

dtv

Die Sehnsucht nach Geborgenheit, danach, ein Zeichen von Gottes Liebe zu bekommen und auf seinen Schutz vertrauen zu dürfen, drückt sich in dem Wunsch nach einem Segen aus.

Anselm Grün entfaltet Aspekte des Segens, die die Bibel und die geistliche Tradition anbieten. Er erklärt verschiedene Formen des Segens und Segnens, die sich auf das tägliche Leben und auf Stationen im Jahreskreis beziehen, und beschreibt seine persönlichen Erfahrungen. Anselm Grün schenkt uns allen das Vertrauen, daß wir angenommen sind, so wie wir sind. Einfühlsam vermittelt er, daß wir auf unserem Weg unter Gottes Schutz stehen.

Anselm Grün, geboren 1945, ist Benediktinermönch und Autor zahlreicher Bestseller. Der Cellerar der Abtei Münsterschwarzach wird von vielen als geistlicher Berater geschätzt und gehört zu den meistgelesenen christlichen Gegenwartsauteuren.

Anselm Grün

Du bist ein
Segen

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Anselm Grün sind im
Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:
Menschen führen – Leben wecken (34277)
Königin und wilde Frau (34585)
Die hohe Kunst des Älterwerdens (34624)
Trau deiner Kraft (34664)
Gott, Geld und Gewissen (34785)
Ich wünsch dir einen Freund (34441)
Leben und Beruf (34534)
Die Zehn Gebote (34555)

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de**



Ungekürzte Ausgabe
4. Auflage 2015
2008 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München
© 2004 Vier-Türme GmbH, Verlag,
97359 Münsterschwarzach Abtei
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagfoto: Peter Schinzler
Satz: Filmsatz Schröter, München
Gesetzt aus der Stempel Garamond
Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34474-6

Inhalt

Einleitung	9
Aus meinen Erfahrungen mit dem Segnen ..	15
<i>Wenn Menschen mich um den Segen bitten</i>	15
<i>Wenn ich eine Kerze segne</i>	20
<i>Wenn ein Priester den Primizsegen spendet</i>	25
Wie biblische Geschichten Segen deuten	27
<i>Segen und Fruchtbarkeit</i>	27
<i>Abraham als der Gesegnete</i>	30
<i>Der nächtliche Segen für Jakob</i>	34
<i>Segen oder Fluch?</i>	37
<i>Frauen segnen einander</i>	42
<i>Der Segen des greisen Simeon</i>	45
<i>Gesegnet durch Jesus Christus</i>	50

Aus dem Schatz der Segensformen	55
<i>Die Kraft des Kreuzes ruht auf dir</i>	55
<i>Geweihtes Wasser wird zur Quelle</i>	59
<i>Das Wort schafft eine Wirklichkeit</i>	64
<i>In der Hand berührt dich Gott</i>	67
Wie Segnen den Alltag prägen kann	71
Tischsegens – <i>Gott beim Essen schmecken</i>	71
Haussegens – <i>Wie dein Wohnraum Wohnung wird</i>	73
Wettersegens – <i>Sonne und Regen liegen in Gottes Hand</i>	76
Reisesegens – <i>Was dich unterwegs begleiten soll</i>	78
Flursegens – <i>Mit Feld und Frucht verbunden sein</i>	79
Morgensegens – <i>Den Tag gesegnet beginnen</i>	81
Nachtsegens – <i>Gehe im Segen zu Bett</i>	82
Grenzgebiete – <i>Segen oder Weihe?</i>	83
Aus den Segensbräuchen der Fest- und Jahreszeiten	85
<i>Den Adventskranz segnen</i>	85
<i>Die Liebe des hl. Johannes im Wein genießen</i>	86
<i>Am Dreikönigstag das Haus segnen</i>	87

<i>Mit dem hl. Blasius den Leib in den Blick bekommen</i>	89
<i>Im Aschenkreuz die menschliche Natur schauen</i>	91
<i>Aus der Osternacht das Wasser des Lebens mitnehmen</i>	92
<i>Im Ostermahl den Sieg des Lebens feiern</i>	94
<i>An Mariä Himmelfahrt Gottes Schöpfung betrachten</i>	95
Segensworte für dich	97
<i>Am Morgen</i>	101
<i>Bei Tisch</i>	102
<i>Am Abend</i>	102
<i>Für einen lieben Menschen</i>	103
<i>Für dich selbst</i>	104
Literatur	107

Der ökumenische Kirchentag im Jahre 2003 stand unter dem Motto »Ihr sollt ein Segen sein«. Er hat das Thema des Segens für viele Menschen neu ins Bewußtsein gehoben. Offensichtlich spricht der Segen eine tiefe Sehnsucht der Menschen an. Sie sehnen sich danach, gesegnet zu werden. Aber noch etwas anderes hat das Motto des Kirchentages bei vielen ausgelöst: 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 auf dem Kirchentag war es für viele eine beglückende Erfahrung, daß Menschen sich in Segensgottesdiensten gegenseitig gesegnet haben. Jeder Christ hat die Vollmacht zu segnen. Und jeder Christ ist als ein von Gott Gesegneter auch ein Segen für andere.

Auf dem Kirchentag und danach 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 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 von 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 entsprechenden 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 Absich-

ten 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 zuviel 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 selbst mich, der Geber alles Guten.

Wenn die Leute ihre Kreuze, Kerzen und Ringe zum Segnen bringen, frage ich mich auch, welche Sehnsucht dahintersteht. Ist es ein magisches Mißverständnis? Oder möchten sie nicht etwas in ihrem Alltag haben, das sie an Gottes Segen er-

innert, das ihnen die Zusage von Gottes heilender und liebender Nähe greifbar werden läßt? Möchten sie sich handfest des Segens Gottes erinnern? Segen, das ist für sie göttliches Leben, das ihr oft hinfalliges 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 anbieten. 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 genau so, 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.

Wenn mich jemand um den Segen bittet, versuche ich, mich in ihn und seine konkrete Situation hineinzuspüren. Viele, die nach einem Vortrag meinen Segen wünschen, erzählen mir kurz ihr Problem. Ein Ehepaar erzählte, daß es momentan große Schwierigkeiten miteinander habe. Es möchte gesegnet werden, in der Hoffnung, daß sein Weg dann wieder gelingen möge. Man könnte einwenden, es wäre besser, wenn es neue Kommunikationsformen einüben würde. Doch die beiden haben schon viel miteinander versucht. Sie haben in der Paartherapie daran gearbeitet, einander besser zu verstehen und sensibler miteinander umzugehen. Im Segen erhoffen sie etwas anderes. Sie möchten von Gott gesegnet sein. Sie möchten Gottes schützende Hand über sich erfahren. Das entlastet sie von ihren eigenen Anstrengungen. Es gibt ihnen Hoffnung, daß ihr Bemühen um ein gutes Miteinander doch gelingen möge.

Eine Frau erzählt mir von ihren Ängsten. Sie möchte, daß ich sie segne. Ist das ein magisches Mißverständnis? Will sie die Angst einfach weg haben? Wäre es nicht besser, mit der Angst zu sprechen und sich von ihr zu Gott führen zu lassen? Wenn ich diese Frau segne, dann tue ich es nicht im Bewußtsein, daß das alle ihre Probleme

löst. Ich erkläre ihr zuerst, wie sie mit ihrer Angst umgehen könnte, wie sie sie zulassen und mit ihr ein Gespräch anfangen soll. Aber trotzdem verweigere ich den Segen nicht. Denn ich spüre die Sehnsucht, daß sich da über ihre Angst schützende Hände legen, und daß in ihre Angst Gottes heilende Liebe strömt. Der Segen ist keine Garantie, daß die Angst nicht wieder nach ihr greift. Manche kommen mit dieser magischen Vorstellung, als ob der Segen alle Probleme löse, ohne daß sie selbst etwas dazu tun müßten. Doch die meisten erbitten den Segen, weil sie spüren, daß die rein psychologische Beschäftigung mit der Angst ihnen zu wenig ist. Sie möchten über sich den Segen Gottes spüren. Das nimmt ihnen nicht jede Angst, aber es relativiert sie. Wenn die Angst wieder aufsteigt, dann stellen sie sich die schützenden Hände Gottes vor, die sie im Segen gespürt haben.

Eine schwangere Frau kommt mit ihrem Mann. Sie erzählt von dem Kind, das in ihr heranwächst. Sie bittet um den Segen für eine glückliche Geburt und dafür, daß sie beide das Kind mit offenem Herzen annehmen und ihm eine gute Mutter und ein guter Vater sind. Ein Mann erzählt mir von seiner Krankheit. Eine Frau muß am nächsten Tag ins Krankenhaus zu einer schwierigen Operation.

Ein anderer fühlt sich abgeschnitten vom Leben. Sie alle möchten gesegnet werden. Manchmal steht eine ganze Schlange von Menschen an, die um den Segen bitten. Vor einigen Jahren war das nur vereinzelt. Und manchmal hatte ich Hemmungen, vor den anderen Menschen eine so intime Geste wie die Handauflegung zu wagen und ein persönliches Gebet zu sprechen. Doch inzwischen überwindet die Sehnsucht der Menschen meine Scheu, den Segen in einem so lauten Umfeld und in einer so weltlichen Umgebung wie dem Vortragssaal zu spenden.

Wenn mich jemand um den Segen bittet, lege ich ihm die Hände auf. Und dann spüre ich mich in den Empfänger hinein und vertraue den Worten, die dann aus mir herauskommen. Ich möchte mich nicht einfach auf eine feste Formel beschränken, sondern im Segen diesem konkreten Menschen etwas zusagen. Natürlich gibt es da auch feste Formeln, die immer wieder kommen. Aber es ist der Segen für diesen konkreten Menschen. Für die Frau, die von Ängsten geplagt wird, bete ich zum Beispiel:

Barmherziger und guter Gott, segne meine Schwester und halte deine liebende Hand schützend über sie. Durchdringe ihre Angst mit dei-

nem heiligen Geist und bringe sie in Berührung mit dem Vertrauen, das auf dem Grund ihres Herzens in ihr bereit liegt. Nimm ihrer Angst die lähmende und zerstörende Kraft. Verwandle sie zu einer Erinnerung deiner liebenden Nähe. Stärke ihren Glauben, daß sie auch in ihrer Angst in deiner guten Hand geborgen ist. Und sende ihr den Engel des Vertrauens, daß er sie auf ihrem Weg begleite und sie auf ihrem Weg in immer größere Freiheit und Weite hineinführt. So segne dich der gütige und barmherzige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Bei einem kranken Mann würde ich darum beten, daß Gott seine Wunden heilen möge, und daß sein heiliger und heilender Geist immer tiefer in ihn eindringen möge.

Manchmal frage ich mich, wie das bei Jesus war. Zu ihm kamen auch Menschen, die von ihm gesegnet werden wollten. Mütter brachten ihre Kinder, damit Jesus ihnen die Hände auflege und sie segne. Väter kamen, damit Jesus ihre kranke Tochter oder ihren schwierigen Sohn segne und ihn mit seinen Händen berühre. Offensichtlich hat Jesus etwas ausgestrahlt, das die Menschen angezogen und sie ermutigt hat, um seinen Segen zu bitten. Manchmal habe ich Angst, daß die Menschen zu-

viel in mich hineinlegen. Ich bin nicht Jesus und habe nicht seine Ausstrahlung. Aber ich vertraue darauf, daß jeder Christ im Namen Jesu und von seinem Geist erfüllt zu segnen vermag. Daher ist es für mich wichtig, daß ich beim Segnen die Menschen nicht mit meinen Emotionen überschwemme, sondern durchlässig bin für den Geist Jesu, damit er durch meine Hände in die Menschen einströmen möge.

Wenn ich eine Kerze segne

Bei Kursen erlebe ich immer wieder, wie Leute mich darum bitten, einen Gegenstand zu segnen. Sie haben in unserer Buchhandlung ein Kreuz, einen Rosenkranz oder eine Kerze gekauft und möchten, daß ich das segne. Man kann auch mit einem ungesegneten Rosenkranz beten. Wenn ihn jemand zum Segnen bringt, dann vertraut er darauf, daß auch von seinem Beten Segen ausgehen wird für sein Leben und für seine Familie. Das Kreuz kann man auch ungeweiht in die Wohnung hängen. Ist es Magie, es vorher segnen zu lassen? Ist da ein Unterschied zwischen dem gekauften und gesegneten Kreuz? Ich denke, diesen Unterschied kann man nicht beweisen. Aber emotio-