



Senioren-Zeitung



Für's neue Jahr

Das alte Jahr ist vergangen,
das Neue hat bereits begonnen.
Was es uns wohl bringen mag?
Dies wohl niemand zu sagen vermag!
Wird es uns den Frieden bringen,
den wir so oft in Liedern besingen?

Glück, Freude und Zufriedenheit,
das wünscht Euch für 2018
Euer Redaktionsteam heut!

Loni Jakobs, Seniorenredaktion

Jeder Mensch hat seine eigene Lebensleiter Gedanken zum neuen Jahr

Die Lebensleiter hat viele Sprossen, doch nicht jeder kann sie alle erreichen. Bei einigen ist bereits die Erste schon die Letzte. Nicht wenige stolpern in geringer Höhe. Der unbekannte Schreiber möchte uns damit sagen: Das Leben ist nicht voraussehbar. Man sollte die Zeit nutzen und das Leben nicht im Stress vergeuden, sondern die Sonnentage in den Vordergrund stellen und mit seinem Dasein zufrieden in die Zukunft blicken. Auch die immer wieder auftauchenden Schleier- und Gewitterwolken sind Begleiter unseres Lebensweges und sorgen für negative Stimmung im Alltagsleben. Für junge Menschen in der Regel noch meistens problemlos. Sie befinden sich im Aufwind und können noch viele Sprossen auf ihrer Lebensleiter erklimmen. Jedoch im Alter, wenn die Kraft allmählich nachlässt und das Denken zunehmend schwerer fällt beginnt der manchmal schwierige Abstieg, dessen Ende keiner vorhersagen kann. Die Leiter bis zur untersten Sprosse noch trittfest und ohne allzu viele Stolperattacken zu erreichen wäre für viele schon ein Wunschziel. Doch einige der verschiedenen Altersklassen werden weder den Aufstieg noch den Abstieg vollkommen erreichen. Die Lebensleiter ist in verschiedene Längen unterteilt. Niemand weiß welche Länge für ihn bestimmt ist. Man sollte nicht bestrebt sein die Sprossen so schnell wie möglich hinter sich zu bringen, sondern jeder einzelnen etwas Positives abzugewinnen und sich über den Erfolg eines Etappenzieles freuen. Doch immer wieder gibt es Situationen in denen man die eine oder andere überspringen möchte, um

möglichst schnell unangenehme Ereignisse hinter sich zu lassen. Andere würden gerne auf ihrer Position verweilen, die ihnen Zeit zum Nachdenken und sicheren Halt verspricht. Einige sehen ihre Lebensleiter voller Misstrauen an und bei jedem Tritt Absturzgefahr, obwohl sie auf einen sicheren Stand vertrauen sollten und hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. Nicht wenige die sich auf ihrer Lebensleiter befinden haben nur ein Ziel vor Augen, möglichst schnell die oberste Sprosse einzunehmen, keine gute Voraussetzung für einen sicheren Abstieg. Die Verweildauer am oberen Ende ist zeitlich bemessen. Denn auf dem höchsten Stand angelangt beginnt mit abnehmbarer Energie ein oft mühsamer Abwärtsgang. Man sollte jeden Tritt auf dieser Leiter genießen und positiv bewerten, dabei auch die vielen unvermeidbaren Stolpertritte mit einbeziehen, um ein Straucheln zu vermeiden. Und wer dann mit etwas Glück die allerletzte Sprosse erreicht hat sollte rückblickend sagen können: „Der Auf – und Abstieg war nicht immer leicht, wobei es galt einige Attacken zu bestehen“. Wichtig jedoch dürfte es sein, trotz Höhen und Tiefen das Leben gemeistert zu haben und keine Minute missen zu möchten. Die uns zur Verfügung stehende Zeit kann schön sein, man muss es nur wollen. Ein altes Sprichwort besagt: „Das Leben ist wie eine Rolle im Theater. Es kommt nicht darauf an, dass lange, sondern dass gut gespielt wird.“

Otto Kuhn, Losheim am See
Seniorenredaktion



Senioren-Zeitung



Wünsche zum neuen Jahr

Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit.
 Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.
 Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass.
 Ein bisschen mehr Wahrheit - das wäre was.
 Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh.
 Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du.
 Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut.
 Und Kraft zum Handeln - das wäre gut.
 In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht.

Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht.
 Und viel mehr Blumen, solange es geht.
 Nicht erst an Gräbern - da blühen sie zu spät.
 Ziel sei der Friede des Herzens.
 Besseres weiß ich nicht.

(Peter Rosegger, 1843-1918)
 eingereicht von Gertrud Dewald,
 Seniorenredaktion

Balanceakt

Sind Sie schon einmal mit einem Kahn gefahren?
 Selbst gefahren oder sich fahren lassen?
 Eine Wackelpartie. Ein Balanceakt.

Immer auf's Gleichgewicht achten, auf den Ausgleich zum richtigen Zeitpunkt! Sonst kippt der Kahn und man geht baden. Genauso wie im Leben, wo man sich durch unsicheres Gewässer durchmanövrieren muss, durch Untiefen und seichte Stellen, vorbei an Sandbänken, über Strudel und Wirbel, Wasserfälle und Stau. Unversehens muss man manch ungeplante Dusche einstecken oder ein Bad nehmen, wenn man nicht achtsam genug war.

Den Ausgleich erreicht man immer durch eine Gegenbewegung, eine Gegensteuerung. Geht's zu langsam, beschleunigen! Geht's zu schnell, abbremsen! Ist's zu heiß, kühlen! Ist's zu nass, trocknen! Und, und, und...

Wenn's schwer ist, nimm es leicht!

Und wenn man unter den vielen „Minus“ leidet – einfach mal froh und dankbar genießen, was man hat.

Für 2018 wünsche ich allen eine leichte, sichere und geschickte Hand bei der Lebenssteuerung!
 Rosemarie Lehnen, Rissenthal

