



**Senioren
im Bottwartal
Juli 2021**



Liebe Seniorinnen und liebe Senioren,

der Sommer ist bei den meisten Menschen die beliebteste Jahreszeit. Die Gemüter werden fröhlicher, das Lachen lauter, die Abende länger. Die Sonne strahlt uns an aus einem klaren, hellblauen Himmel. Bienen summen und Schmetterlinge fliegen umher. Sommer ist's:

Sommer ist's.
Die Sonne lacht
dem Schatten ins Gesicht.
Sommer ist's.
Die Welt erwacht
im hellen bunten Licht.
Sommer ist's.
Die Blumen blühen
mit süßem Blütenduft.
Sommer ist's.
Der Wald strahlt grün.
Sein Duft würzt klar die Luft.
Sommer ist's.
Ich juble froh.
Wie schön ist diese Zeit!
Sommer ist's.
Ich freu' mich so,
erfüllt mit Heiterkeit.

Elke Bräunling

Gemeindereferentin Liz Porcaro

Geschichte – Als die Julifée die Sommerwärme brachte

„Wärme! Ich bringe Wärme dem Land. Mein Monat ist als Sonnenmonat bekannt. Jeder liebt Wärme. Die Menschen, Tiere, Blumen, Bäume. Ihnen allen bringe ich Wärme und bunte Sommerträume.“ Fröhlich sang die Julifée ihr Lied. Sie lag auf einer Wolke und sammelte Regentropfen auf. In der Nacht hatte sie ein Gewitter übers Land geschickt, um die Schwüle zu verjagen. Nun winkte sie die Sonne herbei. Der Tag sollte wieder ein Sonnentag werden. Gierig leckten und fraßen die Sonnenstrahlen die Regentropfenperlen vom Laub der Büsche und Bäume, von Wiesen, Straßen, Pfützen, Dächern, Parks und Gärten und schickten sie himmelwärts. „Keine Bange“, rief die Julifée. „Der Juli ist ein Sommersonnenmonat und ich werde für Wärme sorgen.“

Sie schüttelte ihren sonnengelb strahlenden Umhang und breitete ihn sorgfältig über dem Land aus. Im gleichen Moment schwebten Millionen und Abermillionen klitzekleiner Wärmewölkchen aus dem Umhang. Wie puderfeiner Wolkenstaub verteilten sie sich überall. Sie setzten sich selbst auf Menschenköpfe und -schultern, auf Tierohren und -nasen, auf Blütenknospen und -stängel, auf Blattspitzen, Grashalme, Autodächer und überall dort, wo man auf einen Junisonnensommer wartete.

Wie herrlich warm und sommerlich und ferienfaul fühlte sich das an! Alle freuten sich über die Wärme der Julifée. Sie liebten die wundervolle Sommerluft, die Sonne, den blauen Himmel und den leisen Sommerwind. Die Freude der Menschen und der Natur erfüllten die gute Fee des Sommers mit großer Zufriedenheit. Sie schloss für ein Weilchen die Augen, legte das Haupt auf ihren sonnengelben Umhang und schlief ein.

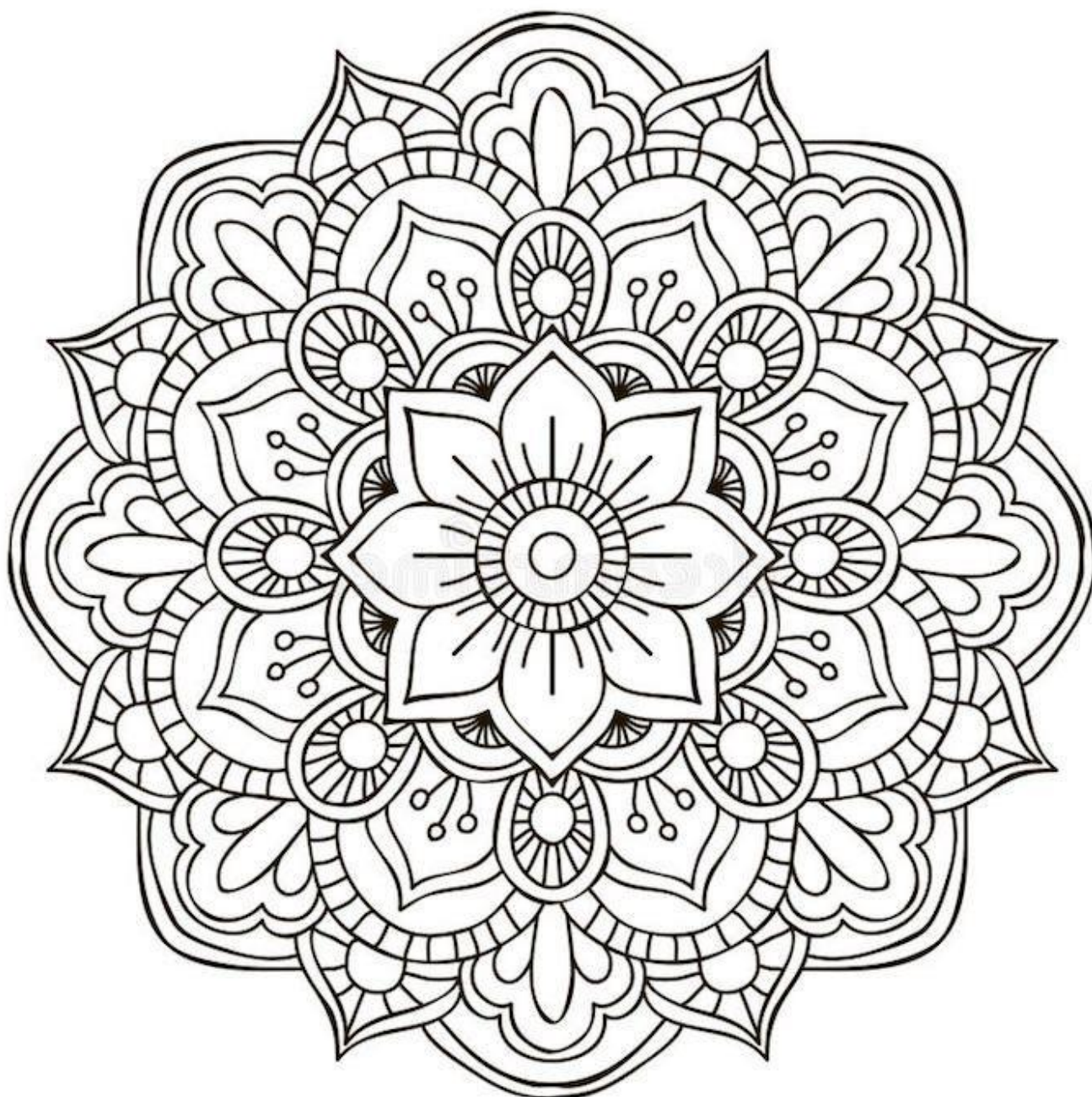
Sie schlummerte lange und mit ihr dösten auch Menschen und Tiere. Sie waren träge und auch ein bisschen faul an heißen Julitagen. Am liebsten ließen sie es sich gut gehen, genossen den Tag, saßen in einem schattigen Eckchen oder lagen unter Bäumen im Gras. Andere gingen ins Schwimmbad oder setzten sich an einen Bach oder Brunnen und plantschten mit den Füßen im erfrischend kühlen Wasser. Wie schön war doch der Ferienmonat Juli!

Nur die Wettergeister waren mit der ‚Arbeit‘ der Julifée nicht einverstanden. Sie ärgerten sich sehr, bis kleine Ärgerschweißperlen von ihrem Antlitz tropften. Diese Ärgertröpfchen wiederum sorgten dafür, dass es im Land immer schwüler wurde. So schwül, dass die Julifée aus ihrem „kurzen“ Nickerchen erwachte. „Oh“, murmelte sie betroffen und riss ihren Umhang, der sich nun sehr heiß anfühlte, hoch. „Mein Umhang. Ich muss ihn kühlen. Schnell! Schnell!“

Und sie rief – schnell, schnell – die Winde herbei. Die brachten ihre Freunde, die Wolken, die Blitze und Donnerschläge mit und so begann das Juli-Wetterspiel mit einem heftigen Gewitter von neuem.

Elke Bräunling

Ausmalbild – Sommermandala



Eine kleine Sommer-Meditation

Die Meditation ist eine über Jahrtausende bewährte Methode den Geist zu beruhigen, zu fokussieren und dabei gleichzeitig neue Energie zu schöpfen. Wer meditiert, entflieht den Widrigkeiten des Alltags und fällt in einen tiefen Ruhemodus. Während der Sommermonate bietet sich der eigene Balkon, der Garten am Haus oder der Park als Entspannungsort an. Die Natur, die frische Luft und eine grüne Umgebung wirken nämlich Stressentlastend auf unseren Körper. Meditieren im Freien, sich selbst in Stille begegnen und die eigene Kraft neu erwecken.

1. Entscheiden Sie sich spontan zu meditieren. Das kann immer und überall sein.
2. Nehmen Sie dazu keine besondere Position ein, sondern verweilen Sie einfach in der Position in der Sie sich gerade befinden. Bewegen Sie sich ab sofort nicht mehr.
3. Ihre Augen bleiben offen, beweglich und vor allem wach im Außen. Sie beobachten ganz bewusst alles Gegenständliche, alles Lebendige, das Sie wahrnehmen können: Jeden Grashalm, jeden Stein, jeden Ast, jede Fliege, jeden Vogel, jede Parkbank, jeden vorbeigehenden Menschen oder Hund.
4. Bleiben Sie eine Weile in diesem wachen, beobachtenden Zustand.
5. Beobachten Sie dann Ihre Atembewegung. Verändern Sie sie nicht. Nehmen Sie einfach nur wahr, wie sich Ihr Körper mit jedem Atemzug bewegt.
6. Nun konzentrieren Sie sich auf alles Nichtgegenständliche. Also den Raum, in dem das Gegenständliche sein darf. Der Abstand zwischen jedem Grashalm, zwischen jedem Ast, zwischen der Erde und dem Himmel – und spüren, wie die unglaubliche Weite des Raumes sich in Ihnen selbst breitmacht.

Diese Übung können Sie immer und jederzeit machen. Schon zehn Minuten täglich können die Fähigkeit, sich selbst wieder wahrzunehmen, klarer, ruhiger und ausgeglichener zu sein, steigern.

Ein Dankgebet

Danke an alle, die Verständnis zeigen,
dass ich schneller vergesse und nicht mehr so belastbar bin.

Danke an alle, die unterdrücken zu sagen,
„dass hast du mir heute schon dreimal erzählt!“

Danke an alle, die zu verstehen suchen,
dass ich gerne Erinnerungen an frühere Zeiten wachrufe.

Danke an alle, die mich erfahren lassen,
dass ich noch gebraucht werde;
dass ich geliebt geachtet und nicht alleine gelassen bin.

Erlöse mich, Herr, von der großen Leidenschaft

Die Angelegenheiten anderer Leute ordnen zu wollen.

Nimm mir die Lust, meine Krankheiten und Beschwerden
ausgedehnt zu beschreiben.

Lehre mich die wunderbare Weisheit,
auch im Alter noch hinzulernen zu können
und in anderen Menschen
erwähnenswerte Fähigkeiten zu entdecken.

Gesegnet seien alle, die gut zu mir sind,
und mir Achtung, ja Ehrfurcht, entgegenbringen.

Ich werde sie bestimmt nicht vergessen,
wenn ich einmal bei Gott angekommen bin.



Lebensweisheit – Die drei Siebe

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: „Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen!“ „Halte ein!“ unterbrach ihn der Weise, „hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?“ „Drei Siebe?“, fragte der andere voller Verwunderung. „Ja, guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht:

- Das erste ist die **Wahrheit**. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?“ „Nein, ich hörte es jemanden erzählen und...“
- „So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der **Güte**. Ist das, was du mir erzählen willst gut?“ Zögernd sagte der andere: „Nein, im Gegenteil...“
- „Hm“, unterbrach ihn der Weise, „so lasst uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es **notwendig**, dass du mir das erzählst?“ „Notwendig nun gerade nicht, aber...“

„Also,“ sagte lächelnd der Weise, „wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.“

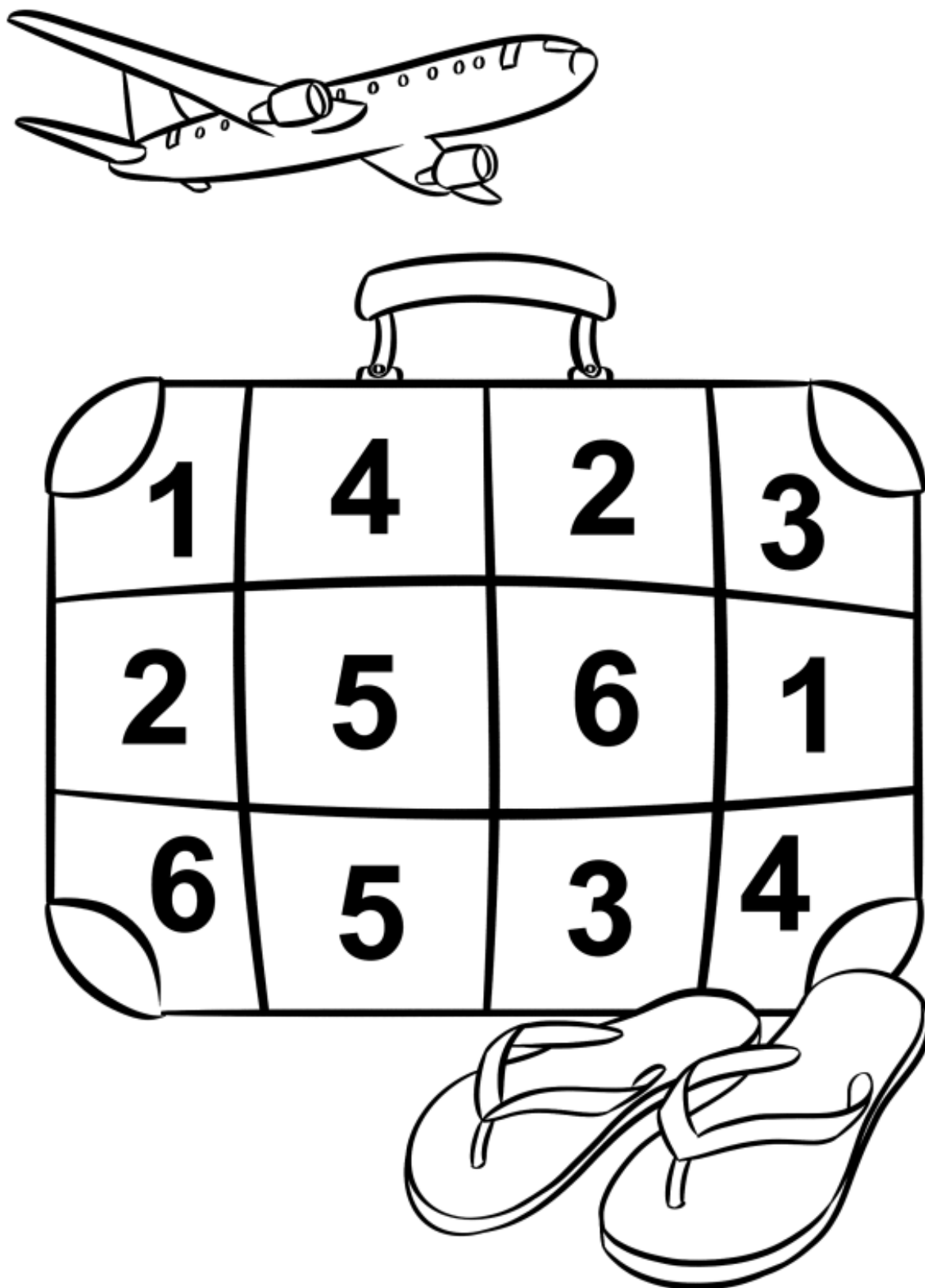
Übungseinheit:

Versuchen Sie das Mitsprechgedicht zu vervollständigen:

Im Juli hält der Sommer an
Die Vögel stimm' ein Loblied ...
Die Frösche quaken laut im See
Die Wiese strotzt vor grünem ...
Die Rosen blühen feurig rot
Wir fahren heute mit dem ...
Die Erdbeern schmecken wunderbar
Es strahlt der Himmel sonnen ...
Die Raupe klettert auf ein Blatt
Und isst sich an dem Grün schön ...
Ein Rad schlägt eilig mancher Pfau
Im Juli strahlt der Himmel ...



Dieses Spiel nennt sich Würfel-Bingo und wird zu zwei gespielt. Es wird reihum gewürfelt. Die Zahl, die gewürfelt wurde, muss auf dem Würfelbingo-Blatt gesucht und ausgemalt werden. Dann ist der nächste Mitspieler an der Reihe. Wenn die Zahl nicht oder nicht mehr vorhanden ist, ist trotzdem wieder der erste Mitspieler an der Reihe. Wer das letzte Zahlenfeld auf dem Würfelbingo-Blatt anmalt, hat gewonnen.



Bei der folgenden Übung geht es darum, anhand von vier Stichwörter ein Bezugswort zu erraten. Hier ein Beispiel:

Rahmen, Metall, Lenker, Bewegung → **Bezugswort:** Fahrrad

Nun sind Sie an der Reihe:

1. Bügel, Gläser, Schutz, Verdunkelung

Bezugswort: _____

2. Speichen, Stoff, Schatten, Ständer

Bezugswort: _____

3. Höchststand, Juni, längster Tag, Feste

Bezugswort: _____

4. Erholen, Bräunung, Liege, Handtuch

Bezugswort: _____

5. Kopfschutz, Schatten, breite Krempe, Stroh

Bezugswort: _____

6. Abend, Horizont, rot, Abschied

Bezugswort: _____

7. Licht, Wärme, Streuung, Bräune

Bezugswort: _____

8. Pflanze, Korbblütler, Kerne, gelb

Bezugswort: _____

