

ÜBERGANGSWEISE

Gottesdienste zum
Übergang in den Ruhestand



Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Zentrum für Seelsorge

Der Inhalt

1.	Eine liturgische Idee für die Zukunft	3
2.	Zwischen Ende und Anfang? Gedankensplitter zu einer „Theologie des Ruhestands“	4
3.	Drei Gottesdienstentwürfe	
3.1.	Kein Schwein ruft mich an	7
3.2.	Mit 66 Jahren	13
3.3.	Geschenkte Zeit mit Nebenwirkungen	18
4.	Predigtideen	
4.1.	Das Symbol Schlüssel	24
4.2.	Mose im Ruhestand?	25
4.3.	Pappa ante Portas	25
4.4.	Von Blumen und Bäumen	25
4.5.	Seid getrost und unverzagt! (5. Mose 31,6)	27
5.	Texte, Gedichte und Gedanken zum Alter	27
6.	Ideen für Aktionen im Gottesdienst	30
7.	Lieder für den Übergang	
7.1.	Lieder aus dem Evangelischen Gesangbuch	34
7.2.	Lieder aus anderen Liederbüchern	35
7.3.	Popsongs	35
8.	Gebet und Psalmen	
8.1.	Gebet einer Seniorin	35
8.2.	Psalmen	36
8.3.	Moderne Psalmen	37
9.	Liturgische Bausteine	39
10.	Segen	41
11.	Ideen zu Veranstaltungsreihen	45
12.	Beispiele für Einladungen	46
13.	Literatur und Hinweise zu Materialien	
13.1.	Literatur zum Thema	48
13.2.	Hinweise zu Materialien	48
13.3.	Liederbücher	49
	Autorinnen, Fotonachweise, Impressum	50

Eine liturgische Idee für die Zukunft

In einer älter werdenden Gesellschaft markiert der Übergang in den Ruhestand in besonderer Weise den Eintritt in eine neue Lebensphase. Die frisch Pensionierten haben bei guter Gesundheit im Durchschnitt noch einen Lebensabschnitt von weiteren 20 bis 30 Jahren vor sich. In der Regel haben sie umgekehrt auch 30 bis 40 Jahre an Zeit in Beruf und Familie investiert. Ein Rückblick auf das, was losgelassen wird, und eine Neuorientierung auf das, was nun noch vor einem liegen könnte, bestimmt diesen Übergang in besonderer Weise. Es lohnt sich, diesen Lebensübergang praktisch-theologisch zu reflektieren und hier mit Kreativität und Sensibilität für die jeweiligen frisch Pensionierten kontextuelle Themen des Lebens aufzugreifen und sie auf diesem Weg in die neue, frei werdende Zeit zu begleiten.

Die Welle der Babyboomer, die in den Ruhestand gehen, kommt noch auf uns zu. Hierin scheint aus Sicht der Autorinnen dieser Handreichung ein besonderes Potential zu liegen. Kirche kann Menschen auf dem Wege in den Ruhestand gut begleiten und Raum zur Orientierung geben. Gottesdienste aus Anlass der Goldenen Konfirmation tragen zuweilen dieses Charakteristikum eines kollektiven Rückblicks auf die gelebte Zeit bzw. des Vorausblicks auf ein neues Kapitel Leben. Da aber hier meist der Rückblick auf gemeinsame Konfirmand*innenerlebnisse, die damalige Zeit, die Gemeinde und Pastor oder Pastorin einen wesentlichen Bestandteil bilden, könnten eigens gestaltete Gottesdienste zum Übergang in den Ruhestand eine spannende Idee für die Zukunft sein. Wünschenswert wäre, dass mehr dieser Themen im Gottesdienst für die Generation 60plus aufgenommen würden – inklusive der Fragen, die dann innerlich mehrheitlich bewegt werden: Was wird nun der Schwerpunkt im Leben sein? Familie oder Enkel, ein neues Hobby, eine Reise oder ein Ehrenamt oder gar eine zweite berufliche Tätigkeit, die nun mehr Freiraum bekommt?

Dass Kirche Menschen an Lebensübergängen begleitet (Schulanfang, Abitur, Examen, Trauung, Taufe, Beerdigung) und dass diese Handlungsfelder der Kasualien sehr große Resonanz erfahren, ist unbestritten. Warum dann nicht mehr Kreativität investieren in die Gestaltung des Lebensübergangs „Abschied aus dem Berufsleben und Freiraum für ein neues Leben jenseits des Berufs“? Die Autorinnen sind davon überzeugt, dass hier viel Potential ausgeschöpft werden kann, sofern diese Altersgruppe als interessant identifiziert wird und in der Gemeindepraxis im Blick bleibt.

Die Handreichung soll einladende Beispiele für Gottesdienste an diesem Lebensübergang bieten und Lust machen, sie in dieser oder anderer Form in der Gemeinde anzubieten. Der Zeitpunkt, wann Menschen in den Ruhestand gehen, ist individuell verschieden. Aber einen Gottesdienst im Kirchenjahr für dieses Thema in den Blick zu nehmen, wäre sicher ein interessantes Experiment. Die Autorinnen bieten neben drei vollständig dokumentierten Gottesdiensten auch Predigten, Psalmen, Lieder, Symbole bzw. Symbolhandlungen und Weiteres für den Übergang in den Ruhestand.

Für Ihre Lektüre wünschen wir, dass Sie viele gute Anregungen daraus ziehen und Freude an der Gestaltung und Durchführung der Gottesdienste haben mögen.

Anita Christians-Albrecht, Dagmar Henze und Inken Richter-Rethwisch

2. Zwischen Ende und Anfang?

Gedankensplitter zu einer Theologie des Ruhestands

Mit dem Eintritt in den Ruhestand beginnt eine Zeit mit vielen Herausforderungen und Chancen, denn die Wahrscheinlichkeit, dass man auch nach diesem Einschnitt noch Jahrzehnte Leben gestalten kann, ist ziemlich hoch. Was sagen Bibel und Theologie zu diesem Lebensabschnitt? Welche Anregungen zum Nachdenken über Grenzen und Möglichkeiten können sie uns geben?

Abschiedlich leben

Wenn etwas zu Ende geht, bekommt es oft eine neue Qualität und Wertigkeit. Das erleben viele Ruheständler*innen im letzten Jahr ihrer Berufstätigkeit: das letzte Projekt, die letzte Dienstreise, das letzte Mittagessen in der Kantine ...

Auch insgesamt kann der Ruhestand einladen, die Begrenzung der Lebenszeit nicht als Defizit, sondern als eine neue Form des Erlebens zu erfahren. In der biblischen Tradition gibt es zahlreiche Texte, die eindrücklich und nüchtern die Vergänglichkeit des Menschen und die Mühsal des Alters beschreiben (vgl. Prediger 12) und auf die Erlösungsbedürftigkeit „aller Kreatur“ (Röm 8, 19-24) hinweisen. Gleichzeitig ist der Mensch aufgehoben in der unendlichen Liebe Gottes. Die Akzeptanz der eigenen Vergänglichkeit kann also zu einem tiefen Vertrauen und einer neuen Achtung für das Leben führen.

Weisheit nutzen

„Ja, bei den Großvätern ist die Weisheit, und der Verstand bei den Alten“ (Hiob 12,12), sagt die Bibel. Zum Weisheitswissen, das im Ruhestand nützlich sein könnte, gehört die Fähigkeit, kreativ mit Altersverlusten umzugehen. Der Weise selektiert, optimiert und kompensiert. Deutlich gemacht hat das der Pianist Arthur Rubinstein, der auch als Greis immer noch bejubelt wurde und erklärte: Erstens spiele er weniger Stücke, brauche folglich weniger im Kopf zu behalten (Selektion). Zweitens übe er diese häufiger (Optimierung). Und drittens spiele er vor schnellen Passagen extra langsam – das lasse die langsamen bedeutungsvoller und die schnellen schneller erscheinen (Kompensation).

Würde erfahren

Für viele ist der manchmal lang ersehnte Ruhestand nach einer ersten euphorisch erlebten Phase mit einem großen Bedeutungsverlust verbunden. Für wen bin ich noch wichtig? Wer braucht mich noch? Immer schwieriger wird es, sich durch das, was man leistet und beiträgt, selbst zu rechtfertigen.

Die jüdische und christliche Grundeinsicht, dass ein Mensch Würde und Wert nicht aus seinem eigenen Tun gewinnt, sondern von Gott verliehen bekommt, finden wir schon gleich am Anfang der Bibel:

„Gott schuf den Menschen nach seinem Bild; als Bild Gottes schuf er ihn.“ (Gen 1,27). Wenn wir Gott als die Fülle des Lebens und als tiefsten Sinn verstehen, kann keines seiner Ebenbilder sinn- oder wertlos sein. Menschsein und Gotteskindschaft sind nicht festzumachen an Verstand und Vernunft, an Planung und Zielorientierung und schon gar nicht an der Berufstätigkeit. Das muss mancher und manchem in der Zeit des Ruhestandes neu zugesagt werden, kann dann aber sehr befreiend sein: „Alt werden heißt erkennen, dass wir nicht genug sind“, sagt der Theologe Fulbert Steffensky. „Wir sind nicht genug, die Welt zu retten und das Leben zu wärmen. Wir Einzelnen und alle zusammen sind nicht genug, die Stadt zu bauen, in der der Tod entmachtet ist. Der Name Gottes ist die große Erleichterung: Wir müssen nicht genug sein. ... Am Ende steht der Name Gottes, am Ende unserer Arbeit und unseres Lebens.“¹

Angewiesen und fragmentarisch leben dürfen

„Glauben heißt, als Fragment leben zu dürfen“ – diese befreiende Botschaft hat der Theologe Henning Luther im Gegenzug zur Ideologisierung von Vollständigkeit und Vollkommenheit in unserer Gesellschaft und in Anlehnung an Dietrich Bonhoeffer formuliert: „Wir sind immer ... Fragmente zerbrochener Hoffnungen, verronnener Lebenswünsche, verworfener Möglichkeiten, vertaner und verspielter Chancen. Wir sind Ruinen aufgrund unseres Versagens und unserer Schuld ebenso wie aufgrund zugefügter Verletzungen und erlittener und widerfahrener Verluste und Niederlagen. Dies ist der Schmerz des Fragments.“²



Diese Befreiung von falschen Idealbildern kann helfen, spätestens im Ruhestand aufzuatmen, denn die Vorstellung vom Leben als Fragment entlastet – gegen den Leistungsdruck auch in dieser Lebensphase und davon, „alles“ schaffen zu müssen und zu können.

1 Steffensky, Fulbert: Die Kunst des Abdankens. Heitere Überlegungen eines Alten. Hamburger Abendblatt vom 3.03.2007. www.abendblatt.de/vermischtes/article108657993/Die-Kunst-des-Abdankens-heitere-Ueberlegungen-eines-Alten.html.

2 Luther, Henning: Identität und Fragment. Wege zum Menschen, 43. Jg. 1991, S. 262-273.

Gleichzeitig weist Luther darauf hin, dass das Wesen des Fragments die Sehnsucht nach Vollendung und Ganzheit ist und es deshalb über sich hinaus weist auf noch nicht Erfülltes und Mögliches in der Zukunft. Die Vorstellung vom Leben als Fragment nimmt die Spannung zwischen dem „schon jetzt“ und dem „noch nicht“ auf, die Jesus in seinen Predigten vom Reich Gottes deutlich macht, und bringt in Bewegung. Auch Paulus weist hin auf das Fragmentarische, das Stückwerk des irdischen Lebens, weiß es aber immer eingebettet in eine größere Wirklichkeit (1. Kor 13, 10,12).

Ein Zukunftsbild entwirft Sacharja: „Es sollen hinfort wieder sitzen auf den Plätzen Jerusalems alte Männer und Frauen, jeder mit seinem Stock in der Hand vor hohem Alter, und die Plätze der Stadt sollen voll sein von Knaben und Mädchen, die dort spielen“ (Sach 8, 4+5). Im Zentrum des Friedensreiches, das sich der Prophet erträumt, stehen die Menschen, die auf Hilfe und Schutz angewiesen und einfach „da“ sind. Er erinnert daran, dass alles menschliche Leben von Anfang bis zum Ende angewiesenes Leben ist.

Hoffnung stärken

Auf die mit der Akzeptanz des Fragmentarischen verbundene Ausrichtung auf die Zukunft weist auch die Verheißung im 92. Psalm hin: „Und wenn sie gleich alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein!“ (Psalm 92,15). Hoffnung wird nicht alt. Sie blüht immer wieder auf. Und sie ist in jedem Alter mit der Aufgabe verbunden, Gottes Gerechtigkeit nicht aus dem Blick zu verlieren. Gerade Ruheständler bringen viel mit, was Gesellschaft und Kirche dringend brauchen. Sie haben Zeit und die Fähigkeit, für andere da zu sein. Und sie können und sollten gerade im Hinblick auf ungerechte Entwicklungen ein klares Votum abgeben.

Abdanken können

Menschen im Ruhestand blicken auf einen großen Teil ihres Lebens zurück. Auf der Grundlage des christlichen Glaubens kann es gelingen, auch Erfahrungen des Scheiterns und Versagens zu integrieren und das vergangene und gegenwärtige Leben als Geschenk wahr- und anzunehmen. Eine solche dankbare Rückschau im Vertrauen darauf, von Gott geliebt und geachtet zu sein, kann dann vielleicht sogar das „Abdanken“ leichter machen: „Abdanken zu können ist ein Stück Gewaltlosigkeit, die uns Alte schöner macht und die bewirkt, dass unsere Nachkommen mit Güte und Zärtlichkeit an uns denken können.“³

³ Steffensky, Fulbert: Nachtgedanken eines alten Menschen, in: Schwarzbrot-spiritualität, Stuttgart 2005, S. 230.



3. Drei Gottesdienstentwürfe

3.1. Kein Schwein ruft mich an

Eingangsmusik

Begrüßung

Lied: Nun danket alle Gott (EG 321)

Psalm 8

HERR, unser Herrscher, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde,
der du deine Hoheit gebreitet hast über den Himmel.

Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge hast du ein Bollwerk errichtet wegen deiner Gegner,
um zum Einhalten zu bringen Feind und Rächer.

Sehe ich deine Himmel, die Werke deiner Finger, Mond und Sterne, die du befestigst:

Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst,
des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, du hast ihn gekrönt mit Pracht und Herrlichkeit.

Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über die Werke deiner Hände,
alles hast du gelegt unter seine Füße:

Schafe und Rinder, sie alle und auch die wilden Tiere,
die Vögel des Himmels und die Fische im Meer,
und alles, was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.

HERR, unser Herrscher, wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!



Gebet

Gott des Himmels und der Erde, unser Leben verlangt von uns immer wieder aufzubrechen und auf dem Weg zu sein. Du lehrst uns auf diesem Weg das Vertrauen, du zeigst uns den Weg durch das Leben, aus dem Land der Kindheit durch das Land der Erwerbsarbeit hinein in ein neues Land. Es ist nicht selbstverständlich, dass wir heute auf so viel gelungene Wege zurückblicken

können. Wieviel Bewahrung hat uns unsichtbar geheimnisvoll umgeben. Unterwegs sind wir angreifbar und auf Schutz und Hilfe angewiesen. Wenn wir manches Mal mit Sorge und ängstlich auf das Morgen blicken, auf die Tage, die kommen, auf die Jahre, die vor uns liegen, dann wecke in uns immer neu das Vertrauen und lass uns alle Zeiten unseres Lebens als Land entdecken, das du uns schenkst, damit darauf wachsen kann und werden kann, was du verheißt: Liebe und Gerechtigkeit, Einsicht in und Zuversicht auf deine Wege mit uns. Amen.

Lied: Du bist da (FreiTöne 91)

Predigt

Liebe Gemeinde,

kennen Sie den Song „Kein Schwein ruft mich an“? Max Raabe und sein Palastorchester haben ihn wunderbar vertont. Sie haben die Melodie vielleicht im Ohr. Über den Text mussten wir so manches Mal schmunzeln. Da sitzt einer in einer kleinen temporären Krise, weil er kaum gefragt zu sein scheint, während bei anderen wohl das Leben tobt. Beliebt im Freundes-, Bekannten- und Kollegenkreis. Doch er sitzt allein in seiner Wohnung und wartet darauf, wieder etwas gefragter zu sein. Kein Schwein ruft mich an, keine Sau interessiert sich für mich. Keine Whatsapp, keine Sprachnachricht, keine Mail – ist das Netz zusammengebrochen oder bin ich schlichtweg nicht mehr wichtig? Und so wird liebevoll die Einsamkeit, das Gefühl, unwichtig und unnütz zu sein, in melancholisch ironischer Weise besungen. Zum Schmunzeln, weil sich jeder und jede darin wiedererkennen kann.

In den verschiedenen Rush-hour-Situationen des Lebens kann es mitunter ganz angenehm sein, weniger gefragt zu sein. Aber was, wenn das der Dauerzustand wird? Wenn der Status wegbricht, wenn man das Gefühl hat, von der Bühne abzutreten und keine Rolle mehr zu haben ohne die berufliche. Das kann in eine Krise führen. Dann hängt der Song in der Dauerschleife fest. Manchmal aber sind kleine Krisen oder Umbrüche auch ganz heilsam. Weil sie uns deutlich machen, dass etwas vorbei und ein Lebensabschnitt vergangen ist und das Neue noch nicht begonnen hat. Sich vielleicht aber auch gerade im Prozess der Neuentstehung befindet ... Kein Schwein ruft mich an, ist also gut? Ja vielleicht für eine Zeitlang gut und hilfreich, um sich selbst neu zu verstehen und sich nicht in Abhängigkeit der Bestätigung durch andere allein zu sehen ...

**Alt sein ist ein herrlich Ding,
wenn man nicht verlernt hat,
was anfangen heißt.**

Martin Buber

Manche Menschen reden so überzeugend und beschwingt über die Zeit im Ruhestand, als dürfte man sich durchweg freuen auf das neue Kapitel Leben. Irgendwann in den 60ern beginnt das Leben noch einmal ganz neu. Neuerfindung, Aufbruch, Durchstarten. Aber stimmt das eigentlich wirklich?

Wenn ich mich so umsehe bei den neuen Best Agern, komme ich tatsächlich ins Staunen. Thomas startet mit Freunden eine Senioren-WG und trainiert nebenbei für den nächsten Marathon. Petra geht auf dem Jakobsweg pilgern. Das Ehepaar Schmidt hat eine längere Kreuzfahrt gebucht und will dann



erstmal sehen, wie es ihnen damit geht, wenn beide zu Hause sind. Wolfgang ist schon länger krankheitsbedingt im Vorruhestand und überlegt, wie er seine Zeit sinnvoll füllen kann. Monika und Peter kümmern sich jetzt viel um die Enkel. Die Müllers haben sich entschlossen, ihr Haus mit Garten aufzugeben und stattdessen ins quirlige Leipzig zu ziehen. Katharina hat sich für die nächsten Jahre Zeit für die Pflege ihrer Mutter eingeräumt. Heiner träumt von einer zweiten Karriere und hat sich nochmal in der Uni eingeschrieben. Sein Freund Markus wird mit Mitte 60 noch einmal Vater.

Was sich im ersten Moment wie der Trailer eines Kinofilms anhört, ist längst unsere Realität. Kurzgeschichten übers Älterwerden. So geht altern: Neustart im Ruhestand in allergrößter Verschiedenheit. Ob es immer so spektakulär ist oder manchmal auch ein viel leiserer Prozess des Abschieds vom Arbeitsleben hinein in die neue freie Zeit, sei dahingestellt. Aber mit der Markierung „Eintritt in den Ruhestand“ kommt für viele Menschen noch einmal eine innere Neu-Orientierung, wer man denn eigentlich ist und wer man für die nächsten Jahre gerne sein möchte. Oma oder Ehrenamt, Städterin oder Landverbundener, Gemeinschaftsmensch oder Einzelgänger, Gestalten oder Konsumieren, Verändern oder Bleiben. Alles ist möglich – im Rahmen der Gesundheit!

Altern ist zwar ein verlässliches Massenphänomen, aber es geschieht viel bunter, nicht immer beschwingt, aber viel erwartungsvoller und vor allem viel anspruchsvoller als früher. Und das macht es manchmal auch nicht leichter: Denn die Optionen werden auch immer mehr. Vielleicht, so denke ich,

wünschen sich einzelne inmitten dieser Neu-Orientierung eine innere Berufung zu etwas Neuem: einer Aufgabe, einem Amt, einem Talent, einer längst vergessenen Option.

Die Bibel steckt voller überraschender Geschichten, wie Menschen zu neuen Aufbrüchen gelockt werden. So wird auch Sarah, die Frau Abrahams, plötzlich herausgerufen, ihre Komfortzone zu verlassen und neu zu beginnen. Drei Männer kündigen an, dass Abraham und



Sarah in ihrem hohen Alter noch einmal einen Sohn haben werden! Eigentlich hat Sarah ihr Leben bereits gelebt. Ein Leben voller Höhen und Tiefen; auch Demütigungen, Verletzungen und Enttäuschungen waren dabei. Mit dem Kinderwunsch hat sie längst abgeschlossen. Kein Kind zu bekommen, hat auch ein Stück Bitterkeit in ihr Leben hineingemischt. Und nun, als sie bereits zu den Hochbetagten gehört, erhält sie noch einmal diese Verheißung. Sie muss darüber lachen. Im 1. Buch Mose heißt es wörtlich: „Darum lachte sie bei sich und sprach: Nun ich alt bin, soll ich noch der Liebe pflegen, und mein Herr ist auch alt!“ Wie soll das werden, im hohen Alter noch einmal Eltern zu werden? Im Alter nochmal neu werden? Mit einer inzwischen längst vergessenen Option zu leben, ihr nun doch noch einmal Raum zu geben? Der Liebe noch einmal Raum zu geben? So schwingt in Sarahs Lachen vieles mit: Ungläubiges, weil dieses Projekt, nochmal Eltern zu werden, so schier unmöglich erscheint. Zweifel, ob die Kraft noch da ist, den verheißenen Weg zu gehen. Bedenken, inwieweit die Liebe im Alter noch so erfüllend sein kann. Der Bochumer Alttestamentler Jürgen Ebach interpretiert Sarahs Lachen so: „... Ich höre in Sarahs Lachen ein wenig Koketterie ... und ein wenig: warum eigentlich nicht mehr? ... Wie Sarah gelacht hat? Wir wissen es nicht – vielleicht wusste sie es selbst nicht so genau. Vielleicht hat sie im ersten Moment einfach loslachen müssen. Vielleicht kann aber selbst ein spöttisch-zweifelndes Lachen langsam in ein befreiendes Lachen übergehen ...“⁴

4 Ebach, Jürgen in: Friedrich-Wilhelm Marquardt (Hg.): *Welch ein Mensch? Einwürfe Bd. 4*, München 1987, S.76.

Wenn sich Menschen alt und verbraucht fühlen, kann eine Konfrontation mit neuen Herausforderungen ein müdes Lächeln hervorrufen. Nach dem Motto: Wie soll das gehen? Und dann nach einer Weile vielleicht ein Lächeln im Sinne von: Warum eigentlich nicht?

Einer Hoffnung wieder Raum zu geben, die so oft schon enttäuscht wurde, braucht Mut und Kraft. Sie braucht die innere Öffnung, sich auf den Weg zu machen und dabei auch vermeintliche Rückschläge und Verletzungen in Kauf zu nehmen. Verwundbarkeit und Verletzlichkeit sind ja da und nehmen im Alter sogar zu. Es mag also riskant sein, sich im Alter nochmal auf ein neues Projekt, ein neues Baby einzulassen. Sich nochmal auf das Neuwerden einzulassen. Aber manchmal kommt der Ruf zu einer neuen Herausforderung gerade dann, wenn wir nicht mehr damit gerechnet haben. Wenn wir eigentlich innerlich schon mit einer Sache abgeschlossen hatten. Dann kommt eine überraschende Wende und wir werden zu beschenkt Menschen.

Amen.

Lied: Du bist ein Gott, der mich anschaut (FreiTöne 1)

Aktion zum Thema „Neuer Freiraum“ (Murmelgruppen, Wünsche formulieren, Sorgen abgeben)

Musik

Fürbittengebet

Du Licht der Welt, Jesus Christus, du Gott unseres Lebens.

Du spannst den Himmel über uns aus.

Du verdrängst die Finsternis, mit dir wird die Welt hell.

Du bist der Weg durch die Zeiten.

Wir bitten dich: Verbreite Licht und Klarheit.

In deinem Licht sehen wir den Weg zur Gerechtigkeit.

Du kennst unsere Sehnsucht nach Gerechtigkeit.

Du siehst, wie sich Eltern um die Zukunft ihrer Kinder sorgen.

Du hörst, wie die Alten noch immer hoffen.

Du Licht der Welt, Jesus Christus.

Wir bitten dich: Verbreite Licht und Klarheit.

In deinem Licht sehen wir den Weg zum Frieden.

Du kennst unsere Sehnsucht nach Frieden.

Du siehst die großen Mühen und die kleinen Fortschritte.

Du hörst den Streit und die Worte der Versöhnung.

Du Frieden der Welt, Jesus Christus.

Wir bitten dich: Verbreite Licht und Klarheit.

In deinem Licht sehen wir den Weg der Weisheit.

Du kennst unsere Hoffnung auf deine Weisheit.

Du siehst, wohin die Mächtigen ohne deine Weisheit gelangen.

Du hörst, wie Streit und Hass aufbrechen, wenn deine Weisheit fern ist.

Du Weisheit und Licht, Jesus Christus.

Wir bitten dich: Verbreite Licht und Klarheit.

In deinem Licht sehen wir den Weg zum Leben.

Du kennst unsere Ängste und unsere Schmerzen.

Du siehst die Trauer um die Verlorenen.

Du hörst das Weinen der Kranken. Du leidest mit den Überforderten.

Du spürst die Verzweiflung der Verwirrten.

Du Leben, Licht vom Licht, Jesus Christus.

Wir bitten dich: Verbreite Licht und Klarheit.

In deinem Licht sehen wir den Weg zum Glauben.

Du kennst unsere Sehnsucht nach Glauben.

Du siehst deine weltweite Gemeinde. Du hörst ihren Jubel und unsere Bitten.

Du schenkst Glück und Segen. Du bist die Mitte.

Du bist die Zukunft. Du bist das Licht der Welt.

Jesus Christus. Dir vertrauen wir uns an und bitten dich:

Verbreite Licht und Klarheit.

Amen.

Vater unser

Lied: Halte deine Hand (FreiTöne 98)

Segen



3.2. Mit 66 Jahren

Musik zu Beginn

Begrüßung

Lied: Wir sind hier zusammen in Jesu Namen

Wir sind hier zusammen in Jesu Namen, um dich zu loben, oh Gott! (2 x)

Ehre dem Vater! Ehre dem Sohn! Ehre dem Heiligen Geist, der in uns wohnt! (2 x)

Halleluja! Halleluja! (2 x)⁵

Gebet

Guter Gott, in deinem Namen sind wir hier. Auf deine Hilfe hoffen wir.

Wir bitten dich: Begleite du uns durch die Zeiten unseres Lebens.

Sei du uns nahe in allem, was schwankt. Führe uns auf einem guten Weg in die Zukunft.

Und lass uns spüren, dass du an unserer Seite gehst.

Amen

Lesung Prediger 3 „Alles hat seine Zeit“

1 Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: 2 Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit; 3 töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit; 4 weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit; 5 Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit; 6 suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit; 7 zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit; 8 lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit. ... 11 Gott hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt; nur dass der Mensch nicht ergründen kann das Werk, das Gott tut, weder Anfang noch Ende.

**Das Alter hat die Heiterkeit dessen,
der seine Fesseln los ist
und sich nun frei bewegt.**

Arthur Schopenhauer

Lied: Schenk uns Zeit (LebensWeisen 1)

Sprechmotette (4 Sprecher*innen aus den Reihen)

- 1) Alles hat seine Zeit. Stimmt, aber ich bin ganz in Sorge, wenn ich auf die Zeit des Ruhestandes schaue. Ich arbeite gern!

⁵ Noten Download unter: www.scm-shop.de/wir-sind-hier-zusammen-in-jesu-namen.html

- 2) Gut, dass die Zeit der Arbeit endlich ein Ende hat. Mir wurde schon alles viel zu viel.
- 3) Alles hat seine Zeit – wie aber fülle ich die neue Zeit?
- 4) Ich habe einfach nur Angst vor der Zukunft.
- 2) Endlich Freiheit, endlich mal das tun, was mir Spaß macht.
- 1) Mein Beruf erfüllt mich.
- 3) Einerseits – andererseits.
- 4) Keine Herausforderung mehr, keine Kunden, die Fragen haben, kein Jahresabschluss. Ich fühle mich so nutzlos.
- 1) Ich bin noch nicht fertig. So viele Aufgaben, die ich noch gut erledigen könnte.
- 3) So viele neue Möglichkeiten im Ruhestand.
- 4) Was wird werden? Alles war eigentlich gut, so wie es war. Ich liebe die Gewohnheit.
- 2) Ich freue mich auf den Neubeginn.
- 1) Was bin ich denn wert, wenn ich nicht mehr arbeite?
- 2) Endlich Zeit für meine Enkel.
- 4) Ich habe immer nur für den Beruf gelebt – was soll ich denn jetzt den ganzen Tag lang machen?
- 3) Alles hat seine Zeit – Abschied und Neuanfang
- 2) Endlich Zeit um zu reisen. Die Welt ist so schön.
- 1) Ich liebe meinen Beruf – ein Leben ohne die alltägliche Arbeit kann ich mir gar nicht vorstellen.
- 4) Wie wird das werden – den ganzen Tag mit meiner Frau / meinem Mann zusammen zu sein?
- 2) Ich freue mich auf die Zukunft.
- 3) Einerseits – andererseits
- 4) Ruhestand – und dann?

CD Einspielung oder Sologesang: Mit 66 Jahren (Udo Jürgens)



Predigt

Udo Jürgens sagt: Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Ich sage: Stimmt nicht. Das Leben beginnt mit der Geburt. Von diesem Tag an leben wir. Wir leben mit unterschiedlichen Möglichkeiten, unser Leben zu gestalten. Als Babys sind wir im Wesentlichen abhängig von der Fürsorge der Eltern oder anderer Erwachsener. Je älter wir werden, desto mehr eigene Verantwortung und Gestaltungskraft haben wir. Wir gehen durchs Leben und machen ganz unterschiedliche Erfahrungen. Da sind Freude und Erfolg, da sind Misslingen und Trauer, da ist Einsamkeit, da ist Gemeinschaft, da ist vieles mehr. Gott stellt uns hinein in das lebendige, ambivalente Leben in allem Auf und Ab.

Und dieses Leben verläuft in Phasen. Alles hat seine Zeit. Immer wieder beginnt etwas Neues, immer wieder hört etwas auf. Mit drei Jahren der erste Kindergarten tag. Und auf einmal ist diese Zeit un-

**Bin ich darum 80 Jahre alt geworden,
dass ich immer dasselbe denken soll?
Ich strebe viel mehr,
täglich etwas neues, anderes zu denken,
um nicht langweilig zu werden.
Man muss sich immerfort verändern,
erneuern, verjüngen.**

Johann Wolfgang von Goethe

wiederbringlich vorbei. Die Schule ruft. Sechs Jahre alt waren die meisten von uns am ersten Schultag. Neun, zehn, elf, zwölf oder 13 Jahre lang haben wir die Schulbank gedrückt und standen dann irgendwann mit dem Abschlusszeugnis in der Hand vor dem Schultor. 18 Jahre: Ich bin erwachsen, darf und muss selbst entscheiden, bin in ganz anderer Weise verantwortlich für mein Leben. Führerschein, Wählengehen, die Unterschrift bei der Bank. Irgendwann

zwischen 16 und 30 dann auch das erste eigene Geld, nach mehr oder weniger langer Ausbildung. Neben der Familie, die viele gegründet haben, und den Kindern, die in das Leben von so mancher und manchem getreten sind, war es dann die Arbeit, die das Leben bestimmte. Viele Jahrzehnte morgens aufstehen. Ob Gleitzeit, Schichtdienste, Homeoffice ... Viele Jahrzehnte Aufgaben, Herausforderungen, Verantwortung. Viele Jahrzehnte Kollegen und Kolleginnen, auf die ich mich gefreut habe, Kollegen und Kolleginnen, über die ich mich geärgert habe. Oft hat es Spaß gemacht, zuweilen war ich am Rande meiner Kräfte, manchmal fühlte ich mich auch unterfordert. Meine Arbeit hat mir Sinn gegeben, ich wurde gebraucht, hatte eine Aufgabe.

Und heute mit so um die 66 Jahren ... Ende all dessen. Ich stehe an einem Wendepunkt. Vieles wird nicht mehr so sein oder ist schon nicht mehr so, wie es war. Und ich weiß noch nicht so ganz genau, was kommt.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“, so Hermann Hesse in seinem vielzitierten Gedicht „Stufen“. Am Ende dieses Gedichtes heißt es: „Wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde.“ Das klingt ermutigend und verheißungsvoll. Doch ist es so einfach?

75 Jahre war er alt (Gen 12,4), als der Ruf Gottes an ihn erging: Geh aus deines Vaters Haus, in ein Land, das ich dir zeigen werde. Geh, mache dich auf! Mit mehr als den von Udo Jürgens besungenen 66

Jahren sollte er ein neues Leben beginnen. Wohin das führen würde? Er weiß es nicht. All das Vertraute verlassen. Die Routinen des Alltags, die gewohnte Umgebung, die Menschen, die er kennt.

Die Geschichte von Abraham und seiner Frau Sarah fasziniert mich. Mit 75 sollen die beiden noch einmal in eine neue Zeit, ein neues Land aufbrechen.

Abraham ist Schafzüchter. Die Ehe von Abraham und Sarah scheint glücklich,

wenn auch bisher kinderlos. Abraham und Sarah haben sich in ihrem Leben und in ihrer Arbeit eingerichtet. Die Bibel erzählt an keiner Stelle, dass sie unzufrieden waren, als der Ruf Gottes an sie erging. Was mich beeindruckt ist, dass der älter gewordene Abraham in der biblischen Erzählung den Mut aufbringt, etwas ganz Neues zu wagen. Er lässt alle Sicherheiten zurück und macht sich auf einen Weg, dessen Ziel er nicht kennt. Im Aufbruch liegt Segen, sagt die Bibel.

Nun ist die Geschichte von Abraham nicht so einfach übertragbar auf uns heute. Wir Menschen im 21. Jahrhundert sind keine wirklichen Nomaden. Trotzdem verläuft auch unser Leben in wechselnden Phasen. Auch wir sind beständig unterwegs auf der Straße des Lebens.

Wie Abraham sich gefühlt hat, über welche Ängste und Unsicherheiten er mit Sarah gesprochen hat, ob er gerne oder mit mulmigem Gefühl im Bauch aufgebrochen ist, wissen wir nicht. Gott sendet ihn. „Geh!“, heißt es, „geh in ein Land, das ich dir zeigen werde.“

Welches Land? Was wird sein? Was erwartet Abraham? Offene Zukunft. Landkarten und Navigationsgeräte gab es damals noch nicht. Wohin wird der Weg führen? Welcher Weg überhaupt? „Geh, geh aus deines Vaters Haus“, hatte Gott gesagt. „Geh! Auf deinem Weg liegt Segen.“

Abraham – ein ermutigendes Vorbild auch für mich. Im Aufbruch liegt Segen. Neue Wege stehen unter Gottes Verheißung. Ob nun mit 63, 66 oder mit 75 oder auch in weit jüngeren Jahren, das Leben kann immer wieder Aufbruch bedeuten. Auch der Aufbruch aus dem erwerbstätigen Leben ist ein verheißungsvoller Aufbruch. Gott sendet uns in ein unbekanntes Land, und er sagt: „Geh, auf deinem Weg liegt Segen!“

Gott traut uns Menschen etwas zu, egal wieviel Jahre unser Leben zählt. Er traut Abraham zu, dass



er noch einmal aufbrechen kann, er traut ihm zu, der Vater eines großen Volkes zu werden, Gott traut Sarah zu, auch in späten Jahren noch einmal Mutter zu werden. Gott eröffnet uns immer wieder neue Lebenschancen. Nicht nur mit 66 Jahren, sondern jeden Tag fängt unser Leben neu an. Jeden Tag neu sind wir, mit all dem, was wir sind, ins Leben gesandt, sind gerufen, diese Welt zu gestalten.

Mit Gott an unserer Seite können wir das Leben leben, so wie es kommt. Mit Gott an unserer Seite können wir die Jahre, die uns geschenkt sind, gestalten, Altes bewahren, Neues beginnen. Mit Gott an unserer Seite können wir aufbrechen und jeden Tag neu das unbekannte Land der erwerbsarbeitsfreien Zeit entdecken. Amen

Lied: Vertraut den neuen Wegen (EG 396)

Segnung

Möglichkeit zur persönlichen Segnung, ggf. in verschiedenen Segensecken in der Kirche. Wo das räumlich nicht möglich ist, können Segenskarten verteilt werden. Dabei leise Musik einspielen.

Fürbitte

Gott, du kennst die Wege unseres Lebens. Du begleitest uns.

Wir bitten dich: Sei du bei allen, die ihren Weg in einem Leben ohne Erwerbsarbeit suchen.

Gott, du warst da in den verschiedenen Zeiten unseres Lebens.

Wir bitten dich: Begleite all jene, die in eine neue Zeit aufbrechen.

Gott, du schaust in unser Herz.

Du weißt um unsere Sorgen, du kennst unsere Sehnsüchte, du teilst unser Glück.

Wir bitten dich: Wende dich denen zu, deren Herz schwer ist, und öffne ihnen neue Horizonte.

Vaterunser

Segen

Musik zum Ende

Einladung zum Verweilen in der Kirche oder im Gemeindehaus bei Wasser, Wein, Brot, Käse und Trauben



3.3. Geschenkte Zeit mit Nebenwirkungen

Musik zum Eingang

Begrüßung und Votum

„Als ich am ersten Morgen in meinem neuen Leben aufwachte und neugierig und erwartungsvoll um mich blickte, schien erst einmal alles beim Alten zu sein, mit Ausnahme des Berufs, der mir über Nacht abhanden gekommen war.“ So beschreibt Sven Kuntze, langjähriger Journalist bei der ARD, den ersten Tag im Ruhestand und den Beginn eines neuen Lebensabschnitts.

Wechsel und Wandel – das gehört zum Leben. Wechsel und Wandel – oft hilft es, sie mit anderen zu bedenken und zu feiern und sie vor Gott zu bringen. Das gilt auch für den Übergang zwischen Berufstätigkeit und Ruhestand.

Ich begrüße Sie und Euch zu einem Gottesdienst, der sich in erster Linie mit diesem manchmal ersehnten, manchmal aber auch nicht ganz einfachen Wechsel und Wandel beschäftigen will. Lassen Sie uns gemeinsam nachdenken über diese „geschenkte Zeit mit Nebenwirkungen“. Lassen Sie uns auf Worte aus der Bibel hören und vor allem auch singen von dem Gott, der uns begleitet, auch und gerade da, wo das Leben sich ändert.

Lied: Geh aus, mein Herz und suche Freud (EG 503, 1,8,15)

Lesung: Prediger 12, 1-7 und Psalm 92, 14-16

Sprecher*in 1: Die Bibel zeichnet ein sehr realistisches Bild vom Alter und beschönigt nichts. So gibt der Prediger zu bedenken:

Sprecher*in 2: Denk an deinen Schöpfer, solange du noch jung bist, ehe die schlechten Tage kommen und die Jahre, die dir nicht gefallen werden. Dann werden deine Arme, die dich beschützt haben, zittern und deine Beine, die dich getragen haben, werden schwach. Die Zähne fallen dir aus, einer

nach dem anderen; deine Augen werden trüb und deine Ohren taub. Deine Stimme wird dünn und zitterig. Das Steigen fällt dir schwer, und bei jedem Schritt bist du in Gefahr zu stürzen. Draußen blüht der Mandelbaum, aber dich trägt man zu deiner letzten Wohnung (Prediger 12,1–7).

Sprecher*in 1: Das Alter ist auf der anderen Seite aber auch ganz klar mit einer Verheißung verbunden. Wir hören Worte aus dem 92. Psalm:

Sprecher*in 2: Die gepflanzt sind im Hause des HERRN, werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen. Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein, dass sie verkündigen, dass der HERR gerecht ist; er ist mein Fels und kein Unrecht ist an ihm (Psalm 92, 14-16).

**Und wenn sie auch alt werden,
werden sie dennoch blühen,
fruchtbar und frisch sein ...**

Psalm 92,15

Gebet

So einfach ist er nicht, der Abschied vom Beruf. Was soll ich mit diesen Jahren anfangen? Mir ist ein bisschen bange, Gott: vor der Ziellosigkeit, der Frage nach dem Sinn, vor dem Altwerden, vor dem, was kommen könnte. Bleibst Du bei mir? Zeigst Du mir die Fülle und Chancen dieser geschenkten Lebenszeit? Freust Du Dich mit mir über all das, was nun möglich ist? Ich vertraue darauf! Amen

Lied: Ich sing Dir mein Lied (LebensWeisen 48)

Ansprache zu 2. Korinther 4, 16-18

Predigttext: Darum werden wir nicht müde; sondern, wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert. Denn unsere Trübsal, die zeitlich und leicht ist, schafft eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit; uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare. Denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig. Gnade sei mit Euch und Friede von dem, der da ist, der da war und der da sein wird. Amen.

Geburtstagsfeier bei einer Freundin, liebe Gemeinde. Erst der 58. Und doch geben die Themen dort im Sonnenschein auf der Terrasse zu denken: Rücken, Schilddrüse, neue Linse. Und das eine oder andere Helferlein im Ohr.

Der Übergang zum Thema „Alter“ ist fließend. Witzchen machen die Runde: Wenn ich nicht mehr kann, ziehe ich zu meiner Mama ins Altersheim. Erfahrungen werden ausgetauscht: Bei Freunden von uns hat die polnische Pflegekraft sich über den Weinkeller hergemacht. Konstruktive Vorschläge werden laut: Wir machen eine Alten-WG auf und halten uns zwei Pfleger. Aber unter dieser Oberfläche merkt man doch:



Das Thema Alter ist ein sehr ernstes Thema. Altwerden ist nichts für Feiglinge. Blacky Fuchsberger hat es einmal auf den Punkt gebracht.

Ein wenig ist zu spüren von dieser traurigen Verzweiflung, von diesem schutzlosen Ausgeliefertsein an die Vergänglichkeit. Ja, selbst bei Peter Fox im „Haus am See“ zeigt Gott manchmal seinen „harten linken Haken“. Das ahnen wir. „Das Alter, das bringt nur Leiden Schmerzen und Tod mit sich“, meinte

schon Euripides. Und Casanova soll schon mit 46 darunter gelitten haben, dass die Frauen sich nicht mehr nach ihm umdrehten ... Die Sichtweise von Krimi-Queen Agatha Christie ist dagegen eher selten. „Je älter ich werde, desto interessanter werde ich für meinen Mann“, soll sie einmal gesagt haben. Nun ja, ihr Mann war Archäologe.

Aber Spaß beiseite. Was kommt da auf mich zu? Wer bin ich noch, wenn ich nicht mehr im Beruf stehe, nicht mehr mitmische, keiner mehr fragt, was ich denke? Wie wird es sein, wenn die Nebenwirkungen der vielen geschenkten Jahre sich auch bei mir einstellen?

Darum werden wir nicht müde; sondern, wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert. Das sagt Paulus im 2. Korintherbrief dazu. Und damit sagt er erst einmal etwas, was man heutzutage eigentlich gar nicht mehr laut sagen darf: „Wir bauen ab, wir Menschen,

wir verfallen.“

Das will niemand hören: „18 Anti-Aging-Tipps und Tricks für ewige Jugend“, oder „So bleibt der Mann länger Mann“. Und selbst da, wo Reklame gemacht wird für eine Haftcreme oder ein Seniorenheim, lachen die Frauen und Männer einem mit ihren dritten Zähnen entgegen, als hätten sie noch mindestens 100 Jahre vor sich. Oder letztens in der Bahn: Ein Mann im Business-Outfit erzählt von seiner super funktionierenden Abtei-

lung. Alles junge Leute, so um die 30, gut ausgebildet. Aber nun, meint er, hätte er seit zwei Wochen zwei Pflegefälle dazu bekommen. „Pflegefälle?“, fragt sein Gegenüber. „Na ja, 53 und 55 Jahre alt!“

Stärke und Schönheit will die Welt sehen! Nicht nur im Hinblick auf das Thema Alter.

Paulus ist also zunächst einmal Realist. Oder doch nicht? Darum werden wir nicht müde. Wie kann jemand so etwas behaupten? Natürlich sind wir müde, oft genug: Anforderungen, Sorgen, Ungerechtigkeit, Krankheit, Trauer: Sie machen uns müde. Und wer ein ganzes Berufsleben hinter sich hat, der darf doch auch wohl müde sein.

Darum werden wir nicht müde. Nun, dieser Satz stammt nicht von einem dieser amerikanischen Motivationstrainer, sondern von Paulus. Und da spitze ich die Ohren. Denn er weiß bestimmt, wie müde das Leben machen kann. Er war ja nicht gesund. Wir wissen, dass er immer wieder epileptische Anfälle



hatte. Er hat gelitten unser seinem kranken und schwachen Körper. Auf Knien hat er Gott angefleht, das alles zu ändern. Bis er irgendwann merkt: Ich werde immer wieder neu mit Kraft ausgestattet – von Gott. Jeder Tag, den ich leben kann, ist es wert, dass er gelebt wird. Nein, es geht Paulus nicht darum, die letzten verbliebenen Kräfte zu mobilisieren und immer weiterzumachen. Er spricht von einer anderen Wirklichkeit in unserem Leben. Man nimmt sie vielleicht nicht gleich auf den ersten Blick wahr, aber sie ist genauso real wie das, was sich oft so in den Vordergrund spielt.

Krankheit und Sinnlosigkeitsgefühle bleiben. Auch für Paulus. Aber sie werden relativiert. Ihnen wird die Speerspitze genommen, nämlich ihr Anspruch, das letzte Wort über das Leben zu haben. Wie auch immer die Umstände sein mögen, wie wenig menschliche Kraft auch immer übrig ist – der „innere Mensch“ bleibt die Andockstelle für Gottes Gnade, für seine Kraft und seine Gegenwart.

Ich würde sagen: Paulus spielt mit uns ein Spiel. Das Spiel „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Kennen Sie sicher. Ich sehe was, was du nicht siehst, sagt Paulus: Was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig. Der Mensch, der sich von außen ansieht, sagt also: „Ich werde alt und immer älter, und das ist nicht immer witzig. Und oft genug bin ich richtig traurig darüber, dass ich nun nicht mehr tagtäglich gebraucht werde und so vieles auch gar nicht mehr schaffe.“ Der Mensch, der sich von innen betrachtet, antwortet: „So wahr das auch ist und so grausam das sein kann. Das ist nicht alles. Du bist viel mehr als das, was du kannst und vorstellst.“

Hinter all dem Düsternen und den Zweifeln in unserem Leben – nicht nur im Alter und im Ruhestand – liegt Gottes herrlicher Plan mit uns und mit unserer Welt. Daran will Paulus uns erinnern. Und vor allem daran, dass wir keine Angst haben müssen. Denn mal ehrlich, liebe Gemeinde, was zermürbt uns denn wirklich, so richtig von innen? Doch nicht, dass wir irgendwann nicht mehr so gut hören können oder zum Laufen einen Stock brauchen. Nein, die Angst ist es doch, die Angst um uns und unser Leben. Und Paulus sagt uns nun: Wir brauchen keine Angst zu haben, nicht um uns, nicht um unser Leben. Denn Gott hält uns in seiner Hand, für immer und ewig. Und darum können wir das Leben so nehmen, wie es kommt. Darum können wir annehmen, dass wir alt werden und dass unser Leben auf dieser schönen Erde auch irgendwann einmal ganz zu Ende geht.

Älterwerden, sagt Ingmar Bergmann, ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kraft hat man verbraucht. Aber je höher man kommt, desto weiter kann man sehen. Man kann es sich vielleicht auch so vorstellen, wie der amerikanische Filmproduzent Cecil B. de Mille es einmal beobachtet hat. An der Seitenwand seines Bootes kroch langsam ein Wasserkäfer hoch. Als er den Bootsrand erreicht hatte, starb er. Und was geschah? In der heißen Sonne wurde sein Panzer brüchig. Und plötzlich sprang er auf, und zum Vorschein kam – eine Libelle. Sie erhob sich in die Luft, und ihre Farben funkelten im Sommerlicht. Später, als de Mille sein Erlebnis erzählte, schloss er mit der eindringlichen Frage:

**Das Alter ist nicht bloß
ein Abbauen und Hinwelken;
es hat, wie jede Lebensstufe,
seine eigenen Werte,
seinen eigenen Zauber,
seine eigene Weisheit,
seine eigene Trauer.**

Herrmann Hesse

„Wird der Schöpfer des Universums das, was er für einen Wasserkäfer tut, für einen Menschen nicht tun?“ Ich finde, das ist ein schönes Bild für die Möglichkeiten des Ruhestandes. Amen.

Und der Friede Gottes, der höher ist als all unsere Vernunft, der bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.

Lied: Vertraut den neuen Wegen (EG 395)

Aktion: Geschenkte Zeit mit Nebenwirkungen (dabei Musik)

Worauf freue ich mich? Welche Dinge werden mir geschenkt im Ruhestand? Gedanken der Gottesdienstteilnehmer*innen werden auf Holzplanken (alternativ: längliche Moderationskarten) geschrieben, eingesammelt und quer durch die Kirche gelegt. Anregungen: weniger Stress, Arbeiten dürfen, aber nicht müssen, Zeit für Enkelkinder, ehrenamtliche Tätigkeiten, weitere gesunde Jahre, Zeit für Interessen und Hobbys, Mehr Zeit für Partner oder Partnerin, Raum für Neuentdeckungen, Reisen, Freiheit, Musik, Erinnerungen pflegen.

Was macht mir Sorgen? Vor welchen „Nebenwirkungen“ habe ich Angst? Gedanken der Gottesdienstteilnehmer*innen werden auf Steine (alternativ: graue Pappen in Form von Steinen) geschrieben, eingesammelt und am Kreuz abgelegt. Anregungen: Krankheit, Gebrechlichkeit, Bedeutungsverlust, Langeweile, Sinnlosigkeitsgefühl, Einsamkeit.

Zum Schluss bekommt jede*r eine Karte mit dem Text „Ich bin vergnügt, erlöst, befreit ...“ von Hanns Dieter Hüsch⁶.

Kurze Zusammenfassung der Beiträge

Gebet: Du hast es gesehen und gehört, Gott. Wir haben all unsere Sorgen und Befürchtungen am Kreuz abgelegt. Wir fühlen, dass die Last leichter wird, wenn wir sie bei dir aufgehoben wissen. Wir haben aber auch eine Brücke gebaut aus all den Dingen, auf die wir uns freuen, die den Ruhestand schön machen. Über diese Bretter gehen wir nachher hinaus in unseren Alltag und danken dir für die **geschenkte Zeit. Amen**

Kurze Musik

Lesung des Hüsch-Textes

Kurze Musik

Glaubensbekenntnis

Lied: Da wohnt ein Sehnen tief in uns (LebensWeisen 19)

Schlussgebet

Da wohnt ein Sehnen tief in uns ... Ja, Gott, das stimmt. Wir sehnen uns danach, dass die Rastlosen Ruhe finden, die Flüchtenden ein Zuhause, die Traurigen Trost, die Verlassenen Gemeinschaft, die Ver-

⁶ z.B. unter citykirche-schweinfurt.de/wort-der-mitte.

zweifeln Hoffnung, die Sterbenden ewige Geborgenheit. Halt diese Sehnsucht in uns wach, Gott, damit wir uns nicht abfinden damit, dass Menschen leiden müssen – unter dem, was andere Menschen ihnen antun, dass Geld die Welt regiert und der Stärkere gewinnt. Mach uns bereit, die Kraft und die Zeit, die du uns schenkst, einzusetzen für Frieden und Menschlichkeit. Und mach uns gewiss, dass du eines Tages unsere Sehnsucht stillen wirst. Amen.

Segen

Das Leben rund und ganz zu machen und zu vollenden, ist nicht unsere Sache; es ist Gottes Metier. Und doch dürfen wir uns und unser Ergehen immer wieder unter seinen Segen stellen (zwei Sprecher*innen).

1 Heil und unversehrt sollst du sein – 2 Gott segne deine Verletzlichkeit.

1 Getröstet und zuversichtlich sollst du werden – 2 Gott segne deine Niedergeschlagenheit.

1 Froh werde dein Leben zwischen Morgen und Abend – 2 Gott segne die Abgründe deiner Trauer.

1 Ein festes Herz sei dir Halt auf deinem Weg – 2 Gott segne deine unerlösten Träume.

1 Es soll dir wohl ergehen an Leib und Seele – 2 Gott segne deine Wehrlosigkeit.

1 Gelassenheit geleite deinen Schritt – 2 Gott segne das Chaos deiner Hektik.

1 Innere Ruhe sollst du finden jeden Tag – 2 Gott segne deine Freude, Neues zu entdecken.⁷

So segne dich der allmächtige und barmherzige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

Lied: Ausgang und Eingang (EG 175)

Orgelnachspiel

⁷ Quelle unbekannt; gefunden unter <http://www.wir-sind-kirche.at/liturgische-texte/segensgebete-der-sterbestunde>.



4. Ideen für Predigten

4.1. Das Symbol Schlüssel⁸

Schlüssel spielen in unserem Leben – privat und beruflich – eine große Rolle. Jede*r von uns hat schon viele Schlüssel bekommen und auch wieder abgegeben: Schlüssel zum Büro, zur Garage, zur Werkstatt, zur Dienstwohnung, zum Feriendomizil, zum Vereinsheim ...

Das Symbol des Schlüssels lässt sich gut auf den Übergang in den Ruhestand beziehen: Real und im übertragenen Sinne ist er mit einer Abgabe von Schlüsseln und Schlüsselgewalt und damit auch einem gewissen Bedeutungsverlust verbunden. Einigen kommt es sogar so vor, als hätten sie den Schlüssel zum Leben und zur Lebendigkeit verloren.

Die Gottesdienstteilnehmer*innen können eingeladen werden, sich vorzustellen, welche Schlüssel sie in ihrem Leben schon besessen haben und wieder abgeben mussten. In der Predigt bietet sich dann an, zu überlegen – vielleicht unter Bezugnahme auf die Petrusgeschichte (Mt. 16, 19: „Ich will dir die Schlüssel

zum Himmelreich geben!“) welche neuen Schlüssel man mit dem Ruhestand erhält und welche neuen (manchmal auch unsichtbaren) Räume man damit öffnen kann. Zur Illustration könnte ein großer Schlüssel (eventuell auch aus Pappe) zur Predigt mit auf die Kanzel genommen werden. Als Give-away und Erinnerung an den Gottesdienst empfiehlt sich für jede*n Teilnehmer*in ein Mini-Schlüssel aus dem Bastelgeschäft (vgl. auch unter „Ideen für Aktionen“).



⁸ Eine ausformulierte Predigt zum Symbol Schlüssel findet sich unter: www.emnw-maenner.de/fileadmin/mediapool/einrichtungen/E_maenner-netz-werk/Gottesdienst_UEbergang_Ruhestand-spi.pdf (mit freundlicher Genehmigung der Verfasser).

4.2. Mose im Ruhestand?⁹

Mose ist eine der wenigen biblischen Personen, von denen wir hören, dass ihr Auftrag ein Ende findet. Er kommt aus der Unterschicht, wächst im Haus des Pharao auf, verlässt dieses Haus und erhält eine Berufung, einen Beruf, der ihn ausfüllt. Anführer des Volkes Israel soll er sein. Er stellt sich den Fragen, die solch eine neue Aufgabe mit sich bringt und meistert den Job, der da heißt „Führe das Volk in ein Land, in dem Milch und Honig fließen, in ein Land, das ich dir zeigen werde.“ Doch an der Grenze zum gelobten Land endet sein Auftrag. Mose geht sozusagen in den Ruhestand. Der Zuspruch Gottes bleibt bestehen. Gott sagt: „Seid getrost und unverzagt, fürchtet euch nicht und lasst euch nicht grauen vor ihnen. Denn der Herr, dein Gott, wird selber mit dir ziehen und wird die Hand nicht abtun und dich nicht verlassen“ (5. Mose 31,6).

4.3. Pappa ante Portas

„Mein Name ist Lohse, ich kaufe hier ein.“ Wohl niemand hat die problematischen Facetten des Ruhestands so herzerreißend komisch auf den Punkt gebracht wie Lorient in dieser Szene aus dem Film von 1991 „Pappa ante Portas“. Sie beschreibt, wie der soeben in den Ruhestand versetzte Mann verzweifelt nach neuen Aufgabefeldern sucht und wie sich die Veränderungen des Ruhestands auf das Zusammenleben der Familie auswirken. Mit diesem heiter-komischen Material eine Filmpredigt oder gar einen ganzen Filmgottesdienst zu gestalten, wäre eine lohnende Aufgabe.

4.4. Von Blumen und Bäumen

Inhalt einer Predigt zum Eintritt in den Ruhestand kann auch ein gedanklicher Spaziergang durch die vier Jahreszeiten unseres Lebens sein, illustriert durch einen Blumenstrauß mit vier Blumen (entweder frisch oder aus Kunststoff), die diese jeweils symbolisieren: ein Flieder- oder Forsythienzweig (Frühjahr, Jugend, farbenfroh, verlockend, alles ist möglich), eine Sonnenblume (Sommer, aktive Zeit des Lebens, Beruf, Familie, Kraft investiert, vieles zum Blühen gebracht), eine Dahlienblüte (Herbst, noch immer oder

⁹ Die ganze Predigt von Angelika Schmidt ist zu finden in: „Berufsende – ein neuer Anfang“. Anlass für einen Kasualgottesdienst - Eine Arbeitshilfe der Projektpfarrstelle „Förderung des freiwilligen Engagements der Generation 55plus für kirchliche, soziale und gesellschaftliche Zukunftsgestaltung“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost, http://diakonieuendbildung.de/fileadmin/re-dakteure/7_Leben_im_Alter/pdf/Arbeitshilfe_Gottesdienst_zum_Berufsende.pdf (mit freundlicher Genehmigung der Verfasserin).

gerade besonders leuchtende Farben, Reife, Lebensernte), ein Weihnachtsstern (Winter, Ruhe, was wird aus dem, was im Frühjahr, Sommer und Herbst meines Lebens gewachsen ist, Christen feiern im Winter, dass Gott in die Welt gekommen ist, Winter unseres Lebens ist mit einer lebendigen Hoffnung verbunden). Dazu passt das folgende Gedicht.

Ein Haus wie ein Baum¹⁰

Ein Haus wie ein Baum
bunt soll mein Lebenshaus sein
kräftig das Licht
das Gold des Herbstes
folgt dem Grün des Sommers
aber das Leben bleibt

Ein Blatt in der Sonne
durchscheinend sollen meine Blätter sein
spiegeln das Licht
das auf mich fällt
hinweisen auf die Kraft
die das Licht des Lebens hat

und wenn der Baum des Lebens fällt
falle ich nicht ins Nichts
sondern in die offenen Arme
des Herrn
der Licht ist
und mich mitnimmt
in sein Licht

AMEN



¹⁰ Abdruckgenehmigung freundlicherweise erteilt von der Witwe von Hermann Traub.

4.5. Seid getrost und unverzagt! (5. Mose 31,6)

Anregungen für passende Worte im Gottesdienst zum Übergang in den Ruhestand bietet auch die Predigt, die Margot Käßmann im Festgottesdienst am 30. Juni 2018 anlässlich ihrer Verabschiedung in den Ruhestand in der Marktkirche in Hannover hielt. Käßmann, Botschafterin des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) für das Reformationsjubiläum und Landesbischöfin a. D. der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers, spricht darin über das 5. Buch Mose, in dem sich Mose auf die Übergabe der Verantwortung für das Volk Israel an Josua vorbereitet und dabei klaglos die „Verabschiedung“ durch Gott akzeptiert.¹¹

5. Texte, Gedichte und Gedanken zum Alter

Glück¹²

Am Anfang | gewollt und geboren werden, | das ist Glück.

Mit 10 | geliebt und gefördert werden, | das ist Glück.

Mit 20 | voller Tatendrang | das Leben vor sich haben, | das ist Glück.

Mit 30 | einen Platz im Leben finden können, | das ist Glück.

Mit 40 | zufrieden in der Mitte | des Lebens stehen können, | das ist Glück.

Mit 50 | mit sich und der Welt | im Einklang sein können, | das ist Glück.

Mit 60 | eine Sache neu anfangen können, | das ist Glück.

Mit 70 | alle Lieben | um sich haben können, | das ist Glück.

Mit 80 | sagen können, | es war gut so, das ist Glück.

Jahr für Jahr sagen können, | es war gut so, wie es war, | das wäre mehr als Glück.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (*Rainer Maria Rilke 1875 – 1926*)

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, | die sich über die Dinge zieh'n.

Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, | aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm, | und ich kreise jahrtausendlang,

und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm | oder ein großer Gesang.

¹¹ leicht zugänglich unter: www.ekd.de/predigt-margot-kaessmann-verabschiedung-ruhestand-hannover-35973.htm.

¹² Bundschuh-Schramm, Christiane in: Die Weisheit baut ihr Haus. Leben und Religion im Älterwerden – Programm für Dialoge, hrsg. Arbeitsgemeinschaft für Evangelische Erwachsenenbildung in Bayern e.V., S. 48. Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.



Sozusagen grundlos vergnügt¹³ (Mascha Kaleko)

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen | Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit, | Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
– Daß Amseln flöten und daß Immen brummen. | Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht | Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter, | Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn. | Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn. | Ich freue mich vor allem, daß ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter; | Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchen Tagen erklettert man die Leiter, | Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben, | – Weil er sich selber liebt – den Nächsten lieben.
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne | Und an das Wunder nie gewöhne.
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu! | Ich freu mich, dass ich ... Daß ich mich freu.

13 Quelle: Kaléko, Mascha: In meinen Träumen läutet es Sturm. Hrsg. von Gisela Zoch-Westphal.

Innehalten¹⁴

Innehalten | wahrnehmen was ist
wunderbare Kreativität entdecken | die in uns angelegt ist
und noch mehr entfaltet werden möchte

Im aktiven Nichtstun | wachsen lassen
was in mir Frucht bringen will | einfach staunen

Wie im Loslassen | Einlass in die tiefe Verbundenheit | mit allem erfahrbar wird.

man | wird nicht | einfach | 50¹⁵

ein neuer Lebensschritt | Abschied und Anfang | und ich irgendwie | dazwischen
natürlich | könnte ich stehen bleiben | alles an mir vorbeigehen lassen | und so tun als wäre nichts
es ist trotzdem was | Altes verabschiedet sich | Neues kündigt sich an | es wird anders
die Wirklichkeit verändert sich | ich bin keine zwanzig mehr
ich muss mich neu suchen | und vielleicht finden
aber vielleicht ist gerade das die Chance | den Verlust als Gewinn sehen
das Neue als Ergänzung | das Andere als Bereicherung
und ich | entscheide mich
neugierig sein | und werden | und bleiben | bis in den Tod

Gebet des älter werdenden Menschen (*Teresa von Ávila 1515 – 1582*)

Herr, ich spüre, dass ich älter werde. Ich ahne, dass ich bald zu den Alten gehöre. Du weißt das auch. Bewahre mich vor allem, was manche Alten so unbeliebt macht.

Behüte mich vor Geschwätzigkeit. Lass mich nicht meinen, ich müsse mich bei jeder Gelegenheit zu allem äußern. Gib mir die Einsicht, dass ich zuweilen auch Unrecht haben kann.

Befreie mich von dem eitlen Verlangen, jedermanns Angelegenheiten in Ordnung bringen zu können. Halte mich frei davon, den anderen alle Einzelheiten meines Alltags aufzudrängen.

Schenke mir Geduld, wenn andere mir ihre Leiden klagen; aber versiegle meine Lippen, wenn ich meine eigenen zunehmenden Schmerzen und Gebrechen ausbreiten möchte. Und wenn ich doch darüber spreche, dann lass es mich so tun, dass Deine Güte dadurch nicht verdunkelt wird.

Mache mich hilfsbereit, aber nicht geschäftig; fürsorglich, aber nicht herrschsüchtig.

14 Stutz, Pierre in: „Begleitet von guten Mächten. Segensworte für ein ganzes Leben“, Herder Sonderband 2004 hrsg. von Ulrich Sander, S. 84.

15 Schwarz, Andrea in: Weisheit für die Seele. Gute Gedanken für alle Tage, Herder Sonderband 2007, S.76f.

Am Ende aber lass mich nicht einsam sein. Ich brauche dann ein paar Freunde, lieber Herr, gute Freunde. Das weißt Du auch.

Aber vor allem brauche ich Dich. Bitte, gestalte mich um in Dein Bild, lass mich reif werden und mich freuen auf die Ewigkeit.

Alt und Neu¹⁶ (*Rose Ausländer 1901 – 1988*)

Mit alten und neuen Landschaften | neuen und alten Worten

verlorenen und wiedergefundenen Freunden | leben

Blicke deuten | Vor dem Abgrund die Augen nicht schließen

Sich mit Altem zufriedengeben | protestieren | Endlos von neuem anfangen

6. Ideen für Aktionen im Gottesdienst

Aktionstische¹⁷

Gleich am Eingang des Gottesdienstraums stehen Gläser mit verschiedenen Aufschriften zu den Überschriften: „Was mir die Arbeit alles gibt / gegeben hat“ (Anerkennung, Beziehungen, Spaß am Tun und Entwickeln, Sinn, Geld, das Gefühl bedeutsam zu sein, Tages- und Wochenstruktur, Freiraum von zu Hause, Stress, Anspannung, Unfreiheit, Ausbeutung, wenig Zeit, Angst ...) und „Was mir der Ruhestand alles gibt / geben wird“ (Ruhe, Zeit für Beziehungen, Kennenlernen neuer Menschen, Neuentdeckungen ...) Die Gläserreihen werden während des Gottesdienstes gut sichtbar aufgebaut.

Arbeit mit Gegenständen und Figuren¹⁸

Vor Beginn des Gottesdienstes oder während einer Aktion im Gottesdienst gehen die Teilnehmer*innen zu einem Tisch, auf dem verschiedene Figuren (z. B. Playmobil) und Gegenstände (Wanderkarten, kleiner Spaten, Hammer, Walkingstöcke, Reiseprospekte, Bücher, Kinderfotos, Noten ...) und / oder Symbole liegen. Sie werden gebeten, einen Gegenstand auszuwählen unter der Fragestellung: Das nehme ich mir vor für den Ruhestand, das soll mehr Raum bekommen, darauf freue ich mich. Diese Gegenstände werden mit an den Platz genommen. Die Predigt oder andere Teile des Gottesdienstes nehmen darauf Bezug.

¹⁶ mit freundlicher Genehmigung durch die Rose-Ausländer-Gesellschaft e.V., Köln

^{17, 18} Ideen aus: Gottesdienstentwurf der Fachgruppe 55+ im Evangelischen Männer-Netzwerk Württemberg; www.emnw-maenner.de/fileadmin/mediapool/einrichtungen/E_maenner-netz-werk/Gottesdienst_UEbergang_Ruhestand-spi.pdf; bearbeitet von Anita Christians-Albrecht

Seiltanz¹⁹

Ein dickes Seil liegt im Mittelgang und führt bis nach vorne zum Altar. Das Seil soll den Weg im Berufsleben symbolisieren. Die Gottesdienstteilnehmer*innen sind nun eingeladen, am Seil entlang nach vorne und in ihren Gedanken an ihrem eigenen Berufsweg entlang zu gehen. Während sie das Seil verfolgen, wird deutlich, dass es nicht nur geradeaus geht, sondern dass auch Schlingen, Kurven und Knoten dazu gehören.

Manchmal mag es lästig sein, am Seil entlangzugehen, aber es gibt eben auch Halt und Sicherheit. Das Seil beginnt an der Kirchentür. Am Altar geht es zu Ende, so wie auch die Berufszeit für die Teilnehmer*innen zu Ende gegangen ist oder bald zu Ende geht. Was kommt dann? Da liegt erst einmal kein Seil.

Es ist offen, wie es weitergeht und was entsteht. In diesem unbekanntem Terrain ist es gut, wenn man weiß, dass da jemand ist, der auch weiterhin Halt und Sicherheit gibt. Deshalb erhält am Altar jede*r Teilnehmer*in ein kleines Seilstück mit einem Knoten: Einen Knoten im Taschentuch, das machte man früher, um sich an etwas zu erinnern, um es ganz bestimmt nicht zu vergessen. Dieser Erinnerungsknoten im Seil soll die Teilnehmer*innen an Gottes Segen und Beistand erinnern, die immer da sein und ihnen helfen werden, ihren Ruhezustand als erfüllte Zeit dankbar zu erleben.

**Mit dem Altwerden ist es
wie mit dem Auf-einen-Berg-Steigen:
Je höher man steigt,
desto mehr schwinden die Kräfte –
aber umso weiter sieht man.**

Ingmar Bergmann

Edelsteine

Am Schluss des Gottesdienstes werden alle Ruheständler*innen nach vorne an den Altar gebeten. Sie bekommen einen kleinen Edelstein (erhältlich im Bastelgeschäft) mit folgenden Worten überreicht: Kostbar ist all das, was wir erleben und erfahren in unserem Beruf. Kostbar sind die Begegnungen mit Kolleginnen und Kollegen und vielen anderen Menschen in all den Jahren. Kostbar ist das, was wir geleistet und für andere getan haben. Kostbar ist diese ganze Zeit. Das bleibt – und das gilt es zu bewahren.

kurze Musik

Kostbar ist aber auch die Zeit, die vor Ihnen liegt. Ein Geschenk sind diese Jahre, die Sie in Freiheit gestalten können, in denen vielleicht noch einmal etwas ganz Neues beginnt. Ein Geschenk, das Sie jeden Tag neu erwartungsvoll auspacken dürfen.

kurze Musik

¹⁹ Diese Idee mit anderer Schwerpunktsetzung findet sich auch in: „Berufsende – ein neuer Anfang“. Anlass für einen Kasualgottesdienst, A. Schmidt, Projektpastorin des Kirchenkreises Hamburg-Ost, Mail: projekt55.pastorat@kirche-poppenbuettel.de.

Das wertvollste, was wir mitnehmen – auch in den Ruhestand – ist die Gewissheit, dass wir nicht allein sind. Dass Gott an unserer Seite ist. Er ist bei uns in allem, was kommt. Diese Erfahrung haben wir vielleicht schon gemacht. Und es ist kostbar, daran zu denken.

kurze Musik

Behalte all das Schöne und Kostbare! Bewahre es in deinem Herzen. Nimm die Zeit, die kommt, an als ein großes Geschenk! Und sei gewiss, dass Gott dir nahe bleibt. Amen.

Kompass



Zu Beginn der Aktion wird die kleine Geschichte „Neuland“ von Pfarrerin Barbara Vollmer-Backhaus²⁰ verlesen: „Sie müssen Zoll entrichten“, sagt mir der Grenzposten, als ich Neuland betreten will. „Jeder Übergang kostet etwas.“ „Was muss ich zahlen?“, frage ich und zücke den Geldbeutel, der angefüllt ist mit meinem bisherigen Leben. „Bequemlichkeit, Gewohnheit und Sicherheit“, sagt mir der an der Grenze. „So teuer ist das?“, frage ich zögernd.

„Ja, billiger sind Übergänge nicht zu haben“, sagt der Grenzposten. „Aber dafür gehen Sie ins Leben!“

Für Übergänge brauchen wir Kraft und Mut, erzählt uns diese kleine Geschichte. Das gilt auch für den Übergang in den Ruhestand. So manches muss man vielleicht zurücklassen an der Grenze, sich von Vertrautem verabschieden, um Neues zu wagen. Aber, so sagt es der Grenzposten: Verheißen ist das Leben. Es gibt viel Schönes zu erleben. Es gibt Spannendes zu entdecken. Und das, was einem bisher den Weg gezeigt und Orientierung gegeben hat, das nimmt man mit.

Als Zeichen dafür soll heute jede*r von Ihnen einen kleinen Kompass (im Spielwarenladen erhältlich) mit nach Hause nehmen können. Was den Kompass ausmacht, ist die magnetische Kompassnadel. Sie lässt sich nicht beirren. Sie richtet sich immer nach Norden aus, egal was ich mache und wohin ich mich wende. Sie orientiert sich an einem unsichtbaren Magnetfeld, das unseren ganzen Planeten durchzieht.

20 © Barbara Vollmer-Backhaus. Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

Man kann es nicht sehen, aber es ist da. Und es schützt unsere Erde zudem vor kosmischer Strahlung aus dem Weltall.

Ich möchte Sie mit diesem Kompass ermutigen, auch im Ruhestand auf die Begleitung Gottes zu vertrauen. Darauf, dass er Ihnen Ihren Weg zeigt und auch in dieser Lebensphase noch viele lohnende Ziele für Sie bereit hält.

Schlüsselübergabe

Eine Predigt über das Symbol des Schlüssels kann man am Ende des Gottesdienstes mit einer Schlüsselübergabe verbinden. Jeder / jedem Ruheständler*in wird zugesagt: Ich wünsche dir mit diesem Schlüssel Gottes Segen. Er möge dir helfen, immer wieder neue Räume zu öffnen! Denn Gott sagt: Ich weiß wohl, welche Gedanken ich über euch habe: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung (Jeremia 29,11).

Feder

Gegen Ende des Gottesdienstes werden alle Ruheständler*innen nach vorne an den Altar gebeten. Hier wird folgende kleine Geschichte²¹ erzählt: Es war einmal ein Mädchen, das war sehr fleißig und hatte bei verschiedenen Herrschaften gedient und überall war man zufrieden und voll des Lobes über sie gewesen. Nun geschah es eines Tages, da suchte man am Königshof eine Zofe für des Königs Töchterlein, das war krank und musste gepflegt werden. Da fiel die Wahl auf dieses Mädchen, denn der Ruhm ihrer Anstelligkeit war weithin gedungen. Da erbat das Mädchen einen Monat Bedenkzeit und ging zu seiner Mutter und blieb dort die ganze Zeit. Und als die Zeit vorbei war, traten beide, die Mutter und ihre Tochter, über die Schwelle des Hauses, und die Tochter bat: „Mutter, gib mir deinen Segen!“

Da sagte die Mutter zu ihr: „Ich will dir meinen Segen geben. Du sollst nicht ungesegnet in unbekanntes Land ziehen.“ Und sie gab ihrer Tochter einen Krug mit Wasser und sagte: „Mögen die Quellen des Glaubens und des Vertrauens in dir nie versiegen.“ Dann zündete sie eine Kerze an, drückte sie ihr in die Hand und sagte: „Möge das Licht der Liebe dein Leben hell machen.“ Und zuletzt gab sie ihrer Tochter eine Feder und sagte: „Möge die Hoffnung dir Flügel schenken.“ Dann sagte die Mutter: „Geh hin, meine Tochter, in Frieden.“

Den Ruheständler*innen wird nun jeweils eine farbige Feder (erhältlich in Bastelgeschäften) überreicht mit den Worten: Gott segne dich. Er schenke dir Hoffnung und Leichtigkeit. Amen.

21 nach einem Text von Brigitte Enzner-Probst. Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

7. Lieder für den Übergang



Lieder aus dem Evangelischen Gesangbuch

EG 165: Gott ist gegenwärtig; **EG 166:** Tut mir auf die schöne Pforte; **EG 171:** Bewahre uns Gott; **EG 175:** Ausgang und Eingang; **EG 200:** Ich bin getauft auf deinen Namen; **EG 209:** Ich möcht', dass einer mit mir geht; **EG 295:** Wohl denen, die da wandeln; **EG 321:** Nun danket alle Gott; **EG 329:** Bis hierher hat mich Gott gebracht; **EG 346:** Such, wer da will ein ander Ziel; **EG 347:** Ach bleib mit deiner Gnade; **EG 354:** Ich habe nun den Grund gefunden; **EG 380:** Ja ich will euch tragen bis zum Alter hin; **EG 382:** Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr; **EG 395:** Vertraut den neuen Wegen; **EG 398:** In dir ist Freude; **EG 432:** Gott gab uns Atem; **EG 557:** Unser Leben sei ein Fest; **EG 588:** Der Himmel geht über allen auf; **EG 623:** Die Erde ist des Herrn

Lieder aus anderen Liederbüchern

LebensWeisen Nr. 19, FreiTöne Nr. 25: Da wohnt ein Sehnen tief in uns

LebensWeisen Nr. 102: Den Segen Gottes sehn

LebensWeisen Nr. 53: Du bist da

LebensWeisen Nr. 96: Geh unter der Gnade

LebensWeisen Nr. 24: Halte deine Träume fest

LebensWeisen Nr. 48, FreiTöne Nr. 72: Ich sing dir mein Lied, in ihm wohnt mein Leben

LebensWeisen Nr. 100: Irischer Segenswunsch (Mögen sich die Wege)

LebensWeisen Nr. 95: May the Lord send angels

LebensWeisen Nr. 60: Meine Hoffnung und meine Freude

Das Liederbuch. Lieder zwischen Himmel und Erde Nr. 79: Sei behütet auf deinen Wegen

LebensWeisen Nr. 94: We are marching in the light of God

Popsongs

Reinhard Mey: Abschied; Chris Roberts: Du kannst nicht immer 17 sein; Pur: Ein graues Haar; Cat Stevens: Father and son; Alphaville: Forever Young; Max Rabe: Kein Schwein ruft mich an; Udo Jürgens: Mit 66 Jahren; Frank Sinatra: My way; Robbie Williams: Old Before I Die; Bryan Adams: Summer of 69; Pink Floyd: Time; Reinhard Mey: Vielleicht werd' ich langsam alt; Beatles: When I'm Sixty Four

Volkslieder

Kein schöner Land in dieser Zeit, Schön ist die Jugend, Im schönsten Wiesengrunde, Wem Gott will rechte Gunst erweisen

8. Gebet und Psalmen

8.1. Gebet einer Seniorin²²

Gott, du Gott für alle Lebensalter – „Die ist auch älter geworden“,
hörte ich jemanden in meiner Nähe sagen.

Ich war gar nicht gemeint, aber für mich stimmt es auch.

²² Holze-Stäblein, Oda-Gebbine in: Margot Käßmann (Hg.), In Gottes Hand gehalten. Frauengebete, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2011, S. 188 – 189. Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

Seltsam, dass man das Älterwerden nur bei den anderen bemerkt!
Dabei nimmt die Lebenslust nicht ab, im Gegenteil!
Wie gut, keine unbequemen Schuhe mehr tragen zu müssen.
Meine Schuhe sind jetzt breit und derb.
Meine Röcke sind lang, weit und bequem.
Ich bewege mich gerne mit ihnen.
Wie gut das tut, sich vor niemandem mehr als Frau beweisen zu müssen!
„Gott geht nicht in Rente“, habe ich neulich gelesen.
Eigentlich schade. Es ist eine gute Lebenszeit. Ich danke dir dafür, dass ich sie erleben darf.
Wie gut ist die Freiheit; der Wechsel von Ruhe und Unruhe; das vernünftige Maß an Aufgaben!
Wie gut sind die Gaben und Freuden, für die ich jetzt Zeit habe!
Gott, ich muss niemanden mehr beeindrucken.
Und allmählich komme ich auch damit zurecht, keine große Rolle mehr zu spielen.
Meine Zeit ist begrenzt, das ist mir bewusst.
Worum ich dich bitte: Dass wir noch ein Stück Weg zusammen gehen können,
bevor für einen von uns das Alleinsein beginnt.
Noch etwas Zeit erbitte ich: Zeit mit Menschen, Zeit in dieser herrlichen, aufregenden Welt.
Zeit, deine Zeichen und Spuren zu entziffern.
Amen

Oda-Gebbine Holze-Stäblein



8.2. Psalmen

Psalm 1 „Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen ...“; **Psalm 4** „Erhöre mich wenn ich rufe ...“; **Psalm 8** „Was ist der Mensch ...“; **Psalm 19** „Die Himmel erzählen ...“; **Psalm 27** „Der Herr ist mein Licht und mein Heil ...“; **Psalm 36** „Herr deine Güte ...“; **Psalm 37** „Befiehl dem Herrn deine Wege ...“; **Psalm 42** „Meine Seele dürstet nach Gott...“; **Psalm 51** „Schaffe in mir Gott ...“; **Psalm 71** „Verwirf mich nicht im Alter ...“; **Psalm 73** „Dennoch bleibe ich stets an dir ...“; **Psalm 90** „Herr, du bist unsere Zuflucht ...“; **Psalm 116** „Der Herr tut dir Gutes ...“; **Psalm 121** „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen ...“; **Psalm 139** „Herr, du erforschst mich...“

8.3. Moderne Psalmen

Psalm 1

Glücklich, der sich nicht selbst erhöht oder entschuldigen muss, weil er vollkommen sein will,
sondern Gott umsonst empfing und aus der Güte des Herrn lebt Tag und Nacht.
Der ist wie ein Baum, gepflanzt vor dem Wald.
Der Sturm macht ihn stark und keine Bö fällt ihn, den einzigen Freien ringsum.
Alle anderen stürzt der Sturm mit ihrem Wurzelstock am bösen Tag, einer reißt den anderen um.
Aber der Herr hält aufrecht, die aus seinem Freispruch leben.²³

Psalm 4

Ehe der Tag sinkt, wollen wir anbeten.
Ehe die Nacht kommt, wollen wir danken.
Gutes und Arges häuft sich auf, und am Abend bedrängt uns seine Menge.
Aber der Herr schafft uns Raum.
Wir legen uns im Frieden zur Ruhe, denn der Herr macht unsern Tag heil.
Gibt dieser Tag ein wenig Grund zum Danken, lasst uns den andern davon berichten.
Was sich an Argem aufgetürmt, das verliert seine Kraft, der Zorn brennt nieder,
wenn wir des Guten gedacht.
Wir legen uns im Frieden zur Ruhe, denn der Herr macht unsern Tag heil.
Haben wir so den Tag mit Dank beschlossen, sehen wir auch im Argem das Gute.
So wird das Ganze zum Geschenk und schön wie in Zeiten reicher Ernte,
und unser Abend wird licht.
Wir legen uns im Frieden zur Ruhe, denn der Herr macht unsern Tag heil.²⁴

Psalm 8

Herr aller Welten, wie herrlich ist dein Name in allen Ländern:
Bis in die fernsten Fernen des Alls reicht deine Hand.
Kinder bestaunen eher als Gelehrte, ja, Säuglinge schon preisen mit frohem Krähen, was sie von dir
empfangen. Denn der Tor ruft zu Zank und Neid, sie aber besingen die empfangene Liebe.
Sehe ich die Gestirne, deiner Finger Werk, den Mond und die Welten aus deiner Hand:
Wie so gar nichts ist der Mensch, ein Staubkorn auf unbedeutender Erde.

23 Aus: Publikationen der VELKD, „Die dich rühmen haben den Tag gewonnen“ S. 11 <https://www.velkd.de> › publikationen
› download

24 Ebd. S.13

Aber wie hoch hast du, Gott, ihn erhoben. Er ist fast wie du selbst.
Seine Werke sind schneller als jeder Vogel, seine Hände greifen bis ins Innerste der Erde
und weit hinaus in die Sternenwelt. Du hast ihn zum Herrn der Welten gemacht.
Nichts ist seinem Geist entzogen und seinem Zugriff kein einziges Ding.
Herr aller Welten, wie herrlich ist dein Name in allen Ländern!²⁵

Psalm 71

Bis zu diesem Tag hast du mir geholfen. Mein Gott, geh auch weiterhin mit mir!
Vergiss mich nicht in meinem Alter. Verlass mich nicht in schweren Stunden. Auf dich verließ ich mich
von Jugend auf. Du legtest mich in meiner Mutter Hände. Wir waren freud in meinen Kindertagen.
Will mir die Arbeit sauer werden und kann ich nicht mehr alles leisten, dann zeige mir, wie man die
Stunden nutzt. Ich will den Enkeln von der Kraft erzählen, von dem, was ich von deiner Nähe spüre.
Mein Leben wird mir täglich schwerer, mich flieht der Schlaf, die Schwächen kommen: Du lässt mich
nicht in meiner großen Angst, holst mich heraus, geleitest mich zur Sonne, du machst mich frisch und
trocknest meine Tränen.
So will ich dir mein Loblied bringen, mit meinen Kindern will ich preisen.
Ihr Lippen, singt, so gut es gehen will! Denn heute will ich fröhlich sein und danken.
Ich will berichten, was mein Gott getan hat.²⁶

Psalm 90

Noch ehe die Kruste der Erde sich festigte, ehe sich der erste Lebenskeim regte, warst du, unser Gott.
Und rufst du: Kommt wieder, nimmst du zurück, was du gabst, müssen wir sterben.
Die dich rühmen, haben ihren Tag gewonnen. Ja, die Arbeit unserer Hände lasse gedeihen!
So stehst du am Anfang des Lebens, an seinem Ziel. Wie viel gilt bei dir die Stunde, was Jahre? Nichts!
Ein Pendelschlag. Vertropft wie das Wasser. Morgens erblüht wie das Gras, abends gefressen.
Die dich rühmen, haben ihren Tag gewonnen. Ja, die Arbeit unserer Hände lasse gedeihen!
Doch warum ist unserem Leben nicht das vergönnt, dass es bleibt,
und warum müssen wir gehen, ehe man begreift?
Du kennst, was uns mangelt, was die Gemeinschaft zerstört, wir oft nicht ahnen.
Die dich rühmen, haben ihren Tag gewonnen. Ja, die Arbeit unserer Hände lasse gedeihen!
Gib Einsicht in dieses Geheimnis von Jugend an, dass wir unsre Jahre weise verwenden, nicht nur als
Geschwätz! Da siebzig, dort neunzig: Wer sie an andre verschenkt, lobt noch im Sterben.²⁷

25 Ebd. S. 16

26 Ebd. S. 41

27 Ebd. S. 49f

9. Liturgische Bausteine

Liturgischer Tanz

Zum Ende eines Gottesdienstes kann bei geeignetem Kirchenraum ein liturgischer Tanz im Chorraum angeboten werden. Dazu werden die Teilnehmenden eingeladen, einen Tanz in leichter Schrittfolge zu erlernen. Eine leichte Variante wäre zum Lied EG Nr. 175 „Ausgang und Eingang“ möglich.

Alle Teilnehmenden stellen sich in einem großen Kreis auf. Sie gehen vier Schritte nach rechts und wiegen dann in vier Schritten auf der Stelle; dann wieder vier Schritte nach rechts und vier Schritte wiegend auf der Stelle. Passend dazu kann erklärt werden, dass das Vorwärtsschreiten für das Weiterziehen in die neue Lebensphase und das Wiegen auf der Stelle für Momente des Innehaltens stehen.

„Stufen“ von Hermann Hesse mit Einwüfen²⁸

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht,
blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.*

Stimmt! Die Zeit der Arbeit ist vorbei! Ganz viel ist da zur Blüte gekommen, habe auch ich zum Blühen gebracht. Manche Früchte konnten wir ernten. Aber eben doch: Alles zu seiner Zeit! Die Zeit der Arbeit ist vorbei!

*Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe,
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben.*

Tja. So einfach ist das ja nun nicht! Bereit zum Abschied sein. Und zum Neubeginn. Neue Bindungen eingehen. Und das alles tapfer und ohne Traurigkeit? Wie soll das gehen? Mein Herz hängt doch noch am Beruf. An den Kolleginnen und Kollegen. An diesem Gefühl, etwas zu bewirken und wichtig zu sein. Und was kommt jetzt?

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.*

Ein neuer Anfang? Ein Zauber? Ja, auch das! So viel Zeit, die ich füllen kann!
So viele Möglichkeiten! So viel neues Leben!

**Jeder,
der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden.**

Franz Kafka

²⁸ Nach einer Idee aus: Gottesdienstentwurf der Fachgruppe 55+ im Evangelischen Männer-Netzwerk Württemberg; mit freundlicher Genehmigung durch das emnw; bearbeitet von Anita Christians-Albrecht.

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen.*

Heimat – habe ich die in meinem Beruf gefunden? Ja, ein Stückchen Zuhause auf dieser Welt war sie schon – meine Arbeitsstelle. Aber oft genug habe ich mich auch verloren gefühlt, überfordert, gehetzt.

*Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.*

Wunderbare Aussichten. Höhe. Weite. Neues. Und eine ganz neue Freiheit!
Erst ganz allmählich begreife ich, was das heißt ...

*Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.*

Das hat doch was. Der Aufbruch zu einer großen Reise in ein unbekanntes Land.

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegenschenden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.*

Ja der Ruf des Lebens! Ich habe Kräfte und Möglichkeiten! Und vor mir liegt eine neue Zeit!
Wie ein neues Land, das ich nun frei gestalten kann

Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!



10. Segen

Segensbitte²⁹

Gott, öffne mir die Augen, mach weit meinen Blick und mein Interesse,
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.

Gott, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam,
damit ich hören kann, was ich noch nicht verstehe.

Gott, gib mir ein vertrauensvolles Herz, das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.

Gott, ich weiß, dass ich nur lebe, wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse.

Amen

Du Gott des Weges segne uns³⁰

Sei du der Traum | der Sehnsucht zeugt

sei du die Kraft | die die Entscheidung trifft

sei du das Vertrauen | das sich teilt

segne den Aufbruch

behüte was ich zurücklasse

schütze das Neue das ich wage

begleite mich beim ersten Schritt

segne den Weg | gib meinen Füßen Halt

sei mir Grund | stärke Geist und Leib

segne das Ankommen | sei du mein Ziel

richte meine Schritte auf dich hin aus

schenk mir den Mut zur Heimkehr in dir

Du Gott des Weges segne uns

umgib uns mit deinem Segen

damit wir uns auf den Weg machen können

auf den Weg | zu dir und den Menschen



29 Nach Lambert, Will in: Begleitet von guten Mächten. Segensworte für ein ganzes Leben, Herder Sonderband 2004 hrsg. von Ulrich Sander, S.75

30 Schwarz, Andrea in: Begleitet von guten Mächten. Segensworte für ein ganzes Leben, Herder Sonderband 2004 hrsg. von Ulrich Sander, S.60

Gott segne deinen weg³¹

Gott segne deinen weg | die sicheren und die tastenden schritte,
die einsamen und die begleiteten, | die großen und die kleinen

gott segne deinen weg | mit atem über die nächste biegunG hinaus
mit unermüdlicher hoffnung | die vom ziel singt, das sie nicht sieht
mit dem mut, stehenzubleiben | und der kraft, weiterzugehen

gottes segen umhülle dich auf deinem weg | wie ein bergendes zelt
gottes segen nähre dich auf deinem weg | wie das brot und der wein
gottes segen leuchte dir auf deinem weg | wie das feuer in der nacht

geh im segen | und gesegnet bist du segen
wirst du segen | bist du segen
wohin dich der Weg auch führt.

Segen

Ist wie ein Mantel. Und wie ein Handschlag nach einem Streit.

Ist gold wie Engelschwingen und der neue Tag.

Ist immer da, immer da, immer da.

Auch wenn ich ihn nicht sehen, nicht anfassen kann.

Ist da. Ummantelt mich. Hält meine Hand.

Umhüllt mich – golden – wie Engel auf dem Feld und Engel am Grab.

Segen erbitten wir jetzt.

Und gehen mit dem Segen weiter.

Leise Musik, darauf gesprochen:

Ich will Dich segnen. Sagt der Himmlische. Und Du sollst ein Segen sein.

Er sagt es auf der Schwelle in den Aufbruch.

Abram weiß nicht, was kommt. Auf Gottes Wort hin geht er los.

Im Glauben: Der Himmlische ist da.

Ich will Dich segnen. Und Du sollst ein Segen sein.

Damit schickt Gott los. Damit geht Abram los.

Leise gesummt „Den Segen Gottes sehn ...“ (LebensWeisen 102)

Gesegnet sein. Und: Zum Segen sein.

31 Süß, Katja: gott segne deinen weg. aus: Hrsg. Ulrich Sander; Jeden Augenblick segnen. © 2016 Verlag am Eschbach ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, www.verlag-am-eschbach.de

Ich brauche den Segen. Um zu leben, atmen, gehen, lieben, vergeben, schlafen, aufstehn.
Gesegnet sein.

Ist: Mit goldener Himmelskraft ist Neues möglich.

Und das andere? Zum Segen sein. Bin ich das?

Bei andern spür ich, dass es stimmt: Da werden mir welche zum Segen. Sehen mich.

Ein Wort kann es sein. Eine Berührung. Ein Zwinkern. Oder wissende Tränen. Verbundenheit.

Den Segen Gottes sehn.

Er ist da. Unsichtbar sichtbar. Sichtbar unsichtbar. Unter uns.

Leise gesungen „Den Segen Gottes sehn...“

Ich will Dich segnen. Sagt der Himmlische. Und Du sollst ein Segen sein.

Auf der Schwelle in ein neues Land. Ins Ungewisse.

Die neue Zeit kommt. Wir wagen den Weg.

Gehen los. Im Glauben: Der Himmlische ist da. Der „Ich bin da“ ist da.

Sagt: Ich will Dich segnen. Und Du sollst ein Segen sein.

Schau hin: Du kannst den Segen sehn.

Er ist da. Sag ihn weiter. Trag ihn weiter. Lasst uns aufstehn und gehn.

Lauter gesungen „Den Segen Gottes sehn...“

Wir beten mit Jesus: Vater unser (...) Amen

Segen ist gold. Schimmert. Manchmal spüren wir den Glanz vom neuen Morgen. Manchmal spüren wir den Glanz, der auch durch Narben leuchtet. Segen ist golden. Von ihm her, Jesus, dem Christus.

Wir segnen einander singend. So legt sich der goldene Himmelsschimmer auf uns.

call – response: Dass der Segen Gottes mit Dir ist

Segen ist gold. Ein bisschen Himmelsschimmer für jeden von Euch und Ihnen ist hier zum Mitnehmen.

Zum Erinnern und selbst vergewissern. Oder zum Weitertragen. Verschenken. Verpusten. Bekreuzigen.

Ein bisschen Himmelsschimmer. Denn Segen ist gold.

*Jede*r bekommt ein Goldtöpfchen „Himmelsschimmer“ (Döschen mit Goldstaub oder Streusternen)*

Elisabeth Rabe-Winnen, Michaeliskloster Hildesheim

Himmelsschimmer

Segen³²

Der Herr segne dich, er mache dich frei von allen „du musst“, „man tut“, den Erwartungen anderer.
 Er gebe dir den Mut, deinen eigenen Weg zu gehen.
 Er behüte dich – nie sollst du dich verlassen fühlen und hilflos den Umständen ausgesetzt.
 Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig;
 offene Augen und Ohren schenke dir Gott, dass du seine Wunder jeden Tag erkennst
 in all den unscheinbaren Dingen des Alltages.
 Frieden gebe er dir, Ablehnung und Lob anderer Menschen sollen dich nicht beirren.
 Ein Lächeln für jeden deiner Tage schenke er dir, ein großes Lachen, wenn du dich selbst zu ernst nimmst;
 und einen Stern in jeder dunklen Stunde.
 Herausforderungen und genügend Ruhe schenke er dir, neue Ideen und funkelnde Überraschungen.
 Segnend möge er dir nahe sein – damit du reifen kannst.
 Amen.

Ruhestandssegens³³

Lass die Arbeitszeit hinter dir. Setz dich zur Ruhe!
 Lass einen anderen Rhythmus in dein Haus,
 öffne dem frei strömenden Segen Türen und Fenster!
 Lass den freischwebenden Segen die Räume füllen,
 lass ihn in den Keller, unters Dach!
 Öffne dem frei fließenden Segen dein Herz!
 Jetzt ist die Zeit für die Weite des Herzens,
 jetzt ist die Zeit für die Flügel der Sehnsucht,
 jetzt ist die Zeit für Abschied und Neues.

Gottes Friede, der die Welt erschaffen hat,
 Gottes Liebe, die uns mit dem, was wir brauchen, versorgt,
 Gottes Licht, das uns auch in Zeiten der Dunkelheit leuchtet
 sei mit dir. Amen.

**Was man als Kind geliebt hat,
 bleibt im Besitz des Herzens
 bis ins hohe Alter.**

Khalil Gibran

32 Eggers-Faschon, Christiane in: Gottesdienstentwurf der Fachgruppe 55+ im Evangelischen Männer-Netzwerk Württemberg; mit freundlicher Erlaubnis des emnw (Evangelisches Männer-Netzwerk Württemberg).

33 Aus: Berufsende – ein neuer Anfang“. Anlass für einen Kasualgottesdienst. Mit freundlicher Genehmigung der Herausgeberinnen Pastorin Angelika Schmidt und Pastorin Renate Fallbrüg.

11. Ideen zu Veranstaltungsreihen

Gottesdienste zum Übergang in den Ruhestand können in verschiedenster Form in das Gemeindeleben vor Ort eingebettet werden. Hier sollen nur ein paar Ideen angerissen werden. Der Fantasie ist an dieser Stelle grundsätzlich keine Grenze gesetzt. Hier einige Anregungen:

- Gottesdienst einmal im Jahr für die frischen Ruheständler*innen mit anschließender Begegnung beim Kirchenkaffee
- Persönliche Einladung an alle, die im Laufe des Jahres 66 gewordenen sind oder werden (vorzugsweise am 6.6. des Jahres) zu einem Gottesdienst rund um das Udo-Jürgens-Lied „Mit 66 Jahren ...“
- Gesprächsreihe zum Thema Älterwerden
- Gottesdienst als Abschluss einer Vortragsreihe rund um das Thema Ruhestand, zu der Vertreter*innen aus der Arbeitswelt, z. B. Arbeitnehmerverbände, Handwerkskammer, etc. und / oder Psycholog*innen, Ärzt*innen, Vertreter*innen der Diakonie eingeladen werden
- Musikalische Abendveranstaltung zum Thema „When I’m sixty-four“ mit Vortrag und anschließender Begegnung bei Bier und Brezeln
- Aufbau eines Netzwerks für Menschen im Übergang zum Ruhestand für Begegnung, Gespräch und gemeinsame Aktivitäten nach dem Vorbild ZWAR³⁴
- Gründung eines Chores, einer Sportgruppe, eines Kulturstammtisches, etc. für Ruheständler*innen
- Gottesdienst in Verbindung mit einer kleinen Ehrenamtsbörse in der Gemeinde vor Ort (Besuchsdienst, Freiwilligendienste, Kirchenöffnungskreise etc.)
- Einladung zu einem „Speeddating“ nach dem Gottesdienst: Vorbereitet sind schön gedeckte Tische, auf denen Fragen liegen, über die man in kleinen Gruppen miteinander ins Gespräch kommt. Nach jeweils zehn Minuten wird der Tisch gewechselt.³⁵



34 www.zwar.org/de/zwar-netzwerke/

35 Modifiziert nach einer Idee von Vikarin Nele Kaiser in Unna-Massen (Nachahmen ausdrücklich erwünscht!); vgl. www.evangelisch.de

12. Beispiele für Einladungen



... tun sich ganz neue Horizonte auf.

Herzliche Einladung!

Wir möchten mit Ihnen und anderen Menschen,
die gerade in den Ruhestand eingetreten sind oder dies bald tun, Gottesdienst feiern.
Wir wollen Texte und Musik zum Thema hören, gemeinsam beten, singen
und miteinander ins Gespräch kommen.

Ihre Pastorin
Unterschrift
0511 – 00 00 00, info@pastorin-johannis.de

Sonntag, 6. Juni 2020, 18.00 Uhr
Ev.-luth. Johannis-Kirche
Am Stadtpark 26, 30659 Hannover

Foto: StockSnap (Titel) und FreePhotos auf pixabay

Beispiel für eine zweiseitige Einladungskarte im Format DIN lang. Die Karte hat ein frisches Design, der Text wirkt einladend, aber nicht bedrängend. Die Karte ist nicht personalisiert; so lässt sie sich für wenig Geld professionell drucken. Sie sollte zielgerichtet an die Menschen in der Gemeinde oder im Kirchenkreis, die durch das Angebot erreicht werden sollen, verschickt werden.



... wird's Zeit für Musik.

Herzliche Einladung!

Wir möchten mit Ihnen und anderen Menschen,
die gerade in den Ruhestand eingetreten sind oder dies bald tun,
einen Abend mit Musik der Beatles, mit Brezeln, Wein und Gesprächen verbringen.
Für uns spielt die Band Beatles Phantastic aus Hamburg. Der Eintritt ist frei.

Ihre Pastorin

Unterschrift

0511 – 00 00 00, info@pastorin-johannis.de

Sonntag, 18. September 2020, 19.00 Uhr

Gemeindehaus der Ev.-luth. Johannis-Kirche
Am Stadtpark 26, 30659 Hannover

Fotos: Helgi, photocase.de (Titel), FreePhotos auf pixabay

Ein anderes Beispiel, das nach den gleichen Kriterien wie die Karte auf Seite 46 erstellt wurde. Einige Erfahrungen sprechen dafür, auf eine Rückmeldung der Eingeladenen zu verzichten, um Kurzentschlossene nicht vom Kommen abzuhalten. Diese Frage muss für jede Veranstaltung individuell entschieden werden.

13. Literatur und Links

13.1. Literatur zum Thema

- **Coenen-Marx, Cornelia:** Noch einmal ist alles offen. Das Geschenk des Älterwerdens. Kösel-Verlag 2017.
- **Grethlein, Christian:** Lebensalter. Eine theologische Perspektive. Ev. Verlagsanstalt Leipzig 2019.
- **Hasler, Ludwig:** Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft. rüffer&rub Sachbuchverlag 2. Aufl. 2019.
- **Käßmann, Margot:** Schöne Aussichten auf die besten Jahre. bene-Verlag 2018.
- **Müntefering, Franz:** Unterwegs – Älterwerden in dieser Zeit. Dietz-Verlag 2019.
- **von Hirschhausen, Eckhard und Esch, Tobias:** Die bessere Hälfte: Worauf wir uns mitten im Leben freuen können. Rowohlt-Verlag 2018.
- **Wahl, Hans-Werner:** Die neue Psychologie des Alterns. Kösel Verlag 2017.



13.2. Hinweise auf Materialien

- www.ref-ag.ch/bildung-beratung/bildung-reformiert/bildung-alter/PDF/Gottesdienst_Berufsende_Pensionierung_Dokumentation_201308.pdf
- www.uek-online.de/download/Verabschiedung.pdf
- www.seelsorge-im-alter.de/materialboerse/?tx_news_pi1%5BoverwriteDemand%5D%5Bcategories%5D%5B0%5D=2&cHash=f6fd30622bf7c73b5b8219a26a16a848
- www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/wir-fuer-sie/feiern/lebensfeste/feiertage_leben/abschied_feiern
- www.geistreich.de/articles/165
- www.emnw-maenner.de/fileadmin/mediapool/einrichtungen/E_maenner-netz-werk/Gottesdienst_Uebergang_Ruhestand-spi.pdf

13.3. Liederbücher

- **Das Liederbuch.** Lieder zwischen Himmel und Erde, herausgegeben von Peter Böhlemann, Christoph Lehmann, Uwe Seidel, tvd-Verlag Düsseldorf, 13. Auflage 2018.
- **Evangelisches Gesangbuch,** Ausgabe für die Evangelisch-lutherischen Kirchen in Niedersachsen und für die Bremische Evangelische Kirche, Verlagsgemeinschaft für das Evangelische Gesangbuch Niedersachsen / Bremen 1994.
- **freiTöne.** Liederbuch zum Reformationssommer 2017, Bärenreiter Verlag, Kassel und 36. Evangelischer Kirchentag Berlin 2017 e.V. und Evangelische Kirche in Deutschland.
- **LebensWeisen.** Beiheft 05 zum Evangelischen Gesangbuch (Ausgabe Niedersachsen-Bremen) herausgegeben im Auftrag der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers von Fritz Baltruweit, Hans Christian Brandy und Hans-Joachim Rolf, Lutherisches Verlagshaus Hannover 2. Aufl. 2005.



Die Autorinnen

Anita Christians-Albrecht – Pastorin, Zentrum für Seelsorge der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Beauftragte für Altenseelsorge

Dr. Dagmar Henze – Pastorin, Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Projekt „Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis“

Inken Richter-Rethwisch – Pastorin, Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Projekt „Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis“

Die Fotos

Titel: esudroff, S. 5: Steve Buissinne, S. 6: congerdesign, S. 9: Sam Chen, S. 12: cm_dasilva, S. 14: StockSnap, S. 17: Christo Anestev, S. 19: Couleur, S. 20: Myriam Zilles, S. 23: Arek Socha, S. 24: Moshe Harosh, S. 26: Johannes Plenio, S. 28: Bruno Germany, S. 32: Pexels, S. 34: StockSnap, S. 36: LUM3N, S. 41: Peter H, S. 43: djej (Montage: Andrea Hesse), S. 45: LUM3N, S. 48: Free-Photos, S. 49: DoroT Schenk (alle auf Pixabay); S. 7: Jens Schulze, S. 10: Jens Schulze, S. 16: Helgi auf photocase.de, S. 40: Wiebke Ostermeier auf www.lichtemomente.de

Impressum

Verantwortlich: Angela Grimm, Zentrum für Seelsorge; Ralf Tyra, Haus kirchlicher Dienste

Redaktion, Gestaltung, Satz: Andrea Hesse, Zentrum für Seelsorge

Druck: Die Umweltdruckerei, Hannover

Hannover, Februar 2020



Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Sollten wir dennoch ungewollt bestehende Urheberrechte verletzt haben, bitten wir um Mitteilung.

Zentrum für Seelsorge der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Anita Christians-Albrecht
Blumhardtstraße 2A, 30625 Hannover
0511 – 79 00 31-18
Anita.Christians-Albrecht@evlka.de
www.zentrum-seelsorge.de

Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Dr. Dagmar Henze, Inken Richter-Rethwisch
Archivstraße 3, 30169 Hannover
0511 – 12 41-593/-515
henze@kirchliche-dienste.de
richter-rethwisch@kirchliche-dienste.de
www.kirchliche-dienste.de



Haus kirchlicher Dienste
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Zentrum für Seelsorge