

weiter wie Gras.
 Höre freundlich auf den Ratschlag
 des Alters, und verzichte mit An-
 mut auf die Dinge der Jugend.
 Stärke die Kräfte deines Geis-
 tes, um dich bei plötzlichem Un-
 glück dadurch zu schützen.
 Qualität dich nicht mit Wahnbil-
 dern.
 Viele Ängste kommen aus Er-
 schöpfung und Einsamkeit.
 Bei aller angemessenen Disziplin,
 sei freundlich zu dir selbst.
 Genau wie die Bäume und Ster-

ten, denn die Welt ist voller Be-
 trügerei.
 Aber lass deswegen das Gute nicht
 aus den Augen, denn Tugend
 ist auch vorhanden: Viele stre-
 ben nach Idealen, und Helden
 gibt es überall im Leben.
 Sei du selbst.
 Täusche vor allem keine falschen
 Gefühle vor.
 Sei auch nicht zynisch, wenn es
 um Liebe geht, denn trotz al-
 ler Öde und Enttäuschung ver-
 dorrt sie nicht, sondern wächst

ne, so bist auch du ein Kind des
 Universums.
 Du hast ein Recht auf deine Exis-
 tenz.
 Und ob du es verstehst oder nicht,
 entfaltet sich die Welt so wie sie
 soll.
 Bleibe also in Frieden mit Gott,
 was immer er für dich bedeutet,
 und was immer deine Sehnsüch-
 te und Mühen in der lärmenden
 Verwirrenheit des Lebens seien
 – bewahre den Frieden in dei-
 ner Seele.

Sie verwirren den Geist.
 Vergleichst du dich mit ande-
 ren, kannst du hochmütig oder
 verbittert werden, denn immer
 wird es Menschen geben, die be-
 deutender oder schwächer sind
 als du.
 Erfreue dich am Erreichten und
 an deinen Plänen.
 Bemühe dich um deinen eige-
 nen Werdegang, wie bescheiden
 er auch sein mag; er ist ein fes-
 ter Besitz im Wandel der Zeit.
 Sei vorsichtig bei deinen Geschäf-

Bei allen Täuschungen, Placke-
 reien und zerronnenen Träumen
 ist es dennoch eine schöne Welt.
 Sei frohgemut. Strebe danach glück-
 lich zu sein.

Gehe gelassen inmitten von Lärm
 und Hast und denke an den Frie-
 den der Stille.
 So weit als möglich, ohne dich
 aufzugeben, sei auf gutem Fuß
 mit jedermann.
 Sprich deine Wahrheit ruhig und
 klar aus, und höre Andere an,
 auch wenn sie langweilig und un-
 wissend sind, denn auch sie ha-
 ben an ihrem Schicksal zu tra-
 gen.
 Meide die Lauten und Streitsüch-
 tigen.

1927

Max Ehrmann

Desiderata