

Altranft

Unsere Geschichte erzählt

Die Rentnerfibel



So manche Bank blieb leer,
gäb's keine rüst'gen Rentner mehr

Erinnerungen -- Antworten -- Leseproben

Das Leben

Das Leben, es wird uns gegeben,
auf einmal sind wir da.

Ein unsichtbares Band hält uns am Leben.

Wir beginnen zu sehen, zu denken, zu erkennen.

Wir lassen Leben entstehen.

Wir bauen, entwickeln und erfinden, wachsen über uns
hinaus.

Suchen neue Wege und brechen Grenzen auf.

Setzen uns immer neue Ziele, oft sind es viel zu viele.

Wir freuen uns über den Muht ohne zu bereuen.

Sind ängstlich und enttäuscht -
wenn Dinge nicht gelingen.

Wir vertrauen auf Hilfe und Gegenseitigkeit.

Wir suchen die Gemeinschaft.

Wir berauschen uns am Glück.

Wir lachen und weinen zusammen,

Sollten Krankheiten uns besiegen, gar das Leben
einst beenden wünschen wir uns sanfte Hände.

KH Schwoch

Gedanken zu den Senioren

Geben Sie Ihr kleines angespartes Vermögen für sich aus.

Heben es nicht für andere auf, es ist Ihr Geld. Keiner weiß wie viel Mühen und Opfer dafür notwendig waren.

Seien Sie sich bewusst es gehört nur Ihnen.

Es kommt nun die Zeit der Ruhe und Geborgenheit.

Sorgen Sie dennoch, nach Ihren Möglichkeiten, für eine ausreichende finanzielle Situation Ihrer Kinder und Enkel.

Sie sollten ruhig einen gewissen Egoismus zeigen ohne überheblich zu wirken.

Tun Sie was Sie sich schon immer mal vorgenommen haben aber es sich immer vorenthalten haben damit es den Anderen an nicht fehlte.

Sie sollten einen gesunden Lebensabend führen.
Große Anstrengungen sollten nicht mehr gemacht werden.

Halten Sie sich in Bewegung, leichter Sport und Gymnastik erhält Sie gesund.

Sie müssen sich nicht mehr überall einmischen, das bringt nur Unruhe und Aufregung.
Alles geht vorüber, so die guten Momente als auch die Schlechten.

Achten Sie auf Ihre Kleidung, pflegen Sie sich, lassen Sie sich nicht gehen.
Seien Sie eitel.
Sie sind eine Persönlichkeit.
Nehmen Sie Ihre Termine beim Hausarzt, beim Zahnarzt, beim Friseur wahr.
Wenn Sie schon nicht mehr jung und fit sind, so seien Sie zumindest gepflegt.

Seien Sie offen für alles Neue. Nutzen Sie Ihre Zeit für Bildung und Kultur.
Haben Sie keine Angst vor den immer schnelleren technischen Fortschritt
Es geht oft besser mit Freunden und Bekannten.

Versuchen Sie die jungen Menschen zu verstehen.
Es ist Ihre Zeit.
Diskutieren Sie nicht mit Ihnen auch wenn Sie überzeugt sind das Sie falsch liegen.

Sie sollten sich ein Hobby zulegen.
Wählen Sie was Ihnen Spaß und Freude macht und was Sie sich gesundheitlich und finanziell leisten können.

Interessieren Sie sich für die öffentlichen Veranstaltungen.
Besuchen Sie Museen, Volksfeste, Märkte.
Gehen Sie ins Theater oder ins Kino.
Wichtig ist, dass Sie unter Menschen kommen und nicht Vereinsamen.

Bei Treffen mit Freunden und Bekannten reden Sie nicht hauptsächlich über gesundheitliche Probleme. Sie werden davon nicht besser.
Es geht ja nur Sie an und es sind Ihre Probleme und die Ihrer Ärzte.

Wenn Sie immer wieder mal hören, die Alten tun nichts mehr, so ignorieren Sie das Geschwätz.
Sie haben in Ihrem Leben viel geschafft, worauf Sie stolz sein können.
Ihr Leben war ein Gewinn.

Sie sollten viel Lachen und freudige Ereignisse in sich aufbewahren.
Sie und Ihre Geschichte - ob gut oder schlecht – sind bereits geschehen.

Sollten Sie mal Ihr Ende spüren, so denken Sie, Sie sind alt geworden und das war ein großes Glück.

Mittleres Lebensalter und andere wirre Gedanken.

Es gibt 3 Perioden im Leben

Kindheit,

Jugend

und

„ du siehst großartig aus „

Es gibt kein Heilmittel für die Geburt oder den Tod;
das Einzige, was uns bleibt ist, die „ Zwischenzeit „
zu genießen.



Die Geschichte von Willi und Richard.

Willi und Richard, beide über 70, beide Rollstuhlfahrer, treffen sich fast täglich am großen Parkplatz.

Der Treffpunkt ist gut. Mit dem Rollstuhl kann man auf den Fußweg, ausgelegt mit Gehwegplatten ohne große Anstrengung, dort hingelangen.

Unterhaltsam ist es auch. Man sieht Autos vorfahren, parken und Leute aussteigen.
Natürlich ist auch umgekehrt.

Zu erzählen gibt es zwischen den Beiden nicht viel, eigentlich wurde schon alles gesagt.
Gelegentlich werden aber doch Gedanken und Sehnsüchte ausgetauscht.

Man muss wissen, Richard ist schon seit Jahren Witwer und lebt im Altersheim.

Willi lebt noch mit seiner Frau zusammen. Er sagt immer er kennt diese Frau, es ist die, die ihm immer Mittag kocht.

Beiden lachen immer noch darüber wenn sie über Frauen reden.

Wer lachen kann, wo er hätte heulen können,
bekommt wieder Lust zum Leben.

Werner Finck

Beide wissen, dass seine Frau viel, vielmehr tun muss, dass Willi überhaupt im Rollstuhl bis zum Treffpunkt rollen kann.

Die Tage, Wochen und Monate vergingen.

Willi war einige Zeit nicht erreichbar. Er hielt sich mehrere Wochen in Kliniken auf.

Ein schöner Spätherbsttag, es war ein Wochenende, kam Willi am Treffpunkt an.

Richard wartete schon mit strahlendem Gesicht.

Er saß nicht im Rollstuhl sondern stand hinter seinem Rollator, nur eine Hand am Griff.

Willi staunt nicht schlecht

„Wie das“ fragte er Richard.

Richard gab eine umfassende Erklärung.

Die gute Betreuung und die Pflege linderten sein Leiden.

Er selbst hat aber auch mit Kräften geholfen und so sieht nun das Ergebnis aus.

Raus aus dem Rollstuhl und mit dem Rollator losgebraust.

Richard nennt seinen Rolli auch liebevoll den Schiebeporsche.

Ich habe nebenbei noch einen steilen Aufstieg begangen, sagte Richard.

Ich bin jetzt Vertrauensmann auf meinen Wohnflügel.

Im Seniorenbeirat soll ich auch gewählt werden.

Ich sage dir, für diese Funktionen muss man beweglich sein.

Als Rollifahrer hat man beim Pflegepersonal und vor allem bei den Frauen hohes Ansehen.

Als Rollifahrer spielst du in einer anderen Liga.

Man erkennt den Charakter eines Menschen an den Späßen
über die er lacht.

Alfred Bioleck

Richard fragt: „Wie geht es deiner Frau?“

Willi sagt, ihr geht es gut. Sie macht jetzt einen Qualifizierungslehrgang für Altenpflege.

Au, sagt Richard, dann wird das für die nächste Zeit nichts mit dem Altersheim.

Richard schaut zur Uhr, ich muss los, für die erste Schicht gibt es um 12 Uhr Mittag.

Richard trabt mit seinem Rolli davon.

Sehnsüchtig schaute er Willi hinterher bis er um die Ecke verschwand.

Die Tochter.

Sie sagte, sie zieht aus.

Die Liebe trug sie fort.

Sie hielt für einige Jahre an.

Nun kommt sie zurück.

Sie sind zu zweit.

Sie hatte sich die Zeit genommen und ein Kind bekommen.

Jetzt sind beide zu haus.

Ein Enkel zu haben ist auch ein Geschenk.

Es belebt uns beide Geschlechter.

Wir hören das Oma und Opa rufen.

Ein neues Liebesglück gibt es auch Daheim.

Es wird sich eine neue Liebe finden,

man kann sie nicht erzwingen

aber man muss um sie ringen.

Das Alter.

Du fragst Dich, wie komm ich hier her.

Die Zeit hat Dich gebracht,

nun stehst Du davor,

Tritt mit Freuden ein.

Vergiss Dein früheres Leben, was Du einst

warst und tatest.

Du denkst, Du kennst das alles,

hast alles gesehen, erlebt und gelesen.

Das Alter ist ein neues Leben.

Man kann es nicht erlernen, man muss

es erleben.

Du denkst, Du hast noch Zeit,

nutze was Dir noch bleibt.

Sie ist leichter zu ertragen zu Zweit,
aber hüte Dich vor der Einsamkeit.

Das Alter bringt seine Probleme,
sie zeigen sich nicht immer direkt,

Sie zu ertragen fordert viel Respekt.

Die Zeit ist ein Verbündeter der Natur,
sie ist unerbittlich.

Wenn der Geist erhalten bleibt, will ich
alt werden.

Solltest du mal dein Ende spüren,
so Blick zurück und denke voller Stolz,

Du bist Alt gewesen und das war ein
großes Glück.

Das Alter mal anders gesehen:

Es gab eine Zeit, da ging es nicht
schnell genug älter zu werden,

dann schleicht Es sich unbemerkt heran
dockt mal hier mal da ganz einfach an,
lässt kleine Spuren zurück,

mal ist es eine Falte im Gesicht, die du
noch nicht kanntest,

mal zwickt es an einer Stelle von der
du gar nicht wusstest, dass es sie gibt,

auch manch graues Haar lässt sich
blicken.

Dann nistet Es sich ein.

Man gibt es nicht zu, dass Es sein
Eignes ist.

Schaut zu oft nach den Anderen und
denkt,

bei der hat die Zeit aber schon
ordentlich genagt,

dann stellt man fest, sie ist im gleichen Alter.

Nun wird es bedenklich!

Ein Entschluss legt fest - ich muss was tun.

Sport und Gymnastik stehen ganz oben auf der Liste.

Sie geht oft verloren, wird nicht gefunden

aber Kosmetik soll es richten.

Zum Schluss bleibt nur noch die Erkenntnis,

sind wir nicht mehr jung und schön, so sind wir doch gepflegt.

KH Schwach

Das späte Klassentreffen.

Sechs, in die Jahre gekommene Sportfreunde und ehemalige Klassenkameraden, treffen sich bei der Jahreshauptversammlung ihres Handballklubs.

Sie werden im kommenden Jahr alle 65 Jahre.

Einige von den Freunden spielen sogar noch in der Altenherrenmannschaft.

Sie tauschen sich über Vergangenes und Gegenwärtiges aus.

So reifte der Entschluss sich im kommenden Jahr zu einem Klassentreffen im Sportlerheim, ihr erstes, sie wählten den Sommermonat August dafür.

Der Handballklub hat auch drei Frauenmannschaften.

Im August sind Ferien und der Sportklub hat einen regen Zulauf auch in besonderem von den Mitgliedern der Frauenmannschaften.

Große und kleine Trainingsspiele finden statt.

Es gibt dabei immer viel zu sehen. Die Frauen in ihrer engen Kluft, was für ein Bild.

Der Tag des Treffens war gekommen.

Sie hatten sich einen Tisch am Fenster, mit Blick auf das Spielfeld, ausgewählt.

Es wurde zünftig gegessen, getrunken und es war große Heiterkeit angesagt.

Erst gegen 20 Uhr war die Party zuende.

Sie beschlossen das zum 70. Geburtstag, also in 5 Jahren zu wiederholen.

Wieder war der Zeitpunkt gekommen.

Hartmut, der ehemalige Lehrer, war schon im Sportlerheim und hat wie zuvor schon alles vorbereitet.

Er war ja schon immer der Spielmacher.

Nun trudelten die anderen fünf ein.

Es war kein erbauliches, sportliches Bild.

Der ehemalige Busfahrer, Klaus, hatte den Fahrdienst organisiert.

Er kam zwischen 2 Gehhilfen daher.

Die anderen zwei wurden vom Sohn des ehemaligen Zollangestellten, Ludwig, mit dem PKW gebracht.

Es dauerte etwas länger, denn der Rollstuhl für Ludwig musste erst fahrbereit gemacht werden.

Hansi, er war Sparkassenmitarbeiter, stand hinter seinem Rolli und wartete auf den Hinweis, wo es lang geht.

Er hatte eine dunkle Brille auf und man merkte, dass er seine Umgebung kaum noch sieht.

Friedl, ehemaliger Hausmeister des Gymnasiums und Winni, Frührentner, brachten die Ehefrauen der beiden, mit dem Hinweis, dass sie in 2 Stunden kommen und dann geht's nach Hause.

Alle waren versammelt.

Jeder bestellte sich ein Essen und eine Kleinigkeit zu trinken.

Für den Kellner war die Getränkebestellung nicht so einfach festzustellen.

Der eine hatte strenges Alkoholverbot, ein anderer musste auf seine *Prostaata* achten, wiederum hatten zwei die Pillen noch einzunehmen und das mit einem Wasser.

Man könnte fast schmunzeln über die Betonung **Prostaata**, ist es aber leider für die Männer ein so schwieriges und oft auch schmerzhaftes Organ.

Ein Fensterplatz war eigentlich auch nicht mehr notwendig.

Die Frauenmannschaften spielten zwar, aber keinem interessierte es sonderlich.

Sie kannten keine der Spielerinnen mehr und auch die jungen Frauen kannten keinen der alten Herren.

Der Wirt legte eine Kasette mit Spielen der damaligen Frauenmannschaften ein.

Es kam nochmal Leben in die Gesichter der alten Sportler. Alte Erinnerungen kamen hoch und bei einem und den anderen sah man eine kleine Träne rollen.

Schnell waren die festgelegten 2 Stunden um.

Der nächste Treff in 5 Jahren wurde festgelegt und jeder versprach zu kommen.

Die Frauen waren pünktlich, wussten sie doch um die Probleme ihrer Männer.

So sah es zum 75. aus.

Wie immer hat der Lehrer Hartmut alles vorbereitet.
Er war immer noch agil und sah sich stets in der Pflicht.
Alle waren auch dankbar und sie sagten es ihm auch.

Er war an lobende Worte und an Achtung gewöhnt.

Es hatte sich bei den ehemaligen Sportlern und Freunden herumgesprochen, dass Friedl, der ehemalige Hausmeister, an seinem Krebsleiden gestorben ist.

Winni kann auch nicht mehr kommen.
Sein Lungenleiden hat sich verschlechtert.

So waren sie nur noch zu viert.

Wieder waren ihnen 2 Stunden vorgegeben.

Der Wirt machte kein großes Geschäft mit seinen betagten Gästen.

Die Unterhaltung verlief schleppend.

Kein Wort mehr über den einst so geliebten Sport, keine Erinnerungen an die Frauenhandballerinnen, die sie früher so aufregten.

Gelobt wurde der barrierefreie Zugang zum Sportlerheim.

Ludwig konnte mit seinem Rollstuhl bis an den Tisch,
Hansi hatte einen Platz für seinen Rolli neben sich und
Klaus bewunderte die Hakens, wie er sagte, für das Festklemmen seiner Gehhilfen.

Diese hochtechnischen Errungenschaften, ihrer Hilfsmittel und wie sie damit umgehen können füllte die Gesprächsrunde am Tisch fast aus.

Es stimmt nicht ganz.

Umfassend wurde über die Medikamenteneinnahme gesprochen.

Wer nimmt welche Tabletten, wie viel und wofür oder wogegen.

Auch gaben sie sich Ratschläge aus ihrer eigenen Erfahrung im Umgang mit ihrer fehlenden Gesundheit.

Zum Thema Essen winkten sie ab. Das ist auch besser so, es wäre ein unendliches Gespräch geworden.

Wie immer versprochen sie in 5 Jahren wieder zusammen zu treffen.

Sie wären alle 80 Jahre geworden.

Dieses Treffen war wie im richtigen Leben.

Klaus der Busfahrer war nicht mehr gehfähig.
Die Gehhilfen halfen auch nicht mehr.

Ludwig der Zöllner, wie er immer genannte wurde, war in einem Heim untergebracht.

Der Lehrer Hartmut fragte Hansi, den Sparkassenmann,
wo machen wir diesmal unser Treffen?

Hansi schlug das Sportlerheim vor.

Prima, sagte Hartmut, da waren wir noch nie.

Der Lehrer Hartmut schaute ins Leere und sagte, ich war gestern zum Klassentreffen aber es war keiner da.

Da hakte ihn seine Frau unter und sagte, komm wir gehen jetzt nach Hause.

KH Schwach

In guten, wie in schlechten Zeiten

Die Pflegerin.

Weder geplant noch erdacht wurde sie plötzlich über Nacht zur Pflegerin.

Die Lage ist fatal, ein Schlaganfall hat ihn bettlägerig gemacht.

70 Jahre kennen sie sich, nun wird das Leben leer.

Erkennt er sie, **sie** nimmt es an.

Sie erzählt ihm ihren Tagesablauf,

er schaut sie an und denkt,

du machst es gut, das hat sie so im Gefühl,

sie nimmt es an.

Viele Handgriffe sind noch un gelenk.

Sie dreht ihn auf die Seite und sagt, nun wird es heikel,

gibt ihm einen Klaps auf den Po und scherzt mit ihm.

Er lächelte, - sie sieht es nicht.

Sie streichelt seine Wange

dann kämmt sie ihm das Haar.

Die Pflege ist ein schweres Los.

Komme was wolle,

sie geben die Hoffnung nicht auf.

Das gehört zum Lebensverlauf.

Er hätte das Gleiche für sie getan.

Nachsatz:

Einen Kurs für Altenpflege hätte sie gebraucht.

KH Schwoch

Wir werden immer mal wieder gefragt, wie verbringt ihr bloß den ganzen Tag?

Ich gebe mal ein Beispiel.

Meine Frau und ich sind in der Stadt.

Wir waren nach dem Apotheken-Besuch auch noch einkaufen.

Wir fanden nicht was wir nicht schon hatten noch gebrauchen könnten.

Nach 10 Minuten verließen wir die Kaufhalle.

Zwei Hostessen standen vor einem PKW und eine schrieb vermutlich ein Strafzettel.

Wir gingen auf sie zu und sprachen sie an.

Sie sollten doch mal eine Ausnahme machen, schließlich waren wir nur 10 Minuten weg.

Sie beachteten uns überhaupt nicht.

Ich nannte sie überhebliche Ziegen.

Die Schreibenden sah mich an und schrieb erneut einen Strafzettel, vermutlich für einen weiteren Verstoß.

Meine Frau machte sich über ihre Haarfrisuren lustig und sagte was über ihr Hinterteil.

Ein erneuter Zettel wurde hinter den Scheibenwischer geklemmt.

Die Episode dauerte etwa 10 Minuten.

Je mehr wir sie beschimpften hatten umso mehr Zettel klemmten hinter den Scheibenwischer.

Wie gesagt, uns war es egal denn wir haben keinen PKW sondern fahren stets mit dem Bus!!!

Seit unserem Rentnerdasein versuchen wir täglich ein bisschen Spaß zu haben, das ist in unserem Alter sehr wichtig.

Nachsatz:

Natürlich ist das eine fiese Nummer aber wir können es nicht ertragen wenn man uns alte Leute ignoriert.

Das vergangene Jahr

Soll man nun auf das zurück liegende Jahr zurück blicken?

Ich sage ja.

Alles, das Gute und Schlechte, was man erfahren hat, gibt die Kraft und auch die Hoffnung für die nun kommende Zukunft.

Mit einem guten Essen, einem Anstoßen und gute Wünsche verlassen wir das alte Jahr und gehen Punkt 00 Uhr in ein Neues, noch sehr ungewisses Jahr.

Das alte Jahr war für jeden unterschiedlich.

Jeder nimmt nur das ins neue Jahr mit, was er sich ausgesucht hat.

Für die meisten Älteren brachte das alte Jahr kaum Veränderungen.

Die Sorgen und die Probleme sind geblieben.

Stets bangt man um die nun schon fehlende Gesundheit, möge es nicht noch schlimmer kommen.

Die Kinder und Schüler freuen sich, sie sind ein Jahr älter geworden und gehen in die nächsthöhere Klasse zur Schule.

Die heranwachsenden Jugendlichen haben eine Lehre begonnen oder haben einen Abschluss in der Tasche.

Die täglich zur Arbeit fahrenden Dorfbewohner haben auch ihre individuellen Probleme aber auch Freude.

Betriebe und Vereine ziehen Bilanz.

Beraten und ausgewertet wird, was gelungen ist und was im kommenden Jahr anders gemacht werden muss.

Erfreulich ist der Mut der Häuslebauer.
Viele Eigenheime sind fertig gestellt oder es wird an ihrer
Gestaltung gearbeitet.

Jeder wird auf die eine oder andere Art zurückdenken,
was gut gelungen aber auch was Probleme brachte.

Denken Sie nicht zu kurz.

KH Schwoch

Lebensbilanz

Vor Dir liegt das Lebensalbum.

Du blätterst in Erinnerungen.

Die Schulzeit ist auf Fotos festgehalten,

*sie überrascht, was alles schon vergessen
schien.*

*Es erscheint die Jugendzeit, wie aus dem
Nebel.*

Sie war aufregend und bewegt.

*Du warst kein Streber, viel zu selten zu
Zweit.*

*Du bist durch keinen brennenden Reifen
gesprungen,*

dir ist trotzdem das Leben gelungen.

Bekennst Dich zu dieser Zeit.

Nun ist sie schon Vergangenheit.

Du machst Frieden, bist einig mit dir.

Du hast viel vollbracht, bist stolz was Du
geschaffen

hast.

Nun hast Du Zeit für Dich.

Es ist nur gerecht, wenn du nach dem Leben
greifst.

Im Album sind noch Seiten offen für

Deine Lebensbilanz.

Bedenke: Für das Leben gibt es keine
zweite Chance.

KH Schwoch

Schmerz in Worten

Unser Sohn.

Ein Unfall zerriss das Lebensband.

Es hatte gerade begonnen.

Wir wollten zu Dritt zusammen sein.

Das Glück war uns nicht gegeben.

Wir haben ihn geliebt, behütet und geschützt
und auch mal getadelt.

Unser Sohn, was hätte er alles werden
können.

Mit ihm hatten wir alles gewonnen,
sogar das Glück

nun kommt er nicht mehr zurück.

Es ist schwer zu ertragen ohne ihn zu leben.

Es ist unser beider größter Schmerz.

Für so ein Los gibt es keinen Trost.

Diese Last bleibt uns erhalten bis ins hohe
Alter.

Wir können das Geschehen nicht erfassen,

von ihm loszulassen - nein -

er wird für immer in uns sein.

KH Schwoch

Der Friedhof

Gehen wir hin, sind wir leise und still,
in der Hand einen Blumenstrauß,
wir zünden eine Kerze an.

Warum? Liegen doch hier begraben die
uns einst umgaben.

Fassen wir den Mut und reden mit den Toten.

Tun wir es in Gedanken, haben Ihnen
doch viel zu verdanken.

Es sind nicht nur die Alten die uns verlassen.

Lesen wir die Namen auf den Grabmalen,
so erinnern wir uns an die Verwandten,
die Freunde, Nachbarn und Bekannten.

Der Friedhof ist ein Ort des Gedenkens,
wer hier liegt, wird von seinen Lieben
niemals vergessen.

Es ist ein Ort mitten unter uns,
er verlangt Pflege, Liebe und Respekt.

Weisheiten

Kluge Menschen verstehen es den Abschied von der
Jugend auf mehrere
Jahre zu verteilen.

Francoise Rosay

Man bleibt jung, solange man noch lernen und neue
Gewohnheiten
und Widersprüche ertragen kann.

Marie von Ebner-Eschenbach

Vorteil des Alters ist, dass man Dinge nicht mehr begehrt,
die man sich früher nicht leisten konnte.

Walter Matthau

Unter hohem Alter verstehe ich immer fünfzehn Jahre älter
als ich.

Sagt Bernhard Baruch

Nachsatz.

Diese Rentnerfibel mit ihren Inhalt – die Geschichten, Epiloge und Prologe – sind Gedanken in Worte.

Einige Texte sind emotional und sind berührend.

Sie sind aber in den vielen Jahren des Rentnerdaseins sehr oft realistisch.

Es ist gewollt, dass sie sich angesprochen fühlen.

Die Texte sind kein Dogma, sie lassen auch noch platz für eigene Gedanken.

Das wollte ich Ihnen noch sagen.

KH Schwoch