

## „Seniorenachmittag Zuhause“

### Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist jetzt schon zwei Monate her, dass wir unseren letzten Seniorenachmittag bei uns in der Diakoniestation gemeinsam feiern durften.

Damals war Fasching, wir haben gesungen, lustige Geschichten gehört, Berliner gegessen und gemeinsam geschunkelt und gelacht. Damals war der Virus und die Pandemie so wie wir sie jetzt erleben noch weit weg und gar nicht unserem Bewusstsein.

Wir sind oft unsicher, wahrscheinlich auch, weil wir vieles in dieser Situation einfach noch nicht erklären können. Wir stellen uns viele Fragen: was macht dieser Virus mit uns? Wie funktioniert dieser Virus? Helfen die Maßnahmen? Wann sehe ich meine Verwandten wieder? Wie geht es meinen Freunden, die auch alleine Zuhause sind? Was sollen wir mit der ganzen Zeit anfangen, in der wir zuhause bleiben müssen und nicht rausgehen sollen?

Wie kann ich diese **Zeit positiv sehen** und sogar positiv und sinnvoll nutzen?

Wir haben Ihnen eine kleine Bildauswahl der letzten Seniorenachmittage auf der nächsten Seite zusammengestellt. Bilder sind Erinnerungen, die uns an vergangene Zeiten erinnern.

*Hängen Sie diese Bilder doch an einen schönen Ort bei Ihnen in der Wohnung auf. Dann werden Sie von Zeit zu Zeit dadurch an diese Momentaufnahmen und an die Zeit in der Diakoniestation erinnert.*

### FAULSEIN

Ich habe mich oft gefragt, ob nicht gerade die Tage, die wir gezwungen sind, müßig zu sein, diejenigen sind, die wir in tiefster Tätigkeit verbringen? Ob nicht unser Handeln selbst, wenn es später kommt, nur der letzte Nachklang einer großen Bewegung ist, die in untätigen Tagen in uns geschieht? Jedenfalls ist es sehr wichtig, mit Vertrauen müßig zu sein, mit Hingabe, wo möglich mit Freude.

REINER MARIA RILKE



## Impulsgeschichte

### HEUTE TUT ES MIR LEID:

Als ich vor vielen Jahren für eine Zeitschrift arbeitete, saßen wir meist auch sonntags im Büro. Überschriften, Vorspanne, Bildzuschriften... Erst abends war das Blatt fertig, ich auch, und vom Sonntag hatte ich nicht viel gehabt.

Als ich andere aufgeben übernahm, waren meine Sonntage plötzlich frei. Doch mit dieser neuen Freiheit umzugehen, will gelernt sein. Anfangs saß ich tatenlos da, blickte ins Leere und wurde von mancher Sonntagsdepression ereilt. Ich beschloss, meinen Sonntag systematischer zu planen und bewusst zu genießen. Bei der Kleidung fing es an, sie sollte sich vom Alltag unterscheiden. Nach dem Gottesdienst nahm ich mir vor, mit meiner neunzigjährigen Freundin L. zu telefonieren, in aller Ruhe, eine Dreiviertelstunde lang. Mittags kochte ich etwas Schönes, nur für mich. Ich deckte den Tisch, zündete eine Kerze an und genoss mein Mal in aller Ruhe. Nach einem kleinen Mittagschlaf ging ich Kuchen kaufen und besuchte meinen besten Freund, der schon Tee gebrüht und den Tisch gedeckt hatte. Zwei Stunden lang ordneten wir Politik, Kirche, Fußball: die ganze Welt, jeden Sonntag. Mein Rückweg wurde ein ordentlicher Spaziergang, die Bewegung tat gut, für den Abend suchte ich mir etwas im Fernsehen aus, nahm mir ein Buch vor oder schrieb Tagebuch. So schuf meinem Sonntag neue feste Inhalte, die sich bis heute bewähren. Für spontane Anrufe und Begegnungen will ich flexibel bleiben, doch meine Sonntage haben nun ein Geländer. Ich habe mir sogar angewöhnt, meine Vorhaben Samstagmorgens aufzuschreiben und sonntagabends abzuhaken. Inzwischen haben meine Wochenenden mehr Rhythmus und Festlichkeit, auch die beginnende Woche profitiert davon.

HINRICH C.G. WESTPHAL



### DIE KLEINE WOCHENAUFGABE:

Schreiben Sie die Werte und Interessen auf, für die Sie gerne **Zeit investieren** oder mit denen Sie gerne **Zeit verbringen**. Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig sind, zum Beispiel Familie, Hobbys, Glaube, Musik, Sport,...

Schauen sie dabei auch in die Vergangenheit zurück, haben sich Ihre Vorlieben und Werte im Laufen der Zeit geändert?

*So können Sie es aufschreiben...*

<i>Was mir wichtig ist im Leben</i>	<i>Wann habe ich es das letzte Mal gemacht / wann hatte ich den letzten Kontakt</i>	<i>Das sollte ich mal wieder machen!</i>
<i>Ich mag gerne....</i>		
<i>Wichtig ist mir auf jeden Fall...</i>		
<i>...</i>		

*Sie können diese Aufgabe täglich oder auch einmal pro Woche machen. Positives in dem zu sehen was man hat und was man tut nennt man übrigens „Dankbarkeit“.*

*Sie werden erstaunt sein, wie Sie sich fühlen, wenn Sie dies öfter gemacht haben! 😊*

### Rätsel lösen – ein toller ZEITVERTREIB

Ich persönlich mache gerne Rätsel, lese Detektivgeschichten oder schaue Krimis – immer am mitfiebern, das Rätsel zu lösen. Beim knobeln kann man die Zeit so richtig vergessen. Trotzdem sollte mal nicht vergessen zwischendurch etwas zu Essen und zu Trinken.

Wenn Ihnen diese Woche mal so richtig langweilig ist, empfehle ich Ihnen, machen Sie sich einen Tee, lesen Sie folgende Geschichte und lösen Sie das Rätsel – es lohnt sich!

Viel Spaß!

PS: die Lösung des Rätsels bekommen Sie in unserer nächsten Ausgabe!



## Das gestohlene Gemälde

„Herr Doktor, Herr Doktor, der Munch ist weg!“ Ohne anzuklopfen stürzte Marie völlig aufgelöst zur Tür herein. „Was!?“ Frederik fuhr aus seinem Sessel hoch und sah sein Hausmädchen ungläubig an. Doch nicht etwa sein wertvolles Lieblingsgemälde, das zwischen seinen Sammlungen antiker Medizinbücher hing!? Alarmiert eilte er die liebevoll restaurierte Holztreppe der Villa hinunter, durch den Empfangssaal in die Bibliothek. Tatsächlich! Das Bild war weg. Nur ein heller Schemen an der Wand zeugte davon, dass es noch vor kurzem hier gehangen hatte.

Ohne zu zögern griff Frederik zum Telefon, um den Diebstahl zu melden. Der Kommissar am anderen Ende der Leitung hörte sich seine aufgeregte Schilderung an, wie Frederik fand, mit unangemessener Ruhe und versprach, sich umgehend des Falles anzunehmen. Und tatsächlich dauerte es keine halbe Stunde, bis ein Polizeiwagen vor der noblen Villa des Arztes hielt und drei Personen ausstiegen.

Frederik geleitete den Kommissar, der sich mit Werner Meyer vorstellte, und die zwei Polizisten zum Ort des Geschehens. Einer der Polizisten befragte die immer noch sehr aufgewühlte Marie, die aber zu ihrem großen Bedauern weder etwas gehört noch gesehen hatte. Der andere Beamte notierte derweil Frederiks Angaben zu dem Bild und wo dieser während des Diebstahls gewesen war. Im Arbeitszimmer Krankenakten wälzen. Währenddessen untersuchte Kommissar Meyer die Wand, an der das Bild gehangen hatte.

Danach nahm er den Boden, sämtliche Fenster im Raum und natürlich auch die Tür gründlich unter die Lupe. Doch vergebens. Mit einem bedauernden Schulterzucken teilte er Frederik schließlich mit, dass er nichts Verdächtiges habe finden können. Er werde aber im Revier weitere Ermittlungen anstellen und sich melden, sobald es etwas Neues gebe. Damit verabschiedete er sich höflich und verließ mit den beiden Polizisten im Schlepptau die Villa.

Es war gegen Mittag, als zwei Tage später Frederiks Telefon klingelte. Das musste Kommissar Meyer sein. Aufgeregt eilte er zum Telefon. Am anderen Ende der Leitung meldete sich jedoch statt des tiefen Basses des Kommissars eine raue, seltsam verstellte Stimme. Frederik fuhr unwillkürlich zusammen, als der Fremde ihm mit hämischem Unterton mitteilte, er habe sein Lieblingsgemälde. „Wenn Sie das gute Stück jemals wiedersehen möchten, dann seien Sie heute Nacht im Stadtpark an der Statue des toten Engels“, krächzte der Entführer. „Ich will 10.000 Euro in bar! Packen Sie das Geld in unmarkierten, kleinen Scheinen in einen schwarzen Aktenkoffer. Wir treffen uns rechts von der Statue, wenn der große und der kleine Zeiger zum neunten Mal genau übereinander liegen. Und zwar ab jetzt.“

Ohne ein weiteres Wort legte der Fremde auf und Frederik hörte nur noch ein monotones Tuten, während er ungläubig auf den Hörer in seiner Hand starrte. Er sah auf die Uhr. 12.05 Uhr. Sein Kopf ratterte.

**Um wie viel Uhr genau sollte er an der Statue sein und das Geld übergeben?**



**Scherzfrage:** Warum läuft die Krankenschwestern auf Zehenspitzen am Medikamenten-

Antwort: sie will die Schlaftabletten nicht wecken

### DU LIEBE ZEIT

Da habe ich einen gehört  
Wie er seufzte: „Du liebe Zeit!“

Was heißt da „Du liebe Zeit“?  
„Du unliebe Zeit“, muss es heißen

„Du ungeliebte Zeit!“  
Von dieser Unzeit in der wir

Leben müssen. Und doch  
Sie ist unsere einzige Zeit

Unsere Lebenszeit  
Und wenn wir das Leben lieben

Können wir nicht ganz lieblos  
Gegen diese unsere Zeit sein

Wir müssen sie ja nicht genau so  
Lassen, wie sie uns traf

*ERICH FRIED*

**Wir wünschen Ihnen viel Freude, bis zum nächsten „Seniorenachmittag  
Zuhause“ und bleiben Sie gesund!**

**Ihre**

**Diakoniestation Eggenstein-Leopoldshafen**

