

Begleitet von
guten Mächten

SEGENSWORTE



Einladung

Segen bedeutet: Ja sagen zum Leben, Zustimmung zur Welt. Für viele am schönsten ausgedrückt in den *irischen Segensworten*. Sie gehen zurück auf eine jahrhundertealte Überlieferung des keltischen Christentums in Schottland und Irland. Hier fällt ein Blick auf Erde und Himmel, auf Sonne und Wolken, Regen und Meer. Die ganze Schöpfung wird angerufen, dem Menschen ein günstiges Geschick zu bereiten:

Möge dein Weg dir freundlich entgegenkommen,
möge der Wind dir den Rücken stärken.
Möge die Sonne dein Gesicht erhellen
und der Regen um dich her die Felder tränken.

In der Bibel heißt es auf den ersten Seiten: »Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.« Und in einer späten Schrift ist der mutige Satz zu lesen: »Alle Geschöpfe der Welt sind heilsam; es ist kein tödliches Gift darin, und das Reich des Todes herrscht nicht auf Erden.«

Wir machen allerdings gegenteilige Erfahrungen: Unser Leben ist zerbrechlich und schutzbedürftig. Deshalb heißt Segen für uns vor allem: Schutz und Geleit. Die Anwesenheit der Eltern reicht den Kleinen oft schon aus: »Ich bin ja da! Alles wird gut!« ist eine Ur-Erfahrung von Geborgenheit, in der unser Leben aufgehoben ist. Diese

ursprüngliche Erfahrung, die Gesichter der Eltern zu erkennen und die Angst zu verlieren, steht als mächtiges Bild auch im Hintergrund des großen *biblischen Segens*:

Der Herr segne dich und behüte dich!
Der Herr lasse sein Angesicht
leuchten über dir und sei dir gnädig!
Der Herr hebe sein Angesicht über dich
und gebe dir Frieden!

Wer um Segen bittet, wer anderen Segen zusagt, der meint es mit sich selbst und mit anderen gut. Das können wir nicht erzwingen. Wer solches Wohlwollen vom Leben und von anderen Menschen erfährt, erfährt es als Geschenk. Und spürt vielleicht: Hinter dem Ja, das wir zu uns selbst und zueinander sprechen, steht Einer, der größer ist als wir und der es gut mit uns meint. Wir brauchen dieses Ja für unser Leben.

Von diesem Ja zu unserem Leben und unserem Glück ist in den Segensworten dieses Buches die Rede: Sie reichen von den Segenswünschen der *irisch-keltischen Überlieferung* bis zu den *Segensgedanken und -geschichten heutiger Autorinnen und Autoren*. Sie sind zusammengestellt im Bogen des Lebens: gute Segensgedanken für den Anfang des Lebens, für Kindheit und Jugend, die Mitte und die Ernte des

Lebens bis hin zu den späten Tagen. Am Schluss des Buches finden Sie Segensworte für Beginn und Abschluss jedes Tages.

Vielleicht regt Sie dieser Band an, hin und wieder ein Segenswort zu sprechen oder es einem anderen Menschen bei passender Gelegenheit zu schreiben oder es ihm zuzusprechen. Vor allem aber sind die Worte und Wünsche dieses Buches eine Einladung, die Grundvoraussetzung jedes Glücks zu erfüllen: mit Wohlwollen auf das eigene Leben zu schauen!

Ulrich Sander



Inhaltsverzeichnis

Einladung	2
Jeder Mensch ist ein Segen	6
Der Segen des Anfangs	22
Kinder sind ein Segen	34
Segen für den Lebensweg	46
In der Mitte des Lebens	60
Erntesegen	84
Das Zeitliche segnen	104
Segen für jeden Tag	122
Quellenverzeichnis	132



A scenic view of a blue ocean under a cloudy sky, with sheep grazing on a green hill in the foreground. The text "Jeder Mensch ist ein Segen" is written in a blue, cursive font in the center of the image.

Jeder Mensch ist
ein Segen

JEDER MENSCH IST EIN SEGEN

Jeder Mensch ist gesegnet! Das Erste, womit die Menschen in der Schöpfungserzählung der Bibel ausgerüstet werden, ist Segen: »Gott segnete die Menschen, Mann und Frau.« Die biblische Bedeutung des Segens meint ursprünglich: jemanden mit Kraft ausrüsten, mit der Fähigkeit, heilsam und wohltuend wirksam zu sein. Dann heißt Segen einfach: zum Leben freigesetzt zu werden. Etwas empfangen, das man sich nicht selbst erarbeitet hat, sondern das die Quelle von allem Handeln und aller Lebendigkeit ist. Gesegnet sein bedeutet: aus dieser schöpferischen Kraft leben und sie zum Strahlen und Leuchten bringen.

Und was ist es, das diese kreative Kraft und Lebendigkeit in uns freisetzt? Hier hilft das lateinische Wort für Segnen weiter, es heißt übersetzt einfach: über jemanden etwas Gutes (*bene*) sagen (*dicere*). Es gibt Menschen, die haben als Kinder viel zu wenig gute Worte über sich gehört. Sie mussten mit Sätzen leben wie: »So wirst du es nie zu etwas bringen!«, »Du wirst schon sehen, wo das hinführt!«, »Du bringst uns noch ins Grab!« Solche Sätze sind das Gegenteil von Segen, sie sind ein Fluch. Wenn Menschen zeit ihres Lebens unter solchen Fluch-Sätzen stehen, leben sie mit einem tiefsitzenden Grundgefühl, dass sie nie gut genug, nie würdig genug, nie wichtig genug sind. Solche Flüche lähmen die schöpferische Lebenskraft, die in der Tiefe jeder Seele wohnt.

Jemandem dagegen Gutes zuzusagen, gut über ihn oder sie zu sprechen, setzt unsere Lebendigkeit frei. Segensworte zu hören, von anderen Menschen oder sich selbst zugesprochen, kann helfen, sich aus einer krank machenden Verflechtung mit vergangenen oder gegenwärtigen Menschen zu lösen, die uns verletzen und schaden. Segensworte führen uns in einen inneren Schutzraum unserer Seele, wo wir geborgen und heil sind und in dem uns die dunklen und zerstörerischen Einflüsse nicht treffen können. Anselm Grün nennt diesen inneren Raum den »ursprünglichen Ort, den Raum, der uns an den eigenen Ursprung führt«.

Wie immer belastet unsere Familiengeschichte sein mag: Jeder Mensch ist nicht einfach ein »Produkt« seiner Eltern oder eine Laune des Zufalls. Die ursprüngliche Wahrheit, tiefer als alle Verletzungen, heißt: Jeder Mensch ist ein Segen!



SEGEN ÜBER JEDE SEELE

So überreich
wie das Gras, das wächst,
wie der Sand am Meeresstrand,
wie der Tau auf den Blättern,
so sei der Segen des Königs der Gnade
auf jeder Seele,
die ist, die war
oder die kommen wird.

Irisher Segenswunsch



MÖGE GOTT VOR DIR HERGEHEN ...

Möge Gott vor dir hergehen,
um dir den rechten Weg zu zeigen.

Möge Gott neben dir sein,
um dich in die Arme zu schließen
um dich zu schützen gegen Gefahren
von links und von rechts.

Möge Gott hinter dir sein,
um dich vor dem Hinterhalt böser Menschen
zu bewahren.

Möge Gott unter dir sein,
um dich aufzufangen, wenn du fällst,
und dich aus der Schlinge zu ziehen,
wenn Gefahr droht.

Möge Gott in dir sein, um dich zu trösten,
wenn du traurig bist.

Möge Gott um dich sein, um dich zu verteidigen,
wenn andere über dich herfallen.

Möge Gott über dir sein, um dich zu schützen.

Möge Gottes Macht dich aufrechterhalten.

Möge Gottes Auge auf dich schauen.

Möge Gottes Ohr dich stets hören.

Möge Gottes Wort immer für dich sprechen.

Möge Gottes Hand auf dir ruhen.

Aus Irland

SEGNEN HEISST,

die Hand auf etwas legen und sagen:
du gehörst trotz allem Gott.
So tun wir es mit der Welt,
die uns solches Leid zufügt.
Wir verlassen sie nicht,
wir verwerfen, verachten, verdammen sie nicht,
sondern wir rufen sie zu Gott.
Wir geben ihr Hoffnung,
wir legen die Hand auf sie und sagen:
Gottes Segen komme über dich.
Wir haben Gottes Segen empfangen
im Glück und im Leiden.
Wer aber selbst gesegnet wurde,
der kann nicht mehr anders,
als diesen Segen weitergeben,
ja, er muss dort, wo er ist,
ein Segen sein.
Nur aus dem Unmöglichen
kann die Welt erneuert werden.
Dieses Unmögliche
ist der Segen Gottes.

Dietrich Bonhoeffer



SEGEN IST GNADE

Segen ist ein Geschehen, nahe verwandt dem, was wir »Gnade« nennen. Denn man kann Segen nicht machen, man kann ihn nur empfangen und vielleicht auch weitergeben. Aber er entzieht sich aller Planung. Er kommt oder er kommt nicht, wie der Regen über ein Feld kommt oder nicht kommt.

Ob ein Mensch dem begegnet, den er lieben kann, das kann er nicht machen. Es ist Gnade. Und sein Leben wird gesegnet. Alles Begegnen ist Gnade, alles Finden und Zusammenbleiben, alle Bewahrung vor Gefahr und Unheil, aller Friede ist Gnade.

Ob ein Mensch zu seiner eigenen, eigentlichen Gestalt heranreifen darf, das kann er nicht machen, er darf es aber, wenn es ihm widerfährt, dankbar empfangen. Ob sein Werk gelingt, ob er bewahrt bleibt vor schwerer Verschuldung, das ist Gnade.

Und es ist Gnade, wenn die Kräfte des Wachstums, der Lebendigkeit, der schöpferischen Vitalität erwachen. Es ist Zeichen eines Segens, der sozusagen von oben kommt und nicht gewollt und nicht gemacht werden kann.

Und Gnade ist es, wenn Menschen einander solchen Segen weiterreichen dürfen.

Jörg Zink

Gestaltet mit Fotos von:

shutterstock/IHERPHOTO2 (Umschlag), shutterstock/Luca Fabbian (S. 6/7), iStock/aniszewski (S. 22/23), shutterstock/Mirelaro (S. 34/35), shutterstock/Nick Fox (S. 46/47), shutterstock/Evgeni Fabisuk (S. 60/61), shutterstock/Patryk Kosmider (S. 84/85), iStock/Wiltser (S. 104/105), shutterstock/Dawid K Photography (S. 122/123).

Gestaltet mit Grafiken von:

shutterstock: Yudina Anna, Elly Spalah, gluiki, Sayan Puangkham, Kathie Nichols, Le Panda, Sryrtyyna Tetiana, art4all, maljuk. iStock: Iinaflerova, Pobytov.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

kundenservice@verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Redaktion: Kathrin Clausing, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Graspö CZ a.s., Zlín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-98700-158-1



Gedruckt auf Nautilus classic – ein 100 Prozent recyceltes Papier aus 100 Prozent Altpapier – ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel, EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Manufakt

Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung.
Individuell und mit Liebe gemacht.

