

Leseprobe



Dein Alter steht dir gut

Gedanken, über die Kunst des Älterwerdens

80 Seiten, 14,5 x 22 cm, gebunden, durchgehend zweifarbig
ISBN 9783746270753

Mehr Informationen finden Sie unter 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 2026



Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.

Franz Kafka



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

Besuchen Sie uns im Internet:
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.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-7075-3

© 2026 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9-11,
04159 Leipzig; service@st-benno.de
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text und Data-Mining im Sinne
§ 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verbo-
ten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/
oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Sys-
temen, verwendet werden.

Zusammenstellung: Volker Bauch, Gößnitz
Umschlaggestaltung: Karen Münch-Thornton, München
Covermotiv: © shutterstock.com/KVV-V
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (C)

Inhalt

Segensgebet <i>Überliefert</i>	7
Gelassenheit <i>Wilhelm Raabe</i>	8

1. Alles geht mit Geduld 9

Alt werden und doch jung bleiben <i>Angelika Wolff</i>	10
Ciao, bella! <i>Notker Wolf (mit Leo G. Linder)</i>	12
Gebet <i>Überliefert</i>	16
Geduld <i>Rainer Maria Rilke</i>	18
Das graue Haar <i>Mascha Kaléko</i>	20
Humpelnde Welt <i>Joachim Ringelnatz</i>	22
Gebet für die Seele <i>Thomas Morus</i>	23
Trostlied <i>Jochen Klepper</i>	24

2. Mit dem Mut der Gelassenheit 25

Lass mich langsamer gehen, Herr <i>Aus Südafrika</i>	26
Gelassenheit <i>Anselm Grün</i>	27
Kompliment! <i>Angelika Wolff</i>	31
Innere Ruhe <i>Johannes vom Kreuz</i>	32
Dekalog der Gelassenheit <i>Johannes XXIII.</i>	34
Die Alten und die Jungen <i>Theodor Fontane</i>	38
Erleichterung <i>Marc Aurel</i>	39
Mark Twain antwortet <i>Anekdote</i>	40
Endlich <i>Ute Latendorf</i>	41
Die Kunst der kleinen Schritte <i>Antoine de Saint-Exupéry</i>	42
Alt und weise lass mich werden <i>Anton Rotzetter</i>	46

3. In Dankbarkeit leben 47

Das Mögliche umarmen <i>Antje Sabine Naegli</i>	48
Stufen <i>Hermann Hesse</i>	52
Danken <i>Martin Buber</i>	54
Ich werde gerne alt <i>Jörg Zink</i>	56
Dank <i>Wolfgang Amadeus Mozart</i>	58
Arbeiten und alt werden <i>Rainer Maria Rilke</i>	59
Zwischen meinen Wänden <i>Joachim Ringelnatz</i>	60
Ernte <i>Christian Morgenstern</i>	61
Wollen, was Gott will <i>Jörg Zink</i>	62
Eine merkwürdige Gewohnheit <i>Artur Rubinstein</i>	65
Seligpreisungen <i>Die Kleinen Schwestern des</i> <i>Charles de Foucauld, Paris</i>	66

4. Goldene Regeln für ein erfülltes Leben 67

Seligpreisungen eines alten Menschen <i>Magret Huda</i>	68
Goldene Regeln für ein erfülltes Leben <i>Hermann Multhaupt</i>	70
Das Leben ist schön ... <i>Adalbert Ludwig Balling</i>	73
Die kleinen Freuden <i>Theodor Fontane</i>	77
Zitate zur Lebenskunst	78

Segensgebet

Der Herr sei neben dir,
um dich zu bewahren
vor den Gefahren dieses Lebens.
Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen,
wenn du fällst.
Der Herr sei in dir,
um dich zu trösten,
wenn du traurig bist.
Der Herr sei um dich herum,
um dich zu schützen.
Der Herr sei über dir,
um dich zu segnen.
So segne dich der gütige Gott.

Überliefert



Gelassenheit

Stets achtete ich die Gelassenheit
für eines der höchsten Güter,
welche der Mensch
auf dieser Erde erringen kann:
aber die Gelassenheit
unter allen Umständen,
die Gelassenheit jedem Wesen
und Dinge gegenüber,
die Gelassenheit in jeder Lage,
sei sie bequem oder unbequem,
drohend oder lächelnd,
gut oder böse.

Wilhelm Raabe

1. Kapitel

*Alles geht
mit Geduld*



Geduld

Ich möchte Sie bitten,
Geduld zu haben gegen alles
Ungelöste in Ihrem Herzen
und zu versuchen,
die Fragen selbst lieb zu haben
wie verschlossene Stuben
und wie Bücher,
die in einer sehr fremden
Sprache geschrieben sind.
Forschen Sie jetzt nicht nach
den Antworten, die Ihnen
nicht gegeben werden können,
weil Sie sie nicht leben könnten.
Und es handelt sich darum,
alles zu leben. Leben Sie
jetzt die Fragen.
Vielleicht leben Sie dann
allmählich, ohne es zu merken,
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

