

## Desiderata

Bei allem Lärm und aller Hast in der Welt – gehe ruhig und gelassen und gedenke des Friedens, der in der Ruhe liegt.

So weit wie möglich und ohne dich selbst aufzugeben, lebe mit allen Menschen im Guten. Sprich deine Wahrheit ruhig und klar; höre den anderen zu – sogar den Geistlosen und Unwissenden – auch sie haben ihre Geschichte zu erzählen.

Meide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Tortur für den Geist.

Wenn du dich mit anderen vergleichst, kannst du eitel oder verbittert werden, denn immer wird es bedeutendere und unbedeutendere Menschen als dich geben. Freue dich über deine eigenen Leistungen und deine eigenen Pläne.

Behalte das Interesse an deiner eigenen Entwicklung und deinem eigenen Fortkommen – wie bescheiden beides manchmal auch sein möge.

Übe Vorsicht in deinen geschäftlichen Dingen, denn die Welt ist voller Täuschungen. Aber lass dich das nicht blind machen für die existierenden Zeichen und Werke der Tugend. Viele Menschen streben nach hohen Idealen, und überall ist das Leben voll Heldentum.

Sei du selbst. Insbesondere – täusche keine Zuneigung vor. Denke auch nicht zynisch über die Liebe, denn im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung ist die Liebe das immer da seiende Gras.

Die Dinge der Jugend mit Würde aufgebend, nimm den Rat der Jahre mit gutem Sinn an.

Pflege die Stärke des Geistes, um dich so gegen plötzliches Unglück zu wappnen. Aber bereite dir kein Unglück durch deine Einbildungen.

Viele Ängste werden geboren aus dem Erschöpftsein und Einsamsein. Jenseits einer gesunden Disziplin sei sanft und umsichtig mit dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums – nicht weniger als es die Bäume und Sterne sind. Du hast ein Recht, hier zu sein. Und ob es dir nun klar ist oder nicht: Das Universum entfaltet sich ohne Zweifel, wie es sollte.

Sei deshalb in Frieden mit Gott, was immer du dir für ein Verständnis von

ihm gemacht hast. Und was immer deine Aufgaben und Aspirationen sind, bewahre dir in dieser lärmenden Konfusion des Lebens den Frieden mit deiner Seele.

Mit all seinem Betrug, seiner Plackerei und seinen zerbrochenen Träumen ist dies immer noch eine wunderschöne Welt. Sei guten Mutes. Strebe danach, glücklich zu sein.

Inschrift an der alten St. Paul's Kathedrale in Baltimore. Geschrieben im Jahr 1692 von einem unbekanntem Verfasser, den Geist einer Positiven Psychologie vorwegnehmend. \*)

Quelle: Buch „Du sollst Dich lieben – Das neue Menschenbild der Positiven Psychologie“ von Siegfried Brockert

Ein richtig gutes und empfehlenswertes Buch, das es leider nur noch auf dem Gebrauchtbücher-Markt gibt ...

\*) Teilweise wird dieses Gedicht auch dem Rechtsanwalt Max Ehrmann (1927) zugeschrieben. Dabei geht es wahrscheinlich tatsächlich „nur“ um die Übersetzung, denn er schreibt selbst am Ende: „Text gefunden in der alten St. Pauls-Kirche in Baltimore, 1692 (siehe unten – dies scheint die Original-Übersetzung von Max Ehrmann zu sein)

# DESIDERATA

SEI RUHIG INMITTEN VON LÄRM UND HAST UND BEDENKE, WELCH EIN FRIEDE IN DER STILLE HERRSCHEN KANN. STEH AUF GUTEM FUSS MIT ALLEN MENSCHEN, OHNE DIR SELBST GEWALT AN ZU TUN. SAG DIE WAHRHEIT RUHIG UND DEUTLICH; HÖRE DEINE MITMENSCHEN AN. AUCH SIE ERZÄHLEN IHRE GESCHICHTE. MEIDE LÄRMENDE UND AGGRESSIVE MENSCHEN, SIE BELASTEN DEN GEIST. VERGLEICHST DU DICH MIT ANDEREN, KÖNNTEST DU EITEL UND VERBITTERT WERDEN; DENN ES WIRD IMMER GRÖßERE UND KLEINERE MENSCHEN GEBEN ALS DICH. GENIEßE SOWOHL VON DEM, WAS DU ERREICHT HAST SOWIE VON DEINEN PLÄNEN. HABE INTERESSE FÜR DEINE ARBEIT, WIE NIEDRIG SIE AUCH SEIN MÖGE; SIE IST EIN WIRKLICHER BESITZ IM VERÄNDERLICHEN GLÜCK DER ZEIT. VERHALTE DICH VORSICHTIG BEI GESCHÄFTEN; DENN DIE WELT IST VOLLER BETRUG. ABER LAß DICH NICHT VERBLENDEN VON DER BESTEHENDEN TUGEND. VIELE MENSCHEN STREBEN HOHEN IDEALEN NACH, UND ÜBERALL IST DAS LEBEN VOLLER HELDENTUM. SEI DICH SELBST. HEUCHLE VOR ALLEM KEINE ZUNEIGUNG. ABER SEI EBENSOWENIG ZYNISCH ÜBER DIE LIEBE; DENN BEI ALLER LEERE UND UNFREUDENHEIT IST DIE LIEBE EWIG WIE DAS GRAS. FOLG DEM LAUF DER JAHRE ANMÜTIG; VERLANG NICHT NACH EINER ZEIT, DIE HINTER DIR LIEGT. SCHAFF DIR GEISTES KRAFT AN, UM BEI UNERWARTETEM GEGENSCHLAG BESCHÜTZT ZU SEIN. ABER VERDREIß DICH SELBST NICHT MIT SPUKBILDERN. VIELE ÄNGSTE WERDEN AUS MÜDIGKEIT UND EINSAMKEIT GEBOREN. LEG DIR EINE GESUNDE DISZIPLIN AN, ABER SEI DABEI LIEB ZU DIR SELBST. DU BIST EIN KIND DES WELTENS, NICHT WENIGER WIE DIE BÄUME UND STERNE, DU HAST DAS RECHT HIER ZU SEIN. UND IST ES DIR CLAR ODER NICHT, SO ENTFALDET SICH DAS WELTALL DOCH SO, WIE ES SICH ENTFALDET - UND ES IST GUT SO. HAB DARUM FRIEDEN MIT GOTT, WIE DU AUCH DENEST, DASS ER SEIN MÖGE. WAS DEINE ARBEIT UND DEINE EINGEBUNGEN AUCH SEIN MÖGEN, HALTE FRIEDEN MIT DEINER SEELE IN DER LÄRMIGEN VERWIRRUNG DES LEBENS. MIT ALL SEINEM FLÜTERGOLD, SEINER DÜSTERHEIT UND VERFLOGENEN TRÄUMEN IST DIES DOCH STETS EINE PRÄCHTIGE WELT. SEI BEHUTSAM. STREB NACH GLÜCK.

TEXT GEFUNDEN IN DER ALTEN ST. PAULISKIRCHE IN BALTIMORE 1671Z

Quelle:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Desiderata\\_\(Gedicht\)#/media/File:Heilige\\_Familie\\_Scherstetten\\_Desiderata-Text\\_\(retuschiert\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Desiderata_(Gedicht)#/media/File:Heilige_Familie_Scherstetten_Desiderata-Text_(retuschiert).jpg)