



### **Seniorenlied** - Melodie: Wenn wir erklimmen ...

Wir sind Senioren, wir sind zufrieden, fühlen uns immer noch jung;  
uns ist noch manches Jahrlein beschieden, drum halten wir uns in Schwung.  
|:: Schön ist das Alter, wenn wir genießen Stunden in fröhlicher Rund, ja Rund,  
lassen das Leben uns nicht verdrießen, Freude erhält uns gesund ::|

Arbeit begleitete stets unser Leben, wir sind auch jetzt noch bereit,  
was wir noch können, wollen wir geben, helfen zu jeglicher Zeit. |:: ::|

Wir wollen feiern fröhliche Feste, wie sie der Jahreslauf bringt,  
jeder von uns will geben das Beste, dass die Gemeinschaft gelingt. |:: ::|

Quälen den Nachbarn Krankheit und Sorgen, wollen wir Beistand ihm sein,  
in der Gemeinschaft sind wir geborgen, fühlen uns niemals allein. |:: ::|

Schenkt uns der Herrgott noch viele Tage, wollen wir dankbar ihm sein,  
trifft uns auch manchmal Kummer und Plage, stimmen wir trotzdem mit ein: |:: ::|

*Dank an den unbekanntem Dichter*



# Das Sockilied

frei nach: Conny -  
und „Anton aus Tirol“



Schaut einmal her und hört mal zu.  
Über Stock und über Steine,  
immerfort, zu jedem Ort.  
Land hin Land her, bergauf bergab,  
Jeder Längen - Breitengrad  
Tatendrang statt Müßiggang.

Blasen können uns nicht schocken.  
Sockie - Ritter auserwählt,  
Selbst mit unseren vielen Lenzen,  
Denn wir errei - chen, unser Ziel,  
Uns're Kraft, uns're Ausdauer,  
kolossal unsere Kampfmoral.  
So jede Pflanz - e, jedes Tier,  
Alles wird fotografiert,  
digital, für uns normal.

Immer auf Entdeckungsreise,  
Einmal Ruhe kein Krakeel,  
D' Frauen sind halt nicht dabei,

In Wald und auch in Flur,  
gibt es Romantik pur,

Unsere Kultur, unser Niveau,  
Jede Burg und jedes Schloß,  
rigoros und lückenlos.  
Und jede Kir - che, ungezählt,  
Ob Barock, ob Rokoko,  
hemmungslos immerzu drauflos.

Ob Weizenbier, ob roter Wein,  
Jeder kleine Einkehrschwung,  
Ohne Plan, und ganz spontan.  
Vor vielen Jahr'n, schon lang ist's  
D' Sockenqualmer - Hautevolee  
"Sockenqualmer - punkt - de".

Schaut einmal her, und hört mal zu.  
Über Stock und über Steine,  
immerfort, zu jedem Ort.  
Land hin Land her, bergauf bergab,  
Jeder Längen - Breitengrad  
Tatendrang statt Müßiggang.

Wir sind die Sockenqualmer - Crew.  
trag'n uns unsere starken Beine,  
denn ständig sind wir nur auf Trab.  
ist für uns ein Trimm - dich - Pfad.

Uns haut nichts mehr aus den Socken.  
eisenhart und kampfgestählt.  
könn' wir überall noch glänzen.

laufen wir auch einmal zuviel.  
übersteht auch Mord's - Verhauer,

weckt in uns gleich die Wissbegier.  
selbst wenn's niemand interessiert,

das ist uns're Lebensweise.  
nur ganz wenig Dezibel.  
das hält uns die Ohren frei.

auf unserer Wandertour,  
am Busen der Natur.

das gibt es nirgends anders wo!  
schaun wir an, erbarmungslos,

die wird besucht, wenn's uns auchquält.  
alles muß auf's Video,

im Sonnen- oder Abendschein.  
hält uns frisch und fit und jung.

her, fing's an, man weiß es fast nicht mehr,  
heut im Netz mit: "www"

Wir sind die Sockenqualmer - Crew.  
trag'n uns unsere starken Beine,  
denn ständig sind wir nur auf Trab.  
ist für uns ein Trimm - dich - Pfad.

## Die Sockenqualmer-Crew (II) - frei nach Rudi

Schaut einmal her, und hört mal zu,  
wir war'n die Sockenqualmer-Crew.  
Geh'n am Stock heut, an der Leine,  
stolpern über dürre Beine,  
immerfort, bleib'n wir am Ort.

Land hin, Land her, bergab bergauf,  
das Traben hört schon lange auf,  
und wir meiden akkurat,  
jeden Sport und Trimm-dich-Pfad,  
Müßiggang statt Tatendrang.



*Die Blase kann uns wirklich schocken,  
Löcher hab'n wir in den Socken.  
Sockie-Ritter auserwählt,  
meistens blau und krampfgequält.  
könn' mit ihren vielen Lenzen,  
höchstens noch beim Saufen glänzen!*

Denn wir errei-chen nie das Ziel,  
denn heute lauf' mer ungern viel.  
Uns're Kraft uns're Ausdauer,  
übersteht keinen Verhauer,  
kolossal nur unsre Unmoral.

Und auf der Weide, jedes Tier,  
das starrt uns an voll Wissbegier.  
Und wir wer'n fotografiert  
denn die Leut'sag'n interessiert:  
"Klarer Fall, net ganz normal!"

*s'ist so 'ne Entdeckungsreise,  
nix für uns're Lebensweise,  
hör'n vom lautesten Krakeel,  
nur noch wenig Dezibel.  
Gott sei Dank, sind d' Frau'n dabei,  
füttern uns mit Haferbrei.*

*Meist such' ma in der Flur,  
ganz ohne Wandertour,  
ohne Romantik pur,  
ein stilles Örtchen nur.*

Was heißt Kultur, was heißt Niveau,  
das gibt's wo anders ebenso,  
wir ignorieren rigoros  
jede Burg und jedes Schloss,  
hemmungslos, erbarmungslos.

Und all die Kir-chen, ungezählt,  
durch die wir früher uns gequält,  
auf Barock, auf Rokoko,  
pfeif'ma, wie auf's Video,  
hemmungslos und wild drauf los.

Kein Weizenbier, kein roter Wein,  
nur wasser, Tee und Haferschleim,  
selbst beim kleintsen Einkehrang,  
haut's den Kreislauf uns schon z'am,  
ohne Plan, und ganz spontan.

Und uns're Jah-re lasten schwer,  
wir zählen sie schon lang nicht mehr.  
d'Sockenqualmer-Hautvolee  
hat als Homepage "www",  
jetzt "Alzheimer-Punkt-de".

Schaut einmal her und hört mal zu,  
wir war'n die Sockenqualmer-Crew.  
Geh'n am Stock und an der Leine,  
stolpern über dürre Beine,  
immerfort bleib'n wir am Ort.



## Lied der Socki-Männer (Conni)

Was sind wir Sockies doch für'n lustiger Verein.  
Wir müssen nur mitunter ohne Aufsicht sein.  
Und wenn die Weiber uns nicht auf die Finger schaun.  
Dann woll'n wir auf die Pauke haun!

Was sind wir Sockies doch für'n lustiger Verein.  
Wir könn' auch ohne Weiber ganz schön lustig sein.  
Dann sind wir gleich zu dollen Sachen auch bereit,  
wie in der Junggesellenzeit.

Hipp hipp Hurra! Hipp hipp Hurra!  
Wir machen Jokus und Hallodria.  
Wir amüsier'n uns wie ein Kind.  
Weil wir mal frei von Muttern sind.

Was sind wir Sockies doch für'n lustiger Verein.  
Drum laßt uns bitte, bitte im Mai a'mol allein.  
Doch keine Angst, wir komm' nach Hause ja zurück.  
Und dann ist Muttern, Muttern wieder unser Glück.

Aus: Missfits – Die Sammlung: „Lied der Männer“

Original-Titel: Was sind wir Männer doch für'n lustiger Verein. Musik / Text : Jary / Balz



## Wanderlied der Hausfrauen

Der Doktor sagt, dass wir zu wenig wandern  
und das kein Mensch spazieren gehen mag. fidebum  
Wahrscheinlich spricht der Doktor bloß von andern,  
denn ich als Hausfrau latsch den ganzen Tag.  
Morgens früh schon um halb acht,  
hab ich Brötchen raufgebracht.  
Danach steht der Gang zur Küche mir bevor.  
Dann nehm ich die Zeitung ab.  
Und dann laufe ich im Trab,  
mit den Kaffeetassen durch den Korridor.

Ja als Hausfrau ist man ständig auf der Wanderschaft.  
Jowiwallerallela jowiwallerallela.

Täglich mach ich zwanzig Mal mit viel Geklirr,  
einen Gepäckmarsch mit dem ganzen Essgeschirr.  
Darum habe ich als Hausfrau einen Zorn,  
aufs Wandern, aufs Wandern.  
Meine Sohlen haben ´ne Haut, die ist von Horn.  
Denn bin ich hinten, klingelts gerade immer vorn.

Und sind die Kinder endlich aus dem Hause,  
und surft der Mann in der Computerwelt. fidebum  
Dann gibt es bei mir trotzdem keine Pause.  
Der Hund muß nämlich runter, weil er bellt.  
Darauf hol ich mit dem Netz, die Kartoffeln, die Koteletts.  
Und der Hund führt mich spazier ´n von Baum zu Baum.  
In der Wohnung ist zu tun und anstatt sich aus zu ruhn,  
galoppier ich mit dem Staubtuch durch´n Raum.

Ja als Hausfrau ist man ständig  
auf der Wanderschaft,  
Jowiwallerallela jowiwallerallela.





Mach ich oben auf der Leiter mal Station,  
bimmelt unten ganz bestimmt das Telefon.  
Wenn sich trotzdem mal ´ne Ruhepause fand,  
vom Wandern, vom Wandern.  
Schon riecht es aus der Küche angebrannt.  
Ich hab immer meine Beene in der Hand.

Ich renn zum Sonderangebot von NORMA,  
zum REWE, LIDL und zum Media – Markt. fidebum  
Zum COMET, PENNY dann pro forma,  
sowie zum ALDI dann auf Schnäppchenjagd.  
Straße runter, Straße rauf, immer zu im Dauerlauf,  
daß ich manches mal beim Atmen förmlich pfeif.  
Bin ich nach viel her und hin,  
endlich in der Wohnung drin,  
ist der Hund zum Gassi gehn schon wieder reif.

Ja als Hausfrau ist man ständig auf der Wanderschaft.  
Jowiwallerallela jowiwallerallela.

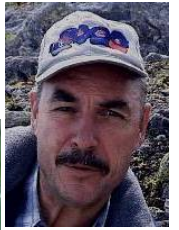
Mit der letzten Kraft bring ich das Abendbrot.  
Dann will ..... spazieren gehen,  
doch ich bin halb tot.  
Aber sage ich,  
ich habe keinen Mumm,  
aufs Wandern, aufs Wandern.  
Schimpft mein Männelie: „  
Nun geh doch nicht so krumm,  
denn du sitzt doch hier  
den ganzen Tag bloß rum!“





## 25-jährige Jubiläumswanderung der Sockenqualmer mit den Damen nach Böhmen und in die Wachau

### Beitrag der Damen zum Abschiedsabend



Wenn die Sockis verreisen,  
ziehn's einsam durch's Feld,  
doch diesmal in Böhmen  
ha'm die Frauen net g'fehlt. holla di hia, holla di ho.....  
holla di hia, holla di ho.....

Da-rum sind wir froh  
und ein bisschen blau,  
und ziehen Euch Männer  
jetzt durch den Kakau



Der Jörg, euer Häuptling  
sagt euch, wo's lang geht  
auch wenn er fast immer  
`nen Verhauer reinlegt.



Franz' Schlafpartner Bruno  
sucht aus das Quartier  
doch jetzt hat er Kummer,  
denn der Franz schläft mit...!



Finanzminister Henry  
hält's Geld euch zusamm,  
passt auf, dass der Schröder  
ihn net statt Eichel will hab'n



Der Hartmut, euer Küken  
sorgt für Brötchen und Wein  
doch heut ist er leider  
mit der Birgit schon heim.



Der Franz ist ein Sammler,  
kriecht rum in allen Hecken,  
und dadurch hält er euch -  
alle frei von den Zecken.



Der Herbert, der fehlt uns,  
ist nicht immer dabei;  
doch dies'mal mit Manfred  
sind's der Jemmeritzer zwei



Wer kommt mit dem Anzug  
und Krawatte zum Sport,  
Udo singt und spielt Karten,  
was will er denn dort.



Wolfgang Buggert macht nie Sport,  
er schwitzt lieber viel,  
nach der Sauna das „Kreta“  
ist immer sein Ziel.



Gutsherr Clemens von Güstrow  
ist gerne dabei  
er liebt auch das Segeln  
und sonst allerlei.



Achim der Banker  
hält zusammen sein Moos,  
doch zu sei'm Geburtstag  
ist (war) wieder was los.



Als Tänzer kriegt Rolli  
von uns einen Preis,  
dreht sich gerne bei Polka  
und Walzer im Kreis.



Der Ralf der ist leider  
alleine dabei:  
sag' hast in' dein Rucksack  
an' Zwetsch'genschnaps nei?

holla di hia, holla di ho.....  
holla di hia, holla di ho.....

Der Karl, ja der ist  
ein großer Gourmet  
er kocht gern mit Feuer,  
das ist sein Metier.



König Arthur hat viele  
zum Ritter geschlagen,  
das bereitet ihm jedesmal  
grösstes Behagen,



Zwei Marathonläufer,  
der Manfred, der Pit,  
sie laufen ihre Runden  
und halten sich fit.



Habt ihr Appetit -  
auf Schweinerüssel  
der Heinz ist ein Kenner  
für gute Schlachtschüssel



Klaus Menzel reist nie  
ohne Rei in der Tube,  
es hängt stets ein sauberes  
Hemd in der Stube



Der Christoph u. Wolfgang  
als Ritter ganz neu  
hatten vor Arthur's Ritterschlag  
gar keine Scheu.



Hat Jörn noch sein Halstuch?  
ist er damit happy?  
in Hamburg da trägt man  
Matro-osenkäppi.



Der Wolfgang Müller  
der ist doch net dick  
und ohne Zigaretten  
ist er noch mal so fit.



Der arme Conny  
muss hüten das Bett,  
neben ihm liegt sein Fahrrad  
da-ra-uf ich wett.



Wir hätten noch andere  
gerne besungen,  
doch wenn's net dabei sind  
schonen wir unsere Lungen.



Wir sagen euch „Danke“,  
es war wunderschön.  
Wir kommen jetzt immer mit,  
ihr werdet sehn.



Doch habt keine Bange,  
wir hör'n euern Schrei -  
erst in 25 Jahren  
sind wir wieder dabei.