



# Senioren-Zeitung



## Älterwerden kein Grund zur Panik

Viele Menschen sind bestrebt alt zu werden, aber nur wenige möchten alt sein. Leider kann man beides nicht auf einen Nenner bringen. Älterwerden ist uns von Geburt an vorgegeben, und kein Weg führt daran vorbei. Alles und jeder auf dieser Welt wird älter, Bäume, Sträucher, Blumen sowie alle Lebewesen. Die Lebensuhr dreht sich unaufhaltsam weiter und lässt sich nicht anhalten. Es ist ein Prozess der zum Leben gehört und jedem von uns vorgezeichnet ist. Ein ganz normaler Kreislauf, denn alles was einmal begann geht irgendwann zu Ende. Älterwerden lässt sich nicht schön reden, und auch der Gang zum Schönheitschirurgen sollte reichlich überlegt sein. Er kann das Aussehen verändern, aber das Alter nicht beeinflussen. Jedes Leben hat eine Endzeit. Daran lässt sich nicht rütteln. Es ist die natürlichste Sache der Welt. Jeder hat seine Zeit, der Eine mehr, der Andere weniger um sich auf die Situation vorzubereiten. Die Sonnentage nützen, aber auch der trüben Jahreszeit positiv gegenüber stehen, wäre eine gute Alternative. Ungenützte Zeit ist verlorene Zeit, denn jedes Jahr, jeder Tag, sogar die Minuten in unserem Dasein sind einmalig und unwiederbringlich. Kein einziger Tag an dem wir leben dürfen, gleicht dem anderen. Ebenso gibt es keinen Mensch, der dem anderen völlig ähnlich sieht. Jeder ist ein eigenes Geschöpf und sollte so von seinen Mitmenschen betrachtet und akzeptiert werden. Viele der heutigen Generation, besonders die „Reichen und Schönen“, aber

auch einige im fortgeschrittenen Alter versuchen durch gezielte Operationen dem Alter einen Riegel vorzuschieben. Der Schönheitswahn lässt Manipulationen nur allzu gerne zu, nicht immer zur Zufriedenheit der Patienten. Es gibt aber auch Menschen, bei denen solche Eingriffe bitter nötig sind, um ihnen ein einigermaßen normales Leben zu gewährleisten. Die Mehrzahl unserer Mitbürger fühlt sich jedoch wohl in seiner Haut und hat kein Problem mit dem, was ihnen von Geburt an mit auf den Weg gegeben wurde, denn nicht die äußere Erscheinung sondern die inneren Werte zählen. Idealerweise sollte sich beides im Einklang befinden. Sein Aussehen kann man auf Jugend trimmen, der Altersprozess lässt sich jedoch nicht überlisten. Alles im Leben ist vergänglich, wenn einige es auch nicht wahrhaben wollen. Falten im Gesicht eines Menschen sind das Spiegelbild seiner Seele, es sind die Lebenslinien, die sich ein Leben lang eingepägt haben und ihre Spuren hinterließen. Dem einfühlsamen Betrachter fällt es mit Sicherheit auch nicht schwer zu erkennen, dass auch ein faltenreiches Gesicht einen gewissen Glanz ausstrahlen kann. Stehen wir dazu! Sie zeichnen einen Menschen aus, der alle Höhen und Tiefen im Leben durchgestanden hat.

Otto Kuhn  
Losheim am See  
Mitglied der Seniorenredaktion

## Einige Zeilen für Tierliebhaber

Wenn ich heute ein paar Zeilen niederschreib',  
geschieht es nicht nur zu meinem Zeitvertreib.  
Ich möchte mal an **die** Menschen denken,  
die ihrem Tier viel Zeit und Pflege schenken.  
Menschen, die mit Tieren leben,  
bekommen oft viel Liebe zurück,  
was brauchen sie mehr zu ihrem Glück?  
Einige Leute in unserer Gemeinde kümmern  
sich um herrenlose Katzen,  
und das kostet sie so manchen Batzen.  
Aber sie verzichten lieber auf andere Sachen,

und freuen sich, wenn die Tiere ihnen Freude machen.  
Solange Menschen denken, dass Tiere nicht fühlen,  
müssen Tiere fühlen, dass Menschen nicht denken!

Loni Jakobs,  
Seniorenredaktion



## Auf dem Friedhof

Es ist November, der Monat mit den Totengedenktagen: Allerheiligen, Volkstrauertag, Totensonntag. An diesen Tagen begegnet man vielen Besuchern, die manchmal von weither kommen, um auf dem Friedhof die Gräber Verstorbener aufzusuchen, die sie gekannt und mit denen sie gelebt haben, weil Friedhöfe Orte der Erinnerung sind. Für viele Menschen ist der Friedhof ein Ort, wo sie trauern können oft in Gemeinschaft mit Anderen, die auch den Verlust eines geliebten Familienmitgliedes beklagen. Die Grabpflege ist dann für die Angehörigen eine Art Trauerbewältigung. Sie sind dann mit ihren Gedanken dem Verstorbenen sehr nahe und vielleicht reden sie mit ihm. Es gibt Menschen, die jeden Tag das Grab des Verstorbenen auf dem Friedhof besuchen, zumal wenn er wie in Bachem mitten im Dorf liegt, umgeben von Straßen und Häusern, von pulsierendem Leben. Es gibt aber auch Menschen, die sagen, dass sie keinen Friedhof zum Trauern und Erinnern brauchen, sie haben andere Orte und Gegenstände, die sie zum Andenken und Gedenken aufbewahren. Die Bedeutung des Friedhofes als Ort der Trauer und Begegnung hat abgenommen. Vor allem jüngere Menschen, die mit dem Friedhof Tod und Vergänglichkeit verbinden, meiden den Friedhof.

Ein gut gepflegter Friedhof ist, wie in der ganzen Gemeinde, ein Ort der Begegnung und Kommunikation. Man trifft immer Menschen, kommt mit ihnen ins Gespräch, bleibt manchmal vor einem Grab stehen und erinnert sich gemeinsam, was wir mit dem Verstorbenen erlebt haben. Der evangelische Theologe Steffensky sagt: „Heimat ist da, wo wir die Namen der Toten kennen.“ Die Namen der Gefallenen sind unvergessen. Am Kriegerdenkmal sind sie eingeritzt im Sandstein. Ihrer gedenkt man besonders am Volkstrauertag. Heute gibt es Alternativen zum Friedhof. Der Ruheforst wird immer häufiger als letzte Ruhestätte gewünscht. Es gibt Streuwiesen für die Asche Verstorbener. Es gibt anonyme Bestattungen. Margot Käßmann, die evangelische Theologin, ist für Friedhöfe als gemeinschaftliche Orte der Erinnerung: „Der Umgang mit den Verstorbenen ist immer auch ein Zeichen gesamtgesellschaftlicher Zustände. Die Würde des Menschen endet nicht mit dem Tod. Individuelle Gräber als Erinnerungsorte contra anonyme Entsorgung einer materiellen Hülle.“

Gertrud Dewald, Bachem  
Seniorenredaktion

## Rund um die „Freck“

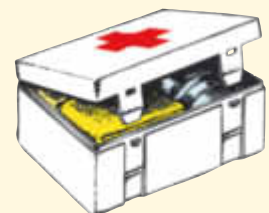
Schmuddelwetter. Erkältungswetter. Doch keine Saarländer zieht sich eine Erkältung zu. Er „holt sich die Freck“ und stellt dann fest: „oh leck, ich (eisch) hann die Freck!“ (ich bin erkältet.) Ansteckend ist die Freck nicht. Saarländer „s t e c h e n“ sich an bzw. haben sich, „ugestooch“. Vermutlich hängt die Freck mit dem Wort „verrecken“ zusammen. Früher endete ja so manche Erkältung tödlich; man ist daran „verreckt“, wobei das im Saarland „gefreckt“ heißt. Frecken kann alles, was kaputt gehen oder den Geist aufgeben kann, vom Motor bis zur Glühbirne, auch ganz ohne „die Freck“ zu haben, während eine Freck zwar sehr unangenehm, doch meistens eher harmlos ist, eine Erkältung eben. „Fier`d Frecken net!“ bedeutet hierzulande lediglich ein entschiedenes „Nein“, „auf gar keinen Fall“, „überhaupt nicht“, und „fier`d Frecken geär“ meint, dass man etwas oder jemanden überhaupt mag. Mit „Gängschd de bloss frecken!“ teilt ein Saarländer dem anderen liebevoll mit, dass er ihm auf die Nerven geht.

Freckerten sind keineswegs erkältete Saarländer, sondern kleine Jungen oder ganz allgemein Kinder, vielleicht wegen der einstigen hohen Kindersterblichkeit, vielleicht, weil kleine Kinder häufig erkältet sind, d.h. „die Freckerten oft die Freck“ haben. Wenn ein Mann ein Freckert ist, handelt es sich um einen großen Lausbuben oder um einen Gauner.

Sagt eine Saarländerin zu einem Mann „du Freckert!“, gibt sie ihm, je nach Tonfall, zu verstehen, dass er zu weit gegangen ist, oder dass ihr seine „Anmache“ gefallen hat. Außerhalb des Saarlandes sind Freck, Freckert und frecken unbekannt. Zu guter Letzt:

Passt gut auf, dass ihr euch in der kommenden Jahreszeit nicht die Freck holt und euch nirgends ansteckt!

Rosemarie Lehnen,  
Rissenthal



## Das gute Wort

Sag morgens mir ein gutes Wort  
bevor du gehst von Hause fort.  
Es kann so viel am Tag geschehn,  
wer weiß, ob wir uns wiedersehn.  
Sag lieb ein Wort zur guten Nacht,  
wer weiß, ob man noch früh erwacht.  
Das Leben ist so schnell vorbei,

und dann ist es nicht einerlei,  
was du zuletzt zu mir gesagt,  
was du zuletzt mich hast gefragt.  
Drum lass ein gutes Wort das letzte sein,  
bedenk, das letzte könnt's für immer sein!

Verfasser unbekannt