

# Lächeln



**Lächeln** schafft Verbindung zwischen Dir und mir.

**Lächeln** braucht keine Worte.

**Lächeln** sagt: Ich freu mich, dass Du da bist.

**Lächeln** nimmt an.

**Lächeln** sagt: Es tut mir leid.

**Lächeln** sagt: Es macht nichts.

**Lächeln** vertreibt den Tod-Ernst.

**Lächeln** sagt: Mach Dir nichts draus.

**Lächeln** sagt: Ich bin froh.

**Lächeln** sagt: „Trotzdem“ gegen Kummer und Not.

Margret Bickel

## Lächeln

Voll Freude singend,  
tanzende Schritte.  
Leute, die Dich ansehen,  
dem Lächeln antworten,  
vergessend,  
was bedrückt:  
Sich freuen,  
einen Menschen zu treffen,  
der lachend  
durch die Straßen geht,  
Funken sammelnd  
für eine Flamme.

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bergen kann. Stehe, soweit ohne Selbstaufgabe möglich, in freundlicher Beziehung zu allen Menschen.

Äußere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu, auch den Geistlosen und Unwissenden; auch sie haben ihre Geschichte. Meide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Qual für den Geist. Wenn du dich mit anderen vergleichst, könntest du bitter werden und dir nichtig vorkommen; denn immer wird es jemanden geben, der größer ist oder geringer als du. Freue dich deiner Leistungen wie auch deiner Pläne.

Bleibe weiter an deinem eigenen Weiterkommen interessiert, wie bescheiden es auch immer sein mag. Es ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeit. In deinen geschäftlichen Angelegenheiten lass Vorsicht walten, denn die Welt ist voller Betrug. Aber dies soll Dich nicht blind machen gegen gleichermaßen vorhandene Rechtschaffenheit; viele Menschen ringen um hohe Ideale; und überall ist das Leben voller Heldentum.

Sei du selbst; vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung. Noch sei zynisch, was die Liebe betrifft; denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie wachsendes Gras.

Ertrage freundlich und gelassen den Ratschluss der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf. Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich im plötzlich hereinbrechenden Unglück schütze. Aber beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind Folge von Erschöpfung und Einsamkeit. Bei einem heilsamen Maß an Selbstdisziplin sei gut zu dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne. Du hast ein Recht, hier zu sein. Und ob es dir nun bewusst ist oder nicht: Es gibt keinen Zweifel, das Universum entfaltet sich wie vorgesehen.

Darum lebe in Frieden mit Gott, was für eine Vorstellung auch immer du von ihm hast und was immer dein Mühen und Sehnen ist. In der lärmenden Wirrnis des Lebens erhalte dir den Frieden mit deiner Seele. Trotz all ihrem Schein, der Plackerei und zerbrochenen Träumen ist diese Welt doch wunderschön.

Sei achtsam. Strebe danach, glücklich zu sein.

*Go placidly amid the noise and the haste, and remember what peace there may be in silence. As far as possible, without surrender, be on good terms with all persons.*

*Speak your truth quietly and clearly; and listen to others, even to the dull and the ignorant; they too have their story. Avoid loud and aggressive persons; they are vexatious to the spirit. If you compare yourself with others, you may become vain or bitter, for always there will be greater and lesser persons than yourself.*

*Enjoy your achievements as well as your plans. Keep interested in your own career, however humble; it is a real possession in the changing fortunes of time. Exercise caution in your business affairs, for the world is full of trickery. But let this not blind you to what virtue there is; many persons strive for high ideals, and everywhere life is full of heroism.*

*Be yourself. Especially do not feign affection. Neither be cynical about love; for in the face of all aridity and disenchantment, it is as perennial as the grass. Take kindly the counsel of the years, gracefully surrendering the things of youth.*

*Nurture strength of spirit to shield you in sudden misfortune. But do not distress yourself with dark imaginings. Many fears are born of fatigue and loneliness.*

*Beyond a wholesome discipline, be gentle with yourself. You are a child of the universe no less than the trees and the stars; you have a right to be here.*

*And whether or not it is clear to you, no doubt the universe is unfolding as it should. Therefore be at peace with God, whatever you conceive Him to be. And whatever your labors and aspirations, in the noisy confusion of life, keep peace in your soul. With all its sham, drudgery and broken dreams, it is still a beautiful world.*

*Be cheerful. Strive to be happy.*

**Desiderata**

# Footprints in the Sand

I dreamed I was walking along  
the beach with the Lord, and  
across the sky flashed scenes  
from my life. For each scene I  
noticed two sets of footprints in  
the sand; One belonged to me, and  
the other to the Lord. When the last  
scene of my life flashed before us, I  
looked back at the footprints in the sand.  
I noticed that many times along the path of  
my life, There was only one set of footprints.

I also noticed that it happened at the very lowest and saddest  
times in my life. This really bothered me, and I questioned the Lord  
about it. "Lord, you said that once I decided to follow you, You would walk  
with me all the way; But I have noticed that during the most troublesome times in  
my life, there is only one set of footprints. I don't understand why in times when I  
needed you the most, you should leave me."

The Lord replied, "My precious, precious child. I love you, and I would never, never  
leave you during your times of trial and suffering. When you saw only one set of  
footprints, It was then that I carried you.

# Stufen

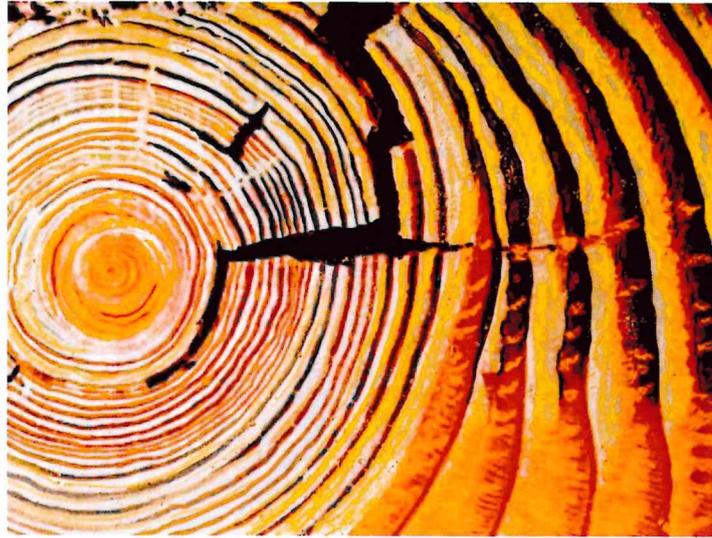


Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, 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 entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse



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 jahrtausendelang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke

## **Zu fragen gingen wir aus**

Zu fragen gingen wir aus, verharrten am Tore lauschend,  
reinerer Töne gewärtig, und Furcht überkam uns,  
wenn Schatten heraufwuchs, verworrenen Klanges und Angstgeschrei,  
und dann verloren im Wohlklang und Missklang, im Rauschen der Welt,  
das aus Gestern und Morgen gemischt ist, verworrener Klang.

Aber hören wir denn, wie der Baum sich entfaltet?  
Hören wir denn, wie die Liebe sich aufzut im Herzen?  
Vom Kommenden hör' ich sie flüstern, die ewige Stimme.  
Zusammenklang, sagt sie, und Würde des Menschen und Freiheit.  
Hoffnung, sagt sie, und Liebe, das süßeste Wort.

Leuchtende Rose, ein Fenster dem ewigen Licht.  
Und immer war einer, der sagte, die Sonne geht unter.  
Und immer war einer, der sagte, fürchtet euch nicht.

Marie Luise Kaschnitz

## ***Antlitz des Menschen***

*Nicht Dir, Vogel, zu gleichen ist mir gegeben,  
Wipfeln jubelnd vertraut und Gipfeln der Berge,  
schwerelos schön Zuschwingender du,  
Bruder des Lebens.*

*Nicht Dir, Schlange, zu gleichen ist mir geboten,  
dunkelgebürtig Tier und kriechend im Dunkeln.  
Ungeliebt noch im Funkeln und immer ein giftig  
Züngeln des Abgrunds.*

*Süßem Leben zugleich und allen bitteren Fiebern,  
Himmel und Erde teilhaftig bin ich geboren,  
Mit dem versehrten und dennoch unendlich getrosten  
Antlitz des Menschen.*

*Albrecht Goes*

## Engelballade

Ein Engel ist in die Stadt gekommen,  
zu allen, nicht nur zu den Frommen.  
Ein Schaffner hat ihn am Bahnhof gesehen,  
der hat gesagt, der Engel sei schön.  
Sofia, die Putzfrau aus Griechenland,  
kannte ihn wieder und gab ihm die Hand.  
Man sah ihn auch in der Liederhalle.  
Der Engel kannte die Lieder alle.  
Dreistimmig hat er mitgesummt,  
da ist der *Gesangverein* verstummt.  
Bei Rot ist er über die Straße geschwebt,  
das hatten die Leute noch nie erlebt.  
Ein Schutzmann hat mit den Fingern gedroht,  
doch schweben darf man halt auch bei Rot.  
In der ganzen Stadt herrschte Heiterkeit.  
Die Eiligen hatten plötzlich Zeit.  
Die Kinder fanden ganz nebenbei  
Auf der Schulbank morgens ein Osterei.  
Und bei Übungsschießen der Bundeswehr,  
funktionierte kein einziges *Gewehr*.  
Am Sonntag, pünktlich beim Glockenklang,  
saß der Engel in der Kirchenbank.  
Auf einmal gab es ein großes *Gedrängel*,  
alle Kirchenbesucher um den Engel.  
Da bewies der Pfarrer den Leuten geübt,  
dass es die Engel gar nicht gibt.  
Sie drehten sich um und die Bank war leer.  
Die Leute suchten den Engel sehr.

