



Liebe Leserin, lieber Leser,  
der Sommer ist da - mit Sonnenschein, blauem Himmel, langen Tagen und hellen Nächten. Heute haben wir in unserem Garten wunderbare Süßkirschen geerntet - bevor Drosseln, Dohlen und Tauben die süßen Früchte stibitzen.

In vielen Bereichen normalisiert sich das Alltagsleben: Schulen, Kindertagesstätten, Tagespflegen und Betreuungsgruppen öffnen. Die Nachrichten zeigen uns aber - die Ansteckungsgefahr ist immer noch nicht gebannt. So gehören Hygienevorschriften, Abstandregelungen und Maskenpflicht weiterhin zu unserem Alltag. Genießen Sie trotz alledem die Sommertage und unseren 4. Seniorenbrief.

Herzliche Grüße      Ihr Redaktionsteam.



## *Süßkirschmarmelade mit Portwein*

**Zutaten:** Für circa 4 Gläser (à 250 ml)  
875 g Süßkirschen (entsteint gewogen)  
500 g Gelierzucker, 125 ml Portwein, 2 Zimtstangen  
Saft von 1 Zitrone

### **Zubereitung:**

Die Kirschen waschen, gut abtropfen lassen, halbieren, entkernen und gut zerkleinern. Die Kirschen mit Gelierzucker, Portwein, Zimtstangen und Zitronensaft vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Das Ganze ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Zimtstangen entfernen. Die Marmelade nach der Gelierprobe zügig in heiß ausgespülte Gläser füllen und diese sofort verschließen.

**Tipp:** Portwein ist ein schwerer Likörwein aus Portugal. Er wird gerne als Aperitif gereicht, passt aber auch zu einer üppigen Kaffeetafel.



## **Blau**

Blau ist meine Lieblingsfarbe  
schon in der Morgenfrühe  
wünsch' ich mir den Himmel blau,  
blau sind die Wiesenglockenblumen,  
blau ist das Meer -, ja ganz genau.

Blau ist der Ball vom Nachbarskind,  
blau in so manchem Kaffeehaus der Dunst,  
blau ist, wie man es fühlt, der kalte Wind,  
blau Marc Chagalls gepriesene Kunst.

Blau ist das Leben mir am liebsten,  
obwohl der Himmel manchmal graut,  
die Welt – sie ist am allerschönsten,  
wenn sie so herrlich blaut.

Carola Merkel



## DIE GEBURT DES SCHMETTERLINGS

Ein Mann beobachtete einen Schmetterling und sah, wie sehr sich dieser abmühte, durch das enge Loch aus dem Kokon zu schlüpfen. Stundenlang kämpfte der Schmetterling, um sich daraus zu befreien. Da bekam der Mann Mitleid mit dem Schmetterling, ging in die Küche, holte ein kleines Messer und weitete vorsichtig das Loch im Kokon damit sich der Schmetterling leichter befreien konnte.



Der Schmetterling entschlüpfte sehr schnell und sehr leicht. Doch was der Mann dann sah, erschreckte ihn doch sehr.

Der Schmetterling der da entschlüpfte, war ein Krüppel. Die Flügel waren ganz kurz und er konnte nur flattern, aber nicht richtig fliegen. Da ging der Mann zu einem Freund, einem Biologen, und fragte diesen: „Warum sind die Flügel so kurz und warum kann dieser Schmetterling nicht richtig fliegen?“

Der Biologe fragte ihn, was er denn gemacht hätte. Da erzählte der Mann, dass er dem Schmetterling geholfen hatte, leichter aus dem Kokon zu schlüpfen.

„Das war das Schlimmste was du tun konntest. Denn durch die enge Öffnung, ist der Schmetterling gezwungen, sich hindurch zu quetschen. Erst dadurch werden seine Flügel aus dem Körper herausgepresst und wenn er dann ganz ausgeschlüpft ist, kann er fliegen.

Weil du ihm geholfen hast und den Schmerz ersparen wolltest, hast du ihm zwar kurzfristig geholfen, aber langfristig zum Krüppel gemacht.“

Was sagt uns diese Geschichte? Krisen und Schmerzen empfinden wir als unangenehm und sinnlos. Doch häufig erkennen wir erst durch das Durchleben und –leiden unsere eigenen Stärken und Fähigkeiten. Wie der Wachstumsschmerz dem Schmetterling erst zu seiner Vollkommenheit verhilft, so können auch wir aus Krisen gestärkt und mit neuem Bewusstsein hervorgehen. Das verleiht uns noch keine Flügel, aber es gibt uns Zuversicht und festigt den Glauben an uns selbst, um unsere eigene Schönheit voll zu entfalten.

Verfasser unbekannt

### Was ist das?

Es kostet nichts und bringt viel ein.

Es bereichert den Empfänger,  
ohne den Geber ärmer zu machen.

Es ist kurz wie ein Blitz,

aber die Erinnerung daran  
ist oft unvergänglich.

Keiner ist so reich,

dass er darauf verzichten könnte,  
und keiner so arm,

dass er es sich nicht leisten könnte.

Es bedeutet für den Müden Erholung,

für den Mutlosen Ermunterung,

für den Traurigen Aufheiterung

und ist das beste Mittel gegen Ärger.

Man kann es weder kaufen noch erbitten,  
noch leihen oder stehlen,

denn es bekommt erst dann einen Wert,  
wenn es verschenkt wird.

Denn niemand braucht es

so bitter wie derjenige,

der für andere keines mehr übrig hat.

*(Ein Lächeln)*