

Wenn man krank ist, muß es einem nicht unbedingt schlecht gehen, wenn man krank ist, geht es einem eben einfach anders.

## **Dorf oder Stadt?**

*Ein einziger Baum mitten in der Großstadt ist ein wunderbares Zeugnis der Natur, aber man muß ihn sehen.*

Wer in der Großstadt lebt, sehnt sich immer nach dem Land. Er denkt an die Ruhe, die Bauernhöfe, die herrlichen Gemüsegärten, die Felder, die Wälder und viele Dinge, die das Landleben schön machen. Wer auf dem Land lebt, der sehnt sich immer ein wenig nach der Stadt, nach den vielen Möglichkeiten, die die Großstadt einem Menschen bietet. Die Kinos, die Unterhaltungen, die großen schönen Kirchen, die Verkehrsmittel, und was in den großen Städten alles noch angeboten wird.

Egal wo man lebt, Dorf und Stadt haben schöne Dinge zu bieten, aber man darf sich nie daran gewöhnen und sie als Selbstverständlichkeit nehmen, sondern man muß sie immer wieder neu sehen. Jede Stadt hat auch ihre Grünanlagen, hat also gewissermaßen auch ländliche Ecken. Sehr oft aber, wenn man an Sommernachmittagen an solchen Parks vorbeifährt, sieht man, daß kaum ein Mensch sich auf diesen herrlichen Wegen und schönen Bänken aufhält. Es braucht für den älteren Städter tatsächlich eine gewisse Überwindung, jeden Tag für einige Minuten oder Stunden den Mantel anzuziehen, die Treppe hinunterzugehen ins Grüne, hinaus in die Möglichkeiten, die die Stadt bietet. Es ist wichtig, um sich

herum Natur zu haben. Es bewegt den ganzen Menschen. Ab und zu soll man natürlich auch aufs Land fahren. Man kann heute so günstige Urlaubsziele auch für ältere Menschen auf dem Lande finden. Aber Sie werden sehen, sobald der Urlaub vorbei ist, zieht es Sie doch wieder dahin, wo Sie eigentlich immer waren, wo Sie sich wohlfühlen, und dann sehen Sie, daß das städtische Leben auch etwas Schönes an sich hat. Umgekehrt soll der Dorfbewohner auch hie und da wieder in die Stadt gehen. Wenn er nur noch sein Häuschen, seinen Garten sieht, vielleicht noch einen einzigen kleinen Spazierweg hat, und sich vom großen Treiben der Umwelt total abkapselt, dann wird er eintönig, dann wird er einsilbig, unzufrieden, und sieht schließlich die schöne Landschaft, in der er sich befindet, plötzlich überhaupt nicht mehr. Es darf nicht so werden, daß man ohne Abwechslung jeden Tag dasselbe tut, im selben Tritt die Stunden über die Runden bringt, bis es wieder dunkel wird. Das zehrt auch am Lebenswillen, das bringt nichts, es macht nicht glücklich und es raubt mehr Kräfte, als man glaubt.

Das heißt also: beide, der Mensch vom Land und der aus der Stadt, sollen sich immer wieder bewegen, immer wieder versuchen, Neues zu entdecken. Dann kann man in der eigenen Wohnung darüber nachdenken und findet plötzlich, daß man noch so wenig von der Welt gesehen hat, daß man noch so vieles sehen oder denken kann, auch wenn die Beine nicht mehr so schnell sind wie früher.

Was ist denn dringlich, wenn man alt geworden ist und so viel Zeit hat? Eigentlich nichts. Das stimmt. Nun erlebt man im Gespräch mit älteren Menschen immer



wieder dasselbe: sie haben gute Ideen, sie möchten etwas tun, sie haben Einfälle, sie wollen sich das Leben spannend gestalten und daraus machen, was eben nun noch zu machen ist. Aber sie fangen nie damit an und sagen: «Es ist ja nicht dringend. Ich kann morgen, ich kann übermorgen damit beginnen.» So können Monate und Jahre ins Land gehen, und man hat schließlich von alledem, was man sich bei der Pensionierung vorgenommen hat, überhaupt nichts getan. Man muß also nicht nur gute Ideen haben, sondern man muß eines Tages auch anfangen, sie aktiv zu verwirklichen. Und diese Dinge sind, auch wenn man viel Zeit hat, dringlich. Man kann nämlich nicht das ganze Leben im Streß sein, und dann bei der Pensionierung von einem Tag auf den andern plötzlich nichts mehr tun und nichts mehr als dringlich anschauen. Man sollte sich selber immer noch und immer wieder etwas vorantreiben, etwas beginnen, und nicht aufhören, bis es auch gut vollendet ist. So ist es also sehr dringend, daß Sie sich einmal genau überlegen, was Sie sich im Verlauf der letzten Zeit überhaupt alles vorgenommen und noch nicht in Angriff genommen haben. Beginnen Sie also jetzt.

## **Durchhalten**

*Wer nicht gefordert wird, zweifelt bald an seiner Kraft. Nehmen Sie die Herausforderung des Lebens jeden Tag an.*

Der Zweite Weltkrieg ist Ihnen bestimmt noch in Erinnerung, vor allem wohl die letzten Monate und Tage. Die Menschen waren müde von diesem Krieg, sie waren krank, sie hatten Hunger, sie hatten kaum

Medikamente. Und nun hieß es plötzlich noch: durchhalten! Tatsächlich haben die Meisten durchgehalten, und es gibt wundervolle Zeugnisse und Geschichten aus dieser Zeit.

Menschen, deren Kräfte an sich schon total aufgebraucht waren, rafften sich in diesen Zeiten auf, nahmen das Notwendigste mit und machten sich auf Fluchtwege über Hunderte und Tausende von Kilometern. Sie haben durchgehalten, sind vielleicht oft umgefallen, aber sie standen immer wieder auf und kamen so letztlich ans Ziel. Das waren harte Zeiten. Diese Zeiten haben aber dem Menschen auch gezeigt, was er tatsächlich auszuhalten vermag, wieviele Reserven er hat, daß er noch immer ein Stück Kraft hat, wenn er schon längst glaubt, keine Energie mehr zu besitzen. In dieser Beziehung hat es uns die Nachkriegszeit manchmal doch etwas zu leicht gemacht. So viele Menschen bilden sich heute bei kleinen Schwierigkeiten ein, jetzt hätten sie keine Kraft mehr, und sie fallen um. Warum das?

Weil sie von der äußeren und inneren Lebensweise her verweicht wurden. Durchhalten ist aber für alle Menschen, besonders wenn sie älter geworden sind, äußerst wichtig. Deshalb sollten Sie hie und da Ihren eigenen Durchhaltewillen überprüfen. Sie sollen nicht Dinge auf sich nehmen, die für Sie einfach zu schwer sind. Aber das, was der Arzt Ihnen zutraut, das sollen Sie tun und immer wieder versuchen, es zu tun. Das gilt nicht nur für äußere Dinge, die Muskelkraft brauchen, das gilt vor allem auch für die innere, seelische Situation, für den positiven Lebenswillen. Denken Sie wieder einmal an die schwere Zeit zurück, die Sie damals durchgemacht haben, und versuchen

Sie, etwas von damals in die heutige Zeit mitzunehmen, nämlich den Lebenswillen, das Bestehenwollen, das Kämpfenwollen, den Willen, jeden Tag etwas mehr zu leisten, als man sich eigentlich zutrauen würde. Durchhalten ist äußerst wichtig für Senioren. Nun, Sie werden vielleicht denken: «Das ist schnell gesagt, aber ich in meinem besonderen Fall . . . usw.» Vergessen Sie nicht, daß jeder Mensch eben für sich sein besonderer Fall ist, und daß man gerade da den neuen Anlauf nehmen soll, wenn man am liebsten denken würde: «Gerade für mich, jetzt, in dieser Situation, geht das ja nicht.» Es geht, Sie werden sehen, und wenn es gut gegangen ist, dann werden Sie sich auch darüber freuen.

## **Einladungen**

*Nicht die kostbare Einrichtung oder die reiche Tafel, sondern zufriedene Menschen beleben ein Haus.*

Reiche Leute verschicken Einladungen. Moderne Reiche nennen das: « Wir machen eine Party.» Man stellt sich dabei gleich angeregt plaudernde, mehr oder weniger gelangweilte, die neue Mode zeigende, an einem Sektglas nippende, das kalte Buffet betrachtende Menschen vor, die gequält lächeln. Natürlich ist dem nicht so, obwohl es das bei Familie Neureich dann und wann geben mag.

Auch einfache Leute können und sollen Einladungen machen, sogar sehr oft. Diese Begegnungen in der eigenen Wohnung oder bei Bekannten sollen aber natürlich, ungekünstelt und echt sein. Man soll sich wohlfühlen und nicht angeben. Die Wohnung sollte

eigentlich in dem Zustand sein, in dem sie auch sonst ist. Wer nur aufräumt und Blumen hinstellt, weil Besuch kommt, ist kein Gastgeber und zudem zu bedauern. Ich meine, man könnte sich hin und wieder zu einem Schwatz, einem kleinen Spiel oder Imbiß treffen. Es gibt ältere Leute, die in einer sehr kleinen Wohnung allein sind. Sie können natürlich nicht eine ganze Gesellschaft einladen, es wäre aber doch gut, wenn einmal in der Woche ein Bekannter auf Besuch käme, damit die Wohnung wieder lebt, damit man sich wieder einmal über das Dach freut, unter welchem man geborgen ist.

Es war doch nicht immer so. Vielleicht hat man in Not- und Kriegszeiten einmal davon geträumt, wie schön ein Leben in einer geheizten Wohnung und ohne große Sorgen sein müßte. Warum vergessen wir solche Dinge, sobald wir sie haben? Warum genießen wir so vieles nur, bis wir es haben, und gewöhnen uns dann sofort daran? Sich treffen, sich gegenseitig einladen, das ist wichtig. Man sollte es nicht vergessen.

Ruhig kann man dann dem Gast etwas Besonderes anbieten. Das muß aber nicht teuer sein. Es gibt ja doch genügend Anleitungen, wie man belegte Brote einladend garnieren kann, ohne daß es mehr kostet. Ein gekochtes Ei, schön aufgeschnitten zwischen Salatblättern, schmeckt herrlich, auch wenn kein Kaviar darauf ist, den man sowieso nicht mag.

Wer niemanden einlädt, ist oft geizig. Wer keine Einladungen annimmt, gilt als unfreundlich und wird nicht mehr eingeladen.

## Einsamkeit

*Einsamkeit ist ein köstliches Geschenk.  
Man muß nur mit der Zeit und mit der  
Stille etwas anzufangen wissen.*

In der heutigen Zeit hat das Wort «Einsamkeit» nur noch eine einzige Bedeutung. Man bezeichnet einen Menschen dann als einsam, wenn er allein ist, und wenn er mit seiner Zeit nichts anzufangen weiß. So gibt man der Einsamkeit für vieles, was in diesem Leben traurig macht, die Schuld. Dabei ist die Einsamkeit an sich überhaupt nichts Trauriges.

War es nicht in Ihrem ganzen Leben so, daß Sie an bestimmten wichtigen Haltepunkten Ihrer Lebensreise einfach für sich allein sein wollten, daß Sie in die Stille gingen, in sich hineinhorchten, vieles überlegten und in solchen Momenten Altes, Unangenehmes ausräumten, um sich für Neues, Schönes und Positives vorzubereiten?

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht immer wieder das Alleinsein und die Einsamkeit sucht. Im Mittelalter und noch früher galt es sogar als sehr große Tugend, wenn ein Mensch in die Einsamkeit einer Einsiedelei oder eines Klosters ging, um da eine große innere Fülle zu finden. Es ist sogar noch heute so. Wenn man die Gelegenheit hat, mit einem Mönch ein Gespräch zu führen, mit einem Mönch aus einem strengen Kloster, wo fast den ganzen Tag Stillschweigen herrscht, wo jeder nun wirklich für sich allein ist, dann spürt man eine Ruhe und Freude bei diesem Menschen, wie man sie bei uns kaum je findet. Fragt man dann diese Menschen, ob sie sich nicht oft verlassen fühlen in der Einsamkeit, dann staunen sie und sagen regelmäßig, sie hätten so viel zu tun, und es sei so kurzweilig, daß sie sich gar nicht vorstellen könn-

ten, was sie denn draußen in der Welt noch tun sollten. Es wäre für sie eher draußen langweilig, weil sie hier drinnen ja schon mit der Arbeit mit sich selbst nicht nachkämen.

Natürlich ist das etwas einseitig, und wir wollen keine Nonnen und Mönche sein. Es sagt aber doch etwas aus, das für alle Menschen gilt.

Zuerst einmal ist Einsamkeit nicht dasselbe wie Verlassenheit. Wenn Sie älter geworden sind, die jungen Leute ausgeflogen sind, Ihr Partner vielleicht gestorben ist und Sie nun allein Ihren Haushalt besorgen, dann sind Sie nicht verlassen, dann sind Sie auch nicht einsam im üblichen Sinne, sondern dann sind Sie allein auf sich gestellt, bewältigen Ihre Arbeit und erwarten freudig jeden Besuch von den Verwandten oder von Freunden. Sie können sich in diesem Moment Ihr Leben doch endlich einmal so einrichten, wie Sie wollen. Sie können kochen was Sie wollen, schlafen gehen wann Sie wollen, Sie können allein entscheiden, welches Fernsehprogramm Sie sich am Abend ansehen, und es gibt so vieles, was in der Gemeinschaft für einzelne hart ist, weil sich jeder dem anderen anpassen muß, was nun, wenn der Mensch allein ist, weg fällt, so daß er viel mehr persönliche Freiheit bekommt. Betrachten Sie einmal das Alleinsein aus dieser Sicht. Holen Sie sich in den einsamen Stunden Kraft, denn Sie sind ja nicht gebunden, allein zu sein, Sie bleiben nur dann allein oder vielleicht sogar verlassen, wenn Sie sich stur am selben Ort bewegen, mit Ihrer Umwelt und den Mitmenschen unzufrieden sind und nicht mehr von sich aus hinausgehen, telefonieren, schreiben oder sonstige Kontakte pflegen. Sie haben in dieser Situation sehr viel Zeit für

Handarbeiten und ähnliche Dinge. Kommt dann einmal Besuch, oder gehen Sie auf Besuch, dann haben Sie die Möglichkeit, etwas mitzubringen, etwas zu verschenken, etwas zu zeigen, was Sie in Ihren stillen Stunden erarbeitet haben. Wie oft habe ich schon erlebt, daß Kinder sich auf den Besuch der Großmutter freuten und zueinander sagten: «Wir sind alle gespannt, was sie diesmal mitbringt, denn sie hat immer die besten Ideen, und immer bringt sie Dinge mit, die anderen Leuten gar nicht in den Sinn kommen.»

Wir wohnen heute alle so nahe beieinander, daß es einsame Menschen nur dann geben kann, wenn diese Menschen sich selbst einschließen. Wenn Sie aber die Türe und das Fenster aufmachen und die Umwelt betrachten, die Sonne in ihr Haus scheinen lassen, dann können Sie niemals allein sein, dann kann diese Zeit der einsamen Stille immer nur Vorbereitung sein, Bereitstellung all dessen, was man braucht, wenn man wieder hinausgeht.

Äußerst wichtig ist dabei aber, daß man an diesen Tagen, die man ganz allein verbringt, nach einer genauen Tagesordnung lebt, daß man sich den Tag und die Stunden bewußt einteilt. Nur so kann man etwas von dem schaffen, was man sich vorgenommen hat, nur so geht die Zeit schnell vorbei, nur so bekommt das Alleinsein einen Sinn, und nur auf diese Weise können Sie allein und glücklich sein. Vielleicht sind Sie sogar, wenn Sie das Leben von dieser Seite betrachten, immer dann am glücklichsten, wenn Sie allein sind, weil Sie nicht vergrämt sind, weil Sie zu tun haben und sich freuen, jetzt etwas zu tun, das Sie dann aus der Einsamkeit hinaustragen können zu den Menschen, die überhaupt keine Zeit haben für diese

Gedanken und für diese Möglichkeiten, die Ihnen, wenn Sie allein sind, gehören. Also: Einsamkeit ist gar keine traurige Angelegenheit. Man muß nur mit der Zeit und mit der Stille etwas anzufangen wissen.

## Enkel

*Zufriedene und verständige Großeltern sind die besten Erzieher ihrer Enkelkinder. Ob sie das auch wissen?*

Jede Großmutter und jeder Großvater wird bestätigen, daß die Freude über das erste Enkelkind fast noch größer ist als die Freude damals, als das erste eigene Kind das Licht dieser Welt erblickte. Man weiß eigentlich gar nicht, warum das so ist. Es gibt vielleicht eine Erklärung: Als Großmutter oder Großvater sieht man diese Geburt, diese wachsende Familie nun aus etwas größerer Distanz. Man hat nicht mehr die vielen schweren und leichten Einzeldinge zu tragen, die damit verbunden sind, man kann einfach zusehen, und man weiß: «Dieses Kind gehört nun in unsere Familie.» Immer wieder sieht man sogar Großväter mit dem Kinderwagen auf der Straße. Sie sind stolz auf ihr Enkelkind, sie nehmen es überallhin mit, was sie mit dem eigenen Kind damals überhaupt nicht gemacht haben. Sie hätten sich nämlich geschämt und gesagt: «Ich bin doch kein Kindermädchen!» Aber jetzt, als Großväter, da sind sie stolz auf ihre Enkel, und bald einmal setzen sie sich auch in ein Restaurant, bestellen ihnen ein kleines Mineralwasser und zeigen sich als Großvater. Das ist schön und auch ungeheuer wichtig, denn das Bild, welches Großeltern ihren Enkelkindern ganz früh schon mitgeben, diese Ruhe,

diese Ausgeglichenheit, diese Freude und diese Geduld geben den Kindern Kraft beim Heranwachsen, und das mehr, als wir vielleicht glauben. Deshalb soll und darf man sich über die Enkel richtig freuen. Trotzdem ist dazu noch etwas zu sagen. Sicher ist Ihnen das auch schon aufgefallen. Wenn Großväter und Großmütter in irgendeiner Gesellschaft zusammensitzen, wird selbstverständlich von den Enkelkindern erzählt, von ihren Sprüchen, von ihren kleinen Dingen, die sie tun und die die ganze Familie erfreuen. Alle anwesenden Großeltern wollen natürlich das schönste, nettste, beste und intelligenteste Enkelkind haben. Das kann man verstehen. Es wird aber schnell unangenehm, wenn beim Erzählen niemand zuhört, sondern sich jeder schon die nächste Geschichte ausdenkt, die er auch noch erzählen will und muß. Und so ergibt sich dann eine ganz unangenehme Unterhaltung. Man soll sich darüber freuen, daß die Enkel der anderen Großeltern auch nett und intelligent sind, und man soll nicht denken, sie seien neidisch, wenn sie unseren Gesprächen vielleicht nicht mit der gleichen Begeisterung zuhören, mit welcher Sie die Erlebnisse mit den Enkelkindern tatsächlich erlebt haben. Es gehört zur Freude und zum Stolz auch etwas Bescheidenheit, auch das Anerkennen des Andern und seiner Geschichte, denn es ist ganz klar, Ihr eigenes Enkelkind ist nicht das schönste und intelligenteste auf der Welt, Sie empfinden es nur so. Genau so geht es den anderen. Auf jeden Fall aber dürfen Sie stolz und glücklich sein, wenn Sie als Großmutter oder als Großvater noch einmal eine so ungeheuer große Freude erleben dürfen wie das Heranwachsen der dritten Generation.



## Erholung

*Erholung und Urlaub sind nicht dasselbe. Ein Erholungsaufenthalt gibt neue Kraft für Leib und Seele.*

Nun hat man also das ganze Leben lang gearbeitet, und keiner hat gefragt, ob man sich denn überhaupt auch einmal erholen könne. Aber jetzt, wenn man Rentner ist und nicht mehr täglich arbeitet, kommt jeder: Der Arzt, die Verwandten, sie sagen alle dasselbe: «Du mußt dich wieder mal erholen.» Und Sie sagen dazu: «Warum denn? Ich habe ja gar nichts Besonderes getan. Ich habe Erholung soviel ich will, ich kann meine Zeit einteilen.» Das ist gut so.

Aber die Geschichte mit der Erholung hat auch eine andere Seite. Wenn der Arzt zu Ihnen sagt, sie müßten für eine Weile ausspannen, dann meint er nicht, daß Sie nun eine gewisse Zeit überhaupt nichts tun sollten. Der Arzt und alle Menschen, die Ihnen zur Erholung raten, meinen, Sie müssen eine Zeitlang etwas anderes als sonst tun, und dies möglichst in einer anderen Umgebung.

So sollte man sich jedes Jahr, wenn das möglich ist, in Erholung begeben, obwohl man sofort denkt: «Mein eigenes Schlafzimmer, mein eigenes Bett und alles, was um mich herum ist, das kenne ich doch hier am besten, und hier ist mir am wohlsten.» Das mag sein. Aber: geht man einmal weg und erlebt etwas ganz anderes, auch wenn es vielleicht in vielen Teilen nicht so angenehm ist wie zu Hause, dann sind doch diese Tage, wo man einerseits soviel Neues erlebt, neue Denkanstöße bekommt, neue Menschen kennenlernt, so wertvoll, daß man wieder viele Wochen von diesen Erfahrungen zehrt. Und auch das Nachhausekommen zum eigenen Bett und in die eigene Umgebung ist

doch dann ein ganz neues Erlebnis und eine zusätzliche Freude.

Wenn Ihnen der Arzt aber zu einem Erholungsaufenthalt in einem ärztlich geleiteten Haus rät, sollten Sie auf jeden Fall, obwohl Ihnen der Arzt das nicht befehlen kann, dieses Angebot wahrnehmen. In der Regel ist es so, daß ein Arzt dabei die Überlegung macht, daß Sie einmal über einige Tage oder Wochen in regelmäßiger ärztlicher Fürsorge und Kontrolle sein sollten: das ist mehr wert als ambulante Generaluntersuchung. Zudem weiß jeder Arzt, daß die Meinung anderer Ärzte über den gleichen Patienten ebenso wertvoll ist, wie es auch ein Gesamtbild des Patienten liefert, das der Arzt nicht haben kann, wenn er Sie nur hie und da sieht, da er viele Fälle zu bearbeiten hat und dauernd gehetzt ist.

So sollten Sie dem ärztlichen Rat, auf Erholung zu gehen, niemals widersprechen. Sie werden erleben, daß bei solchen Erholungsaufenthalten der ganze Mensch durchgetestet wird, seine Kräfte und Möglichkeiten, seine kleineren und größeren Schwächen klarer erfaßt werden können. So ist diese Erholung nicht nur gut für die Tage des Aufenthaltes, sondern für das ganze Jahr. Natürlich sind eine Reise und ein Aufenthalt an einem ganz fremden Ort immer auch unangenehm und mit einem Opfer verbunden, aber nehmen Sie dieses Opfer auf sich. Sie sind es sich selbst und Ihren Verwandten schuldig, die nämlich nur eines wollen: daß Sie lange gesund bleiben und so etwas von Ihrer Ausstrahlung an die jüngeren Generationen weitergeben können.

## Fertiggerichte

*Wie aus Großmutter's Küche? Nein, nur nach eigenen Rezepten und aus dem eigenen Topf, bekommt das Essen seinen ganz besonderen Geschmack.*

Das Werbefernsehen, die Inserate in den Zeitungen und die Auslagen in den Schaufenstern preisen täglich die leckersten Gerichte an, die man fertig kaufen kann. Beutel öffnen, Dose aufmachen . . . , schon steht die Suppe auf dem Tisch, duftet saftiges Fleisch, dampfen goldgelbe Knödel. Ist Ihnen schon aufgefallen, daß es in den Gebrauchsanweisungen solcher Fertiggerichte dann zumeist heißt: Aus Großmutter's Küche, wie hausgemacht, usw.?

Wahrscheinlich sind Sie nun Großmutter. Sie haben viel gearbeitet im Leben. Es mußte alles schnell gehen. Deshalb waren Sie oft froh um die Fertiggerichte. Nun ist aber alles anders; jetzt haben Sie Zeit zum Kochen für die berühmte Großmutterküche. Ich höre schon Ihren Einwand, daß es nun nicht mehr so schmeckt, nicht mehr so mundet. Hören Sie meinen gutgemeinten Rat: das Kochen beginnt schon mit der Planung. Nehmen Sie alte Rezepte aus Ihrer Jugendzeit hervor. Lesen Sie neue Rezepte, wie sie in jeder Zeitung zu finden sind. Lassen Sie sich zu irgend etwas Köstlichem inspirieren. – Jetzt kommt das Einkaufen. Gehen Sie auf den Markt, beachten Sie das große Angebot an Gemüse, vergleichen Sie die Preise. Sie dürfen auch markten. Es muß Ihnen Spaß machen, die kleine Einkaufstasche mit den Köstlichkeiten der Natur zu füllen. Nun kommt das Zubereiten, das Kochen, das schöne Anrichten und schließlich das Genießen. Zuletzt sollten Sie einmal nachrechnen. Erstaunt werden Sie feststellen, daß Sie

weniger Geld ausgeben, denn Fertiggerichte sind gar nicht so billig, wie man zumeist meint. Das Zubereiten in der Fabrik, die Verpackung und die Werbung müssen mit bezahlt werden. Großmutter's Küche: ein köstliches Erlebnis für Sie, für den Opa, die Kinder und die Enkel. Guten Appetit. Wie wär's am Sonntag mit einem Sauerbraten? Aber nicht aus der Dose.

## Festtage

*Wer nicht gibt, bekommt auch nichts.  
Ein zufriedener Alltag ist wertvoller als  
künstlich organisierte Festlichkeiten.*

Weihnachten, Ostern, Geburtstage und andere für eine Familie gegebene Festtage, die sich immer wiederholen und denen man nicht ausweichen kann, sind nicht immer leicht zu ertragen. Das Gemüt wird zu solchen Zeiten tief und eingehend angesprochen. So gibt es oft mehr Tränen als Freude. «Heilige Zeit» nennt man vor allem die Wochen um Weihnachten und Ostern. Ich erinnere mich an eine Rundfunksendung in Frankfurt, wo ich am Heiligen Abend über drei Stunden lang Weihnachtsplatten anzusagen hatte. Kaum war die Sendung angelaufen, läuteten auch schon alle Telefone im ganzen Sender. Es meldeten sich Menschen, die einsam und verzweifelt waren, die nicht wußten, wie sie diese heilige Nacht überstehen sollten. Man tröstete diese Leute so gut es ging, aber die Welle der Anrufe riß nicht ab. Gegen elf Uhr in dieser Nacht hatte ich eine Idee: ich sagte ins Mikrofon: «Liebe Zuhörer. Es ist falsch, an Weihnachten traurig und verzweifelt, in der Silvesternacht aber ausgelassen und übermütig zu sein. Wäre es nicht

besser, an Weihnachten auch etwas fröhlich, und an Silvester auch etwas ernst zu sein?» Sofort hörten die Anrufe auf. Und das ist wohl auch das Geheimnis, wie man über solche Festtage und ihre Zeiten kommt. In diesem Sinne sollten wir alle Feste feiern, auch die Geburtstage.

Ab 65 gibt es selbstverständlich viele Blumen, teure Taschen, Kuchen und Telegramme. Man soll das alles fröhlich in Empfang nehmen, sich aber nicht allzuviel daraus machen. Schon bald beginnt nämlich wieder der Alltag. Die jüngeren Generationen müssen wieder arbeiten, wieder in den harten Streß; das Leben geht weiter. Darum soll man nicht enttäuscht sein, wenn es nach schönen und großen Tagen wieder ruhig wird, wenn man plötzlich wieder allein ist. Man hat ja die Erinnerung. Man sollte sich Zeit nehmen, davon freudig zu zehren. Bekommt man aber weniger Geschenke als man vielleicht erwartet hat, dann soll man sich fragen, ob man Verwandten und Freunden auch etwas gegeben hat, als sie einmal geehrt wurden. Mit den Geschenken ist es wie mit der Liebe: Wer nichts gibt, bekommt auch nichts. Man soll aber nicht nachzählen, sondern das Herz zählen und sprechen lassen. Diese Rechnung ist besser.

## **Gastfreundschaft**

*Der beste Dank an einen lebenswürdigen Gastfreund besteht darin, auch ihn einmal einzuladen.*

Noch heute ist der Gast im Orient heilig und unverletzlich. Er darf sich an den Tisch setzen, er darf bei seinen Gastgebern wohnen, und keinem einzigen Familienmitglied käme es in den Sinn, ihm etwas zu vergönnen oder ihm einen Wunsch nicht zu erfüllen. Auch in unseren Regionen hat man früher bei der Zubereitung des Essens immer etwas mehr gekocht als nur die abgezählten Portionen. Dies, damit ein eventueller Gast sogleich zusitzen und mitessen konnte. Es gab sogar Gegenden, wo man einen Teller mehr auf den Tisch gestellt hat und meinte, wenn man einen Fremden einlud, daß dieser mit Christus zu vergleichen sei, der in Gestalt eines Wanderers zu Besuch gekommen sei.

Wie hat sich das alles geändert. Nur mehr selten hört man die Worte: «Setzen Sie sich doch gleich mit uns an den Tisch. Sie müssen eben mit dem vorliebnehmen, was wir haben.» Wie gerne sagt man dann zu und freut sich über die einfache Hausmannskost am gastfreundlichen Tisch.

Es ist verständlich, daß das heute nicht mehr so geht wie früher. Man muß in dieser Zeit, besonders, wenn man älter geworden ist, auch etwas vorsichtig sein. Wie oft verschaffen sich fremde Leute unter irgendeinem Vorwand Zutritt zu der Wohnung von Senioren, um sie zu betrügen und zu bestehlen. Wenn man also einen Fremden, den man überhaupt nicht kennt, nicht gleich auf einen Vorwand hin in die eigene Wohnung

läßt, ist man nicht unfreundlich. Es heißt aufpassen. Hat man aber Vertrauen zu ihm, dann darf man ihn hereinlassen. Trotzdem sollte man sich vorsehen und mit Nachbarn oder anderen Menschen, die immer in der Nähe sind, ein Notzeichen verabreden, falls man plötzlich unsicher würde und Angst bekäme.

Menschen, die wir gut kennen, sollten wir aber die Gastfreundschaft immer wieder anbieten. Kürzlich hörte ich zwei ältere Frauen beim Einkaufen miteinander sprechen. Spontan sagte die eine zu ihrer Freundin, die sie hier getroffen hatte und offensichtlich gut kannte: «Komm doch heute zu mir zum Essen, ich bin allein.» Es war schön, zu sehen, wie glücklich diese Freundin war, wie beide Frauen zusammen ihre Einkäufe beendeten und der eben eingeladene Gast auch noch an etwas Gutes zum Kaffee dachte. Dann verließen sie den Laden und gingen die Straße hinunter. Sicher haben sie nach dem Essen noch stundenlang beieinander gesessen und sich vorgenommen, noch öfters einsame Nachmittage miteinander zu verbringen und den Tisch zu teilen.

Man kann dabei auch erleben, wie Menschen, die als wortkarg, einsilbig und vergrämt gelten, bei der Gelegenheit einer Einladung plötzlich auftauen und freundlich und fröhlich werden. Man kann bei ihnen dann sogar ganz neue Seiten entdecken, die man gar nicht vermutet hätte. Das einfachste Essen in freundlicher Tischgemeinschaft mundet besser als die größte Spezialität, wenn man sie für sich alleine zubereiten und genießen muß. Zufriedene und freundliche Tischgemeinschaft regt den Appetit an und trägt buchstäblich auch zur Zuträglichkeit des Essens bei.