

Anselm Grün

**Du bist ein Segen**



Anselm Grün

Du  
bist ein  
Segen



*Vier-Türme-Verlag*

Mit diesem Buch  
möchte ich Dir sagen,  
dass Du für mich ein  
Segen bist.

Du bist ein Segen für die  
Menschen, denen Du begegnest,  
mit denen Du arbeitest,  
mit denen Du lebst.

Menschen in Deine Nähe  
fühlen sich gesegnet und  
gehen gesegnet aus der Begegnung  
mit Dir heraus.

Das Buch, das ich Dir schenke,  
soll ein Dank sein für  
den Segen, den Du ausstrahlst.  
Und es möchte Du das  
Vertrauen schenken,

dass Du bei allen Zweifeln,  
die Du an Dir selber hast,  
ein Segen bist. Ein Segen  
zu sein, kann man nicht  
einfach „machen“. Wir kön-  
nen es nur dankbar  
wahrnehmen, dass Gottes  
Segen über uns ist und  
uns durchdringt, sodass  
wir dank des göttlichen  
Segens über uns selbst zum  
Segen werdendürfen für  
andere. Mögest Du für  
viele Menschen ein Segen  
sein.

Gottes Segen begleite  
Dich immer und überall

O. Schick für



## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Einleitung . . . . .                                       | 11 |
| Aus meinen Erfahrungen mit dem Segnen . . . . .            | 17 |
| <i>Wenn Menschen mich um den Segen bitten</i> . . . . .    | 17 |
| <i>Wenn ich eine Kerze segne</i> . . . . .                 | 23 |
| <i>Wenn ein Priester den Primizsegen spendet</i> . . . . . | 28 |
| Wie biblische Geschichten<br>den Segen deuten . . . . .    | 31 |
| <i>Segen und Fruchtbarkeit</i> . . . . .                   | 31 |
| <i>Abraham als der Gesegnete</i> . . . . .                 | 35 |
| <i>Der nächtliche Segen für Jakob</i> . . . . .            | 40 |
| <i>Segen oder Fluch?</i> . . . . .                         | 43 |
| <i>Frauen segnen einander</i> . . . . .                    | 48 |
| <i>Der Segen des greisen Simeon</i> . . . . .              | 52 |
| <i>Gesegnet durch Jesus Christus</i> . . . . .             | 57 |
| Aus dem Schatz der Segensformen . . . . .                  | 63 |
| <i>Die Kraft des Kreuzes ruht auf dir</i> . . . . .        | 63 |
| <i>Geweihtes Wasser wird zur Quelle</i> . . . . .          | 68 |
| <i>Das Wort schafft eine Wirklichkeit</i> . . . . .        | 73 |
| <i>In der Hand berührt dich Gott</i> . . . . .             | 77 |

|  |     |
|--|-----|
| Wie Segnen den Alltag prägen kann . . . . .                        | 81  |
| Tischsegen – Gott beim Essen schmecken . . . . .                   | 81  |
| Haussegen – Wie dein Wohnraum Wohnung wird . . .                   | 84  |
| Wettersegen – Sonne und Regen liegen<br>in Gottes Hand . . . . .   | 87  |
| Reisesegen – Was dich unterwegs begleiten soll . . . . .           | 89  |
| Flursegen – Mit Feld und Frucht verbunden sein . . . . .           | 91  |
| Morgensegen – Den Tag gesegnet beginnen . . . . .                  | 93  |
| Nachtsegen – Gehe im Segen zu Bett . . . . .                       | 95  |
| Grenzfälle – Segen oder Weihe? . . . . .                           | 97  |
| <br>Aus den Segensbräuchen<br>der Fest- und Jahreszeiten . . . . . | 99  |
| Den Adventskranz segnen . . . . .                                  | 99  |
| Die Liebe des hl. Johannes im Wein genießen . . . . .              | 101 |
| Am Dreikönigstag das Haus segnen . . . . .                         | 103 |
| Mit dem hl. Blasius den Leib<br>in den Blick bekommen . . . . .    | 105 |
| Im Aschenkreuz die menschliche<br>Natur schauen . . . . .          | 107 |
| Aus der Osternacht das Wasser<br>des Lebens mitnehmen . . . . .    | 108 |
| Im Ostermahl den Sieg des Lebens feiern . . . . .                  | 111 |
| An Mariä Himmelfahrt Gottes<br>Schöpfung betrachten . . . . .      | 112 |

|  |     |
|--|-----|
| Segensworte für dich . . . . .             | 115 |
| <i>Am Morgen</i> . . . . .                 | 120 |
| <i>Bei Tisch</i> . . . . .                 | 121 |
| <i>Am Abend</i> . . . . .                  | 122 |
| <i>Für einen lieben Menschen</i> . . . . . | 123 |
| <i>Für dich selbst</i> . . . . .           | 124 |
| <br>                                       |     |
| Literatur . . . . .                        | 125 |









## Einleitung

Segnen und gesegnet zu werden, ist eine menschliche Geste, die beinahe so alt ist wie die Menschheit selbst. Viele religiöse Traditionen kennen den Segen, nicht nur das Christentum. Offensichtlich spricht der Segen eine tiefe Sehnsucht der Menschen an. Sie sehnen sich danach, gesegnet zu werden. Doch seit einiger Zeit fällt mir auf, dass sich hier bei den Menschen, denen ich in der Begleitung begegne, etwas verändert hat: Sie entdeckten auf einmal, dass sie ja selbst segnen können und dürfen. Manche haben Scheu davor, andere zu segnen. Sie meinen, das sei den Priestern vorbehalten. Doch für viele ist es eine beglückende Erfahrung, dass Menschen sich zum Beispiel in Segensgottesdiensten gegenseitig segnen. Jeder Christ hat die Vollmacht zu segnen. Und jeder Christ ist als von Gott Gesegneter auch ein Segen für andere.

In den letzten Jahren habe ich selbst viele Erfahrungen mit dem Segen gemacht. Menschen kamen auf mich zu und wollten gesegnet werden. So möchte ich

in diesem Buch von meinen Erfahrungen mit dem Segen erzählen und die Tradition der Bibel und der Liturgie nach ihrer Erfahrung mit dem Segen befragen. Bewusst schreibe ich dieses Buch als Benediktiner. Der hl. Benedikt ist der »Gesegnete« (benedictus). Wir Mönche tragen also schon in unserem Namen das Segenthema mit uns. Es berührt uns von unserem Selbstverständnis her.

Ein Erlebnis auf dem Kirchentag hat mich tief berührt. Da kam nach einer liturgischen Feier ein Ehepaar auf mich zu und bat mich um den Segen. Der Mann sagte, er habe den Segen dringend nötig, weil er immer wieder Fluch erfahren habe. Über ihn seien viele Worte gesprochen worden, die ihn entwerteten und ihm wünschten, dass er mit seinem Leben scheitere. Dagegen möchte er Segensworte bekommen, die in seine Seele eindringen und die Fluchworte vertreiben. Seit dem Kirchentag erlebe ich auch nach Vorträgen immer wieder, dass Menschen nicht nur ihre Bücher signiert haben möchten, sondern dass sie auch um den Segen bitten. Ich lege ihnen dann die Hände auf und spreche einen Segen. Dabei lasse ich mich von der Intuition leiten, die Worte zu sagen, die jetzt für ihre konkrete Situation passen.

Und noch eine andere Erfahrung ermutigt mich, über den Segen zu schreiben. Wenn ich bei Kursen in der Abtei Münsterschwarzach mit der Gruppe Eucharistie feiere, bringen mir manchmal vor dem Gottesdienst Teilnehmer oder Teilnehmerinnen ein Kreuz oder einen Engel oder eine Kerze mit der Bitte, ich möge sie segnen. Wenn ich dann vor dem Segen am Schluss der Eucharistiefeier erkläre, dass ich den Gegenstand, den jemand gebracht hat, segnen werde, kommen oft spontan andere und bringen ihre Halskette oder ihren Ehering oder ihre Bibel oder etwas anderes, das ihnen wichtig ist, damit ich es auch segne.

In einer Runde mit Mitbrüdern haben wir uns gefragt, warum Menschen auf einmal ein Bedürfnis nach Segen haben. Verschiedene Gründe sind uns eingefallen. Wenn jemand um den Segen bittet, möchte er sich unter Gottes Schutz stellen. Er möchte konkret erfahren, dass Gott auch mit ihm ist. Der Segen ist etwas, was von den offiziellen Kirchen unabhängig ist. Jeder Mensch vermag zu segnen. Doch man würde nicht jeden Menschen um den Segen bitten, sondern nur den, der einen Hintergrund hat, etwa den Vater, die Mutter, den Freund oder die Freundin, oder auch den Priester, der geweiht ist. Ich muss Vertrauen

haben in den, der mich segnet. Sonst könnte er den Segen mit negativen Absichten verbinden oder aber zu sehr mit seinen eigenen Bedürfnissen. Er könnte mich mit seinem Segen vereinnahmen. Im Psalm 62 heißt es: »*Sie segnen mit ihrem Mund, im Herzen aber fluchen sie*« (Psalm 62,5). Die Kirche war sich offensichtlich dieser Gefahr bewusst, dass man den Segen missbrauchen kann, und hat daher für die Priester, die offiziellen Segensspender, als Voraussetzung die innere Reinigung verlangt.

Wenn Menschen zu mir kommen, um von mir gesegnet zu werden, frage ich mich: Warum möchten sie persönlich von mir gesegnet werden? Ist es nur das Bedürfnis, berührt zu werden? Oder ist da nicht eine tiefere Sehnsucht in ihnen, die Sehnsucht, von Gottes Hand berührt und in ihrem Alltag begleitet zu werden? Welche Sehnsucht weckt in ihnen den Wunsch nach Segen? Ich habe viel darüber nachgedacht. Ich glaube, dass es die Sehnsucht ist, dass das Leben nicht so sehr unter den Wünschen und Verwünschungen, unter den Erwartungen und Ansprüchen von Menschen steht, sondern unter dem Segen Gottes. Wenn sie mit dem Segen Gottes ihren Weg gehen, dann hoffen sie, dass ihr Leben gelingt, und

ihr Weg an ein gutes Ziel führt. Ich frage mich natürlich auch, ob die Menschen nicht zu viel in mich hineinprojizieren, ob sie nicht ihre Sehnsucht nach Heilwerden, nach Gelingen, nach der Erfahrung von Gottes Nähe in mich hineinlegen.

Als Kind habe ich immer wieder erfahren, dass mein Vater mich gesegnet hat, wenn ich wieder zurück ins Internat fuhr. Und in unserer Familie hat die Mutter das Brot gesegnet, bevor sie es angeschnitten hat. Ich frage mich, was ich als Kind mit dem Segen verbunden habe. Ich kann es nicht genau beschreiben. Aber offensichtlich war da die Ahnung, dass das Leben mehr ist als äußeres Funktionieren, dass alles, was wir tun, unter den guten Augen Gottes geschieht, dass alles, was für unser Leben wichtig ist, von Gottes segnender Hand berührt und mit seiner Liebe erfüllt ist.

Ein Mitbruder erzählte, wie es ihn immer tief beeindruckt hat, dass seine Mutter das Brot gesegnet hat. Das hat ihm ein Gespür für die kostbare Gabe des Brotes geschenkt. Noch heute tut es ihm weh, wenn er sieht, wie oft das Brot unachtsam aufgeschnitten und verteilt wird. Der Segen verleiht dem Brot eine andere Qualität. Im Brot nährt Gott, der Geber alles Guten, mich selbst.

Wenn die Leute ihre Kreuze, Kerzen und Ringe zum Segnen bringen, frage ich mich auch, welche Sehnsucht dahinter steht. Ist es ein magisches Missverständnis? Oder möchten sie nicht etwas in ihrem Alltag haben, das sie an Gottes Segen erinnert, das ihnen die Zusage von Gottes heilender und liebender Nähe greifbar werden lässt? Möchten sie sich durch etwas Fassbares an den Segen Gottes erinnern?

Segen, das ist für viele göttliches Leben, das ihr oft hinaufdringt und brüchiges Leben durchdringt. Segen, das ist gelingendes Leben, Fülle des Lebens. Segen gibt ihrem Leben einen guten Geschmack. Sie fühlen sich in allem von Gottes zärtlicher Liebe berührt und umgeben.

Ich möchte in diesem Buch den Fragen nachgehen, die in mir selbst auftauchen, wenn ich segne, und ich möchte Aspekte des Segens entfalten, wie sie uns die Bibel und die geistliche Tradition anbietet. Dabei geht es mir nicht um eine systematische Darstellung, sondern um die Erfahrungen, die ich selbst mit dem Segen machen durfte.



## Aus meinen Erfahrungen mit dem Segnen

### Wenn Menschen mich um den Segen bitten

Was möchten Menschen, die mich nach einem Vortrag oder nach einem Gespräch um den Segen bitten? Wenn ich sie fragen würde, warum sie den Segen möchten, könnten sie es vermutlich selbst gar nicht genau sagen. Man könnte sich auch theologisch fragen, was der Segen bewirkt. Von der Psychologie her wissen wir, dass Worte eine Macht haben. Der Segen wirkt genauso heilend, wie der Fluch schadet. Böse Worte bleiben im Herzen eines Menschen hängen. Gute Worte, Segensworte öffnen einen Raum des Lebens und der Liebe. Segensworte können eine Situation verändern. Daher spreche ich nie nur über diesen konkreten Menschen den Segen, sondern immer auch über seine konkrete Lebenssituation. Segensworte vermögen Verwicklungen zu entwirren und Blockiertes zum Fließen zu bringen.