

Wir über uns

Aktuell und Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 157 – 01. Dezember 2022

**Allen unseren Leserinnen und Lesern wünschen wir ein ruhiges
und erholsames Weihnachtsfest verbunden mit unseren
BESTEN WÜNSCHEN für das neue Jahr 2023!**

Gedanken in der Vorweihnachtszeit Was alte Menschen an liebsten tun: In Erinnerung schwelgen

Dass ich mit diesem Sprichwort beginne, hat einen bestimmten Grund: ich möchte unter anderem über meine Erinnerungen an die Vorweihnachtszeit berichten. Ausgangspunkt ist eine an mich gestellte Frage: Kannst Du Dich an schöne Erlebnisse aus der Vorweihnachtszeit erinnern?

Als erstes fiel mir die Weihnachtsbäckerei in der häuslichen Küche ein. Wenn ich aus der Schule kam und es roch im Flur schon nach frischgebackenen Plätzchen, war die Welt in Ordnung. Bevor ich helfen durfte, musste ich - wie jeden Tag - die „Schulkleidung“ ausziehen, die durfte ja nicht schmutzig werden, da nur wenige Exemplare zum Wechseln vorhanden waren, schließlich war Krieg und neue Kleider gab es nur auf Bezugsschein.

Außerdem war das Waschen ohne Waschmaschine noch ein ziemlicher Aufwand, folglich wurde die Wäsche nicht so häufig gewechselt.

Das Helfen beim Backen machte mir ungeheuren Spaß. Plätzchen ausstechen oder „Spritzgebäckes“ durch den „Fleischwolf“ drehen und schöne Formen daraus legen. Natürlich kam auch das Naschen am Teig nicht zu kurz.

Manchmal wurde dem Magen aber, ohne auf die Spätfolgen zu achten, zu viel zugemutet.

Eine andere, beliebte Beschäftigung war das Arbeiten mit der Laubsäge. Aus den Abfällen, die wir vom Schreiner bekamen, fertigten wir allerlei Figuren an, die im Laufe der Zeit immer besser gelangen. Da ich schon als Kind gerne sang, widmete ich mich mit besonderer Freude den Weihnachtsliedern, ohne die für mich Weihnachten nicht denkbar war und ist. Ich konnte ein wenig Geige spielen, deshalb konnte ich sie auch auf dem Instrument einigermaßen zum Klingen bringen. Viel Spaß gab es beim gemeinsamen Musizieren mit zwei Alterskameraden, so dass wir mit zwei Geigen und einem Akkordeon auftreten konnten. Wir durften sogar beim neuen Treffen der Frauenhilfe im Gemeindehaus und beim Krippenspiel in der Kirche spielen.



Für uns Kinder stellte sich die Frage nicht, ob wir im Angesicht des schlimmen Krieges überhaupt fröhlich singen dürfen. Den Menschen, die unmittelbar vom Kriegsgeschehen betroffen waren, war sicher nicht zum Musizieren zu Mute, obwohl manche in der Musik auch Trost fanden.

Viel Mühe gab ich mir immer beim Schreiben des Wunschzettels an das Christkind, wohl wissend, dass aufgrund der Lage die Wünsche nicht alle oder gar nicht erfüllt werden konnten. Dennoch wuchs die Spannung, je näher das Weihnachtsfest kam. Ein geschmückter Weihnachtsbaum mit leuchtenden Kerzen und duftende Weihnachtsplätzchen fehlten bei uns selbst in den schlechten Kriegs- und Nachkriegsjahren nicht. Dies ließ mich vergessen, dass ich mir eigentlich was anderes gewünscht hatte. Meine Mutter tröstete mich: „Das Auto, das Du Dir gewünscht hast, konnte das Christkind nicht besorgen, ich bin froh, dass es neue Strümpfe gefunden hat. Außerdem wollen wir dankbar sein, dass wir hier auf dem Land noch genug zu essen haben.“ Viele Jahre sind seitdem vergangen und ich denke zufrieden an eine glückliche, behütete Kindheit zurück, und habe bis heute den Frieden und Wohlstand genießen können. Viele Wünsche konnte ich mir im Laufe des Lebens erfüllen und auf manche schönen Erlebnisse kann ich zurückblicken. Zwar tobten in vielen Teilen unseres Erdballs immer wieder kriegerische Auseinandersetzungen, doch waren wir nicht direkt betroffen. Meist nahmen wir es als eine bedauerliche Nachricht zur Kenntnis und gingen zur Tagesordnung über. Putins Machtstreben hat nun den Krieg, den wir nach der erzwungenen Beruhigung auf dem Balkan aus Europa verbannt glaubten, in unserer Nachbarschaft neu entfacht. Nun wird bei vielen der Wunschzettel anders aussehen als in den letzten Jahren.

Mit Sicherheit wird das Wort **FRIEDEN** wieder ganz großgeschrieben und der Wunsch, es möge doch Einsicht bei den entscheidenden Personen einkehren, hat Vorrang. **Was wünscht sich ein alter Mensch sonst noch, der eigentlich alles, was er zum Leben braucht, hat?** *Otto Butzbach*

Der kleine Wichtel

Der kleine Wichtel war schon alt, sehr alt und er hatte schon viele Weihnachten erlebt. Früher, als er noch jung war, ist er oft in der Adventszeit in das Dorf gegangen und überraschte die Menschen mit kleinen Geschenken.

Er war lange nicht mehr im Dorf gewesen. Aber in diesem Jahr wollte der kleine Wichtel wieder einmal die Menschen besuchen. So machte er sich schließlich auf den Weg, setzte sich vor das große Kaufhaus der nahegelegenen Stadt und beobachtete still und leise das rege Treiben der vorbei eilenden Menschen.

Die Menschen suchten Geschenke für ihre Familien und Freunde. Die meisten Menschen kamen gerade von der Arbeit und hetzten eilig durch die Straßen.

Die Gedanken des kleinen Wichtels wanderten zurück zu jener Zeit, wo es noch keine elektrischen Weihnachtsbeleuchtungen gab und er überlegte, ob die Menschen damals auch schon mit vollen Tüten durch die Straßen geeilt sind?

Nun, die Zeiten ändern sich, dachte der kleine Wichtel und schlich unbemerkt aus der überfüllten Stadt hinaus, zu dem alten Dorf, wo er früher immer gerne gewesen ist. Er hatte genug von hetzenden Menschen, die scheinbar keine Zeit hatten. Ist die Adventszeit nicht eine ruhige und besinnliche Zeit? So kam er an das alte Haus in dem schon viele Menschen gewohnt hatten. Früher war dieses Haus sein Lieblingshaus gewesen. Früher, als es noch kein elektrisches Licht gab und die Menschen ihr Haus mit Kerzen erleuchteten.

Er erinnerte sich, dass sie auch keine Heizung hatten und die Menschen Holz ins Haus schafften, um es warmzuhalten.

Er sah damals während der Adventszeit immer wieder durch das Fenster und beobachtete jedes Jahr dasselbe. An manchen Abenden sah er die Mutter und Großmutter Plätzchen backen. Der Duft strömte durch das ganze Haus und drang sogar zu ihm nach draußen.

Der Vater und der Großvater machten sich auf, um im Wald einen Weihnachtsbaum zu schlagen und ihn mühevoll nach Hause zu bringen. Es war kalt und sie freuten sich beim Heimkommen auf den warmen Tee, den die Mutter gekocht hatte.

Oftmals saßen die Menschen zusammen, um gemeinsam zu singen und der Großvater erzählte den Kindern spannende Geschichten.

Die Kinder konnten es kaum erwarten, bis die Großmutter auf den Speicher stieg, um die Weihnachtskiste zu holen, denn das tat sie immer erst kurz vor Weihnachten. In dieser Kiste gab es viel zu entdecken. Sterne aus Stroh, Kerzen, Engel mit goldenem Haar und viele andere kostbare Dinge.

Aber das war schon lange her und es war eine andere Zeit.

Eine Zeit des gemeinsamen Tuns, eine Zeit miteinander, eine Zeit füreinander. Von seinen Gedanken noch ganz benebelt, sah der kleine Wichtel auch heute durch das Fenster des alten Hauses und entdeckte die Familie, wie sie gemeinsam um den

Adventskranz saß und der Vater den Kindern eine Geschichte vorlas.

Nanu, dachte der kleine Wichtel, eine Familie, die nicht durch die Straßen hetzt. Menschen die Zeit miteinander verbringen und die ihr Haus mit Kerzen erleuchten. Ja, heute ist eine andere Zeit, aber auch heute finden Menschen wieder füreinander Zeit.

Dem kleinen Wichtel wurde es ganz warm ums Herz und er schlich leise und unbemerkt dorthin, woher er gekommen war. **Otto Butzbach**

Sand und Stein

Dies ist die Geschichte von zwei Freunden, die die Wüste durchquerten. Es ergab sich, dass sie sich stritten und dass ein Freund dem anderen ins Gesicht schlug. Der, der geschlagen wurde, sagte kein Wort, sondern schrieb in den Sand: **HEUTE HAT MIR MEIN BESTER FREUND INS GESICHT GESCHLAGEN.**

Sie setzten ihren Weg fort und kamen an einer Oase an und entschieden zu rasten und ein Bad zu nehmen. Der, der ins Gesicht geschlagen wurde, drohte plötzlich im Treibsand zu versinken, aber sein bester Freund rettete ihn. Nach seiner Rettung schrieb der Gerettete auf einen Stein: **HEUTE HAT MIR MEIN BESTER FREUND DAS LEBEN GERETTET.**

Der andere, der ihn geschlagen und ihm das Leben gerettet hatte, fragte: Nachdem ich Dich geschlagen hatte, hast Du in den Sand geschrieben und nun ritzt Du in einen Stein, warum? Sein Freund antwortete: Wenn Dich jemand verletzt hat, schreib Deinen Schmerz in den Sand, auf dass der Wind den Schmerz aus Deinem Gedächtnis fortwehe, aber wenn Dir ein anderer etwas Gutes getan hat, dann ritze es in einen Stein, auf dass die Erinnerung daran niemals vom Wind mitgenommen werde.

In der Zeitschrift „gestern-heute-morgen“ fand ich einen von Gerhard Engelsberger geschriebenen Artikel mit der Überschrift „Standuhr“.

Er hatte sich eine solche Uhr gewünscht und lauschte nun dem ruhigen Pendelschlag, der ihn zum Nachdenken über die Zeit und besonders die Lebenszeit veranlasste. Beim Lesen kommt man unwillkürlich dazu, über die eigene Lebenszeit nachzudenken, zumal wenn man schon auf eine recht hohe Zahl an Lebensjahren zurückblicken kann.

Wieviel Pendelschläge werden mir noch geschenkt? **(Dieser Artikel ist in der Ausgabe Nr. 155 am 04.08. auf der Titelseite erschienen.)** **Otto Butzbach**

VOM SCHENKEN - von Joachim Ringelnatz
Schenke groß oder klein, aber immer gediegen.

Wenn die bedachten die Gaben wiegen,

Sei dein Gewissen rein.

Schenke herzlich und frei.

*Schenke dabei, was in dir wohnt -
An Meinung, Geschmack und Humor.*

So dass die eigene Freude zuvor

Dich reichlich belohnt.

Schenke mit Geist ohne List.

Sei eingedenk, dass dein Geschenk

Du selber bist!

Die kleine Weihnachtsbäckerei...

Rote Nestchen

275 g Mehl
150 g Zucker
2 Eigelb
1 P. Vanillezucker
2 Tr. Bittermandelöl
175 g Butter

Für den Belag:

400 g Marzipan-Rohmasse
3 Eigelb

Rote Marmelade oder Gelee

Knetteig aus den Zutaten zubereiten und ausrollen. Mit runder Form, ca. 4 cm, ausstechen.

Marzipan-Rohmasse mit Eigelb vermischen und in Spritzbeutel füllen. Als Kranz auf die Plätzchen geben und in die Mitte Marmelade oder Gelee füllen! Die Plätzchen bei ca. 175 Grad ca. 10 – 15 Minuten backen! Lecker, lecker! Guten Appetit! **Beate Reiche**



Ein Lebensblick... mit Hindernissen

Meine lieben Leserinnen und Leser!

Nun ist es schon das zweite Weihnachtsfest, welches ich alleine erlebe. Ich lebe vollkommen alleine in unserem Haus und es gehen mir viele Gedanken durch den Kopf.

Nun, was soll ich sagen. Mein Mann ist im April 2021 von einer Minute auf die andere verstorben. Habe absolut nichts davon gemerkt. Ich habe ihn oben im 2. Stock im Flur gefunden. Es war morgens und ich muss sagen, ich habe einen solchen Schock dadurch bekommen, dass es mir den Atem nahm.

Das war es! Am Vormittag habe ich in tiefem Schmerz dann alles erledigt was nun zu tun war.

Nun, es ist vorbei, aber ich bekomme die Gedanken meiner Trauer einfach nicht aus dem Kopf.

Nun war es am 19.10.2022 genau 1 ½ Jahre her und ich muss sagen, der Schmerz ist so groß, als wenn es gestern gewesen wäre.

Nun bin ich hier im großen Haus und Garten alleine und fühle mich selbst nicht mehr richtig, es fehlt „Etwas“! Alle seine Sachen sind noch da!

Aber nun ist doch ein kleiner Heilungsprozess eingetreten. Ich denke nur an schöne Sachen, die ich in den 43 Jahren meiner Gemeinsamkeit und Ehe mit meinem Mann erlebt habe.

Es wird ein wenig besser und ich hoffe, dass sich das mit der weiteren Zeit nochmals verändert.

Das Weihnachtsfest ist ein Anlass, dass Leben zu durchdenken und zu hoffen, dass das Barometer in unserer Lebenszeit noch nicht so schnell ablaufen wird. Hoffen wir alle, auf unseren guten Lebenslauf! Allen Menschen die zurzeit eine Phase der Trauer und des Abschiednehmens erfahren müssen, oder die es in Zukunft noch erleben werden, wünsche ich viel Kraft und Realitätssinn, damit sie die wohl schwerste Klippe in ihrem Leben gut meistern können und irgendwann wieder ihren Frieden und Freude im Leben finden werden.

Wünsche Ihnen allen ein erholsames und friedliches Weihnachtsfest und grüße Sie alle – mit den BESTEN WÜNSCHEN für das neue 2023 – Ihre

Beate Reiche

DIE WEIHNACHTSKRIPPE MEINER GROSSMUTTER

Warum es fünf Könige und zwei Kamele gab? Das hatte folgenden Grund: Bei meiner Oma blieb der Weihnachtsbaum immer bis zum Ende der Weihnachtszeit - 2. Februar, Mariä Lichtmess - stehen.

Bevor er „abgeputzt“ wurde, versammelte sich die Familie noch einmal vor dem Baum. Die echten Wachskerzen wurden angezündet und Weihnachtslieder gesungen. Das war nicht ganz ungefährlich, denn der Baum war total trocken und die meisten Nadeln waren bereits abgefallen.

Und so kam es, dass die Äste Feuer fingen und der Baum in hellen Flammen stand.

Geistesgegenwärtig öffnete mein Onkel das Fenster und warf den brennenden Baum in den Hof.

Die meisten Krippenfiguren wurden - bis auf zwei Könige und ein Kamel ein Raub der Flammen.

Oma kaufte eine neue Weihnachtskrippe. Die „überlebenden“ Figuren, zwei Könige und das Kamel wurden nicht weggeworfen, sondern im nächsten Jahr „integriert“.



HÜAHO ALTER SCHIMMEL HÜAHO!

Ich war stolzer Besitzer eines Schaukelpferdes mit einem dazu passenden Wagen.

Damit spielte ich in den Wintermonaten. Zu Lichtmess wurde dieses Spielzeug auf den Dachboden geräumt. Mein Onkel produzierte in seiner kleinen Firma Pferde- und Kuhgeschirre. Die brauchte man, um die Zugtiere vor die Ackerwagen und Ackergeräte zu spannen.

Groß waren meine Überraschung und Freude, als mein Schaukelpferd mit einem wunderschönen, ledernen Pferdegeschirr, einem Leitzügel und einer ledernen Peitsche ausgestattet war.

Stolz schwang ich mich in den Wagen. Aber der Gaul blieb stehen. Da war mir mein Onkel Eduard, der als junger Soldat auf Weihnachtsurlaub war, eine wertvolle Hilfe. Geduldig kutscherte er mich durch die Wohnung.

MITTAGESSEN IN DER PUPPENKÜCHE

Bei kleinen Mädchen war die Puppenküche ein sehr beliebtes Spielzeug.

Von den Essbestecken über Kochtöpfe bis zum Kochherd gab es alles, was zu einer perfekten Küche gehört, in „Miniatúrausgabe“.

Meine Cousine Annemie zerrieb Weihnachtsplätzchen, das „Reibsel“ kam in ein kleines Töpfchen, das kam kurz auf den Mini Herd und wurde dann in Minitellerchen serviert.

Ein kleines Tischchen wurde gedeckt, und das „Mahl“ in kleinen Tellerchen serviert. Ich wurde zum „Diner“ eingeladen. Aber nur einmal, denn ich war ein fieser „Spielverderber“.

Ich angelte den Kochtopf vom Herd und verschlang die köstlichen Plätzchenbrösel mit einem Happs. Dann musste ich schleunigst das Weite suchen, denn die „Gastgeberin“ erhob ein Riesengezeter und wurde handgreiflich.

Alle Weihnachtsgeschichten sind von unserem lieben Dr. Adolf Föhrenbacher erlebt und nun auch wieder aufgeschrieben worden.

Die Redaktion sagt „HERZLICHEN DANK“ hierfür!

Pressemitteilung von Barbara Stupp – BAGSO nimmt Stellung zur Neuregelung der Suizidassistenz

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ruft den Gesetzgeber dazu auf, die Bedingungen für die Suizidassistenz klar zu regeln und dabei insbesondere die Situation älterer Menschen in den Blick zu nehmen.

In ihrer Stellungnahme „Suizidprävention im Alter stärken“ weist die BAGSO auf das erhöhte Suizidrisiko im fortgeschrittenen Lebensalter hin. Sie fordert den Ausbau der psychologischen und psychiatrischen Versorgung älterer Menschen und eine intensive gesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem Wert und der Würde des Lebens, auch in Grenzsituationen des Alters.

„Wir appellieren an die Abgeordneten des Deutschen Bundestages, das Verfahren für einen freiverantwortlichen Suizid und die Hilfe durch Dritte hierbei möglichst bald zu regeln“, sagte BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner.

„Die aktuelle Situation birgt die Gefahr, dass sich Strukturen etablieren, die politisch nicht gewollt sein können. Der Gesetzgeber muss sicherstellen, dass mit der Not oder der Unsicherheit von Menschen keine Geschäfte gemacht werden.“ Das neu zu regelnde Verfahren der Suizidassistenz muss nach Ansicht der BAGSO der Stabilität und der Freiverantwortlichkeit des Sterbewunsches eine besondere Aufmerksamkeit schenken. Die Prüfung müsse im Rahmen einer qualifizierten und staatlich kontrollierten Beratung erfolgen, die auch mögliche Hilfs- und Pressekontakte im Alter aufzeigt.

Es sei wichtig, dass die Beratenden auch in Fragen des Alters über fachliche Expertise verfügen. Zu den Risikofaktoren für Suizide im hohen Alter zählen Einsamkeit, Depressionen, chronische Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit.

Dazu könne das Gefühl kommen, nicht mehr gebraucht zu werden, oder die Sorge, anderen eine Last zu sein.

Die BAGSO fordert deshalb eine gute pflegerische und palliative Versorgung, die flächendeckend verfügbar sein muss.

Suizidprävention im Alter stärken

Die Neuregelung der Suizidassistenz ist notwendig, weil das Bundesverfassungsgericht 2020 das Gesetz zum Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung für nicht verfassungskonform und somit ungültig erklärt hat.

Der Bundestag hat im Juni 2022 in einer Orientierungsdebatte über eine Reform der Sterbehilfe beraten.

Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind mehr als 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren...

Pressekontakt - Barbara Stupp

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. – Noeggerathstraße 49
53111 Bonn – Tel.: 0228 24 99 93 - 12

E-Mail: stupp@bagso.de – oder www.bagso.de

Das besondere Buch – ein Weihnachtsgeschenk!

Mein Mann hat Weihnachten 2020 das Buch „**Das Maß aller Dinge von Mike Fairbrass und David Tanguy**“ geschenkt bekommen. Ist sehr zu empfehlen. Es gibt Informationen über uns und Daten sehr anschaulich bekannt, oder wie man die Welt vergleichsweise einfach betrachten könnte. Z.B.:

„Das Daten selbst nur eine verschwindend geringe Masse haben, da wiegt das gesamte Internet gerade mal so viel wie ein **Ei!**“ oder

- Die berühmteste Katze und der berühmteste Hund des Internets mehr Facebook-Follower haben, als es Katzen und Hunde in Deutschland gibt, **oder**

- Die Gesamtlänge aller Nervenfasern im Gehirn eines Erwachsenen, entspricht etwa der Distanz zwischen Erde und Mond, **oder**

- In seinem Leben isst der Mensch mehr, als sechs Elefanten zusammen auf die Waage bringen, - usw. – und es ist vieles in reichhaltigen Seiten erfasst. (Dumont Verlag). **Beate Reiche**

HALTSTIPPS VON A – Z

Sparen im Alltag

KLEINE ALLTAGSHELPER Tipps von Beate Reiche Heute: Nagelpflege

- ❖ Nägel werden am schonendsten mit einer guten Nagelfeile gekürzt, **NuNale Formfeile**.
- ❖ Brüchige Nägel werden wieder fest, wenn man sie täglich mit **NuNale Nagelpflegebalsam** pflegt.
- ❖ Gegen Nägelkauen hilft **Stop'n grow**.
- ❖ Damit sich die Fingernägel nach einer besonders schmutzigen Arbeit leichter zu reinigen lassen, greift man vor der Arbeit mit den Fingerspitzen in eine Cremedose. Durch das Fett unter dem Nagel kann der Schmutz leichter entfernt werden.

**Denken Sie daran, am 06.12.2022
ist NIKOLAUSTAG!**

(Alle Bilder sind von Beate Reiche)

INFO: Sie finden „*Wir über uns*“ und andere Beiträge auf der Homepage der VG nun wieder online! VG Aar-Einrich eingeben, es erscheint „Leben in Aar-Einrich“ - auf **Jung & Alt** klicken, es erscheint **Senioren**, dann bitte die **Seniorenzeitung!**

Anschrift: Seniorenzeitung „*Wir über uns*“ zu Hd. Otto Butzbach
Im Horstberg 16 - 56368 Katzenelnbogen - Telefon 06486 - 8581 oder
Beate Reiche – Redaktion – Layout + Satz:
In der Lehmkauf 3, 56370 Berndroth ☎ 06486 – 8666 FAX 8188