



Senioren-Zeitung



Zeit Gedanken zum neuen Jahr

Jeder hat eine gewisse Zeit zur Verfügung, wie er sie nutzt bleibt ihm selbst überlassen. Er kann sie sinnvoll gestalten, oder ganz einfach sinnlos vergeuden. Zeit ist ein Begriff, nach dem sich alles und jeder, ob gewollt oder ungewollt orientieren muss. Sie ist unser Begleiter auf Schritt und Tritt und ein hohes Gut. Man sollte sie nicht unüberlegt verplanen, sondern gezielt einsetzen. Denn die Lebensuhr dreht sich unaufhaltsam weiter ein ganzes Leben lang. Jede Sekunde ist bereits Vergangenheit und unwiederbringlich. Viele unserer Mitbürger leben in ständigem Stress und haben kaum Zeit, um sich Zeit für sich zu nehmen. Am Jahresanfang ist der Kalender von der Vielzahl der eingetragenen Termine oft schon ausgebucht. Angezeigt werden dabei Urlaub, Feiertage, Geburtstage, Familienfeste und vieles Andere mehr. Kein Detail wird ausgelassen um die anfallenden freien Tage, vermeintlich sinnvoll zu nutzen. Der wichtigste Teil wird meistens vergessen; die Zeit zum Leben. Allzu oft gerät unser Dasein aus den Fugen und man hat kaum noch Zeit die anfallenden Probleme zu bewältigen, die das tägliche Leben so mit sich bringt. Man sollte versuchen den erdrückenden Ballast abzuwerfen, um den Kopf frei zu bekommen und jedem neuen Tag aufgeschlossenen entgegenzusehen. Man bedenke; Jeder Tag ist der erste Tag vom Rest unseres Lebens. Wer sich daran orientiert ist bestrebt, negative Gedanken zu verdrängen und die Zeit positiv zu nutzen, die uns gegeben ist. Die Zeit beherrscht uns in jeder Phase unseres Daseins und so begleitet uns im Jahresrhythmus: Frühling, Sommer, Herbst und Winter, mit all ihren Vor- und Nachteilen. Was jeder in Anspruch nehmen sollte ist die Ruhezeit, sich vom Alltag zu erholen und Kräfte bündeln, um Stresssituationen besser meistern zu können. Die wichtigste von allen Zeiten jedoch ist die Lebenszeit. Sie beginnt bereits bei der Geburt und begleitet uns in guten wie in schlechten Zeiten. Man sollte sich Zeit nehmen für die Seele, um das innere Gleichgewicht konstant zu halten und in die richtigen Bahnen zu lenken, um das Leben lebenswert zu gestalten. Unser Ziel sollte es sein, sich Zeit zu nehmen, um den inneren Frieden zu finden und versuchen ohne jeden Zeitdruck den Stress zu bewältigen. Man kann die Zeit beeinflussen, aber nicht anhalten oder zurückdrehen. Hoffen wir, dass unsere Zeitreise von Gesundheit, Glück und Zufriedenheit begleitet wird. Warten wir nicht, bis es zu spät ist, wenn noch genug Zeit vorhanden ist, aber man sich nicht mehr in der Lage befindet, etwas damit anzufangen.

Otto Kuhn

Seniorenredaktion, Losheim am See

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.

Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben.

Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,

und wenn du sie nützt kannst du etwas draus machen.
Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit- nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.
Ich wünsche dir Zeit -nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche sie möge dir übrig bleiben
Als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen
Anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.
Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.
Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden.
Jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir Zeit zu haben zum Leben.
Elli Michler

Freeia hot ma kån Huddel met da Verpackung

Freeia hät et en jedem Dorf en Poar klåna Geschäfte gån. Do konnt ma alles fiar et täglich Liawen käfen, Lebensmittel, Weeschpulver, Knäpp, Zwia, Petroleum un noch vill meeih. Uabscht, Gemeeis un Krombaren brauchte ma net ze käfen. Em Summa hot ma Gemeeis un Saloat em Goaten, ewensou Kiaschen, Mirabellen, Quetschen, Äppel un Biaren. Wenn et Uabscht zäidisch woar, äs et än de Gleser angekoocht gån. Dann koam et än de Keller of en Stellach, un konnt am Wånter statt Saloat bei de Melspäisen geaß gån. Et woar kån Verpackung dofier neeidisch. Äppel un Biaren hät ma em Keller of em Hoolzregal gelagert. Am Herbst, wenn de Motten rån kom sån, koomen deei än en Miete, deei aus a alta Bitt oder aus a Hoolzkeescht bestann hot. Zweschen jed Lag Motten äs en Schicht Sand kom. Sou hotten deei sich lang freech gehaal. Nöhm Krombarenausdeei sån deei än de Keller än en groß Krombarenescht geschot gån. Do hotten mia Krombaren gehöl bes et nommo nauen gån hot. De Beeimischen hotten och of dea Kescht geleh. Kappes un Bouhnen koomen än de Kappes - oder Bouhnenbitt, deei och am selwischten Keller gestann hotten.

Brauchte ma sonscht Lebensmittel äs ma än et Geschäft gang. Wenn de Modda oas gescheeckt hot en Pond Meel oder Zocker käfen, woar dat än en braun Tut gefeellt gån un dann oofgewuh. Daham koom dat dann än en Bleechduus, un de Tuten sån zum Fäia unmachen gehöl gån. Fier Moschda hot de Modda oas en Treenklös mät gån. Dat äs am Laden gefeellt un oofgewuh gån, genau sou woar et mäm Maggi. Wenn Öllich gebraucht gån woar, hätt ma en Flasch mät gebrong. Än deei äs aus em Ölkaneschter eemgemeaß gån. Essig woar daham

aus Essigessenz mät Waassa verdennt gän, oder ma hot den saueren Viez vum vierigen Joahr verwehrtet. Bouhnenkaffee woar och net verpackt. Den gab et em Geschäft aus em Glösbehälter, den woar of da Viddasäit met em Hiawel verseeihn. Deei braun Tut hät ma enna deei Öffnung vum Glös gehaal, un den Hiawel sou lang rem gelööt, bis genooch Kaffee drän woar. Landsiegmargarine woar met em Spatel aus em Bittschi geschäft gän, un än Perjamentpabäier ängeweckelt gän, deswejen hät ma ren Bittschesbotter genannt. Fier sauer Fesch hät ma en Schoossel mätbröt. Salzhering woaren en em großen Faaß. Deei sän ewensou än Perjamentpabäier, un dann än Zäidong ängeschloan gän, dat kän Geroch dorch koomm woar. Dann hät et noch ebbes ganz Besonneres fier oas Känna gän, den „Zeeihmichlank“. Den Händler hot den mät em Hoolzläffel än en Gefäß emgefeellt. Also woar dat och nommo alles ohne großartig Verpackung meeilich. Jeden hot freeia selwa Heehna, ma brauchte kän Ää ze käfen. Sprudel gab et nur en da Wiartschaft, bäi oas hät ma nur Krunnenwaassa getroonk. Denn wou net selwa Keeih hot, äs owens mät da Meelichkann bäi en Bauer Meelich hölen gang. Katzen - un Hondsofoader hät et net gän. De Deeiaren sän mät dem, wat vum Deesch iwerich bliff woar, gefeaidert gän. De Katzen hät ma hauptsächlich vun Meelich erniaht. Och Pampers gab et net. De Känna hät ma än Mullwendeln ängeweckelt, deei sän nö Gebrauch geweesch gän.

Jeglichen Ärjer mät Verpackungen woar oasen Vorfahren erspoart bliff, deei brauchte net ze trennen un net ze sordieren. Oas Müllauto woar en Handweenchi, un domät ging et ab of de Kipp.

Christel Kuhn
Losheim am See

Winterfreuden

Winterfreuden nur durchs Fenster,
grau, verhangen ist der Himmel noch.
Weiße Pracht liegt auf den Dächern,
auf den Straßen klatscht der Matsch.
Rutschpartien nicht nur für Kinder,
auch für Autos und für alte Leut.
Nicht sehr schön ist's anzuseh'n,
wie die weiße Pracht sich davonschleicht.
Gedanken, die so grau und trübe,
verwandeln sich in weiße Flocken.
Um als Schnee herab zu geh'n,
und verweh'n im Winterwind.

Autorin: Margret Breitinger
Eingesandt von Loni Jakobs, Seniorenredaktion

Über das Alter und das Älterwerden

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich viele Dichter, Philosophen, Mediziner und Theologen mit dem Alter und dem Älterwerden beschäftigt und den Menschen Ratschläge gegeben, wie gutes Älterwerden gelingen kann.

Die Mehrzahl der Geriater sieht das Alter positiv, vor allem vor dem Hintergrund früherer Zeiten, als die Alten hoch geschätzt waren, wo man ihnen Achtung entgegenbrachte, weil sie Zeuge von Kultur waren und Traditionen und gelebte Erfahrungen weiter gegeben haben.

Diese Wertschätzung teilten auch damals nicht alle Autoren wie die Aussagen einer französischen Schriftstellerin Simone de Beauvoir beweisen. Sie schreibt: "In der überwiegenden Mehrzahl jedoch erwarten die Menschen das Alter in Traurigkeit und voller Auflehnung. Es flößt ihnen noch mehr Widerwillen ein als der Tod". Diese pessimistische Einschätzung lehnen die meisten Menschen ab, vertrauen lieber dem eigenen Weg des Älterwerdens und folgen auch gerne den Ratschlägen kompetenter Menschen, die aber auch empfehlen, selbst den eigenen Weg zu finden und selbst zu entscheiden, wie er mit dem Älterwerden umgeht, auch mit dem, was ihn trifft, mit der Krankheit, mit den Verlusterfahrungen und mit der Erfahrung der eigenen Grenzen.

Der demografische Wandel zwingt die Älteren, länger gesund und kreativ zu bleiben. Sie wollen sich nicht auf das Abstellgleis stellen lassen. Kreativität ist nicht nur das Privileg der Jüngeren, wie auch ein Blick in unsere Vergangenheit zeigt, wo begnadete Menschen in hohem Alter reife Leistungen brachten und das in einer Zeit, wo die Menschen im Durchschnitt noch längst nicht so alt wurden wie heute. So wird berichtet, dass der Grieche Sophokles mit über 90 Jahren großartige Stücke schrieb, Tizian, ein italienischer Maler, mit 99 Jahren, kurz vor seinem Tod noch an der Staffelei saß, Johann Wolfgang von Goethe in höherem Alter seine Hauptwerke schrieb. Viele andere Schriftsteller, Maler, Musiker, die längst die 70 überschritten hatten, brachten erst in hohem Alter großartige Leistungen. In einem Magazin schrieb Paul F. Schwarzenberg: "Legendär ist das Foto des 72-jährigen Albert Einstein, der den Schalk in den Augen und sprühend vor Vitalität, dem Fotografen die Zunge herausstreckt.

Zum Gelingen des Älterwerdens gehört auch körperliche Fitness. Deshalb rufen uns die Orthopäden zu „Runter vom Sofa!“ und rein in die Bewegung, egal welcher Art und im Rahmen der eigenen Möglichkeit, das muss nicht immer die „Muckibude“ sein, und auch kleinste Bewegungen sind nützlich; denn wer rastet, der rostet. Vor allem soll man den „Ruhestand“ nicht zu wörtlich nehmen.

Neben der körperlichen Aktivität gehört auch die geistige Fitness. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter nicht nur dazulernen sondern sogar größer werden kann, wenn es nur gefordert wird. Deshalb hat das Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ seine Gültigkeit verloren. Hirnforscher fordern dazu auf, das Denkvermögen durch Gehirnjogging zu trainieren, und deshalb sei es nie zu spät, eine Sprache oder den Umgang mit dem Computer zu lernen oder jeden Tag ein Gedicht aus der Schulzeit zu aufzusagen.

Zum Alter gehört auch eine positive Lebenseinstellung. F. Riemann, der über die Kunst des Alterns schrieb: "Wir dürfen nicht auf der Schwelle eines schmollenden Kindes stehen, das jammert, wenn es nicht erhält, was es unbedingt möchte. Was uns letztlich am Leben erhält, ist die Fähigkeit, uns an etwas zu freuen, etwas mit Lust und Liebe zu tun, etwas zu lieben"

Gertrud Dewald, Bachem
Seniorenredaktion