

# Desiderata

Max Ehrmann (1872 - 1945)

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 stolz werden oder dir nichtig vorkommen; denn immer wird es jemanden geben, größer oder geringer als du. Erfreue dich deiner eigenen Leistungen wie auch deiner Pläne.

Bleibe weiter an deinem eigenen Weg interessiert, wie bescheiden auch immer er sein mag. Er 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 und sei nicht zynisch, was die Liebe betrifft; denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie das Gras.

Ertrage freundlich-gelassen den Ratschluss der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Würde auf. Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze. Aber beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind die Folge von Erschöpfung und Einsamkeit. Bei einem gesunden Maß an Selbstdisziplin, sei gut zu dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht geringer 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, welche Vorstellung du auch von ihm hast. Was auch immer dein Mühen und Sehnen ist, in der lärmenden Wirrnis des Lebens, erhalte dir den Frieden mit deiner Seele.

Trotz all ihrem Schein, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen ist diese Welt doch wunderschön.

Sei achtsam.

Strebe danach, glücklich zu sein.