

## Ist der Pessimist der wahre Realist?

16.3.2020

In der Bibellese für den heutigen Tag heißt es:

*„Wer nicht sein Kreuz trägt und mir nachfolgt, der kann nicht mein Jünger sein. ... Welcher König zieht aus, um mit einem anderen König Krieg zu führen, und setzt sich nicht zuvor hin und hält Rat, ob er mit zehntausend dem begegnen kann, der über ihn kommt mit zwanzigtausend? Wenn nicht, so schickt er eine Gesandtschaft, solange jener noch fern ist, und bittet um Frieden. So auch jeder unter euch: Wer sich nicht lossagt von allem, was er hat, der kann nicht mein Jünger sein.“*

Lk 14,27.31-33

Gerade in der Passionszeit denken Christen darüber nach, was Nachfolge Jesu bedeutet. Leicht ist es sich an ethischen Weisungen aus der Bergpredigt zu orientieren, sie aufzuzählen. Leicht fällt Nachfolge immer dann, wenn man sich über Glaubenssätze von anderen abgrenzen kann. Aber darum geht es in den biblischen Texten der Passionszeit weniger, nein, es geht vielmehr um die existentielle Dimension der Nachfolge. Bin ich bereit mein Kreuz zu tragen? Kann ich Verzicht üben? Und kann ich im Verzicht Zuversicht bewahren?

In Motto der Fastenaktion „Zuversicht – 7 Wochen ohne Pessimismus“ entdecke ich gerade in den letzten Tagen eine ganz neue Tiefe. Denn angesichts der Herausforderungen dieser Tage – angesichts der unsichtbaren Gefahr Corona, wird plötzlich Pessimismus zum Realismus: Das Virus ist nicht aufzuhalten. Es ist größer als unsere Heerscharen guter Ärzte. Es ist nicht klug, sehenden Auges mit der begrenzten Zahl von Intensivbetten in die Pandemie zu laufen.

Und zugleich begegnet Zuversicht: Wenn jeder einzelne bereit ist, zu verzichten auf den Kneipenbummel, auf das Treffen mit Freunden, auf den gewohnten Handschlag, auf die Umarmung, auf seine grenzenlose Freiheit, dann können wir noch etwas erreichen, dann können wir gemeinsam die Pandemie verlangsamen, dann können wir einander Nächste sein, Leben retten und bewahren. Nachfolge Jesu heißt nicht im Gewohnten zu verharren, sondern sie führt geradezu heraus aus dem Vertrauten, aus dem, was wir „Heimat“ nennen. Und das ist nicht leicht.

Es schmerzt, dass wir in den nächsten Wochen in dieser Kirche nicht die gewohnten Gottesdiensten feiern, nicht der schönen Musik lauschen, nicht die vertrauten Gesichter sehen.

Es schmerzt, wenn wir wochenlang von Freunden und Familien getrennt sind, die sozialen Beziehungen einschränken, uns nicht berühren und von Angesicht zu Angesicht sehen.

Es schmerzt und es macht Angst. Und so mancher Mensch erschrickt auch bei dem Gedanken, zuhause zu bleiben, sich den ganzen Tag mit den immer gleichen Menschen zu umgeben, selbst, wenn es die liebsten sind, die eigenen Kinder, die eigenen Eltern, die Ehepartner.

*„Wer nicht sein Kreuz trägt und mir nachfolgt, der kann nicht mein Jünger sein!“* Nachfolge Jesu, Glaube, blendet die Zumutungen, die Ängste, das Kreuz nicht aus, aber der Nachfolgende wagt den Glauben. Wir dürfen vertrauen, wir dürfen zuversichtlich sein, dass Gott für uns sorgt, dass es einen guten Ausgang nimmt.

Vielleicht ist es ein gutes Zeichen der Hoffnung, dass diese außergewöhnliche Situation einhergeht mit den ersten Frühlingstagen, die großen Magnolien vor meinem Fenster blühen. Die Sonne macht den Tag hell. Ein erstes Mittagessen auf der Terrasse. Wo alle Normalität und alles Gewohnte endet, schimmert selbst in dieser unwirklichen Zeit ein Hauch von Ostern durch. Da bleibt Hoffnung und Zuversicht.

Darum gehen wir getrost in diesen Abend und diese Nacht, dem neuen Morgen entgegen. Und singen:

*„So sei es, Herr: die Reiche fallen,  
dein Thron allein wird nicht zerstört;  
Dein Reich besteht und wächst,  
bis allen, dein großer, neuer Tag gehört.“ (EG 266)*

Amen.

## **Abendgebet**

Barmherziger Gott,  
am Abend dieses Tages beten wir zu dir:

Sei du uns nah, in dieser ungewöhnlichen Zeit.  
Sei du uns nah, mit deinem Wort der Zuversicht,  
sei du uns nah, wo wir einsam fragen,  
sei du uns nah, wo wir in Ängsten sind,  
sei du nah, den Ärzten und Pflegekräften,  
sei du nah, den Forschern und Wissenschaftlern,  
sei du nah, den Politikern.

Du Gott bist ein Gott des Anfangs,  
wir vertrauen auf dich, wenn es dunkel wird  
an diesem Abend,  
dass dein Licht uns leuchtet,  
und wir getrost und behütet sind in der Nacht.

## **Vater unser**

### **Segen**

So geht nun in diesen Abend und in diese Nacht mit dem Segen Gottes:

Gott segne und behüte euch in dieser Nacht  
und lasse euch am Morgen froh und gesund aufwachen.  
Bleibt im Frieden. Amen.

## **Gespentische Stille**

**17.3.2020**

Am Abend des Tages ein Innehalten.  
Der leere Kirchenraum – ohne Gemeinde, nur die Musik und die Stille.  
Hier fehlen Menschen!  
Und daheim – in den Wohnungen?

Ein seltsamer Tag:  
Die Kinder spielen mal vergnügt, mal angespannt.  
Homeschooling – stiller Eifer –  
Aufgaben kommen per Mail – Beratung im Klassenchat.

Eltern lernen mit.  
Und ich merke – alles ist anders.  
Kein Kinderlachen, kein Kinderrufen,  
keine lebhaften Pausen in der Schule nebenan.

Irgendwie gespenstisch die Stille auf den Straßen –  
vereinzelt suchen Menschen eine Auszeit unter den Magnolien.

Alles ist anders – Ausnahmezustand!  
Ich nehme die Angst wahr:  
Die Angst vor Einsamkeit,  
die Angst vor dem wirtschaftlichen Ruin.  
Hoteliers, Gastronomen, Selbstständige  
und mir ganz nah Künstler, Musiker.  
Ich nehme die Angst und die Sorge wahr  
um die eigene Gesundheit  
und besonders um die Gesundheit der alten Eltern.

In all der Sorge erinnere ich die Worte des 23. Psalms:

*Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück.*

Das ist meine Hoffnung! Der gute Hirte ist da!  
Er ist da in meiner Angst, in meinem Zweifel, in meiner Not.  
Er erquickt meine Seele.

Die Gemeinde mag fern sein, aber die Kirche ist nicht leer: Sie ist voller Musik –  
Erquickung für die Seele. Gewiss es ist nicht dasselbe – Andacht unter  
Anwesenden oder Andacht im Internet. Und doch Gott verstummt nicht!  
Gemeinde verstummt nicht! Wir sind und bleiben verbunden durch Gottes  
Geist.

Aber da ist noch mehr:

Ich sehe grüne Auen und frisches Wasser: Junge Menschen melden sich, wollen  
helfen. Wo plötzlich alles aus den Fugen gerät und still wird, wächst eine neue  
Nachbarschaft. Junge sorgen sich um die Alten. Fremde werden einander zu  
Nachbarn. Ja, da führt uns einer durch die finsternen Täler der Angst und Sorgen  
auf rechter Straße um seines Namens willen. Wo so viel Unsicherheit, Angst  
und Sorge ist, da will ich die Hoffnung wagen, will gegen meine Zweifel neu  
Glauben lernen und Vertrauen: Gott ist da. Er geht mit uns durch diese Zeit.

Und selbst wenn es Abend wird und die Sonne sinkt, da bleibt er doch. *„Ich  
fürchte kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.  
Du bereitest vor einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt  
mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen  
mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.“*

Am Abend des Tages ein Innehalten. Vielleicht eine heilsame Unterbrechung  
der Stille. Wo alles anders ist, da bleibt der Herr neben dir auf dem Weg, hält  
dich – virenfrei – an Hand. Ein Segen – bleib!

## **Abendgebet**

Dunkel ist es geworden, Gott.  
Wo bist du?  
Wir sind hier.  
Senke den Himmel über uns herab,  
sanft wie eine Decke.  
So komme zu uns in der Nacht.

Wache über uns in unseren Sorgen.  
Wache über uns, wo einsames Fragen uns treibt.  
Wache über die, die jetzt ihren Dienst tun  
in den Krankenhäusern, in den Pflegeheimen,  
auf den Polizeistation und Feuerwehrrwache.  
Wache über die Familien,  
nach diesen ersten Tag sonderbarer Gemeinschaft.  
Schenke Mut und Gelassenheit,  
Schenke Kraft und Stärke,  
Schenke Geduld und Zuversicht.

Dunkel ist geworden, Gott?  
Du bist da!  
In unsere Nähe.  
Du bist da!  
Wo Menschen die brauchen.  
Behüte uns in dieser Nacht,  
so beten wir zu dir:

## **Vater unser**

### **Segen**

So wollen in diese Nacht gehen,  
umhüllt, umsorgt und umleuchtet.  
Gott segne dich und behüte dich.  
Gott lasse das Angesicht leuchten über dir  
und sei dir gnädig.  
Gott erhebe das Angesicht auf dich  
Und schenke dir Frieden. Amen

## Sehnsucht nach einem Händedruck

18.3.2020

Ich habe Hunger! Hunger nach Normalität! Hunger nach Menschen! Hunger, einfach mal wieder einen Handschlag. Hunger, nach einem Gespräch von Angesicht zu Angesicht mit Humor und Augenzwinkern. Gewiss, ich genieße auch irgendwie die Stille im Stadtteil, aber was ist diese Stille gegen den Lärm eines Straßencafés, gegen das Lachen der vorbeifahrenden Schüler.

In normalen Zeiten verbringe ich den Mittwochnachmittag mit unseren Konfirmanden. In unterschiedlichen Gruppen sitze ich vier Stunden mit ihnen zusammen. Das ist nicht immer nur schön. Das ist auch mal schön anstrengend. Und doch dieser Mittwochnachmittag ohne Gedankenaustausch, ohne Zwischenrede, ohne gemeinsames Singen – so schief und still es auch sein mag – war anders! Kein schräger Humor. Kein Geplapper. Kein jugendlicher Wortwitz. Keine Augen voller Vorfreude auf das große Fest. Nicht einmal Störungen.

Wie mag es euch Schülern und Konfirmanden gehen. Zuhause! Ständig in der Nähe der Eltern, enger Raum. Gezwungen zur Selbstdisziplin! Vielleicht erkennen wir schon zwei Tagen, wie gut Schule tut mit ihrer Struktur und dem Lernen in Gemeinschaft.

Gut vielleicht, dass es Smartphones und Internet gibt, aber nein, das ist es nicht. Ich habe Hunger nach Gemeinschaft, nach Gespräch im Angesicht eines anderen, und wenn es nur die eine Geste ist, die mich berührt.

In der Losung für den heutigen Tag heißt es im 104. Psalm:

*„Es wartet alles auf dich, HERR, dass du ihnen Speise gebest zu seiner Zeit. Wenn du ihnen gibst, so sammeln sie; wenn du deine Hand auftust, so werden sie mit Gutem gesättigt.“*

An den Psalmen fasziniert mich immer wieder die Ehrlichkeit des Frommen Beters. Nichts wird beschönigt. All der Hunger wird vor Gott gebracht. Und zugleich begegnet vollstes Vertrauen: *„Wenn du deine Hand auftust, so werden sie mit Gutem gesättigt.“*

Kann ich das auch sehen lernen? – Auch wir leben in unserem Pfarrhaus als Familie zusammen. Gewiss, das Haus mag groß sein. Wir haben Raum, um uns aus dem Weg zu gehen und doch wir sind uns näher, als sonst. Keine Termine, eine Hausgemeinschaft in ständig geteilter Zeit. Ich will sehen und bedenken, was mich heute an jedem einzelnen in meinem Haus erfreut hat.

Was war es für dich?

War es ein Lachen?

War es ein schöner Geistesblitz?

War es das gemeinsame Spiel?

War es die Melodie, die nach langem Probieren endlich richtig erklang?

War es einfach der Moment der Stille, als alle Kinder einmal leise waren und wir den Vogel haben singen gehört?

*Ihr habt schon geschmeckt, dass der Herr freundlich ist.*

In all dem Hunger nach Normalität, auch in dieser sonderbaren Zeit, schmecken wir die Freundlichkeit Gottes. Er tut seine Hand auf, ja er hält sie über dich und schützt dich. Er segnet dich mit deiner Speise, zu seiner Zeit. Er wandelt den Hunger in eine Hoffnung. Diese Erde – diese Zeit des Verzichts – wird gefüllt mit Gottes Güte. Ich will es glauben. Ich will es hoffen, dass diese Sabbatzeit uns allen neue Kraft verleiht in Liebe und Gerechtigkeit, in Zuversicht und Freundlichkeit. Amen.

## Gebet

Gott, am Abend dieses Tages halten wir inne.  
Wende dich uns zu.

Lass dich spüren mit deiner Freundlichkeit  
in den Häusern  
bei den Einsamen,  
bei den Alten,  
in den Familien.

Lass dich spüren mit deiner Kraft  
überall da, wo Müdigkeit ist und Trägheit.

Lass dich spüren mit deiner Stärke,  
wo Menschen sich jetzt für andere einsetzen.

Lass dich spüren mit deinem Geist,  
wo Krisenstäbe tagen und entscheiden müssen.

Lass dich spüren mit deiner Lieber,  
wo Ärztinnen und Pfleger an ihre Grenzen stoßen.

Lass dich spüren mit deinem Frieden,  
wo Menschen an den Grenzen auf Zukunft warten.

Lass dich spüren in unseren Herzen,  
wenn wir zu dir sprechen:

## Vater unser

### Segen

Geht in diesen Abend  
Geht in diese Nacht  
geht in den Neuen Tag im Frieden.

Dein Segen leuchtet, Gott, in dieser Nacht.  
Er möge uns einhüllen.

Wie ein Tuch, das wärmt.  
Dein Segen leuchtet, Gott, in dieser Nacht.  
Er möge unsere Träume erhellen.

Dein Segen leuchtet, Gott in dieser Nacht,  
jeden Augenblick und in Ewigkeit. Amen.

## Wo sind die Kriege und Flüchtlinge geblieben?

19.3.2020

Der Lärm verebbt. Kaum noch Menschen auf der Straße rund um die Kirche, hier im Zentrum des Stadtteils. Gelegentlich geht jemand mit dem Hund spazieren, ab und zu macht jemand Pause unter den blühenden Magnolien. Der Lärm verebbt – immer mehr breitet sich die Stille aus.

Stille ist oft wohltuend, aber manchmal ist sie auch irritierend. Wohltuend ist die Stille dieser Tage, weil plötzlich die Hassreden verstummt zu sein scheinen. In den Nachrichten lese und höre ich kaum noch etwas von Krieg und von Flüchtlingen. Wohltuend wie politischer Streit plötzlich verstummt, wenn alle mal sozial auf Distanz gehen. Es scheint als wenn so mancher Lautsprecher in Quarantäne ist.

Alles ist im Virus-Krieg, und die Armeen werden gegen einen Virus mobilisiert. Die Grenzen Europas sind dicht. Das mag medizinisch und virologisch notwendig sein, aber was geschieht mit den Menschen auf der Flucht, die eben noch an den Außengrenzen auf Zukunft hofften. Ihre Not ist nicht vergangen. Was ist mit den Menschen in Syrien und in den Kriegsgebieten dieser Welt. Ihre Not ist nicht vergangen.

Ich freue mich über die große Solidarität unter Nachbarn. Das Menschen einander helfen, füreinander sorgen, sich anrufen, füreinander einkaufen. Das ist vielleicht die große Chance über diese Auszeit hinaus, dass wir das Miteinander wieder neuentdecken, aber vergessen wir darüber nicht die Menschen in Not vor unseren Grenzen.

Und lernen wir Gelassenheit, auch da wo wir nicht verstehen. Im Supermarkt, wenn wir nicht alles immer zu jederzeit da ist. Erschrocken war ich heute beim Blick in die Zeitung, in der Supermarktleiter von Aggressivität und angedrohter Gewalt von Kunden erzählten. Und dann lese ich in der Bibellese für den heutigen Tag, im Markusevangelium Kap 8,14ff:

*Und sie hatten vergessen, Brot mitzunehmen, und hatten nicht mehr mit sich im Boot als ein Brot. Und er gebot ihnen und sprach: Merkt auf, seht euch vor vor dem Sauerteig der Pharisäer und vor dem Sauerteig des Herodes. Und sie überlegten hin und her, weil sie kein Brot hatten. Und er merkte das und sprach zu ihnen: Was bekümmert ihr euch, dass ihr kein Brot habt? Versteht ihr noch nicht, und begreift ihr noch nicht? Habt ihr ein erstarrtes Herz in euch? Habt ihr Augen und seht nicht und habt Ohren und hört nicht? Und denkt ihr nicht*

*daran: Als ich die fünf Brote brach für die fünftausend, wie viele Körbe voll Brocken habt ihr da aufgesammelt? Sie sagten: Zwölf. Und als ich die sieben brach für die viertausend, wie viele Körbe voll Brocken habt ihr da aufgesammelt? Und sie sagten: Sieben. Und er sprach zu ihnen: Begreift ihr denn noch nicht?*

Wir müssen nicht alle Jünger Christi sein, aber wir sitzen alle in einem Boot. Ich will mich täglich neu erinnern. Das Brot reicht für alle. Das Klopapier reicht für alle. Es ist genug für alle da!

Die Brotgeschichten der Bibel sind gerade darin so faszinierend, weil sie immer wieder daran erinnern, dass Gottes Fürsorge und die Solidarität und Achtsamkeit der Menschen untereinander Hand in Hand geschehen. Gott lässt in der Wüste Manna und Wachteln regnen und jeder nimmt nur so viel erbraucht. Jesus lässt mal 5000 und mal 4000 sich lagern und hat nicht viel, aber sie teilen und es ist genug für alle da.

Das wünsche ich uns, dass wir begreifen, wir können gerade in geübten Verzicht füreinander empfangen, beschenkt werden, miteinander leben. Amen

## **Gebet**

Gott,

dein Atem belebt unsere Welt.

Du hast diesen Tag werden lassen.

Vieles hat uns bewegt:

Die KassiererIn an der Supermarktkasse,

die freundliche AnruferIn,

die Freude der Kinder beim Spielen,

die negative Befund,

die Fürsorge der ÄrztIn,

der freundliche Student,

der den Einkauf vorbrachte.

Nun führst du in diesen Abend

mit all seinen Möglichkeiten.

Dass wir beschenkt werden mit dem, was wir brauchen, bitten wir dich.

Dass Menschen aufatmen können, bitten wir dich.

Dass Friede werde in unserer Welt, bitten wir dich.

Soviel brauchen wir dich, Gott.

## **Vater unser**

### **Segen**

So geh nun in diesen Abend,

und in den neuen Tag

gesegnet:

Gott segne dich:

Gott segne die Erde, auf der du stehst.

Gott segne den Weg, den du gehst.

Gott segne das Ziel für das du lebst.

Amen.

## Freiheit nur durch Verzicht auf Freiheit

20.3.2020

In normalen Zeiten bin ich ständig unterwegs, fahre mit Rad durch die Stadt. Besuche Menschen, sitze in langen Besprechungen, treffe mich mit Freunden, gehe unbesorgt einkaufen, genieße das Leben, mache eine Pause in einem Café mit einem Eis in der Hand, halte einen Klönschnack, wie man in meiner holsteinischen Heimat zu sagen pflegt. Es gehört zu unserer Freiheit, dass wir unseren Tag ungezwungen und ohne Angst gestalten – trotz all der Verpflichtungen. Mir fällt es schwer auf diese Freiheit zu verzichten, ich entdecke in mir ein Misstrauen und eine Angst, dass jeder dem ich begegne, vielleicht das Virus ausatmet.

In den letzten Tagen hören wir viele Appelle: Zuhause bleiben! Soziale Kontakte meiden! Keine Partys und keine Feiern! Nicht einmal Gottesdienste sind erlaubt.

Keinem fällt es leicht. Ich lese die Kommentare, die die Einschränkung der Religionsfreiheit beklagen, darin böse Zeichen sehen. Ich lese auch vom Unverständnis gegen diese politisch-rechtlich Einschränkung der Bürgerrechte. Und ich ahne, wie schwer es den Entscheidungsträgern in unserem Land gefallen sein mag, dies anzuordnen.

Für uns Christen ist Freiheit ein hohes Gut. Sie gehört zur DNA unserer Religion. Im Korintherbrief heißt: *„Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist erlaubt, aber nicht alles baut auf. Niemand suche das Seine, sondern was dem anderen dient.“*

Freiheit ist ein hohes Gut. Aber Freiheit gibt es nicht ohne Freiheitsverzicht. Paulus schreibt es den Korinthern seiner Zeit ins Stammbuch. Sie waren selbstbewusst und nutzten ihre neu gewonnene religiöse Freiheit. Sie nahmen keine Rücksicht auf andersgläubige, nahmen keine Rücksicht mehr auf die Speisegebote ihrer sog. judenchristlichen Geschwister. Sie riskierten damit die Gemeinschaft. Paulus mahnt: Ihr könnt von Christus her alles tun. Alles ist erlaubt. Aber achtet darauf, dass die Freiheit, die ihr lebt, nicht die Gemeinschaft, nicht das Miteinander gefährdet. Achtet darauf, dass Gemeinde und Gemeinschaft gebaut und gestärkt werden.

Bei allem Schmerz, den die eingeschränkte Freiheit derzeit bedeutet, bei all der Trauer, dass Christen derzeit nicht zusammenkommen können, um miteinander in Chören zu singen, um miteinander Gottesdienst zu feiern, bei all

dem Schmerz, dass heute Abend Jugendliche nicht auf Parties gehen können und Geburtstagsfeiern und Feste ausfallen bis hin zu den Beerdigungen im kleinsten Kreis, der verordnete und angemahnte Freiheitsverzicht dient der Gemeinschaft.

Aus diesem Freiheitsverzicht wachsen wir als Gesellschaft. Wir wachsen als Familien, weil wir plötzlich Zeit haben für gemeinsame Mahlzeiten, gemeinsame Tagesstrukturen, gemeinsame Gespräche ohne Zeitdruck. Wir wachsen, weil viele Menschen kreativ neue Netzwerke knüpfen: Keiner sollen vergessen werden, keine soll vereinsamen. Und wir werden auch wachsen in der Kreativität, wie wir die vielen, die jetzt in akuten existentiellen Sorgen geraten sind, auffangen. Da sind nicht nur Politikerinnen und Politiker gefragt.

Im Verzicht auf Gewohntes und Selbstverständliches keimt in mir auch die Hoffnung, dass wir aus der notwendigen sozialen Distanz eine neue soziale Nähe und Zugewandtheit entwickeln. Eine Zugewandtheit, die alle einschließt, schwarz und weiß, Atheisten, Christen, Juden, Moslems und alle die Religionen, Jung und Alt. Seien wir getrost, vertrauen wir auf die Freiheit, die Gott uns schenkt. Vertrauen wir auf den Geist. Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Sanftmut ... Amen.

### Gebet

Meine Seele ist still und ruhig geworden  
wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter.  
Wie ein gestilltes Kind, so ist meine Seele in mir.  
Dass mich diese Ruhe begleitet  
in die Nacht,  
in den neuen Tag,  
in die kommende Woche,  
darum bitte ich dich Gott.

### Vater unser

### Segen

Gott segne dich mit neuer Kraft für diesen Abend.

Gott bleibe bei euch  
in Sorge und in Freude,

im Ausruhen und im Tun,  
im Kommen und im Gehen.

Gott segne euch auf dem Weg, den ihr jetzt geht.

Amen.