Blaue Stunde

Die Blaue Stunde ist ein Abendformat zum Übergang in den Ruhestand mit Texten, Gebet, Musik, Gesprächen und verschiedenen Stationen, um sich stärken zu lassen.

1. SETTING

Der Raum ist gemütlich gestaltet. Es stehen Stühle zu kleinen Sitzgruppen à 4-5 Personen um kleine Tische. Auf den Tischen stehen Getränke bereit, die den ganzen Abend getrunken werden können. Ebenfalls auf den Tischen liegen DIN A6-Karten, auf deren Vorderseite der Refraintext von *Auf das, was da noch kommt* steht und auf deren Rückseite ein kleiner *Rahmen ge*staltet ist mit einem Fotoaufkleber in der Mitte (s. Station Ruhestandsfoto). Stehlampen und schönes Licht bereiten eine gemütliche Atmosphäre.

Es gibt kein *vorne*. Die agierenden Personen sitzen an den Tischen mit den Menschen und stehen auf, wenn sie Beiträge haben.

Es ist Essen vorbereitet (z.B. Laugengebäck, Käsespieße, Cherrytomaten), das noch nicht sichtbar ist und im späteren Verlauf zu den Tischen gebracht wird.

Alle Texte und Lieder sind Beispiele und können nach eigenen Bedürfnissen/nach eigenem Geschmack ergänzt, verändert oder ausgetauscht werden.

Refr.: Auf das, was da noch kommt (Max Giesinger feat. LOTTE)

Auf das, was da noch kommt, auf jedes Stolpern, jedes Scheitern.
Es bringt uns alles ein Stück weiter zu uns. Auf das, was da noch kommt.
Auf das, was da noch kommt, auf Euphorie und alles Leichte.
Hoff', das wird lange noch so bleiben für uns. Auf das, was da noch kommt.

2. ABLAUF

Musik zum Ankommen

Begrüßung

Portal mit Aufstehfragen

Lied: Ich war noch niemals in New York (Udo Jürgens)

Kollage

Lied: Morgenlicht (Monatslied)

Gespräch

dazu Essen

2 Lieder: Neuanfang (Clueso); All You Need Is Love (The Beatles)

Gebetsartiger oder meditativer Übergang mit Musik

Aktion (z.B. Stationen: Stein, Kerze, Schwelle, Segen, Fotos)

Lied: Auf das, was da noch kommt

Abschließendes Gebet

Lied: Auf das, was da noch kommt

Segen

Lied: Auf das, was da noch kommt

Kollekte, Ansage, Verabschiedung

Gemütliches Beisammensein

3. PORTAL

[Das Portal ist dafür da, dass die Menschen aktiviert werden. Möglich sind z.B. Aufstehfragen, die den Nebeneffekt haben, dass man ein ungefähres Gefühl dafür bekommt, was für Menschen anwesend sind.]

Mögliche Aufstehfragen:
Wer ist bereits in Rente oder im Ruhestand?
Wer hat den Starttermin schon im Blick?
Wer ist einfach neugierig, wie wir das hier heute so machen?
Wer kommt nicht Eidelstedt?
Und wer von anderswo?
Wer hat noch unerfüllte Träume? (...als Übergang zu dem Lied: *Ich war noch niemals in New York*)

4. KOLLAGE

[Die Kollage bringt einen tieferen Einstieg in das Thema, und soll dabei die Menschen berühren und zum Nachdenken anregen, als Vorlage für das darauffolgende Gespräch. Die Texte können musikalisch untermalt werden und zwischen den Texten können kleine Pausen gemacht werden, damit die Texte noch etwas nachklingen.]

Seit er denken kann, verbringt er seinen Sommerurlaub auf Rügen.
Eine feste Zeit – wie ein Fels in der Brandung. „Demnächst bin ich ja immer im Urlaubsmodus. Merkwürdige Vorstellung!“, denkt er. - Manches soll auf den Prüfstand. Liebgewordenes wie der Rügen-Urlaub soll bleiben. Sortieren ist angesagt. „Was mir im Job wichtig war, das will ich weitermachen. Ich finde bestimmt was“, stellt er fest. „Und wie befreiend wird es sein, eine Menge loszulassen.“

Sie steht an der Supermarktkasse und überfliegt im Kopf, was ihr kleiner Einkauf kosten wird. Sie atmet schwer. Dafür muss sie den letzten Geldschein anbrechen. Aber es ist noch Monat übrig. Sie fühlt, wie wieder die Wut in ihr hochsteigt. So viele Jahre geschuftet und nun reicht die Rente nur, wenn ihr nichts Außergewöhnliches vor die Füße fällt. Und das geschieht ja eigentlich ständig. Sie hätte eine Menge Ideen. Aber die kosten alle Geld.

Das Spiegelbild zeigt, was ist: Flacher Bauch und straffe Haut waren gestern. Vieles ist nun der Schwerkraft unterworfen. Aber die blauen Augen leuchten wie eh und je. Sie schneidet Grimassen, streckt sich die Zunge raus. Jede Linie in ihrem Gesicht kann eine Geschichte erzählen. Nichts möchte sie missen. Es ist gut, wie es ist. Aus dem Kleiderschrank angelt sie das längst aus der Mode gekommene Lieblingsstück. Ihr Stil, ihre Ausstrahlung - wer sagt, dass nur die Jungen leuchten?

Die Abschiedsfeier ist geschafft. „Jetzt ans Meer“, denkt er. „Jetzt mit beiden Füßen ins Wasser, über mir der Himmel und nur noch tun, was mir gefällt“. Gedacht, getan. Es folgten ausgelassene Abende mit Freunden, Kino, Konzert, Bar. Versumpft. Das Aufstehen verschob sich immer mehr. Netflix war leergeguckt. Da gestand er es sich ein: „Ich bin aus dem Takt. Ich muss was ändern. Ich will meinen Rhythmus finden.“

Die Führungsrolle ist ihm zugefallen. Unerwartet wurde er dafür ausgewählt. Mit vollem Einsatz hat er sie ausgefüllt, das große Ziel immer klar vor Augen. Der Weg dahin ein echter Kraftakt. Über Jahrzehnte die Verantwortung für 1000ende Menschen, ganze Familien zu haben, allein hätte er das nicht geschafft. Im Rückblick heißt Führungsverantwortung für ihn: Kompetenz im Umgang mit Krisen und Widerständen, es braucht klare Regeln im Zusammenleben, manchmal fallen überraschende Wendungen vom Himmel und wer führen will muss Leitung teilen können. Er hat viel erreicht. Das große, lang ersehnte Ziel zu gestalten, musste er am Ende den Jüngeren überlassen. Sein Name, Mose, seine Geschichte legendär.

5. GESPRÄCH

[In diesem Teil kommen die Menschen miteinander über das Thema Ruhestand ins Gespräch. Das geschieht anhand von Fragen, die auf kleinen Zetteln stehen, die die Menschen sich holen müssen, z.B. in Kugeln in einem Kaugummiautomat oder einem anderen Gefäß.
Es ist gut, einen Mix aus leichten und aus tief gehenden Fragen zusammenzustellen.
Als Einstieg hilft es, wenn 2 Personen aus dem Team sich in Gesprächsform über das Thema Ruhestand austauschen und das Ziehen und Diskutieren der Fragen anhand von 1-2 Fragen vormachen.
Wenn die Menschen mit einer Frage fertig sind, können sie sich eine neue holen. Wenn ihnen eine Frage nicht gefällt, können sie sich eine neue holen. Nach ca. 10 min. wird das Essen zu den Tischen gebracht. Nach insgesamt ca. 20 min. (oder nach Gefühl) geht es weiter mit dem nächsten Lied.]

Mögliche Fragen:

Wann und wie hat alles begonnen? Mein 1. Arbeitstag?
Welchen besonders schönen Moment im Berufsleben werde ich vermutlich nie vergessen?
Welches Bild passt am besten zu meinem Berufsleben: a) gerader Weg b) Achterbahnfahrt oder c) Versuchsstrecke?
Was hätte ich gern noch erreicht?
Mit welchem Rückschlag musste ich im Berufsleben klarkommen?
Mit meinem Wissen von heute, wo würde ich eine berufliche Entscheidung anders treffen?
Was war eine der größten Hürden, die ich im Arbeitsleben meistern musste?
Was hat mir im Berufsleben am meisten Spaß gemacht?
Worauf freue ich mich am meisten im Ruhestand?
Welches Vorhaben möchte ich als erstes realisieren?
Wovor graut mir am meisten?
Gibt es noch etwas, was ich erreichen möchte? Und wenn ja, was wäre das?
Was stärkt mich für den neuen Lebensabschnitt?
Beginnt jetzt wirklich ein neuer Lebensabschnitt für mich? Wenn ja, woran erkenne ich ihn? Wenn nein, was erwarte ich dann?
Was werde ich am wenigsten vermissen im Ruhestand und was am meisten?
Wie vermeide ich, in ein „Ruhestandsloch“ zu fallen?
Was werde ich beibehalten aus meiner Berufstätigkeit?
Wenn ich an Ruhestand denke, kommt mir als erstes in den Sinn…
Jetzt geht es erst richtig los …

6. GEBETSARTIGER ODER MEDITATIVER ÜBERGANG

[Der Gebetshafte Übergang soll die Menschen nach dem Gespräch und dem Essen wieder in die Konzentration holen. Es kann ein rein gesprochener Übergang sein oder er kann wie im folgenden Beispiel mit dem 2. Lied nach dem Essen verknüpft werden]

Lied:
All You Need Is Love (The Beatles)
There's nothing you can do that can't be done.
Nothing you can sing that can't be sung.
Nothing you can say, but you can learn how to play the game. It's easy.

Nothing you can make that can't be made.
No one you can save that can't be saved.
Nothing you can do, but you can learn how to be you in time. It's easy.

All you need is love. All you need is love.
All you need is love, love. Love is all you need.

There's nothing you can know that isn't known.
Nothing you can see that isn't shown.
There's nowhere you can be that isn't where you're meant to be. It's easy.

All you need is love. All you need is love.
All you need is love, love. Love is all you need.

Text:
Der Tag geht zur Neige und das Licht der Sonne versinkt hinterm Horizont. Allmählich verwischen die Konturen, werden immer schemenhafter. Das Licht der versunkenen Sonne färbt den Horizont sanft oder wie in einem Rausch. Der Himmel spannt sich aus in einem tiefen, ruhigen Blau.
Das ist die blaue Stunde.
Eine besondere Zeit, fast magisch.
Der Tag schwindet, und der Abend zieht herauf.
Ein Übergang.
Eine Zeit des Dazwischen.
Ein bisschen so ist das auch mit dem Ruhestand – wie bei all den anderen großen Übergängen in unserem Leben. Es gibt diese Zeit des Dazwischen. Zwischen den Rollen, zwischen den Lebensphasen. Abschied aus der alten Rolle, der alten Lebensphase und einleben in die neue. Das braucht Zeit.

Refr.:
All You Need Is Love (The Beatles)
All you need is love. All you need is love.
All you need is love, love. Love is all you need.

Text:
Natürlich - irgendwann ist dieser eine Tag. Du sitzt ein letztes Mal an der Kasse oder im Büro. Du stempelst ein letztes Mal und ziehst dich um. Und am nächsten Tag ist alles anders.
Vielleicht hast du lange darauf gewartet. Hast dich gefreut, hast dir Gedanken gemacht, Pläne geschmiedet. Vielleicht gibt es eine kleine Feier mit den Kolleg*innen. Vielleicht kam aber auch alles ganz überraschend oder du weißt erst im Rückblick, welcher dein letzter Tag bei der Arbeit war.
Dieser eine Tag markiert einen Übergang – aber unsere Seele, unsere Gefühle, unsere Gewohnheiten, unser Selbstverständnis kommen so schnell, von heut auf morgen gar nicht hinterher. Wir brauchen den Zwischenraum. Und …

Refr.:
All You Need Is Love (The Beatles)
All you need is love. All you need is love.
All you need is love, love. Love is all you need.

Text:
Vertrauen in das Dazwischen schafft Raum für Wehmut, Sehnsucht, Freude, Ärger, Unsicherheit, Neugier… All das – manchmal auch nebeneinander. Der Verlust kann seinen Platz finden und der Gewinn ebenso. Du hast Zeit, dich nach und nach gut einzuwohnen in der neuen Lebensphase. Im Dazwischen kannst du dich auszuprobieren, kannst den einen oder anderen Umweg nehmen und neue Pfade entdecken.
Das ist deine blaue Stunde. Der Himmel spannt sich über dir in einem tiefen, ruhigen Blau. Das Licht der versunkenen Sonne färbt den Horizont sanft oder wie in einem Rausch.

Refr.:
All You Need Is Love (The Beatles)
All you need is love. All you need is love.
All you need is love, love. Love is all you need.

7. AKTION

[Dieser Teil lenkt den Fokus nach innen auf die Gedanken/Emotionen der einzelnen Menschen im Zusammenhang mit dem Thema Ruhestand, ganz individuell. Es gibt Stärkung.]

a. Stationen

Persönlicher Segen: 1-2 Pastor:innen stehen bereit, um Menschen persönlich zu segnen.

Ruhestandsfoto: (als Pedant zum Hochzeitsfoto) Es können Polaroid-Fotos gemacht werden, die man sich als Erinnerung auf die Karten mit dem Text von Auf das, was da noch kommt, kleben kann.

Schwelle: An einem Ort, um den herum etwas Platz ist, liegt eine Schwelle auf dem Boden als symbolischer Übergang in den Ruhestand. Die Menschen können ausprobieren, wie sie über die Schwelle treten, wie sie sich ihr nähern, etc. Eine Person steht zur Begleitung bereit. *[An diesem Ort können sich seelsorgerliche Gespräche entwickeln.]*

Kerze: Es gibt die Möglichkeit, eine Kerze anzuzünden.

b. Sanduhren

[Wenn es kein Team gibt, das die Stationen besetzen kann, gibt es z.B. diese alternative Aktion mit Sanduhren (z.B. https://www.giftcampaign.de/friseur-werbeartikel/sanduhr-solo.html?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwna6_BhCbARIsALId2Z3eDXHHIvr2ipRwcyAwxwx-k6rvb8bG1aoDxWv27sJ8jSY8nfdfSI0aAjvgEALw_wcB*. Die Sanduhren stehen von Anfang an als Dekoration mit auf den Tischen. Nach der Blauen Stunde dürfen die Menschen jeweils eine Sanduhr mit nach Hause nehmen. Der Impuls: Nimm Dir ab und zu 3 Minuten Zeit, um ohne Ablenkung über Deinen Ruhestand nachzudenken. Dieser Teil wird verknüpft mit dem Lied:* Only Time *(Enya). Wenn man sich für den Impuls mit den Sanduhren anstelle der Stationen entscheidet, bietet es sich an, nach dem Segen, wenn die Menschen noch gemütlich Beisammensein, für persönlichen Segen bereitzustehen]*

Text:
Hier sind wir also – mit unseren Gedanken, Wünschen, mit unseren Fragen. An diesem Ort. Zu dieser Zeit. Es ist gut hierzusein, auch wenn wir die Antworten erst noch finden müssen. Jetzt ist jetzt. Wir haben Zeit. „Wer kann schon sagen, wohin die Straße führt, wohin der Tag fließt? - Nur die Zeit."

Lied: Only Time (Enya), 1. Str.
Who can say where the road goes, where the day flows? Only time.
And who can say if your love grows as your heart chose? Only time.
Text:
Und wer kann sagen, wenn der Tag schläft, und der Mond seine Bahnen zieht, ob die Nacht Dein Herz gefangen hält? - Nur die Zeit

Lied: Only Time (Enya), 3. Str.
Who can say when the roads meet that love might be in your heart?
And who can say when the day sleeps if the night keeps all your heart?

Text:
Jetzt ist jetzt. Wir haben Zeit. Zum Nachdenken, zum Träumen, vielleicht für eine erste Idee am Ende dieses Abends. Vor euch liegen Sanduhren. Ihr Sand rieselt 3 Minuten lang. 3 geschenkte Minuten für euch in aller Ruhe.

8. SEGEN

Gott, die Kraft des Lebens, segnet dich und behütet dich.
Sie ist bei dir im Stolpern und im Scheitern,
segnet dich mit verschwendeten Stunden.
Gott verliert sich mit dir in Träumen und fängt mit dir von vorne an.
Immer. Und wieder.
Gott geht mit dir durch die Blaue Stunde und jedes kleine Stück näher zu dir.
Gott segnet dich mit Euphorie und allem Leichten.
Gott segnet dich mit Mut und Vertrauen.
Mit Zeit und Liebe und warmer Zuversicht.
Gott segnet dich mit Frieden.
Für immer – und jetzt.