

Ein Wunder, dass die Alten noch leben!

Als Kinder saßen sie in Autos ohne Sicherheitsgurte und ohne Airbags. Ihre Kinderbettchen waren bunt angemalt mit Farben, die aus Schwermetallen und schlimmen Lösungsmitteln zusammengesetzt waren. Türen und Schränke waren eine ständige Bedrohung für ihre Fingerchen. Auf dem Fahrrad trugen sie nie einen Helm. Sie tranken Wasser aus Wasserhähnen und nicht aus Flaschen. Sie verließen morgens das Haus zum Spielen, blieben den ganzen Tag weg und mussten erst zu Hause sein, wenn die Straßenlaternen angingen. Niemand wusste, wo sie in der Zwischenzeit waren, denn sie hatten nicht mal ein Handy dabei. Sie haben sich beim Spielen geschnitten, die Knie abgeschürft, die Knochen gebrochen oder Zähne verloren. Aber niemand wurde deswegen verklagt. Es waren eben normale Unfälle. Keiner fragte nach "Aufsichtspflicht", "Haftung", oder "Rechtsschutzversicherung". Sie prügeln sich, kämpften und schlugen einander manchmal bunt und blau. Und sie vertrugen sich von selbst wieder – ohne Gewaltvermeidungskonzepte und Streitschlichtungsprogramme.

Die Mädchen mussten sich auch ohne Selbstbehauptungskurse entwickeln; es gab keinen Frauenfußball und kein Frauenboxen. Die Sonnenfinsternis betrachteten sie durch eine Glasscherbe, die sie mit Ruß geschwärzt hatten und wurden nicht blind davon. Sie aßen Kekse, Brot dick mit Butter bestrichen, tranken sehr viel und wurden trotzdem nicht dick. Wie armselig mussten sie ihre Freizeit gestalten: ohne 96 Fernsehkanäle, Playstation, Videospiele, eigenen Fernseher, eigenen Computer, CD-Brenner und Internet. Sie mussten selbst spielen, selbst sprechen, selbst schreiben und selbst zuhören. Aber sie hatten Freunde. Sie gingen einfach raus auf die Straße und trafen sie dort. Oder sie marschierten einfach zu deren Wohnung und klingelten. Manchmal klingelten sie erst gar nicht und gingen einfach ins Haus. Ohne Terminabsprache und ohne Wissen ihrer Eltern. Keiner begleitete sie hin und wieder zurück. Überall mussten sie zu Fuß hingehen: zum Sportverein, zum Musikunterricht, zum Ballett oder zum Reiten. Kein Elternauto brachte sie hin oder holte sie wieder ab.

Beim Straßenfußball durfte nur mitmachen, wer gut war. Wer nicht gut war, musste lernen, mit Enttäuschungen klarzukommen. Manche Schüler waren nicht so schlau wie andere. Sie rasselten durch Prüfungen und wiederholten Klassen. Das führte nicht zu Elternprotesten, Dienstaufsichtsbeschwerden oder gar zu Änderung der Leistungsbeurteilung. Ihre Taten hatten Konsequenzen. Das war allen klar und keiner konnte sich verstecken. Wenn einer als Ladendieb erwischt wurde, gab es ein Verfahren. Die Eltern griffen nicht die Polizei an, sondern waren sogar ihrer Meinung. So etwas! Im zarten Alter von 14 oder 15 Jahren mussten sie ihre Lehrstellen antreten. Sie nannten sich "Lehrling" und mussten mit der Tatsache "Lehrjahre sind keine Herrenjahre" überleben lernen. Wie war das nur möglich? Diese Generation hat eine Fülle von innovativen Problemlösern und Erfindern mit Risikobereitschaft hervorgebracht. Wie konnte das nur geschehen, wo sie doch mit soviel Freiheit, Misserfolg und Verantwortung allein umgehen mussten?

Gehören Sie auch zu dieser Generation? Und sie leben noch?

Dann herzlichen Glückwunsch!

Auszug: VPD 1/05

Hallo, liebe Turnerbundmitglieder !

Im Heft 33 baten wir unsere Mitglieder um Bereitstellung eines Jubiläumsheftes vom Jahre 1954, für unser Archiv, welches zur Zeit im Entstehen ist.

Wir haben zwei Festschriften „50 Jahre Turnerbund Neckarsteinach,, erhalten und danken ganz herzlich unseren Ehrenmitgliedern Rosemarie Huber und Konrad Korol. Ebenso haben wir von Hilde Eisengrein eine Festschrift der 75 Jahrfeier erhalten, auch Dir, liebe Hilde, vielen Dank.

Dies stimmt uns optimistisch, dass vor allem bei unseren Ehrenmitgliedern noch einiges über den Turnerbund schlummert.

Daher nochmals die Bitte an unsere Ehrenmitglieder, sowie unsere Mitglieder oder auch Nichtmitglieder, mal nachzuschauen, ob noch etwas vom Turnerbund in einer Schachtel oder Schublade vorhanden ist. Wenn ja, bitten wir Sie, sich mit dem Pressewart Dieter Ebert in Verbindung zu setzen. Wir kommen vorbei und holen das Material ab, oder Sie geben es bei unserem 1. Vorsitzenden Hans Schadenfroh ab. Selbstverständlich erhalten Sie, falls gewünscht, alle Dokumente wieder zurück. Wir suchen alles über den Turnerbund, Bilder, Schriftwechsel, Plakate, Zeitungsausschnitte, ja selbst alte Trikots etc.

Übrigens Archiv bedeutet:

- A- alte
- R- Raritäten
- C- charakterisieren
- H- halt
- I- immer
- V- Vergangenheit

Für Ihre Mühe vielen Dank !

Dieter Ebert

Bleiben Sie bei Laune !

Die Herbst- und Wintermonate schlucken nicht nur Licht, sondern bei vielen von uns leider auch die gute Stimmung. Hier ein paar kleine Tricks, wie Sie positiv gegensteuern können.

Licht weg- Laune weg, wie kommt das ? Kurz gesagt, funktioniert das so: Unsere Augen sind wesentliche Pforten zu guter Stimmung und einem hellen Gemüt. Trifft nur wenig oder gar kein Licht auf die Netzhaut, bildet die erbsengroße Zirbeldrüse im Gehirn aus dem stimmungsaufhellenden Nervenbotenstoff Serotonin das „Schlafhormon“ Melatonin. Und das versetzt uns in den „Schlaffi-Zustand“, macht uns müde und antriebslos, als bereiteten wir uns langsam auf den dann doch nicht realisierbaren Winterschlaf vor. Duschen wir dagegen im Tageslicht, drosselt die Zirbeldrüse die Melatoninproduktion und sorgt dafür, dass wir hellwach sind. Damit wir uns wohl fühlen, müssen beide Botenstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Sackt der Serotoninspiegel im Gehirn tagsüber ab, rutscht die Laune in den Keller. Also nichts wie raus- und zwar auch bei trübem Wetter. Keine Ausreden! Gerade jetzt ist draußen Lichttanken angesagt. Neben der Psyche erfreut das auch unsere Knochen. Tageslicht regt nämlich die topwichtige Vitamin-D-Produktion in unserer Haut an. Das

„D“ braucht der Körper, um Kalzium in Zähne und Knochen einlagern zu können. Hart und belastbar werden sie dadurch. Laufen Sie dem Stimmungstief einfach davon. Bewegung bringt nicht nur den Kreislauf, sondern auch die Laune in Schwung. „Happyness“ können Sie übrigens auch essen, mit Bananen und Nüssen etwa. Wenn wir in der dunklen Jahreszeit verstärkt Lust auf Süßes haben, hat das ebenfalls mit dem Serotonin zu tun. Auf Süßes folgt nämlich eine starke Insulinausschüttung, die wiederum für mehr Serotonin sorgt. Fisch, mageres Fleisch, Geflügel und Milchprodukte sind übrigens reich an Tryptophan, eine Vorstufe des „Glücklichmachers“. Ohne den Stoff läuft also in Stimmungsangelegenheiten nichts. Auch mit gepflegten „Kamingesprächen“ unter Freunden, Spieleabenden in netter Runde und vor allem mit herzhaftem Lachen beugen Sie dem Miesepeter vor. Lachforscher, die Gelotologen, haben entdeckt, dass dabei weniger Stress- und mehr Glückshormone, die so genannten Endorphine, gebildet werden. Vielleicht schließen Sie sich ja mal einem Lachclub zum kollektiven Kichern an? Der Beitritt in eine Sportgruppe des Turnerbundes kann ebenfalls hilfreich sein. Und auch das vertreibt miese Stimmung: Wannenbäder mit verschiedenen Duftölen bei Kerzenlicht und guter Musik! Entwickeln Sie Ihr individuelles „Wohlfühlritual“.

Auszug aus TK-Aktuell

Zur Aufheiterung - einige Sportwitze !

Die Eltern schenken Michi ein Rennrad mit allen Schikanen, und er probiert es sofort aus. Als er nach Hause kommt, sieht er ziemlich ramponiert aus. Ist was passiert? ,fragen alle. „Überhaupt nichts“, sagt Michael. „Ich bin nur mit dem Gesicht zuerst abgestiegen“.

„Mein Opa ist achtzig Jahre und joggt jeden Morgen drei Kilometer.“ „Toll, und was macht er am Nachmittag?“ - „Da macht er sich auf den Heimweg !“

Stöhnt Hans nach dem Tennismatch mit seinem Arbeitskollegen: „Ich habe heute das schlechteste Spiel meines Lebens geliefert“. Meint der Kollege: „Ach, Sie haben schon mal gespielt ?“

„Kommst du mit ins Hallenbad ?“ fragt einer den Willi. „Darf nicht“, sagt Willi. „Habe Hausverbot im Hallenbad.“ „Wie gibt`s denn so was?“ „ Ich habe ins Bassin gepinkelt.“ „Das machen doch andere auch !“ „Schon, aber nicht vom Zehnmeterbrett !“

„Na, was hast du im letzten Sommer so gemacht?“ „Och, ich wollte es eigentlich mit Wellenreiten versuchen. Aber meinst du, ich hätte den Gaul ins Wasser bekommen ?“

„Beim Peter haben sie eingebrochen.“ „ Aber Peter ist doch Meister im Langstreckenlauf !“ „Ja schon, er ist ja auch dem Täter sofort nachgelaufen, hat ihn überholt und als er sich umgedreht hat, war er weg !“