

**GEDANKEN ZUM TANKEN, Sonntag, 05. Mai, von Pfarrer Hans Weber**

**Kreatives Meditieren**

Wir sind im Mai angekommen. Die Poeten nennen ihn Wonnemonat, und sie sagen (respektive dichten) er mache alles neu. Ich finde das zu radikal. Ich hänge manchmal gerne am Vertrauten, das mir lieb geworden ist. Trotzdem und gerade deswegen präsentiere ich Ihnen heute zum Maibeginn gerne eine Meditation zum schönen Thema «Verwandlung und Erneuerung in biologischer und spiritueller Perspektive». Dabei schauen wir zweifach in die Natur: Zuerst beim kreativen Werken in jene um uns herum, und dann bei einem Gedankenspaziergang in unsere eigene, innere Natur.

**Schritt eins: Das richtige Ambiente**

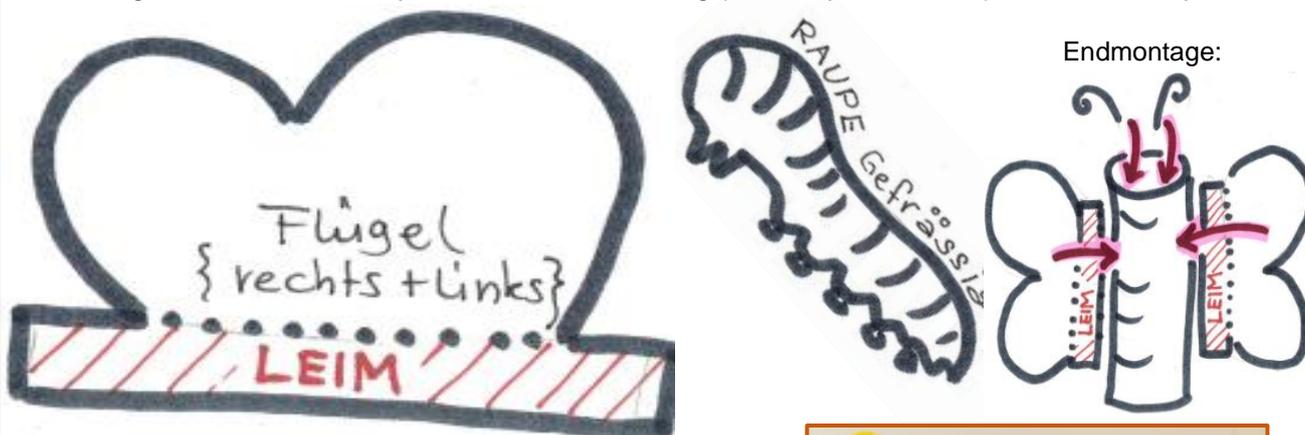
Ein kreatives Bastelwerk wird das naturwissenschaftliche Phänomen der eng zusammenhängenden Lebensstadien Raupe → Schmetterling augenfällig veranschaulichen. Diese Arbeit lenkt Ihre Sinne auf Wesentliches und lässt Sie ganz ins Reich der Materialien, Formen und Farben eintauchen. So bietet bereits dieser erste Schritt eine willkommene Entschleunigung im oftmals hektischen Alltag. Zugleich werden die Figuren ein stimmiges und anregendes Ambiente für Ihren Meditationsraum generieren.

**Material:** Papier, Schere, Leim, WC-Kartonrolle, Farbstifte, Faden, 2 Pfeifenputzer

**So wird's gemacht. Bitte sorgfältig arbeiten, dann macht das Werk mehr Freude!**

- 1) Flügel 2x und Raupe 1x abpausen (an Fenster halten, leeres Blatt darüber legen und nachzeichnen).
- 2) Flügel und Raupe ausschneiden und fantasievoll bemalen.
- 3) WC-Kartonrolle bemalen (Körper und fröhliches Gesicht).
- 4) Zwei Pfeifenputzer wie Fühler oben kringeln. Flügel und Fühler an die Kartonrolle leimen.

Pausvorlagen und Konstruktionsplan für den Schmetterling (mod. Papilio Toilettus) und für die Raupe:



- 5) Die Tierlein in harmonischer räumlicher Position und Distanz zueinander anordnen (Sommervogel an Faden aufhängen und lustig fliegen lassen).

**Hier ist ein Deko-Beispiel →**

Man beachte: Pfarrer Weber hat hier als weiteres Element eine Blume gebastelt (Saxifraga Porophylla, nachgebildet nach einer Erinnerung aus seinen Babyjahren). Solche und weitere Deko-Elemente sind nicht in der Anleitung enthalten. Hier ist Ihre Fantasie frei. Es reichen aber auch die beiden Hauptkomponenten Raupe und Schmetterling.



## Schritt zwei: Frühlings-Gedanken zum Tanken

Wir gehen nun mit unseren individuell gestalteten Raupen und Schmetterlingen auf einen meditativen Gedankenspaziergang. Der Impuls dazu kommt aus der Bibel:

**«Wer mit Gott in Verbindung kommen mag, wird selber neue Schöpfung. Das Alte ist zwar vergangen, aber es ist von Gott getragen, und das Neue ist schon angebrochen» (2 Kor 5,17)**

Die Bibel redet an vielen Stellen von der Verwandlung und Erneuerung des Menschen. Manchmal ist das Leben wie ein Zeichnen ohne Radiergummi. Die Hauptstriche sind gemacht. Wenn man im Bilderbuch seines eigenen Lebens blättert, sieht man viele schöne und heitere Szenen, aber wohl auch einige Linien die schräg in der Landschaft stehen. Und einmal malen wir dann auch den Schluss-Strich, und wir signieren unseren Band mehr oder weniger zufrieden. Aber noch ist es nicht soweit. Wir, die diese Gedanken zum Tanken noch lesen können, dürfen im Rahmen unserer Möglichkeiten vorderhand weiter zeichnen. Hier sind ein paar Gedanken, die Sie dabei inspirieren mögen:

### **Raupe und Schmetterling tanzen ein faszinierendes Ballett des Lebens.**

So wie sich die Raupe in ihrem Kokon einschliesst, können auch wir uns zuweilen in gewissen Lebensphasen isoliert fühlen. Aber wiewohl das Leben der Raupe geprägt ist von Entbehrung, Herumkriechen und Anstrengung... es ist doch ein Ringen und Streben nach Licht und Freiheit in der Ferne. Das erinnert uns daran, dass auch bei uns Menschen oft ein Prozess des Aushaltens und des Loslassens nötig ist, um uns zu entfalten und um einem Ziel entgegen zu wachsen.

### **Gibt es in Ihrem Leben Bereiche, in denen Sie sich nach Veränderung sehnen?**

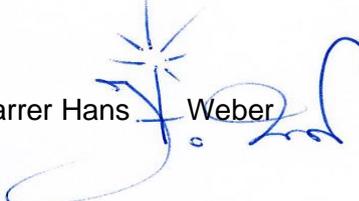
Im Inneren des Kokons vollzieht sich unbemerkt von den Augen der Welt eine stille Metamorphose. In der schützenden Hülle, in der Geborgenheit des Verstecks verwandelt sich ein Wesen auf wundersame Weise. Und eines schönen Tages schlüpft er dann, der Schmetterling! Und dann fliegt er! Mit leichten Flügelschlägen fliegt er hinauf in die Luft und hinaus in die Welt, wo er farbige Blumen besucht und Menschenherzen erfreut. Diese Metamorphose kann Sinnbild sein für Ihr eigenes Leben als eine Reise der Verwandlung und der Entfaltung – näher hin zur Erfüllung einiger Ihrer Wünsche und Sehnsüchte.

Manchmal träume ich davon, fliegen zu können. Oh das geht dann aber schön... und gut... und weit! Über weeeeite Felder und Täler geht das, und hooooch hinauf bis über die glitzernden Schneeberge! Dann lande ich beim Aufwachen wieder auf dem Boden der Realität. Aber es ist nicht eine echte Bruchlandung und kein Totalabsturz. Das Leben geht ja weiter. Und in diesem Leben erlebe ich zwischen den leuchtenden Farben und den dunkleren Schatten von dem, was vorbei ist und den Herausforderungen, Hoffnungen und Sehnsüchten im Blick auf das, was noch kommen mag, immer wieder Momente der Verwandlung. Der oben zitierte Bibelvers sagt es gut: Mein Leben muss mich nicht erschöpfen, sondern ich darf ein Leben lang immer wieder selber Teil der (Neu)Schöpfung sein. Wenn ich dann im Malbuch meines Lebens eines Abends einmal den Schluss-Strich ziehe und für immer einschlafe, kann man mein Nachttischlämpchen ablöschen. Aber – wer weiss – vielleicht fliege ich dann bereits in wieder neuer Form einem anderen, noch helleren Licht in einer nächsten Welt entgegen.

**Liebe Gedankentankerin, lieber Gedankentanker. Vielleicht basteln Sie tatsächlich den farbigen Schmetterling gemäss meiner Anleitung und hängen ihn an die Nachttischlampe oder so. Dann erinnert er Sie daran, dass selbst in dunklen Stunden des Lebens das Potenzial für Schönheit und Freiheit besteht. Wenn Sie dann Ihre Flügel ausbreiten, können Sie Ihre eigentliche Pracht entfalten und die Welt um Sie herum mit Ihrer Persönlichkeit und Einzigartigkeit bereichern.**

**Ich wünsche Ihnen auf Ihrer Lebensreise ab und zu Momente der Verwandlung.**

Pfarrer Hans Weber



p.s. Ich danke **Herrn Citron Falter**, pens. Hilfs-Raupenzüchter PAPILIORAMA Kerzers für die wertvollen Hinweise zur Erstellung der umseitigen Pausvorlagen