



Senioren-Zeitung



Juninächte

Aus „Dreizehnlinden“

Lieulich sind die Juninächte,
wenn des Abendrots Verglimmen
und des Morgens frühe Lichter
dämmernd ineinander schwimmen;

Wenn der Lenz mit roten Rosen
rasch verblutet und die kleinen
Nachtigallen um den Toten
ihre letzten Lieder weinen;

Wenn im Kelch der Lindenblüte
Unterm Blätterbaldachine
Schläft, gewiegt von lauen Lüften,
die verirrte müde Biene.

Träumerisch im Nest der Schwalbe
zirpt die Brut und zwitschert leise
von dem großen blauen Himmel
und der großen Südlandreise.

Und im Weizen schlägt die Wachtel,
jedem Pflüger liebe Laute,

liebe Laute all den Körnern,
die er fromm der Flur vertraute.

Durch die frisch entsprossnen Ähren
Haucht ein Säuseln und ein Singen,
als ob holde Himmelsgeister
segnend durch die Saaten gingen

Friedrich Wilhelm Weber

Eingereicht von Gertrud Dewald,
Seniorenredaktion

Achtsamkeit

In letzter Zeit werden wir immer wieder auf Achtsamkeit
verwiesen zur Steigerung des Wohlbehagens.

Mit Achtsamkeit ist die Fähigkeit gemeint, ganz im
gegenwärtigen Moment präsent zu sein und unsere volle
Aufmerksamkeit gerade diesem Moment, dem momentanen
Erleben, zu schenken, in dieser Erfahrung zu versinken
und alles übrige zu „vergessen“, es gar nicht mehr
wahrzunehmen...

„Jetzt fühle ich meine Füße auf der Erde.“

„Jetzt schäle ich eine Kartoffel.“

„Jetzt schaue ich auf die Uhr.“

Ganz im „Jetzt“ sein. Das ganze Ich fokussiert auf die
Wahrnehmung dieses Momentes. Alles Momentaufnahmen
intensiver Wahrnehmung. Augenblicke des Loslassens
und der konzentrierten Entspannung. Erholung für
die Seele.

Christopher Germer sagt:

„Achtsamkeit heißt, staunend in den Nachthimmel zu
schauen und die funkelnden Sterne wahrzunehmen –
bevor unser Verstand sagt: „Das ist der große Wagen.“

Rosemarie Lehnen, Rissenthal

Die Sommersonne lacht

Wenn die Sommersonne warm vom Himmel lacht,
wenn es draußen blüht in bunter Farbenpracht,
wenn die Luft voll Duft und Helligkeit,
dann ist endlich wieder Sommerzeit.

Wenn die Katze schläfrig in der Sonne liegt,
wenn der Bussard kreisend über Felder fliegt,
wenn das Leben voll Gemütlichkeit,
dann ist endlich wieder Sommerzeit.

Wenn die Menschen wieder gerne bummeln gehen
Und wenn draußen bunte Sonnenschirme steh'n,

wenn die Herzen voll Zufriedenheit,
dann ist endlich wieder Sommerzeit.

Wenn man draußen wieder feiert manches Fest,
wenn man bummelt und sich's gut gehen lässt,
wenn die Welt erfüllt von Heiterkeit,
ja, dann ist endlich wieder Sommerzeit!

Elke Bräunling

Eingereicht von Loni Jakobs, Seniorenredaktion



Senioren-Zeitung



Es war einmal - ein geflügeltes Wort

Es war einmal, sagten schon die Vorfahren unserer Großeltern. Es war einmal sagt auch die ältere Generation von heute, über ihre bisherige Vergangenheit. Ebenso werden auch die Nachfahren die gleichen Wörter mit in ihren Sprachschatz aufnehmen. Eine weitverbreitete Redewendung die in einem gewissen Alter oft Verwendung findet, und Positives sowie Negatives miteinander verbindet. Was mögen wohl die Generationen vor uns gedacht haben, als sie das Wort, es war einmal erwähnten. Ein Leben in das ihre Nachkommen geboren wurden, war mit Sicherheit keine schöne Zeit, in der es nur Gutes zu berichten gab.



Das Gegenteil war eher der Fall. Kriege, verbunden mit Hoffnungslosigkeit war ihr ständiger Begleiter, sowie Not und Elend an der Tagesordnung. Es war einmal, eine mehr als durchwachsene Zeit, an die man nicht gerne zurück denken möchte. Die spätere Generation, die zum Teil den Krieg, Gott sei Dank überlebt hat, organisierten mit bescheidenen Mitteln den Wiederaufbau, gründeten Familien, sorgten für reichen Kindersegen, und schauten hoffnungsvoll in die Zukunft. Heute können sie mit Stolz auf ihr Schaffen zurückblicken und sagen: „Es war

einmal“. Ihr Ziel: eine geordnete Zukunft, mit einigen, unvermeidbaren Abstrichen, ihrem Nachwuchs zu übergeben. Die heutige Jugend hat mit Sicherheit auch ihre Probleme, die es zu meistern gilt. Mit dem Wohlstand wächst auch die Armut, wobei das ganze Umfeld auf ständiges Wachstum fixiert ist. Weltweit ist die Technik soweit fort geschritten, dass der normale Bürger kaum noch mithalten kann, und ein Ende ist nicht in Sicht. Die Digitalisierung ist auf dem Vormarsch, und nicht aufzuhalten. Fernsehen, Handy, Computer, Navi, und die ständige Begleitung von Smartphone und dergleichen liefern einen Strom an Informationen, welche die Benutzer immer wieder aufs Neue gefangen halten. Nicht immer zum Wohle des Empfängers. Ständige Rufbereitschaft auf der Arbeit, zuhause und sogar im Urlaub, sowie auf Schritt und Tritt immer erreichbar sein, kann zu ernsthaften Krankheiten (Burnouts) führen. Ständig im Einsatz sind die Geräte nicht nur bei Jugendlichen, ob in Bus, Bahn, sowie auf allen Plätzen und Veranstaltungen in Betrieb. Ihre Umgebung wird kaum noch wahrgenommen. Eine Kommunikation wie in früheren Zeiten findet kaum noch statt. Irgendwann, mit zunehmendem Alter, sind auch sie überfordert, und müssen, ob gewollt oder ungewollt, das „Zepter“ ihren Nachkommen überlassen und rückblickend zu sagen, „es war einmal“. Heute leben wir in einer Welt, die sich unsere Vorfahren selbst im Traum nicht vorstellen konnten. Freuen wir uns trotz aller Höhen und Tiefen, dass wir in einem vereinten Europa leben dürfen, das schon über 70 Jahre von Kriegen verschont geblieben ist. Hoffen wir das die heutige, junge Generation mit etwas Glück, auch noch im Seniorenalter dankbar zurückblicken kann, in ein Zeit, in der sie ein lebenswertes Dasein führen konnten, in dem sie glücklich und zufrieden waren, und für sie die ganze Welt offen stand. Um rückblickend, mit etwas Wehmut sagen zu können: „Eine schöne Zeit – es war einmal“.

Otto Kuhn
Losheim am See
Seniorenredaktion