



Einfach mal Pause machen

Einfach so? Ja.

Jede Woche einen ganzen Tag! Ja.

Echt jetzt? Ja.

Wir laden ein, den Kindersonntag 2022 zu feiern. Es geht um eine ermutigende und befreiende Perspektive zum „Pause machen“ mit praktischem Alltagsbezug. Es geht um eine zweckfreie Zeit ohne Termine, die sich jeder Mensch unverdient gönnen darf.

Dieser Gottesdienst ist ein Angebot. Er ist ein Entwurf, den man selbstverständlich auch ändern und anpassen kann. Wir haben ihn so entwickelt, dass er die Möglichkeit bietet, sich den eigenen Stress und den der eigenen Lebensgemeinschaft anzuschauen – auch den der Kinder mit ihren Tagen voller Sport, Musik, Schule, Lernen, Terminen, Ballett, Reiten...

Es grüßen herzlich die beiden, die diese Idee zum Gemeindekindersonntag 2022 hatten und sie gerne teilen. *Beate Klähn-Egbers und Rainer Prüßmann aus dem KJW Nord.*

Und was wäre, wenn wir frei machen? Pause? Machen müssen wir es nicht. Es wird uns geschenkt. Wir dürfen einfach annehmen und auspacken und nutzen.

Wir sind nicht geschaffen, stets und immer zu funktionieren. Wir dürfen in jeder Woche über Zeit verfügen, in der wir nicht verfügbar sind. Es kann nämlich sein, dass wir immer erreichbar sind – und doch nichts erreichen – wie die Band „Revolverheld“ gesungen hat.

Es anders, erholsamer, mutiger in Anspruch zu nehmen, vielleicht sogar vom Smartphone Pause zu machen – dazu soll der Gottesdienst Mut machen.

Und wenn es keine Kinder im Gottesdienst gibt? Dann feiert ihn dennoch. Werdet wie die Kinder – auch hier. Und lasst Euch mit guten, frischen Impulsen zur Pause beschenken.

Ablauf des Gottesdienstes

ankommen - Gott bringt uns zusammen

Musik zur Besinnung
Begrüßung
Lied: Hallo, ciao ciao, guten Tag, moin moin¹
Gebet
Anspiel
Austausch in Kleingruppen

hören - Gott spricht zu uns

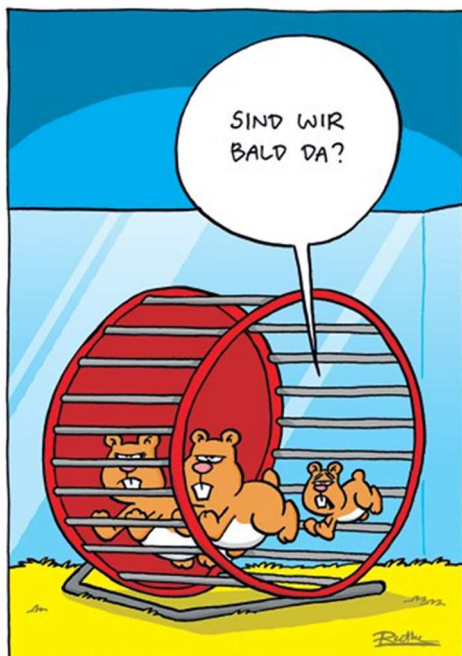
Lied: Funkelnigelnelneu²
Hinführung zur Lesung
Lesung: Lukas 6, 1-5
Lied: (für Erwachsene)
Predigt
Anspiel

teilen - Gott verbindet uns miteinander

Bastelaktion
Gebetszeit
Zeit der Gemeinschaft

weitergeben - Gott segnet uns

Lied: Ja, heut ist voll mein Tag³
Segen
Musik zum Ausklang



¹ <https://www.youtube.com/watch?v=DWVENXBoyyY>

² <https://www.youtube.com/watch?v=bC7iuBF0dwo>

Beginn des Gottesdienstes

Der Beginn des Gottesdienstes, einschließlich des Eingangsggebets, kann individuell und mit Bezug zu den örtlichen Ritualen gestaltet werden.

Anspiel 1

Bühnenbild:

Vorne im Gottesdienstraum stehen sieben Sitzmöbel in einer Reihenfolge: 6 Klappstühle (oder einfache, unbequeme Stühle), 1 Sessel (möglichst bequem)

Diese sieben Sitzmöbel symbolisieren eine Woche. Die sechs Klappstühle stehen für die Arbeitstage. Der Sessel symbolisiert den Sonntag als Ruhe- und Pausentag.

[Eine Person betritt die Bühne und setzt sich auf den ersten Stuhl (Montag). Sie wirkt frisch und startet in eine neue Woche.]

**Gähnend und streckend*:* Wieder Montag, und eine neue Woche wirft ihre Schatten voraus. Mal sehen, was ansteht, was alles bedacht, organisiert und erledigt werden muss!?

[Holt einen DIN A4 Zettel hervor] Jeden Morgen müssen die Kinder um 8 Uhr in die Schule. Außer am Donnerstag, da hat Torben erst um 10 Uhr. Lara hat am Mittwoch schon um 14.30 Uhr Schluss. Muss dann aber um 15:30 Uhr schon in der Musikschule sein. Nicht zu vergessen, hat Torben am Montag und am Donnerstag Sportverein und am Samstag dann das Spiel. Am Freitagabend sind wir eingeladen bei Kruschorkes zum Grillen. Lara hat da aber parallel eine Einladung zum Geburtstag ihrer besten Freundin, und sie muss am Dienstag und am Donnerstag zum Sport. Den Einkauf erledigen mein Mann und ich wohl am besten morgen Abend gemeinsam auf dem Weg zu meiner Rückengymnastik, wenn wir Lara vom Sport abgeholt haben. Wenn mein Mann mich abgesetzt hat, kann er ja Torben von seiner Klavierstunde einsammeln. Wäsche waschen müsste eigentlich Mittwoch gehen. Und dann muss ich ja noch daran denken, dass die Schwiegermutter Geburtstag hat. Oh, am Mittwoch ist ja auch noch Gemeindevorstand und am Freitagnachmittag kirchlicher Unterricht. Samstag geht es dann in den Freizeitpark, und eigentlich müsste irgendwer den Rasen auch noch mähen. Na,

³ https://www.youtube.com/watch?v=qk_rdJSzclc

das geht ja vielleicht heute Abend noch. Uschi wollte sich noch auf einen Kaffee treffen. Irgendwann war doch auch noch diese Skatrunde bei Rolands? Na, das wird ja wieder eine Woche. Ach, das geht schon irgendwie!

[Die Person rückt auf den nächsten Stuhl vor (Dienstag)]

Oh man, das war gestern aber ein voller Tag. Na ja, immerhin haben wir alles geschafft. Sogar den Rasen haben wir noch gemäht. Wenn auch etwas spät. Der Nachbar hat zwar um 22:30 Uhr geschimpft, aber der soll sich mal nicht so anstellen. Kann ja mal vorkommen. Heute wird es aber auch wieder voll. Na ja, was soll's, hilft ja nichts.

[Die Person rückt auf den nächsten Stuhl vor (Mittwoch)]

Uff, das war vielleicht ein Tag gestern. Das mit dem Einkaufen hat so gar nicht geklappt, weil das mit dem Sport von Lara mal wieder länger gedauert hat. Das Kind darf einfach nicht so trödeln nach dem Sport. Es muss danach ja auch noch Hausaufgaben machen. Immerhin, die Rückengymnastik war super. Jetzt müssen wir nur den Einkauf irgendwie heute oder morgen noch dazwischenschieben. Na ja, verhungern werden wir sicher nicht.

[Die Person rückt auf den nächsten Stuhl vor (Donnerstag)]

Das kam jetzt gestern aber auch etwas unverhofft. Konnte ja keiner ahnen, dass Lara ihre Klarinette im Auto vergisst und ich nochmal durch die ganze Stadt fahren muss. Immerhin konnten wir den halben Einkauf nachholen. Nur die Wäsche musste dann eben liegen bleiben. Zu den Geburtstagen und den Geschenken bin ich jetzt auch noch nicht gekommen. Skatrunde wird diese Woche nichts.

[Die Person rückt auf den nächsten Stuhl vor (Freitag)]

Zum Glück, das Wochenende naht. Wird aber auch Zeit. Aber vorher müssen wir noch die ganzen unerledigten Dinge abarbeiten! Der Einkauf ist immer noch nicht vollständig. Die Wäsche wartet noch. Kirchlicher Unterricht, Geburtstagsfeier, Einladung zum Grillen bei Kruschorkes, Sportturnier von Torben, Freizeitpark - das darf auf keinen Fall ausfallen. Oh man, wo bleibt nur immer die ganze Zeit?

[Die Person rückt auf den übernächsten Stuhl vor (Sonntag)]

Was bin ich vielleicht erledigt! Ich bin platt, aber so richtig! Dass war wieder eine Woche. Endlich, endlich, endlich habe ich mal ein klein wenig Pause. Nachdem wir am Samstag zwar etwas verschlafen haben, ist Torben dann doch noch gerade so rechtzeitig zum Spiel gekommen. Die Zeit im Freizeitpark wann dann ja auch richtig schön. Jetzt läuft noch die letzte Ladung Wäsche und dann ist alles für diese Woche geschafft.

entsetzter Gesichtsausdruck: Ach herrje! Jetzt habe ich den Geburtstag von Schwiegermutter völlig vergessen. Und bei Uschi habe ich mich auch nicht wegen des Kaffees gemeldet. Na ja, die hätte ja auch mal was sagen können. Ich bin aber auch wirklich erledigt. Ich habe es nicht mal mehr zum Gottesdienst heute geschafft. Na ja, das muss man ja aber auch verstehen. Ich bin so müde und fertig von der Woche. **gähnend und zusammensinkend** Ich mach jetzt erstmal ein Nickerchen. Ich habe mir diese Pause aber auch wirklich verdient! Danach muss ich dann aber gleich die nächste Woche planen.

Austausch in Kleingruppen

In dieser Phase des Gottesdienstes sitzen die Lebensgemeinschaften zusammen, die miteinander ihren Alltag verbringen. Die Gruppen tauschen sich über den Verlauf der letzten Woche aus. Jede Person reflektiert über die eigene vergangene Woche (Wochenrhythmus). Wer allein da ist, sucht sich mindestens eine andere Person. Es ist wichtig, dass Erwachsene den Kindern zuhören. Die Kleingruppen tauschen sich über folgende Fragen aus:

1. An was erinnere ich mich gerne?
2. Was hat mir gefehlt?

Es ist wichtig, dass Gesagtes dabei nicht kommentiert, sondern stehen gelassen wird. Einen anschließenden Austausch im Plenum gibt es nicht. Die Fragen können mit Beamer projiziert oder als Handzettel jeder Kleingruppe zur Verfügung gestellt werden.

Hinführung zur Lesung

Wie könnte wohl eine typische Woche von Jesus ausgesehen haben? Wir tragen unsere Vorstellungen und Ideen mit den Kindern zusammen, die sich vor dem Abendmahlstisch versammeln. Frage: Hatte Jesus auch einen freien Tag? Von einem seiner freien Tage ist uns eine merk-würdige Geschichte

aufgeschrieben worden, die wir nun gemeinsam hören.

Lesung

Hunger stillen auch am Sabbat

- ¹ An einem Sabbat ging Jesus durch die Felder. Seine Jünger rissen Ähren ab und zerrieben sie in den Händen. Dann aßen sie die Körner.
- ² Da sagten einige Pharisäer: "Was macht ihr denn da? Das ist doch am Sabbat verboten."
- ³ Jesus antwortete ihnen: "Habt ihr etwa nicht gelesen, was David gemacht hat? David und die, die bei ihm waren, hatten Hunger."
- ⁴ Er ging in das Haus Gottes und nahm die Brote, die für Gott gedacht waren. David aß davon und gab sie auch den anderen. Dabei dürfen doch nur Priester diese Brote essen."
- ⁵ Jesus sagte weiter: "Der Menschensohn kann bestimmen, was am Sabbat erlaubt ist und was nicht."

(Die Bibel, Übersetzung für Kinder)

Predigt

Einleitung

Ich bin heute einmal so frei und gönne es mir, meine Predigt in einem bequemen Sessel zu beginnen. Ein bequemer Sessel ist schon etwas Feines. Da sitzt man nicht einfach so mal drin, sondern dann, wenn man einmal Pause macht. Vielleicht nach einem langen Tag, der mit vielen Aufgaben gefüllt war, oder wenn man den Luxus hat, einmal so richtig frei machen zu können. Es sind schon mehr so die besonderen Zeiten der Ruhe und der Erholung, die man mit einem Sessel verbindet. Es gibt Menschen, die können das richtig gut und richtig ausführlich: im Pausenmodus in einem Sessel zu sitzen. Anderen Menschen fallen Ruhig-Sitzen und Nichtstun sehr schwer. Sie empfinden Pause eher als Zeitverschwendung.

Um Zeiten zum Durchatmen, Zeiten der Ruhe, Zeiten, in denen das Alltagsgeschäft und die alltäglichen Sorgen und Nöte einmal nicht im Vordergrund stehen, um solche Zeiten geht es auch in dem Streitgespräch zwischen Jesus und den Pharisäern.

Zusammenfassung der beschriebenen Szene

Jesus und die Jünger sind unterwegs, streifen durch die Gegend, gehen dabei durch Kornfelder, scheinen hungrig zu sein und reißen Ähren aus, um ihren

Hunger zu stillen. Das an sich ist nicht das Problem. Das Problem ist, dass sie dieses Ausreißen der Ähren am heiligen Tag, am Sabbat, tun. Als die Pharisäer (die Rechtgläubigen der damaligen Zeit) das Verhalten der Jünger sahen, konnten sie gar nicht anders, als auf die Übertretung der Sabbatordnung hinzuweisen. So etwas, "arbeiten" am Sabbat, war verboten.

Erklärungen zur Sabbatpraxis

Den Sabbat zu heiligen, war tief in der Frömmigkeit der Gläubigen verankert. Zwei Mal hat Gott den Menschen dieses Geschenk gemacht:

Zum einen vollendet Gott selber seine Schöpfung am siebten Tag und gönnt sich Ruhe. Er schenkt den Menschen diese Ruhe als Befreiung von der Arbeit der Woche, um sie teilhaben zu lassen an diesem schöpferischen, guten Anfang (Ex. 20, 8-11).

Zum anderen hat Gott die Leiden Israels in Ägypten erkannt und das Volk aus der Knechtschaft befreit. Damals hat er abermals den freien Ruhetag den Menschen geschenkt, zur Freude und zur Erinnerung (Dtn. 5, 12-15), um sie teilhaben zu lassen an diesem Neuanfang.

Zur Zeit Jesu war das halten des Sabbats ein wichtiges Merkmal der Gläubigen. Die Ruhe am siebten Tag war ein deutlich sichtbares Zeichen des Bundes, den Gott mit seinem Volk geschlossen hat. Es gab viele Vorschriften, die bis ins kleinste Detail regelten, was am Sabbat erlaubt war und was nicht. Zum Beispiel war Ernten, Backen, Feuer machen oder mehr als 800 m laufen strikt untersagt. Da Ähren abreißen als Ernten angesehen wurde, war es verboten. Wer sich nicht an das Sabbatgebot und die damit verbundenen Anordnungen hielt, konnte dafür sogar zum Tode verurteilt werden.

Jesus erinnert an den Kern des Gebotes

An der eigentlichen Sabbatpraxis ist erstmal nichts Schlechtes zu finden. Menschen brauchen einfach auch mal eine Pause!

Was passiert, wenn wir den Sessel einfach mal wegnehmen?

(Kinder oder Teilnehmende des Gottesdienstes tragen den Sessel beiseite)

Was könnte alternativ dann dort stehen? Vermutlich einfach nur ein weiterer Klappstuhl.

(Kinder oder Teilnehmende des Gottesdienstes ergänzen einen Klappstuhl).

Was wäre die Konsequenz? Dann hätten das Leben und die Arbeit keine Unterbrechung mehr. Nur noch schuften und arbeiten von morgens bis abends, sieben Tage die Woche. Und dann das Ganze wieder von vorn. Die Folge: Erschöpfung und Burnout.

"Gott hat den Sabbat für den Menschen gemacht, nicht den Menschen für den Sabbat."

Jesus erinnert an den ursprünglichen Grund und Kern, an die Zielrichtung des Gebotes. Gebote sind gute Gaben Gottes an die Menschen, sie sollen das Leben auf gute Weise fördern, nicht verhindern. Das Gebot, den siebten Tag der Woche zu heiligen und zur Ruhe zu kommen, ist eine gute Gabe Gottes an die Menschen. Es geht primär nicht um die Einhaltung der Ordnung, sondern darum, dass an diesem Tag Zeit ist: Zeit zur Besinnung, Zeit für Ruhe und Erholung und Zeit, um Gott zu begegnen.

Der Sabbat ist eine heilsame Unterbrechung des geschäftigen Alltages, die uns helfen kann, den Blick und den Kopf einmal frei zu bekommen. Der Mensch ist nicht geschaffen für ein „Immer-weiter-und-höher-und-schneller“, sondern es gehört zu seinem Wesen, dass er Ruhe und Erholung benötigt. Jesus möchte nicht den Sabbat abschaffen oder das Gebot aufheben. Er setzt sich vielmehr ein für eine befreite und dem Menschen dienende Ruhepraxis. Jesus lädt die Menschen ein, in diesem regelmäßigen Ruhetag den ursprünglichen Willen des Schöpfers zu erkennen und ihn in Freiheit zu leben.

Drohte zur Zeiten Jesu der Tag der Ruhe in festgelegte Verhaltensregeln zu ersticken, so sind heute Ruhetage vielmehr dadurch bedroht, dass durch Flexibilisierung und Individualisierung des Lebens die Konturen von Ruhe und Arbeit, von Feiertag und Alltag verschwimmen. Hier lädt uns die Geschichte ein, auch unsere Lebenspraxis zu hinterfragen.

Haben wir selber, hat unsere Zeit und haben auch wir als Gemeinde und Kirche das „Zur-Ruhe-kommen-vom-geschäftigen-Treiben-des-Alltags“ vielleicht aus den Augen verloren? Immer mobil, immer erreichbar, immer alles sofort verfügbar, immer bemüht, alle Lebensbereiche wie Arbeit, Familie, Freundeskreis und Freizeit irgendwie unter einen Hut zu bekommen. Und dann soll das Leben auch gelingen und glücklich machen.

Kein Wunder, dass Ruhe hier irgendwann den Kürzeren zieht. Es geht nicht darum, die Zeit, in der wir leben, schlecht zu reden, sondern darum, uns anfragen zu lassen, in wie weit wir - befreit von jeglichem Zwang zur Ruhe - uns nicht jeglicher Ruhe entzogen haben und dabei das Wohltuende an der Ruhe und an der Besinnung auf Gott aus den Augen verloren haben?

Auch wir als Kirche: Besonders die Kirche zählt zu den Einrichtungen, in der viele Mitarbeitende von Erschöpfungssyndromen und Burnouts betroffen sind. Viele Mitarbeitende, ob haupt- oder ehrenamtlich, leiden unter zu vielen Aufgaben und knapper Zeit. Ist Kirche, ist unsere Gemeinde ein Ort, an dem Menschen zur Ruhe kommen und sich auf Gott besinnen können? Oder herrscht in ihr ähnlich geschäftsmäßiges Treiben wie in der alltäglichen Lebenswelt der Menschen?

Jesus schenkt uns die Freiheit über den Sabbat. Zugleich stellt er uns aber auch in die Verantwortung, eine verbindliche Lebensweise zu suchen und zu finden, die das Gebot zur Ruhe am siebten Tag als gute Gabe Gottes würdigt.

Wie könnte eine solche Verbindlichkeit aussehen?

Eine solche Verbindlichkeit ist gewiss nicht einfach zu finden in der heutigen Zeit mit den vielen verschiedenen Lebensentwürfen und den individuellen Lebensrhythmen. Erst recht können alle Ideen dazu nur gut gemeinte Anstöße zum selber ausprobieren sein, will man nicht erneut eine Gesetzmäßigkeit daraus machen. Das fängt schon bei der Frage an: Muss ich denn einen Tag oder eine Zeit der Pause in der Woche für mich, für Gott und für Ruhe reservieren? Nein. Du musst nicht. Du darfst. Sie ist ein Geschenk, ein wohltuendes Geschenk an dich!

Zum Beispiel darfst du dir mindestens einen Tag in deinem Kalender pro Woche frei nehmen. Du darfst einmal nicht erreichbar sein. Du darfst einmal aus der Welt des stetigen Konsums aussteigen. Du darfst einmal ausschlafen. Du darfst in deiner Freizeit auch mal nicht etwas erleben müssen, sondern einfach einmal faul sein.

Du darfst einmal „Nein“ sagen! Das „Ja“ zur Ruhe, die Freiheit, die Jesus uns schenkt, ist auch eine Freiheit, „Nein“ zu sagen. Vermutlich fällt das „Nein“ sagen oft besonders schwer. Wir dürfen auch einmal „Nein“ sagen zu den vermeintlichen Werten des

„Immer mehr, immer höher, schneller, besser und schöner“.

Mut, Ruhe zu suchen und zu leben

Tragen wir also den Sessel wieder zurück. Aber tragen wir ihn einmal nicht an die letzte, an die siebte Stelle, sondern an die erste Stelle.

*(Kinder oder Teilnehmende des Gottesdienstes tragen den Sessel zurück, platzieren ihn an der ersten Stelle der Woche und nehmen den Klappstuhl an der siebten Stelle wieder weg. Prediger*in nimmt in dem Sessel Platz und predigt von dort weiter.)*

Es gehört zum Wesen und zur guten Ordnung der Schöpfung, dass Menschen regelmäßig zur Ruhe kommen, aus dem Alltag aussteigen und sich besinnen können.

In christlicher Tradition ist der Tag der schöpferischen Ruhe nicht mehr der Sabbat, sondern der Sonntag. Weil wir die Auferstehung und das Leben feiern. Eigentlich ist der Sonntag nicht der siebte, sondern der erste Tag der Woche. In manchen Kalendern findet sich noch die Anordnung, dass die Woche mit dem Sonntag beginnt. Das mag vielleicht nicht jedem von Bedeutung sein, es hat aber einen unglaublich schönen Aspekt:

Unser Wochen-, Lebens- und Arbeitsrhythmus als Christen beginnt nicht mit Arbeit und Mühen, sondern mit Ruhe und Erholung. Ist das nicht schön? Noch bevor wir etwas arbeiten und uns den Sorgen hingeben, die das Leben so mit sich bringt, schenkt uns Gott RUHE.

Wir müssen nicht erst hart arbeiten, um uns Erholung zu gönnen, um uns Erholung zu verdienen, sondern sie gehört zum Leben einfach dazu. Wenn Menschen Urlaub machen, ist oft die Frage zu hören: „Hast du dir das denn überhaupt verdient?“ oder es gibt die Redewendung: „Der*die fährt in den wohlverdienten Urlaub!“ Von Gottes Seite her müssen wir uns unseren Urlaub, unsere Zeiten der Erholung und des Zur-Ruhe-kommen nicht erst verdienen. Wir bekommen sie geschenkt, noch bevor wir an die Arbeit gehen. Das Einzige was wir müssen, ist dieses Geschenk anzunehmen und zu gestalten.

In diesem Sinne wünsche ich uns viel Mut und gutes Gelingen, mit der Kraft des Glaubens an Jesus Christus das Leben so zu gestalten, dass es immer wieder kleine und große und regelmäßige Stunden im Sessel ermöglicht. Amen.

Anspiel 2

Das Bühnenbild ist dasselbe, wie im ersten Anspiel. Jedoch ist der Sessel nicht der siebte Sitz, sondern der erste.

1 Sessel (möglichst bequem), 6 Klappstühle (oder einfache, unbequeme Stühle)

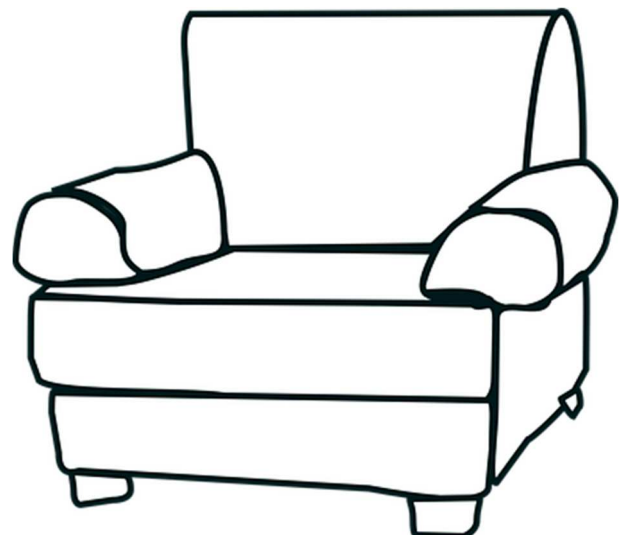
Diese sieben Sitzmöbel symbolisieren eine Woche. Der Sessel symbolisiert den Sonntag als Ruhe- und Pausentag. Die sechs Klappstühle stehen für die Arbeitstage.

[Eine Person betritt die Bühne und setzt sich auf den Sessel (Sonntag).

Ach, ist das herrlich! Heute Morgen bin ich aufgewacht, konnte frühstücken und ohne Stress den Gottesdienst besuchen. Ich hätte ja theoretisch noch ein paar Dinge auf dem Zettel, die dringend erledigt werden müssten. Aber heute mache ich frei. Einfach so, ohne schlechtes Gewissen. Ich darf das, weil Gott mir diese Ruhe schenkt. Pläne für die kommende Woche!? Daran denke ich jetzt mal nicht. Das mache ich morgen. Auf jeden Fall werde ich mir am Mittwochnachmittag und -abend nichts vornehmen. Das wird dann mein Sesselnachmittag und -abend. Das wird mein Projekt. Einmal in der Woche darf ich mir einen Sesseltag nehmen. Zur Erinnerung habe ich mir so einen Sessel gebastelt. Wenn ihr wollt, dann bastelt euch doch auch einen, und macht mit. Einmal in der Woche darf ich einfach mal Pause machen.

Bastelaktion

Im Anschluss an die Verkündigung haben nun alle die Möglichkeit, einen Sessel zu basteln. Dabei gibt es Zeit zum Nachdenken, wie die kommende Woche mit



den neuen Vorzeichen des „Pause machen“ gestaltet werden könnte.

Die Druckvorlage auf festes Papier in gewünschter Größe kopieren. Sie kann im Gottesdienst ausgeschnitten, bemalt oder mit Filz beklebt werden. Alternativ kann aus einem quadratischen Papier auch ein Origami-Sessel gefaltet werden.⁴

Abschluss des Gottesdienstes

Der Gottesdienst wird mit einer Gebetszeit und den üblichen Bekanntgaben sowie dem Segen abgeschlossen. In der Gebetszeit kann das Thema in den Fürbitten nochmals aufgegriffen werden. Es kann für die verschiedenen Generationen und deren jeweiligen Herausforderungen gebetet werden,

damit diese jeweils einen Lebens-, Arbeits-, und Ruherhythmus finden, der Gottes Geschenk der Ruhe und Erholung einschließt. Dies gilt auch für die Menschen, deren Sorge es nicht ist, ausreichend Erholung zu finden, sondern die aufgrund von Arbeitslosigkeit, Alter oder Krankheit nicht ausreichend Beschäftigung und Aktivität in ihrem Leben haben.

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=51seNHQYTa4>