

dtv

In hektischen Zeiten ein kurzer Moment des Innehaltens – ›Worte, die Kraft geben‹ lädt mit seinen zahlreichen Lebensweisheiten dazu ein, den Blick auf das Wesentliche zu lenken. Manchmal ist dies schon genug, die eigene Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten und neue Kraft für die täglichen Herausforderungen zu schöpfen.

»Unsere Träume können wir erst dann verwirklichen, wenn wir uns entschließen, einmal daraus zu erwachen.«

*Josephine Baker*

*Iris Seidenstricker* hat Germanistik, Philosophie und Pädagogik studiert. Sie war lange verantwortlich für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in deutschen Verlagen und ist heute selbstständig. Bei dtv hat sie herausgegeben: ›Weisheiten der Bibel‹, ›Worte, die wirken‹, ›Worte, die stärken‹, ›Worum es wirklich geht‹ und ›Was wirklich zählt‹.

# *Worte, die Kraft geben*

Inspiration, Mut  
und Zuversicht für das Jahr

Herausgegeben von  
Iris Seidenstricker

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Iris Seidenstricker (Hrsg.) bei dtv  
ebenfalls erschienen:

- ›Weisheiten der Bibel‹ (dtv 34270)
- ›Worte, die stärken‹ (dtv 34503)
- ›Worum es wirklich geht‹ (dtv 34588)
- ›Was wirklich zählt‹ (dtv 34623)
- ›Worte, die wirken‹ (dtv 34649)

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Website  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)**



Originalausgabe

2012

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,  
München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: akg-images

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Monotype Baskerville 10,5/12

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34765-5

## *Inhalt*

*Gedanken, die inspirieren, Mut und Hoffnung machen ...*

... das Leben zu lieben und zu genießen . . . . .	7
... die Liebe zu finden und zu leben . . . . .	17
... an sich zu glauben . . . . .	25
... Verantwortung zu übernehmen . . . . .	35
... Freundschaften einzugehen . . . . .	41
... für das tägliche Miteinander . . . . .	47
... sich Herausforderungen und Chancen zu stellen . . . . .	57
... in schwierigen Zeiten . . . . .	67
... sich vom Wandel und den Wundern des Lebens überraschen zu lassen . . . . .	79
Personenverzeichnis . . . . .	89



Gedanken, die inspirieren,  
Mut und Hoffnung machen ...  
*... das Leben zu lieben und zu genießen*

Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass  
der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu ge-  
nießen.

*Samuel Butler*



Du musst das Leben nicht verstehen,  
dann wird es werden wie ein Fest.  
Und lass dir jeden Tag geschehen,  
so wie ein Kind im Weitergehen  
von jedem Wehen  
sich bunte Blüten schenken lässt.  
Sie aufzuheben und zu sammeln,  
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.  
Es löst sie leise aus den Haaren,  
drin sie so lang gefangen waren  
und hält den lieben jungen Jahren  
nach neuen seine Hände hin.

*Rainer Maria Rilke*

Wir alle haben das Leben zu überstehen. Aber die einzige Möglichkeit, damit fertig zu werden, ist, es zu lieben.

*Georges Bernanos*



Wenn du einen Garten und dazu noch eine Bibliothek hast, wird es dir an nichts fehlen.

*Cicero*



Frag nicht, was das Leben dir gibt. Frag, was du gibst.

*Alfred Adler*



Muße ist der schönste Besitz von allen.

*Sokrates*



Hab keine Angst vor dem Leben. Glaube, dass das Leben lebenswert ist, und dein Glaube wird dir helfen, dass es wahr wird.

*William James*





Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.

*Seneca d. J.*



Im Alter bereut man vor allem die Sünden, die man nicht begangen hat.

*William Somerset Maugham*



Je länger man lebt, desto deutlicher sieht man, dass die einfachen Dinge die wahrhaft größten sind.

*Romano Guardini*



Um Seelenfrieden zu erlangen, musst du auf deinen Wunsch verzichten, Generaldirektor des Universums zu sein.

*Larry Eisenberg*



Wie lange ich lebe, liegt nicht in meiner Macht, dass ich aber, solange ich lebe, wirklich lebe, das hängt von mir ab.

*Seneca d. J.*

Wenn wir wirklich leben wollen, fangen wir am besten jetzt sofort damit an.

*W.H. Auden*



Nichts, was das Leben lebenswert macht, kann man für Geld kaufen.

*Antoine de Saint-Exupéry*



Sie sind so jung, so vor allem Anfang, und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, lieber Herr, 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 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*



Das Leben ist dafür da, um gelebt zu werden; und unsere Neugier muss lebendig bleiben. Niemals darf

jemand, egal aus welchem Grund, dem Leben den Rücken kehren.

*Eleanor Roosevelt*



Eifersucht und Ärger verkürzen das Leben und machen alt.

*Die Bibel*



Im normalen Leben wird es einem oft gar nicht bewusst, dass der Mensch überhaupt unendlich viel mehr empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht.

*Dietrich Bonhoeffer*



Das Leben eines jeden Menschen ist ein von Gottes Hand geschriebenes Märchen.

*Hans Christian Andersen*



Nicht den Tod sollte man fürchten, sondern dass man nie beginnen wird, zu leben.

*Mark Aurel*

Den Augenblick immer als den höchsten Brennpunkt der Existenz, auf den die ganze Vergangenheit nur vorbereitete, ansehen und genießen, das würde Leben heißen!

*Friedrich Hebbel*



Nicht das Vergnügen macht das Leben lebenswert. Das Leben ist es, das das Vergnügen vergnügenswert macht.

*George Bernard Shaw*



Ich bereue nichts. Damit verschwendet man nur Zeit, die immer wertvoller wird.

*Peter Ustinov*



Erst im Altwerden sieht man die Seltenheit des Schönen und welches Wunder es eigentlich ist, wenn zwischen den Fabriken und Kanonen auch Blumen blühen und zwischen den Zeitungen und Börsenzetteln auch noch Dichtungen leben.

*Hermann Hesse*



Anspannung ist eine Angewohnheit, Entspannung ist eine Angewohnheit. Schlechte Angewohnheiten kann man ablegen, gute Angewohnheiten kann man fördern.

*William James*



Wenn du liebst, was du tust, wirst du in deinem Leben nie wieder arbeiten.

*Konfuzius*



Fang jetzt zu leben an und zähle jeden Tag als ein Leben für sich.

*Seneca d. J.*



Die Welt zu durchschauen, sie zu verachten mag großer Denker Sache sein. Mir aber liegt einzig daran, die Welt lieben zu können, sie und mich und alle Wesen mit Liebe und Bewunderung und Ehrfurcht betrachten zu können.

*Hermann Hesse*



Greift nur hinein ins volle Menschenleben. Ein jeder lebt's, nicht vielen ist's bekannt, und wo ihr's packt, da ist es interessant.

*Johann Wolfgang von Goethe*



Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sein wollen.

*Abraham Lincoln*



Die wahren Freuden sind die Freuden, die unverdient sind und unerwartet kommen; sie machen uns eher zufrieden als dankbar.

*Henry David Thoreau*



Glück ist: sich leben spüren, sein ganzes Ich – in jedem Augenblick, an jeder Stelle, wo es auch stehen mag.

*Prentice Mulford*



Überschäumende Lebensfreude ist etwas Schönes.

*William Blake*

Es freue sich, wer da atmet im rosigen Licht!

*Friedrich von Schiller*



Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.

*Dietrich Bonhoeffer*



Lebe, als würdest du 100 Jahre alt. Bete, als stürbest du morgen.

*Benjamin Franklin*



Leben, das ist das Allerseltenste in der Welt – die meisten Menschen existieren nur.

*Oscar Wilde*



Vergessen Sie nicht: Das Leben ist eine Herrlichkeit!

*Rainer Maria Rilke*







Gedanken, die inspirieren,  
Mut und Hoffnung machen ...  
... *die Liebe zu finden und zu leben*

Alles, was ihr tut, soll von der Liebe bestimmt sein.  
*Die Bibel*



Je größer die Liebe, desto weiter und mannigfacher  
diese Welt.

*Novalis*



Es ist nicht wahr, dass sich jeder selbst der Nächste  
ist, sondern es ist wahr, dass die Liebe zu den Men-  
schen, die Liebe zu allen, die uns brauchen, Licht ins  
Leben bringt.

*Hermann Gmeiner*



Es gibt nur eine Aufgabe, und die besteht darin, dass  
wir die Liebe in uns vermehren.

*Leo Tolstoi*

Was ist Wissen, das nicht von der Liebe ausgeht?

*Bettina von Arnim*



Auf Schwächen und Blößen gründet sich die Liebe.

*Johann Georg Hamann*



Vertrauen und Achtung sind die Grundpfeiler der Liebe, ohne welche sie nicht bestehen kann.

*Heinrich von Kleist*



Die wahre Liebe hat kaum eine Methode.

*Franz von Sales*



Nicht wer gibt, sondern wer fordert, wird geliebt.

*Cesare Pavese*



Nichts fördert das Kreative mehr als die Liebe, vorausgesetzt, sie ist echt.

*Erich Fromm*



Wer liebt, hat ein großes Geschenk zu verwalten.

*Martin Kessel*



Helfen und Lieben ist der reifste und vollkommenste Ausdruck menschlicher Vernunft.

*Hermann Gmeiner*



Alle Kraft ist man der Welt schuldig und dem, der uns am nächsten steht, am ersten.

*Bettina von Arnim*



Es gibt nichts, woran man besser erkennen kann, ob man ganze Liebe habe, als Vertrauen.

*Meister Eckhart*



Wirklich reich ist ein Mensch nur dann, wenn er das Herz eines geliebten Menschen besitzt.

*Greta Garbo*



Die Liebe bringt auf Ideen und in Gefahren.

*Heinrich Mann*

Die höchste Vernunft spricht nicht nur die Sprache des bloßen Verstandes, sondern sie spricht auch die Sprache ihrer Mutter, der Liebe, welche der Anfang aller Dinge ist und darum auch der Anfang aller Erkenntnis.

*Gertrud von Le Fort*



Der Mensch soll sich niemals in irgendeiner Weise als fern von seinem Geliebten betrachten, weder wegen eines Mangels noch wegen einer Schwäche, noch wegen irgendetwas sonst. Und wenn dich auch immer wieder deine großen Mängel so weit hinaustreiben, dass du dich nicht als ihm nahe ansehen kannst, so sollst du doch ihn als dir nahe ansehen.

*Meister Eckhart*



Man liebt den anderen nicht, wenn man sich nichts von ihm schenken lassen will.

*Nigerianisches Sprichwort*



Jede Phase der Gezeiten ist wichtig; jede Phase einer Welle und jede Phase einer Beziehung.

*Anne Morrow Lindbergh*