gesegnet bin.

Gib mir nicht, was ich wünsche, sondern was ich brauche. Das weißt Du allein. Laß mich erkennen, daß Träume nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft.

Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müßte im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, daß Schwierigkeiten, Niederlagen, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, wodurch wir wachsen und reifen, um unser Leben zu meistern.

Schenke mir eine Portion Mißtrauen gegen mich selbst; keiner kann die Hand für sich ins Feuer legen. Erinnerung mich in kritischen Minuten daran, daß das Herz oft gegen den Verstand streikt.

Ich möchte mich nicht beeinflussen lassen vom Gerede der Leute, alles sehen und vieles übersehen. Gib mir die Kraft dazu.

Halte mich fest, wenn ich versucht bin, bitter oder verbittert zu werden. Schicke mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, die Wahrheit in Liebe zu sagen. Gib mir die tägliche Wachsamkeit für Leib und Seele, eine Geste deiner Barmherzigkeit, ein gutes Wort, ein freundliches Echo und wenigstens hin und wieder das Erlebnis, daß man noch gebraucht wird.

Ich weiß, daß sich viele Probleme dadurch lösen, daß man etwas tut.

Gib, daß ich warten kann. Ich möchte dich immer aussprechen lassen. Das Wichtigste im Leben sagt man nicht sich selbst, es wird einem gesagt.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, daß ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschäft des Lebens gewachsen bin. Ich möchte trösten, aber bewahre mich vor der Gefahr, daß ich andere nur verträste. - Ich möchte das nötige Stehvermögen haben, um Haltlosen Kraft zu bieten.

Herr, gib mir die Kraft, die Kunst der kleinen Schritte für heute zu lernen.

Antoine de Saint-Exupéry (\* 1900 in Lyon; † 1944 nahe der Île de Riou, französischer Schriftsteller und Flieger) Aus: Die Stadt in der Wüste

---

Ich lerne zu lieben

Ich lerne zu lieben,  
was mir Schwierigkeiten macht,  
und manchmal gehörs auch du dazu,  
wenn du mich herausforderst.  
Früh habe ich das Lieben gelernt,  
was mir Illusionen schaffte und Glück vorspiegelte.  
Erst später habe ich gemerkt, dass es mir auch schadet,  
weil es mich verdorben hat für die Gegenwart,  
die viel schwerer und härter ist.  
Da fehlt es mir dann an Energie,  
über mich selbst hinauszuwachsen.

Darum lerne ich jetzt das zu lieben,  
was das mir Fehlende ergänzt:



die Herausforderung, die aufweckt,  
die Enttäuschung, die mich echter werden lässt,  
den Schmerz, der mir meine Grenze zeigt,  
den Verlust, den ich glaubte,  
leichter ertragen zu können.

Noch muss ich viel üben und mir Zeit lassen,  
es gibt wenige Vorbilder  
aber die Richtung habe ich eingeschlagen  
und werde sie weiter verfolgen.

Ulrich Schaffer (\* 1942 in Pommern, Schriftsteller und Fotograf)

---

Plötzlich

Plötzlich findet man,  
während man noch zu suchen glaubt.

Das eben macht die Übung.

Kurt Schwitters (\* 1887 in Hannover; † 1948 in Ambleside, deutscher Maler,  
Dichter, Werbegrafiker und Universalkünstler)

---

Vom Stein der Jugend

Die Jugend ist nicht ein Abschnitt des Lebens,  
sie ist ein Zustand der Seele,  
der in einer bestimmten Form des Willens besteht,  
in einer Bereitschaft zur Phantasie,  
in einer gefühlsmäßigen Kraft;  
im Überwiegen des Mutes über die Zaghaftigkeit  
und der Abenteuerlust über die Liebe zur Bequemlichkeit.

Man wird nicht alt wegen der einfachen Tatsache,  
dass man eine bestimmte Zahl von Jahren gelebt hat,  
sondern nur, wenn man sein eigenes Ideal aufgibt.  
Wenn die Jahre ihre Spuren auf den Körper zeichnen,  
so zeichnet der Verzicht auf die Begeisterung sie auf die Seele.

Der Abscheu, der Zweifel, das Fehlen von Sicherheit,

die Furcht und das Misstrauen  
sind lange Jahre, die das Haupt beugen  
und den Geist zum Tode führen.

Jung sein bedeutet, mit sechzig oder siebenzig Jahren  
die Liebe zum Wunderbaren zu bewahren,  
das Erstaunen für die leuchtenden Dinge  
und die strahlenden Gedanken;  
den kühnen Glauben,  
den man den Ereignissen entgegenbringt,  
den unstillbaren Wunsch des Kindes für alles, was neu ist,  
den Sinn für die angenehmen und fröhlichen Seiten des Daseins.

Ihr werdet so lange jung sein, wie euer Herz die Botschaft  
der Schönheit, der Kühnheit, und des Mutes aufnehmen wird;  
die Botschaft der Größe und der Stärke,  
die euch von der Welt, von einem Menschen  
oder von der Unendlichkeit geschenkt werden.

Wenn alle Fasern eures Herzens zerrissen sein werden,  
und wenn sich auf ihnen der Schnee des Pessimismus  
und das Eis des Zynismus gehäuft haben werden,  
erst dann werdet ihr alt sein,  
und dann möge sich Gott eurer Seele erbarmen.

Inskrift im Parco Giardino Sigurta bei Verona, Italien  
Dort ist im "Stein der Jugend", der neben einer 1000jährigen Eiche steht, obiger  
Text eingemeißelt.

---

## Bombenmeditation

Die Bombe ist keine Spur böser als die Wirklichkeit und um kein Haar  
destruktiver als wir. Sie ist nur unsere Entfaltung, eine materielle Darstellung  
unseres Wesens. Sie ist bereits als Vollkommenes verkörpert, während wir im  
Verhältnis zu ihr noch gespalten sind. Angesichts einer solchen Maschine sind  
nicht strategische Erwägungen am Platz, sondern ein großes Hinhorchen. Die  
Bombe fordert von uns weder Kampf noch Resignation, sondern Selbsterfahrung.  
Wir sind sie. In ihr vollendet sich das westliche "Subjekt". Unsere äußerste  
Bewaffnung macht uns wehrlos bis zur Schwäche, schwach bis zur Vernunft,  
vernünftig bis zur Angst. Die einzige Frage bleibt, ob wir den äußeren Weg  
wählen oder den inneren - ob die Einsicht aus der Besinnung kommen wird oder  
aus den Feuerbällen über der Erde.

Die äußeren Wege, so "gut" sie gemeint sein mögen, vereinigen sich, wir haben  
es erlebt, allesamt doch immer wieder in dem unwiderstehlichen Hauptstrom zur  
Aufrüstung. Alle "inneren" Wege, auch wenn sie furchtbar unrealistisch

erscheinen, fließen in der einzigen Tendenz zusammen, die die wirkliche Befriedung fördert. Der moderne Weltprozess führte zu einem Punkt, von dem an das Äußerlichste, die Politik, und das Innerlichste, die Meditation, dieselbe Sprache sprechen; beide kreisen um den Grundsatz, dass nur "Entspannung" noch weiterhilft. Alle Geheimnisse liegen in der Kunst des Nachgebens, des Nicht-Widerstehens. Meditation und Abrüstung entdecken eine strategische Gemeinsamkeit. Wenn das nicht ein ironisches Resultat der Modernität ist! Große Politik ist heute letztlich Meditation über die Bombe, und tiefe Meditation sucht in uns den bombenbauenden Impuls auf. Sie arbeitet sanft an allem, was sich im Innern als Kruste einer so genannten Identität verfestigt hat, sie löst den Panzer auf, hinter dem ein Ich sitzt, das sich als Verteidiger seiner Grundwerte empfindet. ("Wir haben die besseren Werte" - sagen die Aufrüstungsstrategen!)

Peter Sloterdijk (\* 1947 in Karlsruhe, deutscher Philosoph, Kulturwissenschaftler und Essayist)

---

Das Leben ist eine Chance, nutze sie.

Das Leben ist schön, bewundere es.

Das Leben ist eine Wonne, koste es.

Das Leben ist ein Traum, verwirkliche ihn.

Das Leben ist eine Pflicht, erfülle sie.

Das Leben ist ein Spiel, spiele es.

Das Leben ist kostbar, geh sorgsam damit um.

Das Leben ist ein Reichtum, bewahre ihn.

Das Leben ist Liebe, genieße sie.

Das Leben ist ein Rätsel, löse es.

Das Leben ist ein Versprechen, erfülle es.

Das Leben ist Traurigkeit, überwältige sie.

Das Leben ist ein Lied, singe es.

Das Leben ist ein Kampf, nimm ihn auf.

Das Leben ist eine Tragödie, stell dich ihr.

Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.

Das Leben ist Glück, behalte es.

Das Leben ist zu kostbar, zerstöre es nicht.

Das Leben ist Leben, erkämpfe es dir.

Mutter Teresa (Ordensname, bürgerlich Agnes Gonxha Bojaxhiu \* 1910 in Skopje; † 1997 in Kalkutta) römisch-katholische Ordensfrau albanischer Herkunft, Gründerin des Ordens „Missionarinnen der Nächstenliebe“ und Trägerin des Friedensnobelpreises.

---

Tao te king 36

Was du zusammendrücken willst, das musst du erst richtig sich ausdehnen lassen.

Was du schwächen willst, das musst du erst richtig stark werden lassen.

Was du vernichten willst, das musst du erst richtig aufblühen lassen.

Wem du nehmen willst, dem musst du erst richtig geben.

Das heißt Klarheit über das Unsichtbare. Das Weiche siegt über das Harte.

Das Schwache siegt über das Starke. Den Fisch darf man nicht der Tiefe entnehmen.

Des Reiches Förderungsmittel darf man nicht den Leuten zeigen.

Lao Tse (legendärer chinesischer Philosoph, der im 6. Jahrhundert v. Chr.)

---

Liebe

Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich

Verantwortung ohne Liebe macht rücksichtslos

Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart

Wahrheit ohne Liebe macht kritiksüchtig

Erziehung ohne Liebe macht widerspruchsvoll

Klugheit ohne Liebe macht gerissen  
Freundlichkeit ohne Liebe macht heuchlerisch  
Ordnung ohne Liebe macht kleinlich  
Sachkenntnis ohne Liebe macht rechthaberisch  
Macht ohne Liebe macht gewalttätig  
Ehre ohne Liebe macht hochmütig  
Besitz ohne Liebe macht geizig  
Glaube ohne Liebe macht fanatisch.

Lao Tse (legendärer chinesischer Philosoph, der im 6. Jahrhundert v. Chr.)

---

Entscheidung

Ich liebe den Moment nach der Entscheidung,  
nach dem Wählen eines Weges,  
wenn es kein Zurück mehr gibt,  
und alle Energien in eine Richtung fließen.

Dieser Moment der Freiheit,  
der noch im Schatten der Angst steht,  
dass ich die falsche Entscheidung getroffen habe,  
dieser Moment beansprucht alle Kraft,  
damit Raum entsteht,  
in dem Leben sich ausdehnen kann.

Diese konzentrierte Einseitigkeit,  
dieses Vertrauen mit dem ganzen Wesen,  
dieser Glauben, dass ich beteiligt bin  
an den Entschlüssen, die Leben fördern,  
dieses Lebendigsein, liebe ich.

Autor unbekannt

---

Sei dir treu

Du gehörst nichts und niemandem.  
Du gehörst nicht deinem Partner,  
nicht deinen Kindern oder Eltern,  
nicht dem Staat oder deiner Kirche.  
Du gehörst nicht deinen Freunden,  
auch wenn sie meinen, dich bestimmen zu können.  
Du gehörst nicht deiner Arbeit,  
auch wenn dein Chef es gern so hätte.  
Du gehörst nicht deinen Zwängen und Vorstellungen,  
nicht deinen Pflichten, nicht dem guten Ton.  
Du gehörst nur dir, mit allem was du hast.  
Du gehörst noch nicht einmal Gott.  
Du gehörst nur dir.

Nur da, wo du dich hingibst,  
wirst du gesund beim anderen sein,  
nur wo du dich bewusst verschenkst,  
bist du eine Bereicherung.  
Dann bist du mit jedem Geschenk, das du von dir machst,  
mehr bei dir sein, als zuvor,  
aber du darfst nicht antasten, was nur dir gehört.  
Sei dir treu.

Autor unbekannt

---

Glück

Ich liebe die Stille,  
in der ich zurückkehre zu mir.  
Ich bin auf einem weiten Streifzug gewesen,  
habe neue Welten gesehen  
und unbekannte Musik gehört,  
ich habe alte Theorien verfochten  
und neuen Gedanken aufmerksam gelauscht.  
Ich habe mich ein Stück verlassen

und treffe mich jetzt wieder.  
Ich bin ein anderer geworden,  
und doch erkenne ich mich wieder.  
In der Stille spüre ich  
mein Wachstum und meine Erweiterung  
und bin glücklich.

Autor unbekannt

---

Neubeginn

Neubeginn.

Und immer noch erinnern  
an das Alte,  
an jede Stunde  
der Vergangenheit.

Loslassen.

Denn Klammern lässt dich  
am Beginnen hindern.

Lass los die Stätte  
der Geborgenheit.

Ausharren.

Aufgeben heißt Rückschlägen  
neue Chance geben.

Ein jeder Neubeginn

braucht seine Zeit.

Erwachen.

Deine Geduld, dein Wille

haben sich gelohnt.

Weisheit und Reife

geben dir Zufriedenheit.

Neubeginn.

Und gerne denkst du

an vergangene Tage.

Doch Altes wird nun wirklich

zur Vergangenheit.

Du bist befreit!

Autor unbekannt

---

Mut

Mut gibt es gar nicht. Sobald man überlegt, wo man ist, ist man schon an einem bestimmten Punkt.

Man muss nur den nächsten Schritt tun. Mehr als den nächsten Schritt kann man überhaupt nicht tun.

Wer behauptet, er wisse den übernächsten Schritt, lügt. So einem ist auf jeden Fall mit Vorsicht zu begegnen.

Aber wer den nächsten Schritt nicht tut, obwohl er sieht, dass er ihn tun könnte, tun müsste, der ist feig.

Der nächste Schritt ist nämlich immer fällig. Der nächste Schritt ist nämlich nie ein großes Problem. Man weiß ihn genau.



Eine andere Sache ist, dass er gefährlich werden kann. Nicht sehr gefährlich. Aber ein bisschen gefährlich kann auch der fällige nächste Schritt werden.

Aber wenn du ihn tust, wirst du dadurch, dass du erlebst, wie du ihn dir zugetraut hast, auch Mut gewinnen.

Während du ihn tust, brichst du nicht zusammen, sondern fühlst dich gestärkt. Gerade das Erlebnis, dass du einen Schritt tust, den du dir nicht zugetraut hast, gibt dir ein Gefühl von Stärke.

Es gibt nicht nur die Gefahr, dass du zuviel riskierst, es gibt auch die Gefahr, dass du zu wenig riskierst.

Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.

Martin Walser (\* 1927 in Wasserburg, Bodensee, deutscher Schriftsteller) Aus:  
Lektüre zwischen den Jahren

---