

Basteln und dabei meditieren

Meditationssteine - eine Anleitung

Autor: Ronja Goj | Veröffentlicht: Sonntag, 5 Januar, 2020 - 06:00

[bemalen](#) [1]

© Adelheid Weigl-Gosse, www.weigl-gosse.de

Ein Meditationsstein mit den Impulswörtern: Freude, Freiheit, Heiliger Geist oder Atem. Das Basteln macht es möglich, all diesen Wörtern nachzulauschen und der eigenen Sehnsucht nach ihnen Raum zu geben.

„Ich bin gerne kreativ“, erzählt Adelheid Weigl-Gosse. Sie hat die Anleitung für Meditationssteine erstellt. Kieselsteine, beklebt mit Papierschnipseln, mit Worten, Satzketten aus einem alten Gotteslob. Verziert mit Sternen oder Farbe.

Adelheid Weigl-Gosse – Die Schöpferin der Meditationssteine

Adelheid Weigl-Gosse studierte Theologie an der LMU München und arbeitete als Pastoralassistentin und Referentin auf diözesaner Ebene, in der Pfarrei, in der Schule und im Krankenhaus. Zusätzlich ist sie als freie Bildungsreferentin tätig und bietet Elternkurse an. 2011 übernahm sie die Klinikseelsorge am Bezirkskrankenhaus Kaufbeuren. Seit 2013 ist sie Supervisorin, seit 2018 in der Traumafachberatung tätig. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder.

Die Faszination des Kieselsteins

Manchmal, da ist Adelheid Weigl-Gosse in der Natur unterwegs. Das macht sie gern. Sich draußen bewegen. Spaziergänge machen. Steine sammeln, die auf dem Weg liegen und die ihr gefallen. Fundstücke nennt sie diese Kieselsteine. Schönheiten, die nach Hause mitgenommen werden möchten. „Bis heute faszinieren mich Kieselsteine“, erzählt sie. „Ihre Farben, Maserungen, Formen sind eine Augenweide. Wie viele Jahrtausende hat der kleine Stein auf dem Buckel, dass er so rund, so glatt, so geschmeidig geworden ist?“

Das Papier und seine Geschichte

Ähnlich ist es mit Papier. Es begeistert sie. Reizt sie. Weil es seine eigene Geschichte hat. Und immer wieder ein neues Leben bekommt. So werden aus alten Fotobänden zum Beispiel Schachteln oder Herzen für einen Valentinsgottesdienst. Aus hauchdünnen Gotteslobseiten zierliche Weihnachtsengel. „Eine liebe Freundin schreibt mir ihre Briefe auf gebrauchtem Papier. So erhalte ich Impulsgeschichten aus der Schule, Pfarreieinladungen mit spannenden Programmpunkten. Ich habe „second hand“ an ihrem Leben teil“, erzählt sie.

Basteln und meditieren

Und so vereint Adelheid Weigl-Gosse zwei Materialien miteinander. Die zwei Materialien, die sie in ihren Bann ziehen. Papier und Kieselsteine. Mit etwas Kleister verschmilzt sie beides zu einem Meditationsstein. Bereits das Basteln, der Weg dorthin ist pure Meditation. Die weißen Schnipsel für die Grundierung aus dem Gotteslob herauszureißen. „Das ist langweilig. Aber gerade die lange Weile tut in hektischen Zeiten gut und

Image not found or type unknown

senkt den Stress und die Herzrate“, erklärt Adelheid Weigl-Gosse. Nach Impulswörtern, Aussagen, Halbsätze zu suchen. Das dauert. Kostet Zeit. Entstresst. Beruhigt. Fordert volle Konzentration. Einen wachen Geist. „Du musst dich fragen, spricht mich dieses Wort, diese Aussage an? Hat sie die Kraft mich zu berühren?“, sagt Adelheid Weigl-Gosse. Und kreativ zu werden. Die Wortschnipsel zu neuen Aussagen zusammen zu setzen. Sie zu kombinieren. Zu reduzieren. „Das ist ein schöpferischer und spiritueller Vorgang“, sagt Adelheid Weigl-Gosse.

Die Steine nimmt sie mit in ihr Leben. In ihren Alltag. Legt sie auf den Schreibtisch am Arbeitsplatz. Auf das Nachtkästchen. An den Essplatz. Als Handschmeichler in die Hosentasche. „Der Meditationsstein hält so das zentrale Anliegen wach und erinnert an das, was wirklich wichtig ist.“

Links

[1] <https://www.pfarrbriefservice.de/image/meditationssteine-schritt-8-bemalen-0>



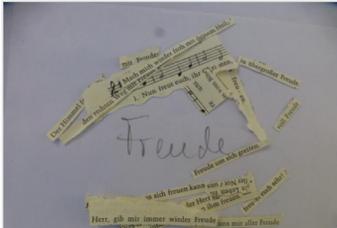
SCHRITT 1



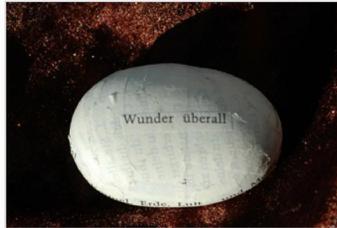
SCHRITT 2



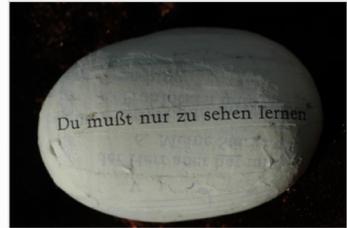
SCHRITT 3



SCHRITT 4



SCHRITT 5



SCHRITT 5



SCHRITT 6



SCHRITT 7



SCHRITT 8

