

# **Die fünf Gebote für Senioren**

## **Das erste Gebot**

Ihr sollt nicht immer von Krankheiten reden!  
Irgendwas plagt doch heute Einen jeden.  
Ein bisschen Rheuma, schlechtes Gehör,  
verschlissene Knochen, das Gehen fällt schwer.  
Der Kreislauf wird träger und schlechter das Sehen,  
so wie einst kann man nicht mehr zum Tanzen gehen.  
Ja, man ist alt, das Gedächtnis bekommt Sprünge,  
es kommen noch mehr unangenehme Dinge!  
Trotzdem ist das Leben immer noch schön,  
man muß nur die kleinen Dinge sehen.  
Wie die Blumen im Garten so stehen,  
die Kinder sich beim Spiele drehen,  
und über allem lacht die Sonne,  
Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

## **Das zweite Gebot**

Ihr sollt mit Eurer Rente nicht sparen!  
Ihr habt sie erschuftet in vielen Jahren!  
Jetzt gönnt Euch noch etwas Schönes im Leben,  
nicht alles sollt Ihr den Enkeln geben.  
Ihr habt nach dem Krieg mit Null angefangen,  
so ist es den Jungen noch nie ergangen.  
Und immer ins gemachte Bett sich zu legen,  
ist für die nicht unbedingt ein Segen.  
Haut mal auf die Pauke, macht es Euch schön,  
wer weiß, wie die nächsten Tage aussehen.  
Doch noch lacht über allem die Sonne,  
Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

## Das dritte Gebot

Ihr sollt Euch noch in der Welt umsehen,  
und nicht nur in den Hofgarten gehen.  
Fahrt ins Gebirge oder auch an die See,  
gönnt Euch die Sonne, das Wasser, den Schnee!  
Es treibt Euch niemand, jetzt habt Ihr Zeit,  
die Welt ist so schön und herrlich weit.  
Auch ins Ausland zu fahren, ist kein Problem,  
mit Bus oder Bahn reist es sich bequem.  
Man besichtigt dabei manche tolle Stadt  
und genießt, was das Hotel zu bieten hat.  
Dann erfreut jeden wieder die heimische Sonne,  
Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

## Das vierte Gebot

Ihr sollt niemals resignieren,  
lasst vom Gerede der Leute Euch nicht irritieren!  
Seid Ihr noch zusammen, ein älteres Paar,  
seid dankbar dafür, es ist wunderbar.  
Einsamkeit kann oft schrecklich sein,  
sucht die Gesellschaft, bleibt nicht allein.  
Zusammen leben, zusammen reisen,  
zusammen ausgehen, zusammen gut speisen.  
Gebt Wärme, genießt Gemütlichkeit,  
vor allem auch die Zärtlichkeit.  
Es gibt nichts schöneres unter der Sonne,  
Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

## Das fünfte Gebot

Eure Hände sollt nicht in den Schoß Ihr legen,  
Ihr sollt, so Ihr könnt, Geist und Glieder bewegen.  
Geht Schwimmen und Wandern, macht Gymnastik und Tanz,  
dann bleibt Ihr fit und es gibt auch Glanz.  
Interessiert Euch für alles Neue im Land,  
denn so trainiert Ihr Euren Verstand.  
Die Welt dreht sich schneller als je zuvor,  
bei Diskussionen spitzt Euer Ohr.  
Sprecht mit den Jungen, so lernt Ihr dazu,  
denn der Geist braucht Bewegung und nicht die Ruh!  
So steht Ihr noch lange und frisch an der Sonne,  
Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!