

Gespräche über das Alter drehen sich häufig um Beschwerden, Widrigkeiten, Einschränkungen und Krankheitsgeschichten. Ohne Zweifel ist Altern herausfordernd. Aber schafft es nicht auch neue Gelegenheiten? Neue Perspektiven und Einsichten?

Folgende Anregungen entstanden in Gesprächen mit Freunden und in Auseinandersetzung mit Literatur. Die Auswahl ist natürlich subjektiv und unabgeschlossen. Gerne sind neue Ideen und Präzisierungen der alten willkommen.

Inhalt

SELBST GESTALTbares	5
Freiheit	5
Rückschau	5
Öffnung	5
Dasein	5
Abschied	6
Schmerzen	6
Beziehungen	6
Urteile	6
Resümee	6
LITERARISCHE STIMMEN	7
Theodor W. Adorno, Ohnmacht	7
Jehuda Amichai, Recht haben	7
Anonym, Gedicht aus dem Mittelalter	7
Rose Ausländer, Angst	8
Rose Ausländer, Gemeinsam	8
Ingeborg Bachmann, Aufhören	8
Samuel Beckett, Scheitern	8
Gottfried Benn, Abschied	9

Gottfried Benn, Reisen	10
Norberto Bobbio, De senectute	10
Heinrich Böll, Wir kommen weit her	12
Bert Brecht, Vergnügungen	13
Martin Buber, Alt sein	13
Martin Buber, Lebendige Situation	13
Albert Camus, Altern	14
Elias Canetti, Vorteile des Alters	14
Pablo Casals, Erinnerungen	14
Marcus Porcius Cato, Tätig und allein	17
Petrus Ceelen, Nichtwissen	17
Nicolas Chamfort, Lebensalter	17
Leonard Cohen, Hymne	18
Ruth Cohn, Schritte	18
Herr Dings aus Ort, Selbstwahrnehmung	18
Hilde Domin, Mindest-Utopie	19
Karlfried Graf Dürckheim, Reifen	19
Clint Eastwood, Luxus	20
Meister Eckhart, Gegenwart	20
Meister Eckhart Leid und Ungemach	20
Hans Magnus Enzensberger, Empfänger unbekannt	21
Theodor Fontane, Lebenskunst	21
Erich Fried, Aufhebung	22
Erich Fried, Dann	22
Erich Fried, Bevor ich sterbe	22
Erich Fried, Durcheinander	22
Erich Fromm, Credo eines Humanisten	23
Hans-Georg Gadamer, Horizonte	24
Johann Wolfgang von Goethe, Plagen	24
Johann Wolfgang von Goethe, Natur	24
Jacob Grimm, Rede über das Alter	25
Karoline von Günderrode, Wandel	25
Hermann Hesse, Begreifen	26
Hermann Hesse, Glaube	26
Hermann Hesse, Bruder Tod	26
Hermann Hesse, Heiterkeit	26

Hermann Hesse, Das Greisenalter.....	27
Johann Gottfried Herder, Ein Traum	28
Nanea Hoffman, Keiner von uns kommt hier lebend raus.....	28
Hugo von Hofmannsthal, Reifen	29
Anthony Hopkins, Neugier	29
Anthony Hopkins, Verpackungskultur.....	29
Max Horkheimer, Praktische Optimisten	30
Victor Hugo, Ich werde nicht alt.....	30
Ernst Jandl, Wir sind die Menschen auf den Wiesen	32
Karl Jaspers, Verzagen	32
Franz Kafka, Herrlichkeit	32
Mascha Kaléko, Memento.....	33
Mascha Kaléko, Rezept.....	33
Erich Kästner, Keiner blickt dir hinter das Gesicht	34
Søren Kierkegaard, Rückwärts, vorwärts	35
Milan Kundera, Vergangenheit	35
Gotthold Ephraim Lessing, Alter tanze!	35
Loriot, Interview	36
Thomas Mann, Zauberberg	37
Ludwig Marcuse, Die Zeit heilt	37
Gabriel García Márquez, Drei Leben	37
Alan Alexander Milne, Pu der Bär	37
Christian Morgenstern, Zurücktreten	38
Netzfund, Augenblick	38
Reinhold Niebuhr, Gelassenheitsgebet.....	39
Nam June Paik, When too perfect.....	39
Karl Popper, Kritik.....	40
Karl Rahner, Begräbnis	40
Rainer Maria Rilke, Abend.....	41
Rainer Maria Rilke, Altwerden	41
Rainer Maria Rilke, Verloren	41
Rainer Maria Rilke, Du musst das Leben nicht verstehen	42
Rainer Maria Rilke, Vergangenheiten.....	42
Joachim Ringelnatz, Morgenwonne	42
Joachim Ringelnatz, An M.	43
Marshall B. Rosenberg, Perfekt.....	43

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfrei.....	43
Eugen Roth, Es weiß ja keiner	44
Peter Rühmkorf, Bleib erschütterbar und widersteh.....	45
Albert von Schirnding, Zwei Schalen	46
Artur Schopenhauer, Lebensalter	46
Albert Schweitzer, Jung - alt	47
Seneca, Leben lernen	47
Steve de Shazer, Standort	47
Meryl Streep, Schönheits-OP	47
Lew Tolstoj, Schmerz	48
Georg Trakl, Der Herbst des Einsamen.....	48
Kurt Tucholsky, Letzte Fahrt	49
Galsan Tschinag, Wie altern	50
Mark Twain, Tod.....	50
Wanda, Orte an denen wir waren	51
Ilse Weber, Abschied	51
Roger Willemsen, Beschleunigen	52
Irvin Yalom, Trauern	52
Lothar Zenetti, Was keiner wagt	52

SELBST GESTALTbares

Freiheit

- Sich von Erwartungen anderer im Denken und Handeln befreien: von Fraktions- und Gruppenzwängen, Uniformen, Routinen; von Standards in Kleidung, Benehmen, Geschwindigkeit; wie man vorzugehen hat, mit wem „man“ und worüber „man“ redet usw. Aber dabei nicht übertreiben.
- So den eigenen Rhythmus und das, was wirklich zu einem passt, finden.
- Abwerfen, was nicht passt.
- Schlechtes Gewissen verbannen.
- Aufhören, in irgendeiner Sache perfekt sein zu wollen.
- Etwas tun, was ich mich bisher nie getraut habe zu tun.

Rückschau

- Sich mit seiner Vergangenheit versöhnen.
- Alte Geschichten aus neuer Perspektive betrachten.
- Bitterkeit verflüssigen.
- Schuld ausgleichen.
- Von Geschenktem etwas zurückgeben.
- Erinnerungen wie Schätze heben.
- Möglichst vergeben: anderen und vor allem sich selbst.
- Täglich Dankbarkeit üben.

Öffnung

- Jüngeren nicht dreinreden, aber Halt geben.
- Sich für Vielschichtiges, ja Unbegreifliches öffnen.
- Nicht exklusiv, sondern inklusiv leben.
- Integrativ wirken.
- Wir kommen von weit her. Als anerkennender Nachfahr leben.
- Langfristig denken und handeln. Ein guter Vorfahr werden.

Dasein

- Die Restlaufzeit (auch Restliegezeit) nutzen, um sich selbst in Ordnung zu bringen.
- Schätzen und genießen, was (noch) ist und was geht.
- Sich erlauben anzukommen.
- Dankbar nachschmecken.
- Feiern, was gelungen ist.
- Dinge ein zweites Mal tun: z.B. Bücher ein zweites Mal lesen.
- Zeit verstreichen lassen.
- Sich mit Langsamkeit anfreunden.
- Spielarten der Muße erkunden.
- Mögliche Langeweile sacht antippen: es genießen, einfach da zu sein.

Abschied

- Solange es (noch) geht: Ausmisten.
- In Abschiede einwilligen.
- Zur rechten Zeit trauern, Liebe und Wertschätzung zeigen.
- Lernen, der Endlichkeit der Dinge zuzustimmen.
- Die Kostbarkeit der Endlichkeit spüren.
- Den Tod sachlich nehmen.
- Vorbei ist vorbei.
- Nicht vorbei ist nicht vorbei.

Schmerzen

- Schmerzen ernst, aber nicht zu ernst nehmen, sie weder über- noch untertreiben.
- Einschränkungen von Problemen unterscheiden:
Probleme erscheinen lösbar. Danach darf das Leben wie erprobt weitergehen.
Einschränkungen dagegen fordern einen neuen Lebensstil.
- Klagen dosieren.

Beziehungen

- Empathie und Verständnis wachsen lassen.
- Sich von Schwarz-Weiß-Denken und Pessimismus nicht verführen lassen.
- Lernen, um Hilfe zu bitten.
- Anderen Menschen die Gelegenheit geben, Gutes zu tun.
- Freundschaften pflegen.
- Geduld ist eine Spitzenform von Liebe.
- Humor und Gelassenheit pflegen.
- Sich selbst aufs Korn nehmen.
- Sich selber überraschen.
- Jeden Tag etwas lernen, über etwas staunen oder zu jemandem freundlich sein.

Urteile

- Besonders vor (Moral-)Urteilen den Kontext und die Scheuklappen der eigenen Perspektive beachten.
- Weniger schnell urteilen (besser schweigen und Perspektiven wechseln).
- Mehr sich einfühlen und fremde Bedürfnisse verstehen.
- Mehrdeutigkeit willkommen heißen: Ambiguitätstoleranz üben.

Resümee

- Altern dürfen ist – dank moderner Medizin und im Vergleich zu unseren Vorfahren - ein unverdientes Geschenk.

LITERARISCHE STIMMEN

Theodor W. Adorno, Ohnmacht

*Die fast unlösbare Aufgabe besteht darin,
weder von der Macht der anderen
noch von der eigenen Ohnmacht
sich dumm machen zu lassen.*

Theodor W. Adorno, eigentlich **Theodor Ludwig Wiesengrund** (1903-1969), deutscher Philosoph, Soziologe, Komponist. Quelle: Ders., *Minima Moralia*, Frankfurt am Main 1994

Jehuda Amichai, Recht haben

Der Ort, an dem wir recht haben

*An dem Ort, an dem wir recht haben,
werden niemals Blumen wachsen
im Frühjahr.*

*Der Ort, an dem wir recht haben,
ist zertrampelt und hart
wie ein Hof.*

*Zweifel und Liebe aber
lockern die Welt auf
wie ein Maulwurf, wie ein Pflug.*

*Und ein Flüstern wird hörbar
an dem Ort, wo das Haus stand,
das zerstört wurde.*

Jehuda Amichai (1924-2000), ursprünglich **Ludwig Jehuda Pfeuffer**, 1946 Namensänderung zu Amichai, hebräisch „Mein Volk lebt“), deutsch-israelischer Lyriker.

Anonym, Gedicht aus dem Mittelalter

*Ich leb und waiß nit wie lang,
ich stirb und waiß nit wann,
ich far und waiß nit wahin,
mich wundert das ich [so] frölich bin.*

Magister Martinus von Biberach († angeblich 1498 in Biberach) wird dieser vierzeilige Spruch auf einem Deckel eines handschriftlichen Buches zugeschrieben („haec magister Martinus in Bibrach. 1498“), der aber weitaus älter ist als die beigegebene Jahreszahl.

Rose Ausländer, Angst
Noch bist du da

*Wirf deine Angst
in die Luft
Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends
Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da
Sei was du bist
Gib was du hast*

Rose Ausländer, Gemeinsam
Gemeinsam

*Vergesst nicht
Freunde
wir reisen gemeinsam

besteigen Berge
pflücken Himbeeren
lassen uns tragen
von den vier Winden

Vergesst nicht
es ist unsre
gemeinsame Welt
die ungeteilte
ach die geteilte

die uns aufblühen läßt
die uns vernichtet
diese zerrissene
ungeteilte Erde
auf der wir
gemeinsam reisen*

Rose Ausländer (1901-1988), deutsch- und englischsprachige Lyrikerin. Lebte in Österreich-Ungarn, Rumänien, den USA, Österreich und Deutschland. .

Ingeborg Bachmann, Aufhören

*Man muss wissen, wann man aufhört.
Aufhören können, das ist nicht eine Schwäche, das ist eine Stärke.*

Ingeborg Bachmann (1926–1973), österreichische Schriftstellerin und Lyrikerin. Büchner-Preis 1964. Ihr zu Ehren wird seit 1977 jährlich der Ingeborg-Bachmann-Preis in Klagenfurt verliehen.

Samuel Beckett, Scheitern

*Immer versucht, immer gescheitert,
egal, versuch' es wieder, scheitere erneut, scheitere besser.*

Original:
*Ever tried. Ever failed.
No matter. Try again. Fail again. Fail better.*

Samuel Barclay Beckett (1906–1989), irischer Schriftsteller, Literaturnobelpreis 1969.
Quelle: Ders., Worstward Ho 1983

Gottfried Benn, Abschied

Abschied

*Du füllst mich an wie Blut die frische Wunde
und rinnst hernieder seine dunkle Spur,
du dehnt dich aus wie Nacht in jener Stunde,
da sich die Matte färbt zur Schattenflur,
du blühst wie Rosen schwer in Gärten allen,
du Einsamkeit aus Alter und Verlust,
du Überleben, wenn die Träume fallen,
zu viel gelitten und zu viel gewusst.*

*Entfremdet früh dem Wahn der Wirklichkeiten,
versagend sich der schnell gegebenen Welt,
ermüdet von dem Trug der Einzelheiten,
da keine sich dem tiefen Ich gesellt;
nun aus der Tiefe selbst, durch nichts zu rühren,
und die kein Wort und Zeichen je verrät,
musst du dein Schweigen nehmen, Abwärtsführen
zu Nacht und Trauer und den Rosen spät.*

*Manchmal noch denkst du dich –: die eigene Sage –:
das warst du doch –? ach, wie du dich vergaßt!
war das dein Bild? war das nicht deine Frage,
dein Wort, dein Himmelslicht, das du besaßt?
Mein Wort, mein Himmelslicht, dereinst besessen,
mein Wort, mein Himmelslicht, zerstört, vertan –
wem das geschah, der muss sich wohl vergessen
und rührt nicht mehr die alten Stunden an.*

*Ein letzter Tag –: spätglühend, weite Räume,
ein Wasser führt dich zu entrücktem Ziel,
ein hohes Licht umströmt die alten Bäume
und schafft im Schatten sich ein Widerspiel,
von Früchten nichts, aus Ähren keine Krone
und auch nach Ernten hat er nicht gefragt –
er spielt sein Spiel, und fühlt sein Licht und ohne
Erinnern nieder – alles ist gesagt.*

Gottfried Benn (1886-1956), deutscher Dichter, Essayist und Arzt. Gedicht geschrieben 1941.

Gottfried Benn, Reisen
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,
bräuche 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.*

Quelle: **Gottfried Benn**: *Sämtliche Werke*.
Stuttgarter Ausgabe. In Verb. m. Ilse Benn
hrsg. v. G. Schuster und H. Hof, Klett-Cotta,
Stuttgart 1986. Geschrieben 1950

Norberto Bobbio, De senectute

Die Ansichten eines alten Menschen neigen dazu, sich zu verhärten. Von einem gewissen Alter an fällt es einem schwer, seine Meinung zu ändern. Man hält immer hartnäckiger an den eigenen Überzeugungen fest, wird gleichgültiger gegenüber denen der anderen. Den Neuerern begegnet man mit Argwohn. Immer stärker den alten Ideen zugetan und gleichzeitig immer mißtrauischer gegenüber den neuen. Wer sich zu beharrlich an seine eigenen Überzeugungen klammert, wird zunehmend voreingenommener. Auch ich merke, daß ich mich davor hüten muß. ...

Bitte verstehen Sie mich recht: In einer Zeit, in der sich der historische Wandel immer schneller vollzieht, stellt die Ausgrenzung der Alten eine unabänderliche, unleugbare Tatsache dar. In den traditionellen, statischen Gesellschaften, die sich nur langsam entwickeln, ist der alte Mensch Träger des kulturellen Erbes der ganzen Gemeinschaft, das er, verglichen mit allen anderen Mitgliedern, in besonders auffälliger Weise in sich vereint. Der Alte weiß aus Erfahrung, was die anderen noch nicht wissen, und sie müssen von ihm lernen, auf dem Gebiet der Moral ebenso wie auf dem der Gebräuche und der Überlebenstechniken. Unverändert bleiben nicht nur die grundsätzlichen Regeln, auf denen das Leben der Gruppe aufbaut, Regeln, die die Familie, die Arbeit, die Momente des Spiels, die Heilung von Krankheiten, das Verhalten im Hinblick auf die jenseitige Welt, die Beziehung zu anderen Gruppen betreffen. Auch die Fähigkeiten verändern sich nicht wesentlich und können daher vom Vater auf den Sohn vererbt werden. In den entwickelten Gesellschaften hat der immer stärker beschleunigte Wandel sowohl der Sitten als auch der Künste das Verhältnis zwischen denen, die wissen, und denen, die nicht wissen, umgekehrt. Der alte Mensch wird immer mehr zu dem, der kein Wissen hat, vergleicht man ihn mit den Jungen, die bereits mehr Wissen haben als er, und nicht zuletzt deshalb mehr wissen können, weil sie über eine größere Lernfähigkeit verfügen. ...

Die Welt der alten Menschen, aller alten Menschen, ist in mehr oder weniger ausgeprägter Form die Welt der Erinnerung. Man sagt: am Ende bist du das, was du gedacht, geliebt, vollbracht hast. Ich möchte hinzufügen: du bist das, was du erinnerst. Außer den

Gefühlen, die du geweckt hast, den Gedanken, die du gedacht hast, den Taten, die du vollbracht hast, sind die Erinnerungen, die du bewahrt und nicht in dir ausgelöscht hast, deine Reichtümer, und du bist nun ihr einziger Wächter. ... Die Dimension, in der der alte Mensch lebt, ist die Vergangenheit. Die Zeitspanne, die die Zukunft noch für ihn bereithält, ist zu kurz, als daß er sich Gedanken um das machen müßte, was kommen wird. Das Alter, sagte jener Kranke, dauert nicht lange. Aber gerade weil es nicht lange dauert, solltest du deine Zeit nicht damit verbringen, Pläne für eine weit entfernte Zukunft zu machen, zu der du nicht mehr gehörst, sondern lieber versuchen, wenn möglich, den Sinn oder Nicht-Sinn deines Lebens zu verstehen. Konzentriere dich. Verschwende die kurze Zeit nicht, die dir noch bleibt. Geh deinen Weg in Gedanken noch einmal. Die Erinnerungen werden dir helfen. Aber die Erinnerungen werden nicht auftauchen, wenn du nicht hingehst, sie in den entferntesten Winkeln deines Gedächtnisses aufzustöbern. Das Erinnern ist eine geistige Tätigkeit, die du oft scheust, weil sie mühevoll oder peinlich ist. Doch es ist eine heilsame Tätigkeit. In der Erinnerung findest du trotz all der vielen Jahre, die du gelebt, trotz der unzähligen Ereignisse, die du erlebt hast, dich selber wieder, deine Identität. ...

Ich habe viele unterschiedliche Formen und Möglichkeiten angedeutet, wie man das Alter leben kann. Jemand könnte mich fragen: »Und wie lebst du es?« ... Ich könnte mit einem Wort sagen, daß ich ein melancholisches Alter lebe, wobei Melancholie als das Bewußtsein um das Unerreichte und das nicht mehr Erreichbare zu verstehen ist. Dem entspricht das Bild des Lebens als einer Straße, auf der das Ziel immer weiter in die Ferne rückt, und wenn du glaubst, es erreicht zu haben, war es nicht das, was dir als das endgültige Ziel vorschwebte. Das Alter wird dann zu dem Moment, in dem du volle Klarheit darüber gewinnst, daß der Weg nicht nur nicht vollendet ist, sondern daß dir auch keine Zeit mehr bleibt, ihn zu vollenden, und daß du darauf verzichten mußt, die letzte Etappe noch zu erreichen. Die Melancholie wird allerdings abgemildert durch die Beständigkeit der Gefühle von Liebe und Zuneigung, die die Zeit nicht abnutzen konnte. ...

Das Leben kann nicht ohne den Tod gedacht werden. Die Menschen werden nicht zufällig die »Sterblichen« genannt: auch die größten Zyniker, die skrupellosesten und sorglosesten Menschen, die Hochmütigsten und Gleichgültigsten nehmen wenigstens einmal in ihrem Leben den Tod ernst, und wenn nicht den der anderen, so doch den eigenen. Die einzig mögliche Weise, den Tod ernst zu nehmen, ist, ihn so zu vergegenwärtigen, wie er dir erscheint, wenn du vor der Unbeweglichkeit eines zum Leichnam gewordenen menschlichen Körpers stehst: das Gegenteil des Lebens, das Bewegung ist. Wird der Tod ernst genommen, bedeutet er das Ende des Lebens, das definitive Ende, ein Ende, nach dem es keinen neuen Anfang gibt. Das Leben achtet, wer den Tod achtet. Wer den Tod ernst nimmt, nimmt auch das Leben ernst, dieses Leben, mein Leben, das einzige Leben, das mir gewährt wurde, auch wenn ich nicht weiß, von wem, und den Grund nicht kenne. Das Leben ernst nehmen bedeutet, uneingeschränkt, ausdrücklich und so gelassen wie möglich zu akzeptieren, daß es endlich ist. Es bedeutet, ganz sicher, mit absoluter Gewißheit zu wissen, daß du sterben mußt, daß dieses Leben sich ganz und gar innerhalb der Zeit abspielt, in keinem seiner Teile außerhalb der Zeit steht und daß es deshalb wie alles, was in der Zeit existiert, dazu bestimmt ist zu vergehen. ...

Um jetzt noch all das zu verstehen, was ich hätte verstehen wollen, ist es mittlerweile zu spät. Ich habe den größten Teil meines langen Lebens mit Lesen zugebracht, habe unendlich viele Bücher und Papiere studiert und dafür seit meiner Jugend auch die kleinsten Zeiträume im Tagesablauf genutzt, um »keine Zeit zu verlieren« (eine wirkliche Manie, wie mir meine Freunde, die mich gut kennen, oft scherzhaft vorgeworfen haben). Jetzt bin ich zu der klaren, aber deprimierenden Überzeugung gelangt, erst am Fuß des Baumes der Erkenntnis angekommen zu sein. Ungeachtet aller Ehrungen und Preise, ungeachtet der öffentlichen Würdigungen, die mir zwar willkommen waren, die ich aber nicht angestrebt und benötigt habe, wurden mir die dauerhaftesten Freuden meines Lebens keineswegs aus den Früchten meiner Arbeit zuteil. Sie wurden mir durch mein Leben in menschlichen Beziehungen geschenkt, durch die Lehrer, die mich unterrichtet haben, durch die Menschen, die ich geliebt habe und die mich geliebt haben, durch all jene, die mir immer nahegestanden haben und mich jetzt auf dem letzten Abschnitt des Weges begleiten.

Norberto Bobbio (1909-2004), italienischer Rechtsphilosoph und Publizist. Quelle: Ders., Vom Alter - De senectute. Berlin 2019. S. 17, 26-27, 37-38, 39-40, 49-50, 64-65

Heinrich Böll, Wir kommen weit her

*Wir kommen weit her,
liebes Kind,
und müssen weit gehen.
Keine Angst,
alle sind bei Dir,
die vor Dir waren.
Deine Mutter,
Dein Vater
und alle, die vor ihnen waren,
weit weit zurück.
Alle sind bei Dir,
keine Angst.
Wir kommen weit her
und müssen weit gehen,
liebes Kind.*

Heinrich Theodor Böll (1917-1985), deutscher Schriftsteller. Dieses Gedicht schrieb er am 8. Mai 1985 für seine siebenjährige Enkelin Samay.

Bert Brecht, Vergnügungen

*Vergnügungen**Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen**Das wiedergefundene alte Buch**Begeisterte Gesichter**Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten**Die Zeitung**Der Hund**Die Dialektik**Duschen, Schwimmen**Alte Musik**Bequeme Schuhe**Begreifen**Neue Musik**Schreiben, Pflanzen**Reisen**Singen**Freundlich sein*

Bertolt Brecht (auch **Bert Brecht**; 1898-1956), deutscher Dramatiker, Librettist und Lyriker.

Begründer des epischen bzw. dialektischen Theaters. Geschrieben 1954. Quelle: Ders., Die Gedichte, Frankfurt a.M. 2000

Martin Buber, Alt sein

*Alt sein ist ja ein herrliches Ding,**wenn man nicht verlernt hat,**was Anfangen heißt.*

Martin Buber, Lebendige Situation

*Trotz aller Ähnlichkeiten hat jede lebendige Situation, wie ein neugeborenes Kind, auch ein neues Gesicht, das es noch nie zuvor gegeben hat und das auch nie mehr wiederkehren wird.**Die neue Situation erwartet von dir eine Antwort, die nicht im Vorhinein vorbereitet werden kann. Sie erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz, Verantwortung; sie erwartet – dich.*

Martin Mordechai Buber (1878-1965), österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph.

Arbeiten zur Dialogphilosophie und zum Chassidismus. 1953 Friedenspreis des Deutschen

Buchhandels. Quelle: Martin Buber, Reden über Erziehung, Heidelberg, 1956

Albert Camus, Altern

Altern, das ist von Leidenschaft zu Mitgefühl überzugehen.

Original: *Vieillir, c'est passer de la passion à la compassion.*

Jemanden lieben, heißt einwilligen, mit ihr/ihm zu altern.

Original: *Aimer un être, c'est accepter de vieillir avec lui.*

Albert Camus (1913-1960), französischer Schriftsteller, Philosoph und Religionskritiker. Nobelpreis für Literatur 1957. 1. Quelle: Ders., Carnets II 1942-1951. 2. Quelle: Ders., Caligula 1972

Elias Canetti, Vorteile des Alters

Es mag viele Nachteile haben, alt zu sein. Es hat unvergleichlich größere Vorteile. .

Da ist zum Beispiel das Wagnis der Erinnerung. Man darf sich ihr hingeben, ohne Götzenkult mit sich zu betreiben. Es ist ein unendlicher Reichtum an Dingen da, die alle zu erforschen wären. Unerschöpflich die Welt, die der Mensch aufgenommen hat, phantastisch die Formen, die Dinge in ihm angenommen haben. Selbst die Entstellungen haben ihre Wahrheit, wenn sie nur klar genug gefaßt werden. .

Ein anderer Nutzen, für den ich dieses kalte Wort nicht scheue, wäre die Prüfung der Moralgesetze, die einem früh eingesagt wurden, nach denen man im Großen und Ganzen gelebt hat. Stimmen sie? Oder sind sie nicht fein genug? Bedürfen sie einer Korrektur? Wie soll man das wissen, ohne ihre Erfahrung über lange Strecken der Zeit und ohne Einsicht in diese Erfahrung?

Elias Canetti (1905-1994), in Bulgarien geborener britisch-schweizer Schriftsteller, 1981 Nobelpreis für Literatur. Quelle: Gesammelte Werke. Band 5: Aufzeichnungen 1954-1993. München 2004

Pablo Casals, Erinnerungen

Ich bin jetzt über dreiundneunzig Jahre alt, also nicht gerade jung, jedenfalls nicht mehr so jung, wie ich mit neunzig war. Aber Alter ist überhaupt etwas Relatives. Wenn man weiterarbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheit der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt man, daß Alter nicht notwendigerweise Altern bedeutet, wenigstens nicht Altern im landläufigen Sinne. Ich empfinde heute viele Dinge intensiver als je zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr.

Unlängst überbrachte mir mein Freund Sascha Schneider einen Brief, den eine Gruppe sowjetischer Musiker aus dem Kaukasus an mich gerichtet habe. Er lautete:

Lieber, hochverehrter Maestro,
ich habe die Freude, Sie im Auftrage des Georgisch-Kaukasischen Orchesters einzuladen, eines unserer Konzerte zu dirigieren. Sie werden der erste Musiker Ihres Alters sein, dem die Auszeichnung zuteil wird, unser Orchester zu leiten. Niemals in der Geschichte dieses Orchesters haben wir es einem Manne gestattet, uns zu dirigieren, der weniger als hundert Jahre alt war - alle Orchestermitglieder sind über Hundert! -, aber wir haben von Ihrem Dirigiertalent gehört und meinen, in Ihrem Falle, unbeschadet Ihrer Jugend, eine Ausnahme machen zu sollen.

Wir erwarten umgehend Ihre Zusage. Fahrtkosten werden ersetzt. Auch für die Kosten Ihres Aufenthaltes werden wir aufkommen. Hochachtungsvoll
ASTAN SCHLARBA
Präsident, 123 Jahre alt

*Sascha ist ein Spaßvogel und liebt es, einem Streiche zu spielen. Dieser Brief war ein solcher Streich, Sascha hatte ihn natürlich selber geschrieben. Aber ich gebe zu: Zuerst hatte ich ihn für bare Münze genommen. Und warum? Nun, so unglaublich schien es mir gar nicht, daß es ein Orchester geben sollte, dessen Mitglieder alle über hundert Jahre alt sind. Und in der Tat habe ich damit sogar recht. Im Kaukasus gibt es wirklich solch ein Orchester. Sascha hatte in der Londoner **Sunday Times** darüber gelesen. Er zeigte mir den Artikel mit Fotos vom Orchester. Demnach sind alle Mitglieder über hundert Jahre alt. Es sind an die dreißig Musiker, die regelmäßig Proben abhalten und Konzerte geben. Die meisten sind im Hauptberuf Bauern, die noch immer auf ihren Feldern arbeiten. Der Älteste unter ihnen, Astan Schlarba, baut Tabak an und reitet Pferde zu. Alle sind sie prächtige Kerle, denen man die Vitalität so richtig ansieht. Gern würde ich sie einmal spielen hören und würde sie auch (im Ernst!) dirigieren, wenn sich die Gelegenheit ergäbe. Freilich bin ich nicht so sicher, ob sie es mir in Anbetracht meiner großen Jugend gestatten würden.*

Aus Späßen läßt sich oft etwas lernen. In diesem Fall habe ich etwas gelernt. Trotz ihres Alters haben diese Musiker nichts von ihrer Lebensfreude eingebüßt. Wie erklärt sich das? Ich glaube nicht, daß man sich bei der Antwort einfach auf ihre körperliche Konstitution berufen darf oder auf das einzigartig günstige Klima, in dem sie leben. Es liegt vielmehr daran, wie sich diese Männer zum Leben überhaupt stellen; ihre Arbeitsfähigkeit beruht, glaube ich, in hohem Maße auf der Tatsache, daß sie überhaupt noch arbeiten. Arbeit erhält jung. Ich jedenfalls denke nicht im Traume daran, mich zur Ruhe zu setzen, jetzt nicht und später nicht! Ruhestand - welch befremdliche Vorstellung! Schon der Gedanke daran ist mir unfaßbar. Ich glaube nicht, daß irgendjemand, der meine Art Arbeit leistet, sich zur Ruhe setzen kann, solange noch ein Hauch Leben in ihm ist. Meine Arbeit ist mein Leben, ich kann eines vom andern nicht trennen. Sich zur Ruhe setzen, heißt für mich so viel wie sich zum Sterben anschicken. Ein Mann, der arbeitet und sich nicht langweilt, ist auch nicht alt. Nie im Leben! Arbeit und das Interesse für Dinge, die Interesse verdienen, sind die besten Heilmittel gegen Alter. Jeden Tag fühle ich mich wie neugeboren, jeden Tag fange ich wieder ganz von vorne an.

Die letzten achtzig Jahre habe ich jeden Morgen auf dieselbe Weise begonnen, nicht etwa mechanisch, aus bloßer Routine, sondern weil es wesentlich ist für meinen Alltag: Ich gehe ans Klavier und spiele zwei Präludien und zwei Fugen von Bach. Anders kann ich es mir gar nicht vorstellen. Es ist so etwas wie ein Haussegen, aber es bedeutet mir noch mehr: die immer neue Wiederentdeckung einer Welt, der anzugehören ich mich freue. Durchdrungen von dem Bewusstsein, hier dem Wunder des Lebens selbst zu begegnen, erlebe ich staunend das schier Unglaubliche: ein Mensch zu sein. Diese Musik ist niemals dieselbe für mich, niemals! Jeden Tag ist sie wieder neu, fantastisch, unerhört ... Bach ist, wie die Natur, ein Mirakel.

Ich glaube, in meinem Leben vergeht kein Tag, an dem ich nicht mit immer neuem Entzücken die Wunder der Natur bestaune. Man begegnet ihnen auf Schritt und Tritt: hier ein Bergeschatten, dort ein im Tau blitzendes Spinnennetz – das besonnte Laub der Bäume ... Besonders geliebt habe ich immer das Meer. Wann es mir immer möglich war, habe ich an der See gelebt, so die letzten zwölf Jahre hier in Puerto Rico. Seit langem ist es eine

Gewohnheit von mir, jeden Morgen vor Arbeitsbeginn den Strand entlang zu gehen. Zwar sind diese Spaziergänge heute weniger ausgedehnt als früher, aber das Meer ist für mich deshalb nicht weniger wunderbar. Wie geheimnisvoll, wie schön ist es doch, wie unendlich abwechslungsreich! Es ist nie dasselbe, nie – ändert sich von einem Augenblick zum andern, ist stets im Wechsel begriffen, und dabei entsteht immer etwas anderes, immer etwas Neues. Manchmal schaue ich mich um und habe das Gefühl einer tiefen Bestürzung. In all der Verwirrung, die in der heutigen Welt ausgebrochen ist, sehe ich mangelnde Ehrfurcht vor den wahren Werten des Lebens. Überall um uns ist Schönheit, aber wie viele sind blind für sie. Sie sehen die Wunder dieser Erde und scheinen nichts zu erblicken. Die Menschen sind in hektischer Bewegung, aber wohin die Reise führt, bedenken sie kaum. Sie suchen Erregung um jeden Preis, als ob sie hoffnungslos verloren wären. Die natürlichen, ruhigen und einfachen Dinge dieses Lebens machen ihnen wenig Freude. ...

Manchmal schaue ich mich um und habe das Gefühl einer tiefen Bestürzung. In all der Verwirrung, die in der heutigen Welt ausgebrochen ist, sehe ich mangelnde Ehrfurcht vor den wahren Werten des Lebens. Überall um uns ist Schönheit, aber wie viele sind blind für sie. Sie sehen die Wunder dieser Erde und scheinen nichts zu erblicken. Die Menschen sind in hektischer Bewegung, aber wohin die Reise führt, bedenken sie kaum. Sie suchen Erregung um jeden Preis, als ob sie hoffnungslos verloren wären. Die natürlichen, ruhigen und einfachen Dinge dieses Lebens machen ihnen wenig Freude.

Jede Sekunde, die wir in diesem Universum verbringen, ist neu und einzigartig. Dieser Augenblick war zuvor nicht und wird nie wiederkehren. Und was bringen wir unseren Kindern in der Schule bei? Dass zwei mal zwei vier ist und Paris die Hauptstadt Frankreichs. Wann wird man sie lehren, was sie selbst sind? Jedem dieser Kinder sollte man sagen: «Weißt du auch, was du bist? Du bist ein Wunder! Du bist einmalig! Auf der ganzen Welt gibt es kein zweites Kind, das genauso ist wie du. Und Millionen von Jahren sind vergangen, ohne dass es je ein Kind gegeben hätte wie dich. Schau deinen Körper an, welch ein Wunder! Deine Beine, deine Arme, deine geschickten Finger, deinen Gang. Aus dir kann ein Shakespeare werden, ein Michelangelo, ein Beethoven. Es gibt nichts, was du nicht werden könntest. Jawohl, du bist ein Wunder. Und wenn du erwachsen sein wirst, kannst du dann einem anderen wehe tun, der, wie du selbst, auch ein Wunder ist? Nein, ihr müsst euch lieben. Ihr müsst arbeiten – alle müssen wir arbeiten –, damit diese Welt ihrer Kinder würdig wird.»

Welch außerordentlicher Umschwünge und Fortschritte bin ich in meinem langen Leben Zeuge geworden! Großartige Fortschritte in Naturwissenschaft, Industrie, Raumfahrt. Und doch peinigen Hunger, Rassenunterdrückung und Tyrannei nach wie vor die Welt. Weiterhin benehmen wir uns wie die Barbaren. Wie die Wilden fürchten wir uns vor unseren Nachbarn auf dieser Erde, bewaffnen uns gegen sie, und sie bewaffnen sich gegen uns. Ich beklage es, dass ich in einer Zeit leben musste, da es Gesetz war, seinen Nächsten zu töten. Wann endlich werden wir uns an die Tatsache gewöhnen, dass wir menschliche Wesen sind?

Heimatliebe ist natürlich. Aber warum lässt man die Liebe an der Grenze aufhören? Wir sind eine einzige Familie – jeder von uns hat Pflichten seinen Brüdern gegenüber. Wir sind alle Blätter eines Baumes, und dieser Baum ist die Menschheit.

Pau Casals i Defilló (katalanisch), **Pablo Casals** (kastilisch) 1876-1973, Cellist, Komponist und Dirigent. Quelle: Pablo Casals, Licht und Schatten auf einem langen Weg. Erinnerungen. Aufgezeichnet von Albert E. Kahn. Frankfurt 1994, S. 9-11, 260-261

Marcus Porcius Cato, Tätig und allein

*Niemals ist man tätiger,
als wenn man dem äußeren Anschein nach nichts tut,
niemals ist man weniger allein,
als wenn man in der Einsamkeit mit sich allein ist.*

Original:

*Numquam se plus agere quam nihil cum ageret,
numquam minus solum esse quam cum solus esset.*

Marcus Porcius Cato Censorius, genannt **Cato der Ältere**, auch Cato der Censor (234-149 v. Chr.), Landwirt, römischer Feldherr, Geschichtsschreiber, Schriftsteller und Staatsmann.

Petrus Ceelen, Nichtwissen

*Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind.
Manche Menschen wissen nicht, wie gut es tut, sie nur zu sehen.
Manche Menschen wissen nicht, wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.
Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist.
Manche Menschen wissen nicht, wie viel ärmer wir ohne sie wären.
Manche Menschen wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind.
Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.*

Petrus Ceelen (1943-2024), belgischer Gefängnisseelsorger und Schriftsteller, Betreuer von Aidskranken.

Nicolas Chamfort, Lebensalter

*Es tritt der Mensch in jedes Alter
als Novize ein.*

Original:

L'homme arrive novice à chaque âge de la vie.

Nicolas Chamfort, geboren als **Sébastien-Roch Nicolas** (1741-1794), französischer Moralist. Quelle: Ders., *Maximes et pensées, caractères et anecdotes*. In: *Œuvres complètes*, Paris 1795

Leonard Cohen, Hymne

*Läute die Glocken, die noch klingen
Vergiss Deinen perfekten Einsatz
Es gibt einen Riss, einen Riss in allem,
So kommt Licht herein
So kommt Licht herein*

Original:

*Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack, a crack in everything
That's how the light gets in.
That's how the light gets in.*

Leonard Norman Cohen (1934-2016), kanadischer Sänger, Schriftsteller, Maler.
Quelle: Lied „Anthem“.

Ruth Cohn, Schritte

*Manchmal ist es nicht einfach, Ruhe zu bewahren und Geduld zu haben -
mit den anderen, vor allem aber auch mit sich selbst.
Wenn eine Aufgabe oder die Lösung eines Problems stagniert,
sei es im Privaten oder mit Blick auf die vielen Krisen und Konflikte,
die uns derzeit weltweit fordern, dann ist es gut,
sich auf den nächsten kleinsten Schritt zu besinnen ...
denn auch mit kleinen Schritten kommt man voran.*

Ruth Charlotte Cohn (1912-2010), deutsche Psychoanalytikerin, Begründerin der Themenzentrierten Interaktion (TZI). Quelle: Brief an Dr. Walter Schindler, 1979, HU UA, NL Cohn, Nr. 51, Bl 398.

Herr Dings aus Ort, Selbstwahrnehmung

*Wir werden alt! Unser Gesicht und der Körper verändern sich!
Das ist absolut okay und normal. Der Alltag und das Leben ist nun mal nicht gefiltert und wir
werden alle alt - auch mit Botox, Hyaluron und OPs. Und wisst ihr was - nein, altern bedeutet
nicht direkt, weniger attraktiv oder gar hässlich zu sein. Dieses Streben nach Perfektion und
der ewigen Jugend ist zerstörerisch - denn sie existiert nicht.
Sowas zerstört unsere Selbstwahrnehmung. Dieses Überstilisieren der Jugend ist unfassbar
ungesund. Also hört bitte auf damit! Gestattet euch und all den Anderen, die Schönheit und
Natürlichkeit sogenannter Makel. Gesteht euch und allen zu, zu altern.*

Quelle: X (Herr Dings aus Ort. 🇩🇪 Don't count on me, | engineer, Autor, Diplomat, Philanthrop | mein
❤️ ist vergeben | Gründer & Vorstand von @schutzwohnung

Hilde Domin, Mindest-Utopie

*Nicht im Stich lassen – sich nicht und andere nicht.
Das ist die Mindest-Utopie, ohne die es nicht lohnt, Mensch zu sein.
An ihr halte ich fest bis zu meinem letzten Atemzug.
... Ich glaube, das Wichtige ist,
dass wir nicht nur die Erinnerung an das Erlittene weitergeben,
sondern auch die Erinnerung an die empfangene Hilfe.*

Hilde Domin, geb. **Hildegard Dina Löwenstein**, verheiratete **Hilde Palm** (1909-2006), deutsch-jüdische Schriftstellerin. Exil in der Dominikanischen Republik.

Karlfried Graf Dürckheim, Reifen

*Im tiefsten Sinn sein Leben vollenden kann nur,
wer bis zum Ende im Zunehmen und Reifen bleibt.
Umgekehrt: Wo immer wir stehenbleiben und am Gewordenen, insbesondere auch an
gewissen Vorstellungen haften, die wir uns einmal von unserem Leben und seinem Sinn
gemacht haben, verschließen wir uns dem,
was in uns und durch uns aus unserem tiefsten Wesen heraus ans Licht will.*

*... Wo ... der alternde Mensch sein Altwerden annimmt
und bis zum Ende sich zu wandeln bereit ist,
da kann er erfahren, dass gerade das Nachlassen seiner natürlichen Kräfte
einem Übernatürlichen in ihm das Hervorkommen erleichtert.
Er kann spüren, wie - wo er loslässt und sich dreingibt -
ein anderes, größeres Leben ihn von innen her anspricht
und ihn, wenn er zu hören lernt, mit einem völlig neuen Lebensklang beglückt.*

*Wo das Herz sich löst von allem, woran es hängt, beginnt eine Fülle und Kraft sich bemerkbar
zu machen, die nicht von dieser Welt ist.
Es ist ein Geheimnis, das ganz unabhängig von Armut, Anfälligkeit und Einsamkeit
Reichtum, Halt und Geborgenheit gibt.*

*Voller Verwunderung kann dann die Umwelt erleben,
wie die oder der Alte sich in eigenartiger Weise verändert und aufhellt.
Statt hart, bitter und verschlossen zu werden,
sich und anderen zur Last, wird sie oder er immer gelöster, wird gelassen, heiter und gütig.*

*... Der alternde Mensch lebt auf den Tod zu.
In der Weise, wie er das nimmt, bekundet sich seine Reife.
Die Nähe des Todes bekundet das Nahen des Lebens,
aus dem wir kommen und in das wir wieder eingehen,
und das uns auch Zeit dieses Lebens niemals entließ.
Aber was uns zeitlebens meist nur im Unbewussten bewegte,
sucht im Alter immer mehr ins Bewusstsein zu treten.
Und in der rechten Weise altert der Mensch, der diese Bewusstwerdung zulässt.*

Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988), NS-Diplomat, Psychotherapeut, Zen-Lehrer, Begründer der Initiatischen Therapie. Quelle: Ders., Vom doppelten Ursprung des Menschen. Freiburg 1973

Clint Eastwood, Luxus

Sucht nicht nach Luxus in Uhren oder Armbändern, sucht nicht nach Luxus in Villen oder Segelbooten. Luxus ist Lachen und Freunde, Luxus ist, nicht krank zu sein, Luxus ist der Regen auf deinem Gesicht, Luxus sind Umarmungen und Küsse.

Sucht nicht nach Luxus in Geschäften, sucht nicht nach ihm in Geschenken, sucht nicht nach ihm in Partys, sucht nicht nach ihm in Veranstaltungen.

Luxus ist, dass die Menschen dich lieben, Luxus ist, dass sie dich respektieren, Luxus ist, dass deine Eltern leben, Luxus ist, dass du mit deinen Enkeln spielen kannst, Luxus sind die kleinen Dinge, die man mit Geld nicht kaufen kann.

Clinton „Clint“ Eastwood Jr. (*1930), US-amerikanischer Schauspieler, Regisseur, Produzent, Filmkomponist und Sänger. Zitat im Alter von 94.

Meister Eckhart, Gegenwart

*Die wichtigste Stunde
ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch
immer der,
der dir gerade gegenübersteht,
und das notwendigste Werk
ist immer die Liebe.*

Meister Eckhart Leid und Ungemach

Nun setze ich den Fall, ein Mensch habe hundert Mark; davon verliert er vierzig und behält sechzig. Will der Mensch nun immerfort an die vierzig denken, die er verloren hat, so bleibt er ungetröstet und bekümmert. Wie könnte auch der getröstet sein und ohne Leid, der sich dem Schaden zukehrt und dem Leid und das in sich und sich in es einprägt und es anblickt, und es schaut wiederum ihn an, und er plaudert mit ihm und spricht mit dem Schaden, und der Schaden hinwiederum plaudert mit ihm, und beide schauen sich an von Angesicht zu Angesicht? Wäre es aber so, dass er sich den sechzig Mark zukehrte, die er noch hat, und den vierzig, die verloren sind, den Rücken kehrte und sich in die sechzig versenkte und die von Antlitz zu Antlitz anschaute und mit ihnen plauderte, so würde er sicherlich getröstet. Was etwas ist und gut ist, das vermag zu trösten; was aber weder ist noch gut ist, was nicht mein und mir verloren ist, das muss notwendig Untrost ergeben und Leid und Betrübnis. Darum spricht Salomon: »In den Tagen des Leids vergiss nicht der Tage des Gutseins« (Eccles. 11,27). Das will sagen: Wenn du im Leid und Ungemach bist, so gedenke des Guten und des Gemaches, das du noch hast und behältst. Auch wird das hinwiederum den Menschen trösten, wenn er bedenken will, wie manches Tausend derer lebt, die, wenn sie die sechzig Mark besäßen, die du noch hast, sich für (große) Herren und Damen hielten und sich sehr reich dünkten und von Herzen froh wären.

Ein Weiteres aber gibt es, das den Menschen trösten soll. Ist er krank und in großem Schmerz seines Leibes, hat er jedoch seine Behausung und seine Notdurft an Speise und Trank, an Beratung der Ärzte und an Bedienung seines Gesindes, an Beklagung und Beistand seiner Freunde: wie sollte er sich da verhalten? Nun, was tun arme Leute, die dasselbe oder gar noch größere Krankheit und Ungemach zu ertragen und niemand haben, der ihnen (auch nur) kaltes Wasser gäbe? Sie müssen das trockene Brot suchen in Regen, Schnee und Kälte, von Hans zu Haus. Drum, willst du getröstet werden, so vergiss derer, denen es besser geht, und gedenke immerzu derer, die übler daran sind.

Meister Eckhart, auch **Eckhart von Hochheim** genannt (um 1260-1328), spätmittelalterlicher Theologe und Philosoph. Quelle 2: Josef Quint, Meister Eckharts Buch der göttlichen Tröstung und Von dem edlen Menschen (Liber "Benedictus") unter Benutzung bisher unbekannter Handschriften neu herausgegeben, Berlin 1952. S. 106-107

Hans Magnus Enzensberger, Empfänger unbekannt
Empfänger unbekannt - Retour à l'expéditeur

*Vielen Dank für die Wolken.
Vielen Dank für das Wohltemperierte Klavier
und, warum nicht, für die Winterstiefel.
Vielen Dank für mein sonderbares Gehirn
und für allerhand andre verborgene Organe,
für die Luft, und natürlich für den Bordeaux.
Herzlichen Dank dafür, dass mir das Feuerzeug nicht ausgeht,
und die Begierde, und das Bedauern, das inständige Bedauern.
Vielen Dank für die vier Jahreszeiten,
für die Zahl e und für das Koffein,
und natürlich für die Erdbeeren auf dem Teller,
gemalt von Chardin, sowie für den Schlaf, für den Schlaf ganz besonders,
und, damit ich es nicht vergesse, für den Anfang und das Ende
und die paar Minuten dazwischen
Inständigen Dank, meinetwegen für die Wühlmäuse draußen im Garten auch.*

Hans Magnus Enzensberger (1929-2022), deutscher Schriftsteller und Übersetzer.

Theodor Fontane, Lebenskunst
*Leicht zu leben ohne Leichtsinn,
heiter zu sein ohne Ausgelassenheit,
Mut zu haben ohne Übermut
- das ist die Kunst des Lebens.*

Heinrich Theodor Fontane (1819-1898), deutscher Schriftsteller, Journalist und Kritiker.

Erich Fried, *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, *Dann*

*Wenn dein Glück
kein Glück mehr ist
dann kann deine Lust
noch Lust sein
und deine Sehnsucht ist noch
deine wirkliche Sehnsucht*

*Auch deine Liebe
kann noch Liebe sein
beinahe noch glückliche Liebe
und dein Verstehen
kann wachsen*

*Aber dann will auch
deine Traurigkeit
traurig sein
und deine Gedanken
werden mehr und mehr
deine Gedanken*

*Du bist dann wieder du
und fast zu sehr bei dir
Deine Würde ist deine Würde
Nur dein Glück
ist kein Glück mehr*

Erich Fried, *Bevor ich sterbe*

*Noch einmal sprechen
von der Wärme des Lebens
damit doch einige wissen:
Es ist nicht warm
aber es könnte warm sein.*

*Bevor ich sterbe
noch einmal sprechen
von Liebe
damit doch einige sagen:
Das gab es
das muss es geben.*

*Noch einmal sprechen
vom Glück der Hoffnung auf Glück
damit doch einige fragen:
Was war das
wann kommt es wieder?*

Erich Fried, *Durcheinander*

*Sich lieben
in einer Zeit in der Menschen einander töten
mit immer besseren Waffen
und einander verhungern lassen*

*Und wissen
dass man wenig dagegen tun kann
und versuchen
nicht stumpf zu werden*

*Und doch
sich lieben
Sich lieben
und einander verhungern lassen
Sich lieben und wissen
dass man wenig dagegen tun kann
Sich lieben
und versuchen nicht stumpf zu werden*

*Sich lieben
und mit der Zeit
einander töten
Und doch sich lieben
mit immer besseren Waffen*

Erich Fried (1921-1988), österreichischer Lyriker, Übersetzer und Essayist, lebte ab 1938 in London im Exil, 1987 Georg-Büchner-Preis.

www.wachstums-impulse.de , guenter.remmert@t-online.de

Erich Fromm, Credo eines Humanisten

Ich glaube, dass sich die Einheit des Menschen aus der Tatsache ergibt, dass der Mensch ein sich seiner selbst bewusstes Leben ist. Darin unterscheidet er sich von anderen Lebewesen. Der Mensch ist sich seiner selbst bewusst: seiner Zukunft (das heißt der Tatsache, dass er sterben muss), seiner Kleinheit und seiner Ohnmacht; er nimmt die anderen als andere wahr; er lebt in der Natur und ist ihren Gesetzen unterworfen, auch wenn er sie mit seinem Denken übersteigt. ...

Ich glaube, dass der Mensch grundsätzlich die Wahl hat zwischen Leben und Tod, zwischen Kreativität und destruktiver Gewalt, zwischen Wirklichkeitssinn und Illusion, zwischen Objektivität und Intoleranz, zwischen brüderlicher Unabhängigkeit und einer Bezogenheit auf Grund von Über- und Unterordnung.

Ich glaube, dass man dem Leben die Bedeutung andauernder Geburt und beständiger Entwicklung zuschreiben kann. ...

Ich glaube, dass der Mensch, der sich für das Vorwärtsgen entscheiden, eine neue Einheit finden kann, indem er alle seine menschlichen Kräfte zur vollen Entfaltung bringt. Diese können sich in drei Weisen entfalten und allein oder im Verbund in Erscheinung treten: in der Biophilie, in der Liebe zur Menschheit und zur Natur und in Unabhängigkeit und Freiheit.

Ich glaube, dass die Liebe sozusagen der „Hauptschlüssel“ ist, mit dem sich die Tore zum Wachstum des Menschen öffnen lassen. Ich meine damit Liebe zu und Einssein mit jemand anderem oder etwas außerhalb von mir selbst, wobei das Einssein besagt, dass man sich auf andere bezieht und sich mit anderen eins fühlt, ohne damit sein Gespür für die eigene Integrität und Unabhängigkeit einschränken zu müssen. Liebe ist eine produktive Orientierung, zu deren Wesen es gehört, dass folgende Merkmale gleichzeitig vorhanden sind: Man muss sich für das, womit man eins werden will, interessieren, sich für es verantwortlich fühlen, es achten und es verstehen.

Ich glaube, dass die Praxis der Liebe das menschlichste Tun ist, das den Menschen ganz zum Menschen macht und ihm zur Freude am Leben gegeben ist. Für diese Praxis der Liebe gilt aber – wie für die Vernunftfähigkeit: Sie ist sinnlos, wenn sie nur halbherzig vollzogen wird. ...

Ich glaube, dass niemand seinen Nächsten dadurch „retten“ kann, dass er für ihn eine Entscheidung trifft. Die einzige Hilfe besteht darin, dass er ihn in aller Aufrichtigkeit und Liebe sowie ohne Sentimentalität und Illusionen auf mögliche Alternativen hinweisen kann. Das erkennbare Bewusstwerden befreiender Alternativen kann in einem Menschen alle seine verborgenen Energien wachrufen und ihn auf den Weg bringen, auf dem er das Leben statt den Tod wählt. ...

Ich glaube, dass die Verwirklichung einer Welt möglich ist, in der der Mensch viel sein kann, selbst wenn er wenig hat; in der der vorherrschende Beweggrund seines Lebens nicht das Konsumieren ist; in der der Mensch das erste und das letzte Ziel ist; in der der Mensch den Weg finden kann, seinem Leben einen Sinn zu geben, und in der er auch die Stärke finden kann, frei und illusionslos zu leben.

Erich Pinchas Fromm (1900-1980), deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe. Quelle: Manuskript aus dem Jahr 1965 mit dem Titel „Some Beliefs on Man, in Man, for Man.“ Erstveröffentlichung in deutscher Sprache unter dem Titel „Credo eines Humanisten“ in: E. Fromm, Humanismus als reale Utopie. Der Glaube an den Menschen (Schriften aus dem Nachlass, Band 8), Weinheim (Beltz Verlag), S. 113-119

Hans-Georg Gadamer, Horizonte

Welt ist auch Horizont.

*Diese lebendige Erfahrung, die wir alle kennen, die den Blick ins Unendliche gerichtet hält.
Und dieses Unendliche weicht mit jeder noch so großen Anstrengung
und jeder noch so großen Geschwindigkeit
immer nur weiter neuen Horizonten und neuen Horizonten,
das heißt, die Welt ist in diesem Sinne für uns ein ganz großer Bereich,
in dessen Mitten wir unsere bescheidene Orientierung suchen.*

Hans-Georg Gadamer (1900-2002), deutscher Philosoph, Vertreter der Hermeneutik.

Johann Wolfgang von Goethe, Plagen

*Zu unsres Lebens oft getrübtan Tagen
Gab uns ein Gott Ersatz für alle Plagen,
Daß unser Blick sich himmelwärts gewöhne:
Den Sonnenschein, die Tugend und das Schöne.*

Johann Wolfgang von Goethe, Natur

Natur!

*Wir sind von ihr umgeben und umschlungen – unvermögend, aus ihr herauszutreten,
und unvermögend tiefer in sie hineinzukommen.
Ungebeten und ungewarnt nimmt sie uns in den Kreislauf ihres Tanzes auf
und treibt sich mit uns fort, bis wir ermüdet sind und ihrem Arme entfallen.
Sie schafft ewig neue Gestalten;
was da ist war noch nie, was war kommt nicht wieder –*

Alles ist neu und doch immer das Alte.

*Wir leben mitten in ihr und sind ihr fremde.
Sie spricht unaufhörlich mit uns und verrät uns ihr Geheimnis nicht.
Wir wirken beständig auf sie und haben doch keine Gewalt über sie.*

*Sie scheint alles auf Individualität angelegt zu haben
und macht sich nichts aus den Individuen.
Sie baut immer und zerstört immer und ihre Werkstätte ist unzugänglich. ...*

Leben ist ihre schönste Erfindung, und der Tod ist ihr Kunstgriff, viel Leben zu haben. ...

*Sie hat keine Sprache noch Rede,
aber sie schafft Zungen und Herzen, durch die sie fühlt und spricht.
Ihre Krone ist die Liebe. Nur durch sie kommt man ihr nahe.*

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), deutscher Dichter, Politiker und Naturforscher.
Quelle 2: Werke (Hamburger Ausgabe in 14 Bänden), Band 13. Naturwissenschaftliche Schriften I, 11.
durchgesehene Auflage, München 1994, S. 45-47

Jacob Grimm, Rede über das Alter

Wir sind da angelangt, wo eingeräumt werden soll, was niemand leugnen mag.

Das Alter liegt hart an des Lebens Grenze, und wenn der Tod in allen Altern eintreten oder ausbleiben darf, im Greisenalter muß er eintreten und kann nicht länger ausbleiben.

Wir wissen, daß der Tod in den ersten Jahren ihres Lebens eine Menge unschuldiger Kinder wegrafft, doch er schont ihrer oft, des Greises schont er zuletzt nicht mehr.

Alles was begonnen hat, muß auch aufhören, der Stab, den du oben fassest, unten geht er zu Ende. Die Natur, gütig und grausam zugleich, mit dem einen Auge scheint sie froh auf das neugeborne Kind niederzuschauen, mit dem andern unerbarmend auf die Leiche des alten Manns. Jede Abweichung von ihrem festen Gang brächte ihr Störung, wider den Tod ist kein Kraut gewachsen. Was ist nun trauriger, eines Jünglings Tod oder des Greises? Jener ist nach Ciceros schönem Gleichnis, wie wenn man unreife Äpfel vom Baum abreißt, dieser, wie wenn sie reif vom Zweig selbst herunterfallen. Des Jünglings Tod, wie wenn du Wasser auf eine Flamme gießest und sie gewaltsam auslöschest, des Greises, wie wenn ein Feuer in sich verglimmt. Dies Verglimmen stimmt mit dem der Abendröte am Himmel, die wir schon einigemal zum Greisenalter hielten, nach ihr folgt düstere Dämmerung, und dann bricht Nacht ein.

Senectus crepusculum est, quod longum esse non potest.

Das Alter ist eine Dämmerung, die nicht lang sein kann, sagte auch schon Fronto.

Solange uns die Sonne leuchtet, ist Zeit des Wirkens, bis unsere Tage ausgelebt und wie einzelne Tropfen vom Dach niedergefallen sind. Wir treten auf die Erde und schreiten über den Grund hin, bis wir in den mütterlichen Schoß zurücksinken. Unsere heidnischen Voreltern legten einem Sterbenden die Worte in den Mund: Heute Abend werde ich beim Wodan zu Gaste sein, und noch heute hat das Volk die derben, aber treffenden Redensarten: Sein letztes Brod ist ihm gebacken, sein letztes Kleid geschnitten. Goethe, mit einem heilen aber tief sinnigen, Glück und Leben zusammenstellenden Euphemismus sagt:

*Der Mensch erfährt, er sei nun wer er mag,
ein letztes Glück und einen letzten Tag.*

Jacob Grimm (1785-1863), deutscher Sprach- und Literaturwissenschaftler, Begründer der deutschen Philologie und Altertumswissenschaft. Quelle: Ende der „Rede über das Alter“, gehalten in der Königlichen Akademie der Wissenschaften zu Berlin am 26. Januar 1860.

Karoline von Günderrode, Wandel

*Alles wandelt und vergehet,
Morgen sinkt was heute stehet;
Was jetzt schön und herrlich steigt,
Bald sich hin zum Staube neiget;
Dauer ist nicht zu erwerben,
Wandeln ist unsterblich Sterben.*

Karoline von Günderrode, (1780-1806), deutsche Dichterin der Romantik. „Sappho der Romantik“. Freitod mit 26 aus unglücklicher Liebe. Quelle: Gesicht „Adonis Todtenfeyer“

Hermann Hesse, Begreifen

*Man kann alles begreifen,
wenn man es ins Licht rückt.*

Hermann Hesse, Glaube

Der Glaube, den ich meine, ist nicht leicht in Worte zu bringen.

Man könnte ihn etwa so ausdrücken:

Ich glaube, dass trotz des offensichtlichen Unsinns das Leben dennoch einen Sinn hat.

Ich ergebe mich darein, diesen letzten Sinn mit dem Verstand nicht erfassen zu können,
bin aber bereit, ihm zu dienen, auch wenn ich mich dabei opfern muss.

Die Stimme dieses Sinnes höre ich in mir selbst,

in den Augenblicken, wo ich wirklich und ganz lebendig und wach bin.

Was in diesen Augenblicken das Leben von mir verlangt, will ich versuchen zu verwirklichen,
auch wenn es gegen die üblichen Moden und Gesetze geht.

Diesen Glauben kann man nicht befehlen und sich nicht zu ihm zwingen.

Man kann ihn nur erleben.

Hermann Hesse, Bruder Tod

Bruder Tod

Auch zu mir kommst du einmal,

Du vergißt mich nicht,

Und zu Ende ist die Qual,

Und die Kette bricht.

Noch erscheinst du fremd und fern,

Lieber Bruder Tod,

Stehest als ein kühler Stern

Über meiner Not.

Aber einmal wirst du nah

Und voll Flammen sein

Komm, Geliebter, ich bin da,

Nimm mich, ich bin dein.

Hermann Hesse, Heiterkeit

Heiterkeit ist weder Tändelei noch Selbstgefälligkeit,

sie ist die höchste Erkenntnis und Liebe,

ist Bejahen aller Wirklichkeit,

Wachsein am Rand aller Tiefen und Abgründe.

Sie ist das Geheimnis des Schönen und die eigentliche Substanz jeder Kunst.

Hermann Hesse, Das Greisenalter

Das Greisenalter ist eine Stufe unsres Lebens und hat wie alle andern Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte. Wir Alten mit den weißen Haaren haben gleich allen unsern jüngern Menschenbrüdern unsre Aufgabe, die unsrem Dasein den Sinn gibt, und auch ein Totkranker und Sterbender, den in seinem Bett kaum noch ein Anruf aus der diesseitigen Welt zu erreichen vermag, hat seine Aufgabe, hat Wichtiges und Notwendiges zu erfüllen. Altsein ist eine ebenso schöne und heilige Aufgabe wie Jungsein, Sterbenlernen und Sterben ist eine ebenso wertvolle Funktion wie jede andre - voraus-gesetzt, daß sie mit Ehrfurcht vor dem Sinn und der Heiligkeit alles Lebens vollzogen wird. Ein Alter, der das Altsein, die weißen Haare und die Todesnähe nur haßt und fürchtet, ist kein würdiger Vertreter seiner Lebensstufe, so wenig wie ein junger und kräftiger Mensch, der seinen Beruf und seine tägliche Arbeit haßt und sich ihnen zu entziehen sucht.

Kurz gesagt: um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muß man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein, man muß Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja, ohne die Hingabe an das, was die Natur von uns fordert, geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage - wir mögen alt oder jung sein - verloren, und wir betrügen das Leben.

Jeder weiß, daß das Greisenalter Beschwerden bringt und daß an seinem Ende der Tod steht. Man muß Jahr um Jahr Opfer bringen und Verzicht leisten. Man muß seinen Sinnen und Kräften mißtrauen lernen. Der Weg, der vor kurzem noch ein kleines Spaziergäßchen war, wird lang und mühsam, und eines Tages können wir ihn nicht mehr gehen. Auf die Speise, die wir zeitlebens so gern gegessen haben, müssen wir verzichten. Die körperlichen Freuden und Genüsse werden seltener und müssen immer teurer bezahlt werden. Und dann alle die Gebrechen und Krankheiten, das Schwachwerden der Sinne, das Erlahmen der Organe, die vielen Schmerzen, zumal in den oft so langen und bangen Nächten - all das ist nicht wegzuleugnen, es ist bittere Wirklichkeit. Aber ärmlich und traurig wäre es, sich einzig diesem Prozeß des Verfalls hinzugeben und nicht zu sehen, daß auch das Greisenalter sein Gutes, seine Vorzüge, seine Trostquellen und Freuden hat. Wenn zwei alte Leute einander treffen, sol-ten sie nicht bloß von der verfluchten Gicht, von den steifen Gliedern und der Atemnot beim Treppensteigen sprechen, sie sollten nicht bloß ihre Leiden und Ärgernisse austauschen, sondern auch ihre heiteren und tröstlichen Erlebnisse und Erfahrungen. Und deren gibt es viele.

Wenn ich an diese positive und schöne Seite im Leben der Alten erinnere und daran, daß wir Weißhaarigen auch Quellen der Kraft, der Geduld, der Freude kennen, die im Leben der Jungen keine Rolle spielen, dann steht es mir nicht zu, von den Tröstungen der Religion und Kirche zu sprechen. Dies ist Sache des Priesters. Wohl aber kann ich einige von den Gaben, die das Alter uns schenkt, dankbar mit Namen nennen. Die mir teuerste dieser Gaben ist der Schatz an Bildern, die man nach einem langen Leben im Gedächtnis trägt und denen man sich mit dem Schwinden der Aktivität mit ganz anderer Teilnahme zuwendet als jemals zuvor. Menschengestalten und Menschengesichter, die seit sechzig und siebzig Jahren nicht mehr auf der Erde sind, leben in uns weiter, gehören uns, leisten uns Gesellschaft, blicken uns aus lebenden Augen an. Häuser, Gärten, Städte, die inzwischen verschwunden oder völlig verändert sind, sehen wir unverseht wie einst, und ferne Gebirge und Meeresküsten, die wir vor Jahrzehnten auf Reisen gesehen, finden wir frisch und farbig in unsrem Bilderbuche wieder. Das Schauen, das Betrachten, die Kontemplation wird immer mehr zu einer Gewohnheit und Übung, und unmerklich durchdringt die Stimmung und Haltung des

Betrachtenden unser ganzes Verhalten. Von Wünschen, Träumen, Begierden, Leidenschaften gejagt sind wir, wie die Mehrzahl der Menschen, durch die Jahre und Jahrzehnte unsres Lebens gestürmt, ungeduldig, gespannt, erwartungsvoll, von Erfüllungen oder Enttäuschungen heftig erregt - und heute, im großen Bilderbuch unsres eigenen Lebens behutsam blätternd, wundern wir uns darüber, wie schön und gut es sein kann, jener Jagd und Hetze entronnen und in die vita contemplativa gelangt zu sein. Hier, in diesem Garten der Greise, blühen manche Blumen, an deren Pflege wir früher kaum gedacht haben. Da blüht die Blume der Geduld, ein edles Kraut, wir werden gelassener, nachsichtiger, und je geringer unser Verlangen nach Eingriff und Tat wird, desto größer wird unsre Fähigkeit, dem Leben der Natur und dem Leben der Mitmenschen zuzuschauen und zuzuhören, es ohne Kritik und mit immer neuem Erstaunen über seine Mannigfaltigkeit an uns vorüber ziehen zu lassen, manchmal mit Teilnahme und stillem Bedauern, manchmal mit Lachen, mit heller Freude, mit Humor.

Hermann Karl Hesse (auch **Emil Sinclair**, 1877-1962), deutsch-schweizerischer Schriftsteller, Dichter und Maler. 1946 Nobelpreis für Literatur. Quelle letztes Zitat: Sämtliche Werke in 20 Bänden, hrsg. von Volker Michels. Band 14: Betrachtungen und Berichte 1927-1961. Frankfurt 2003

Johann Gottfried Herder, Ein Traum

*Ein Traum, ein Traum ist unser Leben
auf Erden hier.*

*Wie Schatten auf den Wogen schweben
und schwinden wir,
und messen unsre trägen Tritte
nach Raum und Zeit;
und sind (und wissen's nicht) in Mitte
der Ewigkeit.*

Johann Gottfried Herder (1744-1803), deutscher Dichter, Übersetzer, Theologe sowie Geschichts- und Kultur-Philosoph der Weimarer Klassik.

Nanea Hoffman, Keiner von uns kommt hier lebend raus

*Keiner von uns kommt hier lebend raus,
also hört bitte auf, euch wie eine Nebensache zu behandeln.
Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer.
Sagt die Wahrheit, die ihr in euren Herzen wie verborgene Schätze tragt.
Seid albern. Seid freundlich. Seid komisch.
Es bleibt keine Zeit für etwas anderes.*

Nanea Hoffman, Gründerin von <https://sweatpantsandcoffee.com/> und eines Blogs für psychische Gesundheit, Absolventin der University of Hawaii, Schriftstellerin.

Hugo von Hofmannsthal, Reifen

Reifer werden heißt, schärfer trennen und inniger verbinden.

Hugo von Hofmannsthal, Terzinen über Vergänglichkeit

*Noch spür ich ihren Atem auf den Wangen:
Wie kann das sein, daß diese nahen Tage
Fort sind, für immer fort, und ganz vergangen?
Dies ist ein Ding, das keiner voll aussinnt,
Und viel zu grauenvoll, als daß man klage:
Daß alles gleitet und vorüberrinnt.
Und daß mein eignes Ich, durch nichts gehemmt,
Herüberglitt aus einem kleinen Kind
Mir wie ein Hund unheimlich stumm und fremd.
Dann: daß ich auch vor hundert Jahren war
Und meine Ahnen, die im Totenhemd,
Mit mir verwandt sind wie mein eignes Haar,
So eins mit mir als wie mein eignes Haar.*

Hugo Laurenz August Hofmann, Edler von Hofmannsthal, genannt **Hugo von Hofmannsthal** (1874-1929), österreichischer Dramatiker, Lyriker und Librettist.

Anthony Hopkins, Neugier

Ich bin mir meiner Sterblichkeit bewusst, aber mit 87 Jahren stehe ich jeden Morgen mit dem unberührten Drang auf, neue Abenteuer zu erleben. Alter ist niemals eine Barriere, wenn man Leidenschaft in dem findet, was man tut. Das Geheimnis liegt in der Neugier, im kontinuierlichen Lernen und der Weigerung, uns von der Angst vor der Zeit den Spaß am Leben berauben zu lassen. Jeder Tag ist eine Chance, sich zu erfinden, zu lachen und zu beweisen, dass es nie zu spät ist, mit Begeisterung voranzukommen.

Anthony Hopkins, Verpackungskultur

*Meine Philosophie ist:
Was die Leute über mich sagen, geht mich nichts an.
Ich bin, wer ich bin, und tue, was ich tue.
Ich erwarte nichts und akzeptiere alles.
Und das macht das Leben einfacher.
Wir leben in einer Welt,
in der Beerdigungen wichtiger sind als der Verstorbene,
die Ehe wichtiger ist als Liebe,
das Aussehen wichtiger als die Seele.
Wir leben in einer Verpackungskultur,
die Inhalte verachtet.*

Sir Philip Anthony Hopkins, (*1937) walisischer Schauspieler und zweifacher Oscar-Preisträger.

Max Horkheimer, Praktische Optimisten

Wir müssen theoretische Pessimisten und praktische Optimisten sein.

Wir müssen das Schlimmste befürchten und das Beste versuchen.

Max Horkheimer (1895-1973), deutscher Sozialphilosoph, führender Kopf der Frankfurter Schule, Direktor des Instituts für Sozialforschung. Quelle: Interview 1969

Victor Hugo, Ich werde nicht alt

Du veränderst dich... Du bist nicht mehr derselbe. Du wirst verbittert, einsam ... Du wirst alt.

Nein, antwortete ich. Ich werde nicht alt, ich werde weise. Ich habe aufgehört, das zu sein, was andere erwarten, um endlich das zu werden, was ich sein möchte.

Ich habe aufgehört, die Anerkennung anderer zu suchen, um zu lernen, mich selbst zu akzeptieren. Ich habe die verlogenen Spiegel hinter mir gelassen, die gnadenlos täuschen.

Nein, ich werde nicht alt. Ich werde klar im Kopf.

Ich wähle meine Orte, meine Begleiter, meine Gewohnheiten und meine Gedanken mit Bedacht. Ich lasse los von unnötigen Anhaftungen, überflüssigen Schmerzen, Seelen und Herzen, die nicht dazu bestimmt waren, zu bleiben. Das geschah nicht aus Verbitterung, sondern aus Gründen der Selbsterhaltung.

Ich tauschte die Partynächte gegen die Schlaflosigkeit des Lernens ein. Ich lebte keine Geschichten mehr, sondern begann, sie aufzuschreiben. Ich verzichtete auf die mir auferlegten Zwangsjacken und legte die Kunstgriffe ab, die meine Wunden verdeckten. Von nun an war es ein Buch, das meinen Geist bereicherte.

Ich habe die Weingläser durch Kaffeetassen ersetzt.

Ich habe aufgehört, das Leben zu idealisieren, um es endlich in vollen Zügen zu genießen.

Nein, ich werde nicht alt.

In meiner Seele bleibt die Frische der Erneuerung.

In meinem Herzen ist die Unschuld dessen, der jeden Tag neu entdeckt.

In meinen Händen ist die Zärtlichkeit einer Knospe, die, wenn sie sich öffnet, ihre Flügel zu Horizonten ausbreitet, die für diejenigen, die nur das Nichtige suchen, unerreichbar sind.

Auf meinem Gesicht entweicht ein schelmisches Lächeln, wenn ich nur die Natur betrachte.

In meinen Ohren rhythmisiert der Gesang der Vögel meinen Weg.

Nein, ich werde nicht alt. Ich werde wählerisch.

Ich widme meine Zeit dem Unsichtbaren, ich schreibe die Geschichte um, die man mir erzählt hat, ich entdecke vergessene Welten wieder, ich öffne die alten Bücher wieder, die halb leer zurückgelassen wurden.

Ich werde maßvoller. Ich habe die eitlen Ausbrüche aufgegeben.

Ich lerne, über das zu sprechen, was wichtig ist. Ich lerne, Wissen zu kultivieren, Ideen zu säen und mein Schicksal zu schmieden.

Nein, es ist nicht Altersschwäche, dass ich samstags früh ins Bett gehe. Es ist, weil es am Sonntagmorgen einen Kaffee gibt, den man ohne Eile genießen kann, und ein Gedicht, das man langsam lesen kann.

*Es ist nicht das Alter, das mich langsam gehen lässt. Es ist die Sehnsucht danach, dass diejenigen, die rennen, über ihre eigene Ungeduld stolpern.
Es ist nicht das Alter, das mich schweigsam macht. Es ist einfach so, dass nicht jedes Wort ein Echo verdient.*

Nein, ich werde nicht alt.

Ich fange endlich an, das zu leben, was mir wirklich wichtig ist.

Original:

Tu changes... Tu n'es plus le même. Tu deviens amer, solitaire... Tu vieillis.

Non, ai-je répondu. Je ne vieillis pas, je deviens sage.

J'ai cessé d'être ce que les autres attendaient pour devenir enfin ce que j'ai envie d'être.

J'ai cessé de chercher l'approbation des autres pour apprendre à m'accepter moi-même.

J'ai laissé derrière moi les miroirs menteurs qui trompent sans pitié.

Non, je ne deviens pas vieux. Je deviens lucide.

Je choisis mes lieux, mes compagnons, mes habitudes et mes pensées avec soin.

J'ai lâché prise sur les attachements inutiles, les douleurs superflues, les âmes et les cœurs qui n'étaient pas faits pour rester.

Ce n'est pas par amertume, mais par souci de préservation.

J'ai troqué les nuits de fête contre des insomnies d'apprentissage.

J'ai cessé de vivre des histoires, et j'ai commencé à les écrire.

J'ai renoncé aux carcans imposés, délaissé les artifices qui masquaient mes blessures.

Désormais, c'est un livre qui enrichit mon esprit.

J'ai remplacé les coupes de vin par des tasses de café.

J'ai cessé d'idéaliser la vie pour enfin la vivre pleinement.

Non, je ne deviens pas vieux.

Dans mon âme, demeure la fraîcheur du renouveau.

Dans mon cœur, l'innocence de celui qui, chaque jour, se redécouvre.

Dans mes mains, la tendresse d'un bourgeon qui, en s'ouvrant, déploiera ses ailes vers des horizons inaccessibles à ceux qui ne cherchent que le futile.

Sur mon visage, un sourire espiègle s'échappe à la simple contemplation de la nature.

Dans mes oreilles, le chant des oiseaux rythme mon chemin.

Non, je ne deviens pas vieux. Je deviens sélectif.

Je consacre mon temps à l'invisible, je réécris l'histoire qu'on m'avait racontée, je redécouvre des mondes oubliés, je rouvre ces vieux livres laissés à demi-lus.

Je deviens plus mesuré.

J'ai abandonné les emportements vains.

J'apprends à parler de ce qui compte.

J'apprends à cultiver le savoir, à semer des idées, à forger mon destin.

Non, ce n'est pas par vieillesse que je me couche tôt le samedi.

C'est parce que le dimanche matin, il y a un café à savourer sans hâte et un poème à lire avec lenteur.

*Ce n'est pas la vieillesse qui me fait marcher lentement.
C'est l'envie de voir ceux qui courent trébucher sur leur propre impatience.
Ce n'est pas la vieillesse qui me rend silencieux.
C'est simplement que toute parole ne mérite pas d'écho.*

*Non, je ne deviens pas vieux.
Je commence enfin à vivre ce qui me tient vraiment à cœur.*

Victor-Marie Vicomte Hugo (1802-1885), französischer Schriftsteller und Politiker. Übersetzt von DeepL

Ernst Jandl, *Wir sind die Menschen auf den Wiesen*

*Wir sind die Menschen auf den Wiesen,
bald sind wir Menschen unter den Wiesen,
und werden Wiesen und werden Wald,
das wird ein heiterer Landaufenthalt.*

Ernst Jandl (1925-2000), österreichischer Schriftsteller, bekannt durch experimentelle Lyrik und Konkrete Poesie. 1984 Georg-Büchner-Preis.

Karl Jaspers, *Verzagen*

*Wenn ich verzage angesichts des Äußersten,
so lehrt die Vernunft:
Es ist nicht mutig,
Urteile über Ende und unausweichlichen Untergang zu fällen.
Mutig ist es,
im Wissen und Nichtwissen zu tun, was möglich ist,
und die Hoffnung nicht aufzugeben, solange man lebt.*

Karl Theodor Jaspers (1883-1969), deutsch-schweizerischer Psychiater und Philosoph. 1964 Orden Pour le Mérite, 1958 Friedenspreis des Deutschen Buchhandels. Quelle: Ders., *Die Atombombe und die Zukunft des Menschen*. München 1958

Franz Kafka, *Herrlichkeit*

*Es ist sehr gut denkbar,
dass die Herrlichkeit des Lebens um jeden und immer in ihrer ganzen Fülle bereit liegt,
aber verhängt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit.
Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub.
Ruft man sie mit dem richtigen Wort, beim richtigen Namen, dann kommt sie.
Das ist das Wesen der Zauberei, die nicht schafft, sondern ruft.*

Franz Kafka (1883-1924) in Prag lebender deutschsprachiger Schriftsteller. Seine Werke, zum größeren Teil erst nach seinem Tod veröffentlicht, zählen zum Kanon der Weltliteratur.

Mascha Kaléko, Memento

*Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?*

*Allein im Nebel tast ich todentlang
Und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.*

*Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der anderen muß man leben.*

Mascha Kaléko, Rezept

Rezept

*Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten
und der Anzug im Schrank.*

*Sage nicht mein,
es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh,
wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte den Koffer bereit.*

*Es ist wahr, was sie sagen,
was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.*

*Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
geht es um dich oder ihn.
Den eignen Schatten nimm
zum Weggefährten.*

*Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun*

*und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
unter dem Dach im Einstweilen.*

*Zerreiß deine Pläne. Sei klug
und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
im großen Plan.
Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.*

Mascha Kaléko (1907-1975), deutschsprachige Dichterin russisch-jüdischer Herkunft.

Erich Kästner, Keiner blickt dir hinter das Gesicht

*Keiner blickt dir hinter das Gesicht
(Fassung für Kleinmütige)*

*Niemand weiß wie reich du bist...
Freilich mein ich keine Wertpapiere,
keine Villen, Autos und Klaviere
und was sonst sehr teuer ist,
wenn ich hier von Reichtum referiere.*

*Nicht den Reichtum, den man sieht
und versteuert, will ich jetzt empfehlen.
Es gibt Werte, die kann keiner zählen,
selbst wenn er die Wurzel zieht.
Und kein Dieb kann diesen Reichtum stehlen.*

*Die Geduld ist so ein Schatz,
oder der Humor und auch die Güte
und das ganze übrige Gemüte.
Denn im Herzen ist viel Platz,
und es ist wie eine Wundertüte.*

*Arm ist nur, wer ganz vergißt,
welchen Reichtum das Gefühl verspricht.
Keiner blickt dir hinter das Gesicht.
Keiner weiß wie reich du bist...
(Und du weißt es manchmal selber nicht.)*

Emil Erich Kästner (1899-1974), deutscher Schriftsteller, Kinderbuchautor und Kabarett-dichter. 1957 Georg-Büchner-Preis.

Søren Kierkegaard, Rückwärts, vorwärts

*Es ist ganz wahr, was die Philosophie sagt,
dass das Leben rückwärts verstanden werden muss.
Aber darüber vergisst man den andern Satz,
dass vorwärts gelebt werden muss.*

Original:

*Det er ganske sandt, hvad Philosophien siger,
at Livet maa forstaaes baglaends.
Men derover glemmer man den anden Saetning,
at det maa leves forlaends.*

Søren Aabye Kierkegaard (1813-1855), dänischer Philosoph, evangelisch-lutherischer Theologe.
Quelle: Ders., Die Tagebücher 1834-1855, Auswahl von Theodor Haecker, 1923, S. 203 (1843)

Milan Kundera, Vergangenheit

*Glauben Sie,
die Vergangenheit sei, nur weil sie schon geschehen ist,
fertig und unabänderlich?
Ach nein, ihr Kleid ist aus schillerndem Taft geschneidert,
und jedes Mal, wenn wir uns nach ihr umdrehen,
sehen wir sie in einer anderen Farbe.*

Milan Kundera, (1929-2023), tschechisch-französischer Schriftsteller. Quelle: Ders., Das Leben ist anderswo. 1974

Gotthold Ephraim Lessing, Alter tanze!

*Alter tanze! Wenn du tanzest,
Alter, so gefällst du mir!
Jüngling, tanze! Wenn du tanzest,
Jüngling, so gefällst du mir!*

*Alter tanze, trotz den Jahren!
Welche Freude, wenn es heißt:
Alter, du bist alt an Haaren,
Blühend aber ist dein Geist!*

Gotthold Ephraim Lessing (1729-1781), bedeutender Dichter der Aufklärung. Quelle: „Die 47. Ode Anakreons“ in: Gotthold Ephraim Lessings sämtliche Werke, Poesie und Kunst, Erster Theil, Bureau der deutschen Classiker, Karlsruhe 1824, S. 38

Loriot, Interview

Gibt es so etwas wie Altersweisheit?

Kaum. Die Jahre vergehen fast zu schnell, um aus Erfahrungen zu lernen. Wenn man jung ist, teilt man die Menschen in zwei unveränderliche Gruppen: Alte und Junge. Und wenn man alt ist, teilt man sie in Kranke und Gesunde. Erst sehr spät lehrt die Erfahrung, dass man keiner Gruppe entkommt.

Seit wann glauben Sie zu altern?

Die Erkenntnis, alt zu sein, kommt nicht allmählich. Sie überfällt einen ganz plötzlich. Man wacht eines Morgens auf und stellt fest: So, jetzt bist du alt. Ein Anlass zu staunen. ... Das Alter ist nicht der erwartete beschauliche Ausklang. Die Genussfähigkeit nimmt nicht zu, der Wein schmeckt nicht besser. Ja ja, man kann den Enkeln Märchen vorlesen und lange spazieren gehen. Aber das Getriebe ist nun mal seine 250.000 Kilometer gelaufen und sollte ausgetauscht werden. Auch die kleinen Übel gehen einem langsam auf die Nerven.

Was sind das für Übel?

Ächzendes Verlassen des Taxis, Zögern bei der letzten Treppenstufe, Unauffindbarkeit des zweiten Mantelärmels, zu Hilfe eilende junge Damen... Altern ist schon eine Zumutung.

Können Sie sich erinnern, wann genau Sie das Gefühl hatten, nun alt zu sein?

Nee, nicht genau, ich war so um die siebzig. Da ärgerte mich meine Vergesslichkeit. Die findet man nur eine Weile komisch.

Über diesen Punkt sind Sie hinaus.

Allerdings, Namen, Daten und Filmtitel sind in entscheidenden Momenten wie weggeblasen. Man entwickelt im Laufe der Jahre zwar eine gewisse Geschicklichkeit zur Umschreibung von Dingen oder Personen, aber das hilft nicht, wenn man diese Tricks auch noch vergisst. ...

Kann man lernen, mit dem Altern umzugehen?

Notgedrungen. Ein gewisser Fleiß ist angebracht.

Gibt es am Altwerden denn gar nichts Schönes?

Man weiß endlich das Notwendige vom Überflüssigen zu unterscheiden. Auch das globale, gemeinsame Altern hat was sehr Beruhigendes. ...

Haben Sie den Eindruck, sich mit dem Alter zu verändern?

Man glaubt, die offensichtlich unveränderte innere Jugendlichkeit sei auch äußerlich noch erkennbar. Irrtum! ...

Sind Sie altersmilde oder altersstreng?

Sie meinen altersstarr? Dieser Starrsinn ist nicht nur negativ. Für einen alten Mann gibt es keinen Grund, mit der eigenen Meinung hinter dem Berg zu halten. Das wirkt vielleicht manchmal unbeweglich, ist aber ein Zeichen von Freiheit. Auch die Vorliebe für feste Rituale macht zwar den Eindruck von Starrheit, aber damit kann ich leben. ...

Und was ist mit der Altersmilde?

Ich habe eine ziemliche Schafsgeduld.

Loriot, bürgerlich **Bernhard-Viktor „Vicco“ Christoph-Carl von Bülow**, (1923-2011) deutscher Humorist. Cartoonist, Schauspieler, Drehbuchautor, Trickfilmer, Moderator, Regisseur, Bühnen- und Kostümbildner. Interview im Magazin der Süddeutschen Zeitung vom 21. Juni 2002.

Thomas Mann, Zauberberg

*Der Mensch soll um der Liebe und Güte willen
dem Tode keine Herrschaft einräumen über seine Gedanken.*

Thomas Mann (1875-1955), deutscher Schriftsteller. 1929 Nobelpreis für Literatur. Quelle: Ders., Der Zauberberg. Der einzige kursiv gedruckte Satz im Zauberberg.

Ludwig Marcuse, Die Zeit heilt

*Die Zeit heilt nicht alles;
aber sie rückt vielleicht
das Unheilbare aus dem Mittelpunkt.*

Ludwig Marcuse (1894-1971), deutscher Philosoph und Schriftsteller.

Gabriel García Márquez, Drei Leben

*Alle Menschen haben drei Leben:
öffentlich, privat und geheim.*

Original:

*Todos os seres humanos têm três vidas:
a pública, a privada e a secreta.*

Gabriel José García Márquez (1927-2014), kolumbianischer Schriftsteller und Journalist.
1982 Literaturnobelpreis

Alan Alexander Milne, Pu der Bär

*"Sag mal, Puuh, warum bist du nicht beschäftigt?", fragte ich.
"Weil es ein schöner Tag ist", sagte Puuh.
"Ja, aber..."
"Warum ihn ruinieren?" fragte er.
"Aber du könntest etwas Wichtiges tun", sagte ich.
"Das tue ich", sagte Puuh.
"Ach ja? Und was?"
"Zuhören", sagte er.
"Und was hörst du?"
"Die Vögel. Und das Eichhörnchen da drüben."
"Was sagen sie?" fragte ich.
"Dass es ein schöner Tag ist", sagte Puuh.
"Aber das weißt du doch schon", sagte ich.
"Ja, aber es ist immer toll zu hören, dass jemand anderes das auch denkt", antwortete er.*

Original:

*"Say, Pooh, why aren't you busy?" I said.
"Because it's a nice day," said Pooh.*

"Yes, but ---"
"Why ruin it?" he said.
"But you could be doing something Important," I said.
"I am, " said Pooh.
"Oh? Doing what?"
"Listening," he said.
"Listening to what?"
"To the birds. And that squirrel over there."
"What are they saying?" I asked.
"That it's a nice day," said Pooh.
"But you know that already," I said.
"Yes, but it's always good to hear that somebody else thinks so, too," he replied..

Alan Alexander Milne, Pu der Bär. Kinderbuch, zuerst 1926 in London erschienen.

Christian Morgenstern, Zurücktreten

*Man sollte von Zeit zu Zeit von sich zurücktreten,
wie ein Maler von seinem Bilde.*

Christian Otto Josef Wolfgang Morgenstern (1871-1914), deutscher Schriftsteller und Übersetzer.

Netzfund, Augenblick

Augenblick

*Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.
Ich würde nicht so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen.
Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.
Ich würde nicht so gesund leben.
Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten, mehr Bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.
Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.
Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben;
nur aus Augenblicken; vergiß nicht den jetzigen.
Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.*

*Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt
Und weiß, daß ich bald sterben werde.*

Die spanische Version dieses Textes wird unter dem Titel „Istantes“ fälschlicherweise dem argentinischen Dichter **Jorge Luis Borges** zugeschrieben. Als Verfasser der englischen Version werden eine gewisse **Nadine Stairs** sowie **Erma Louise Bombeck** (1927-1996) genannt. Eine frühe Fassung geht auf **Don Herold** (1889-1966) zurück.

Reinhold Niebuhr, Gelassenheitsgebet

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Original: Father, give us courage to change what must be altered,
serenity to accept what cannot be helped,
and the insight to know the one from the other.[2]

Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892 1971), US-amerikanischer evangelischer Theologe, Philosoph, Politikwissenschaftler und Autor.

Nam June Paik, When too perfect

*When too perfect
lieber Gott böse*

Nam June Paik (1932-2006), aus Korea stammender US-amerikanischer Komponist und bildender Künstler, gilt als Begründer der Video- und Medienkunst.

Karl Popper, Kritik

Was ich meine, wenn ich von der Vernunft spreche oder vom Rationalismus, ist weiter nichts als die Überzeugung, dass wir durch die Kritik unserer Fehler und Irrtümer lernen können und insbesondere durch die Kritik anderer und schließlich auch durch Selbstkritik. Ein Rationalist ist einfach ein Mensch, dem mehr daran liegt zu lernen, als recht zu behalten; der bereit ist, von anderen zu lernen, nicht etwa dadurch, dass er die fremde Meinung einfach annimmt, sondern dadurch, dass er gerne seine Ideen von anderen kritisieren lässt und gerne die Ideen anderer kritisiert. Der Nachdruck liegt hier auf der Idee der Kritik oder genauer der kritischen Diskussion. Der echte Rationalist glaubt also nicht, dass er selbst oder sonst jemand im Besitze der Weisheit ist. Auch glaubt er nicht, dass die bloße Kritik als solche uns schon zu neuen Ideen verhilft. Aber er glaubt, dass nur die kritische Diskussion uns dazu helfen kann, im Gebiet der Ideen den Hafer von der Spreu zu sondern. Er weiß wohl, dass die Annahme oder Verwerfung einer Idee niemals eine rein rationale Angelegenheit ist; aber er glaubt, dass nur die kritische Diskussion uns die Reife geben kann, die nötig ist, um eine Idee von mehr und mehr Seiten zu sehen und sie gerecht zu beurteilen.

Original:

When I speak of reason or rationalism, all I mean is the conviction that we can learn through criticism of our mistakes and errors, especially through criticism by others, and eventually also through self-criticism. A rationalist is simply someone for whom it is more important to learn than to be proved right; someone who is willing to learn from others- not by simply taking over another's opinions, but by gladly allowing others to criticize his ideas and by gladly criticizing the ideas of others. The emphasis here is on the idea of criticism or, to be more precise, critical discussion. The genuine rationalist does not think that he or anyone else is in possession of the truth; nor does he think that mere criticism as such helps us to achieve new ideas. But he does think that, in the sphere of ideas, only critical discussion can help us sort the wheat from the chaff. He is well aware that acceptance or rejection of an idea is never a purely rational matter; but he thinks that only critical discussion can give us the necessary maturity to see an idea from more and more sides and to make a correct judgement of it.

Sir Karl Raimund Popper (1902-1994), österreichisch-britischer Philosoph, begründete den kritischen Rationalismus. Quelle: Ders., On freedom (1958/67), zuerst veröffentlicht in Deutsch: Alles Leben ist Problemlösen 1994. All life is problem solving, London 1999

Karl Rahner, Begräbnis

Denn wenn der Leib eines Menschen in das Grab der Erde gebettet wird, geht der Mensch ... die endgültige Einheit ein mit jenem geheimnisvollen einen Grund, in den alle ... Dinge zusammengeknötet sind ...

Karl Josef Erich Rahner SJ (1904-1984), Jesuit, deutscher katholischer Theologe, Wegbereiter des 2. Vatikanischen Konzils. Quelle: Ders., Glaube, der die Erde liebt. Freiburg/Br. 1966

Rainer Maria Rilke, Abend

*Der Abend wechselt langsam die Gewänder,
die ihm ein Rand von alten Bäumen hält;
du schaust: und von dir scheiden sich die Länder,
ein himmelfahrendes und eins, das fällt;*

*und lassen dich, zu keinem ganz gehörend,
nicht ganz so dunkel wie das Haus, das schweigt,
nicht ganz so sicher Ewiges beschwörend
wie das, was Stern wird jede Nacht und steigt -*

*und lassen dir (unsäglich zu entwirrn)
dein Leben bang und riesenhaft und reifend,
so daß es, bald begrenzt und bald begreifend,
abwechselnd Stein in dir wird und Gestirn.*

Quelle: Aus der Sammlung Des ersten Buches zweiter Teil, 1904

Rainer Maria Rilke, Altwerden

*Ich glaube an das Alter, lieber Freund,
Arbeiten und Altwerden,
das ist es, was das Leben von uns erwartet.
Und dann eines Tages alt sein
und noch lange nicht alles verstehen, nein,
aber anfangen, aber lieben, aber ahnen,
aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem,
bis in die Sterne hinein.*

Quelle: Brief an Arthur Holitscher, 13.Dez. 1905

Rainer Maria Rilke, Verloren

*Man muss nie verzweifeln,
wenn etwas verloren geht,
ein Mensch oder eine Freude oder ein Glück:
es kommt alles noch herrlicher wieder.*

*Was abfallen muss, fällt ab;
was zu uns gehört, bleibt bei uns,
denn es geht alles nach Gesetzen vor sich,
die größer als unsere Einsicht sind
und mit denen wir nur scheinbar im Widerspruch stehen.*

*Man muss in sich selber leben
und an das ganze Leben denken,
an alle seine Millionen Möglichkeiten, Weiten und Zukünfte,
denen gegenüber es nichts Vergangenes und Verlorenes gibt.*

Quelle: Rainer Maria Rilke, Briefe. An Friedrich Westhoff, 29. April 1904

Rainer Maria Rilke, *Du musst das Leben nicht verstehen*

*Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.*

*Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.*

Quelle: Rainer Maria Rilke, *Mir zur Feier*. Veröffentlicht 1899

Rainer Maria Rilke, *Vergangenheiten*

*Vergangenheiten sind dir eingepflanzt,
um sich aus dir, wie Gärten, zu erheben.*

Rainer Maria Rilke (1875-1926), österreichischer Lyriker deutscher und französischer Sprache.

Quelle: Rilke, *Die Gedichte*. Insel Verlag 1957. *Das Buch der Bilder*. Aus: *Der Sänger singt vor einem Fürstenkind*. Dem Andenken von Paula Becker-Modersohn, entstanden am 3. Oktober 1900

Joachim Ringelnatz, *Morgenwonne*

*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, An M.

*Der du meine Wege mit mir gehst,
Jede Laune meiner Wimper spürst,
Meine Schlechtigkeiten duldest und verstehst -
Weißt du wohl, wie heiß du oft mich rührst?*

*Wenn ich tot bin darfst du gar nicht trauern.
Meine Liebe wird mich überdauern*

*Und in fremden Kleidern dir begegnen
Und dich segnen.*

*Lebe, lache gut!
Mache deine Sache gut!*

Joachim Ringelnatz (1883-1934), deutscher Schriftsteller, Kabarettist und Maler.

Marshall B. Rosenberg, Perfekt

*Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein.
Versuchen Sie, nach und nach weniger dumm zu sein.*

Original:
*Don't try to be perfect.
Try to be progressively less stupid.*

Marshall B. Rosenberg, Gewaltfrei

*Die meisten von uns sind mit einer Sprache aufgewachsen, die uns ermuntert,
andere in Schubladen zu stecken, zu vergleichen, zu fordern und Urteile auszusprechen,
anstatt wahrzunehmen, was wir fühlen und was wir brauchen. ...*

*Was auch immer das Gefühl ist – ob Schmerz oder Freude –
es ist ein Geschenk und seine Schönheit liegt darin, dass es dir zeigt, dass du lebendig bist.
Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein,
sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.
Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt. ...*

Urteile (auch über mich selbst) sind ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse. ...

*Wenn jemand darauf vertrauen kann,
dass er oder sie in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird,
dann stehen die Chancen gut,
dass er oder sie bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten. ...*

*Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein,
ist aber nie ihre Ursache. ...
Der erste Schritt zum vollständigen Artikulieren unseres Ärgers besteht darin,
die andere Person von jeglicher Verantwortung für diesen Ärger zu trennen. ...*

*Deine Aufmerksamkeit ist das wertvollste Geschenk,
das du einem anderen Menschen machen kannst. ...*

*Ich bin immer wieder erstaunt über die heilende Kraft der Empathie.
Immer wieder habe ich miterlebt,
wie Menschen aus den lähmenden Folgen seelischer Schmerzen herauswachsen,
sobald sie genug Kontakt mit jemandem haben, der ihnen empathisch zuhören kann.
Als Zuhörer brauchen wir keine tieferen Einsichten in psychologische Zusammenhänge oder
eine psychotherapeutische Ausbildung.
Worauf es ankommt ist unsere Fähigkeit, für das präsent zu sein, was sich innen abspielt –
für die einzigartigen Gefühle und Bedürfnisse, die ein Mensch gerade jetzt durchlebt. ...*

*Wenn wir die Bedürfnisse und Gefühle des anderen hören,
dann erkennen wir die Menschlichkeit, die wir gemeinsam haben.*

Marshall Bertram Rosenberg (1934-2015), US-amerikanischer Psychologe, international tätiger Mediator. Entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK; Nonviolent Communication, NVC).

Eugen Roth, Es weiß ja keiner

*Es weiß ja keiner, der's nicht erlebt
wie's ist, wenn einer die Flügel hebt
und leise, leise sich auf die Reise - die letzte macht.*

*Es weiß ja keiner, dem's nicht geschah
wie's ist, wenn einer nun nicht mehr da.
Wenn leer die Stätte des, den man hätte so gern noch nah.*

*Du weißt, dass hinter den Wäldern blau
die großen Berge sind.
Und heute nur ist der Himmel grau
und die Erde blind.*

*Du weißt, dass über den Wolken schwer
die schönen Sterne stehn,
und heute nur ist aus dem goldenen Heer
kein einziger zu sehn.*

*Und warum glaubst du dann nicht auch,
dass uns die Wolke Welt
nur heute als ein flücht'ger Hauch
die Ewigkeit verstellt?*

Eugen Roth (1895-1976), deutscher Lyriker, populärer Autor meist humoristischer Verse.

Peter Rühmkorf, Bleib erschütterbar und widersteh

Bleib erschütterbar und widersteh

*Also heut: zum Ersten, Zweiten Letzten:
allen Durchgedrehten, Umgehetzten,
was ich, kaum erhoben, wanken seh,
gestern an- und morgen abgeschaltet:
Eh dein Kopf zum Totenkopf erkaltet:
Bleib erschütterbar – doch widersteh.*

*Die uns Erde, Wasser, Luft versauen
(Fortschritt marsch! mit Gas und Gottvertrauen)
Ehe sie dich einvernehmen, eh
du im Strudel bist und schon im Solde,
wartend, daß die Kotze sich vergolde:
Bleib erschütterbar – und widersteh.*

*Schön, wie sich die Sterblichen berühren –
Knüppel zielen schon auf Herz und Nieren,
daß der Liebe gleich der Mut vergeh...
Wer geduckt steht, will auch andre biegen
(Sorgen brauchst du dir nicht selber zuzufügen;
alles was gefürchtet wird, wird wahr –)
Bleib erschütterbar
Bleib erschütterbar – und widersteh.*

*Widersteht! im Siegen Ungeübte;
zwischen Scylla hier und dort Charybde
schwankt der Wechselkurs der Odyssee...
Finsternis kommt reichlich nachgeflossen;
aber du mit – such sie dir! – Genossen!
teilst das Dunkel, und es teilt sich die Gefahr
Leicht und jäh – –
Bleib erschütterbar –
Bleib erschütterbar – doch widersteh.*

Peter Rühmkorf {1929-2008), deutscher Lyriker und Essayist.

Albert von Schirnding, Zwei Schalen

Zwei Schalen: Die eine heißt Zukunft, die andere, etwas tiefer gelegene, Vergangenheit. Unaufhörlich rinnt seit deinem ersten Atemzug aus der höheren die in ihr enthaltene Flüssigkeit, Zeit genannt, in die zweite. Der Übergang bleibt unsichtbar, unmessbar. Du hast trotzdem einen Namen für ihn: Gegenwart.

Es muss einen einzigen Augenblick in deinem Leben gegeben haben: Da waren beide Schalen gleich voll. Das war die Mitte deiner Lebenszeit, der Punkt, in dem die goldene Waage in gleichen Schalen stille stand.

Albert Freiherr von Schirnding (*1935), deutscher Lyriker, Erzähler, Essayist und Literaturkritiker sowie ehemaliger Studiendirektor in München.

Artur Schopenhauer, Lebensalter

Nur wer alt wird, erhält eine vollständige und angemessene Vorstellung vom Leben, indem er es in seiner Ganzheit und seinem natürlichen Verlauf, besonders aber nicht bloß, wie die Uebrigen, von der Eingangs-, sondern auch von der Ausgangsseite übersieht, wodurch er dann besonders die Nichtigkeit desselben vollkommen erkennt; während die Uebrigen stets noch in dem Wahne befangen sind, das Rechte werde noch erst kommen. Dagegen ist in der Jugend mehr Konzeption; daher man alsdann aus dem Wenigen, was man kennt, mehr zu machen im Stande ist: aber im Alter ist mehr Urtheil, Penetration und Gründlichkeit. Den Stoff seiner selbsteigenen Erkenntnisse, seiner originalen Grundansichten, also Das, was ein bevorzugter Geist der Welt zu schenken bestimmt ist, sammelt er schon in der Jugend ein: aber seines Stoffes Meister wird er erst in späten Jahren. ...

Gegen das Ende des Lebens nun gar geht es wie gegen das Ende eines Maskenballs, wann die Larven abgenommen werden. Man sieht jetzt, wer Diejenigen, mit denen man, während seines Lebenslaufes, in Berührung gekommen war, eigentlich gewesen sind. Denn die Charaktere haben sich an den Tag gelegt, die Thaten haben ihre Früchte getragen, die Leistungen ihre gerechte Würdigung erhalten und alle Trugbilder sind zerfallen. Zu diesem Allen nämlich war Zeit erfordert. - Das Seltsamste aber ist, daß man sogar sich selbst, sein eigenes Ziel und Zweck, erst gegen das Ende des Lebens eigentlich erkennt und versteht, zumal in seinem Verhältniß• zur Welt, zu den Andern. Zwar oft, aber nicht immer, wird man dabei sich eine niedrigere Stelle anzuweisen haben, als man früher vermeint hatte; bisweilen auch eine höhere; welches dann daher kommt, daß man von der Niedrigkeit der Welt keine ausreichende Vorstellung gehabt hatte und demnach sein Ziel höher steckte, als sie. Man erfährt beiläufig was an Einem ist.

Artur Schopenhauer (1788-1860), deutscher Philosoph und Hochschullehrer. Quelle: Artur Schopenhauer, Vom Unterschiede der Lebensalter. In: Zürcher Ausgabe. Werke in zehn Bänden. Band 8: Zweiter Teilband: „Aphorismen zur Lebensweisheit“. Zürich 1977

Albert Schweitzer, Jung - alt

*Du bist so jung wie deine Zuversicht,
so alt wie deine Zweifel,
so jung wie deine Hoffnung,
so alt wie deine Verzagtheit.*

Albert Schweitzer (1875 –1965), deutsch-französischer Arzt, Theologe, Musiker und Kulturphilosoph, Friedensnobelpreis 1952

Seneca, Leben lernen

*Aber leben zu lernen, dazu gehört das ganze Leben,
und, was du vielleicht noch wunderbarer finden wirst,
sein Leben lang muss man sterben lernen.*

Original:

*Vivere tota vita discendum est
et, quod magis fortasse miraberis,
tota vita discendum est mori.*

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.), römischer Philosoph, Stoiker, Schriftsteller, Naturforscher und Politiker. Quelle: Ders., Von der Kürze des Lebens (De Brevitate Vitae)

Steve de Shazer, Standort

*Wo du dich aufhältst, legt fest, was du siehst und was du nicht siehst;
es bestimmt auch den Blickwinkel, in dem du es siehst;
eine Änderung deines Standorts verändert alles.*

Original:

Where you stand determines what you see and what you do not see; it determines also the angle you see it from; a change in where you stand changes everything.

Steve de Shazer (1940-2005), amerikanischer Psychotherapeut.

Meryl Streep, Schönheits-OP

Als die Schauspielerin Meryl Streep gefragt wurde, warum sie sich keiner Schönheitsoperation unterziehe, antwortete sie:

„Ich werde nie zulassen, dass die Falten auf meiner Stirn verschwinden, denn sie sind das Ergebnis meines Erstaunens über die Schönheit des Lebens, oder die auf meinem Mund, denn sie zeigen, wie viel ich gelacht und geküsst habe, und auch nicht die schwarzen Flecken unter meinen Augen, denn dahinter verstecke ich die Erinnerungen an meine Traurigkeit und mein Weinen. Sie sind ein Teil von mir und ich liebe ihre Schönheit ... Ich werde meine Gesichtszüge bewahren, denn sie sind ein Zeichen meiner Lebenserfahrungen.“

Mary Louise „Meryl“ Streep (*1949), US-amerikanische Schauspielerin.

Lew Tolstoi, Schmerz

*Erzähl mir nichts von deiner Religion,
lass mich deine Religion in deinen Taten sehen. ...*

*Wenn du Schmerz fühlst, bist du am Leben.
Aber wenn du den Schmerz anderer fühlst, bist du ein Mensch.*

Lew Nikolajewitsch Graf Tolstoi (1828-1910), russischer Schriftsteller.

Georg Trakl, Der Herbst des Einsamen

*Der dunkle Herbst kehrt ein voll Frucht und Fülle,
Vergilbter Glanz von schönen Sommertagen.
Ein reines Blau tritt aus verfallener Hülle;
Der Flug der Vögel tönt von alten Sagen.
Gekeltert ist der Wein, die milde Stille
Erfüllt von leiser Antwort dunkler Fragen.*

Georg Trakl 1887-1914), österreichischer Dichter.

Kurt Tucholsky, Letzte Fahrt

*An meinem Todestag – ich werd ihn nicht erleben –
da soll es mittags Rote Grütze geben,
mit einer fetten, weißen Sahneschicht ...
Von wegen: Leibgericht.*

*Mein Kind, der Ludolf, bohrt sich kleine Dinger
aus seiner Nase – niemand haut ihm auf die Finger.
Er strahlt, als einziger, im Trauerhaus.
Und ich lieg da und denk: "Ach, polk dich aus!"*

*Dann tragen Männer mich vors Haus hinunter.
Nun faßt der Karlchen die Blondine unter,
die mir zuletzt noch dies und jenes lieb ...
Sie findet: Trauer kleidet sie.*

*Der Zug ruckt an. Und alle Damen,
die jemals, wenn was fehlte, zu mir kamen:
vollzählig sind sie heut noch einmal da ...
Und vorne rollt Papa.*

*Da fährt die erste, die ich damals ohne
die leiseste Erfahrung küßte – die Matrone
sitzt schlicht im Fond, mit kleinem Trauerhut.
Altmodisch war sie – aber sie war gut.*

*Und Lotte! Lottchen mit dem kleinen Jungen!
Briefträger jetzt! Wie ist mir der gelungen?
Ich sah ihn nie. Doch wo er immer schritt:
mein Postscheck ging durch sechzehn Jahre mit.*

*Auf rotem samtnen Kissen, im Spaliere,
da tragen feierlich zwei Reichswehroffiziere
die Orden durch die ganze Stadt
die mir mein Kaiser einst verliehen hat.*

*Und hinterm Sarg mit seinen Silberputten,
da schreiten zwoundzwonzig Nutten –
sie schluchzen innig und mit viel System.
Ich war zuletzt als Kunde sehr bequem.*

*Das Ganze halt! Jetzt wird es dionysisch!
Nun singt ein Chor: Ich lächle metaphysisch.
Wie wird die schwarzgestrichne Kiste groß!
Ich schweige tief.
Und bin mich endlich los.*

Kurt Tucholsky (1890-1935), deutscher Schriftsteller. Quelle: Ders., MIT 5 PS. 1928

Galsan Tschinag, Wie altern

DIE FRAGE IST NICHT

*Ob auch wir altern, sondern
Wie wir altern*

*Die einen
Welken und schrumpfen Verharschen und
verknöchern
Und verkarsten, dass
Jede Berührung mit ihnen
Zu einer Pein wird und mit Schäden
Auf beiden Seiten endet*

*Die anderen
Lottern und verlottern
Legen sich auf die Bärenhaut
Quellen auf, werden quallig
Verwittern und verderben und
Vermodern und zerfallen*

*Wieder andere
Verbittern selber und
Vergällen anderen das Leben
Und schaffen es
Zu Schreckgespenstern
Der Mitwelt zu werden und
Unmut am Schöpfer
Aufkommen zu lassen*

*Zum Glück gibt es die anderen
auch Sie sind gewachsen
Wie Gräser, wie Bäume
Wie Kristalle
Nun reifen sie wie Früchte
Wie Beeren
Stehen am Ende
Ausgereift da
Entschlackt, gereinigt
Geläutert*

*Das sind die Edlen
Die Herbeibestellten
Und richtig Behandelten
Die Edelsteine, die
Zu Hügeln Erkorenen
Und zu Bergen Erhobenen
Die Gletschergipfel
Über den Menschenlandschaften
Den Wüsten, Steppen und Vorbergen*

Galsan Tschinag (*1943), aus der Mongolei stammender deutschsprachiger Schriftsteller, Mitglied des PEN-Zentrums Deutschland. Quelle: Galsan Tschinag, Weltenwanderer – Gedichte. 2023

Mark Twain, Tod

Ich fürchte den Tod nicht. Ich war Milliarden und Abermilliarden von Jahren tot, bevor ich geboren wurde, und es hat mir nicht das geringste Unbehagen bereitet.

Original:

I do not fear death. I had been dead for billions and billions of years before I was born, and had not suffered the slightest inconvenience from it.

Mark Twain, eigentlich **Samuel Langhorne Clemens** (1835-1910), amerikanischer Schriftsteller.

Wanda, Orte an denen wir waren
Orte an denen wir waren

Was bleibt von uns, wenn wir gehen
Wer kennt uns ehrlich, wer kann uns sehen
Was bleibt von uns, wenn wir gehen
Wer kennt uns ehrlich, wer kann uns sehen
Was bleibt, sind
Orte, an denen wir waren
Orte, an denen wir waren
Orte auf deiner Haut
Wo meine Finger uns ein Haus bauen
Keiner, der dem ander'n traut
Du stellst den Kragen auf
Du gehst weit hinaus, in den Regen rein
Baby, geh deine letzten Meter ganz allein
Wer bleibt bei uns, wenn wir gehen
Wer gibt sich auf und bleibt mit uns stehen
Was bleibt von uns, wenn wir gehen
Wer kennt uns ehrlich, wer kann uns sehen

Wanda, 2012 gegründete österreichische Rockband. Am 30. September 2022 auf dem 5. Album "Wanda" veröffentlicht, nachdem der Keyboarder der Band, **Christian Hummer**, verstorben war.

Ilse Weber, Abschied
Abschied

Eines Tages ist alles zu Ende,
jeder Kummer und jedes Weh.
Dann reichen wir uns die Hände
und sagen einander Ade.

Dann öffnet sich uns die Pforte,
wir gehen ins Leben zurück,
wir scheiden ohne Worte
und tauchen nur Blick in Blick.

Wir sind nicht länger gefangen,
und freundlicher winkt das Geschick.
Doch mit dem Leid, das vergangen,
vergeht unsrer Freundschaft Glück.

Ich kann deine Hand nicht mehr fassen,
die Mut mir oft gab und Ruh,
denn auf verschiedenen Gassen
gehn wir der Zukunft zu.

Beim letzten Druck der Hände
versagt mir jedes Wort.
Ja, jedes Leid ist zu Ende -
aber du, aber du bist fort.

Ilse Weber, geb. **Herlinger** (1903-1944), jüdische tschechoslowakische deutschsprachige Schriftstellerin und Kinderkrankenschwester.

Als die Kinderkrankenstube, in der sie arbeitete, zur Deportation nach Auschwitz bestimmt wurde, meldete sich Ilse Weber freiwillig, um die kranken Kinder zu begleiten. Sie, ihr Sohn Tomáš („Tommy“) und die anderen Kinder wurden gleich nach ihrer Ankunft am 6. Oktober 1944 im KZ Auschwitz ermordet. Ein Häftling vom Leichenträgerkommando, der Ilse Weber von der früheren Haft in Terezín/Theresienstadt her kannte, ging zu den Wartenden. Zitat:

„Stimmt es, dass wir duschen dürfen nach der Reise?“ fragte sie. Ich wollte nicht lügen und so antwortete ich: „Nein, das hier ist kein Duschaum, es ist eine Gaskammer, und ich gebe dir jetzt einen Rat. Ich habe euch oft singen hören in der Krankenstube. Geh so schnell wie möglich in die Kammer. Setz dich mit den Kindern auf den Boden und fangt an zu singen. Sing, was du immer mit ihnen gesungen hast. So atmet ihr das Gas schneller ein. Sonst werdet ihr von den andern zu Tode getreten, wenn Panik ausbricht.“ Ilse's Reaktion war seltsam. Sie lachte irgendwie abwesend, umarmte eines der Kinder und sagte: „Also werden wir nicht duschen –“.

Quelle: Wikipedia-Eintrag „Ilse Weber“, abgerufen am 24.6.2024

Roger Willemsen, Beschleunigen

Wir beschleunigen das Leben in der Angst, wir könnten es verpassen.
Und indem wir es beschleunigen, verpassen wir es. ...
Das Leben kann man nicht verlängern, nur verdichten.

Roger Willemsen (1955-2016), deutscher Publizist, Fernsehmoderator und Filmproduzent.

Irvin Yalom, Trauern

*Trauern ist der Preis,
den wir zahlen,
wenn wir den Mut haben,
andere zu lieben.*

Irvin David Yalom (*1931), US-amerikanischer Psychoanalytiker, Psychotherapeut, Psychiater und Schriftsteller.

Lothar Zenetti, Was keiner wagt

*Was keiner wagt, das sollt Ihr wagen,
was keiner sagt, das sagt heraus,
was keiner denkt, das wagt zu denken,
was keiner ausführt, das führt aus.*

*Wenn keiner ja sagt, sollt Ihr's sagen,
wenn keiner nein sagt, sagt doch nein,
wenn alle zweifeln, wagt zu glauben,
wenn alle mittun, steht allein.*

*Wo alle loben, habt Bedenken,
wo alle spotten, spottet nicht,
wo alle geizen, wagt zu schenken,
wo alles dunkel ist, macht Licht!*

Lothar Zenetti (1926-2019), deutscher katholischer Theologe, Priester und Schriftsteller. Als Lied veröffentlicht von Konstantin Wecker (2008), Reinhard Mey (2010) und Hannes Wader (2010).