



Nr. 79 – 03.12. 2009

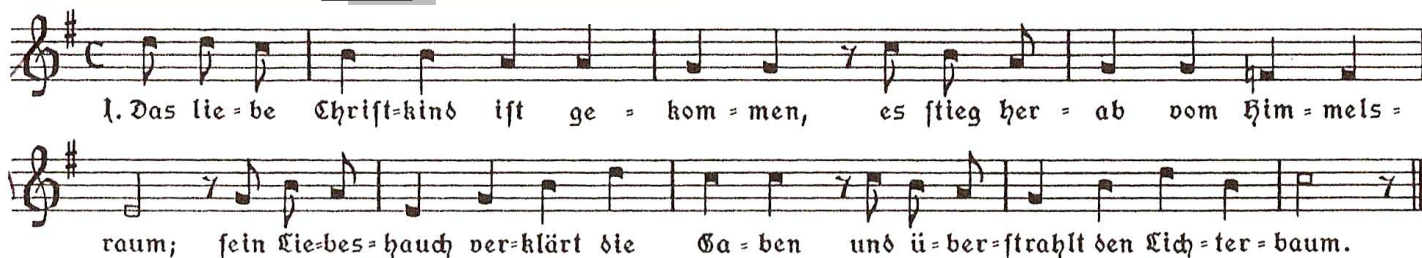
Das liebe Christkind ist gekommen.....



Das liebe Christkind ist gekommen,
es stieg herab vom Himmelsraum;
sein Liebeshauch verklärt die Gaben
und überstrahlt den Lichterbaum.

Wir fühlen all die heilige Nähe
und sind der Sorgen Last entrückt.
Die Liebe reicht und nimmt die Spenden
und jedes Herz ist hoch beglückt.

Das liebe Christkind ist gekommen,
das Lamm, das einst die Welt erfreut;
das Glück wohnt noch auf dieser Erde,
die Liebe herrscht in Ewigkeit!



Aus der handschriftlichen Volksliedersammlung des Christian Nützel von Helmbrechts in Oberfranken wird ein bislang noch nicht veröffentlichtes Weihnachtslied erwähnt.

Quelle: Aus dem Buch, Fränkische Bräuche zur Weihnachtszeit von Reinhard Woreschek

Der „beschwipste Weihnachtsmann“.....

Wenn der Weihnachtsmarkt seine Stände öffnet, wenn Räucherkerzen- und Glühweinduft sich mischen, wenn die Tanne auf dem Marktplatz ihre Lichter erstrahlen lässt, dann muss ich jedes Mal an unseren Nachbarn aus meiner Kinderzeit denken.

Er war ein kauziger alter Mann, menschenscheu den Erwachsenen gegenüber, aber mit einem erstaunlich großen Herzen für Kinder.

Das blieb uns Rangen natürlich nicht lange verborgen, und so verbrachten wir denn auch jede freie Minute in seiner Wohnung.

Er wusste wunderbar zu erzählen und wurde es nie leid, unsere unzähligen Fragen zu beantworten. Aber am schönsten war es, ihm bei seinen Gewohnheiten zuzusehen. Sein Lieblingsgericht waren Linsen, und die Zubereitung faszinierte uns jedes Mal aufs neue.

Er nahm einen großen Topf, schüttete eine Riesenmenge Linsen hinein, gab Wasser und Kartoffeln hinzu und ließ das Ganze brutzeln, bis eine

dicke braune Pampe entstand. Nun kam noch ein Klacks Butter dazu, und es wurde gegessen, der Einfachheit halber direkt aus dem Topf. Der Rest blieb auf dem Herd stehen und wurde am nächsten Tag aufgewärmt. Nach dreimaligem Wärmen war aus der ohnehin schon zähen Suppe eine braunbrockige Masse geworden, die hartkrustigem Schwarzbrot immer ähnlicher wurde, und so behandelte er sie denn auch. Nun schnitt er ein großes Tortenstück aus dem Topf, gab es in eine Pfanne und briet es von allen Seiten an. Da konnte es schon mal vorkommen, dass ein Spinnlein sich versehentlich im Topf nach etwas Essbarem umgesehen hatte, er fischte es gelassen heraus und aß ungerührt weiter.

Danach gab es jedes Mal ein Stück Kautabak, welches er genüsslich im Munde herumwälzte, bis ihm der Saft die Mundwinkel herabfloss.

Gelegentlich bot er uns auch ein Stück an, hatte aber nur anfänglich Erfolg damit, nämlich solange wir den schwarzen Ring für Lakritz hielten. ▶

Für uns Kinder ein fabelhaftes Leben! Aber alles änderte sich am Heiligen Abend, denn er spielte für unser ganzes kleines Dorf den Weihnachtsmann. Zu diesem Zweck besaß er eine komplette Ausrüstung, säuberlich im Schrank versteckt für kommende Jahre.

Morgens schon fing er mit den Vorbereitungen an, und wir durften natürlich nicht zu ihm.

Bei der Ausübung seiner „Weihnachtsmanntätigkeit“ hinderte ihn aber seine Schüchternheit mächtig, und um dem abzuweichen, kaufte er eine Flasche Schnaps, aus der er schon früh kräftige Schlucke nahm.

Um die Mittagszeit wurde es unruhig in seiner Wohnung.

Gemurmel, Gelächter und Gesangsfetzen drangen an die lauschenden Kinderohren.

Dann mit anbrechender Dunkelheit flog seine Tür auf, und ein leichtfüßiger, beschwingter Weihnachtsmann machte sich auf den Weg.

In jedem Haus wurde er freudig aufgenommen und großzügig bewirtet, und unser Weihnachtsmann wurde immer betrunkenener.

Die Mütze hing über einem Ohr, die Nase der Maske zeigte gewaltig zur Seite, der Mantel war inzwischen offen und ließ seine Hosenträger sehen, kurzum, als er zu uns kam (wir waren die letzten in seinem goldenen Buch), sah er schon sehr verwegenes aus.

Die Zunge war inzwischen so lose, dass mein Vater flüsterte, der Weihnachtsmann sei wohl ein „Ausländer“.

Doch trotz verrutschter Maske, trotz schwerer Zunge und unsicherem Gang hielt er durch bis zum Schluss. Selbst die Kleinen fanden den Weihnachtsmann etwas eigenartig, aber was wissen kleine Leute schon von der großen Welt!

Anderntags blieb er unsichtbar, er hatte sicherlich einen gewaltigen Kater.

Nun ist er schon so lange tot, doch manchmal glaube ich, er spielt auch im Himmel noch den Weihnachtsmann, einfach, weil es für ihn nichts Schöneres gab.

Geschichte von Else Wabnitz

Quelle: Buch – „Weihnachtsgeschichten am Kamin“, Geschichten gesammelt von Ursula Richter

Das Christkind von Robert Walser

Nicht glänzend ging es damals zu,
ein Kälbchen machte friedlich muh,
ein Eselchen stand an der Krippe,
beschnüffelte mit seiner Lippe
ein kleines Bündelchen von Stroh,
es gab noch keinen Bernhard Shaw,



ein Satz womit ich illustriere
die Einfalt meiner lieben Tiere,
die man am Abhang weiden sah.
Als sei die Nacht dem Tage nah,
war's hell üb'rall in der Umgebung,
und in bezug auf die Bewegung,
die ich dem Lied hier geben will,
verhielt sich die Madonna still,
als sei sie selig; ihr Gemahl
stand im durchaus nicht prächtigen Saal,
als habe sich hier nimmermehr



etwas ereignet, das er sehr schwer
etwa hätte nehmen müssen.
Die Hirten würden es nun grüßen,
das kindlich auf dem Schoß ihr lag,
und ich nun nichts mehr sagen mag,
weil es mir scheint, was ich berichte,
beziehe sich auf Weltgeschichte.
In engem Stalle fing die Bahn
von etwas Einflussreichem an.



Bethlehem zur Weihnachtszeit –

Maria und Josef suchen dringend ein Zimmer.
Alles ausgebucht.

Schließlich versuchen sie es in einem schäbigen Hotel am Stadtrand.

Auf ihr Klingelzeichen schleppt sich der verschlafene Wirt an die Rezeption und fragt unwirsch: „Was wollen Sie?“

„Wir brauchen ein Doppelzimmer.“
„Aussichtslos.“



„Aber meine Frau ist in anderen Umständen.“

„Na und“, meint der Wirt, „damit hab' ich doch nichts zu tun!“

Sagt Josef: „Ja, glauben Sie vielleicht, ich?“

Quelle: „Die besten Pfarrer-Witze“ Hrsg. E. Gamsch,

© Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knauer Nachf., München. Zeichnung: Bukow

Die „sprechende“ Heiligenfigur oder das „Wunder“ im Heiligenhäuschen

Vor unserem Dorf gab es am Wegesrand eine kleine steinerne, nach vorn offene Kapelle - das „Heiligenhäuschen“. Darin stand eine lebensgroße, hölzerne Figur des Heiligen Johannes.

Es war bei den älteren Dorfbewohnern Sitte, sich zu bekreuzigen, wenn man an der Kapelle vorbeiging, und ein „Gelobt sei Jesus Christus“ zu sprechen.

An einem schönen Sommerferientag streiften unsere Dorfbuben einmal wieder durchs Gelände. Sie hatten Langeweile, da alle Spiele, die man im Freien spielen konnte, durchgespielt waren.

Bei ihrem Streifzug durch die Gemarkung kamen sie auch an der kleinen Kapelle vorbei. Da kam einem der Freunde eine Idee, die sogar in eine Wette umgesetzt werden sollte.

Einer der Buben stellte sich hinter die Statue; er war von vom nicht zu sehen. Alle anderen versteckten sich im benachbarten Gebüsch und harnten der Dinge, die da kommen sollten.

Als wieder ein Spaziergänger, es war ein älteres Mütterchen, an dem Heiligenhäuschen vorbeiging, sich andächtig bekreuzigte und ihr „Gelobt sei Jesus“ sprach, antwortete eine jugendliche, wohlklingende Stimme: „In Ewigkeit Amen“.

Die fromme Frau blieb zuerst erstarrt stehen und eilte dann, sich immer wieder ängstlich umdrehend, schnellen Schrittes, ins Dorf.

In Windeseile verbreitete sich die Geschichte „vom Wunder in der Kapelle“ im Dorf und man hatte schnell die „Übeltäter“ gefunden.

Die Eltern waren sich einig, dass sich die bösen Buben beim Dorfpfarrer entschuldigen müssten.

Diesen Gang zu Hochwürden schoben die „Sünder“ - immer wieder Gründe findend, der die Aktion behinderte - lange hinaus. Schließlich wurde „mit sanfter Gewalt“ von Seiten der Eltern etwas nachgeholfen und die sonst so munteren und kecken Burschen schlichen gesenkten Hauptes zum Hochwürdigen Pfarrherrn, sich ausmalend, was nun alles auf sie hereinbräche, wenn ihnen der sonst so gütige Hirte die Leviten lesen würde.

Dieser hörte sich in Ruhe das Geständnis an und sagte nur: „Der Herr wird euch verzeihen“ - Welch' eine Erleichterung bei den „reueigen Sündern“!

Jetzt hatte man wieder den Kopf frei um für den Rest der Ferien Neues zu planen.

Diese Geschichte wurde uns als „**Erinnerung an die Schulzeit**“ von unserer Leserin **Christa Hähnel** aus Klingelbach übersandt. Vielen Dank!

Humor....

„Wer war das eigentlich, der zu der Jungfrau Maria kam?“, fragte der Lehrer im Religionsunterricht die Kleinen bei der Wiederholung der Geschichte von Mariä Verkündigung.

Langes Schweigen, gefurchte Stirnen.

Dann hebt Martin stolz den Finger: „Das war der Erzherzog Gabriel!“



Sternsinger im Seniorenstift

Das Sternsingen ist weltweit die größte Sammlung von Kindern für Kinder.

Das Sternsingen entstand aus den Dreikönigsspielen in vielen Kirchen und Klöstern und stammt aus dem Mittelalter. Am 6. Januar an Epiphanie, dem Fest der Heiligen drei Könige, ziehen Kinder als Könige verkleidet durch die Gemeinden. Sie tragen einen großen Stern und malen mit Kreide an den Türbalken C + M + B sowie die Jahreszahl, was bedeutet Christus Mansionem Benedicat: „Christus segne dieses Haus“.



Auf ihrem Weg besuchten sie auch in diesem Jahr wieder das Seniorenstift. Der Sternträger, sowie die Weisen Kaspar, Melchior und Balthasar verkündeten den Bewohnern den Segentext, sangen das Sternsingerlied und schrieben den Segensspruch für das Jahr 2009 im Eingangsbereich an einen großen Pfeiler. Auch in den Wohnbereichen wurde gesungen, vorgetragen und den Bewohnern auf Wunsch der Segentext über die Tür geschrieben.

Die Geschichte der sterblichen Überreste der Weisen

beginnt im frühen 4. Jahrhundert im Byzantinischen Reich. Die heilige Helena, Mutter Constantins des Grossen, auf der Suche nach heiligen Reliquien, fand die Leiber der drei Weisen in drei verschiedenen Ländern des Orients, ließ sie ausgraben und brachte sie nach Konstantinopel. Nach drei Jahrhunderten wurden sie nach Mailand überführt, wo sie fünfhundert Jahre ruhten.

Da die drei von einem Stern geleitet aus dem Osten kamen, hielt man sie für „Magier“ oder „Weise“ wie man altpersische Priester nannte, die in der Astrologie, Wissenschaft und in religiösen Dingen bewandert waren.

In frühchristlichen Kunstwerken schwankte die Zahl der Weisen noch zwischen zwei und zwölf, dies wurde jedoch im 5. Jahrhundert von Papst Leo den Grossen auf drei festgelegt, da bei drei Gaben auch drei Überbringern wahrscheinlich waren.

Die Namen Melchior, Kaspar und Balthasar brachte im frühen 8. Jahrhundert den englische Benediktiner Beda ins Spiel. Melchior's Gabe waren Gold für den König, Kaspar's Gabe Weihrauch für den Gott und der dunkelhäutig beschriebene Balthasar brachte Myrre für den Menschen. Im 17. Jahrhundert ermittelte der Astronom Johannes Kepler um den 22. Dezember eine seltene, strahlende Konjunktion von Jupiter und Saturn, die allerdings sieben Jahre vor Christus lag. Neuere Berechnungen lassen vermuten, dass der Stern von Bethlehem mit dem seinerzeit ebenfalls erschienenen Halleyschen Kometen identisch war.

Brigitte Svoboda, Seniorenstift, Katzenelnbogen ►

Ernährung - Neue Säfte im Laden

Acai (Palmfrucht), Aronia, Goji, das sind exotisch klingende Namen für Früchte, deren Säfte jetzt auch unsere Märkte erobern. Besonders zum Motto „gesund und fit“ passen diese neuen Lifestyle-Getränke.

Die „Wunderfrucht vom Amazonas“ wird von hohen Acai-Palmen im Urwald Brasiliens geerntet.

Dort ist der Sirup der kirschähnlichen Frucht vermischt mit Maniokstärke seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel.

Entdeckt wurde Acai von Wassersportlern, vor allem Surfern, die die Frucht nach Kalifornien und Florida brachten. Mittlerweile wird sie auch in Europa verkauft. Als Fruchtmixgetränke, mit Mineralwasser versetzt oder in Fruchtquark verrührt wird sie in Geschäften (vor allem Bioläden) angeboten. Obwohl oft so angepriesen, handelt es sich zwar nicht um ein „Wundermittel“, aber der Anteil an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Antioxidanzien ist sehr hoch.

Aronia ist eigentlich gar keine exotische Frucht sondern kommt ursprünglich aus Nordamerika. Im 19. Jahrhundert landete sie in Russland und gelangte von dort nach Sachsen. Der tiefrote Saft enthält Gerbstoffe und vor allem die farbgebenden Polyphenole, die als besonders wirksame Antioxidanzien gelten. Früher wurde sie wegen ihrer färbenden Wirkung als Lebensmittelfarbstoff verwendet.

Heute findet man sie als ganze Früchte getrocknet, eingemacht oder als Direktsaft verarbeitet.

Die Aronie, auch Schwarzfrüchtige oder schwarze Eberesche genannt, ist sehr anspruchslos und wächst auch im heimischen Garten auf fast jedem Boden.

Die Goji-Beere, auch Chinesische Wolfsbeere genannt, ist in den USA ein „Mega-Hype“-Getränk. Selbst die Pop-Ikone Madonna soll sich damit fit halten. Durch Studien ist belegt, dass sie einige gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe enthält. Die korallenrote Frucht soll 4.000 Prozent mehr Antioxidanzien enthalten wie die Orange und vergleichsweise viele B-Vitamine. Der Saft der Beere wird oft im Mix mit anderen Früchten angeboten.

Bei all den „Supersäften“ mit großen Gesundheitsversprechungen gilt aber auch folgendes: bitte nur in Maßen verzehren. Es liegen noch zu wenige Erkenntnisse über den jeweiligen tatsächlichen gesundheitlichen Nutzen vor - aber die Preise der Produkte sind hoch.

Brigitta Poppe, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel,

Was so nicht im Lexikon steht - Kurioses und Schlaues aus allen Wissensgebieten

Könnte man da nicht neidisch werden?

Vor allem im Hinblick auf den bevorstehenden Weihnachtspätzchenkonsum!

Die tägliche Essensration der Deutschen beträgt heute im Durchschnitt 2000 Kalorien.

Und die der mittelalterlichen Mönche? Laut einer Untersuchung der Universität Cambridge nahmen

Mönche im Mittelalter täglich das dreifache davon und mehr zu sich. Anhand alter Speisezettel der Londoner Westminster-Abtei kalkulierten die Forscher, dass die Benediktinermönche täglich 7375 Kalorien zu sich nahmen. Ein großer Anteil dieser Kalorien betrug Bier und Wein (Anmerkung der Redaktion: Sowohl das Bier als auch der Wein wurden stark verdünnt getrunken).

Man muss den Mönchen zugute halten, dass eine kräftige Ernährung in den ungeheizten Klöstern den einzig wirksamen Kälteschutz darstellte.

Adolf Föhrenbacher

(Quelle: Brockhaus)



Die Wappen der Verbandsgemeinde Wappenbeschreibung Ortsgemeinde Rettert

In blauem Schild auf grünem Grund ein silbernes goldbewehrtes Lamm mit silberner rotbekreuzter Fahne am goldenen Schaft, begleitet von zwei goldenen Sternen und einer goldenen Blume. Das Wappen von Rettert geht auf ein 1621 urkundlich belegtes Gerichtssiegel von Rettert zurück: Lamm mit Kreuzfahne und Sternen.

Die Farbgebung weiß - rot kommt von Kur-Trier; die Farben blau - gold vom Herzogtum Nassau.



Terminvorschau: Dez. 09 – Februar 2010

- 20.12. **Besuch der Oper** „Hänsel und Gretel“ im Staatstheater in Wiesbaden – Information und Anmeldung bei Herrn Harald Hoffmann, Kaltenholzhausen - ☎ 06430 - 7900
- 21.12. **Erzählcafé:** Cafe Faust ab 15 Uhr 30 Weihnachtsliedersingen (bitte anmelden!)
- 04.02. **Erzählcafé närrisch**, „Gasthaus Bei Ecke“ – **Allendorf - Beginn: 14 Uhr 11** (anmelden!)
- Termin:** Brot und Weinprobe im Seniorenstift evtl. im Jan. oder Feb. (wird noch bekannt gegeben!)

Zum Neuen Jahr

Das neue Jahr ist angekommen.

Haben wir uns vorgenommen

Euch zu wünschen in der Zeit

Glück und Fried und Einigkeit.

Soviel Tröpflein in dem Regen,

Soviel Glück und soviel Segen

Soll Euch Gott, der Höchste geben.

Glückseliges neues Jahr!

Quelle: Ein von Dichter Dünninger im Jahre 1940 in Handthal aufgezeichneter Neujahrswunsch fasst alle Anliegen zusammen. (Buch: Fränkische Bräuche)

Impressum

Redaktion: Dr. Adolf Föhrenbacher, Beate Reiche (verantwortlich)

Otto Butzbach, Anni Pfeifer, Wolfgang Reiche, Uda Schmidt

Redaktionsanschrift: Seniorenzeitung: „Wir über uns“, zu Hd. Herrn Dr.

Adolf Föhrenbacher, Im Vogelsberg 43 - 56368 Katzenelnbogen ☎ 06486-901448

Satz: Beate Reiche, In der Lehmkauf 3 - 56370 Berndroth, 06486-8666 **FAX 8188**