



VALENTINA MENZLER

## Desiderata

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast  
und sei des Friedens eingedenk,  
den die Stille bergen kann.

Stehe – soweit ohne Selbstaufgabe möglich –  
in freundlicher Beziehung zu allen Menschen.  
Äußere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu,  
auch den Geistlosen und Unwissenden;  
auch sie haben ihre Geschichte,  
Meide laute und aggressive Menschen,  
sie sind eine Qual für den Geist.

Wenn du dich mit anderen vergleichst,  
könntest Du bitter werden und Dir nichtig vorkommen;  
denn es wird immer jemanden geben,  
größer oder geringer als Du.  
Freue Dich Deiner eigenen Leistungen  
wie auch Deiner Pläne  
bleibe weiter an Deiner eigenen Laufbahn interessiert,  
Sie ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeiten.

In deinen geschäftlichen Angelegenheiten  
lass Vorsicht walten; denn die Welt ist voller Betrug.  
Aber dies soll dich nicht blind machen  
gegen gleichermaßen vorhandene Rechtschaffenheit.

Viele Menschen ringen um hohe Ideale;  
und überall ist das Leben voller Heldentum.  
Sei Du selbst; vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung.  
Noch sei zynisch was die Liebe betrifft;  
denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung  
ist sie doch immerwährend wie das Gras.

Ertrage freundlich und gelassen den Ratschluss der Jahre,  
gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf.  
Stärke die Kraft des Geistes,  
damit sie Dich im plötzlich hereinbrechenden Unglück schütze.

Aber beunruhige Dich nicht mit Einbildungen.  
Viele Befürchtungen sind Folgen von Erschöpfung und Einsamkeit.  
Bei einem heilsamen Maß an Selbstdisziplin sei gut zu Dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums,  
nicht weniger als die Bäume und die Sterne;  
Du hast ein Recht hier zu sein.  
Und ob es Dir nun bewusst ist oder nicht;  
zweifellos entfaltet sich das Universum wie vorgesehen.  
Darum lebe in Frieden mit Gott,  
was für eine Vorstellung Du auch von ihm hast  
und was immer Dein Mühen und Sehnen ist.

In der lärmenden Wirrnis des Lebens  
erhalte Dir den Frieden Deiner Seele.  
Trotz all ihrem Schein, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen  
ist diese Welt doch wunderschön.

Sei vorsichtig, strebe danach, glücklich zu sein.

Max Ehrmann (1872-1945)