



Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr. 127 – 07.12.2017

Wir wünschen allen unseren Lesern ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest!

Zur Advents und Weihnachtszeit, Gedanken, die wir Ihnen näherbringen möchten

Schon wieder Adventszeit,
schon wieder Weihnachtszeit!
Schon wieder hüllt sich die Erde
in ihr Winterkleid!
Ich glaube, die Zeit läuft viel schneller jetzt
als vor Jahren, da wir noch glückliche,
spielende Kinder waren;
da ging sie gemächlich immer
Schritt für Schritt
und wir, wir wuchsen und
wanderten langsam mit.
Wie endlos dehnte sich damals
der Weg durch das Jahr,
bis wieder Adventszeit, bis wieder
Weihnachten war,
bis der Winter am schimmernden
Festkleid der Erde spann,
bis das selige Hoffen und Wünschen
und Warten begann.

Ja, damals! – und jetzt geht die Zeit
wie mit Riesenschritten,
sie steht nicht und bleibt nicht,
wie sehr wir sie manchmal auch bitten.

Und die Jahre vergeh'n wie ein Traum,
noch eh wir es recht bedacht,
ist wieder Adventszeit, ist wieder heilige Nacht.



Wie aber war's mit dem seligen
Wünschen und Hoffen –
steht auch uns, wie den Kindern,
der ganze Himmel noch offen?
Oder hat am Ende des Lebens,
die Unrast der Welt
dem Heiland den Weg zu
unseren Herzen verstellt?
Machen dem himmlischen Freunde
sorglich wir Bahn?
Freu'n wir uns seliger, gewisser,
als wir dereinst es getan?
Hat er bei uns auch noch Raum,
ist er der Herr unseres Lebens?
Glüht sein Feuer im Herzen uns,
erfreuen wir uns seines Segens?
Brennen die Herzen
uns so im Weihnachtsglück
und Verlangen?

Schon wieder Advent jetzt, schon
wieder, jetzt Weihnachtszeit!
Herr, hülle du selbst
unsere Herzen ins festliche Kleid!
Bereit uns in Gnaden und führ uns
dem Himmel entgegen,
mach den Adventstag uns helle,
gib uns Adventszeit voll Segen.

(Autor unbekannt)

Über verweigerte Geschenke und gestohlene Weihnachtsfreuden

Das Gesicht, das sie machte, passte nun überhaupt nicht zur Vorweihnachtszeit: statt strahlender Freude nichts als blanke Enttäuschung. Die junge Frau, Mitte dreißig, erzählte mir auch sofort, warum sie so sauer ist. Sie hatte gerade mit ihrer Schwester telefoniert, um mit ihr das Programm für die Festtage zu besprechen. In all den Jahren hätten sie den Heiligen Abend immer bei den Eltern verbracht und sich Überraschungen für Mutter und Vater ausgedacht. Doch nun eröffnete ihr die Schwester, dass endlich Schluss sein müsste mit den Geschenken. „Wir sind ja schließlich keine Kinder mehr“, meinte sie und betonte mehrfach, dass man sich die elende Hetzerei durch die

überfüllten Geschäfte wirklich sparen könne. Sie habe auch bereits mit der Mutter telefoniert – und die sei der gleichen Meinung! Dieses Weihnachten wollte man sich also endlich das Schenken schenken und den alten Trott durchbrechen. Doch was die Schwester da so clever eingefädelt hatte, bedeutete für die junge Frau eine herbe Enttäuschung. „Sie haben mir den Spaß an Weihnachten genommen“, sagte sie traurig. Sie ist immer gern durch die geschmückten Geschäfte gebummelt, um nach originellen Geschenken zu suchen. Wochen vorher hatte sie mit geschickten Fragen heimliche Wünsche erforscht und



sich genau überlegt, womit sie wem eine Freude machen könnte. Es muss ja nicht das Buch aus der Bestsellerliste oder die Kiste Zigarren sein. **Wer sich Gedanken über Geschenke macht, landet nämlich nicht bei lästigen Pflicht- und Umtauschgeschenken, auch nicht bei teuren Angeber Präsenten - diesen Unsinn abzuschaffen ist vollkommen in Ordnung. Aber das Schenken ersatzlos zu streichen - das ist armselig.**

Und die Argumente dafür sind es meist auch. „Wir sind doch erwachsene Leute und keine Kinder mehr“, lautete das beliebteste davon.

Als würde man nicht gerade zu Weihnachten wieder zum Kind mit all den Erinnerungen an früher, mit den Sehnsüchten und Wünschen. Als freute man sich nicht darüber, dass jemand an einen gedacht hat, ja sogar den Geschmack getroffen und sich Mühe beim Aussuchen und Verpacken gemacht hat.

Der kaum weniger blöde Vorwand „Wir haben doch schon alles“ ist auch kein Beleg für Reichtum, sondern eine Bankrotterklärung der Fantasie. Es gibt immer noch etwas, mit dem man andere überraschen kann.

Ein Geschenk ist eine Geste, die mehr wert ist als ihr Preisschild aussagt. Schenken hat mit Denken zu tun - an den anderen denken, mich in seine Gedanken und Wünsche hineinversetzen, Fantasie entwickeln.

Auch der selbstbewusste Satz „Ich schenke lieber spontan und nicht, wenn man's muss“ ist eine faule Ausrede. Wie wenige solche Absichten haben Aussicht auf Erfolg, weil sie im Trubel des Alltags einfach untergehen. Auch deshalb ist es gut, dass es solche besonderen Gelegenheiten wie Weihnachten gibt. Ich erinnere mich noch genau daran, dass auch wir in der Familie einmal fest beschlossen hatten, uns zum Christfest nichts zu schenken.

All die bekannten Argumente wurden ausgetauscht und für gut befunden. Da saßen wir dann um den geschmückten Tannenbaum, und wo sonst die Geschenke lagen, gähnte uns diesmal die Leere entgegen.

Doch schließlich verließ einer nach dem anderen das Wohnzimmer und kam mit Päckchen wieder zurück: Keiner hatte sich an die Geschenkeverweigerung gehalten, und alle waren froh darüber! Was Schenken wirklich bedeutet, habe ich aus einem Gedicht von Joachim Ringelwitz gelernt:



*„Schenke mit Geist
ohne List
Sei eingedenk,
dass dein
Geschenk
du selber bist.“*

Diese beiden Beiträge hat unser Redaktionsmitglied Anni Pfeifer entdeckt! Danke liebe Anni.....

Das Gedicht ist aus dem Jahre 1988 (Autor leider unbekannt) und der 2. Beitrag ist von Peter Hahne, der jede Woche exklusiv in der BamS „Gedanken am Sonntag“ verfasst, dieser Artikel ist aus dem Jahre 2000!

Lichtbräuche

Das Symbol des Lichts hat in fast allen Kulturen und Religionen eine besondere Bedeutung.

Vielleicht ist dies am ehesten zu verstehen, wenn man sich jene Zeit vergegenwärtigt, in der es noch kein elektrisches Licht gab und der Tagesablauf wesentlich von „lebendigen“ Lichtquellen bestimmt wurde.

So sprechen die verschiedenen Lichtbräuche, die sich in der dunklen Winterzeit gebildet haben - ganz gleich, ob es sich um die Lichterfeste im Norden rund um die Wintersonnenwende, die Laternenumzüge am Sankt-Martins-Tag oder um adventliche Lichterbräuche handelt - von der Sehnsucht nach Licht.

Einerseits äußert sich in ihnen ganz konkret der Wunsch, dass die Tage doch bald wieder länger und heller werden mögen.

Andererseits aber hat das Licht auch immer einen symbolischen Wert: Es weist den Weg, bietet Orientierung, vertreibt die Angst, verströmt

Wärme, schenkt Trost und Geborgenheit.

Auch die Lichtsymbole im Advent, angefangen von den vier Kerzen auf dem Adventskranz bis hin zum kerzengeschmückten Tannenbaum weisen auf das „Licht“ voraus, das mit Christi Geburt in die Welt gekommen ist: Es will die Dunkelheit vertreiben und die Herzen der Menschen mit Hoffnung erfüllen.

Quelle: Günther Emmerlich – gestern-heute+morgen



Advent – von Lydia Birk
Es ist Advent!



Man glaubt es kaum,
das Jahr es flog dahin –
so wie ein Traum.

Die Weihnachtszeit liegt in der Luft,
überall weht frischer Tannenduft.
Man sieht geschmückte Häuser, Gassen
Fenster strahlen hell im Lichtermeer,
ich kann dies alles gar nicht fassen,
es ist ja noch nicht lange her!
Das Weihnachtsfest ist nicht mehr weit,
wie schnell verging für uns die Zeit.
Advent ist da!
Bringt uns sacht, stille, heilige Nacht.





DIE KLEINE WEIHNACHTSBÄCKEREI

Glühwein-Plätzchen

¼ Liter Glühwein

250 g Butter

2 Esslöffel Vanillinzucker

250 g Zucker

4 Eier

150 g feingeriebene

Kuvertüre

250 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

200 g Puderzucker

120 g gehackte, geröstete Mandeln



Zubereitung



Butter und Zucker schaumig rühren. Eier nach und nach zufügen. Geriebene Kuvertüre, Mehl und Backpulver mit 1/8 Liter Glühwein unterrühren.

Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glattstreichen und im E-Herd (Ober-Unterhitze) bei ca. 180 – 200 Grad ca. 25 – 30 Minuten backen.

Für die Glasur den restlichen Glühwein mit 200 g gesiebttem Puderzucker verrühren und diese auf den ausgekühlten gebackenen Teig streichen. Die gerösteten Mandeln darüberstreuen und nach dem Abkühlen in ca. 4x4cm große Plätzchen schneiden. Guten Appetit. (B.R.)



Weihnachten damals

Heute haben die Kinder Spielzeug zuhauf, aber an Weihnachten kommt noch immer etwas dazu. Dafür sorgt schon die Spielzeugindustrie mit immer neuen Ideen und Angeboten.

In unserer Kindheit, kurz nach dem Krieg, mussten sich die Eltern schon etwas einfallen lassen als Weihnachtsüberraschung.

Wir waren drei Mädchen. Einmal bekamen wir jeder eine Puppe zu Weihnachten. Das war damals ein großes Geschenk. In den folgenden Jahren bekamen unsere Puppen jeweils neue Kleider zur Bescherung.



Dafür musste unsere Mutter Material besorgen (es gab ja nichts zu kaufen) und viele Nächte nähen, damit wir nichts davon mitbekamen. Doch jedes Mal war die Freude groß und wir hatten wieder etwas Neues zum Spielen.

Ähnlich war das auch mit unserem Kaufladen. Den hatte mein Vater aus Holz gebaut, er war ja

Schreinermeister. In den nächsten Jahren bekamen wir dann immer neues Zubehör geschenkt, die kleinen Schachteln, die es sogar heute noch gibt.

Von Paten und Tanten gab es immer ein praktisches Geschenk. Beliebt war Silberbesteck, je ein Teil zu Weihnachten und ein Teil zum Geburtstag. Zum Schluss waren 24 Besteckteile zusammen.

Meine Silber-Besteckteile habe ich heute noch und jetzt sind sie sogar wieder aktuell.

Dann gab es auch oft Handtücher, Kopfkissenbezüge und Tischdecken zum Besticken. Wir hatten immer einen schönen Weihnachtsbaum und genug zu essen, damit waren wir zufrieden und glücklich!

Anneliese Greuling



Es ist traurig aber wahr – meine Buchsbaumpflanzen sind gestohlen worden!

Am Samstag den 07.10.17 war ich in der Küche und habe Kuchen gebacken. Ich hörte wie das Müllauto die braune Tonne holte und dann weiterfuhr.

Mein Enkel und mein Mann kamen lachend zu mir und sagten: „Wir waren es nicht“. Ich sah sie an und fragte: „Was wollt ihr mir denn erzählen?“

Die Antwort kam postwendend: „Deine zwei Buchsbaumkugeln, die vorm Haus gestanden haben, sind samt Topf verschwunden!“ Mein erster Gedanken war, das Müllauto hat sie mitgenommen. Mein Mann und mein Enkel lachten mich aus und sagten: „Die hat einer geholt dem sie auch gefallen haben!“ Ich war sehr traurig, denn ich hatte sie von den Landfrauen vor 15 Jahren geschenkt bekommen. Ich hoffe und wünsche, dass der neue Besitzer nicht (viel) Freude an den Pflanzen hat und sie kommenden Winter bei ihm erfrieren.

Anni Pfeifer

Haben Sie ärgerliche Erlebnisse, oder möchten Sie sich Luft machen, dann schreiben Sie uns, wir werden Ihren Artikel unter der Rubrik:

„**Unser Kummerkasten**“ veröffentlichen. (Die Redaktion)



Kindermund.....



Vor kurzem hatte ich ein nettes Erlebnis in einem Supermarkt: Es war gen 16.45 Uhr und draußen noch hell. Vor mir eine Familie mit Kinderwagen und einem etwa vierjährigen Kind.

Wir machten unsere Einkäufe und bezahlten an der Kasse. Ich war kurz vor dem Ausgang, als ich das kleine Mädchen rufen hörte: „**Mami, Mami, Papi – schaut mal, meine Augen sind ganz dunkel geworden!**“

Es war inzwischen nach fünf Uhr und draußen war es mittlerweile stockdunkel geworden. Wir haben alle schallend gelacht.

Nun das ist eben der berühmte „Kindermund!“



Beate Reiche

Fast hätten wir das Pfarrheim abgefackelt Wunderkerzen zweckentfremdet

Der Seniorenclub feierte ein Jubiläum. Wir wollten mit einer „feurigen Tortennummer“ (- à la Schluss Szene im „Traumschiff“) gratulieren.

Eine echte Torte wollten wir, geizig wie wir sind, nicht zweckentfremden. Wir haben eine mehrstöckige Papiertorte gebastelt. „Prägende Bausteine“ waren Toilettenrollen. Für den „Feuerwerkeffekt“ steckten wir Wunderkerzen ins Papier. Alles war bestens vorbereitet. Vor der Saaltür wurden die Kerzen entzündet und das Tonband mit dem River Quai Marsch angeworfen.

Allerdings kamen wir mit unserer „sprühenden Torte“ nur bis kurz hinter den Saaleingang, denn da stand unser Wunderwerk in hellen Flammen!

Mit den Wunderkerzen erlebten wir unser blaues Wunder. Alle, bis auf einen beherzten Senior, waren vor Schreck stumm, starr und sprachlos!

Er packte den Feuerball und beförderte ihn geistesgegenwärtig vor die Tür ins Freie.

Eins ist sicher: Die „Feuereinlage“ ist allen in guter Erinnerung geblieben.

Dr. Adolf Föhrenbacher





Der Seniorenbeirat informiert

Brandschutztipps im Advent

Wie jedes Jahr in dieser besinnlichen Zeit, besitzen viele Familien einen Adventskranz und einen Christbaum. Aber auch in dieser besonderen Zeit kommt es vor, dass durch Unaufmerksamkeit ein Adventskranz oder ein Christbaum Feuer fängt.

Um dieses zu vermeiden, möchten wir Ihnen nachstehend wichtige und nützliche Tipps für diese Zeit geben:

- Adventskränze und Christbäume nie in der Nähe von Vorhängen aufstellen -
- Kerzen am Adventskranz nicht zu weit herunterbrennen lassen -
- Kerzen am Christbaum so anbringen, dass Äste und Christbaumschmuck von den Kerzenflammen nicht entzündet werden können -
- Zuerst die oberen und dann die unteren Baumkerzen anzünden -
- Kerzen nie ohne Beaufsichtigung brennen lassen -
- Papier und Christbaumschmuck von Kerzen fernhalten -
- Kerzen, vor allem Wunderkerzen (Sternspritzer) nicht mehr entzünden, wenn der Baum bzw. der Adventskranz bereits trocken ist -
- Vor dem Entzünden der Christbaumkerzen Löschgerät bereitstellen (z.B. Feuerlöscher, Wasserkübel) -
- Werden Christbäume vor dem Fest in einem kühlen Raum gelagert und in einen Kübel Wasser gestellt, bleiben sie länger frisch und sind damit weniger brandgefährlich. Mit Wasser befüllbare Christbaumständer verhindern das rasche Austrocknen des Baumes und erhöhen dadurch die Brandsicherheit -
- Papier und Schmuck nicht mit den Lampen von elektrischen Christbaumkerzen in Berührung bringen -
- Christbäume und Adventskränze mit brennenden Kerzen nie unbeaufsichtigt lassen! Selbst bei noch so kurzem Verlassen des Raumes, unbedingt alle Kerzen löschen (**ganz besonders dann, wenn Kinder oder Haustiere im Haus bzw. in der Wohnung sind**). Man weiß nie, ob man abgelenkt wird und die brennenden Kerzen vergisst -
- Vergewissern Sie sich vor dem Verlassen der Wohnräume bzw. Wohnungen vom ordnungsgemäßen Löschen der Kerzen -

Achten Sie auf eine feuerfeste Unterlage für die Adventskränze – Weihnachtsbäume müssen auf einem sicheren und festen Fuß stehen, um ein Umkippen auszuschließen!



Fünf goldene Regeln bei Feuer

✓ **Hilfe holen** - Feuerwehr alarmieren!

Die Telefon Nr. ist 112 – machen Sie sich bemerkbar, z.B. am Fenster rufen und winken, damit Sie so schnell wie möglich gerettet werden können.

✓ **Tür zu** - dann kann der Rauch nicht weiterziehen. Also Wohnungstür schließen, Zimmertüren ebenfalls. So bekommt das Feuer weniger oder keinen Sauerstoff. Außerdem verhindert das die Sogwirkung, mit der Qualm nach oben in die anderen Stockwerke zieht.

✓ **Nicht übers Treppenhaus flüchten** - Sie laufen in Ihr Verderben. Das Kohlenmonoxid im Qualm verhindert den Transport des Sauerstoffs im Körper, Sie ersticken.

✓ **In der Wohnung bleiben** - bis die Feuerwehr da ist und Sie rausholt. Mit Fluchthauben, in denen Filter die Luft reinigen, können Sie dann auch unter dem Schutz der Feuerwehrmänner übers Treppenhaus oder aus der Wohnung fliehen. Leben ältere Menschen in Ihrer Nähe, sorgen Sie dafür, dass diesen geholfen wird und teilen Sie dies den Feuerwehrleuten unbedingt mit! – Helfen Sie, wenn es Ihnen möglich ist!

✓ **Schnell handeln** - Ob im Schlafanzug oder halbnackt, Rettung vor Styling geht. Die Rettung des eigenen Lebens bedarf keiner angemessenen Kleidung!

Mit diesen Hinweisen wünschen wir Ihnen eine besinnliche, ruhige Advents- und Weihnachtszeit!

(Der Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Katzenelnbogen)

Gehirnjogging gegen das Vergessen!

Die Gedächtnisleistung nimmt etwa ab dem 40. Lebensjahr ab. Ein natürlicher Prozess, der allerdings mit Training, z.B. mit Sudoku und Kreuzworträtsel, verlangsamt werden kann. Dass Gehirnjogging das Gedächtnis fit hält, ist nicht neu. Forscher aus den USA haben jetzt allerdings bewiesen, dass sich damit auch das Risiko senken lässt, an Demenz zu erkranken. Spezielle Computer-Lernprogramme, wie das „Speed of Processing“-Training, sind am besten geeignet. Dabei müssen Objekte auf dem Bildschirm vor einem unruhigen Hintergrund entdeckt und fixiert werden. Wer regelmäßig damit trainiert, soll sein Demenzrisiko immerhin um bis zu 48 Prozent senken können!

Terminvorschau

Dezember 2017 – Februar 2018

- 18.12.** Erzählcafé – **Café Faust** – Beginn 16.30 Uhr - **WEIHNACHTLICHES SINGEN** ★
- 11.01.** Erzählcafé – **Das Jahr in Lied und Literatur** – Otto Butzbach
- 01.02.** Erzählcafé **NÄRRISCH** in der Einrichschänke
Vorschau: Im Senioren-Centrum wird am **06.02.** im Stift am **11.02.** **FASTNACHT** gefeiert (unter Beteiligung des Seniorenbeirates)



HALTSTIPPS VON A-Z

Sparen im Alltag



In der Advents- und Weihnachtszeit werden viele Kerzen genutzt – wie sich Flecken- und Wachsreste entfernen lassen, lesen Sie nachstehend:

Wachsflecken: Das Wachs an der Oberfläche vorsichtig entfernen, die Farbflächen mit heißem Essigwasser behandeln und das Wäschestück auswaschen. Auf liegendes Wachs vorsichtig mit stumpfem Gegenstand (Messerrücken) abheben. Fleckenstelle mit „Kerzenwachs-Teufel“ nach Anweisung auf der Packung tränken. Gelöste Substanz abschaben, anschließend gründlich auswaschen. Kerzenwachs-Teufel entfernt neben den Wachsresten auch die Farbreste.

Wachsreste: Wachsreste lassen sich beispielsweise von Kerzenhaltern mühelos beseitigen, wenn man ihn einige Zeit in das Tiefkühlfach stellt. Den Gegenstand in kochendes Wasser tauchen, in dem das Stearin schmilzt, auf der Heizung oder einer Herdplatte erwärmen, so dass sich das Wachs anschließend abziehen lässt. B.R.

Der Jahreswechsel wird uns auch diesmal daran erinnern, dass es sehr schwer ist, gute Vorsätze und schlechte Gewohnheiten loszulassen!



Allen unseren Leserinnen und Lesern einen guten Rutsch und die besten Wünsche für das Jahr 2018! (Das Redaktionsteam)

Impressum und Anschrift der Redaktion:

Otto Butzbach & Beate Reiche (verantwortlich)

Anni Pfeifer, Wolfgang Reiche, Anneliese Greuling (Redaktionsmitglieder)

Anschrift: Seniorenzeitung „Wir über uns“ zu Hd. Otto Butzbach

Im Horstberg 16 - 56368 Katzenelnbogen – Telefon **06486 - 8581** oder bei **Beate Reiche Satz+Gestaltung** In der Lehmkauf 3 - 56370 Berndroth **06486-8666**