



# Senioren-Zeitung



## Wintersonnenwende, Weihnachten und Rauhächte

Am 21. Dezember erleben wir den kürzesten Tag und die längste Nacht. Die Erde ist um diese Zeit am weitesten von der Sonne entfernt. Die dunkelsten Tage, die manchen Menschen zu schaffen machten, liegen jetzt hinter uns, und ganz allmählich werden die Tage länger und die Sehnsucht nach dem Frühling wächst, auch wenn jetzt der Winter erst richtig Einzug hält. Schon immer warnten die Psychologen in der dunklen Zeit vor Lichtmangel, die zu Niedergeschlagenheit und Stimmungsverlusten führen, besonders bei jenen, die nicht durch ihren Beruf oder andere Umstände gezwungen sind ihre Wohnung zu verlassen. In diesen Symptomen, die oft ältere Menschen erleiden, sehen die Psychologen die Vorstufe zu depressiven Verstimmungen, ausgelöst durch Lichtmangel, den man aber lindern kann durch eine Lichttherapie. Zur Stimmungsaufhellung setzen sich Patienten stundenweise vor eine sehr helle Lichtwand, und nach etwa 2 bis 3 Wochen hat sich das seelische Befinden wesentlich gebessert.

Wenn die dunkelsten Tage aber vorbei sind, keimt Hoffnung auf für alle, die unter der Dunkelheit leiden.

In vielen Kulturen feierten die Menschen den Tag der Wintersonnenwende als Wiedergeburt des Lichtes und der Sonne. Im römischen Reich wurde die Wintersonnenwende zum Staatsfeiertag ausgerufen als Geburtstagsfeier des „sol invictus“, der unbesiegbaren Sonne. Zur Einführung des Julianischen Kalenders wurde dann der 25. Dezember als Tag der Wintersonnenwende bestimmt und von Papst Hippolytos im

Jahre 217 als Tag der Geburt des Gottessohnes festgelegt. Im Jahre 330 erklärte Kaiser Konstantin das Christentum zur Staatsreligion und damit auch den 25. Dezember als Christi Geburtsfest, das aber erst 813 in Deutschland eingeführt und gefeiert wurde als unser heutiges Weihnachtsfest, der Geburt des Gottessohnes, der Wiederkehr des heiligen Lichtes, das für Hoffnung, Sieg, Befreiung und Erlösung steht.

Nach Weihnachten, die Tage vom 26. Dezember bis zum 6. Januar heißen in der Überlieferung und im Brauchtum Rauhächte, die aus germanischer Tradition stammen. Es ist „die Zeit zwischen den Jahren.“ Diese Tage eignen sich besonders zum Innehalten und zur Rückschau auf das vergangene Jahr. Man fasst Vorsätze und plant für das neue Jahr. Der Name Rauhächte kommt sehr wahrscheinlich von Weihrauch und verräucherten Kräutern, die alles Böse vertreiben sollen. Der Brauch des Ausräucherns ist bis heute noch in Teilen Bayerns erhalten. In Spanien werden am 25. Dezember 12 Weintrauben für die 12 Rauhächte mit dem Abendessen serviert. Der ahnungslose Tourist wird dann mit diesem Brauch vertraut gemacht und er soll dann die 12 Weintrauben möglichst schnell, bevor der letzte Glockenschlag des alten Jahres erklingt, vertilgen. Das bringt, so verspricht es der Volksglaube, Glück, Gesundheit und Geldsegen.

Gertrud Dewald, Bachem  
Seniorenredaktion

## Gedicht zur Weihnachtszeit

Eine Kerze für den Frieden, die wir brauchen,  
weil der Streit nicht ruht.

Für den Tag voll Traurigkeiten  
Eine Kerze für den Mut.

Eine Kerze für die Hoffnung,  
gegen Angst und Herzensnot,  
wenn Verzagtheit unsren Glauben  
heimlich zu erschüttern droht.

Eine Kerze, die noch bliebe  
Als Wichtigste der Welt:  
eine Kerze für die Liebe,  
voller Demut aufgestellt.

Dass ihr Leuchten den Verirrten  
für den Rückweg ja nicht fehlt,  
weil am Ende nur die Liebe  
für den Menschen wirklich zählt

Elli Michler

eingereicht von  
Christel Kuhn,  
Seniorenredaktion





# Senioren-Zeitung



## Winter auf dem Lande

In meiner Jugend, schon einige Jahre her, war der überwiegende Teil der Dorfbewohner in der Landwirtschaft tätig. Dabei gab es hauptberufliche Landwirte die einen größeren Hof verwalteten und dem entsprechend auch die erforderlichen Ländereien bewirtschaften konnten. Überwiegend gab es jedoch Kleinbauern, die nur eine geringe Zahl an Nutztieren ihr Eigen nannten. Sie verdienten ihr Brot neben dem Ackerbau in verschiedenen Handwerksbetrieben, Hüttenwerken oder als Bergmann unter Tage. Eine nicht einfache Aufgabe für den Kleinbauern beides in Einklang zu bringen, wobei die ganze Familie gefordert war. Und so freute man sich, wenn der Rest der Ernte eingebracht und sicher verstaut war, auf den Winter als willkommenen Gast. Wenn die ersten Schneeflocken die abgeernteten und zum Teil schon umgepflügten Äcker bedeckten, wobei der Raureif die noch stehengebliebenen Halme wie Kristalle in der winterlichen Sonne glänzen ließ war Ruhe eingekehrt, nicht nur bei dem Bauer und seinen Mitstreitern, ebenso bei seinen Zugtieren, welche das ganze Jahr in der Landwirtschaft keine leichte Aufgabe zu erfüllen hatten. Nur der „Milchhahn“ bei den Kühen legte keine Pause ein. Er war ein wichtiger Bestandteil, nicht nur in der warmen Jahreszeit, sondern auch im Winter war das Produkt besonders gefragt. Auf die faule Haut konnte sich der Bauer mit seiner Familie auch im Winter nicht legen. Tägliche Fütterung der Groß- und Kleintiere mussten erledigt werden, die eingelagerten Ackerbaugeräte waren winterfest zu machen. Dann mussten die Stallungen repariert und auf Vordermann gebracht werden, Arbeiten die während der Sommermonate zurückgestellt wurden, und trotzdem war der Winter etwas Besonderes. Wenn draußen der kalte Ostwind die Landwirtschaft zu einer eisigen Fläche erstarren ließ und die Schneeflocken, die zur damaligen Zeit spärlichen Straßenlampen umtanzen, war die wohlige Wärme angesagt. Dann war Familienzusammenführung oberstes

Gebot. Man saß mit der ganzen Familie auf der gemütlichen Eckbank und schaute zu dem flackernden Ofen, dessen Schein ein buntes Farbbild an die Decke warf. An diesen Winterabenden spielte man „Mensch ärgere dich nicht“, Mühle oder Halma, aber auch Domino war nicht verpönt. Da zur damaligen Zeit nicht nur bei den Bauernfamilien mehrere Generationen unter einem Dach lebten, wurde an den langen Winterabenden gehäkelt, gestrickt, und für verschiedene Anlässe auch Bastelarbeiten angefertigt. Man traf sich aber auch, hauptsächlich die Männerwelt und nicht nur die Bauern in einer der alten Stammkneipen zum traditionellen Kartenspiel. Bei einem Glas Bier oder Viez, einige gaben eher dem Schoppen Wein den Vorzug, pflegte man die Geselligkeit und den Kontakt zu seinen Nachbarn und Freunden. Alle fühlten sich sichtlich wohl unter der tiefhängenden, von Rauch gebeizten Decke und dem knarrenden, abgetretenen Fußboden. Das beliebte Inventar jedoch war der rotbackige Bollofen, dessen wohltuende Wärme in keiner Gaststube fehlen durfte. Die Hausfrau hingegen konnte sich in ihren vier Wänden „wohl fühlen“, die Kinder versorgen, mit Eltern und Großeltern täglich anfallende Probleme besprechen und nicht selten in der Pflege tätig sein. Eine nicht immer leichte verantwortliche Aufgabe in einem Mehrgenerationenhaushalt, wo jeder ohne Hilfe von außen zurecht kommen musste. Altenheime, Pflegedienste – Fehlanzeige. Und so war der Winter besonders bei den Bauernfamilien stets willkommen. Er war der Garant dafür, den Ackerbau in den Winterschlaf zu versetzen und den Familien die nötige Ruhe zur Erholung zu verschaffen, und einmal richtig durchatmen zu können.

Otto Kuhn  
Losheim am See, Seniorenredaktion

## Zum Jahresausklang

Das alte Jahr ist fast vorbei,  
es liegt in letzten Zügen,  
es konnte mancher Träumerei  
mal wieder nicht genügen.  
Das alte Jahr hat uns viel gebracht,  
aber oft hat die Gier uns krank gemacht.  
Es brachte Freud und Kummer viel,  
doch mancher hat erreicht sein Ziel.

Ein neues Jahr steht nun vor der Tür,  
was mag die Zeit uns bringen?  
Das sagt sie weder dir noch mir,  
mit etwas Glück wird's schon gelingen.  
Es kommt an jedem neuen Tag,  
das Schicksal, wie es kommen mag!

Ich wünsche uns allen eine besinnliche

Adventszeit, ein geruhsames Weihnachtsfest  
und viel Glück und Gesundheit im Neuen Jahr

Eingesandt von Loni Jakobs,  
Seniorenredaktion

## Neujahrsfrühstück im Haus Weiherberg

Der Verein zur Förderung der Seniorenarbeit in der Gemeinde Losheim am See e.V. lädt gemeinsam mit dem Haus Weiherberg zu einem Neujahrsfrühstück in das Haus Weiherberg ein. Neben musikalischer Umrahmung und Mundartlesung wird ein reichhaltiges Frühstücksbuffet angeboten.

**Mi., 17. Januar 2018 um 10:00 Uhr**

Unkostenbeitrag: 4,00 €, um Anmeldung wird gebeten (Haus Weiherberg, 06872/92010, info@haus-weiherberg.de oder im Rathaus 06872/609-124 oder /609-0, ahaertel@losheim.de).