

## Segenskreuz (meditative Anleitung)

Es ist im Leben immer gut, die eigene Mitte zu kennen, deshalb zuerst Mitte suchen  
*s. Faltanleitung 1.) MITTE FINDEN, DAZU DAS BLATT ZWEI MAL HALBIEREN, (DIE DIAGONALEN  
S. ZEICHNUNG ODER DIE SEITENHALBIERENDEN) UND WIEDER ÖFFNEN!*  
Dann sehen wir vor uns ein Kreuz. Unsere Mitte ist das Kreuz!

Zu unserer Mitte laden wir in Jesu Namen alle ein, z.B. können genannt werden:  
alle Menschen aus Norden und Süden, aus Osten und Westen  
*s. Faltanleitung 2.a) ALLE VIER ECKEN ZUR MITTE FALTEN*  
Jeder kennt es, im Leben kommt es nicht immer so, wie wir uns das vorstellen, es  
wendet sich das Blatt. *s. Faltanleitung 2b.) DAS ERGEBNIS WENDEN!*

Wir laden weiter alle ein, z.B.

Schwarze und Weiße, Rote und Gelbe

*s. Faltanleitung 3.a) WIEDER ALLE VIER ECKEN ZUR MITTE FALTEN*

Im Leben erfolgt nicht selten noch eine Kehrtwende, das Blatt wendet sich wieder.

*s. Faltanleitung 3.b) DAS ERGEBNIS WENDEN!*

Wir laden aber weiter alle zu unserer Mitte ein, z.B.

Alte und Junge, Gesunde und Kranke

*s. Faltanleitung 4.a) WIEDER ALLE VIER ECKEN ZUR MITTE FALTEN*

Oft genug gibt es eine weitere Kehrtwendung, das Blatt wendet sich erneut.

*s. Faltanleitung 4.b) DAS ERGEBNIS WENDEN!*

Dabei spüren wir, wenn viele zusammen kommen, ist es nicht immer einfach. Es  
macht mehr Mühe.

Wenn wir bei Christus (unserer Mitte) Kraft bekommen haben, in der Kirche erhalten  
wir dazu am Ende den Segen, dann wenden wir uns dem Alltag zu.

*s. Faltanleitung 5.) DIE SPITZEN AUS DER MITTE ZU DEN ECKEN KLAPPEN, DABEI DIE  
QUADRATE ÖFFNEN!*

Alle werden nun gebeten: „Schreiben Sie einen Segenswunsch in das Kreuz.“

*s. Faltanleitung 6.) AUF DAS FERTIGE KREUZ EIN SEGENSWORT SCHREIBEN.*

Die beschrifteten Segenskreuze kommen alle z.B. in einen Korb. Jede und Jeder  
kann sich danach ein Kreuz nehmen und bekommt damit den Segenswunsch  
eines anderen mit nach Hause. So können wir den Segen, den wir bekommen  
haben, nach außen tragen und entfalten und damit selber für andere Segen sein!  
Alle spüren, was das heißt:

„Gott spricht: *Ich will dich segnen und Du sollst ein Segen sein.*“ (nach Gen. 12, 2).

**Gott gebe Ihnen Kraft und Mut immer erneut alle Menschen zur Mitte ein zu laden!**