



Senioren-Zeitung



Miteinander reden sollte kein Fremdwort sein

Reden ist Silber, schweigen ist Gold.



Diesen alten Sprachgebrauch möchte in vielen Situationen zutreffend sein. Aber Ausnahmen sind die Regel. So ist die Kommunikation unter uns Menschenkindern von nicht zu unterschätzender Bedeutung, und ein wichtiger Bestandteil in unserem Leben. Jeder

Mensch braucht jemanden zum Reden. Sich nur in seinen vier Wänden zu verschanzen und darauf zu warten bis die Anderen auf einen zu kommen ist sicher nicht der richtige Weg. Das Gegenteil sollte Vorrang haben. Man könnte auf seine Mitbürger zugehen und versuchen Kontakte zu knüpfen. Viele Leute tun sich schwer, anderen mitzuteilen, wären aber über jeden Kontakt dankbar. Sollte der Eindruck entstehen, dass einem die Decke auf den Kopf fällt, wäre der Griff zum Telefon eine gute Alternative, oder ganz einfach auf die Straße zu gehen, vielleicht trifft man dort jemanden der ähnliche Probleme hat.

Sprich ihn einfach an, er freut sich bestimmt, und auch Dir geht es besser. Lade ihn zu einer Tasse Kaffee in einer gemütlichen Atmosphäre ein. Unterhalte dich mit ihm über die gute alte Zeit was sein Interesse weckt und ihm sicher Freude macht. Überall gibt es jemanden der wartet, nicht selten im Nachbarhaus, der sich über deinen Besuch freuen würde. Ein Spielnachmittag bei Kaffee und Kuchen wäre eine gute Gelegenheit sich näher zu kommen. Zünde eine Kerze an, sie verbreitet Duft und Wärme. Dein Gast wird auftauen

und sich sichtlich wohl fühlen. Wichtig ist für den Mitmenschen verstanden zu werden. Auch ein Gang zum Friedhof wäre eine gute Gelegenheit Gesprächspartner zu finden. Viele einsame Menschen würden sich über ein paar tröstende Worte freuen und etwas Lebensmut zurückgewinnen. Einrichtungen gibt es zur Genüge in denen sich liebe Menschen von der übrigen Welt ausgegrenzt fühlen und für jeden Besuch dankbar sind. Nach solch einem Besuch hat man auch selbst ein gutes Gefühl, bei dem Gedanken, nicht nur Egoist sondern auch Idealist zu sein, und einem einsamen Menschen Hoffnung zu übermitteln, dass er nicht ganz in Vergessenheit geraten ist. Leider haben viele unserer Zeitgenossen, stressbedingt, kaum noch Zeit außerdienstliche Gespräche zu führen. Stets mobil sein heißt die Devise, wobei Handy und Computer eine große Rolle spielen.

Nachbarschaftspflege gerät zwangsläufig ins Abseits, wobei die gute alte Tradition an Stellenwert verliert. Erst viel später, wenn es fast zu spät ist, kommt die Erkenntnis, dass reden miteinander und Zeit haben ein nicht zu unterschätzender Bestandteil unseres Daseins sein sollte. Kein Mensch kann sich von seiner Umwelt abschotten und glücklich sein, ohne den Kontakt zu seinen Artgenossen zu suchen. Von allen Lebewesen dieser Welt ist der Mensch der Sprache mächtig. Man sollte dieses wunderbare, einzigartigen Geschenk nutzen und nicht in die Ecke drängen. Ohne positives Gespräch wäre die Welt ein gutes Stück ärmer.

Otto Kuhn
Seniorenredaktion
Losheim am See

Zum neuen Jahr

Friedrich Wilhelm Weber

Ein neues Jahr! Tritt froh herein mit aller Welt in Frieden!
Vergiss, wie viel dir Plag und Pein das alte Jahr beschieden.
Du lebst, sei dankbar ,froh und klug, und wenn drei bösen
Tagen ein guter folgt, sei stark genug, sie alle vier zu tragen.

Was dir das alte Jahr gebracht , wird auch das neue bringen;
Es wechselt stets wie Tag und Nacht das Glücken und Misslingen.
Was Gott dir schickt, ist wohlgemeint, das nimm getrost
entgegen.

Nichts stets ist schlimm, was schlimm erscheint,
das Schlimmste oft ein Segen

Vertrau auf Gott und eigene Kraft und nicht auf fremde
Mächte;wer jeden Tag das Rechte schafft, der schafft im Jahr
das Rechte. Es frommt nicht, dass du zagst und klagst, wenn
rückwärts ohne Reue

ins alte Jahr du blicken magst, so sieh mit Mut ins neue!
Ein Engelkind, ein guter Geist, ein Hort in jedem Streite,
der immer lächelnd vorwärts weist, geht freundlich dir zur
Seite.

Die Hoffnung ist's, sie haucht dir zu viel liebe, leise Worte
Selbst wenn du gehst zur ew'gen Ruh noch an des Kirchhofs
Pforte.

Das neue Jahr es gibt und nimmt, drum leg in dessen Hände,
der Welten Ziel und Zeit bestimmt den Anfang und das Ende.
Trag du mit Freude deine Last, und lass dich nicht verdrießen
Was du mit Gott begonnen hast, kannst du mit Gott beschließen

Friedrich Wilhelm Weber

Labyrinth

Labyrinth: geheimnisvoll, herausfordernd, ermüdend. Wendungen voller Überraschungen und Enttäuschungen. Faszinierende Irrgärten. Verloren in gleichen oder scheinbar gleichen Gängen. Verlust der Orientierung. Unsicherheit. Ungewissheit. Angst, ja Panik würden einen in Verzweiflung treiben, wenn man nicht wüsste, dass jedem Irrgarten ein ausgetüftelter Plan zugrunde liegt und dass es einen Ausgang gibt, irgendwo, verborgen: das Ziel, das Ende des Suchens und Umherirens, Befreiung, Erlösung.

Unser Leben gleicht einem Labyrinth: angetrieben von der Sehnsucht nach dem Ziel, das unserem Leben Sinn gibt und es mit Glück erfüllt, machen wir uns auf den Weg. So viele Wege. So viele mögliche Ziele. Das wirkliche Ziel ist verschleiert, labyrinthisch verschachtelt. Hoffnungen, Enttäuschungen, Erfolge, Scheinerfolge, scheinbare Wiederholungen von Erfahrungen.

„Warum passiert mir das immer wieder?“, „Warum gerate ich immer an die Falschen?“, „Warum mache ich immer wieder die gleichen Fehler?“, fragt sich so manch einer, genervt, erstaunt, verzweifelt, je nachdem, wenn wieder einmal ein anfangs viel versprechender Weg in einer Sackgasse mündete.

Wer die Frage nach dem Warum ohne jeden Vorwurf stellt, ohne Vorwurf an andere, an das Schicksal oder an sich selbst, wird Merkmale und Wegezeichen ent-

decken: solche, die ihm verheißungsvoll erschienen und ihn in die Irre lockten, und andere, die ihm reizlos dünkten oder die er übersehen hat. Aufmerksamer und achtsamer wird er nun seinen weiteren Weg gehen, bereitwilliger den Wendungen folgen.



Leben heißt, Veränderungen annehmen, bedingungslos, und sich mit ihnen verändern und weiterentwickeln. Bis wir das Nötige gelernt haben, das „Notwendende“, wiederholen sich die Themen und damit die Chance, sie aus einem anderen Blickwinkel erneut zu bearbeiten.

Das Ende des alten und der Anfang des neuen Jahres sind ein guter Zeitpunkt für eine Zwischenbilanz: für Innehalten und genaueres Hinsehen, für Um- und Neubewertung, auch für Kurskorrekturen, je nach Antwort auf die Frage: „Bin ich enttäuscht und verbittert geworden oder weiser?“

Wenn wir ein Mehr an Gelassenheit, Verständnis, Mitgefühl, Güte, Liebe und Dankbarkeit erworben haben, steuern wir in Richtung der Zielgeraden unseres Lebenslabyrinthes.

Rosemarie Lehnen, Rissenthal

Quellichen un Botterwäch

(Hochwälder Mundart)

Wenn mir` t geflaust hun iwer Dag
un sein um Owend hondskabott,
dann soan eich nemmen: „Sou Kätt, maach“!
Eich de-in et Ve-ich noch enner Daach-
un höllen dann de klänschte Krott
vum Bläiß erof. Do setzt et ger -
et hät dem Deiwel sein Kuräsch -
eich soan zu him : „Nau sier, komm her ,
et gefht haut Quellischen un Botterwäsch!“

Dann setzen mir am Moahlendesch
un hunn en Honger we-i en Bär.
De Quellischen sean op dem Desch,
eich soan: „Nau Botter bei de Fesch,
geaf sier dat Chesselchin loher!

Un eas de Schand lodrean och fresch“?
Dann soan eich zu der Owendsmäch:
„Horch, we-i se wäden un dem Desch,
et gefht haut Quellischen un Botterwäch“!

Natalie Zimmermann

Eingesandt von
Christel Kuhn
Losheim am See
Seniorenredaktion

