



Kerstin Hack und Rosemarie Stresemann

Segen erfahren

Lebenskraft empfangen und weitergeben

dfe



www.meinquadro.de

Kerstin Hack und Rosemarie Stresemann:
Segen erfahren. Lebenskraft empfangen und weitergeben
Quadro Nr. 40
© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com - tseemann (1), martinbuber (6), lkpro (14), biloba (22), karinlaus (30)
Lektorat: Andrea Specht
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany
ISBN: 978-3-86270-784-3; ISBN E-Book: 978-3-86270-785-0

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Bibelübersetzungen: ELB – Elberfelder; GNB – Gute Nachricht Bibel;
HFA – Hoffnung für alle; LUT – Luther 1984; NeÜ – Neue evangelistische Übersetzung;
NGÜ – Neue Genfer Übersetzung; NLB – Neues Leben. Die Bibel; SLT – Schlachter 2000

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:
Down to Earth bei Christmedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@christmedia24.de



Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





*Viel Glück und viel Segen auf all deinen
Wegen, Gesundheit und Frohsinn sei
auch mit dabei.*

—Geburtstagslied

Segen entdecken

■ Seit einiger Zeit beschäftigt uns die Frage nach dem Geheimnis des Segens besonders intensiv. Ausgelöst wurde diese Suche durch die Lektüre des Buches »The Grace Outpouring« von Roy Godwin.

Er ist Leiter des christlichen Erholungszentrums *Ffald-y-Brenin* in Wales. Der Untertitel des Buches lautet auf Deutsch »Anderere durch Gebet segnen«. Wir lasen von gewaltigen Veränderungen, die dort durch einfache Segensgebete ausgelöst wurden. Nicht nur im Leben von Menschen, sondern auch in der Natur und in der Fruchtbarkeit von Tieren. Gott wurde in seiner liebevollen Zuwendung und Gegenwart erfahrbar – sehr oft auch für Menschen, die ihn vorher noch nicht kannten.

Um hinter das Geheimnis eines wirksamen Segens zu kommen, reisten wir gemeinsam dorthin und nahmen am Leben und den Gebetszeiten der Gemeinschaft dort teil. Wir können von ganzem Herzen sagen, dass wir »gesegnet« worden sind. Aber was bedeutete das konkret?

Konnten sich Menschen, denen wir davon erzählten, etwas darunter vorstellen? Wie verstanden wir selbst Segen?

Das Wort »Segen« verband ich (Rosemarie) seit den Tagen meiner Kindheit irgendwie mit Trost und liebevoller Zuwendung. Wenn mir etwas weh tat, ich mir mal wieder die Knie aufgeschlagen hatte oder es sonst ein kleines Unglück in meinem Kinderleben gab, strich mir meine Mutter über den Kopf mit den Worten: »Heile, heile Segen, drei Tage Regen, drei Tage Sonnenschein und alles wird wieder gut sein.« Ist der Segen Gottes so etwas wie ein magischer Kinder-Zauberspruch?

Obwohl das Wort Segen in unserem Sprachgebrauch bei vielen Gelegenheiten verwendet wird, fehlte uns ein tieferes Verständnis, was Segen ist und was es bedeutet, zu segnen oder gesegnet zu leben. Wir machten uns gemäß dem Sprichwort »Sich regen bringt Segen« auf eine Entdeckungsreise zu dem Thema. Sie führte uns unter anderem durch viele Teile der Bibel.



Auch wer nicht mit dem christlichen Glauben aufgewachsen ist, dem begegnet das Thema Segen dennoch häufig im Alltag. Es gibt Segenswünsche, die sind so in die Alltagssprache eingegangen, dass sie gar nicht mehr als das erkannt werden, was sie einmal waren. Dazu gehören zum Beispiel das süddeutsche »Grüß Gott« und »Ade« oder auch das bayerische »Pfüat di«. Mit »Grüß Gott« sprach man anderen den Segen Gottes zu. »Ade« kommt vom französischen »à Dieu« und bedeutet »Gott befohlen«. »Pfüat di« heißt: »Behüte dich Gott«.

Christen wünschen sich gegenseitig »Gottes Segen«. Ist das einfach ein netter Wunsch? Schließlich wünschen viele Menschen auf dieser Welt an jedem Tag einem anderen irgendetwas Gutes. Das beginnt schon mit dem »Guten Morgen«. Wenn jemand krank ist, wünscht man ihm »Gute Besserung«, niest er, wünscht man ihm »Gesundheit« etc. Das alles ist Segen – und noch viel mehr.

Gottes Segen ist mehr als nur ein netter Wunsch. Segnen bedeutet weit mehr, als einfach nur dem anderen etwas Gutes zuzusprechen. Um die Fülle dessen, was Segen beinhaltet, zu entdecken, haben wir uns auf die Suche gemacht, um in der Bibel und in der Geschichte das Geheimnis eines gesegneten Lebens zu entdecken. In diesem Quadro wirst du den Unterschied zwischen guten Wünschen und Segen kennen lernen. Du wirst entdecken, wie du Segen von Gott empfangen kannst, wie du ihn weitergeben und wie du selber als ganze Person ein Segen werden kannst. Komm in den nächsten vier Wochen mit uns auf diese Entdeckungsreise. Die meisten biblischen Ausarbeitungen stammen übrigens von Rosemarie, die Geschichten von Kerstin – dass wir uns so gut ergänzen können, ist ein Segen.

Kerstin Hack Rosemarie Stresemann

—Kerstin Hack und Rosemarie Stresemann



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es mehrfach.

■ Es ist sinnvoll, die Kapitel fortlaufend zu lesen, da sie aufeinander aufbauen.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Was festgehalten ist, wird konkret. Deshalb empfehlen wir dir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen. Du kannst dafür ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Wir empfehlen dir, die zitierten Bibelstellen im Zusammenhang zu lesen.

■ Es könnte hilfreich sein, das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder einer Gruppe zu lesen, um euch darüber auszutauschen. Punkte, über die man miteinander redet, werden oft klarer.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls aus diesem Abschnitt für mich war, was wäre das?

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Gott oder anderen Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.

■ Um eine bleibende Verhaltensänderung zu erreichen, ist es nötig, dass neue Wege eingeübt werden. Schreibe dir auf, welche Schritte und Segenshandlungen für dich während der Lektüre hilfreich geworden sind. Übe zuerst den Schritt ein, der dir am wichtigsten erscheint. Nimm die Liste in der folgenden Zeit immer wieder zur Hand, um dich für einen neuen Schritt zu entscheiden.

■ Versuche nicht, alle Schritte auf einmal zu gehen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem eigenen Tempo zu lernen und in Freiheit hineinzuwachsen. Schritt für Schritt.

Woche 1
Was Segen ist



Ich wünsch dir Gottes Segen, ich wünsch dir seine Nähe, seine Kraft, ein reich erfülltes Leben, über dem die Hand des Höchsten wacht.

—Martin Pepper

Was ist Segen?

■ In der Bibel begegnet uns das Wort »Segen« oder »segnen« allein im Alten Testament über 400 Mal. Das hebräische Wort »barach« hat viele Bedeutungsebenen. Man kann es unter anderem folgendermaßen übersetzen: mit heilvoller Kraft begaben, loben, preisen, zusprechen, Gutes zusagen.

Das ist erst einmal eine ganz grobe Definition, die das Feld des Segens umreißt – wie eine erste, grobe Skizze. In den weiteren Kapiteln dieses Quadros werden wir diese Skizze weiter ausmalen und feinzeichnen. Allgemein kann man sagen: Segen stärkt immer das Leben. Er mehrt es, schützt es, erhält es, bringt es zum Überfluss und in die Fruchtbarkeit.

Segen wird in der Regel verbal ausgedrückt, aber oft begleiten ihn auch Zeichenhandlungen oder Gesten. Das deutsche Wort »segnen« kommt vom lateinischen »signare« – »etwas mit einem Zeichen versehen«. Das lateinische Wort für Segen ist »benedictio« und bedeutet »Gutes sagen«.

Es zeigt einen weiteren wichtigen Aspekt des Segens auf: Es ist ein gutes Wort, das zu oder über einem Menschen oder einer Situation ausgesprochen wird.

Bekannt sind Segenswünsche, die wir uns am Geburtstag zusingen oder die uns am Abschluss eines Gottesdienstes zugesprochen werden. Viele Menschen kennen auch die beliebten irischen Segenswünsche, die weite Verbreitung gefunden haben. Dennoch ist den meisten Menschen nicht genau klar, worum es beim Segen im Kern geht.

■ Denk mal

Was fällt dir beim Wort Segen als erstes ein?

■ Mach mal

Schreib einmal das Wort Segen in einen Kreis und notiere drum herum alles, was dir spontan dazu einfällt: Stichworte, Sätze, Fragen.

3.2

Wir segnen mit Gott

■ Segen kann man auf ganz verschiedene Weise erbitten oder zusprechen. Die Unterschiede kann man an folgenden Beispielen erkennen:

- Ich wünsche dir gute Besserung. (Wunsch)
- Herr, bitte heile ihn. (Fürbitte)
- Gott will dich heilen. (prophetischer Zuspruch)
- Der Herr heile dich. (Segensbitte)
- Ich segne dich in seinem Namen mit Heilung. (Segen)

Wir können Gott um Segen bitten – wie wir etwa von Jabez lesen: »Bitte *segne mich und lass mein Gebiet größer werden. Beschütze und bewahre mich vor Unglück*« (1. Chronik 4,10 HFA). Dieses Gebet hat viele Menschen inspiriert, um Segen in ihrem Leben zu bitten. Was klar ist: Wenn wir um Segen bitten, dann beten wir zu Gott. Wenn wir hingegen Segen aussprechen und andere segnen, tun wir es *mit* Gott. Wir bitten nicht »nur« um Segen, sondern sprechen im Namen Jesu Segen aus. Dazu sind wir befähigt und autorisiert.

... segnet, weil ihr dazu berufen worden seid, dass ihr Segen erbt.

—1. Petrus 3,9 (ELB)

Denn wir sind Miterben aller Verheißungen, die durch Christus wirksam sind.

Das heißt natürlich nicht, dass wir jetzt im Gießkannenprinzip alles segnen sollen, was uns begegnet. Es bedeutet vielmehr, dass wir aus der Verbindung zu Christus heraus sensibel für das werden, was er gerade stärken und segnen möchte. Um es dann in seinem Auftrag zu tun. Für mich (Kerstin) ist das Segnen dürfen in seinem Namen ein großer Ausdruck der Würde, die Gott uns schenkt. Ich finde es sehr bewegend, anderen Menschen ganz direkt Segen zusprechen zu können.

■ Denk mal

Welche der obigen Segensformen praktizierst du am meisten?

■ Mach mal

Probiere es einmal aus, jemandem den Segen Gottes ganz direkt zuzusprechen: »Ich segne dich mit ...«

3.3

Segenszeichen

■ Jüdischen Eltern ist es wichtig, dass ihre Kinder gesegnet sind. Deswegen brachten sie damals die Kinder zu Jesus. Er legte ihnen beim Segnen die Hände auf. So tun es jüdische Eltern noch heute an jedem Sabbatabend, wenn sie ihre Kinder segnen. Sie sprechen dann den in 3.1 genannten Text, der als Priestersegen Aarons überliefert ist (4. Mose 6,24-26).

Priester hoben die Hände auf beim Segnen. Die Väter der Bibel hingegen legten ihren Kindern beim Segnen die Hände auf. Der Unterschied: Das eine Mal wurde eine große Menge gesegnet – das andere Mal eine Einzelperson.

Durch Segen wird Schutz und Frieden weitergegeben. Durch die liebevolle Berührung der aufgelegten Hände wird der schützende Segen auch körperlich erfahrbar. Im Laufe der Kirchengeschichte haben sich noch andere Formen von Segenszeichen entwickelt: Der Segnende macht mit dem Finger ein Zeichen des Kreuzes auf die Stirn. Er kann dabei auch Öl benutzen.

Und er nahm die Kinder in die Arme, legte ihnen die Hände auf und segnete sie.

—Markus 10,16 (NGÜ)

Dieses steht als Zeichen für den Heiligen Geist. In der orthodoxen und katholischen Kirche kann der Gesegnete auch zusätzlich mit geweihtem Wasser besprengt werden. Durch Handauflegung wird auch der Segen der Heilung vermittelt. Entscheidend für den Segen ist aber immer das zugesprochene Wort. Es kann ein Wort aus der Bibel sein oder auch eine prophetische Zusage, die der Segnende für den anderen Menschen von Gott empfangen hat. Wer Gottes Segen hat, wird von seinem kräftigen Wort getragen. Sein Wort ist mächtig – es trägt und erhält das ganze Universum.

■ Denk mal

Welche Gesten beim Segnen sind dir bekannt?

■ Mach mal

Wenn möglich, segne doch heute einen Menschen unter Handauflegung.

4.6

Feinde

■ Als Lehrerin habe ich (Rosemarie) immer wieder erlebt, wie sich Kinder in der Pause bei ihren Streitereien beschimpften. Sagte der eine: »Du Idiot!«, versuchte der so Beschimpfte ihn noch zu übertreffen: »Du Oberidiot!« Nie habe ich es erlebt, weder bei einem Kind noch bei einem Erwachsenen, dass in so einer Situation jemand sagte: »Sei gesegnet!«

Aber genau das ist Gottes Weg für uns. Jesus fordert seine Nachfolger auf, ihre Feinde zu lieben. Er ist gekommen, damit alle Menschen die Liebe des Vaters im Himmel erfahren. Ein konkreter Ausdruck der Liebe ist der Segen.

Jesus hat es klargemacht: Segnen ist unser Auftrag – es gibt keine Ausnahme. Es gibt nicht einen Menschen, den wir verfluchen dürfen. Ganz egal, was er uns angetan hat. Jeder ist auf die Barmherzigkeit und die Vergebung Gottes angewiesen. Wenn wir sie selber in Anspruch genommen haben, dann möchte Jesus auch, dass wir sie weitergeben.

Vergeltet Böses nicht mit Bösem und Beschimpfungen nicht mit Beschimpfungen! Im Gegenteil: Segnet!
—1. Petrusbrief 3,9 (NGÜ)

Aber erlauben wir damit nicht, dass das Böse sich weiter ausbreitet? Stärken wir durch den Segen nicht vielleicht ein böses Tun?

Gesegnet wird der Mensch – nicht das, was er tut. Der Segen soll gerade dazu verhelfen, dass das Böse in dem anderen Menschen überwunden wird. Der Segen ist Gottes Gegenkraft gegen das Böse. Wer andere segnet, wird bewahrt vor Bitterkeit und Groll. Nur mit einem vergebenden Herzen kann man wirklich segnen. Das doppelt Gute: Damit bleibt man auch selber im Segensstrom Gottes.

■ **Denk mal** _____
Welcher Mensch erscheint dir als ein Feind? Wer macht dir gerade Mühe durch seine Worte oder Handlungen?

■ **Mach mal** _____
Vergib dem, der dir Böses angetan hat, und segne sein Leben.



Ein Segen sein

Ich will euch erretten, dass ihr ein Segen werden sollt.

—Sacharja 8,13 (SLT)

■ Immer wieder sagen Menschen mir (Kerstin): »Du bist ein Segen für viele!« Ich erlebe wiederum selbst viel Segen: Menschen ermutigen, unterstützen und helfen mir. Sie beten für mich und sprechen mir Gottes Liebe zu. Und Gott selbst liebt mich, mehr als ich überhaupt aufnehmen kann. Ich strecke mich nach Segen aus, wo ich ihn nur kriegen kann. Wenn ich Menschen sehe, die in einem bestimmten Bereich ihres Lebens gesegnet sind, bitte ich sie, mich spezifisch dafür zu segnen.

Das hat sogar in Lebensbereichen, in denen ich definitiv nicht sehr gesegnet war, Auswirkungen gezeigt. Durch spezifischen Segen von musikalischen Menschen wurde meine mangelnde Musikalität zwar nicht »weggebeamt«, doch erheblich abgemildert. Das ist ein Segen für die Menschen um mich ...

Wenn ich Gott und Menschen um Segen bitte, tue ich das nicht zum Selbstzweck. Natürlich freue ich mich und genieße es, wenn ich gesegnet bin.

Wie etwa durch einen lebenslangen Massegutschein, den mir kürzlich jemand versprach. Was für ein Segen!

Doch es geht mir immer auch darum, dass andere Menschen etwas von dem Segen erhalten, den ich bekomme. Je mehr Segen ich empfangen, umso mehr kann ich weitergeben. In Form von Impulsen und Rat, von materiellen Gaben und Geschenken. So war auch der Segen an Abraham gedacht – nicht nur für ihn. Er konnte die Freundschaft Gottes, die Liebe seiner Frau und den materiellen Segen durchaus genießen. Doch es ging auch darum, ein Segen zu sein – für andere. Wir dürfen auch ein Segen sein.

■ Denk mal

Wo warst und bist du ein Segen für andere?

■ Mach mal

Bitte Gott um Vermehrung des Segens auf deinem Leben – zum Wohle anderer.



Was mir wichtig wurde

■ Für welchen Segen Gottes bin ich besonders dankbar?

.....

.....

.....

.....

.....

■ In welchen Gebieten meines Lebens wünsche ich mir mehr Segen?

.....

.....

.....

.....

.....

■ Welche Menschen und Situationen möchte ich gerne segnen?

.....

.....

.....

.....

.....



Rosemarie Stresemann
Im Bund mit Gott
Die Kraft einer starken
Partnerschaft erleben,
40 Seiten

Suchst du einen verlässlichen Partner, der zu dir steht und sich nicht von dir abwendet, wenn es schwierig wird? Gott bietet sich dir als starker und verlässlicher Bundespartner an. Dieses Quadro erklärt, was es bedeutet, im Bund mit Gott zu leben.

Quadro Nr. 20



Kerstin Hack
Online with God
Trainingskurs Gebet,
40 Seiten

Gebet ist langweilig, fade und mühsam? Nicht mehr, wenn du dich von »Online with God« inspirieren lässt. Eine Einführung in die Grundlagen und Praxis des Gebets mit viel Inspiration und praktischen Ideen. Neuauflage des beliebten Trainingskurses im Quadro-Format.

Quadro Nr. 1



Manfred und Esther Lanz
Gottes Vaterliebe
Die Liebe des Vaters
erleben, 40 Seiten

Sehnst du dich danach, Gottes Liebe zu spüren? Nicht nur theoretisch zu wissen, dass er dich liebt, sondern es tatsächlich zu glauben? Hier lernst du, dich Gottes Liebe tiefer zu öffnen und sie zu erleben. Ideal für alle, die Gottes Vaterliebe (neu) erfahren wollen.

Quadro Nr. 17



Kerstin Hack
Stille
Impulse, im Alltag
zur Ruhe zu kommen,
32 Seiten

Die wesentlichen Gedanken zur Stille in einem schönen Impulsheft kurz und prägnant zusammengefasst. Ideal für alle, die Impulse zur Stille immer dabei haben möchten. Und zum Verschenken – an sich selbst und andere Menschen.

Impulsheft Nr. 22

Q Segen erfahren

»Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein!« —Gott zu Abraham

Zu allen Zeiten haben Menschen anderen Segen zugesprochen – durch Worte und Gesten. Menschen sehnen sich nach Segen, denn Segen hat Kraft, das Leben zu stärken und zu verändern. Dieses Quadro zeigt von der Bibel und aus konkreten Erfahrungen auf, was Segen ist und bewirkt. Darüber hinaus erklärt und zeigt es dir, wie du selbst Gottes Segen empfangen und an andere weitergeben kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die Segen erleben und weitergeben möchten.

Q Quadro | Segen – ganz einfach verbreiten

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:

ISBN 978-3-86270-784-3



9 783862 707843