



Senioren-Zeitung

Die Schule, Bildungsstätte während des Krieges



Schön war die Zeit möchte ich sagen, aber so war sie nicht, unsere Schulzeit. Ohne Begleitung unserer Eltern, und noch weniger Aufsehen, begann unser erster Schultag. Eine prallgefüllte Schultüte, die teilweise mit wertvollen Geschenken versehen war gab es damals nicht. Wer Glück hatte freute sich über einen Schulranzen, den er stolz auf dem Rücken trug und der schon Generationen vor ihm auf dem „Buckel“ hatten. Der Rest begnügte sich mit allerlei Behältnissen, die zur Verfügung standen. Der Inhalt war nur mit dem Nötigsten ausgestattet. So gab es eine Schiefertafel, ein Rechen- sowie ein Lesebuch und nicht zuletzt eine Griffeldose, die bei uns Kindern einen ganz besonderen Stellenwert hatte. Sie war in der Regel schon etwas abgegriffen und mit einem schiebe- oder aufklappbaren Deckel versehen. Ihr Innenleben präsentierte sich sehr bescheiden. Mit einem neuen Griffel, und einigen Teilstücken vom Vorbesitzer war das Beschreiben der Tafel gewährleistet. Einen Blei- oder Griffelspitzer musste für eine Handvoll Farbstifte erhalten. Ein Radiergummi ergänzte das Sortiment. Schulhefte gab es erst in späteren Schuljahren. In der ersten Zeit war nur eine Schiefertafel vorhanden, mit allezeit sauberen Läppchen. So begann unser Start ins neue Leben. Eine Bildungsstätte wie es sie heute gibt konnte man sich nicht einmal im Traum vorstellen. In unserem kleinen Dorf unterrichtete eine Lehrerin, die ihre besten Jahre wohl auch schon hinter sich hatte. Sie war für sämtliche Klassen zuständig. Keine beneidenswerte Aufgabe! Auf den altersschwachen, klapprigen und abgerutschten Holzbänken mit denen wir vorlieb nehmen mussten wäre in der heutigen Zeit unvorstellbar. Ein Klassenzimmer dem seit Jahrzehnten der Anstrich an den Wänden versagt blieb, und wo es kein einziges Fenster gab, das noch in Ordnung war. Im Winter hieß die Devise: warm anziehen, nur fehlte es an der passenden Kleidung. Mit einem

noch wahrscheinlich aus der Kaiserzeit stammenden „Bollerofen“, der beim Befüllen mit Holz dem Heulen einer entfernten Sirene nahe kam, konnte man die Kälte nicht spürbar verbessern. Folglich war frieren bei einem großen Teil der Schüler angesagt. Und so hielten sich Hunger und Kälte bei vielen Kindern die Waage, wobei eifriges Lernen reine Illusion war. Bekanntlich lässt sich mit leerem Magen das Gehirn schlecht aktivieren und dementsprechend war auch der Wissensstand. Spielgeräte auf dem Schulhof waren nicht vorhanden. Ein einfacher Ball, um die Pause mit Fußball zu überbrücken, hätte uns schon sehr geholfen. Als Ersatzhandlungen gab es dann kleine Rängeleien untereinander. Die Mädchen zeigten sich kreativer und einfallsreicher. Sie erfanden immer wieder neue Spiele zum Zeitvertreib. Gerne hätten wir dort mitgemischt. Leider gingen wir Ihnen dabei gehörig auf die Nerven. Strafmaßnahmen, die heute unmöglich wären, gehörten für uns zum Schulalltag. Negative Auswirkungen auf unser späteres Leben sind nicht bekannt. Recht und schlecht verging die Zeit bis zum Kriegsende als wieder Normalität einkehrte. Mit jüngerem, motiviertem Lehrpersonal begann die Aufarbeitung der verpassten Jahre. Dankbar und mit dem nötigen Wissensstand ausgestattet verließen wir die Schule, um mit der rauen Wirklichkeit konfrontiert zu werden. Der letzte Schultag endete so unspektakulär wie der erste. Mit einem passenden Lied: „Heut noch sind wir hier zu Haus, morgen geht's zum Tor hinaus, aber euch ihr Brüder, seh` ich nimmer wieder.“ Die Tür fiel ins Schloss, und jeder ging seinen eigenen, nicht immer einfachen Weg.

Otto Kuhn

Seniorenredaktion
Losheim am See

Der Gartenfreund

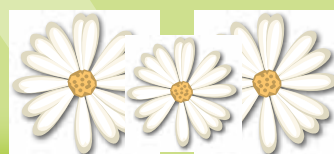
Im Winter ist der Garten zu.
Der Gartenfreund jedoch kennt keine Ruh?,
weil er so manches Pflänzlein eingewintert hat
und auch schon alles vorbereitet für die frühe Saat.

Das Vorzieh`n auf der Fensterbank
klappt meistens bestens, Gott sei Dank.
Im Frühbeet, Folientunnel oder Gewächshaus
bringt er beim ersten Sonnenstrahl die Pflänzchen raus.

Schon mit spätwinterlichem Sonnenschein
setzt für den Gartenfreund die Freiluftsaison ein.
Den Winterschutz entfernen, Bäume und Gesträuch beschneiden,
ist angesagt, und Freiland für die Aussaat vorbereiten.

Gleich ob er sät und auspflanzt, jätet oder mäht,
im Garten gibt's zu tun von früh bis spät.
Dem Gartenfreund ist alles Mühen keine Plag`,
weil er die Arbeit mit der Erde und den Pflanzen mag.

Und eines darf man nicht vergessen:
Das meiste ist auch noch zum Essen!
Kein Wunder, dass sein Herz vor Freude lacht,
beim Anblick all der Gartenpracht.



Rosemarie Lehnen
Rissenthal



Senioren-Zeitung

Lob des Rollators

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Das verkünden ständig die Medien, und mit dem Älterwerden stellen sich allerlei körperliche Beeinträchtigungen mit abnehmender Mobilität ein. Früher waren die Menschen ans Haus gebunden, waren abhängig von familiärer Hilfe bei Einkäufen, Spaziergängen, Kirchen- und Friedhofsbesuchen. Dank der Schwedin Aina Wifalk, die 1978 „diese Krücke auf Rädern“ erfunden hat, wird das Gehen erleichtert. Sie war an Kinderlähmung erkrankt und dadurch gehbehindert, und so baute sie sich eine Hilfe auf Rädern. Eine Firma produzierte dann den Gehwagen in Serie. Im Laufe der Zeit bekam der Rollator – im Volksmund Seniorenporsche oder Mercedesverschnitt genannt –, wie andere Fahrzeuge auch eine moderne Ausstattung. Zur Grundausstattung gehörte natürlich Stabilität, eine gut funktionierende Bremse und ein ausreichend breiter Sitz, damit der Fahrer sicher und bequem eine Pause einlegen kann. Zusätzliche Extras müssen selbst bezahlt werden wie Einkaufstaschen, Halterungen für den Gehstock, lederne Sitze mit Rückenlehne, ein fest montierter Schirm oder Tritthilfen rechts und links.

Damit sich keine falschen Haltungen einschleichen beim Führen des Rollators, muss das Fahren geübt werden und von einem Trainer ständig korrigiert werden. Das geschieht meistens schon im Krankenhaus oder in einer Einrichtung.



Weil die Menschen mobil und unabhängig bleiben wollen, wird die Zahl der Rollatorfahrer immer größer. Aus medizinischer Sicht sei das sehr wichtig, sagt Dr. Annett Reißhauer, die Leiterin für Physikalische und Rehabilitative Medizin an der Charité: „Regelmäßige Bewegung oder mobil zu sein, das spielt natürlich eine Rolle, nicht nur für das Herz-Kreislaufsystem, für die Muskulatur, für die Knochenfestigkeit, eben auch für die Psyche. Es gibt eine Reihe von Studien, dass einfach ein Lauftraining auch eine antidepressive Wirkung haben kann. Ein weiterer Aspekt ist natürlich, dass durch Mobilität das soziale Umfeld wieder ein größeres ist.“

Leider sind derzeit nur 30% der Rollatorbenutzer Männer. Es fällt ihnen schwer, ihre Hilfsbedürftigkeit zu zeigen. Deshalb bleiben sie lieber zu Hause.

Gertrud Dewald, Bachem
Seniorenredaktion

Gedanken einer Oma

Wie ein Abenteuer ist das Leben,
bunt gemischt und sehr verwegen.
Wenn man jung ist, steht dir die ganze Welt noch offen,
wenn man älter wird, muss man auf Gesundheit hoffen.
Später kommt vieles, was dich schmerzt,
und das ist nicht nur das Herz.

Man hat so viel getan für die Kinder und die Enkel.
Oft hieß es: „Oma, komm her und eile,
dann hast du auch keine Langeweile.“

Wir gaben Liebe und viel Kraft,
zu jeder Stunde, Tag und Nacht.
Nichts war mir zu viel,
was möglich war, wurde vollbracht.

Doch wenn du alt bist, bist du „out“,
selten noch einer nach dir schaut,
falls dich dann doch mal jemand besucht,
zur Entschuldigung werden viele Ausreden gesucht.

Anstatt die Oma dann zu schätzen,
beginnt man über sie zu schwätzen.
Treibt man noch ein bisschen Sport und walkt,
dann heißt es: jetzt ist sie total verkalkt.
Es ist egal was man im Alter macht,
die Jugend oft darüber lacht.
Drum, liebe Omas lasst euch nicht vergraulen,
auch wenn die Jungen oftmals maulen.

Loni Jakobs
Seniorenredaktion