Einen Segen für jemanden schreiben

Mit einem Segen wünsche ich einem Menschen, dass sein Leben gelingen möge und ich kann ein Gefühl des Dazugehörens, des Aufgehoben-Seins vermitteln. Mit einem Segen kann ich Mitgefühl, Anteilnahme und Wertschätzung des eingeschlagenen Weges ausdrücken. Segen ist wie Regen auf ausgedörrtes Land. Und so geht's:

Legen Sie eine Tabelle mit drei Spalten an, und beschriften Sie diese wie folgt:

Eigenschaften	Natur/Tier	Wunsch/Unterstützung

Tragen Sie in der rechten Spalte ein, was Sie der Person wünschen bzw. was Sie denken, was für diese Person unterstützend sein könnte. Nennen Sie 3 – 4 Wünsche, je 1 pro Zeile. Das könnte so aussehen:

Eigenschaften	Natur/Tier	Wunsch/Unterstützung
		Ruhe finden
		Neue Kraft tanken
		Das Ziel erreichen

In fast allen traditionellen Segen wird Bezug auf die Natur genommen. Bilder von Pflanzen, Tieren oder Landschaften symbolisieren die Wünsche und zeugen von einem tiefen Verständnis für die Zusammenhänge und Zyklen der Natur. So verbindet der Segen den Wunsch des Menschen mit den Kräften der Natur.

Fügen Sie nun in die mittlere Spalte Wesen oder Phänomene der Natur ein, die sie mit dem Wunsch verbinden oder assoziieren.
Zum Beispiel:

Eigenschaften	Natur/Tier	Wunsch/Unterstützung
	Berg	Ruhe finden
	Tiger	Neue Kraft tanken
	Wind	Das Ziel erreichen

az-vision
Angela Zimmermann | Mangelegg 88 | 6430 Schwyz | 041 811 78 09
Beratungspraxis | Riedstrasse 49 | 6430 Schwyz | www.az-vision.ch | zimmermann.sz@bluewin.ch

Fügen Sie nun in die linke Spalte Eigenschaften dieser Naturphänomene oder Naturwesen aus der mittleren Spalte hinzu. Etwa so:

Eigenschaften	Natur/Tier	Wunsch/Unterstützung
Erhaben, still, majestätisch	Berg	Ruhe finden
Stark, beeindruckend, geduldig	Tiger	Neue Kraft tanken
Kräftig, erfrischend, antreibend, unsichtbar	Wind	Das Ziel erreichen

Nun haben Sie alles beisammen, was der Segen braucht. Beginnen Sie den Satz mit «Mögest Du…» und verwenden Sie die gesammelten Begriffe. Spielen Sie mit Worten und Sätzen, ergänzen Sie, feilen Sie – bis es für Sie wohlklingend ist. So könnte das Resultat aussehen:

«Mögest Du die Ruhe eines stillen Berggipfels erfahren, mit der Geduld eines Tigers Kraft schöpfen und - wenn die Zeit gekommen ist - mit Hilfe eines erfrischenden Rückenwindes unbeirrt auf Dein Ziel zugehen.»

Mit der Tabelle haben Sie die Grundstruktur für die Formulierung von Segenswünschen. Sie können auch die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde verwenden oder die Energien der vier Jahreszeiten einbeziehen. Vielleicht kennen Sie Eigenschaften oder Naturwesen, die die Zielperson besonders mag. In einem achtsamen Gespräch können solche Vorlieben aufgeschnappt und in den Segenswunsch eingebaut werden.

Segenswünsche können wie Zauber wirken, wenn wir lernen, uns selbst für die Kraft des Segnens zu öffnen und daran glauben, dass wir Andere mit einem Segen im Innersten berühren können. Segen bedeutet auch das bewusste Säen guter Samen für uns und andere. Ein Segen schlägt Wellen und kann Menschen befähigen, zuversichtlich ihren Weg zu gehen und an das Gute und Schöne zu glauben. So können wir einander ein Segen sein!

az-vision
Angela Zimmermann | Mangelegg 88 | 6430 Schwyz | 041 811 78 09
Beratungspraxis | Riedstrasse 49 | 6430 Schwyz | www.az-vision.ch | zimmermann.sz@bluewin.ch