

Biografieorientierter Ritualworkshop mit anschliessender Ritualfeier am Übergang in die dritte Lebensphase

Ausgangssituation

Die Pensionierung stellt eine Schwelle in eine neue Lebensphase dar, an der einige Neupensionärinnen und Neupensionäre drohen, emotional ins Stolpern zu geraten. Ihre eigenen und die von aussen an sie herangetragenem Erwartungen können sie als Last empfinden. Die Abgabe beruflicher oder familiärer Verantwortung verändert nicht nur ihren gesellschaftlichen Status, sondern auch ihre Selbstwahrnehmung. Sie wünschen sich, diese Verunsicherung schnell zu überwinden und riskieren, in Aktionismus zu verfallen. Doch eine freie Kasualie zur Pensionierung lässt sie bewusst an der Schwelle verweilen und innehalten. In einer gruppenorientierten Ritualentwicklung dürfen sie ihre ambivalenten Gefühle zulassen und ihre Befürchtungen und Sorgen sowie ihre Hoffnungen und Wünsche äussern. Hierzu benötigen sie Ermutigung und Zeit, um ihre Lebensgeschichte zu deuten und zu reflektieren, was sie für sich als sinnstiftend entdecken.

Zielgruppe

Das Ritual richtet sich an Personen, die an der Schwelle zur dritten Lebensphase stehen und sich mit der Pensionierung auseinandersetzen. Aufgrund der individuellen Lebensentwürfe und unterschiedlichen Modelle zur Pensionierung (vorgezogene Teil-, reguläre oder aufgeschobene Pensionierung) wird empfohlen, kein spezifisches Alter als Teilnahmevoraussetzung am Workshop festzulegen, sondern den Workshop im lokalen Kirchgemeindeblatt auszuschreiben und die Personen einzuladen, die in den letzten zwei Jahren pensioniert wurden bzw. in den nächsten zwei Jahren pensioniert werden. Damit können die Personen für sich entscheiden, wann sie an einem Ritualworkshop teilnehmen möchten. Dies kommt ihren religiös-existentialen Fragen entgegen.

Rhythmus des Angebots

Der Workshop sollte in Verbindung mit der Ritualfeier regelmässig angeboten werden, zum Beispiel einmal jährlich. Aufgrund der Erfahrungen in der Evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Bülach wird empfohlen, den Workshop auf zwei aufeinanderfolgende Tage auszuweiten, um längere Pausen oder zeitliche Puffer einplanen zu können.

Die Ausschreibung sollte mit einigen Monaten Vorlauf erfolgen und bereits ein Datum für die Ritualfeier nennen. Idealerweise findet die Feier zwei bis drei Tage nach dem Workshop statt. Dies gibt der Pfarrperson für die theologische Reflexion und Überarbeitung der entwickelten Ritualelemente Zeit. Die Ritualfeier zählt nicht als anlassbezogener Gottesdienst im Kirchenjahr, sondern sollte von der Gruppe in einem geschlossenen Rahmen gefeiert werden. Daher ist die Ritualfeier auch an einem Wochentag planbar. Sollte es Gruppen geben, die sich für ein Öffnen der Andachtsfeier entscheiden, ersetzt die Ritualfeier keinen Sonntagsgottesdienst.

Umsetzung

Der Workshop ist als Vorbereitung einer freien Kasualie anzusehen und deshalb ein essenzieller Teil des biografieorientierten Schwellenrituals zur dritten Lebensphase. Die Pensionierung ist für die meisten Personen kein Zeitpunkt, sondern vielmehr eine gefühlte Zeitspanne, in der sie den Status als Berufstätige aufgeben und lernen, ihren veränderten Status als Pensionärinnen und Pensionäre anzunehmen. Die Ritualfeier wird damit zum Ausgangspunkt dieses Prozesses.

Der Workshop hat sich methodisch bewährt und kann zeitlich oder inhaltlich durch die Pfarrperson, die den Workshop leitet, angepasst werden. Zu Beginn des Workshops sollte der Ablauf ohne zeitliche Angaben vorgestellt werden, um flexibel zu bleiben. Es wird davon abgeraten, das exemplarisch vorgestellte Ritual mit anderen Gruppen zu feiern. Ohne den Workshop ist das Ritual für die Ritualfeiern weniger verständlich. Ihnen würde der gedankliche Prozess fehlen, um ambivalenten Gefühlen Ausdruck zu verleihen, indem sie Vergangenes mit Dank zurücklassen und für sich, trotz der Ambivalenz, eine Vorwärtshoffnung zu entwickeln. Als moderne Statuspassage muss daher das Ritual individuell von Gruppe zu Gruppe neu entwickelt werden.

Die Feier des biografieorientierten Gruppenrituals kann sich an dem Ablauf klassischer Liturgien orientieren, wozu das Glockenläuten, die Klage, der Dank, die Bitte und der Segen gehören. Dieser Ablauf gibt nicht nur der Pfarrperson Sicherheit im Gestalten der freien Kasualie, sondern es wird auch von den Ritualfeiern als vertraut und feierlich zugleich wahrgenommen. Hierdurch reduziert sich das Risiko von ungewollten Brüchen im Ablauf, die störend wirken und unter Umständen spirituelles Erleben verhindern. Gleichzeitig ermöglicht die freie Kasualie eine biografieorientierte und persönliche Ausgestaltung, wodurch die Ritualfeiern sich als Subjekte erleben, die durch das Ritual gestärkt werden.

Ablauf des Workshops

Der nachfolgende Workshop ist für 12 Personen konzipiert. Für ein gemeinsames Ritualisieren sollten mindestens 4 Personen am Workshop teilnehmen. Ab 8 Personen ist die Gruppe beim Ritualisieren in zwei Teilgruppen einzuteilen. Insgesamt sollten nicht mehr als 12 Personen am Workshop teilnehmen.

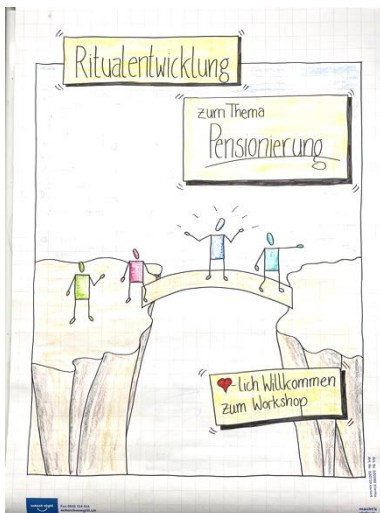
Uhrzeit	Programm- punkt	Hinweise/ Erklärungen	Materialien
09.30-10.00	Check-In	Begrüßung	Kaffee, Gipfli
10.00-10.05	Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Pfarrperson als Workshopleitung (Moderation) • Hinweis auf Vertraulichkeit • Ablauf des Workshops • Offene Fragen beantworten 	Schreibutensilien und Moderationskarten für jede Person bereitlegen, Namensschildchen
10.05-10.15	Reflexion: Sammelphase	<ul style="list-style-type: none"> • Sammelphase (Danke & Besorgnis): Jede/r für sich – mit drei Farben arbeiten Hilfssatz: <ul style="list-style-type: none"> • Ich lasse ... mit Dank zurück (positiv) • Ich freue mich, dass ... (positiv) • Ich befürchte, dass ... (negativ) 	weisse, gelbe und orange Moderationskarten, ggf. mitgebrachte CVs als individuelle Hilfsmittel
10.15-10.50	Reflexion: Vor- stellen in der Gruppe	alle: Auslegeordnung	<ul style="list-style-type: none"> • Kerze, um die die Moderationskarten gelegt werden
10.50-11.05		alle: Gemeinsames Gruppieren	<ul style="list-style-type: none"> • neue Moderationskarten in anderen Farben

			benennen Themen/Emotionen
11.05-11.10	Gruppen bilden	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppeneinteilung (ab acht Personen zwei Teilgruppen) • Eine Person wird Repräsentant/in für Erprobung der Ritualelemente 	
11.10-11.20	Pause		
11.20-11.40	Reflexion: Kreative Zeit für mich	<ul style="list-style-type: none"> • Malen oder • Schreiben <p>Wenn Fragen aufkommen, zu was man schreiben oder malen könnte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was beschäftigt dich jetzt (ggf. auch nach der Auslegeordnung)? • Was gab dir in schwierigen Zeiten Kraft? • Was würde dir jetzt guttun? 	Optionale Hilfsmittel: Postkarten, ggf. mitgebrachte CVs
11.40-11.50	Reflexion: Attentive Listening dann: Moderationskarten	<ul style="list-style-type: none"> • 2er Teams: Jede/r erzählt 2min = 4min • Hinweis: Nachfragen bei Unklarheiten, aber nicht kommentieren • Danach in 1min wichtigsten 1-2 Motive zusammenfassen <p>alle: 5min: Alle gemeinsam an die Wand kleben, haben sich die Themen verändert von denen zur Kerze?</p>	Moderationskarten, Klebestreifen, Pinnwand
11.50-12.05	Auf Entdeckungstour gehen... Bibelspruch suchen	<p>alle: ausgelegte Materialien anschauen</p> <p>Ziel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede/r wählt einen «Behalten-» und einen «Wegleg-Gegenstand» aus (stehend für den Wunsch für die Zukunft und etwas, das mit Dank zurückgelassen wird) • Wer möchte: einen Bibelspruch auswählen (alternativ: selbst einen neuen suchen) • Wer möchte, ein spezifisches Lied, einen Segenstext <u>oder</u> eine Postkarte als Vorschlag dazulegen 	<p>Materialien auslegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Vorfeld gesammelte Gegenstände, z.B. Kerze, Schlüssel, Brille, Würfel, Karabinerhaken... etc. • Biblische Sprüche vorbereiten, Bibeln bereitlegen • Segenstexte auslegen • Liedauswahl auslegen, Gesangbuch bereitlegen • ggf. Postkarten der früheren Runde
12.05-12.50	Pause mit Mittagessen		
13.10-13.25	Ritualisieren: Vorbereitung	<p>alle: In die zwei Kiste die ausgewählten Gegenstände legen und dazu austauschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiste 1: Was lege ich weg? • Kiste 2: Was soll bleiben/kommen? 	Je Gruppe 2 Kisten
13.25-13.50	Ritualisieren: Ritualentwicklung I	<p>Liberating Structures (bei 12 Personen)</p> <p>5': allein: Was brauche ich für ein Ritual?</p> <p>10': 2x3er Teams: Was brauchen wir? Worauf einigen wir uns?</p> <p>10': 6er Team: Was brauchen wir? Worauf einigen wir uns?</p>	<p>Hinweise an die Gruppe(n), worauf geachtet werden sollte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Innehalten: Zur Ruhe kommen, in sich ankommen

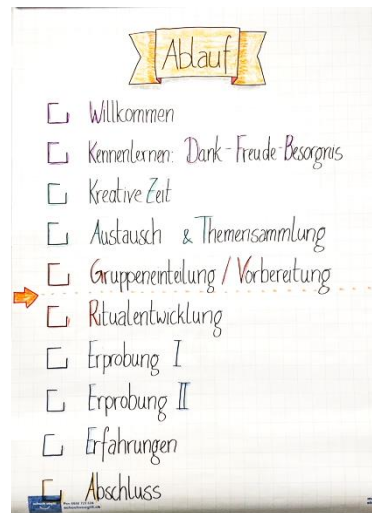
13.50-14.05	Ritualisieren Ritualentwicklung II	Danach: 10': Gebet und Segen frei formulieren oder umtexten 10': Ritualelemente aus dem Schritt Liberating Structures mit Lied und Segen zusammenbringen, Ablauf und Rollen abstimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Lied? – 1 Strophe lesen, wer liest? • Ggf.: Rückblick: Was war gut, was hängt mir nach?
14.05-14.15	Zeitlichen Puffer einplanen (zum Beispiel für Notizen zur Ritualerprobung)		
14.15-14.20	Pause		
14.20-14.30	Raum zur Erprobung herrichten	alle: Raum herrichten	Materialien für die Ritualerprobung zusammentragen, Raum einrichten
14.30-14.40	Ritualerprobung: 1. Ritual	Kurze Vorbesprechung der Rollenverteilung, erproben	<i>bei zwei Teilgruppen</i>
14.40-14.50	Ritualerprobung: 2. Ritual	Kurze Vorbesprechung der Rollenverteilung, erproben	
14.50-14.55	Pause		
14.55-15.10	Nachbesprechung	alle: gemeinsam besprechen, Fokus: <ul style="list-style-type: none"> • Was war gut und soll in der Ritualfeier aufgegriffen werden? • Was muss ergänzt werden? • Wie wollen wir feiern? 	Notizen durch die Workshopleitung, um später das Ritual theologisch aufzubereiten und zu gestalten
15.10-15.20	Verabschiedung	<ul style="list-style-type: none"> • Persönlichen Spruch der Teilnehmenden notieren • Nochmals zur Ritualfeier einladen • Persönliche Verabschiedung 	Im Anschluss: Urkunden vorbereiten

Vorschläge zu den Flipcharts

Flipchart 1: Begrüßung



Flipchart 2: Ablauf



Flipchart 3: Vorstellungsrunde



Zu Flipchart 2:

- die Kästchen wurden zur Orientierung abgehakt
- der Pfeil kennzeichnet das geplante Mittagessen

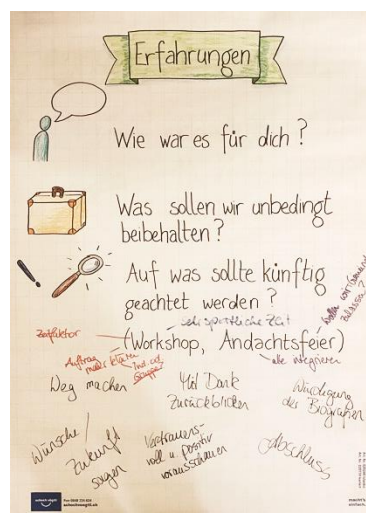
Zu Flipchart 3:

- die gedankliche Vorgehensweise ist das Loslassen von Vergangenen und die Wünsche und Herausforderungen der Zukunft
- die Kerze versinnbildlicht eine positive, warme und hoffnungsspendende Atmosphäre, dazu wurde im Kreis eine Kerze entzündet
- unter «Ich lasse mit Dank zurück...» wurde eine weisse Moderationskarte geklebt, die weissen Moderationskarten wurden in den äusseren Kreis um die brennende Kerze gelegt
- unter «Ich freue mich auf...» wurde eine gelbe Moderationskarte geklebt, die gelben Moderationskarten wurden in den inneren Kreis direkt um die Kerze gelegt
- unter «Ich befürchte, dass...» wurde eine orange Moderationskarte geklebt, die orangen Moderationskarten wurden im mittleren Kreis zwischen Loslassen und Hoffnung platziert wurden

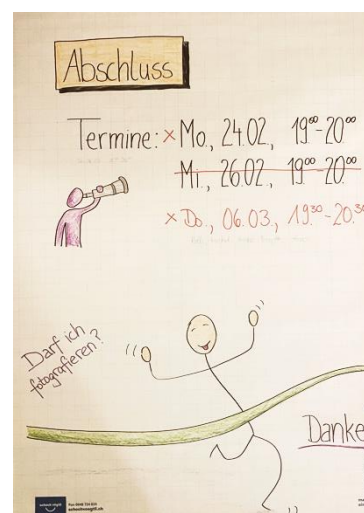
Flipchart 4: Ritualentwicklung



Flipchart 5: Erfahrungsaustausch nach den zwei Ritualerprobungen



Flipchart 6: Terminvereinbarung



Zu Flipchart 4:

- Oben:
 - grobe Einteilung eines Rituals (Beispiele: eine Raupe wird zu einem Schmetterling; ein Männchen, trägt schwer an einer Last, nachdem es sie in einem Rucksack verstaut, kann es leichter wandern gehen)
- Unten:
 - Vorschlag einer zeitlichen Einteilung zur Ritualentwicklung in einer 6er Gruppe
 - Wechsel zwischen Austausch in der Gruppe (15'), einzeln nachspüren, was die Seele braucht (5'), Austausch in Teilgruppen zur Konsensfindung einer möglichen rituellen Handlung (10'), Austausch in der Gruppe zur Konsensfindung (10'), Aufgabenteilung Lied und Segen (10'), Zusammensetzen der entwickelten Elemente in der Gruppe (10')
 - Ritualaufbau und zeitlicher Vorschlag wurden erklärt, so dass diese Flipchart zum Nachschauen diene

Ablauf der Ritualfeier

Das nachfolgende biografieorientierte Gruppenritual ist das Ergebnis eines Workshops mit 12 Teilnehmenden in der Evangelisch-reformierten Kirchengemeinde in Bülach. Dabei haben zwei Teilgruppen unabhängig voneinander Ritualelemente entwickelt, die gemeinsam in der grossen Gruppe erprobt wurden. Eine Teilgruppe entwickelte ein dynamisches, personenzentriertes Ritual für eine Einzel-

person; die andere Teilgruppe konzentrierte sich auf ein kollektives Feiern und gestaltete das Ritual entsprechend statischer. Auf Basis der Erfahrungen und des Feedbacks sowie der Notizen zu beiden Ritualerprobungen wurden einzelne Ritualelemente theologisch reflektiert und miteinander verwoben.

Die Angabe im Klammern zeigen, welche Ritualelemente den beiden Teilgruppen zuzuordnen sind bzw. ergänzt wurden:

- Übernahme einzelner Elemente aus den zwei erprobten Ritualen der Teilgruppen:
 - personenzentrierte Elemente (PZ)
 - gruppenorientierte Elemente (GO)
 - von beiden Gruppen thematisierte Elemente, die durch die theologische Reflektion verdichtet/kombiniert wurden (VK)
- Bedeutsame Elemente, die in der Feedbackrunde genannt wurden (FE)
- Elemente, die für den liturgischen Ablauf durch die nachgelagerte theologische Reflexion ergänzt wurden (TR)

Vorbereitung	Sigrist/in	Kerze in einer Sandschale bzw. Feuerschale vor der Kirche Tisch bzw. Taufstein im Chor Glockenläuten
	Organist/in	RG699 «Wechselnde Pfade» - 1x instrumental, 1x Lied «Möge die Strasse uns zusammenführen» - instrumental
	Liturg/in	Stifte und Notizzettel Kisten mit Gegenständen und zwei Bändern Tücher aus dem Chiletreff Liedzettel mit Gebet drucken Bibelsprüche zum Vorlesen Urkunden, Geschenke (Blumensamen)
Vor der Andacht	alle	Gegenstand, den sie zurücklassen wollen, noch mal aus der Kiste nehmen
	Liturg/in	Stifte und Zettel verteilen Liedzettel und Gebet verteilen

Vor der Kirche	Sigrist/in	TR	<i>Glockenläuten</i>
	Liturg/in	VK	Schön, dass ihr da seid. Ich freue mich, dass wir heute gemeinsam euer entwickeltes Ritual zur Pensionierung miteinander feiern, um den Segen für die neue Lebensphase zu erbitten.
Psalm 103,1-5	Liturg/in	GO	¹ Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen! ² Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: ³ der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, ⁴ der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit, ⁵ der deinen Mund fröhlich macht und du wieder jung wirst wie ein Adler.
Kerze bzw. Feuerschale	Liturg/in	VK, GO	Bevor wir gemeinsam in die Kirche gehen, wollen wir das, was uns gerade beschwert oder belastet hier am Feuer zurücklassen. Wir schreiben ein Wort symbolisch auf den Zettel und werfen ihn ins Feuer. Wir wollen dieses Gefühl zurücklassen und uns zumindest für einen Moment davon befreit fühlen.
	alle	GO	<i>Zettel und Stifte verteilen</i>
	Liturg/in	VK	<i>einen Moment warten</i> Nacheinander lassen wir eure Sorgen gehen. <i>einzel</i> n: [Name,] entlaste dich, gib deine Sorge ab.

Meditation	Liturg/in	GO	<i>Zuschauen, kurz vor Ende:</i> Lass, was war, hinter dir. Komm zur Ruhe. Lass einen anderen Rhythmus in dein Haus. Öffne dem 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. Gott begleite dich auf deinem Weg.
Einzug	Organist/in	PZ	Instrumental: RG 699 «Wechselnde Pfade» <i>spielen, bis alle um die Spirale stehen und zur Ruhe kommen</i>
	alle	PZ, VK	<i>um die Spirale aufstellen</i>
	Liturg/in	PZ	Wir feiern im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.
«Mit Dank zurücklassen»	Liturg/in	PZ, TR	Was du mit Dank zurücklassen möchtest, kannst du in die Kiste legen. Es hat dich geformt, es hat dich manchmal vielleicht geärgert, es hat dich auch belastet oder gestresst. Doch es hat dich auch zu der Person gemacht, die du heute sein darfst. Lege es mit den Worten in die Kiste: «Ich lasse es mit Dank zurück.»
	einzel	PZ	<i>Nacheinander vortreten und Gegenstand in die Kiste legen:</i> «Ich lasse es mit Dank zurück.»
	Liturg/in	PZ	Du lässt es mit Dank zurück. Es bleibt, doch wir machen den Deckel darauf und binden die Kiste zu. <i>Kiste zubinden, dabei:</i> Eine Schleife ist für diejenigen, die heute nicht mit uns feiern, und die andere Schleife ist für uns.
	Liturg/in	VK	Wir singen das Lied «Wechselnde Pfade» und gehen gemeinsam den Weg in den Chor.
Lied	Organist/in	PZ	Lied: RG 699 «Wechselnde Pfade», 3x oder mehr
	alle	PZ	<i>Um die Spirale laufen, dann Stufen zum Chor, aufstellen um die «wartenden» Gegenstände</i>
«Ich freue mich auf...»	Liturg/in	VK, PZ, GO	Vor dir liegt der Zauber des Anfangs. Du erkennst deinen Wunsch, dem du ein bestimmtes Symbol zugeordnet hast. Ihr seid eingeladen euren symbolischen Gegenstand zu euch zu nehmen und den Wunsch zu formulieren.
	einzel	GO	<i>nacheinander vortreten, den Gegenstand zu sich nehmen; wer möchte, kann dazu etwas sagen/seinen Wunsch formulieren</i>
	Liturg/in	TR	Manchmal dauert es, bis sich Wünsche erfüllen können. Deshalb lasst uns gemeinsam beten:
Gebet im Wechsel	alle nacheinander	VK, GO	P1: Das ist der Kreis der Stunden, die vor mir liegen. Dies ist mein Tag. P2: Bitte, Gott, begleite mich bei meinem Abschiednehmen und lass mich dankbar zurückschauen. P3: Segne meine Pläne und Vorhaben, meine Reisen und Wege, meine Begegnungen und mein Ausruhen. P4: Ich strecke mich hoch und bitte um deinen Segen. P5: Ich beuge mich tief und bitte um deinen Segen. P6: Dankbar nehme ich deine Gaben an. Öffne mein Herz für den neuen Lebensabschnitt. P7: Was gestern war, liegt hinter mir. Was heute kommt, liegt vor mir. P8: Bitte erfülle mich mit Gelassenheit und Freude. P1-P8: Amen.
Zwischenspiel	Organist/in	PZ	Lied: RG 699 «Wechselnde Pfade», 3x
Sprüche und Urkunden	Liturg/in	TR	Ihr habe euch einen Spruch ausgesucht, der euch begleiten soll. Dazu habe ich euch ein paar Blumensamen mitgebracht. Ihr könnt sie einpflanzen und schauen, wie sie wachsen. Es braucht etwas Zeit und

			erinnert euch daran, dass ihr geduldig und gnädig mit euch sein dürft. Der Psalm 94 sagt: «Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen». Ich wünsche euch, dass auch ihr weiter blüht.
	Liturg/in	TR	<i>Hand auf Oberarm legen</i> <i>Sprüche vorlesen → Liste aus dem Workshop erforderlich</i> <i>Urkunde und Geschenk übergeben</i>
Segen	Liturg/in	TR	Und nun gehet hin mit dem Segen: Der HERR segne dich und behüte dich. Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig. Der HERR erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.
Auszug	Organist/in	TR	Instrumental: «Möge die Strasse uns zusammenführen»
	Liturg/in	TR	<i>Jeden einzeln verabschieden und bedanken</i>

Weitere Informationen

Der Workshop ist von Anne-Kathrin Bolender (MTh) im Rahmen ihrer Masterarbeit im Fach Praktische Theologie an der Universität Basel entwickelt worden.

Bei weiterführenden Fragen zum Workshop oder der verwendeten Literatur wenden Sie sich gern direkt an Anne-Kathrin Bolender (anne-kathrin.bolender@zhref.ch).