



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zur 1. Ausgabe unseres Seniorenbriefs. In dieser besonderen Zeit, in der gerade ältere Menschen auf Grund ihrer gesundheitlichen Gefährdung weitgehend auf Besuche und persönliche Kontakte verzichten müssen, möchten wir mit heiteren, nachdenklichen und unterhaltsamen Geschichten und Gedichten in Ihren Alltag etwas Abwechslung und Zuversicht bringen.

Wir – das Redaktionsteam - sind Frauen, die sich in der Alzheimer Gesellschaft engagieren.

Wenn Sie Wünsche und Fragen haben oder uns etwas mitteilen möchten, dann können Sie uns anrufen unter Telefon 02863 / 924 53 58 oder eine Email schreiben: beratungsstelle@kas-duelmen.de

Herzliche Grüße
Ihr Redaktionsteam



Komm, lieber Mai, und mache
die Bäume wieder grün,
und lass uns an dem Bache
die kleinen Veilchen blüh'n!



Ein Kommunionkind hat das Schutzengel-Bild für Senioren gemalt.

Zeit haben

Zeit haben für sich,
um Gedanken und Dingen
auf den Grund gehen zu können,
um Höhen und Tiefen zu sehen
und trotzdem mit offenen Augen zu träumen
von Erlebtem oder Gewünschtem,
um wegzufiegen für Sekunden oder Stunden,
um Liebe und Zärtlichkeit zu verschenken
für ein Lächeln oder mehr
und um daraus die Kraft zu schöpfen,
die man für den Alltag braucht.

Claudia Groeger

Der Blumentopf oder „Was wirklich zählt im Leben“

Es war einmal ein Professor, der vor seiner Philosophie-Klasse stand. Er hatte einige Gegenstände vor sich ausgebreitet. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei.

Die Studenten bejahten die Frage.



Dann nahm der Professor eine Tüte mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei.

Die Studenten stimmten wieder zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte erneut, ob der Topf nun voll sei.

Die Studenten antworteten einstimmig „Ja“.

Nun holte der Professor zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus.

Die Studenten lachten.

„Nun“, sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, „Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja

leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, mit welchen, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend wäre.“

„Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto.

Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten. Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben“, fuhr der Professor fort, „hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle.

Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden.

Spielen Sie mit den Kindern. Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus. Es wird immer noch Zeit bleiben um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen.“

„Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Setzen Sie Ihre Prioritäten. Der Rest ist nur Sand.“

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll. Der Professor schmunzelte: „Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen.“ *Unbekannter Autor*

