

LEBENSVERÄNDERNDE GEDICHTE

LEBENSVERÄNDERNDE GEDICHTE

*Fünf Gesänge von Niederlage,
Standhalten und Gelassenheit*

Übertragen und gesetzt von
Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2026

Fünf Gedichte der angelsächsischen
Lebensweisheits-Dichtung

Wörtlich-präzise ins Deutsche übertragen,
verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas

Khalil Gibran · Henry Wadsworth Longfellow
Rudyard Kipling · William Ernest Henley
Max Ehrmann

Gloggnitz, 2026

*»Und wir werden in der Sonne stehen mit einem Willen,
und wir werden gefährlich sein.«*

— Khalil Gibran

INHALT

Niederlage, meine Niederlage	1
Ein Psalm des Lebens	5
Wenn —	10
Invictus	14
Desiderata	17

NIEDERLAGE, MEINE NIEDERLAGE

Ein Gesang

nach Khalil Gibran

Defeat aus *The Madman* (1918) · 1883–1931

I

*Niederlage, meine Niederlage,
meine Einsamkeit und meine Abgeschiedenheit,
du bist mir teurer als tausend Triumphe,
und süßer meinem Herzen als alle Weltherrlichkeit.*

II

*Niederlage, meine Niederlage,
mein leuchtendes Schwert und mein Schild,
in deinen Augen habe ich gelesen,
dass inthronisiert zu werden versklavt zu werden heißt,
und verstanden zu werden eingeebnet zu werden heißt,
und ergriffen zu werden nur heißt, seine Fülle zu erreichen
und gleich einer reifen Frucht zu fallen und verzehrt zu werden.*

III

Niederlage, meine Niederlage,

*meine Selbsterkenntnis und mein Trotz,
durch dich weiß ich, dass ich noch jung bin und schnellen Fußes
und nicht zu fangen bin von welkenden Lorbeeren.
Und in dir habe ich das Alleinsein gefunden
und die Freude, gemieden und verachtet zu werden.*

IV

*Niederlage, meine Niederlage,
meine kühne Gefährtin,
du sollst meine Lieder hören und meine Schreie und mein
Schweigen,
und keiner außer dir soll mir vom Schlagen der Flügel sprechen
und vom Drängen der Meere,
und von Bergen, die in der Nacht brennen,
und du allein sollst meine steile und felsige Seele erklimmen.*

V

Niederlage, meine Niederlage,

*mein unsterblicher Mut,
du und ich, wir werden zusammen mit dem Sturm lachen,
und zusammen werden wir Gräber graben für alles, was in uns
stirbt,
und wir werden in der Sonne stehen mit einem Willen,
und wir werden gefährlich sein.*

KHALIL GIBRAN

(libanesischer Schriftsteller 1883 – 1931)

EIN PSALM DES LEBENS

Was das Herz des Jünglings zum Psalmisten sprach

nach Henry Wadsworth Longfellow

A Psalm of Life (1838) · 1807–1882

I

*Sag mir nicht in trauervollen Tönen,
das Leben sei nur ein leerer Traum!
Denn tot ist die Seele, die schlummert,
und die Dinge sind nicht, was sie scheinen.*

II

*Das Leben ist wirklich! Das Leben ist ernst!
Und das Grab ist nicht sein Ziel.
»Staub bist du, zu Staub kehrst du zurück«,
war nicht von der Seele gesprochen.*

III

*Nicht Genuss und nicht Kummer
ist unser bestimmtes Ende oder unser Weg;
sondern zu handeln, dass ein jedes Morgen
uns weiter finde als das Heute.*

IV

*Die Kunst ist lang, und die Zeit ist flüchtig,
und unsere Herzen, ob auch stark und tapfer,
schlagen doch, gleich gedämpften Trommeln,
Trauermärsche zum Grabe.*

V

*Auf dem weiten Schlachtfeld der Welt,
im Biwak des Lebens,
sei nicht wie stummes, getriebenes Vieh!
Sei ein Held im Streit!*

VI

*Vertraue keiner Zukunft, wie angenehm sie auch sei!
Lass die tote Vergangenheit ihre Toten begraben!
Handle — handle in der lebendigen Gegenwart!
Das Herz im Innern und Gott zu Häupten!*

VII

*Das Leben großer Männer mahnt uns alle,
dass wir unser Leben erhaben gestalten können,
und scheidend hinter uns lassen
Fußspuren im Sande der Zeit;*

VIII

*Fußspuren, die vielleicht ein anderer,
segelnd über des Lebens feierliche See,
ein verlorener und schiffbrüchiger Bruder,
erblickt und wieder Mut fasst.*

IX

*Lasst uns denn auf sein und wirken,
mit einem Herzen für jedes Geschick;
stets vollbringend, stets verfolgend,
lernen wir zu arbeiten und zu warten.*

H. W. LONGFELLOW

(amerikanischer Dichter 1807–1882)

WENN —
nach Rudyard Kipling

If— (1910) · 1865–1936

I

*Wenn du den Kopf bewahren kannst, während rings um dich
alle den ihren verlieren und es dir anlasten,
wenn du dir selbst vertrauen kannst, während alle an dir zweifeln,
doch ihrem Zweifel auch Rechnung trägst;*

II

*Wenn du warten kannst und des Wartens nicht müde wirst,
oder, belogen, dich nicht in Lügen einlässt,
oder, gehasst, dem Hassen nicht nachgibst,
und dennoch nicht zu gut scheinst noch zu weise redest;*

III

*Wenn du träumen kannst, ohne Träume zu deinem Herrn zu
machen;
wenn du denken kannst, ohne Gedanken zu deinem Ziel zu machen;
wenn du Triumph und Unheil begegnen
und diese beiden Betrüger gleich behandeln kannst;*

IV

*Wenn du es ertragen kannst, die Wahrheit, die du sprachst,
von Schurken verdreht zu hören, zur Falle für Toren gemacht,
oder zuzusehen, wie die Dinge, denen du dein Leben gabst,
zerbrechen,
und dich bückst und sie mit abgenutztem Werkzeug wieder
aufbaust;*

V

*Wenn du aus all deinem Gewinn einen einzigen Haufen machen
und ihn auf einen einzigen Wurf »Kopf oder Zahl« wagen kannst,
und verlierst und von vorn bei deinen Anfängen beginnst
und über deinen Verlust nie ein Wort verlierst;*

VI

*Wenn du Herz und Nerv und Sehne zwingen kannst,
dir zu dienen, lange nachdem sie verbraucht sind,*

*und so durchhältst, wenn nichts mehr in dir ist
als der Wille, der zu ihnen spricht: »Halt durch!«;*

VII

*Wenn du mit der Menge reden und deine Tugend wahren kannst,
oder mit Königen gehen, ohne die Nähe zum einfachen Mann zu
verlieren,
wenn weder Feinde noch liebende Freunde dich verletzen können,
wenn alle mit dir rechnen, doch keiner allzu sehr;*

VIII

*Wenn du die unerbittliche Minute füllen kannst
mit sechzig Sekunden zurückgelegten Wegs,
dann ist dein die Erde und alles, was auf ihr ist,
und — mehr noch — du wirst ein Mann sein, mein Sohn!*

RUDYARD KIPLING
(englischer Schriftsteller 1865–1936)

INVICTUS

Der Unbesiegte

nach William Ernest Henley

Invictus (1875) · 1849–1903

I

*Aus der Nacht, die mich bedeckt,
schwarz wie der Abgrund von Pol zu Pol,
danke ich welchen Göttern auch immer
für meine unbesiegbare Seele.*

II

*Im grausamen Griff der Umstände
habe ich nicht gezuckt noch laut geschrien.
Unter den Knüppelschlägen des Zufalls
ist mein Haupt blutig, doch ungebeugt.*

III

*Jenseits dieses Ortes von Zorn und Tränen
ragt nur das Grauen des Schattens empor,
und doch findet die Drohung der Jahre
und wird mich finden ohne Furcht.*

IV

*Gleichviel, wie eng das Tor,
wie beladen mit Strafen die Schriftrolle,
ich bin der Herr meines Schicksals,
ich bin der Hauptmann meiner Seele.*

WILLIAM ERNEST HENLEY
(englischer Schriftsteller 1849 – 1903)

DESIDERATA

Das Erstrebenswerte

nach Max Ehrmann

Desiderata (1927) · 1872–1945

*Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast
und denke an den Frieden, den die Stille zu bieten vermag.*

*Soweit es ohne Aufgabe deiner selbst möglich ist,
stehe mit allen Menschen auf gutem Fuß.*

* * *

*Sprich deine Wahrheit ruhig und klar aus;
und höre den anderen zu,
auch den Stumpfen und Unwissenden;
auch sie haben ihre Geschichte.*

* * *

*Meide die lauten und aggressiven Menschen,
sie sind eine Plage für den Geist.
Wenn du dich mit anderen vergleichst,
könntest du eitel oder verbittert werden;
denn stets wird es größere und geringere Menschen geben als dich.*

* * *

Erfreue dich an deinen Erfolgen wie an deinen Plänen.

*Bleibe an deinem eigenen Werdegang interessiert, wie bescheiden
auch immer;*

er ist ein wahrer Besitz im wechselnden Glück der Zeit.

* * *

Übe Vorsicht in deinen Geschäften;

denn die Welt ist voller Betrug.

*Doch lass dich dadurch nicht blind machen für die Tugend, die es
gibt;*

*viele Menschen streben nach hohen Idealen;
und überall ist das Leben voll von Heldentum.*

* * *

Sei du selbst.

Heuchle vor allem keine Zuneigung.

*Sei auch dem Lieben gegenüber nicht zynisch;
denn angesichts aller Dürre und Ernüchterung
ist es so beständig wie das Gras.*

* * *

*Nimm den Rat der Jahre bereitwillig an
und gib die Dinge der Jugend mit Anmut auf.
Nähre Stärke des Geistes, um dich zu schützen bei plötzlichem
Unglück.
Doch quäle dich nicht mit düsteren Einbildungen.
Viele Ängste werden aus Müdigkeit und Einsamkeit geboren.*

* * *

*Jenseits einer heilsamen Selbstzucht
sei sanft mit 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 klar ist oder nicht,
zweifellos entfaltet sich das Universum, wie es soll.*

*Darum sei im Frieden mit Gott,
wie immer du ihn dir vorstellen magst,
und was auch immer deine Mühen und Sehnsüchte sind,
bewahre im lärmenden Wirrwarr des Lebens den Frieden in deiner
Seele.*

* * *

*Mit all seinem Trug, seiner Plackerei und seinen zerbrochenen
Träumen
ist es noch immer eine schöne Welt.
Sei heiter.
Strebe danach, glücklich zu sein.*

MAX EHLMANN
(amerikanischer Schriftsteller 1872 – 1945)