



## **Leitgedanken für Menschen mit Diabetes** angelehnt an Desiderata, der Lebensregel von Baltimore

Geh' Deinen Weg mit Diabetes gelassen im Lärm und in der Hektik unserer Zeit.  
Bemühe Dich um Achtsamkeit und Frieden, die im Stillen und in der Ruhe gedeihen.  
Erkenne Dich selbst und versuche, im Einklang mit Dir und Deiner Umwelt zu leben.

Nimm auch unangenehme Seiten Deines Lebens wahr, sie gehören ebenfalls zu Dir.  
Beachte Grenzen, die Dir gesetzt sind; versuche speziell, deinen Diabetes anzunehmen.  
Stärken und Schwächen prägen Dich, so wie Hell und Dunkel den Tag bestimmen.

Versuche Körper, Gefühl und Verstand in Einklang zu bringen  
und strebe nach erreichbaren Zielen, ohne dich dabei zu überfordern.  
Nur wer ständig in Bewegung bleibt, kann sein Gleichgewicht erspüren und bewahren.

Bemühe Dich, mit deinen Mitmenschen auszukommen, ohne dich dabei selbst aufzugeben.  
Sprich das, was Du als wahr und wesentlich erkannt hast, gelassen und klar aus,  
höre deinem Gegenüber mit Wertschätzung zu, denn auch er hat etwas zu sagen.

Vergleiche Dich nicht mit anderen, damit Du nicht hochmütig oder verbittert wirst.  
Es finden sich stets Menschen, die weniger gesundheitliche Schwierigkeiten haben als du,  
aber auch solche, die noch mehr unangenehme Lasten tragen müssen.

Erfreue Dich an dem, was du schon mit deinem Diabetes erreicht hast, sowie an Deinen Plänen.  
Kümmere Dich um dein Fortkommen, auch wenn es manchmal hart erkämpft sein will.  
Es ist ein echter Besitz im Wandel der Zeit; aber bleibe bescheiden und dankbar.

Bemühe Dich um vielfältige Informationen, aber nicht alles ist nützlich; pflege also Augenmaß.  
Stärke mit eigenen Erfahrungen Deine Selbstsicherheit, aber werde dabei nicht selbstgerecht.  
Erhalte Dir Spürsinn und Ausdauer, aber habe auch Kraft und Mut, skeptisch zu sein.

Vertraue auf die Klugheit und Kompetenz von medizinischen Fachleuten,  
sie können eine Bereicherung für Dich sein, manche auch eine wohltuende Stütze.  
Doch wisse: Rechthaberei, Überheblichkeit und Eigennutz sind auch hier zu finden.

Erstrebe Du selbst zu sein, und bleibe dir treu; täusche insbesondere keine Zuneigung vor.  
Erwarte nicht zu viel Verständnis von anderen, auch sie haben ihre Grenzen.  
Vielleicht wissen sie nichts oder nur wenig über deine gesundheitlichen Einschränkungen.

Sei dankbar für Deine Lebensjahre, sei stolz auf Deine erfolgreichen Bemühungen.  
Allerdings: manche Anstrengungen sind vergeblich, mancher Einsatz bringt keinen Gewinn.  
Bleibe trotz allem hoffnungsvoll, beginne mit Zuversicht jeden neuen Tag.

Versuche, dauerhaftes Leiden ohne Groll zu ertragen, nicht alles ist beherrschbar.  
Entlarve unangemessene Befürchtungen, hüte Dich vor übermäßigen Sorgen.  
Viele Ängste haben ihre Ursache in Unkenntnis, Erschöpfung oder Einsamkeit.



Übe dich in Selbstdisziplin, sei gut zu Dir trotz aller Beschwerden.  
Du hast ein Recht darauf, in dieser Welt zu sein,  
genau wie die Blumen, die blühen, und wie die Sterne in der Nacht.

Verwende Kraft und Zielstrebigkeit auf das, was Du ändern kannst.  
Übe Dich in Gelassenheit und Leichtigkeit, wenn Du etwas nicht ändern kannst.  
Unterscheide mit Weisheit und Vernunft, was gerade angezeigt ist.

Trotz aller Enttäuschungen, aller Mühsal und aller zerbrochenen Träume,  
bleibe hoffnungsvoll: Die Welt ist doch wunderschön.  
Sei heiter, nutze die Zeit, strebe danach, glücklich zu sein.

*Grundlage dieser Wünsche ist das **Desiderata**, auch als **Lebensregel von Baltimore** bezeichnet. Es wurde 1927 von Max Ehrmann (1872–1945), einem Rechtsanwalt aus Terre Haute, USA verfasst. Es ist ein Gedicht zum Thema „So führst du ein glückliches Leben“.*

*Wörtlich bedeutet Desiderata (lat. desiderare, „ersehnen“, „wünschen“) etwa (Segens)wünsche. Verbreitung fand es seit 1958, als der Pfarrer der Kirche St.Paul's in Baltimore es auf einem Gebetszettel vervielfältigt, ohne den Autor anzugeben - lediglich der Name der Gemeinde und deren Gründungsjahr 1692 wurden abgedruckt. Dieser Gebetszettel wurde vervielfältigt, weitergegeben, abgeschrieben und so fort; daher wird dieser wunderschöne Text oft auch als „alter Kirchenfund“ aus dem Jahre 1692 bezeichnet – eine nette Geschichte, aber wohl falsch.*