LOGO
Ihr christlicher Buchversand

August-Thyssen-Str. 7
56170 Bendorf
Tel.: 0 26 22 / 12 02 22
Fax: 0 26 22 / 12 02 20
info@logo-buch.de
www.logo-buch.de

Arbeitsmaterial
zum Thema „Segenswünsche"

Eigene Notizen:

Gottes Segen

Der Mensch braucht den Segen, mag er ihn so oder anders nennen. Braucht er doch den großen, gesegneten Zusammenhang mit Gott – zu allen Zeiten. So gab und gibt es in allen Kulturen Menschen, die diesen Segen in Worten und Gesten vermitteln: Schamanen, Propheten, Priester, Weise, Männer und Frauen, welche die ihnen geschenkte Gotteskraft weitergaben und – geben.

Ein solcher Segen ist wie Regen auf ausgedörrtem Land oder auch wie das warme Licht der Sonne im fensterlosen Schildbürgerrathaus. Man erinnere sich: Die neunmalklugen Schildbürger vergaßen beim Bau ihres stolzen Rathauses die Fenster. So blieb es finster und sie konnten nichts recht beraten. Da versuchten sie, das lebensnotwendige Licht in Säcken aufzufangen und hineinzutragen. Aber es gelang nicht. Segen bedeutet Licht im Schildbürgerrathaus; Segen ist, wenn im Mauerwerk eine Lücke entsteht; Segen bedeutet Offenheit, Transparenz.

Gottes Segen hat viele Formen und Gestalten, die unser in reinen Gegensätzen gefangenes Denken oftmals nicht zu fassen vermag. Immer ist es Gott, der segnet. Aber Menschen können einander Gottes Segen wünschen und erbitten (1 Sam 2,20). Ja, zeitweise wurden Segenswünsche zu einem Gruß, den man selbstverständlich austauschte. So grüßt Saul den Samuel: „Der Herr segne dich" (1 Sam 15,13 oder auch 2 Sam 19,49). Und gelegentlich steht in der Bibel der Ausdruck „jemanden segnen" einfach für „grüßen" (vgl. Gen 47,7; 2 Kön 4,29).

Immer geht es beim Segnen um die Gottbezogenheit. Wenn Menschen einander segnen, wollen sie sich zu dieser Gottbezogenheit verhelfen. Und selbst die Sprachgewohnheiten unserer entchristlichten Gesellschaft sind noch von zahllosen solcher „Restbestände" durchzogen. Das Grüßen und Wünschen und, in diesem Sinn, das Segnen durchziehen unser Leben, auch wenn wir uns dessen oftmals kaum noch bewusst sind.

Eigene Notizen:

Bekannte Segensformeln

Hinter vielen Grußformeln steht ursprünglich der religiöse Segen, der dem anderen weitergegeben wird. Hier einige Beispiele:

Adieu - Gott befohlen *(französisch)*
Tschüss - Mit Gott oder Gott befohlen *(leitet sich vom französischen Adieu ab)*
Pfüat di - Behüt dich Gott oder: Lass dich von Gott führen! *(Gruß in Bayern)*
bye-bye - Gott sei mit dir *(englisch, entstanden aus: God be with you)*
Grüß Gott - Gott grüße dich!
Grüezi - Gott grüße dich *(beliebter Gruß in der Schweiz)*
Adiós - Bleib mit Gott! *(Abschiedsgruß in Spanien)*
Schalom - Friede soll mit dir sein *(Gruß in Israel)*
Namaskar - Der Gott in mir grüßt den Gott in dir *(indisch)*
Mahlzeit - Gesegnete Mahlzeit *(Dank an Gott für seine Gaben)*

Segensworte

segensreich – Segen spendend – Segensspruch – segensvoll – Segenswunsch – Segen bringen – Segen bringende Weihnachtszeit …

Segen in anderen Religionen

Keine Religion und Religiosität kommt, egal in welcher Zeit oder Kultur, ohne die Wirklichkeit des Segens und Segnens aus. Darum sollen im Folgenden auch ein paar Beispiele stellvertretend für andere Religionen aus Judentum, Islam und Buddhismus vorgestellt werden.

Judentum

Der sogenannte Aaronitische Segen ist der älteste überlieferte Segensspruch der Bibel.

Gott hat ihn, so sagt die Tradition, dem Mose gegeben. Er lautet: Der Herr sprach zu Mose: Sag zu Aaron und seinen Söhnen: So sollt ihr die Israeliten segnen: sprecht zu ihnen: Der Herr segne dich und behüte dich. Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig. Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Heil. So sollen sie meinen Namen auf die Israeliten legen und ich werde dich segnen. (Num 6,22-27)

Dieser Segen befand sich auch auf der bislang ältesten entdeckten Bibelschrift auf zwei winzigen silbernen Schriftrollen, die 1979 in einem Familiengrab unterhalb einer Mauer in der Jerusalemer Altstadt gefunden wurden. Sie stammten aus der Zeit zwischen dem

Eigene Notizen:

7. und 2. Jahrhundert vor Christus. Um Jahrhunderte älter als die in Qumran gefundenen Handschriften, haben sie fast genau den gleichen Wortlaut wie die entsprechende Textstelle dort.

Aaron, dem älteren Bruder des Mose und ersten Hohepriester der israelitischen Stämme und seinen Söhnen und allen ihnen folgenden Priestern und Hohepriestern wurde dieser Segen über das Volk aufgetragen. Im orthodoxen Judentum darf er – das ist eine der wenigen nach dem Untergang des Tempels im Jahr 70 nach Christus vorbehaltenen Aufgaben – nur von den Priestern gesprochen werden. Im christlichen Raum fand er lange Zeit wenig Verwendung. Franziskus hat ihn schließlich übernommen. Luther und ihm folgend Calvin und Zwingli übernahmen ihn im 16. Jahrhundert für die evangelischen Gottesdienste. In der katholischen Liturgie der Messfeier stellt er nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil eine mögliche Form des Schlusssegens der Messe dar.

Aller Segen, alle Behütung, alles Heil und aller Frieden gehen von Gott aus. Er ist der Spender des Segens. Name und Angesicht stehen für ihn selbst, für seine Ansprechbarkeit und seine Zuwendung.

„Shalom. Schenk Frieden, Herr, Wohlfahrt, Segen, Gnade, Güte und Barmherzigkeit allen Menschen.

Herr, segne uns alle gemeinsam mit dem Licht Deines Angesichtes, denn es ist Dein Licht in dunklen Zeiten, das uns Segen und Barmherzigkeit, Leben und Frieden schenkt.

Gib Kraft und Mut, nach diesen Segnungen zu verlangen und sie mit unseren Mitmenschen zu teilen.

Gepriesen seist Du, o Gott, der Du Dein Volk mit Deinem Frieden segnest, überall und zu allen Zeiten.“

WEITERE SEGENSWÜNSCHE

Islam

Bei meiner Textrecherche zum Segen in den verschiedenen Religionen stieß ich auf eine Ansprache des muslimischen Imam Sayyid Ali Khamenei. Einen Auszug davon will ich hier wiedergeben: Shukr (Gott-Danken) beruht auf mehreren Eckpfeilern:

1. Den Segen erkennen und ihn beachten. Unser erster verbreiteter Fehler ist der, dass wir nicht auf den Segen achten. Den Segen, gesund zu sein, erkennen wir erst nach unserer Erkrankung (…)
2. Wir müssen wissen, dass ein Segen von Gott kommt.
3. Wir müssen Gott dankbar sein. Nicht, indem wir sagen: „Gott hat diesen Segen geschickt, es war seine Pflicht.“ Nein! Wir müssen uns Gott gegenüber verpflichtet fühlen.

Eigene Notizen:

4. Wir müssen den Segen nutzen wie die Stufe einer Leiter. Wenn euch ein Segen geschickt wird, so ist dies die nächste Stufe auf einer Leiter, auf der ihr den Fuß setzen könnt, um weiter hochzusteigen. Dann ist die nächste Stufe an der Reihe. Wenn ihr die Möglichkeit gefunden habt, die nächste Stufe zu erreichen, so ist dies auch wieder ein Segen. Nutzt diese nächste Stufe. Stellt euren Fuß darauf und steigt höher! Wer die Möglichkeit hat, eine Stufe höher zu steigen, aber dies nicht tut, hat für den Segen nicht gedankt.

In seinem Arafah-Gebet betet Imam Hussein folgendermaßen zu Gott: Wenn ich für jede Deiner Segensgaben gedankt habe, so ist dieser Dank selbst ein Segen. Das Shukr – das Gott-Danken selbst – ist ein Segen. Erstens: Wenn ihr Gott gedankt habt, so hat dies dazu geführt, dass ihr Gottes gedacht habt. Ein weiterer Gewinn, der durch Gott-Danken erzielt wird, ist die Kraft zur Ausdauer in schwierigen Situationen. Eine andere Wirkung des Gott-Dankens ist, dass wir nicht stolz werden. Das Gegenteil dazu ist die Undankbarkeit. Die Verschwendung eines Segens. Das bedeutet: den Segen außer Acht lassen, vergessen, dass Gott Segen gibt. Es ist etwas, was vielen von uns passiert. Entweder verneinen wir den Segen oder wir denken, er kommt nicht von Gott. Oder wir bilden uns auf einen Segen von Gott etwas ein. Stolz aber bedeutet Absturz. Wenn der Mensch stolz wird, stürzt er in die Tiefe. Das alles ist Kufrane nemat – die Undankbarkeit gegenüber göttlichem Segen. Eine Gesellschaft, der es gutgeht und die spirituellen und materiellen Segen von Gott erhält, aber diesen Segen vergeudet und undankbar ist, über die lässt Gott Armut kommen und Furcht. Das sind die Folgen der Undankbarkeit gegenüber dem göttlichen Segen.

Im Koran in der 1. und 49. Sure heißt es:

„Im Namen Gottes, des Allerbarmers, des Allbarmherzigen. Lob sei Gott, dem Herrn der Welten, dem König am Tage des Gerichts, dem Allbarmherzigen, dem Allerbarmer.

Dich beten wir an, und zu dir flehen wir um Hilfe. Führe uns den geraden Weg, den Weg derer, denen du gnädig bist, nicht derer, denen du zürnst, noch derer, die irregehen.

Gott, du bist Friede, Friede geht aus von dir und Friede kehrt zu dir zurück. Gewähre uns, Gott, in Frieden zu leben und in die Wohnung des Friedens einzugehen.

Gesegnet bist du, unser Herr und Höchster, Gott der Herrlichkeit und der Barmherzigkeit.“

WEITERE SEGENSWÜNSCHE

Eigene Notizen:

Buddhismus

In einem Text von Rigdzin Jigme Lingpa (18. Jahrhundert), einem Meister aus der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus, der ältesten der vier großen Traditionen, heißt es:

O Guru Rinpoche, kostbarer Lehrer, du bist die Verkörperung des Mitgefühls und der Segen aller Buddhas, der einzige Beschützer alles Seienden. Meinen Körper, meine Habe, Herz und Seele ergebe ich dir ohne zu zögern von jetzt an, bis ich die Erleuchtung erlange, sei es in Glück und Trauer, in guten oder schwierigen Umständen, in der Höhe oder in der Tiefe. Ich verlasse mich ganz auf dich, o Padmasambhava, der du mich kennst: Denk an mich, inspiriere mich, führe mich, mache mich eins mit dir!

Praktisch beginnt die Übung im Buddhismus dann mit der „Arbeit an sich selbst“ und er „Güte zu allen Wesen“ in der Erkenntnis, dass neben der eigenen Entwicklung und Läuterung das rechte und gute Verhältnis zur Umwelt zu erstreben ist. Ohne Offenheit, ohne Vertrauen und Hingabe kann, so wird es im Buddhismus gelehrt, der Segen nicht empfangen werden und wirken. Der buddhistische Segen der Güte und des Wohlwollens zu allen Wesen lautet:

Möge es mir wohl ergehen! Möge es allen Wesen wohl ergehen! Mögen alle Wesen glücklich sein! Denn wie ich nach Frieden und Glück verlange, so verlangen alle Wesen danach. So wie alle Wesen, so ich. Mögen Sie alle glücklich sein! Was es auch immer an Wesen gibt, an kleinen und großen, an starken und schwachen, an sichtbaren und unsichtbaren, auf der Erde, in den Wassern, in den Feuern und Lüften: Möge es ihnen allen gut ergehen. Möge der Frieden in alle Wesen einziehen! Möge es allen Wesen wohl ergehen, die in den Höllenreichen leiden, in den Dämonenreichen, in den Gespensterreichen, in den Tierreichen, im Menschenreich und in den Götter- und Himmelreichen. Allen Wesen wünsche ich Frieden! Allen Wesen wünsche ich Glück! Möge es allen Wesen wohl ergehen! Mögen sie alle glücklich sein!

Ein Text aus dem Metta-Sutta im Pali-Kanon, der ältesten zusammenhängend überlieferten Sammlung von Lehrreden des Buddha Siddharta Gautama, formuliert den Segen für alle Wesen so:

„Mögen alle glücklich und sicher und ihre Herzen mit Freude erfüllt sein.

Mögen alle Wesen leben in Sicherheit und in Frieden, seien sie schwach oder stark, groß oder klein, sichtbar oder nicht sichtbar, nah oder fern, geboren oder noch ungeboren.

Mögen sie alle von ihnen wohnen in vollkommener Ruhe.

Möge niemand jemandem schaden.

Möge niemand das Leben eines anderen gefährden.

Eigene Notizen:

Möge niemand aus Wut oder krankem Wünschen jemandem schaden.“

WEITERE SEGENSWÜNSCHE

Segnen – eine Gabe des Gebens

In allen Religionen ist Segnen eine Gabe des Gebens. Da wird nicht genommen und behalten, da wird gegeben, da wird Lebenskraft weitergegeben. Etwas zu geben bedeutet aber immer auch etwas loszulassen, wenn der segnende Mensch „loslässt“, seine Lebenskraft dahingibt, dann verneint er nicht etwa, sondern bejaht das Leben, eine Form, einen Weg, irgendeinen Keim, der aufbricht. Darum segnet man mit der Kraft, die durch einen hindurchfließt, damit dieses bejahte Leben gelinge. Es braucht Liebe zum Segnen, dann segnet der ganze Mensch mit all seinen Gliedern und Sinnen und aller dazugehörigen Geschichte.

In diesem Zusammenhang ist eine Auslegung von Rabbiner Joel Berger (*1937) zu der Schriftstelle von Gen 12,1 bemerkenswert. Er schreibt dazu:

„Unsere Weisen erklären, dass Abraham den Segen, den er selbst erhalten hatte, mit anderen Menschen teilen sollte. Alles, was mit Abraham in Berührung kommt, sollte gesegnet sein. Er will den Menschen seine Segnung vorleben und von den Gütern, die ihm zuteilwurden, auch anderen zukommen lassen. Abraham erkennt, dass Gott der einzige rechtmäßige Besitzer aller Güter ist. Sie sollen für alle reichen. So ist Abrahams Gastfreundschaft überall bekannt. Sein Zelt steht immer nach allen vier Seiten offen, um Gäste zu jeder Zeit willkommen zu heißen. Er hat für jeden nicht nur ein offenes Ohr, sondern hält auch Getränke, Speisen und Unterkunft bereit. Je mehr man seinen Segen mit anderen teilt, desto mehr wird man auch selbst gesegnet sein. Das hat Abraham erkannt. Eine solche Lebensphilosophie und Lebensführung kann auch uns helfen, die Zahl unserer Feinde, Rivalen und Gegenspieler zu reduzieren und viele neue Freunde zu finden. Miteinander zu teilen und für einander da zu sein, das ist etwas, was wir von Abraham lernen können.“

Unglück oder Segen

Oft können wir auf den ersten Blick gar nicht erkennen, was Segen ist und was nicht. Davon weiß eine alte chinesische Geschichte zu berichten:

Da lebte ein Mann in einem kleinen Dorf, der hatte einen Sohn und ein schönes, weißes Pferd. Der König wollte es unbedingt kaufen, aber der Mann verkaufte es nicht. Da wurde ihm eines

Eigene Notizen:

Tages das Pferd gestohlen. Die Leute sagten: „Was für ein Unglück.“ Der Mann aber sagte: „Das kann man nicht wissen. Das, was ich weiß, ist, dass das Pferd nicht mehr im Stall steht. Ob es ein Unglück oder ein Segen ist, wer will das sagen. Wir sehen nur einen Teil des Ganzen.“ Das Pferd aber war nicht gestohlen worden, sondern davongelaufen. Nach zwei Wochen kam es zurück und mit ihm gleich zwölf andere Wildpferde. Da sagten die Leute: „Das war aber doch ein Segen.“ Der Mann sagte: „Das kann man nicht wissen. Ich weiß nur, dass mein Pferd zurückgekommen ist. Ob es ein Unglück oder ein Segen ist, wer will das sagen. Wir sehen nur einen Teil des Ganzen.“ Da begann der Sohn des Mannes, eines der neuen Pferde zuzureiten. Dabei stürzte er jedoch ab und brach sich das Bein. Da sagten die Leute: „Was für ein Unglück!“. Der Mann aber sagte: „Das kann man nicht wissen. Ich weiß nur, dass mein Sohn sich ein Bein gebrochen hat. Ob es ein Unglück oder ein Segen ist, wer will das sagen. Wir sehen nur einen Teil des Ganzen.“ Zwei Wochen später wurden alle jungen Männer des Dorfes von den Leuten des Königs rekrutiert und mussten in den Krieg ziehen. Nur der Sohn des Mannes nicht, weil er sich das Bein gebrochen hatte. Da sagten die Leute: „Was hast du ein Glück. Das gebrochene Bein war alles andere als ein Unglück, es war ein Segen für dich.“ Der Mann aber sagte: „Das kann man nicht wissen. Ich weiß nur, dass eure Söhne eingezogen wurden und mein Sohn hiergeblieben ist. Ob es ein Unglück oder ein Segen ist, wer will das sagen. Wir sehen nur einen Teil des Ganzen.“

Was wir aber wissen können, ist, dass manches in unserem Leben bereits zum Segen geworden ist. Vorschnelle Urteile darüber sollten wir aber nicht abgeben, denn sie können in die Irre führen. Oberflächlich betrachtet lässt sich nichts richtig wahrnehmen. Denn im Erleben sehen wir nur einen Teil des Ganzen. Ob es ein Unglück oder ein Segen ist, zeigt sich meist erst allmählich. Und dabei kann das, was zuerst ganz und gar nicht wie ein Segen ausgesehen hat, sich schließlich als Segen herausstellen.

Eine vergessene Kunst – Segnen

Spürbar ist zunehmend der tiefe Wunsch vieler Menschen nach der Zusicherung des Guten, nach Worten, die uns begleiten, uns aufrichten und uns Mut machen.

Irische Segen erfreuen sich daher seit Jahren großer Beliebtheit im deutschsprachigen Raum. Sie wecken unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit und zugleich nach einem ungebunden und freien Leben jenseits der illusorischen Versprechungen und Anforderungen unserer modernen Gesellschaft.

Sie beziehen sich auf das Wesentliche, auf das, was uns wirklich wichtig ist, was Bedeutung hat und unser Leben bereichert.

Eigene Notizen:

Wir lesen einen Segen und finden uns in ihm wieder. Unser eigener Weg, der manchmal von Sorgen und Nöten, manchmal von Freude gesäumt ist, scheint in den Worten auf und berührt unser Herz, wie wir es nicht für möglich gehalten hätten! Es sind nur Worte – und dennoch so viel mehr!

Es sind Worte, oft schlichte Worte, achtsam und doch voller Herzensgüte, die einer tiefen Liebe zur Welt entstammen und diese zu erwecken vermögen. Wer jemals wahrhaft gesegnet wurde, weiß, wovon wir hier sprechen: Ein Segen befähigt uns, all das Gute, Wahre und Schöne zu leben, das sich viel zu oft in uns versteckt. Gleichzeitig können wir dieses Gute, Wahre und Schöne auch in anderen Menschen entdecken und hervorlocken. Ein Segen schlägt immer Wellen und verbreitet sich.

Der Segen entsteht somit aus einer dankbaren Haltung heraus, die anerkennt, dass es in dieser Welt noch mehr gibt, als wir mit bloßem Auge erkennen können. Traditionelle Segen sprechen daher oft von Mächten, die uns umgeben: von der Kraft der Elemente, der Gnade der Liebe und der Güte Gottes.

Der christliche Segen, der auch heute noch in unseren Kirchen eine Rolle spielt, leitet sich vom lateinischen Wort *benedictio* ab, zusammengesetzt aus *bene* (gut) und *dicere* (sagen, zusagen). Er bedeutet also wörtlich: Jemandem etwas Gutes von Gott (zu-)sagen.

Segen in diesem Sinne bedeutet die Zusage: „Du bist angenommen. Du bist gut, so, wie du bist. Du bist geliebt und immer schon zu Hause.“ Das sind schöne Worte, die auch Schönes manifestieren. Ein Mensch, der sich so angenommen fühlt, wird wachsen und sich entfalten können. Er wird sich wohlfühlen, weil er die Welt als einen freundlichen Ort erfährt. Er wird sich mit der Welt verbunden fühlen.

Segen bedeutet daher das bewusste Säen guter Samen für uns und andere. Jeder Tag bietet zahlreiche Gelegenheiten dafür – und wirklich jedes Wort kann ein Segen sein!

Was bedeutet es nun, jemandem zu sagen „Mögest du gesegnet sein“?

Man wünscht dem anderen, dass sein Leben gelingen möge, dass all seine Unternehmungen gut ausgehen mögen, dass das, was er vorhat, seinem eigenen Wohl und dem Wohl aller Wesen dienen möge. Man wünscht Glück, Zufriedenheit und vermittelt ein Gefühl des Dazugehörens, des Aufgehoben Seins. Man versichert dem anderen sein Mitgefühl, seine Anteilnahme, die Wertschätzung des Weges, den der andere eingeschlagen hat. Ein Segen wirkt ermutigend und aufbauend, er versichert der anderen Person, dass sie in ihrem Bestreben nicht allein ist.

Wir wünschen dem anderen als etwas, weshalb sehr viele Segen mit den Worten „Mögest du…“ beginnen. „Mögest du dein dir

Eigene Notizen:

gestecktes Ziel erreichen, mögest du gesund sein, mögest du niemals einsam sein, mögest du stets von der Zuneigung deiner Familie getragen sein“ wären Beispiel für ganz einfache Segen.

Die Worte „Mögest du …“ sind deshalb das erste Werkzeug, das wir bei der praktischen Umsetzung unseres Segenswunsches in einer schriftlichen Form verwenden.

Übung: Einen Segen für jemanden schreiben

Legen Sie eine Tabelle mit drei Spalten an, und beschriften Sie sie wie in der folgenden Abbildung:

Eigenschaften	Natur/Tier	Wunsch/Unterstützung

Beginnen Sie nun, in der rechten Spalte das einzutragen, was Sie der Person wünschen bzw. das, wovon Sie glauben, dass es unterstützend wäre.

Benutzen Sie für jeden Wunsch bzw. jeden Unterstützungsgedanken eine neue Zeile der Tabelle. Das könnte zum Beispiel so aussehen:

Eigenschaften	Natur/Tier	Wunsch/Unterstützung
		Ruhe finden
		neue Kraft tanken
		deinen Weg unbeirrt weitergehen

Alle Völker hatten immer ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge und Rhythmen der Natur. Deshalb wird in fast allen traditionellen Segen Bezug auf die Natur genommen, auf Pflanzen, Tiere oder Landschaften. So verbindet der Segen den Wunsch des Menschen mit den Kräften der Natur und dieser fühlt sich somit von der Welt, die ihn umgibt, unterstützt.

Fügen Sie nun in die mittlere Spalte Wesen oder Phänomene der Natur ein, von denen Sie entweder wissen, dass die Person sie sehr mag oder die Sie in Ihrer meditativen Kontaktaufnahme gesehen haben.

Diese Einträge müssen nicht zu den anderen Einträgen „passen“ (obwohl sie das fast immer auf die eine oder andere Weise tun).

Eigene Notizen:

Machen Sie sich darüber keine Gedanken, sondern schreiben Sie einfach die Wörter auf.

Eigenschaften	Natur/Tier	Wunsch/Unterstützung
	Berg	Ruhe finden
	Katze	neue Kraft tanken
	Wind	deinen Weg unbeirrt weitergehen

Fügen Sie nun in die linke Spalte Eigenschaften der Naturphänomene oder – wesen aus der mittleren Spalte hinzu. (Diesmal sollten die Einträge zusammenpassen).

Eigenschaften	Natur/Tier	Wunsch/Unterstützung
erhaben, still, majestätisch, schneebedeckter Gipfel	Berg	Ruhe finden
geschmeidig, in sich ruhend	Katze	neue Kraft tanken
kräftig, erfrischend, unsichtbar	Wind	deinen Weg unbeirrt weitergehen

Zusammen mit der Anfangsformel „Mögest du …“ haben Sie nun alles, was Sie für den ersten Segen brauchen.

Übrigens können Sie auch die Person direkt fragen, was sie sich wünscht, wo sie Unterstützung brauchen könnte, was sie in der Natur besonders mag und welche Eigenschaft sie an diesen Naturphänomenen oder – wesen besonders schätzt. Vielleicht wünscht sich auch jemand einmal einen Segen von Ihnen und gibt Ihnen gern diese Informationen. Manchmal ergeben sie sich aber auch auf ganz natürliche Weise in einem achtsamen Gespräch.

Aus welcher Quelle Sie auch immer Ihre Tabelle „bestücken“, haben Sie mit ihr nun ein Werkzeug in der Hand, mit der das Schreiben eines Segens viel einfacher wird, weil alle Elemente des Segens schon offen vor Ihnen liegen.

Schauen Sie sich die Tabelle genau an, sicher können Sie die Verbindungen erkennen. Vielleicht ist es manchmal nötig, die rechte Spalte neu zu sortieren, so dass sie besser zu den anderen Spalten passt. Das können Sie verschieben, wie Sie wollen.

Beginnen Sie nun mit der Formel „Mögest du …“ und benutzen

Eigene Notizen:

Sie die aufgeschriebenen Worte aus der Tabelle. Das könnte dann in unserem Beispiel so aussehen:

„Mögest du die Ruhe eines stillen Berges erfahren, die geschmeidige Kraft einer Katze und wie der unsichtbare Wind deinen Weg unbeirrt weitergehen.“

Doch sicher fällt Ihnen zu den einzelnen Punkten noch viel mehr ein. Ergänzen Sie einfach, schieben Sie die Wörter hin und her, variieren Sie sie und lauschen Sie immer wieder ihrem Klang und ihrer Melodie, indem Sie sie laut vorlesen:

„Mögest du die Ruhe eines stillen Berges erfahren, dessen schneebedeckter Gipfel hoch über der Welt thront. Mögest du neue Kraft finden wie eine Katze, die mal geschmeidig umherschleicht und ein anderes Mal ganz in sich versunken ist. Möge der unsichtbare Wind dich erfrischen und dich unterstützen, deinen eingeschlagenen Weg unbeirrt weiterzugehen.“

Lassen Sie sich Zeit, lassen Sie sich von den Worten in Ihrer Tabelle inspirieren und finden Sie weitere Eigenschaften, die Sie unter Umständen zuordnen und in Ihren Segen einbauen können. Der Berg ist fest mit der Erde verbunden, die Katze ist auf gesunde Weise eigensinnig, der Wind weht, wo er will …

Mit der Tabelle haben Sie die Grundstruktur eines jeden Segens. Sie können natürlich noch Zeilen hinzufügen und mehr Wünsche und unterstützende Aspekte eintragen, aber weniger ist auch hier oft mehr – und die Zahl Drei steht seit jeher für Vielfalt, die Schöpfung, das Göttliche (im Sinne der Trinität) und die Ganzheit des Lebens.

Der Benediktinermönch David Steindl-Rast sieht Dankbarkeit als Schlüssel zu spiritueller Gesundheit und Ganzheit. In einem Essay schrieb er:

„Alles, was gegeben wird, ist ein Geschenk und die angemessene Antwort auf jedes Geschenk ist Dankbarkeit.“

Wir alle können diese Haltung bewusst kultivieren, die Segnungen der Welt dankbar annehmen, unser Herz immer weiter öffnen und selbst zu einem Segen werden.

Wenn wir lernen, uns selbst für die Kraft des Segens zu öffnen, diese Kraft durch uns hindurchfließen zu lassen und mit ihr andere in ihrem Innersten zu berühren, bewirken Worte einen wahren Zauber: Dort, wo diese Worte erklingen, dort, wo sie gelesen werden, wird die Welt ein klein wenig heller.

So können wir einander ein Segen sein!