



Senioren-Zeitung



Atmen

Solange man atmet
lebt man.
Solange man lebt
atmet man.
Einatmen.
Ausatmen.
Suchen.
Finden.
Loslassen.
Nichts festhalten.
Raum schaffen
für Neues.
Das Neue aufnehmen
erkunden
verarbeiten
und gehen lassen
bereit
sich wieder Neuem zu öffnen
es annehmen:
Das Leben atmen
im immerwährenden Jetzt

Rosemarie Lehnen, Rissenthal

Faschingszeit

Das alte Jahr ist vergangen,
ein Neues hat schon längst angefangen.
Die Wochen, sie rennen vorbei,
nun haben wir schon Monat zwei.
Es braust ein Ruf „wie Donnerhall“,
viele Leute gehen jetzt zum Maskenball.
Wenn es Fasching ist im Lande,
sieht man „eine ganze Bande“,
maskiert rennen sie herum,
Narren sind ja gar nicht dumm.
Unsere Welt ist in dieser Zeit bunter,
seid vergnügt und munter,
in der Bütt und auf der Straße noch,
denn vorbei ist alles an Aschermittwoch.
In diesem Sinne wünschen wir allen
eine schöne „Fösendezit“

Loni Jakobs, Seniorenredaktion



Oma's (aus Kindermund)

Oma's sind die Besten. Meine Oma ist die Mutter meiner Mutter. Ich bin ihr Enkelkind, und freue mich jeden Tag, dass ich sie habe. Sie ist die einzige, die immer Zeit für mich hat und die nie nein sagt. Mir erfüllt sie fast alle Wünsche. Omas haben selbst keine Kinder und deshalb sind sie so froh mit den Enkelkindern. Sie lieben alle kleinen Kinder und haben immer Zeit mit ihnen zu spielen. Sie haben in der Schule immer gut gelernt, denn sie können alle Märchen auswendig. Arbeit haben Omas keine. Sie sind immer da, wenn sie gebraucht werden. Sie können kochen, backen, Strümpfe stricken und Löcher stopfen. Oma's haben viel Geld. Sie sagen nie nein, wie Mama und Papa, wenn wir was haben möchten. Sie greifen in den Geldbeutel und kaufen uns das, und freuen sich sogar noch.

Sie sind meistens dick und können nicht mehr so gut gehen, hüpfen oder springen. Für liegengelassene Spielzeuge können sie sich aber noch gut bücken und schnell aufheben, ehe Mama da sieht. Oma's haben meist graue Haare und Falten im Gesicht. Manche haben noch einen Knopf im Ohr, wenn sie den heraus nehmen, fragen sie alles dreimal oder sie nicken nur mit dem Kopf. Dann können wir beim Spielen Krach machen, soviel wir wollen. Sie schüttelt nur mit dem Kopf und freut sich mit uns. Großmütter können sogar ihre Zähne aus dem Mund nehmen, das sieht lustig aus. Oma kocht nur leckere Sachen und nur das, was uns schmeckt.

Jeder kann glücklich sein, eine Oma zu haben.

Christel Kuhn
Mitglied der Seniorenredaktion Losheim am See



Senioren-Zeitung



Gedanken eines alten Menschen

Die Jahre ziehn mit mir vorüber,
 die lichten Haare glänzen grau.
 Stimmt mich der Lebensabend trüber,
 wenn ich auf so viel Jahre schau?
 Im Alter werden viele milder.
 Gereiftes drängt sich mit zum Licht.
 Wenn auch des Leibes Plagen wilder,
 froh prägt das Altsein mein Gesicht.
 Das Alter bricht sich neue Bahnen,
 daraus ich schöpfe neuen Mut.
 Wuchs einst mein Leben gleich Lianen,
 meint doch der Herr es mit mir gut.
 Nun weiten sich mir die Gedanken.
 Erfahrung ist des Lebens Lohn.
 Wollt einst das Pflänzchen munter ran-
 ken,
 nun zeigen sich die Früchte schon.
 Füllt sich auch meines Schrankes Lade



und ernte ich manch gutes Wort.
 So bleibt das Größte deine Gnade
 und dein geoffenbartes Wort.
 Wenn ich so alles überdenke,
 stimmt mich das alte Dasein hold.
 O Gott mir noch an Jahren schenke,
 die du aus Liebe mir gewollt.

Eingesandt von Ria Koch, Wahlen

