

Leseprobe



Reinhard Abeln, Adalbert Ludwig Balling,
Johannes Kuhn

Zum Glück ist man nie zu alt

Heitere Geschichten

128 Seiten, 12,5 x 19,5 cm,
gebunden, durchgehend farbig,
mit zahlreichen Illustrationen

ISBN 9783746269726

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

Reinhard Abeln, Adalbert Ludwig Balling,
Johannes Kuhn
Zum Glück ist man nie zu alt

Reinhard Abeln
Adalbert Ludwig Balling
Johannes Kuhn

Zum
Glück
ist man
nie zu alt



benno

Inhalt

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

Besuchen Sie uns im Internet unter:
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 978-3-7462-6972-6

© 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-Mi-
ning im Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§
44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes
dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur
Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen
KI-Systemen, verwendet werden.

Covergestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Coverillustration: © stock.adobe.com/aleutie
Illustrationen, innen: © stock.adobe.com/aleutie
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (H)



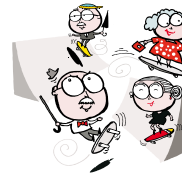
- 11 -

Mit Humor geht vieles leichter



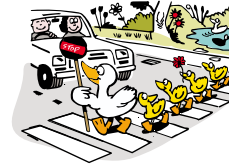
- 29 -

Geduld bringt Rosen zum Blühen



- 42 -

Freude hat viele Namen



- 52 -

Heitere Gelassenheit ist ein Geschenk



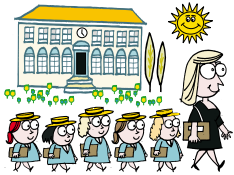
- 69 -

Froh „sein“ heißt froh „machen“



- 88 -

Lachen ist die beste Medizin



- 103 -

Gott ist ein „Gott der Freude“

Ein Wort zuvor

Warum leben Humorvolle länger?

Warum auch glücklicher?

Der Grieche Äschylos aus dem antiken Griechenland verschrieb einst seinen Freunden täglich ein paar Tropfen Freude. Der Römer Seneca philosophierte, es sei „des Menschen würdiger, sich schmunzelnd über das Leben zu erheben, als es zu beweinen“. Er fügte allen Ernstes hinzu: „Um das Menschengeschlecht macht sich verdienter, wer es belacht, als wer Tränen darüber vergießt.“ Bei diesem Lesebuch geht es weder darum, die Menschheit zu „belachen“ noch sie zu beweinen; es geht vielmehr darum, ein wenig Schmunzeln, Freude und Heiterkeit zu erzeugen, getragen von bewusster Gelassen- und Zufriedenheit. Der Gelasene ist häufig auch der Geduldige und Hoffende. Schon in der Antike hat man Tieren in den Mund gelegt, was Menschen dachten oder sagen wollten, aber nicht den Mumm aufbrachten, sich laut und verständlich zu äußern. Die Tierfabeln von Äsop bezeugen es. Und der Franzose Jean de La Fontaine (1621–1695) folgte den Spuren der Griechen. Johann Wolfgang von Goethe hatte mit seinem Tier-

epos „Reineke Fuchs“ etwas Ähnliches im Sinn: den Mitmenschen die Meinung zu sagen, ohne auf sie mit Fingern deuten zu müssen. Früher, als noch Kaiser, Könige oder andere Fürsten den Ton angaben, riskierten es nur Hofnarren, die Regierenden zu kritisieren. Mit der Demokratie kam die freie Meinungsäußerung – und die Narren an den Adelshöfen verschwanden allmählich. Was blieb, sind Episoden und Anekdoten; Minigeschichten, leicht zu merken; einfach nachzuerzählen, aber selten ohne Humor. Nicht alle strotzen vor Witz, aber die meisten regen zum Schmunzeln an.

Eine weitere Gattung, Wahres und Wichtiges in knappen Worten weiterzugeben, ist der Aphorismus. Es sind meistens Sinnsprüche, die man sich deshalb gerne merkt, weil sie einen leicht zum Nachdenken, aber nicht selten auch zum Schmunzeln bringen. Wir haben Dutzende solcher Texte, meist offen und deutlich, mitunter auch versteckt oder zwischen den Zeilen, hier eingefügt. Ein paar Beispiele:

Bernhard Shaw: „Ein verheirateter Mann kann tun, was er will, wenn seine Frau nichts dagegen hat.“

Felix von Ekhardt, der schier schon legendäre Pressesprecher von Konrad Adenauer, brachte es auf den Punkt: „Man soll nichts überstürzen, schon gar nicht die eigene Katastrophe!“

Manfred Rommel (Sohn von „Wüstenwuchs“ Erwin Rommel und langjähriger OB in Stuttgart) äußerte sich über die als besonders sparsam geltenden Schwaben: „Solange es nur das Leben gekostet hat, haben sich die Schwaben nicht angegurtet; aber seit es 40 Mark Strafe kostet, tun sie es 100-prozentig!“

In Sachsen sagt man: „Man muss äs Läbn äm näm wies Läbn äm is!“ („Man muss das Leben eben nehmen, wie das Leben eben ist!“) – Ein Galgenvogel sagte es mit seinen Worten: „Dia Woch goht schoa guat a!“ Knapper lässt sich Galgenhumor kaum ausdrücken; es war Montagmorgen und soeben wurde ihm der Strick um den Hals gelegt.

Ernst Jünger: „Jeder Mensch hat seine guten Seiten; man muss nur die schlechten umblättern!“

Jetzt wieder zurück zur Frage, warum Humorvolle länger leben – und wohl auch glücklicher: Sie wissen sich selber nicht zu ernst zu nehmen; sie sind gelassener und sicher auch geduldiger – mit anderen und mit sich selber! Sie schmunzeln gern und freuen sich des Lebens. Sie wissen: Wer Humor hat, wer die Welt und das Weltgeschehen nicht zu ernst nimmt, weil er an ein höheres Wesen glaubt

und so sich geborgen fühlt, wer im Laufe seines Lebens etwas weiser geworden ist, vielleicht auch einfühlsamer und verständnisvoller gegenüber seinen Mitmenschen, der ist allemal im Vorteil. Mit Witz und Humor übersteht man so manche missliche Situation; mit Gottvertrauen auch. Oder wenn man es versteht, sich notfalls anzupassen und das Beste aus den jeweiligen Vorgegebenheiten zu machen. Wie zum Beispiel jener Tourist auf Afrikasafari, der mitten im Busch von einem Großwildjäger gefragt wurde, ob er denn auch Jagd auf Elefanten machen wolle. – „Ja“, gab er zur Antwort, „neuerdings!“ – „Wieso neuerdings?“ – „Ach“, antwortete jener, „ursprünglich wollte ich seltene Schmetterlinge sammeln, aber dann habe ich meine Brille verloren ...“

Liebe Leserin, lieber Leser, erwarten Sie bitte kein Witz- oder Anekdotenbuch. Viele der Beiträge dieses Bandes geben Impulse zum Nachdenken. Aber der Grundtenor soll dennoch ein heiterer und optimistischer sein, einer, der Mut macht und Hoffnung und Zuversicht – und auch in den späten Lebensjahren den Glauben an „ein Weiterleben danach“ nicht ausschließt.

Adalbert Ludwig Balling/Reinhard Abeln/Johannes Kuhn

Mit Humor geht vieles leichter



RAT FÜR JEDEN TAG

Man nehme zwölf Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit,
Geiz, Pedanterie und Angst
und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
sodass der Vorrat für ein ganzes Jahr reicht.
Es wird jeder Tag einzeln angerichtet
aus einem Teil Arbeit
und zwei Teilen Frohsinn und Humor.
Man füge drei gehäufte Esslöffel
Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz,
ein Körnchen Ironie
und eine Prise Takt.
Dann wird die Masse sehr reichlich
mit Liebe übergossen.
Das fertige Gericht schmücke man
mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten
und serviere es täglich mit Heiterkeit
und einer guten, erquickenden Tasse Tee.

Catherina Elisabeth Goethe

WIRKLICHER HUMOR

Wirklicher Humor ist Freiheit,
Versöhnung, Wahrheit, Güte und Licht.

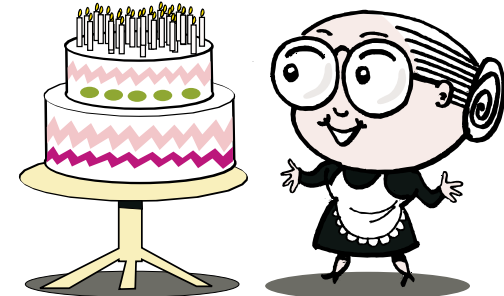
Jacob Burckhardt

Humor nennt man die famose Turnübung,
die darin besteht,
sich selbst auf den Arm zu nehmen.

Theo Lingen

Humor ist der Knopf, der verhindert,
dass uns der Kragen platzt.

Auf einer Spruchkarte



DIE WEISHEIT DER HUMORVOLLEN

Es gibt viele Arten von Humor – und zwar nicht erst seit Wilhelm Busch, der die Auffassung vertrat, Humor sei, wenn man trotzdem lache. Aber Humor ist nicht gleich Humor. Zu oft versteht man darunter lauten Klamauk, grelles Gelächter, zynisches Geschwätz oder schadenfrohes Verhalten. Ich meine auch nicht die billigen Witze, die man über Schwiegermütter macht – oder über Tollpat-sche, die über die eigenen Füße stolpern. Humor ist etwas anderes als Spott und Häme. Humor hat etwas mit Selbstkritik zu tun; mit der Fähigkeit, über die eigenen Fehler zu lachen. Etwa wenn Heinrich von Kleist an seinen Freund Christian Ernst Martini schreibt: „Ich schäme mich nicht zu gestehen, was Sie befürchten: dass ich nicht deutlich weiß, wovon ich rede“ (Brief vom 18. März 1799).

Oder wenn Kurt Tucholsky seinen Landsleuten mit leiser Ironie bestätigt: „Auch wenn ein Deutscher nichts hat: Bedenken hat er!“ Oder wenn der Journalist Lutz Ackermann feststellt, niemand sei so abergläubisch, dass er das 13. Monatsgehalt zurückweise! Solche Beobachtungen und Anmerkungen treffen ins Zentrum, sie reizen zum Schmun-

zeln. Schmunzeln ist eine typische Reaktion des Humervollen: liebevoll lächeln, ohne zu richten; sich amüsieren, über sich und andere, ohne zu (ver-)urteilen.

Adalbert Ludwig Balling

HUMOR KANN MAN LERNEN!

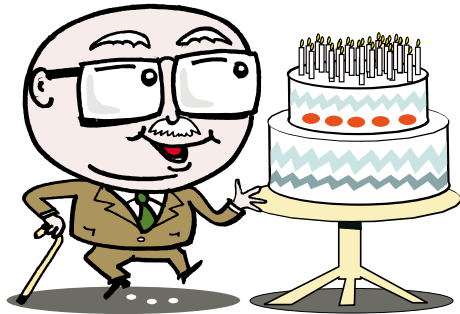
Neben Geist und Witz setzt er vor allem ein „großes Maß an Herzensgüte voraus, an Gedduld, Nachsicht und Menschenliebe“ (Curt Goetz). Allerdings, so der Schriftsteller William Saroyan, sei es mit dem Humor wie mit Austern: Nur in einer verwundeten Muschel wachse eine Perle heran. Auch der Humor reife aus Verwundungen, die das Leben einbrachte, die aber nicht für immer belasten müssen. Der wirklich Humervolle komme über die Unbill hinweg und bleibe zuversichtlich und gelassen.

Adalbert Ludwig Balling

Wenn ich endlich 100 bin,
 nimm, o Herr, mein Leben hin.
 Lass mich tragen dann zu Grabe,
 dass ich ewige Ruhe habe ...

Falls es nicht dein Wille sei,
 dass zwei Jährlein oder drei
 länger noch gelebt sein sollen,
 Herr, ich würde dir nicht grollen.

Bischof Joannes Baptista Sproll zugeschrieben



INHALTSVERZEICHNIS

Ein Wort zuvor	7
<i>Mit Humor geht vieles leichter</i>	11
<i>Catherina Elisabeth Goethe: Rat für jeden Tag</i>	12
<i>Gesammelt: Wirklicher Humor</i>	13
<i>Adalbert Ludwig Balling: Die Weisheit der Humorvollen</i>	14
<i>Adalbert Ludwig Balling: Humor kann man lernen</i>	15
<i>Adalbert Ludwig Balling: Das lustige Seniorenpäarchen</i>	16
<i>Adalbert Ludwig Balling: Niemand taugt ohne Humor</i>	18
<i>Adalbert Ludwig Balling: Selig die Humorvollen</i>	19
<i>Adalbert Ludwig Balling: Ich wünsche dir Humor</i>	20
<i>Reinhard Abeln: Mit etwas Humor geht's besser</i>	23
<i>Thomas Morus: Sinn für Humor</i>	26
<i>Gesammelt: Humor sieht das Positive</i>	28
<i>Geduld bringt Rosen zum Blühen</i>	29
<i>Adalbert Ludwig Balling: Geduld ist alles</i>	30
<i>Reinhard Abeln: Geduld – ein Zeichen menschlicher Reife</i>	32
<i>Adalbert Ludwig Balling: Mark Twains guter Rat</i>	33
<i>Adalbert Ludwig Balling: Ein Beispiel zur Geduld</i>	35
<i>Reinhard Abeln: In Geduld bis zur Ernte warten</i>	36
<i>Adalbert Ludwig Balling: „Die Blume der Geduld“</i>	38
<i>Adalbert Ludwig Balling: Alles hat seine Zeit</i>	40
<i>Gesammelt: Über die Geduld</i>	41

<i>Freude hat viele Namen</i>	42
<i>Reinhard Abeln: Zur Freude geboren</i>	43
<i>Rabindranath Tagore: Freude ist überall</i>	45
<i>Adalbert Ludwig Balling: Wenn die Freude Flügel hat</i>	46
<i>Adalbert Ludwig Balling: Die Antwort des greisen Indio</i>	47
<i>Adalbert Ludwig Balling: Spaß muss sein</i>	50
<i>Heitere Gelassenheit ist ein Geschenk</i>	52
<i>Adalbert Ludwig Balling: Ich wünsche dir Gelassenheit & Harmonie</i>	53
<i>Adalbert Ludwig Balling: Schon als Kinder träumten wir von Oskar</i>	55
<i>Reinhard Abeln: Lass jeden Tag auf dich zukommen</i>	59
<i>Adalbert Ludwig Balling/Johannes XXIII.: Zehn Tipps zur Gelassenheit</i>	60
<i>Reinhard Abeln: Werde gelassen wie ein Kind!</i>	62
<i>Aus China: Der morgige Tag</i>	63
<i>Die kleinen Schwestern des Charles de Foucauld: Seligpreisungen</i>	65
<i>Johannes Kuhn: Gelassenheit – Mut – Weisheit</i>	66
<i>Froh „sein“ heißt froh „machen“</i>	69
<i>Reinhard Abeln: „Ein liebendes Herz ist ein frohes Herz“</i>	70
<i>Adalbert Ludwig Balling: Die Sonnenblume</i>	73
<i>Adalbert Ludwig Balling: Freude darf nicht einsam sein</i>	74
<i>Überliefert: Wer knurrt, erntet Knurren</i>	76
<i>Adalbert Ludwig Balling: Die alte Dame am Straßenrand</i>	77
<i>Reinhard Abeln: Die verschwenderische Sonne</i>	79
<i>Überliefert: Ein Kreislauf der Freude</i>	81
<i>Adalbert Ludwig Balling: Pater Pirmins Südafrikareise</i>	83

<i>Gesammelt: Das Beste auf der Welt</i>	85
<i>Adalbert Ludwig Balling: Ansteckende Heiterkeit</i>	86
<i>Adalbert Ludwig Balling: Hoffnungs-Lose für Hoffnungslose</i>	87
<i>Lachen ist die beste Medizin</i>	88
<i>Johannes Kuhn: Dem Lachen eine Chance geben!</i>	89
<i>Adalbert Ludwig Balling: Lachen musst du selbst</i>	92
<i>Adalbert Ludwig Balling: Ein liebenswerter Einfaltspinsel</i>	93
<i>Volksgut: Großvaters Bart</i>	94
<i>Reinhard Abeln: Lach mal wieder</i>	95
<i>Reinhard Abeln: Verschiedene Werte</i>	97
<i>Reinhard Abeln: Die schöne Predigt</i>	98
<i>Johannes Kuhn: Der „Salto liturgicus“</i>	99
<i>Adalbert Ludwig Balling: Schmunzelnd dem Tod entgegengehen</i>	101
<i>Cäsar Flaischlen: Hab Sonne im Herzen</i>	102
<i>Gott ist ein „Gott der Freude“</i>	103
<i>Reinhard Abeln: Matthäus 14,27</i>	104
<i>Reinhard Abeln: Verwunderung</i>	105
<i>Adalbert Ludwig Balling: Des Bischofs bunter Krawatten-Humor</i>	106
<i>Reinhard Abeln: „Was, gleich fünf?“</i>	108
<i>Adalbert Ludwig Balling: Humorvolle Brüder</i>	108
<i>Adalbert Ludwig Balling: Freude ist ...</i>	110
<i>Reinhard Abeln: Das tägliche Brot</i>	112
<i>Aus Persien: Die drei alten Männer</i>	113
<i>Adalbert Ludwig Balling: Vom Leben fasziniert</i>	115
<i>Gesammelt: Freude – eine Gottesgabe</i>	116

<i>Adalbert Ludwig Balling</i> : „Er aber lacht, der in den Himmeln wohnt“	118
<i>Johannes Kuhn</i> : „Wie Kinder fromm und fröhlich“	120
<i>Reinhard Abeln</i> : Beten macht froh und gelassen	121
<i>Bischof Joannes Baptista Sproll</i> : Es hat noch Zeit	123

Abeln, Reinhard

1938–2021, war lange Zeit als Chefredakteur tätig. Er ist Autor zahlreicher Bücher für Kinder und Erwachsene und arbeitete als Referent in der Erwachsenenbildung. Er lebte in Stuttgart.

Balling, Adalbert Ludwig CMM

geb.1933, Redakteur des Mariannhiller Missionsmagazins, freier Mitarbeiter bei der Katholischen Nachrichtenagentur und bei Radio Vatikan; Autor/Herausgeber zahlreicher Veröffentlichungen.

Kuhn, Johannes

1924–2019, deutscher evangelischer Theologe; bekannt durch die Fernsehserien „Pfarrer Johannes Kuhn antwortet“ und „Reise nach Jerusalem“ sowie durch Andachten im Hörfunk.

QUELLEN

Ein besonderes Dankeschön geht an jene Verlage, in denen ich seit vielen Jahren/Jahrzehnten publiziere und aus deren Büchern ich Kurzpasseagen entnommen habe: Herder, Freiburg; Butzon & Bercker, Kevelaer; Morus, Berlin; Agentur des Rauhen Hauses, Hamburg; Bernward, Hildesheim; Neue Stadt, München; Kreuz, Stuttgart; Engelsdorfer, Leipzig – und, last but not least, Mariannhill, Würzburg.

Adalbert Ludwig Balling

Wir danken den genannten Inhabern von Textrechten für die freundliche Erteilung der Abdruckgenehmigung. Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.