

Leseprobe

Cornelia Egg-Möwes
#abendsegen

Leseprobe

Cornelia Egg-Möwes



#abendsegen

**Gesegnet schläft
sich's besser**

Inhalt

Noch einmal anders	7
Weil sich Digitales und Analoges ergänzen	9
#gesegnet	13
#Danke	25
#genug	43
#jetzt	65
#Kalender	85
#erschöpft	113
#krank	131
#Gewalt	145
#Zweifel	163
#Trost	181
Weil Segen weiterreicht	205

Noch einmal anders

Wir wohnen nicht nur in Wohnungen, wir wohnen auch in Apps. Unsere Leben teilen wir nicht nur an Küchentischen, sondern auch auf Instagram, Twitter, Facebook, TikTok. Wir hören einander auf WhatsApp zu. Wir lernen, arbeiten, konsumieren, organisieren, streiten und verlieben uns auch im digitalen Raum.

Das Internet ist ein Teil unseres Lebens. Und wo Menschen leben, da brauchen sie Segen. Sie brauchen gute Worte, Empowerment, Trost, Liebe. Sie brauchen geistesgegenwärtige Andere – welche, die ein Gefühl dafür haben, was jetzt für viele dran ist an diesem einen Abend.

Cornelia Egg-Möwes ist so eine geistesgegenwärtige Andere. Hinein in ein Gewimmel von Tweets, Posts, Bildern, Stimmen schreibt-spricht-spendet sie Gottes Segen, Gottes Ja zu mir, zu dir, zu diesem Planeten. Unzähligen tut das gut. Es hilft ihnen, zu glauben, zu vertrauen, einzuschlafen.

Jetzt treten diese Segenstweets aus dem Gewimmel heraus und stehen auf Papier in diesem Buch. Sie werden noch einmal anders zu uns sprechen. Vielleicht stiller. Vielleicht länger und langsamer. Mit der Ruhe, nach der sich viele sehnen. Auch ich. Sie werden gelesen, vorgelesen und mitgenommen zu nächtlichen Orten. Sie werden gut tun. Da bin ich sicher.

Birgit Mattausch

Weil sich Digitales und Analoges ergänzen

Abends sitze ich am Bett meiner Zwillinge und segne sie mit einem kleinen Kreuz auf der Stirn. Da streckt mir die dreijährige Tochter ihre kleine Hand entgegen: „Du auch!“ und zeichnet mir mit ihren Fingerchen ein Kreuz auf die Stirn. Zum Segnen braucht es kein Amt oder bestimmtes Alter.

Ein Segen am Abend beschließt auch einen Tag, der sich so gar nicht gesegnet angefühlt haben mag. Er zeigt dir, dass dein Wert nicht an Leistung und Gelingen hängt, sondern allein an der Gnade und Liebe von Gott, weitergegeben durch uns Menschen.

Der #Abendsegen ist ein auf Twitter gewachsenes Ritual zur Nacht. Bis spätestens 21 Uhr findet man fast täglich unter @connylisa einen Segen zur Nacht. Für mich ist es ein Ritual, die Segen zu verfassen, für meine Follower*innen ist es der ersehnte Ruhepunkt am Ende eines langen Tages.

Leser*innen fragten immer wieder einmal nach, wann eine Sammlung der digitalen Segenstexte als Buch erscheint. Sie würden sie gerne in Händen halten, nochmals nachlesen, die Texte am Abend nicht nur als Screenshot an liebe Menschen weiterleiten, sondern ih-

nen in Buchform schenken. Und dann werde ich oft gefragt, wie so ein #Abendsegen entsteht. Vielleicht helfen die für mich typischen Schritte, um ein eigenes Abendritual zu finden, in das die Segen integriert werden oder sogar neue und eigene Texte entstehen können.

Äußere Ruhe suchen – Türe hinter sich zumachen.

Innere Ruhe suchen – Unruhe eingestehen – Tag Revue passieren lassen.

Dank, Klage & Fragen vor Gott benennen.

Sich unter dem Segen bergen – ein gutes Wort wirken lassen – eigene Worte notieren.

Dieses Buch wäre nicht denkbar ohne die Leser*innen, die täglich auf #Abendsegen-Texte reagieren. Deshalb folgen auch den analogen Texten hier einzelne Reaktionen, wie sie auf Social Media geschrieben wurden. Die originale Schreibweise wurde hier bewusst erhalten, um den lebendigen Austausch trotz später Stunde und Müdigkeit zu dokumentieren. Diese Kommentare erzählen von der Gemeinschaft, die digital unter dem Segen Gottes möglich ist.

Euch, der #Abendsegen-Gemeinde, ist dieses Buch gewidmet.

„Zum gesegneten Gebrauch“ hieß es bei mir zu Hause beim Weitergeben von Dingen, in denen Herzblut steckt. In diesem Sinne: Be blessed.

Leseprobe

#geseignet

Licht auf meinem Weg
(Psalm 119,105)

Da trifft ja alles zu, Danke.
Ich versuche, das anzunehmen!



Segen ist wie eine Liebeserklärung.
Die meint dich ganz und gar,
mit allen Höhen und Tiefen und Abgründen.
Und sie verleiht dir etwas
jenseits deines Begreifens.
Unfassbar, aber tragfähig.
Damit du gut durch diese Nacht
und alle Nächte deines Lebens kommst.
Sei gesegnet!



Manchmal wie Jakob ringen. Und hinken.
Aber nicht ohne Segen weitergehen.
Seid behütet heute Nacht,
auf eurem Weg
und in allem, was kommt.

Ganz lieben Dank. Wie gut
das mir gerade jetzt tut!

Gerne gelesen
und danke dafür.



„Hast du für mich denn
keinen Segen mehr übrig?“
fragt Esau seinen Vater
und klagt und weint.
(nach 1. Mose 27)

Für alle, denen es so geht.
Für die, die fragen,
aber keine Antwort erhalten.
Für die, die immer wieder
den Kürzeren ziehen,
obwohl sie sich so sehr wünschen,
gesehen zu werden.



Manchmal reicht
ein bisschen nicht.
Gib Segen in Fülle.
Leere Hände
streck ich dir entgegen.
Sei mein Brot,
wenn die Seele hungert.

Wieder einmal aus tiefem
Herzen danke! wir kennen
uns zwar nicht, aber Deine
Worte treffen mich mitten ins
Herz. Vielen Dank dafür.



Segen sagt nicht:
Für dich nicht!
Segen sagt: Liebe!
Und dann sei, wer du bist.
#LGBTQ

Ihr Segen hilft mir Tag für Tag
und bedeutet mir sehr viel.

Genau das.



Wenn die
Dünnhäutigkeit zunimmt,
leg deine Hand
sanft auf mich, Gott.

Lass mich deine
Zärtlichkeit spüren.

Und wenn ich deine Nähe
nicht ertrage,
bleib auf Hörweite
mit deinem Erbarmen.



Segen für dich, die du müde bist
Segen für dich in dieser Nacht
Segen, der dich hält, wenn dein Leben wankt
Segen, der dir zeigt, wie nah die Ewige ist
Segen, der dir Frieden gibt und Tränen trocknet
Segen für dich

Es bedeutet mir gerade
heute sehr viel zu wissen,
dass du mich in
Gedanken mitnimmst.

Danke. Brauch ich heute
nötiger als alles...



Abendsegen.

Weil der wie eine Umarmung zur Nacht ist.

Ein „ruh dich aus vom Tag,
ich pass auf dich auf“.

Eine Hand, in die ich
mein Suchen und Sorgen lege.

Dein ist der Tag.

Dein die Nacht.

Dein wir alle.



Gute Nacht!

Und legt, was euch belastet
nicht einfach sanft vor Gott,
so als dürftet ihr ihn nicht damit belästigen.
Wer sich Vater nennen lässt,
weiß, dass es auch mal krachen muss.

Tag für Tag warte ich auf
deinen Segen. Tut so gut.
Schicke ihn auch meiner
liebsten Freundin.

Leseprobe

#Danke

Deine Gnade reicht bis zum Himmel
(Psalm 36,6)

Wie kann dein Abendsegen
bloß so genau zu meiner
Situation passen? Danke



dass mein kleiner Glaube reicht
dass meine unstete Liebe etwas verändert
dass meine leise Hoffnung
den Regenbogen sieht
dass das Leben aufgehoben bleibt
in deinen Händen
dass du Tränen trocknen wirst
dass du da bist heute Nacht und morgen
dafür danke ich dir