LAUTER SEGEN

Einladung zum Ausprobieren
und Nachmachen

Segens-Peeling

Idee von
Dr. Laura Schimmelpfennig, Pastorin
Ev.-luth. Kirchenkreis Osnabrück
@von.wurzeln.und.fluegeln

LAUTER SEGEN

Idee:
Segen muss nicht immer glitzerig oder sprudelnd sein. Denn von Gott gesegnet zu sein, bedeutet auch, dass ich angenommen bin mit allen Ecken und Kanten, mit allem Rauen und Kratzigen an mir. Genau dies soll einen Ort in diesem Ritual finden. Es geht nicht darum, es wegzuwaschen, sondern um einen Wandel in der eigenen Haltung: Wenn für Gott auch diese Seiten an mir „weich" sind, dann kann vielleicht auch ich gnädiger mit diesen Seiten an mir sein.

Du brauchst:
·eine große Schale / Wanne
·eine (Gieß-)kanne
·Wasser (idealerweise angenehm warm)
·Olivenöl
·Zucker

Segensanleitung:
Gib Öl und Zucker in eine deiner Handflächen. Etwa so viel, dass du beide Hände damit gut einmassieren kannst. Rufe dir währenddessen in Gedanken, was du als rau und kratzig an dir empfindest.
Spüle deine Hände gründlich ab und sprich dir selbst den folgenden Segensspruch zu oder lass ihn dir von einer anderen Person zusprechen:

„Gott segne dich mit allem Rauen und allem Kratzigen an dir.

Denn genauso liebt er dich.
Gott schenke dir die Kraft, gnädig mit dir selbst zu sein.
Gottes weicher und sanfter Segen umhülle dich.
Er umhülle alles Raue, alles Kratzige an dir.
Er lasse dich spüren: du bist gut, so wie du bist.
Amen."

Tipp: Auch als Segensritual zur Tauferinnerung möglich.

LAUTER SEGEN

Zum Hintergrund:
Ein Peeling reinigt die Haut und verleiht ihr neue Frische. In ähnlicher Weise kann ein Segen auf den Menschen wirken. Segen schenkt dem Gesegneten Anteil an der heilvollen Wirklichkeit Gottes. Er macht erfahrbar, dass der Mensch von Gott in seiner ganzen Würde gesehen wird – nicht vorrangig durch die Brille seiner Schwächen, Fehler oder Makel, die er selbst an sich wahrnimmt oder die andere ihm zuschreiben.
Wer im Segen diesen barmherzigen und gnädigen Blick Gottes empfängt, und ihn annehmen kann, der erfährt eine innere Reinigung: nicht äußerlich, sondern tief im Herzen. Daraus können neue Lebenskraft und neuer Lebensmut erwachsen. Denn gerade im Bewusstsein der eigenen Unvollkommenheit wird deutlich, wie befreiend und stärkend es ist, sich von Gott angenommen zu wissen