



# Senioren-Zeitung



## Ein kleines Juwel - der Losheimer Weiher

Es gibt nur noch wenige Plätze in der Hektik unserer Zeit, wo der gestresste Mensch seine Seele baumeln lassen kann. Eine dieser selten gewordenen Oasen findet man unmittelbar an der Straße nach Waldhölzbach, am Ortsausgang von Losheim. Der Losheimer Weiher, ganz im Grünen versteckt in waldreicher Umgebung, ist für Erholungssuchende die richtige Adresse. Die Pflege der Anlage liegt in der Verantwortung des Angelsportvereins und erfreut sich eines hervorragenden Zustandes. Eine schön platzierte Fischerhütte mit Blick über den Weiher steht den Angelfreunden zu einem fröhlichen Plausch, aber auch als Schutzhütte zur Verfügung. Wer als Frühaufsteher das Leben am Weiher eindrucksvoll erleben möchte, wird erstaunt sein über die Vielfältigkeit in- und außerhalb des Wassers. Bevor die ersten Angler Position beziehen und fast lautlos ihrem Hobby nachgehen, beginnt - noch zaghaft - der Gesang der Vögel, die den neuen Tag mit einem Lied begrüßen. Irgendwoher und kaum zu überhören macht sich der Laubfrosch durch lautes Gequake bemerkbar, welches den Graureiher hellhörig werden lässt. Fast unsichtbare Bewegungen im Schilf deuten an, dass ganze Entenfamilien ihr Nachtlager verlassen, um ins offene Wasser zu gleiten. Gleichzeitig ist der eher seltene Haubentaucher mit dem typischen „knorr - knorr“-Ruf auf Nahrungssuche. Ganz ohne Taktgefühl stürzt sich der Kormoran, für die Fische ein ganz gefährlicher Bursche, mit seinem langen, an der Spitze gekrümmten Schnabel ins Wasser und verfolgt seine Beute rigoros, auch unter Wasser, für jeden Angler mit Sicherheit nicht nur ein „Dorn im Auge“. Ein besonderes Erlebnis ist es, wenn die Sonne den Weiher in ein goldenes Licht taucht und die letzten Nebelschleier auflöst. Dann schweben auch die ersten Libellen und Falter über dem Schilf des kleinen Biotops, welcher sich im oberen Bereich des Weihers befindet. Auch die Wasserläufer haben die Steifheit der Nacht überwunden und tummeln sich mit ihren Scherenbewegungen im seichten Wasser. Sie gehören zu einer intakten Weiheranlage, genauso wie die Vielfalt der Fische, die jedes Anglerherz höher schlagen lässt. Wer einmal für ein paar Stunden die Stille inmitten der Natur hautnah erleben möchte, wird zu jeder Tageszeit am Losheimer Weiher fündig. Einige Bänke laden zum Verweilen ein, um die Schönheit der Umgebung wahrzunehmen oder ganz einfach die Ruhe des Anglers auf sich selbst zu übertragen. Dabei lässt sich die Hektik des Alltags vergessen. Mit etwas Glück kann der aufmerksame Besucher im Frühsommer, wenn die Vögel flügge sind, ganze Distelfinkfamilien bewundern, welche Bäume und Sträucher bevölkern. Sie gehören zu den buntesten Vögeln in ganz Europa. Der Weiher ist ein lohnendes Ziel zu jeder Tageszeit. Wenn nach einem langen Sommertag die Sonne noch einmal den Weiher in einen bunten Spiegel verwandelt und die Schatten immer länger werden, bevor sie sich hinter den Kuppen des Schwarzwälder Hochwaldes zurückzieht, wird es ruhig am Weiher. Nur das Zirpen der Grillen deutet auf eine laue Nacht in dieser malerischen Umgebung hin.

Der Losheimer Weiher ist eine gute Investition unserer Vorfahren, die auch unserer Generation zu Gute kommt.

Otto Kuhn, Seniorenredaktion

Losheim am See

## Abschied vom Mai

Ach, wie so schnell vorbei  
ist doch der schöne Monat Mai!  
Die linden Lüfte sind verweht.  
Fast im Zenit die Sonne steht.  
Dahin der zarte Blütenflor.  
Im satten Grün prangt die Natur,  
reift fruchtgeschwängert in die Zeit  
und trägt schon bald ihr Erntekleid.  
Mai, lieber Mai, wir danken dir  
für frisches Grün und Blütenzier  
und freu'n uns auf den nächsten Mai.  
Ein Jahr geht ja so schnell vorbei.



Rosemarie Lehnen

Abschied vom Mai



# Senioren-Zeitung



## Herr, erhalte mich liebenswert

Herr, du weißt es besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde. Bewahre mich vor der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung an Weisheit tut es mir leid, sie nicht weiterzugeben, aber du verstehst Herr, dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu, und die Lust, sie zu beschreiben wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erleben, mir die Krankheits-schilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Ich wage auch nicht, um ein besseres Gedächtnis zu bitten-nur um etwas mehr Bescheidenheit und etwas weniger Bestimmtheit, wenn mein Gedächtnis nicht mit dem der anderen übereinstimmt.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich weiß, dass ich nicht unbedingt ein Heiliger bin, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und verleihe mir, Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Teresa von Avila 1515-1582  
Gründerin des Karmeliterordens

## Hast du mal einen Augenblick Zeit?

Zeit, das scheint ein allgemeines Problemthema zu sein. „Keine Zeit! Keine Zeit!“, „Zeit ist Geld!“, „Ich hab meine Zeit auch nicht gestohlen!“, „Die Zeit läuft!“ bekommt man zu hören, „Wo ist die Zeit bloß geblieben?“, „Die Zeit ist mir davongelaufen!“ oder „Die Zeit geht ja nicht herum!“ – Letzteres besonders im Wartezimmer beim Arzt oder bei einer ungeliebten Tätigkeit.

Da gibt es dann noch die Zeitmörder, die die Zeit „totschlagen“, und die etwas harmlosen Zeitgenossen, die die Zeit vertreiben, bzw. sich die Zeit vertreiben, mit irgendetwas, oft egal mit was, und die Ärmsten, meist Ältere oder Kranke, die mit ihrer Zeit gar nichts anzufangen wissen.

Zu spüren, dass Zeit da ist, freie Zeit, leere Zeit, die nicht angefüllt ist mit irgendeiner Beschäftigung, scheint ebenso Unwohlsein hervorzurufen wie das Gefühl, vor lauter Geschäftigkeit keine freie, leere Zeit zur Verfügung zu haben.

Zeit scheint etwas zu sein, das wir am liebsten gar nicht wahrnehmen. Vielleicht, weil uns allzu leicht etwas mulmig wird, wenn wir uns der Zeit bewusst werden. Der Zeit und unserer eigenen Zeitlichkeit, unserer Vergänglichkeit sowie der Vergänglichkeit von allem Vergnüglichen, Begeisternden, Beglückenden, von Jugend, von Gesundheit... des Werdens und Vergehens als Lebensgesetzen in allem Sein.

Wenn im Alter das Thema Zeitlichkeit und Vergänglichkeit nicht mehr zu verdrängen ist, fragt sich manch einer, ob er seine Zeit „richtig“ genutzt hat, d.h. für Wesentliches, für die Seele Befriedigendes. Und muss erkennen, dass er allzu oft immer wieder die Zeit mit Alltagskram voll gestopft und damit „vergeudet“ hat und sich für sich selbst, für andere, für die Pflege von Beziehungen, von Hobbies, oder auch nur fürs Nichtstun, für Besinnlichkeit, fürs Ausruhen nicht genügend Zeit genommen hat. Und dass alles Bedauern keine verlorene oder schlecht genutzte Zeit zurückbringt.

Zeit haben wir eigentlich immer, jeder, jeden Tag, 24 Stunden.

Wie gut tut es, sich da immer mal Zeit zu nehmen für Achtsamkeit. Ein paar Momente acht zu geben auf uns, auf die anderen, darauf, wie wir unsere Zeit verwenden.

Ein paar Augenblicke innehalten, tief durchatmen, zur Ruhe kommen, zu sich finden, Abstand gewinnen vom Alltag und sich nicht von ihm verschlingen lassen.

Dankbar sein für die Zeit, die uns zur Verfügung steht und sie bestmöglich zu nutzen suchen.

Gönnt du dir ab und an mal einen Augenblick Zeit?

*Rosemarie Lehnen, Rissenthal*

