

## Laß uns in deinem Namen, Herr

1

Laß uns in dei - nem Na - men, Herr, die  
nö - ti - gen Schrit - te tun. Gib uns den Mut, voll  
Glau - ben, Herr, heu - te und mor - gen zu han - deln.

The musical score is written in 6/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It features three staves of music with lyrics underneath. Chord symbols (d, a7, g, A7, B, C7, F, g/e, A7, B, G) are placed above the notes. The lyrics are: 'Laß uns in deinem Namen, Herr, die nötigen Schritte tun. Gib uns den Mut, voll Glauben, Herr, heute und morgen zu handeln.'

- 2 Laß uns in deinem Namen, Herr, / die nötigen Schritte tun. / Gib uns den Mut, voll Liebe, Herr, / heute die Wahrheit zu leben.
- 3 Laß uns in deinem Namen, Herr, / die nötigen Schritte tun. / Gib uns den Mut, voll Hoffnung, Herr, / heute von vorn zu beginnen.
- 4 Laß uns in deinem Namen, Herr, / die nötigen Schritte tun. / Gib uns den Mut, voll Glauben, Herr, / mit dir zu Menschen zu werden.

Text und Melodie: Kurt Rommel 1964

### Zu welchem Typ gehöre ich?

#### „Die Befreiten“?

Belastungen und Zwänge fallen weg, Neues kann begonnen werden.

#### „Die Weitermacher“?

Das bisherige Leben hat Erfüllung gebracht, daher wird weitergemacht so lange es geht.

#### „Die Anknüpfer“?

Man sucht sich neue Aufgaben z.B. im ehrenamtlichen Bereich und bleibt damit weiter aktiv.

#### „Die Nachholer“?

Endlich kann man machen, wofür man sich schon immer interessiert hat. Das bisherige Leben war erfüllend, aber es gab Bereiche, für die Zeit und Kraft fehlten.

### Ankommen

sich finden

ankommen – an sich glauben

ankommen – sich annehmen

ankommen – das Leben lieben

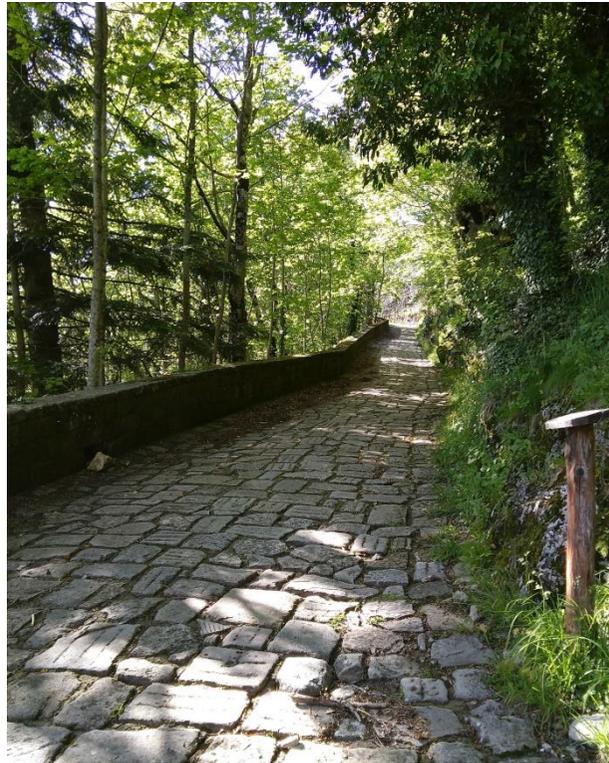
ankommen – Ruhe finden

ankommen – der Zukunft vertrauen

...der steinigste Weg

ist der Weg zu sich selbst

*Denkanstoß am Fränkisch-Schwäbischen Jakobsweg*



**Gott verspricht uns:** „Bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet. Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten.“ (Jesaja 46,3+4)

# Pilgern-to-go

was mich bewegt

## Älterwerden-

was heißt das für mich?

**„Verstehen kann man das Leben rückwärts, leben muss man es aber vorwärts.“** Sören Kierkegaard

In diesem Faltblatt finden Sie einige Anregungen, die Sie dem Thema „Altern“ näherbringen können.

Gehen Sie einen Weg, den Sie kennen und der gut zu bewältigen ist. Sie können ihn alleine oder auch zu zweit gehen.

Planen Sie Pausen ein für Gebete, Gedanken, Lieder oder evt. eine Meditation.



## AUF-BRECHEN

sich auf den Weg machen  
aufbrechen – der Sehnsucht folgen  
aufbrechen – Mut fassen  
aufbrechen – Vertrautes verlassen  
aufbrechen – Neues Wagen

...im ersten Schritt liegt der ganze Weg!  
*Denkanstoß am Fränkisch-Schwäbischen Jakobsweg*

## Im Psalm 90 lesen wir in der Bibel:

*„Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen; denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon.“*

## Rückblick auf die Lebensphasen:

- Was war gut?
- Was war schwierig?
- Was tat weh?
- Wer war für mich da?
- Wofür bin ich dankbar?

## Beenden Sie den Rückblick mit der Herzmeditation:

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz zum Sitzen oder Liegen. Legen Sie eine Hand auf die Brust und eine auf den Bauch. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, der Körper hebt und senkt sich. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Rhythmus des Herzens. Bitten Sie Gott, Ihr Herz mit Liebe zu füllen, und spüren Sie dem nach, wie sich Wohlwollen in Ihrem Körper ausbreitet. Wenn Ihr Herz mit Liebe gefüllt ist, können Sie diese Liebe weiterschicken an Menschen, die Ihnen nahe sind, um die Sie sich Sorgen, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten.

Sie können einen Dank oder eine Bitte als Gebet anfügen.

## Wechselnde Pfade

Kanon

1. Dm C Dm 2. C Dm

3. C Dm 4. C Dm

Wech-seln-de Pfa - de, Schat-ten und Licht:  
Al - les ist Gna - de, fürch - te dich nicht.

Text: Baltischer Hausspruch, Melodie: Gerhard Kronberg, ©Carus Verlag, Stuttgart

## Wie stelle ich mir die nächste Lebensphase vor?

Beim Rückblick ist Ihnen evtl. klar geworden, was Sie alles aus der Vergangenheit in die Gegenwart mitgebracht haben.

Nehmen Sie sich Zeit für die Folgenden Gedanken:

- Was kann und will ich abschließen und zurücklassen?
- Was möchte ich bewahren und fortführen?
- Was kam bislang zu kurz?
- Worauf möchte ich besser achten?
- Habe ich Träume für diese neue Lebensphase?
- Was will ich neu beginnen und was ganz anders machen?

