



# Senioren-Zeitung



## November

Die ersten Nachtfröste legen sich wie ein Schleier über die Landschaft und lassen Blätter und Gräser bei aufgehender Sonne wie Silber erscheinen. Nur sehr schwer kann die Sonne die dicken Nebelschwaden über den Kuppen des Hochwaldes vertreiben. In der Natur hat das große Sterben schon längst begonnen. Bäume und Sträucher, die im Sommer mit satten Grün punkten konnten, sind leer und kahl gefegt. Auffällig sind nur noch die korbartigen, kunstvollen Nester der Raben im obersten Geäst der Baumriesen, die sich dem Herbstwind widersetzen konnten. Der November ist der Monat, der sich vorbereitet, dem Winter die Tür aufzustoßen, aber auch um die Natur auf den Winterschlaf vorzubereiten. Oft als dunkler Monat tituliert, steht er auch für Trauer, Besinnung und Nachdenken. Wenn in der dunkelsten und nebligsten Zeit im Jahreskreis viele sich gestresst und deprimiert fühlen, so ist das mit Sicherheit nachvollziehbar. .... Es ist eine Zeit mit überwiegend dunklen und vernebelten Tagen mit einigen Sonnenstrahlen, die nur wenige der getrüben Gemüter erhellen können.

Der November ist auch ein Monat des Gedenkens an unsere Toten, mit denen wir ein Leben lang verbunden waren. Allerheiligen ist der Tag, an dem die Menschen ihrer lieben Verstorbenen auf dem Friedhof gedenken. Bei einem stillen Gebet blickt man zurück auf das vergangene Leben eines lieben Menschen. Mancher fragt sich: „Was ist eigentlich der Sinn des Lebens?“ Werfen wir einen Blick auf die Natur, in der auch der ungeliebte November eine wichtige Rolle spielt und die Gemüter auf dem Nullpunkt angelangt sind. Der November lässt alles in eisiger Kälte erstarren und gibt der Natur die Zeit, um Kraft zu sammeln, und mit neuer Energie in den Frühling mit all seiner bunten Vielfalt Auferstehung zu feiern. Sterben gehört



zur Auferstehung – und Auferstehung bedeutet Leben. Die Natur macht es uns vor, und wir sind ein Teil davon.

In diesem Sinne sollten wir auch den ungeliebten, trüben und dunklen Tagen das Beste abgewinnen. Denken wir wie unsere „geliebten Freunde“, die Raben, die sich bei Wind und Wetter im Schutz der zunehmenden Dunkelheit scharenweise mit viel Geschrei auf einem kahlen Baum zum Übernachten niederlassen. Bei ihnen spielt das Jahr, der Monat oder das Wetter keine Rolle. Sie leben das Heute und hoffen auf das Morgen.

Otto Kuhn

Losheim am See, Mitglied der Seniorenredaktion

## Klagen – aber wie

Das Klagen hat im öffentlichen Leben seinen festen Platz. In Politik, Verbandswesen, Wirtschaft, Kultur und Sport ist es ein unentbehrliches Mittel, um auf sich aufmerksam zu machen, Sympathie und Verständnis zu wecken, von eigenen Fehlern und Schwächen abzulenken und Erfolg zu haben. Hochqualifizierte Spezialisten üben ordnungsgemäßes Klageverhalten ein. Mancher Funktionär klagt mittlerweile so meisterhaft, dass Hiob im Vergleich als wahrer Glückspilz erscheint.

Auch im privaten Bereich hat sich längst die Erkenntnis durchge-

setzt, dass Klagen nottut. Wer nicht klagt, kann in Beruf, Bekanntenkreis und Familie nichts gewinnen. Zwar singt dementsprechend jeder, der nicht völlig lebensuntauglich ist, regelmäßig Klagelieder. Jedoch sind hierbei noch viele falsche Töne zu hören. Wer derartige Fehler vermeiden will, sollte die nachfolgenden Grundregeln für richtiges und erfolgversprechendes Klageverhalten beachten.

Klagen Sie nie unaufgefordert! Aufdringlichkeit entwertet die beste Klage. Warten Sie, bis sich ein passender Einstieg bietet. Notfalls





# Senioren-Zeitung



erkundigen Sie sich bei ihrem Gegenüber nach dessen Befinden. Die ersehnte Gegenfrage „Und wie geht es Ihnen“ ist dann nicht mehr fern. Fortgeschrittenen gelingt es, allein durch ihren Gesichtsausdruck oder ihre Haltung eine entsprechende Frage herauszufordern.

Klagen Sie nicht ohne Begründung! Wer einfach „Mir geht's schlecht“ oder „Wie soll's schon gehen“ sagt, beweist einen erschreckenden Mangel an Klagekultur. Das Klageziel können Sie nur erreichen, wenn Sie verständlich darlegen, wann, wie oft und auf welche Weise das Schicksal Sie geschlagen hat.

Dosieren Sie die Klageeinheiten richtig! Klagen Sie zu lange oder zu oft, wird man Ihnen die Aufmerksamkeit entziehen. Sie können über alles klagen, nur nicht über fünf Minuten.

Vermeiden Sie jede Wehleidigkeit! Wer Klagen mit Jammern verwechselt, wird als Schwächling angesehen. Bestenfalls erntet er Mitleid. Richtiges Klagen erfordert Ernst, Haltung und Würde.

Bemühen Sie sich um eine positive Klageweise. Legen Sie zunächst dar, was Sie alles durchgemacht haben und was Ihnen noch bevorsteht. Geben Sie sodann zu erkennen, dass Sie mit alledem schon irgendwie fertig werden.

Bereiten Sie sich auf das Klagen vor! Soll eine Klage wirken, muss sie auf die jeweilige Gelegenheit und den jeweiligen Gesprächspartner abgestimmt sein. Legen Sie sich rechtzeitig geeignete Klage Themen zurecht! Überlegen Sie zudem, wie Sie Bemerkungen, die Ihr Klagen entwerten könnten, begegnen wollen.

Übung macht den Klagemeister (Volkswisheit). Es ist noch kein Kläger vom Himmel gefallen (Juristenweisheit). Nutzen Sie daher jede Gelegenheit, sich in der Kunst des Klagens zu üben und zu vervollkommen. Man kann gar nicht genug klagen.

*Text gefunden in der Saarbrücker Zeitung aus den 70er-Jahren (genaues Datum ist nicht mehr feststellbar) Geschrieben hat ihn Lutz Greiner*

## Verändert

*Als die Kids noch Kinder hießen,  
gesprochen, nicht getalkt wurde,  
man anrufen, nicht phonen sagte,  
wir uns ausgeruht, nicht relaxt haben –  
das ist lange her.*

*Als der Lover noch der Freund war,  
man mit „hi“ noch „Grüß Gott“ meinte,  
wir nicht happy, sondern fröhlich lebten,  
kalorienarm und nicht light aßen –  
das ist lange her.*

*Als Shopping noch der Einkaufsbummel  
und Verbindung noch keine Connection war,  
flott gehen noch nicht walking hieß,  
die Arbeit eingeteilt und nicht getimt wurde –  
das waren noch Zeiten.*

*Es war damals anders –  
irgendwie so.....  
so...  
so..... easy.  
Peter Friebe*

## Kein Strom

Durch notwendige Arbeiten an der Stromleitung fiel bei uns für kurze Zeit der Strom aus. Es war Sommer und lange hell. Wir waren darauf vorbereitet. Trotzdem überlegte ich: „Was kann ich jetzt machen?“ Mir fielen sofort tausend Dinge ein, für die ich Strom brauchte!

Ohne Strom konnte ich lesen, stricken, oder auch den Knopf annähen, der schon länger an meiner Jacke baumelte. Über diesen Gedanken kam ich ins Grübeln. Ich habe doch schon

eine Zeit erlebt, in der ganz plötzlich der Strom ausfiel, im Krieg, und nicht nur am hellen Tag. Wie war das damals? Das Herdfeuer ergab immer so viel Licht, dass man den Herd im Dunkeln fand. Beim Öffnen der Herdtür wurde es durch das gespenstische Licht, das die Flammen an die Wand malten, schon heller. Man sah den Tisch und die Stühle und vor allem Puppenwagen und anderes Spielzeug, die den Platz öfter wechselten. Kerze und Streichholz waren stets greifbar. Nur Streichholz, das möglicherweise oft nicht





# Senioren-Zeitung



richtig gelagert wurde, zündete nicht immer. So kam es zu dem geflügelten Wort: „Prima. Das Hölzchen brennt. Das hebe ich mir auf, für morgen.“ Beim Herd lag auch immer ein feiner Holzspan, ein Fidibus, der sich am Feuer entzünden ließ. Mit Kerzenlicht spielten wir „Mensch ärgere dich nicht“. Mit gelben und roten Steinen klappte das gut. Nur, wenn wir zu viert noch blaue und grüne Steine nahmen, hieß es öfter: „Lass mein Männchen stehen.“ Oma saß oft, blind strickend, dabei. Sie konnte gut singen und kannte viele Lieder. Lesen ging ausschließlich bei großem Druck. Wir waren schon froh, wenn wir in der Wohnküche sitzen konnten und nicht in den Keller mussten. Um das Fläschchen für mein Brüderchen zu

kochen, holte Mama die Kerze mit an den Herd. Auch zum Klo hinter dem Haus und vor allem, um Kartoffeln aus dem Keller zu holen, begleitete uns die Kerze. Aus Pellkartoffeln, wenig Mehl und Zucker backte Mama damals leckere Kaffeestückchen. Wir waren ja nicht verwöhnt. Die letzten Pellkartoffeln, die sie vor unserer Bombardierung aufsetzte, wuchsen später in den Trümmern. Weiter kam ich mit meinen Gedanken nicht. Das Radio begann zu spielen. Also hatten wir wieder Strom, und der Knopf an meiner Jacke hält ja noch.

Doris Schäfer

## Mein Auto

*Mein Auto und den Führerschein,  
das war ja stets mein Wunsch allein.  
Was willst du auf der Straße – nein,  
das kann sehr gefährlich sein.*

*Und so vergingen viele Jahre,  
hatte immer viel zu tun,  
mein Auto fast vergessen,  
kaum Zeit zum Ausruh'n.*

*Nun bin ich alt geworden,  
die Beine wollen nicht mehr recht,  
die Augen, ach die Augen,  
mit denen sehe ich sehr schlecht.*



*Oftmals denke ich an mein Auto,  
damals war es mir versagt –  
heute sind es andere Sorgen,  
mit denen ich geplagt.*

*Drum denke immer fest daran:  
Im Alter sich ein Wunsch erfüllen kann:  
Mein Auto habe ich stets im Sinn,  
es fährt mich überall jetzt hin.*

*Mein Auto mit vier Rädern,  
ohne Sprit und ohne Motor;  
mein Mercedes – mein ROLLATOR.*

Gedicht von Barbara Jäger, 88 Jahre, aus Rissenthal

Gemeinde Losheim am See  
-Soziales Bürgerbüro-



Verein "Förderung der Seniorenarbeit in  
der Gemeinde Losheim am See e.V."

## Jugendinfo

### 5. AUFLAGE KidsFun & U16-Party

#### VORANKÜNDIGUNG für alle Kids und Jugendliche:

Am **Freitag, 25. November 2011**, findet zusammen mit der Freiwilligen Feuerwehr Losheim die nunmehr 5. Auflage der KidsFun & U16 Party im Mayas Kinderparadies für Euch statt. Die KidsFun-Kinderdisco für alle Kinder ab 6 Jahren findet von **17.00 Uhr bis 19.30 Uhr** und die U16-Party für alle Kinder ab 10 Jahren ist von **19.30 bis 22.00 Uhr** mit Einlass schon ab **19.00 Uhr**.

DJ Marvin und DJ Nicolas werden Euch zusammen mit dem Team der Feuerwehr mit Spielen, Disco, Musik und Party einheizen.

Natürlich stehen Euch auch die Spielgeräte des Mayas Kinderparadies zur Verfügung.

Der Erlös der Veranstaltung kommt der Kinder- und Jugendarbeit der Freiwilligen Feuerwehr Losheim zugute.

Also worauf wartet Ihr noch? Kommt vorbei – Ihr werdet erwartet!