

Die Kraft des Segnens

Durch positive Gedanken und Wünsche werden Glücksbotenstoffe ausgeschüttet

Heile, heile Segen ... Auch heute wird dieses alte Kinderlied von Eltern und Großeltern gesungen, verbunden mit liebevollen Berührungen und Gesten, um ein Kind in seinem Schmerz zu trösten und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Es verweist auf die wohlwollende, unterstützende, stärkende und heilende Kraft, die ein Segen in sich trägt.

Das Wort Segen stammt vom lateinischen „signare“ ab und bedeutet „mit einem Zeichen versehen“. Auch durch Gebet oder mit einem Ritus kann gesegnet werden, wodurch Personen, Gegenständen oder Situationen göttliche Kraft zufließen soll. Segen entspricht auch dem lateinischen Wort „benedictio“, mit der Bedeutung von „jemandem Gutes (von Gott) zu sagen“.

Jedoch nicht nur in unseren christlichen Gegenden ist der Segen bekannt. Der Blick auf andere spirituelle Kulturen der Welt eröffnet auch hier ein großes Spektrum an Segenshand-

Ein großes Spektrum

lungen, -gebeten und -gesten. So segnen die australischen Aborigines sowohl all ihre positiven als auch negativen Erfahrungen, um in Frieden ihren Weg gehen zu können. Die indigenen Stämme der nord- und südamerikanischen Völker erbitten den Segen auch aus der Natur und wissen die segensvolle Wirkung der Kräfte der Erde und des Kosmos zu schätzen und zu nutzen. Vie-



*Amithra Helga Reithmaier
ist Heilpraktikerin & Coach
mit Praxis in Prien*

le Buddhastatuen sind mit unterschiedlichen Segensgesten dargestellt und verströmen sinnbildlich ihren speziellen Segen, damit dieser wieder in die Welt weitergegeben werden kann.

Die Essenz, die die spirituellen Kulturen der Welt in Bezug auf Segen verbindet, ist das tiefe Gefühl, an die göttliche Kraft angebunden zu sein und diese Energie weiterfließen zu lassen.

In unseren Breitengraden ist es bekannt, dass ein Gottesdienst mit dem Segen des Pfarrers endet. Bei vielen Anlässen,

wie Neubeginn und Übergangsphasen, der Weihung von Gegenständen und Räumlichkeiten, spendet der Geistliche seinen Segen, meist unterstützt durch Weihwasser, die Geste des Kreuzes und der Hände. Auch Mütter und Väter spenden vor dem Einschlafen mit einem Kreuz oder Kuss auf die Kinderstirn ihren schützenden und behütenden Segen. Wie wohl tut es vor einer anstrengenden Reise eine „Gute Fahrt und komm heil wieder!“ zu hören und in den Arm genommen zu werden. Die Segnung der Speisen eröffnet ein Feld der Verbundenheit mit der Natur und seinen Lebewesen in Achtsamkeit und Dankbarkeit. Wohlwollend wird ein

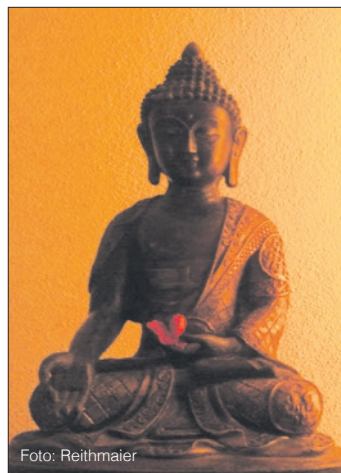


Foto: Reithmaier

*Möge es mir und allen Wesen
wohlergehen
(buddhistischer Segensgruß)*

Segen in Form von aufrichtiger Anerkennung, wie „Schön, dass es Dich gibt!“ empfunden.

Segen zu geben ist ein Prozess, der positive Qualitäten verstärkt. Wer segnet, wünscht Gutes. Durch die liebevolle, echte Zuwendung wirkt Segen nährend, unterstützend, schützend und stärkend. Ein Segen kann für verschiedene Bereiche im Leben ausgesendet werden: für sich selbst, seinen Körper, seine Kinder, seine Mitmenschen in Beruf und Alltag, für alles was gut funktioniert und auch alles, was einem schwierig erscheint. Gesegnet werden kann die Natur in ihrer Schönheit und ihren belasteten Bereichen, das Jahr und die verschiedenen Lebensabschnitte, alles was man beginnt und vieles mehr.

Wundervolle Wirkungen

Zu guter Letzt hat Segnen auch wundervolle Wirkungen für den, der segnet. Durch die positiven Gedanken und Wünsche werden laut neurowissenschaftlicher Studien Glücksbotenstoffe wie Serotonin ausgeschüttet. Hinzu kommt, dass der Segnende als ‚Übermittler‘ von göttlicher Kraft erfüllt ist von der heilsamen, liebe- und friedvollen Energie bevor er sie weiterfließen lässt. Somit gilt: Wer segnet, wird gesegnet.

Helga Amithra Reithmaier

Amithra Helga Reithmaier

Heilpraktikerin/Trainerin/Coach/Musikerin

Einzelsitzungen, Workshops:

- Taiji & Chigong n. d. Osflow-Methode
- Heiltönen mit Kristallklingschalen
- Wertschätzende Kommunikation
- Die Kraft der Segnung
- Healing Singing
- „Ab in die Fülle“
- Chakren



Heilpraxis für Körper, Geist & Seele in Prien am Chiemsee

Tel. 08051 - 9889346, www.herzklang.info, www.lebedeinleben-prien.de