



Segen

ANSELM GRÜN
FRIEDRICH ASSLÄNDER

DIE HEILENDE KRAFT



Inhalt

Vorwort	8
Ein gesegnetes Leben führen	10
Segen und Glück	11
Um Segen bitten	18
Gutes sagen, Gutes wünschen	26
Andere segnen	33
Segensgesten	41
Segenssprüche	49
Im Danken liegt Segen	54
Weiblicher Segen	59
Segenstraditionen	64
Sei ein Segen – immer und überall!	70
Selbst zum Segen werden	71
Der Segen im „du sollst ...“	75

Der Sinn des Erfolgs	78
Der Segen im Misserfolg	82
Eine wärmende Sprache	90
Glauben hilft	93
Worte wirken	98
Segnen und Weihen	104
Von der Fehlerkultur zur Segenskultur	108
Loben und Vorleben	109
Lob stärkt Kinder	113
Von guten Lehrern lernen	117
Gutes denken, Gutes glauben	122
„Gemeinsam sind wir stark!“	127
Beten, bitten und vergeben	133

Fluch und Segen des Fortschritts	138
Das „schräge“ Patriachat	139
Ist Gott ein Mann?	146
Industrie 4.0 und der Mensch	154
Der neue Gott „Wachstum“	161
„Vaterunser – gib uns immer mehr ...“	166
Die digitale Verblödung	170
Vom Denken zum Googeln	175
Viel wissen – nichts können	181
Der Weg zur Klugheit	186
Vom äußeren zum inneren Segen	192
Sich Zeit nehmen	193
Weniger ist mehr	198
Ein einfaches Leben	204
Klarheit und Disziplin	209

Nachwort	216
Literatur	218
Über die Autoren	220

Hinweis

Der leichten Lesbarkeit halber haben wir die männliche Sprachform gewählt. Wir bitten daher alle Leserinnen, sich genauso eingeladen und angesprochen zu fühlen.

Für eine leichtere Unterscheidung der beiden Autoren haben wir uns für eine Kennzeichnung der jeweiligen Texte entschieden – **(AG)** für Anselm Grün, **(FA)** für Friedrich Assländer.

Vorwort

„Segen“ und „segnen“ – das sind zwei ziemlich altmodische und religiös verbrämte Worte. In ihnen können wir jedoch verborgene und vergessene Kräfte finden, die uns helfen, in der Welt von „Immer-Schneller“ und „Immer-Mehr“ die wachsenden Herausforderungen besser zu meistern. Wir möchten Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, zeigen, wie Sie selbst mehr Segen in Ihr Leben bringen können und selbst zum Segen für andere werden können. Sie werden den Segen als universelle Kraft in seiner tieferen Bedeutung verstehen lernen, aber auch erkennen können, inwiefern der grundsätzlich in der Schöpfung angelegte Segen gefährdet ist. Wir möchten Ihnen auch Auswege aus den Irrwegen unserer Gesellschaft und Kultur anbieten.

Gott sah, dass es gut war.

Geht dieser in der Bibel zugesagte Segen allmählich verloren? Was sind die Ursachen dafür, dass uns manches eher als Fluch, denn als Segen erscheint? Wir gehen den Fragen nach, wer oder was ein Segen überhaupt ist und wodurch etwas zum Segen wird. Was geschieht, wenn wir selbst etwas oder jemanden segnen? In den alten Traditionen unserer eigenen Kultur, aber auch in den Ritualen und Erfahrungen anderer Kulturkreise finden wir viele Anleitungen und Hinweise, wie wir zu einem gesegneten und gelingenden Leben finden können. Wir haben für Sie praktische Übungen zusammengetragen und laden Sie ein, die Ausführungen direkt in Ihrem Alltag umzusetzen.

Friedrich Assländer



Ein *gesegnetes* Leben führen

Segen und Glück

(FA) Die überaus große Bedeutung von Segen und Segnen ist eng mit dem menschlichen Streben nach Glück, nach Glückseligkeit verbunden. „**Das letzte Ziel des Menschen ist das Glück**“, formulierte Thomas von Aquin bereits im 13. Jahrhundert. Aristoteles brachte es in seiner Nikomachischen Ethik schon 300 Jahre vor Christus auf den Punkt: „**Glück sei das, was der Mensch um seiner selbst willen anstrebt, und nicht um etwas anderes damit zu erreichen.**“ Der Buddhismus geht dem Sinn nach sogar noch weiter, indem er postuliert: „**Alle Wesen wollen glücklich sein.**“ Man kann trefflich streiten, was genau uns Menschen glücklich macht, es besteht jedoch weitestgehend Konsens darin, dass körperliches und seelisches Wohlergehen dazugehören, ein gelingendes Leben, die Realisierung beruflicher Vorhaben und Pläne sowie das Beschütztsein vor Gefahren und Katastrophen. Ganz allgemein können wir sagen:

Segen ist das, was uns widerfährt und zu unserem Glück beiträgt.

Jedoch scheinen wir Menschen Glück nicht aus eigener Macht allein erreichen zu können. Immer wieder sind wir Ereignissen und Bedrohungen ausgesetzt, die unser Glück, unser Wohlergehen und unsere Unversehrtheit gefährden. High Technology und Absicherungen aller Art genügen offenbar nicht, um uns umfassend zu schützen. Also suchen wir nach Möglichkeiten, die jenseits der eigenen Tüchtigkeit und jenseits unseres eigenen Vermögens liegen, um das Glück herbeizuführen. Das geht nicht ohne den Glauben an eine höhere Macht oder eine göttliche Kraft. Alle Religionen haben Symbole, Rituale und Gesten entwickelt, um das Wohlwollen dieser höheren

SEGEN. DIE HEILENDE KRAFT

Adresse zu erreichen. In unserem Kulturkreis bitten wir beispielsweise um Segen für uns selbst, für uns Nahestehende oder für unsere Vorhaben.

Es ist wohl auch der Kern aller religiösen Systeme, den Menschen Wege zu zeigen und Hilfe anzubieten, wie sie ihr Leben mit den Kräften aus der geistigen Welt bewältigen können. Im Christentum glauben wir an Engel, die uns helfen und beschützen. Wir weihen Kirchen beziehungsweise kirchliche Einrichtungen einem Schutzpatron oder Heiligen, der nach katholischem Verständnis um seine Fürsprache bei Gott angerufen werden kann und dessen Namen sie dann tragen, wie Martinskirche, Kiliansdom und so weiter. Wir haben auch Heilige für besondere Anliegen, einer der bekanntesten ist der Heilige Florian, der die Feuerwehrleute schützt. Der Heilige Antonius ist der Helfer der „Schlamper“, wenn es darum geht, verlorene und verlegte Sachen wiederzufinden. Ich kenne Personen, die regelrecht auf ihn schwören, da er ihnen schon oft bei der Suche erfolgreich geholfen hat. Der Heilige Josef ist nicht nur der Beschützer der Handwerker, sondern auch der „Universalhelfer“ für alle Anliegen. Heilige sind also schon dem Wort nach Heilsbringer. Viele Berichte über wundersame Fügungen, wenn der Heilige um Beistand gebeten wurde, „beweisen“ die Richtigkeit dieses Glaubens.

Der Hinduismus kennt Millionen von Göttern und Göttinnen. Jeder ist mit einer bestimmten Macht oder Kraft ausgestattet und verkörpert bestimmte Aspekte der einen letzten heiligen Kraft Brahman. Durch das Anrufen dieser Macht suchen Hindus die Erfüllung ihrer Wünsche und den Schutz vor Gefahren. Die Gläubigen haben meistens einen Lieblingsgott, den sie wie einen Schutzheiligen verehren und um dessen Segen sie erbitten. Ihr Alltag ist nahezu von religiösen Ritualen durchdrungen, um für alles Tun die Unterstützung und den Segen aus der geistigen Welt zu erhalten.

Der Buddhismus lehrt Wege, die aus dem Leid hinausführen, und damit ist für den Gläubigen das Glück durch eigenes Bemühen möglich. Im Zentrum stehen die sogenannten „Vier edlen Wahrheiten“, deren Botschaft im Kern besagt: Es gibt Leiden. Es gibt Ursachen des Leidens. Es gibt ein Erlöschen der Ursachen und des Leidens. Es gibt einen Weg, Leid zu beenden – der „Achtfache Pfad“. Dieser zeigt, worauf wir achten müssen, um das Leid zu überwinden.

Der buddhistische Weg ist eine Geistesschulung, die in verschiedenen Formen der Meditation praktiziert wird wie beispielsweise die Beobachtung des Atmens, das stille Sitzen und das Training der Achtsamkeit. Ziel dieser Schulung beziehungsweise der Arbeit an sich selbst ist das eigene Glück, aber nicht um seiner selbst willen, sondern um Mitgefühl zu allen Wesen zu entwickeln und zu deren Glück beizutragen. Der Buddhist will zum Segen für andere werden.

Die Anziehung, die der Buddhismus auf viele Menschen im Westen ausübt, hat vielleicht ihre Ursache darin, dass er sehr praktische Anleitungen anbietet und auf Moralisieren und Verurteilen verzichtet. Die Weisungen zielen darauf ab, Glück zu erreichen sowie Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Das buddhistische Konzept des Karmas geht von der Tatsache des Leidens und dessen Ursache aus, während das Christentum von Erbsünde und moralischer Schuld spricht.

(AG) Aber die Bibel beginnt nicht mit Sünde und Schuld, sondern mit dem Segen! Nachdem Gott die Menschen erschaffen hatte, segnete er sie: „**Gott segnete sie und sprach: ‚Seid fruchtbar, und vermehrt euch‘ (...)** **Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.**“¹ Der Anfang von allem ist für das Christentum der Segen, allerdings folgt auf die Schöpfungsgeschichte gemäß der

¹ 1. Mose 1:28,31

SEGEN. DIE HEILENDE KRAFT

Heiligen Schrift unmittelbar die Geschichte des Sündenfalls. Damit wird das Geheimnis gelüftet, dass in der guten und schönen Welt so manches doch nicht so gut läuft und dass es auch Böses gibt. Leider hat die christliche Botschaft der letzten Jahrhunderte den Akzent zu sehr auf Sünde und Schuld gelegt. Das entspricht grundsätzlich aber nicht dem wahren Wesen des christlichen Glaubens. Der Grund allen Glaubens ist eigentlich der gute Gott und die gute Schöpfung. Der Mensch hat bekanntlich diese gute Schöpfung korrumpiert, weil er selbst „wie Gott“ sein wollte. Ein anderer Glaubensgrund ist daher Jesus Christus, der die ursprüngliche Schönheit der Schöpfung wiederherstellte und den Menschen in seiner gesegneten Würde erneuerte. Weder am Ursprung der Schöpfung noch am Beginn der christlichen Tradition stand also ein moralischer Zeigefinger, sondern waren vielmehr tiefe Dankbarkeit und großes Wohlwollen.

In Jesus hat Gott uns Menschen von Neuem gesegnet. Er hat den Segen, der durch die Sünde „verdunkelt“ war, wieder in seinem vollen Glanz zum Leuchten gebracht. Im Brief an die Epheser drückt der Apostel Paulus das so aus: **„Er hat uns mit allem Segen seines Geistes gesegnet durch unsere Gemeinschaft mit Christus im Himmel.“**²

(FA) Auf die umfassende Bedeutung der Unterstützung durch eine höhere Macht verweist ein altes Sprichwort:

An Gottes Segen ist alles gelegen!

² Epheser 1:3

Naturreligionen haben in ganz besonderer Weise Riten und Zeremonien entwickelt, um den Segen aus der geistigen Welt zu erbitten. Die nordamerikanischen Indianer beispielsweise sehen in der Natur viele Kräfte, die der Mensch anrufen kann, ihn zu unterstützen. Dazu gehören unter anderem die Totentiere, kraftvolle Tiere einer bestimmten Art, zu denen der Einzelne ein tieferes persönliches Verhältnis hat. Von den Fähigkeiten des Tieres profitiert er, wenn er sich mit ihm verbindet. In allen Naturreligionen ist die Natur selbst heilig. Diese Heiligkeit zeigt sich in der Fülle und Mannigfaltigkeit ihrer Erscheinungen.

(AG) In Afrika, aber auch bei den Indios in Peru kennt man Zeichen und Symbole, die von Gottes Segen „erfüllt“ sind. So schenken die Indios einem Gast z. B. einen Stein, den sie gesegnet und mit ihren Gebeten erfüllt haben. Der Stein soll den Gast begleiten und ihn daran erinnern, dass Gottes Segen immer bei ihm ist. Im Christentum kennen wir in ähnlicher Weise auch den Segen über Gegenstände. Das hat gar nichts mit Magie zu tun, vielmehr soll der gesegnete Gegenstand den Menschen daran erinnern, dass Gottes Segen ihn auch im Alltag stets begleitet. Und der Segen über Gegenstände drückt explizit aus, dass Gott nicht nur durch die Bibel oder durch Menschen zu uns spricht, sondern auch durch materielle Dinge und jede Art von Schöpfung. Jesus selbst hat das so gesehen, wenn er von sich sagt: **„Ich bin der wahre Weinstock“³, „Ich bin die Tür“⁴ oder „Ich bin das lebendige Brot“⁵.** Wenn wir einen Ring segnen und diesen gesegneten

³ Johannes 15:1

⁴ Johannes 10:7

⁵ Johannes 6:51

Ring tragen, dann erinnern wir uns daran, dass Gott alles Brüchige in uns zusammenhält, alles Kantige in uns abrundet, dass er uns ganz macht und alles Getrennte in uns wieder verbindet.

(FA) Mit dem Wort „Segen“ wird aber auch das Vorhandensein von Fülle und Gedeihen bezeichnet. Wir sagen, auf einem Projekt oder einem Vorhaben liege ein Segen, wenn es sich außerordentlich gut entwickelt oder ganz besonders gut gelingt. Wir fühlen uns gesegnet, wenn es uns gut geht. Deshalb wissen gläubige Menschen, dass sie ihr Wohlergehen der Gnade Gottes verdanken.

Wir erleben als gesegnet, was unseren Wünschen und Werten entspricht.

Umgekehrt sprechen wir von einem Unglück oder von Unheil, wenn Glück und Heil nicht eintreten. Da stoßen beispielsweise zwei Personenzüge zusammen, trotz bester Sicherungstechnik. Wir verlieren unseren Arbeitsplatz, trotz unserer guten Leistungen. Wir werden krank, obwohl wir uns gesund ernähren, und erfahren den Tod unserer Angehörigen, obwohl wir sie lieben. Unser Machbarkeitswahn und unser Bemühen, alles unter Kontrolle zu haben, um Leid und Misslingen zu verhindern, erfahren immer wieder harte Korrekturen.

Eine Einladung

(FA) Reflektieren Sie zu Hause oder bei einem Spaziergang für 5–15 Minuten die Frage:
Womit bin ich gesegnet?

Gehen Sie die verschiedenen Lebensbereiche durch:

- Körper und Gesundheit;
- Wohnen, Familie und Partner;
- Beruf, Einkommen und Besitz.

Vergleichen Sie sich nun mit Menschen, denen nicht zuteil wird, was Sie haben:

- Flüchtlinge;
- kranke Menschen in Ihrem Alter;
- Menschen in Ihrem Umfeld, die gerade persönliches Leid erfahren.

Stellen Sie sich diese weiterführenden Fragen:

- Wieso geht es mir gut und anderen nicht?
- Ist das mein Verdienst?
- Ist mein Lebensweg besonders gesegnet?

Leiten Sie daraus die naheliegende Frage ab:

- Wenn ich so gesegnet bin – wie kann ich dann selbst zum Segen für andere werden?

Gutes sagen, Gutes wünschen

(FA) Auf Lateinisch heißt segnen „benedicere“, wörtlich übersetzt „Gutes sagen“. Damit ist eine wohlwollende innere Haltung gemeint, in Bezug auf Menschen wie auch auf Vorhaben. Wenn wir segnen, dann sagen oder wünschen wir jemandem konkret oder allgemein etwas Gutes, wir bekräftigen das potenziell Gute durch unsere Worte und Gesten. Wir glauben und machen die Erfahrung, dass es sich dadurch schneller und besser realisiert. Wir rufen es quasi herbei.

Segnen heißt Gutes sagen und Gutes wünschen.

Viele Segenswünsche sind in die Umgangssprache eingegangen. Ohne dass es uns ständig bewusst ist, formulieren wir einen Segen. Wir wünschen anderen: **Gute Reise! Gute Fahrt! Gute Besserung! Guten Tag! Gutes Gelingen!; Alles Gute zum Geburtstag!** Jäger begrüßen sich mit „**Waidmannsheil!**“; Skifahrer mit „**Ski Heil!**“; Angler mit „**Petri Heil!**“ und Bergsteiger mit „**Berg Heil!**“. Im Kinderlied „Alle Vögel sind schon da“ singen wir in der zweiten Strophe: „... **wünschen Dir ein frohes Jahr, lauter Heil und Segen**“.

Das sind im Grunde alles Segnungen, die eine Wirkung haben, und das umso mehr, je bewusster und ehrlicher wir das meinen und sagen. Ein Segen, der ernst gemeint ist und von Herzen kommt, ist ein besonderer Moment im Kontakt zu anderen. Das erfordert Achtsamkeit.

Worte und feste Redewendungen, um anderen Gutes zu wünschen, kennen alle Kulturen. Im indischen Kulturraum ist das „**Namaste**“ allgegenwärtig und wird, verbunden mit dem Zusammenlegen der Handflächen vor der Brust und einer Verbeugung, ausgesprochen. Im Christentum

kennen wir diese Gebärde als Kniebeuge, wir praktizieren sie in der Kirche vor dem Altar. Das „Namaste“ entspricht dem als eine tiefreligiöse Art zu segnen, indem Bezug genommen wird auf den heiligen göttlichen Raum im Menschen. „Namaste“ heißt: **„Das Göttliche in mir begrüßt und verehrt das Göttliche in dir.“**

Im arabischen Raum hören wir überall **„Salam“** – Frieden, Gesundheit und Heil. **„Salam alaikum“** heißt: „Friede sei mit euch!“ Juden benutzen seit alters das **„Shalom“** mit der gleichen Bedeutung wie „Salam“. In Deutschland wünschen wir **„Guten Tag!“** oder fordern auf: **„Grüß Gott!“**. Ein **„Friede sei mit dir!“** hören wir nur im Gottesdienst. Schade!

Die Worte Heilung, heilen, heilig, Heiland haben den gleichen Wortstamm **„heil“**. In Deutschland ist das Wort in der Nazizeit leider sehr missbraucht worden, was uns jedoch nicht davon abhalten sollte, zu der tiefen und ursprünglichen Bedeutung von „Heil“ zurückzukehren. Die Redewendung **„Heil und Segen“** zeigt den engen Zusammenhang:

*Alles, was gesegnet ist, trägt zu unserem Heil bei.
Und alles, was zu unserem Heil beiträgt, ist gesegnet.*

„Heil werden“, „geheilt werden“, „Heilung erfahren“, diese Redewendungen meinen, dass wir wieder ganz werden, dass das Getrennte wieder zurück an seinen Platz findet, dass sich Gesundheit und Unversehrtheit, Gelingen und in religiöser Bedeutung auch Erlösung ereignen.

SEGEN. DIE HEILENDE KRAFT

(AG) Heil und Heilung gehören zusammen. Wenn wir vom Heil sprechen, gehen wir davon aus, dass in unserer Welt nicht alles heil ist, nicht alles so ist, wie es sein sollte. Das Leben ist beschädigt und verwundet. Es liegt in Trümmern. Es ist nicht ganz. In der Sehnsucht nach Heil sehnen wir uns danach, dass alles, was getrennt ist, wieder zusammenkommt; was zertrümmert ist, wieder erneuert wird, und was zerbrochen ist, wieder ganz wird.

Wir sprechen von der Heilung der Wunden. Aber im christlichen Bereich beziehen wir Heil nicht nur auf die körperliche Genesung, sondern immer auch auf das Seelenheil. Wenn die Seele heil und gesund ist, kann sie auch gut mit den Gebrechen des Leibes umgehen. Der Name Jesus bedeutet: „**Jahwe schafft Heil.**“ Wir sagen, dass Jesus uns das Heil schenkt. In ihm wirkt Gott, damit wir, die wir uns unserem Wesen entfremdet haben, wieder zu uns zurückfinden und so heil und ganz werden.

„Segen“ und „segnen“ (Hebräisch: ba-rakh) sind zentrale Leitworte im Alten Testament. Ihre Grundbedeutung lautet: Gutes wünschen, mit heilvoller Kraft versehen, schenken. Segen ist die freundliche Zuwendung zu einem Gegenüber. Der Gegensatz des Segens ist der Fluch. Der Segen stärkt die Gemeinschaft, der Fluch schließt aus der Gemeinschaft aus.

Segen und Fluch sind eine Verstärkung von Gebet und Wunsch durch den Glauben, dass das, was gesagt wird, auch bewirkt wird.

Die Kraft des Segens zeigt sich als Fruchtbarkeit, Wachstum und Gedeihen beim Menschen und in der Natur. Der Mensch reagiert auf den erfahrenen Segen mit dem Lob Gottes. „Barakh“ kann daher auch loben bedeuten. Im Deutschen können wir nicht sagen, wir segnen Gott, doch im

Hebräischen können wir „barakh“ wie auch im Griechischen und Lateinischen die Übersetzungen „eulogein“ (gut reden; gute Worte sagen) oder „benedicere“ (gut sprechen) auch für das Loben Gottes durch den Menschen verwenden.

Der Epheserbrief nennt Jesus selbst den Gesegneten, der uns mit **„allem Segen seines Geistes gesegnet“**⁸ hat. Petrus spricht davon, dass Gott Jesus auferweckt hat, **„damit er euch segnet“**⁹. Und Lukas schließt sein Evangelium mit dem großen Segen: **„Jesus erhob seine Hände und segnete sie. Und während er sie segnete, verließ er sie und wurde zum Himmel emporgehoben.“**¹⁰ Der Segen bewirkte bei den Jüngern, dass sie voller Freude heimkehrten.

Während seines Lebens segnete Jesus auch die Kinder. Markus beschreibt uns diesen Segen mit drei Schritten: Jesus **„nahm die Kinder in seine Arme; dann legte er ihnen die Hände auf und segnete sie“**¹¹. Der Segen Jesu war hier eine Umarmung. Sie hüllte die Kinder ein wie ein schützender und wärmender Mantel. Das ist einmal ein Bild für den Schutz. Segen ist also immer auch Behütetsein und Geschütztsein. Dann legte Jesus den Kindern die Hände auf. Diese Handauflegung bedeutete, dass Gottes heilender und stärkender Geist in die Kinder einströmte. Segen ist immer auch Durchdrungenwerden von der göttlichen Kraft. Im dritten Schritt segnete Jesus die Kinder, er sprach gute Worte zu ihnen. Nach solch guten Worten sehnen sich auch heute die Kinder, und wenn Eltern ihre Kinder segnen, wenn sie aus dem Haus gehen, tut ihnen das gut.

⁸ Epheser 1:3

⁹ Apostelgeschichte 3:26

¹⁰ Lukas 24:50 f.

¹¹ Markus 10:16

(FA) Tischgebete sind eine alte Tradition des Segnens, z. B. „**Herr, segne diese Gaben ...**“. Meine Großmutter, die ihr Brot noch selbst in einem alten Steinbackofen gebacken hat, machte immer drei Kreuzzeichen auf den Brotlaib, bevor sie ihn aufschneidet. Wir verändern mit einem Segen die Speisen, was die Experimente von Masaru Emoto belegen (vgl. S. 75 f.), aber auch unsere innere Haltung und damit die Fähigkeit, Nahrungsmittel gut zu verdauen.

Die heutige Nahrungsformel „billig – schnell – satt“ ist nicht segensreich. Wir stopfen gedankenlos denaturierte Lebensmittel in uns hinein. Viele Erkrankungen lassen sich nicht nur auf falsche Ernährung zurückführen, sondern auch auf unsere innere Haltung beim Essen und gegenüber der Nahrung. In buddhistischen Klöstern wird beim Essen geschwiegen, um nicht durch Gespräche abgelenkt zu sein und so die ganze Aufmerksamkeit auf das Essen richten zu können. In meinen Führungsseminaren habe ich das ebenso eingeführt, auch als Training der Achtsamkeit. Für viele Kursteilnehmer ist das eine sehr schöne Erfahrung, für einige wenige, die Stille nicht gut aushalten können, sehr schwer.

Unserem Heil und unserer Heilung dient das, was gesegnet ist.

Massentierhaltung, industrielle Verarbeitung von Nahrungsmitteln und andere Fehlentwicklungen zerstören den Segen, der auf der Natur und auf der ganzen Schöpfung liegt. Die Natur ist aus sich heraus gut und sie tut uns gut, wenn wir mit ihr in Verbindung treten – beim Essen und genauso, wenn wir uns in ihr aufhalten.

(AG) Im Kloster essen wir schweigend. Vor dem Essen wird der Segen Gottes über die Gaben herab gefleht. Und während des schweigenden Essens liest der Tischleser aus der Bibel und aus anderen spirituellen Büchern vor. Dadurch bekommt das Essen einen anderen Charakter. Wir schmecken bewusst, was wir essen. Und wir hören gute Worte, Segensworte. Dadurch kommt zum Ausdruck, dass nicht nur die Speisen uns nähren, sondern auch Worte. Jesus selbst sagt Ja, dass der Mensch nicht nur vom Brot lebt, **„sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt“**¹².

Dass der Segen über die Speisen uns guttut, soll eine kleine Geschichte zeigen: Unser früherer Abt Fidelis war einmal in Afrika bei den Massai beim Mittagessen zu Gast. Als er das Fleisch erblickte, wurde ihm fast schlecht, so eklig sah es aus. Er überlegte erst, ob er es ablehnen sollte oder entsorgen könne. Doch beides ging nicht, es hätte gegen die Gastfreundschaft verstoßen. So sprach er still ein Segensgebet über das Fleisch und es bekam ihm. Manchmal wäre es besser, die Speisen zu segnen, als eine chemische Analyse zu machen und sich den Kopf darüber zu zerbrechen, ob sie gesund seien oder irgendwelchen Organen schaden könnten.

¹² Matthäus 4:4

Eine Einladung

(FA) Wenn Sie einem anderen etwas Gutes sagen oder wünschen, dann lade ich Sie ein, das sehr bewusst zu tun und es zu verstärken durch Sammlung und Bewusstheit.

Sie können:

- *kurz innehalten, bevor Sie den Segenswunsch aussprechen,*
- *sich mit Ihrem Herzen verbinden,*
- *den anderen Menschen liebevoll anschauen,*
- *langsam und bewusst sprechen,*
- *nach Ihren Worten eine kurze Pause machen und den Blick halten.*
- *Beobachten Sie dabei und danach, wie es Ihnen und dem Gesegneten geht.*