

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren oder des Verlages. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-5086-7

Jennie Appel & Dirk Grosser:
Jedes Wort kann ein Segen sein
Heilsame Segenswünsche selbst verfassen
©2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag & Satz: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von #48013165
(© Inga F), www.fotolia.de
Redaktion: Claudia Simon, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

I. Auflage Februar 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Jennie Appel & Dirk Grosser

JEDES **WORT**
KANN EIN
SEGEN SEIN

Heilsame Segenswünsche
selbst verfassen



INHALT

Einleitung: Eine vergessene Kunst	7
Die Macht der Worte	15
Segnen und gesegnet werden	19
Übung 1: Den Segen der Erde erfahren	24
Handwerk des Herzens: Segnen ist erlernbar	27
Übung 2: Gute Samen säen	31
Übung 3: Einen Segen für jemanden schreiben	33
Die eigene Ganzheit entdecken:	
Uns selbst segnen	41
Übung 4: Gutes annehmen können.....	44
Übung 5: Einen Segen für uns selbst schreiben.....	47
Die Freude segnen.....	51
Übung 6: Möge dein Herz immer erfüllt werden	52
Den Schmerz segnen.....	55
Übung 7: Frieden schließen	58
Ein gesegnetes Leben:	
Herz und Geist in Einklang	61
Einen Raum für den Segen schaffen:	
Unterstützende Zeremonien	75
Schlusswort	87
Danksagung.....	92
Literaturempfehlungen.....	93
Abbildungsnachweis	94
Über die Autoren.....	95

Für Seán,
der ein Segen in unserem Leben ist

EINLEITUNG: EINE VERGESSENE KUNST

Möge deine Seele sich ihres Ursprungs erinnern, ihres Weges und ihres Zieles. Und möge sie nie vergessen, dass diese drei in Wahrheit eines sind.



Viele Künste und viele Handwerke sind heute in Vergessenheit geraten, weil die Menschen meinen, in unserer Welt sei kein Platz für sie. Wer kann heute noch Seile herstellen, Netze knüpfen, ein Pferd beschlagen oder eine Trockenmauer bauen? Wer kann ein Dach mit Reet decken, ein Boot bauen oder Kinderspielzeug schnitzen? Irgendwie spüren wir zwar, dass uns etwas verloren gegangen ist, aber wir haben keine Zeit, uns mit Gedanken darüber aufzuhalten, da die Welt uns fordert: Zwischen Arbeit, Familie und virtueller Welt bleibt kein Raum, um uns mit den Dingen in unserer Umgebung so intensiv zu beschäftigen, wie es die oben genannten Tätigkeiten erfordern. Auch füreinander nehmen wir uns immer weniger Zeit: Statt Geburtstags- oder Weihnachtskarten schreiben

wir nebenbei eine kurze Nachricht auf Facebook und hoffen, das genügt.

Und doch ist da in uns ein vages Gefühl, das uns von einer Zeit zuflüstert, die erfüllt war von wirklichem Kontakt, von wirklicher Berührung. Eine Zeit, in der Menschen einander Gutes wünschten und sich gegenseitig den Schutz einer höheren Macht versicherten.

In Gebieten, in denen der keltische Einfluss auch heutzutage noch spürbar ist, wie zum Beispiel in Irland, hat sich diese Tradition des Segnens erhalten, auch wenn sie selbst dort zunehmend in Vergessenheit gerät.

Spürbar ist jedoch auch der tiefe Wunsch vieler Menschen nach dieser 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 ungebundenen 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.

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, die uns zeigen, wie wertvoll und einzigartig unser Leben ist, und die uns eine Ahnung davon geben, wie sehr wir selbst, die Menschen um uns herum, die Tiere, die Pflanzen, die Steine und selbst die ganz alltäglichen Gebrauchsgegenstände von einer spirituellen Kraft durchdrungen sind, die alles miteinander verbindet.

Und obwohl diese Worte solch eine wunderbare Kraft besitzen, sind sie doch keine Zauberei oder etwas, was nur einige Auserwählte erdenken könnten. Ganz im Gegenteil: Sie selbst sind ganz alltäglich. Schlichte Worte, achtsam und 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. Es

gibt keinen Menschen auf dieser Welt, dem es nicht guttut, gesegnet zu werden – und es gibt kaum jemanden, dessen Blick nach einem Segen nicht weicher und liebevoller wird. Warum also nicht selbst diese Kunst erlernen und Worte in die Welt bringen, die so heilsam sein können?

Dieses Buch erzählt darum vom Segnen und Gesegnet-Werden und bietet zudem eine leicht zugängliche Methode, mit deren Hilfe man selbst Segenswünsche verfassen und so seinen Alltag von einer sehr menschenfreundlichen und warmen Spiritualität durchdringen lassen kann. Genau diese Durchdringung ist es, die uns heute fehlt, wodurch unsere Herzen oft so leer erscheinen. Spiritualität ist kein Sonderbereich unseres Lebens, sondern Teil eines ganz normalen Alltags – allerdings mit einem offenen Herzen und einem mitfühlenden Geist gesehen.

Wenn wir gesegnet werden, so werden wir Zeuge der Kraft des Lebens. Wir werden Zeuge des uns innewohnenden Gutseins, das unser Gesicht in diesem Moment mit einem Lächeln verziert. Wir spüren, wie uns diese Kraft erfüllt, uns umgibt und von uns ausstrahlt. Wenn wir selbst jemanden oder etwas segnen, dann machen wir durch unsere Worte diese Kraft sichtbar – wir lenken unseren und den Blick des

anderen auf das Göttliche, das Menschliche, das Lebendige, das uns verbindet. Wir sprechen den Funken an, der uns beseelt. Wir achten das Wunder, das uns umgibt.

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, der Güte Gottes oder auch vom tiefen und geheimen Wissen unserer älteren Brüder und Schwestern, der Tiere.

Zu segnen und uns selbst gesegnet zu fühlen, lässt uns die Welt mit anderen Augen sehen. Die Kunst des Segnens erzeugt ein Feld, in dem wir uns geborgen und zugehörig fühlen und gleichzeitig frei, unser ganzes Potenzial zu leben – ein Feld, in dem wir sowohl starke Wurzeln haben, um ganz der Erde zu vertrauen, als auch Äste, die weit in die Offenheit des Himmels hineinwachsen.

Was wir (Jennie und Dirk) Ihnen hier vorstellen, ist zum einen eine Beschreibung dessen, was Segen ist, was es bedeutet, gesegnet zu werden und zu segnen, und was Segen für uns bewirken kann. Zum anderen ist es eine ganz praktische Schritt-für-Schritt-

Anleitung, um selbst Segen zu verfassen und sich die Gelegenheiten bewusst zu machen, in denen schon ein Segen liegt, den man einfach nur »sichtbar« machen muss. Diese Anleitung hat sich in unseren Seminaren bewährt und ganz außergewöhnliche und berührende Segenswünsche hervorgebracht, die auch von den Teilnehmern verfasst wurden, die fest davon überzeugt waren, dass sie kein Talent zum Schreiben hätten. In Form dieses kleinen Büchleins ist diese Anleitung nun allen Lesern zugänglich,



denen wir viel Freude und Inspiration wünschen sowie die wundervolle Erfahrung, sich selbst gesegnet zu fühlen und andere zu segnen.





DIE MACHT DER WORTE

Mögen deine Worte die Herzen der Menschen berühren und ihnen zeigen, welch offener und weiter Raum in ihnen selbst verborgen ist.



Seit jeher wurden viel zu viele Menschen klein gehalten. Ihnen wurde nichts zugetraut, sondern leider oft vermittelt, dass sie zu nichts taugten. Worte können so tief verletzen, dass die Narben, die sie erzeugen, ein ganzes Leben lang zu spüren sind.

Wenn ein Mensch immer nur Kritik erfährt, er spürt, dass er nicht willkommen, er nur im Weg ist, und ihm vermittelt wird, dass er nichts richtig machen kann, egal, wie viel er zu leisten bereit ist, wird ihm die Welt als feindlicher Ort erscheinen. Die hässlichen Worte, die er zu hören bekommt, bestimmen seine Sicht auf die Dinge. Sie bringen ihn dazu, sich von der Welt abzuwenden, sich als getrennt zu erfahren und seine Seele zu verschließen. Solche Worte sind genau das Gegenteil von Segen.

Der christliche Segen, der auch heute noch in den Kirchen eine Rolle spielt, leitet sich vom lateinischen Wort *benedic-*

tio 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.

Jedes Kind kann mit Worten zerstört werden. Jedes Kind kann aber auch in das Leben »hineingesegnet« werden. Und nicht nur Kindern geht es so, obwohl ihre Empfänglichkeit für gute oder schlechte Botschaften besonders ausgeprägt ist. Auch Erwachsene sind häufig genug der Macht der Worte unterworfen. Ein geschmackloser Witz oder eine hämische Lästerei hat schon so mancher Seele auf Dauer Schaden zugefügt. Und ebenso wurden manche Menschen von wohlmeinenden Worten emporgehoben, sind über sich selbst hinausgewachsen und haben an sich geglaubt, weil ein anderer dies tat und ihrem Licht vertraute.

Gute Worte sind wie gute Samen, aus denen Pflanzen erwachsen, die irgendwann auch gute Früchte her-

vorbringen. Wir erschaffen mit ihnen einen Teil unserer Realität. Natürlich sind solche Worte kein Allheilmittel, genauso wenig wie gute Wünsche, entsprechende Affirmationen oder positives Denken dies sind – einfach schon deshalb, weil es auch kollektive Wünsche, kollektives Verhalten und Umwelteinflüsse gibt, die unseren Worten entgegenstehen können. Aber sie sind, wie gesagt, Teil unserer Wirklichkeit – und zwar ein Teil, auf den wir bewusst Einfluss nehmen können!

Wir können heilsame oder verletzende Worte in die Welt schicken, aufrichtende oder niederdrückende. Und wie alle spirituellen Schriften – angefangen von den hinduistischen Upanishaden über das ägyptische Totenbuch, den buddhistischen Pali-Kanon und den Talmud bis hin zur Bibel – bestätigen: Was wir säen, ernten wir auch, und das Korn wird niemals besser sein als sein Same.

Segnen 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!