

## KHB / Nr.31 / Spruch mit Bildern für Sonntag, den 01.11.2020

Zur Information außerhalb der Reihe: <https://www.zeitreisen-nalepafunk.com/content/heute/lesetipps/>

*Themen heute: Urlaubsbilder, Berufsgruppe der Rentner, strukturierter Alltag,*

*Archiv der Sonntagsmails 2020: <http://client-consult.de/sonntagsmail-mit-bildern.php>*

*Ergänzende Informationshinweise zu den Themenkomplexen finden Sie im Anhang.*

## Liebe Sonntagsmailfreunde in nah und fern und ganz fern, einen schönen guten Morgen in die Runde,

*Erkenntnis Nr. 1:*

*„So mancher, der im Urlaub war,  
dem wird das eine nachher klar:  
Schön ist es anderswo zu sein  
doch fährt er gerne... wieder heim.“  
(Oskar Stock, \*1946, deutscher Schriftsteller)*

*Erkenntnis Nr.2: Urlaub mit Nasenschlüpfer macht nicht so richtig Spaß!*

Na, gehören Sie zur Berufsgruppe der 21,124 Millionen Rentner (2019) in der Bundesrepublik Deutschland? Es gehen Gerüchte umher, dass die die Rentner vertretenden Organschaften und Vereine gebündelt werden sollen. Im Ergebnis soll es dann eine einheitliche „Rentner-Gewerkschaft“ geben. Das ist zu begrüßen!

Auch deshalb, weil man den Eindruck haben kann, dass diese große Gesellschaftsgruppe fast auf allen Ebenen durchs Sieb fällt. Als Zielgruppe in Projekten wird sie selten genannt, z.B. im öffentlichen und besonders im privaten Fernsehen und Rundfunk... Ebenso wäre die Erweiterung der Rentnerweiterbildung von Nöten. Es werden zunehmend weniger deutsche Wörter gesprochen. Die Übersetzung des englischen Ersatzes ist oft nicht so einfach und gewöhnungsbedürftig.

Dann hat auch diese große Gruppe für die Zukunft eine Lobby für ihre breitgefächerten Interessen. Na, das wäre doch mal was???

*„Wenn einer fünfundsiebzig Jahre alt ist, kann es nicht fehlen,  
daß er mitunter an den Tod denke.  
Mich läßt dieser Gedanke in völliger Ruhe,  
denn ich habe die feste Überzeugung,  
daß unser Geist ein Wesen ist ganz unzerstörbarer Natur,  
es ist ein fortwirkendes von Ewigkeit zu Ewigkeit,  
es ist der Sonne ähnlich, die bloß unsern irdischen Augen unterzugehen  
scheint,  
die aber eigentlich nie untergeht, sondern unaufhörlich fortleuchtet.“  
(Johann Wolfgang von Goethe, 1749 – 1832)*

Haben Sie sich schon, auch in diesen für jeden nicht ganz einfachen Zeiten, gefragt, was Sie brauchen, um glücklich zu sein? Oder was motiviert Sie, jeden Tag früh aufzustehen und ins Räderwerk zu greifen? Da gibt es sicher für jeden eine andere Antwort. Aber für einige von uns gibt es keine? Das ist sehr traurig.

Jeden Tag haben wir die Aufgabe zu lernen, am besten für uns den Alltag unter den bestehenden Bedingungen zu gestalten. Es ist nicht einfach einen strukturierten Alltag hinzubekommen. Der Versuch wird hundertfach belohnt! Das zeigt die Praxis.

*„Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muß sich vorwärtsbewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.“*

*(Albert Einstein am 5. Februar 1930 in einem Brief an seinen Sohn Eduard)*

Na, dann einen guten Start in den Sonntag und in die neue Woche. Viele Grüße, verbunden mit dem Wunsch, dass Sie gesund bleiben oder auch wieder gesund werden.

Lassen Sie Ihre Handlungen und Ihre Denkweisen wieder auf Basis guter Laune einhergehen... und versuchen Sie, jeden Tag sich selbst und einem anderen eine Freude zu machen... denken Sie daran, dass es für alle Probleme immer auch eine Lösung gibt.

*„Ein Quentchen Selbstgefühl ist uns zum Fortkommen in der Welt mehr wert als ein Zentner Wissen und Können.“*

*(Verfasser ist unbekannt)*

Versuchen Sie auch bewusst mal einen strukturierten Alltag / Woche hinzubekommen, reden Sie miteinander und erweitern Sie ständig Ihre sozialen Kontakte entsprechend Ihren Zielen. Pflegen Sie Ihr Hobby. Denken Sie gerade in der jetzigen Zeit über die Anwendung von Hausmitteln nach. Was hat Ihre Oma immer zubereitet, wenn...

Aber vor allen Dingen seien Sie so klug und sehen nur so viel, wie Sie sehen wollen. Lassen Sie sich nicht verrückt machen! Halten Sie Ihre Familie zusammen!

*„Liegt dir Gestern klar und offen, wirkst du heute kräftig frei; Kannst auch auf ein Morgen hoffen, das nicht minder glücklich sei!“*

*(Johann Wolfgang von Goethe, 1749 – 1832)*

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Woche.

Herzlichst Ihr *Karl-Heinz Boban*

---

*Informationshinweise zum Thema: Die Gesellschaft der Alten*

[https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/alter/gesellschaft\\_der\\_alten/index.html](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/alter/gesellschaft_der_alten/index.html)

*Informationshinweise zum Thema: Was brauchen Sie um glücklich zu sein*

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article119744593/Zehn-Dinge-die-Sie-schnell-gluecklich-machen.html>

*Informationshinweise zum Thema: Strukturierter Alltag für Senioren*

<https://www.seniorenfreundlich.de/alltag.html>

*Informationshinweise zum Thema: Omas Hausmittel helfen immer!*

<https://www.zvab.com/buch-suchen/titel/omas-gro%DFes-buch-hausmittel/>

---

Bemerkungen:

**1. Wenn Sie keinen Sonntagsspruch mit Bildern mehr erhalten möchten,**

***bitte informieren Sie mich, danke...***

2. Zum Archiv mit den 100 KHB-Sonntagsmails aus der Zeit von 2016 bis 2019 kommen Sie hier: <http://www.client-consult.de/sonntagsmail.php>