

## Leseprobe



Reinhard Abeln

### **Du bist im besten Alter**

Lebensweisheiten für die Seele

96 Seiten, 10,5 x 15,5 cm, Flexcover, durchgehend farbig gestaltet

**ISBN 9783746250670**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2017

REINHARD ABELN

DU BIST IM  
BESTEN ALTER

LEBENSWEISHEITEN FÜR DIE SEELE

**benno**

# Danke

Herr, ich danke dir für mein ganzes Leben,  
für Licht und Schatten, für Freude und  
Leid, denn ich brauche alles.  
Danke für den Sonnenschein,  
aber auch für den Regen.  
Die Sonne erwärmt mich,  
und der Regen erfrischt mich.



Danke für das Lob,  
aber auch danke für den Tadel.  
Das Lob bestärkt mich,  
und der Tadel berichtigt mich.

Danke für den Freund,  
aber auch für den Feind.  
Der Freund übt Nachsicht gegen mich,  
und der Feind erfordert sie von mir.

Danke für die Gesundheit,  
aber auch für die Krankheit.  
Die Gesundheit schafft mir Möglichkeiten,  
und die Krankheit zeigt mir Grenzen.



Danke für die Gemeinschaft,  
aber auch für die Einsamkeit.  
Die Gemeinschaft schenkt mir Menschen,  
und in der Einsamkeit bist du.

Herr, du bist in allen Lebenslagen bei mir.  
Dafür danke ich dir  
an meinem Geburtstag.



## *Von Herzen Ja*

Sagen wir von Herzen Ja  
zu dem Jahr,  
in dem wir geboren sind,  
zu dem Jahr, in dem wir leben,  
zu dem Tag, der uns heute  
durch Gottes Güte  
geschenkt ist!  
Das macht uns froh  
und gelassen.

Reinhard Abeln



## *Spuren hinterlassen*

Geh Wege,  
die noch niemand ging,  
damit du Spuren hinterlässt!

Antoine de Saint-Exupéry

# Was ist das Leben?

An einem schönen Sommertage war um die Mittagszeit eine Stille im Wald eingetreten. Die Vögel steckten ihre Köpfe unter die Flügel. Alles ruhte. Da steckte der Buchfink sein Köpfchen hervor und fragte: „Was ist das Leben?“

Alle waren betroffen über diese schwere Frage. Eine Rose entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt ums andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist eine Entwicklung.“

Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blume zur anderen, naschte da und dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“

Drunten am Boden schleppte sich eine Ameise mit einem Strohalm, zehnmal länger als sie selbst, und sagte: „Das Leben ist nichts als Mühe und Arbeit.“

Geschäftig kam eine Biene von einer honighaltigen Blume zurück und meinte dazu: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“

Wo so weise Reden geführt wurden, steckte der Maulwurf seinen Kopf aus der Erde und sagte: „Das Leben ist ein Kampf im Dunkel.“

Die Elster, die selbst nichts weiß und nur vom Spott über die anderen lebt, sagte: „Was ihr für weise Reden führt! Man sollte wirklich meinen, dass ihr gescheite Leute seid!“

Es hätte nun einen großen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner Regen eingesetzt hätte, der sagte: „Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“

Dann zog er weiter zum Meer. Dort brandeten die Wogen und warfen sich mit aller Gewalt gegen die Felsen, kletterten daran in die Höhe und warfen sich dann wieder mit gebrochener Kraft ins Meer zurück und stöhnten: „Das Leben ist ein stets vergebliches Ringen nach Freiheit.“

Hoch über ihnen zog majestätisch ein Adler seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben ist ein Streben nach oben.“

Nicht weit davon stand eine Weide, die hatte der Sturm schon zur Seite geneigt. Sie sprach: „Das Leben ist ein Sich-Neigen unter eine höhere Macht.“

Dann kam die Nacht. In lautlosem Flug glitt ein Uhu durch das Geäst des Waldes und krächzte: „Das Leben heißt, die Gelegenheit nutzen, wenn die anderen schlafen.“

Schließlich wurde es still im Wald.



## *Freu dich über jede Stunde*

Freu dich über jede Stunde,  
die du lebst auf dieser Welt.  
Freu dich, dass die Sonne aufgeht  
und auch, dass der Regen fällt!

Freu dich an jedem Morgen,  
dass ein neuer Tag beginnt.  
Freu dich an den Frühlingsblumen  
und am kalten Winterwind!

Freu dich an jedem Abend,  
dass du ein Zuhause hast.  
Freu dich an schönen Stunden  
und vergiss die laute Hast!



## *Glücklich*

Glücklich ist der Mensch dann,  
wenn er eine Aufgabe hat,  
geliebte Menschen  
und ein großes Ziel.



Ricarda Huch



## *Die Musik der Seele*

Nimm dir Zeit,  
um zu lachen!  
Es ist die Musik der Seele.



Aus Irland

## *Auf der Suche nach Glück*

Jedes Jahrzehnt des Menschen  
hat sein eigenes Glück.

Johann Wolfgang von Goethe

## *Der schwerhörige Opa*

Es war am Abend vor dem Geburtstag. Simon, neun Jahre alt, betete wie gewöhnlich sein Abendgebet.

Plötzlich rief der Junge mit höchster Lautstärke: „Und dann, lieber Gott, mach doch bitte, dass ich morgen ein Fahrrad und ein Indianerbuch bekomme!“

„Warum schreist du denn so?“, fragte die Mutter ihren Sohn. „Der liebe Gott ist doch nicht schwerhörig!“

„Der liebe Gott nicht“, antwortete Simon, „aber der Opa nebenan!“



## *Nimm dir Zeit!*

Haben Sie einen besonderen Vorsatz für das neue Lebensjahr? Vielleicht ist es der Vorsatz, dass Sie ab jetzt mehr Zeit für sich selbst, für andere und für Gott haben wollen. „Das Zeit-haben ist keine Zeitfrage“, sagt ein weises Wort. Wir brauchen Zeit für uns selbst, damit wir zu uns selbst kommen und uns innerlich bereichern: Zeit zum Lesen, zum Stillwerden, zum Musikhören ... Wir brauchen Zeit für andere – für Kinder, Ehepartner, Eltern oder Freunde –, weil sich keiner allein entfalten kann. Wir brauchen Zeit für Gott, der einzig unserem Leben Sinn und Ziel, Inhalt und Erfüllung geben kann.

Das neue Lebensjahr bietet uns die Möglichkeit, unsere Zeit neu einzuteilen. An jedem Tag schenkt uns Gott 24 Stunden Zeit, das sind 1440 kostbare und wertvolle Minuten! Und wir sind eingeladen, diese Zeit sinnvoll und optimal zu nützen und zu bereichern. Es gibt nichts Schlimmeres, als nur gedankenlos vor sich hinzuleben.



## *Das Alter*

Wie alt man gerade geworden ist,  
sieht man an den Gesichtern derer,  
die man jung gekannt hat.

Heinrich Böll



## *Mit den Jahren*

Als ich fünfzehn war, war mein ganzer  
Wille aufs Lernen ausgerichtet.

Mit dreißig stand ich fest.  
Mit vierzig hatte ich keine Zweifel mehr.

Mit fünfzig konnte ich den Willen  
des Himmels.

Als ich sechzig war, hatte ich ein  
feines Gehör,  
um das Gute und das Böse,  
das Wahre und das Falsche herauszuhören.

Mit siebzig konnte ich den Wünschen  
meines Herzens folgen, ohne das Maß  
zu überschreiten.

Konfuzius

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Fotonachweis**

Cover: © vetre/shutterstock.de (Saxophon), © Svetlana Fedoseeva/fotolia.de (Koffer); S. 4: © UK/fotolia.de; S. 7: © milli/fotolia.de; S. 11: © Maria P./fotolia.de; S. 13: © amandare/fotolia.de; S. 15: © marilyn barbone/fotolia.de; S. 17: © Patrizia Tilly/fotolia.de; S. 19: © Twilight\_Art\_Pictures/fotolia.de; S. 21: © Patrizia Tilly/fotolia.de; S. 23: © Michael Kempf/fotolia.de; S. 25: © AGphotographer/fotolia.de; S. 27: © lafleur312/fotolia.de; S. 29: © Christian Pedant/fotolia.de; S. 31: © desantis/fotolia.de; S. 32: © Glenn Jenkinson/fotolia.de; S. 35: © Frederic Bitsch/fotolia.de; S. 37: © vanden/fotolia.de; S. 39: © philippe Devanne/fotolia.de; S. 40: © red2000/fotolia.de; S. 42: © emmi/fotolia.de; S. 45: © GIS/fotolia.de; S. 49: © martine wagner/fotolia.de; S. 51: © O.M./fotolia.de; S. 54: © paul deluna/fotolia.de; S. 57: © hassan bensliman/fotolia.de; S. 58: © Irina Fischer/fotolia.de; S. 63: © Alex Staroseltsev/fotolia.de; S. 70: © Acik/fotolia.de; S. 76: © benniwolf/fotolia.de; S. 78: © Gabriela/fotolia.de; S. 83: © Tjall/fotolia.de; S. 84: © Andrew Kazmier-ski/fotolia.de; S. 87: © Franz Pfluegl/fotolia.de; S. 89: © Elena Schweitzer/shutterstock.de; S. 91: © Himmelssturm/fotolia.de; S. 93: © Pavel Losevsky/fotolia.de; S. 94: © Jean-Michel LECLERCQ/fotolia.de

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-5066-3 (Saxophon)

ISBN 978-3-7462-5067-0 (Koffer)

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig

Layout & Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (J)