

## Das Zeitgeschenk

„Gemeinsam Wandern ohne Meckern.  
Das schenkte ich meinen Eltern, als ich  
ein Kind war. Heute machen wir Weihnachten  
ein Spiel daraus:

\* Ich schenke Dir Zeit!

Was möchtest Du damit machen? \*

Erlaubt ist alles, was froh macht.



Ich wünsche mir von meiner Schwester, dass sie sich einen Tag um unsere Kinder kümmert. Meine Freundin will endlich mal wieder mit mir um die Häuser ziehen – ohne auf die Uhr zu gucken. Auch unserer ehemaligen Nachbarin schenke ich Zeit. Ich lese ihr im Pflegeheim aus ihrem Lieblingsbuch vor. Und hoffe, sie spürt, dass ich da bin. Meine Mutter schickt mich auf die Leiter. Für sie hänge ich die Gardinen auf. Und staune über das kostbarste Geschenk, das wir weitergeben dürfen. (IRIS MACKE)

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren!

Sicher wäre auch für Sie das Zeitgeschenk das Schönste, was Sie neben bestmöglicher Gesundheit erhalten könnten. Deshalb an alle, die diese Zeilen lesen:

Wem könnten Sie ein bisschen von Ihrer Zeit schenken?

Es gibt so viele, die sich nach Zuwendung sehnen; Menschen, die oft einsam und zurückgezogen leben (müssen). In Pflegeheimen, aber auch in Häusern und Wohnungen fließt für manche die Zeit zäh dahin, und der monotone Alltag zerrt an Seele und Nerven.

Es ist legitim, für sich „ein Spiel daraus zu machen“, zu überlegen, wen ich mit meiner kostbaren Zeit erfreuen möchte. Denn alles, was mit Leichtigkeit und Freude getan wird, kommt von Herzen und kommt damit auch beim Empfänger an. ☺

Letztendlich werden Sie selbst beschenkt: Mit Dankbarkeit, mit einem Lächeln oder einem lieben Wort. Dann haben wir Weihnachten!

Mögen Sie die Kraft haben, trotz aller äußeren Umstände Ihre innere Ruhe und Balance zu behalten. Viele kleine Zeitgeschenke können dazu beitragen.

Eine friedvolle Advents- und Weihnachtszeit sowie einen zuversichtlichen Start in ein gutes und gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

*Heike Sittig*

aus dem Kreissenorenbüro in Hildburghausen

Tel. 03685/4061015