

## Englisch

Ladies and gentlemen of the class of '99

Wear sunscreen

If I could offer you only one tip for the future, sunscreen would be it

A long-term benefits of sunscreen have been proved by scientists

Whereas the rest of my advice has no basis more reliable

Than my own meandering experience, I will dispense this advice now

Enjoy the power and beauty of your youth, oh, never mind

You will not understand the power and beauty of your youth

Until they've faded, but trust me, in 20 years, you'll look back

At photos of yourself and recall in a way you can't grasp now

How much possibility lay before you and how fabulous you really looked

You are not as fat as you imagine

Don't worry about the future

Or worry, but know that worrying

Is as effective as trying to solve an algebra equation by chewing Bubble gum

The real troubles in your life

Are apt to be things that never crossed your worried mind

The kind that blindsides you at 4 p.m. on some idle Tuesday

Do one thing every day that scares you

Saying, don't be reckless with other people's hearts

Don't put up with people who are reckless with yours

Floss

Don't waste your time on jealousy

Sometimes you're ahead, sometimes you're behind

The race is long and in the end, it's only with yourself

Remember compliments you receive, forget the insults

If you succeed in doing this, tell me how  
Keep your old love letters, throw away your old bank statements  
Stretch  
Don't feel guilty if you don't know what you want to do with your life  
The most interesting people I know  
Didn't know at 22 what they wanted to do with their lives  
Some of the most interesting 40-year-olds I know still don't  
Get plenty of calcium  
Be kind to your knees  
You'll miss them when they're gone  
Maybe you'll marry, maybe you won't  
Maybe you'll have children, maybe you won't  
Maybe you'll divorce at 40, maybe you'll dance the 'Funky Chicken'  
On your 75th wedding anniversary  
Whatever you do, don't congratulate yourself too much  
Or berate yourself either  
Your choices are half chance, so are everybody else's  
Enjoy your body, use it every way you can  
Don't be afraid of it or what other people think of it  
It's the greatest instrument you'll ever own  
Dance, even if you have nowhere to do it but your own living room  
Read the directions even if you don't follow them  
Do not read beauty magazines, they will only make you feel ugly  
Get to know your parents, you never know when they'll be gone for good  
Be nice to your siblings, they're your best link to your past  
And the people most likely to stick with you in the future  
Understand that friends come and go

But a precious few, who should hold on  
Work hard to bridge the gaps in geography and lifestyle  
For as the older you get  
The more you need the people you knew when you were young  
Live in New York City once but leave before it makes you hard  
Live in northern California once but leave before it makes you soft  
Travel  
Accept certain inalienable truths  
Prices will rise, politicians will philander, you too, will get old  
And when you do, you'll fantasize that when you were young  
Prices were reasonable, politicians were noble  
And children respected their elders  
Respect your elders  
Don't expect anyone else to support you  
Maybe you have a trust fund, maybe you'll have a wealthy spouse  
But you never know when either one might run out  
Don't mess too much with your hair  
Or by the time you're 40 it will look 85  
Be careful whose advice you buy but be patient with those who supply it  
Advice is a form of nostalgia, dispensing it is a way of fishing the past  
From the disposal, wiping it off, painting over the ugly parts  
And recycling it for more than it's worth  
But trust me on the sunscreen

## **Deutsch**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Absolventen des Abschlussjahrgangs 1999  
Vergessen Sie nie Sonnencreme!

Wenn ich Ihnen nur einen einzigen Tipp  
mit auf den Weg geben dürfte,  
dann wäre es der:

Eincremen nicht vergessen!

Wie gut Sonnencreme schützt,  
ist wissenschaftlich erwiesen.

während all die anderen Ratschläge,  
die ich jetzt für Sie auf Lager habe  
lediglich - weit weniger verlässlich -  
auf meinen eigenen,  
zufälligen Erfahrungen basieren.

Hören Sie gut zu:

Genießen Sie die Kraft und Schönheit der Jugend -  
obwohl, was sage ich -

Sie werden die Kraft und Schönheit der Jugend erst verstehen,  
wenn beides verblasst ist,

aber glauben Sie mir,

in 20 Jahren werden Sie Fotos anschauen und zurückblicken,  
und erst dann werden Sie verstehen,

wie viele Möglichkeiten Ihnen offen standen,

und wie gutaussehend Sie eigentlich waren

Niemand ist so dick wie er denkt.

Haben Sie keine Angst vor der Zukunft,

oder verstehen Sie wenigstens,

dass es überhaupt nichts bringt,

sich dauernd Sorgen zu machen.

Das ist genau so effektiv,

als wollten sie eine mathematische Gleichung  
durch Kaugummi kauen lösen.

Echtes Kopfzerbrechen bereiten uns

in der Regel sowieso nur Dinge,

an die wir vorher im Leben nie gedacht hätten.

Dinge, die aus heiterem Himmel passieren,

an einem entspannten Dienstag um 4 Uhr nachmittags.

Machen Sie jeden Tag eine Sache, die Ihnen Angst macht.

Singen Sie viel.

Gehen Sie pflegsam mit den Herzen anderer Menschen um,  
meiden Sie solche, die sorglos mit dem ihren umgehen.

Und benutzen Sie Zahnseide

Seien Sie nie eifersüchtig –  
das ist reine Zeitverschwendung.

Manchmal werden Sie anderen voraus sein,  
manchmal hinken Sie hinterher.  
Das Leben ist ein Langstreckenlauf.  
Und am Ende laufen Sie ohnehin nur gegen sich selbst.  
Denken Sie immer an die Komplimente,  
die man Ihnen gemacht hat.  
Aber alles Beleidigende vergessen Sie am besten sofort.  
Und wenn das klappt,  
will ich sofort wissen, wie Sie es gemacht haben.

Bewahren Sie alte Liebesbriefe auf.  
Alte Bankauszüge schmeißen Sie weg.  
Dehnen Sie sie sich regelmäßig.  
Haben Sie kein schlechtes Gewissen,  
wenn Sie nicht wissen,  
was Sie mit Ihrem Leben anfangen sollen.  
Die interessantesten Menschen,  
denen ich begegnet bin,  
hatten mit 22 noch keine Ahnung,  
was Sie mit ihrem Leben anstellen sollen.  
Und einige der interessantesten Menschen  
über 40 wissen es heute noch nicht.

Calcium ist ganz wichtig – viel Calcium!  
Und schonen Sie ihre Knie.  
Sie werden sie vermissen,  
wenn sie nicht mehr funktionieren.

Vielleicht werden Sie heiraten,  
vielleicht auch nicht.  
Vielleicht bekommen Sie Kinder,  
vielleicht auch nicht.

Vielleicht sind Sie mit 40 geschieden,  
vielleicht tanzen Sie an Ihrem 75. Hochzeitstag noch den Ententanz.

Was immer Sie machen,  
loben Sie sich nicht zu sehr selbst,  
aber seien Sie auch gnädig mit sich.

Wenn Sie eine Entscheidung treffen,  
ist die Wahrscheinlichkeit,  
dass es eine gute Entscheidung war,  
immer Fifty Fifty – wie bei allen anderen auch.

Haben Sie Freude an Ihrem Körper,  
machen Sie mit ihm alles Erdenkliche,  
das Ihnen in den Sinn kommt.  
Nur Mut! Und haben Sie keine Angst davor,  
was andere in dem Augenblick denken.  
Ihr Körper ist das schönste Instrument,  
das sie je besitzen werden.  
Und tanzen Sie so oft es geht,  
selbst wenn Sie gerade in ihrem eigenen Wohnzimmer sind.

Lesen Sie Gebrauchsanleitungen,  
auch wenn Sie sich nicht daran halten.  
Lesen Sie keine Zeitschrift,  
in denen es um „Schön Aussehen“ geht,  
Sie werden sich danach nur hässlich fühlen.

Fragen Sie Ihre Eltern aus,  
man weiß nie, wann sie plötzlich nicht mehr da sind.  
Seien Sie nett zu Ihren Geschwistern,  
sie sind Ihre Verbindung zur eigenen Vergangenheit,  
und ihre Geschwister werden diejenigen sein,  
die in der Zukunft am ehesten zu Ihnen halten.  
Machen Sie sich klar, dass Freunde kommen und gehen.  
Und einige wenige bleiben für immer.

Wann immer möglich, schlagen Sie Brücken –  
zu anderen Kulturen und Menschen, die anders leben  
Denn je älter Sie werden,

desto mehr brauchen Sie die Menschen,  
die Sie schon kannten, als Sie noch jung waren.

Ziehen Sie einmal in ihrem Leben nach New York,  
aber ziehen Sie rechtzeitig wieder weg,  
bevor sie verbissen werden.

Und leben Sie einmal in Nordkalifornien,  
aber ziehen Sie rechtzeitig wieder weg,  
bevor Sie sich zu sehr gehen lassen

Und reisen Sie!

Akzeptieren Sie gewisse Wahrheiten,  
die sich nicht leugnen lassen.

Preise, die steigen,

Politiker, die über die Stränge schlagen.

Wir alle werden irgendwann mal alt.

Und werden davon schwärmen,  
wie es früher war.

Alles war billiger.

Und Politikern konnte man noch vertrauen.

Und Kinder hatten noch Respekt vorm Alter.

Haben auch Sie Respekt vorm Alter!

Nehmen Sie es nie als selbstverständlich,  
dass genug Unterstützung da ist.

Vielleicht haben Sie einen Investmentfond,  
vielleicht haben Sie reich geheiratet.

Beides könnte irgendwann mal zu Ende gehen.

Machen Sie nicht zu viel an Ihren Haaren herum,  
sonst sehen die mit 40 schon wie 85 aus.

Achten Sie genau,

auf wessen Ratschlag Sie etwas geben wollen  
und wenn sie ihn befolgen, seien Sie geduldig.

Gut Ding will Weile haben.

Und Seien Sie sich bewusst:

Ratschläge sind nichts anderes  
als ein Schwelgen in der Vergangenheit.

Wer Ratschläge verteilt,

holt Vergangenes aus dem Müll heraus,

wischt es ab, lackiert es neu  
und macht es besser als es war.

Aber glauben Sie mir:  
Das mit der Sonnencreme stimmt auf jeden Fall!