

DEBORA SOMMER



einzig
artig

ENTFALTE,
WAS IN DIR
STECKT


francke

INHALT

Einführung	9
-------------------------	---

Ein unvergesslicher Sommerabend.....	9
--------------------------------------	---

Zum Anliegen dieses Buches.....	14
---------------------------------	----

1. Raupenleben	19
-----------------------------	----

Das Ei: Schutzraum des Lebens.....	22
------------------------------------	----

Die Raupe: fressen & wachsen bis ans Limit.....	25
---	----

Beeindruckende Überlebensstrategen.....	31
---	----

Raupengedanken.....	38
---------------------	----

Was mich die Raupe lehrt.....	45
-------------------------------	----

LEKTION 1: ERKENNE DIE KLEINEN WUNDER.....	46
--	----

LEKTION 2: ACHE AUF DEINE ERNÄHRUNG.....	51
--	----

LEKTION 3: RESPEKTIERE DEINE GRENZEN.....	54
---	----

LEKTION 4: REIFE ZUR INNEREN GRÖSSE.....	59
--	----

LEKTION 5: BEHALTE DAS GROSSE GANZE IM BLICK.....	64
---	----

Vertiefungsfragen Raupe.....	68
------------------------------	----

2. Verpuppung	71
----------------------------	----

Von der Larve zur Puppe.....	73
------------------------------	----

Geheimnisvolle Metamorphose.....	79
----------------------------------	----

Tod in der Puppe.....	85
-----------------------	----

Kokongedanken.....	88
--------------------	----

Was mich die Puppe lehrt.....	96
-------------------------------	----

LEKTION 1: GIB NICHT AUF, WENN ES DUNKEL WIRD.....	97
--	----

LEKTION 2: VERTRAUE DEM GÖTTLICHEN BAUPLAN	99
LEKTION 3: SCHAFFE RAUM FÜR VERÄNDERUNG DURCH COCOONING	102
LEKTION 4: ACHE AUF DEIN HERZ	106
LEKTION 5: WÄHLE DAS LEBEN	110
Vertiefungsfragen Puppe	113

3. Schmetterlingswunder.....115

Schmetterling: Die wahre Gestalt wird sichtbar.....	117
Überwältigende Vielfalt	122
Geheimnisvolle Monarchfalter	127
Schmetterlingsgedanken	132
Was mich der Schmetterling lehrt	138
LEKTION 1: KÄMPFE FÜR EINEN DURCHBRUCH	141
LEKTION 2: BEJAHE DEINE VERGANGENHEIT	147
LEKTION 3: ZEIGE DEINE EINZIGARTIGKEIT	152
LEKTION 4: ENTDECKE DIE KRAFT DEINER VERLETZLICHKEIT	156
LEKTION 5: NUTZE DEINE BEGRENZTE LEBENSZEIT	162
Vertiefungsfragen Schmetterling	167

4. Metamorphose als geistlicher Weg.....169

Metamorphose in der Bibel	172
Metamorphose nach 2. Korinther 3,18	179
Was mich die geistliche Metamorphose lehrt	187
LEKTION 1: VERÄNDERE DEIN DENKEN	189
LEKTION 2: FOKUSSIERE DICH AUF JESUS	193
LEKTION 3: ENTFALTE , WAS IN DIR STECKT	197
Vertiefungsfragen geistliche Metamorphose.....	203

Schlussgedanken	204
Dank	211
Endnoten	213

Widmung:

für meine Eltern
- Helena & Erich Mauerhofer -
in tiefer Liebe & Dankbarkeit

und für alle,
die auf ein Schmetterlingswunder
in ihrem Leben hoffen



EINFÜHRUNG

Ein unvergesslicher Sommerabend

Zahlreiche Fotos zeugen von dem Versuch, die Stimmung eines unvergesslichen Sommerabends einzufangen. Ein Abend, an den ich mich erinnere, als wäre es gestern gewesen. In Wirklichkeit trennen mich mehr als sieben Lebensjahre und Hunderte von Kilometern von damals. Meine Gedanken schweifen zurück. Nach Herrnhut. Ein malerisches, geschichtsträchtiges Städtchen in der sächsischen Oberlausitz, nahe der polnischen Grenze. Weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt für seine Losungen und den Herrnhuter Stern, der besonders zur Advents- und Weihnachtszeit mit seinem unverkennbaren Leuchten so manches Dunkel erhellt. Weltbekannt auch als Wiege der Brüdergemeine. Hier hatte Graf von Zinzendorf im Jahr 1722 mährische Glaubensflüchtlinge angesiedelt. Der Name *Herrnhut* stand symbolisch für den Wunsch der Flüchtlinge, an diesem Ort *unter des Herrn Hut* oder, anders gesagt, unter dem Schutz des Allmächtigen Zuflucht zu finden.

Ungeachtet der Sehenswürdigkeiten, derentwegen allein sich

schon ein Besuch jener Gegend gelohnt hätte, war mein eigentliches Reiseziel das Unitätsarchiv. Ich steckte mitten im Promotionsstudium und hoffte darauf, dass ein paar vergilbte Blätter meine Studien voranbringen und die aufwendige Reise in den Osten rechtfertigen würden. Vor allem meinem Mann zuliebe, der sich zu Hause um unsere zwei Kinder – zu jenem Zeitpunkt neun und sieben Jahre alt – kümmerte. Seine Unterstützung machte meinen Forschungsaufenthalt überhaupt erst möglich. Im streng bewachten Lesesaal verbrachte ich Stunden damit, 200 Jahre alte Dokumente zu entziffern, um Hinweise auf Aufenthalte der baltischen Baronin Juliane von Krüdener in Herrnhuter Niederlassungen zu finden.¹ Die altherwürdigen Gemälde im Lesesaal verliehen dem Besuch im Unitätsarchiv den Charakter einer Zeitreise. Ich tauchte ein in eine Welt, deren magische Anziehungskraft nur Gleichgesinnte verstehen. Zu diesen gehört mein Vater, der mich mit großer Begeisterung nach Herrnhut und ins Archiv begleitete, während meine Mutter in Dresden bei Freunden auf unsere Rückkehr wartete. Einträge und Briefwechsel von Menschen zu studieren, die Generationen vor mir lebten, hat etwas Wehmütiges an sich. Die schriftliche Manifestation von Vergänglichkeit in meinen Händen führt mir immer wieder neu meine eigene Endlichkeit vor Augen. Was werde ich hinterlassen? Wofür nutze ich meine begrenzte Lebenszeit?

Erschöpft von den vielen Stunden im Archiv entschieden mein Vater und ich, den herrlichen Abend für einen Spaziergang in der beschaulichen Landschaft zu nutzen. Zu meiner Erheiterung verdankten wir das prächtige Wetter, das unseren Aufenthalt umrahmte, dem Sommerhoch *Juliane*, passend zu der Frau, die im Brennpunkt meiner Forschungen stand.

Der 5. August 2009 war der Inbegriff eines malerischen Sommerabends. Die untergehende Sonne tauchte die Gegend in ein sanftes Licht und unterstrich die friedvolle Atmosphäre, die über jenem Ort lag. Der intensive Duft der Felder und Pflanzen, der laue Abendwind sowie die gedämpften Geräusche der Natur wirkten wohltuend auf mein aufgewühltes Gemüt, das in scharfem

Kontrast zur harmonischen Abendstimmung stand. Seit Monaten befand ich mich in einem inneren Ausnahmezustand. Ich fühlte mich zu verletzlich für diese Welt, traurig und einsam. Nach außen hin versuchte ich stark zu wirken in meinen vielfältigen Lebensrollen. So, als ob ich alles im Griff hätte. Doch meine innere Welt stand Kopf. Wieso konnte ich nicht einfach dankbar und unbeschwert vorwärtsgehen? Wieso empfand ich alles so intensiv? Wieso war mein Herz so traurig inmitten vieler Segnungen? Wieso litt ich am Leben und an mir selbst? Wieso überforderte mich, was andere Frauen und Mütter mit scheinbarer Leichtigkeit bewältigten? Ich konnte mich selbst nicht verstehen.

Nach einem Spaziergang durch das idyllische Städtchen steuerten wir den Hutberg an. Der Weg führte durch die Lindenallee vorbei am Gottesacker, dem eindrücklichen Friedhof von Herrnhut. Die liegenden Steine mit den schlichten Aufschriften verströmten einen Hauch von Ewigkeit und verstärkten meine melancholische Stimmung. Ich dachte an die Worte von Heinrich Heine: „Ist das Leben des Individuums nicht vielleicht ebenso viel wert wie das des ganzen Geschlechtes? Denn jeder einzelne Mensch ist schon eine Welt, die mit ihm geboren wird und mit ihm stirbt, unter jedem Grabstein liegt eine Weltgeschichte.“² Gedankenversunken stiegen wir die Stufen zum Altan hinauf, einem kleinen Aussichtsturm auf dem Gipfel des Hutbergs, oberhalb des Gottesackers. Oben angekommen, wurden wir mit einer herrlichen Rundumsicht auf die Umgebung von Herrnhut, das Oberlausitzer Bergland bis hin zum tschechischen Riesengebirge belohnt. Wir staunten und genossen.

Wenig später trennten sich unsere Wege und ich machte es mir unterhalb des Altans auf einer Sitzbank in der Abendsonne gemütlich. Vor mir erstreckte sich ein weites Feld. Es war eine unbeschreibliche Stimmung. Ich schloss meine Augen, sog die klare, würzige Landluft tief in meine Lunge und lauschte dem Zirpen der Feldgrillen. Schließlich griff ich nach meinem Tagebuch. Mein treuer Begleiter, der mir seit Jahren dabei hilft, Ordnung in mein inneres Chaos zu bringen und mein Leben schreibend zu bewälti-

gen. Inspiriert von der bezaubernden Umgebung, die zunehmend mit dem goldenen Abendlicht verschmolz, begannen die Worte zu fließen. So schnell, dass mein Schreibstift kaum mithalten konnte. Ich beschrieb mein Gefühl, innerlich festzusitzen und nicht mehr weiterzukommen. Aber auch, dass ich seit Beginn des Jahres 2009 immer wieder das Bild der Metamorphose, der Verwandlung einer Raupe zum Schmetterling vor Augen hatte und damit verbunden den Eindruck, dass Gott mich in einen grundlegenden Verwandlungsprozess führen wollte. Ein Bild, das mich seit rund zwei Jahrzehnten begleitete, war wieder neu lebendig in mir geworden. Die Vorahnung, dass ich mich im Übergang in eine noch dunklere Phase, bildlich gesprochen die Phase der Verpuppung, befinden könnte, lastete schwer auf mir.

Als ich so dasaß und meinem Herzen durch das Niederschreiben dieser Gedanken Luft verschaffte, erhielt ich Besuch – von einem Schmetterling! Er flog nicht bloß flüchtig an mir vorbei, sondern ruhte sich bei mir aus. Zwischendurch verschwand er kurz, nur um wenig später wieder bei mir zu landen. Es war leicht zu erkennen, dass es sich um ein und denselben Schmetterling handelte. Sein rechter Flügel war auf unverkennbare Weise deformiert. Gezeichnet vom Leben und dem, was er durchlitten hatte. Seine unvollkommene, einzigartige Schönheit berührte mich. Er blieb ruhig sitzen, selbst als ich die seltsamsten Verrenkungen machte, um diesen besonderen Moment fotografisch festzuhalten. Egal, ob ich Tagebuch schrieb, fotografierte oder einige Zeit später in einem alten Buch las, der Schmetterling blieb seelenruhig sitzen – auf meinem Tagebuch, dem Schreibstift, dem Buch. Schließlich setzte er sich auf mein Sommerkleid und blickte zu mir hoch, als ob er um meine ungeteilte Aufmerksamkeit bitten wollte. Also legte ich alles beiseite und konzentrierte mich auf das filigrane Wesen vor mir.

Die Botschaft, die mich an jenem Abend erreichte, war eine Botschaft der Hoffnung. In dem Moment, als ich mich vor einer Kokonzzeit fürchtete, wurde mir bewusst, dass göttliche Wunder nicht selten in Zeiten der Dunkelheit geboren werden. *Schmetter-*

lingsbesuch immer & immer wieder. Göttliche Verheißung, Zuspruch und Mut für meine Kokonzzeit, kritzelte ich in mein Tagebuch. Der Schmetterling verweilte bei mir, bis die Sonne hinter dem Horizont verschwand und sich ein langsamer Szenenwechsel zur verträumten Vollmondnacht vollzog. Letztendlich musste ich meinen kleinen Freund sogar sanft zum Weiterfliegen auffordern, da es in der Zwischenzeit kühl geworden war und ich mich auf den Rückweg machen wollte.

In jener Nacht hielt ich in meinem Tagebuch fest: *Die zurückliegende Wegstrecke meines Lebens kommt mir vor wie die Entwicklung zu einer ansehnlichen Raupe. In meinem Raupenstadium habe ich verschiedene Wachstums- und Häutungsprozesse durchlebt. Als Raupe habe ich mich in meinem eingeschränkten Lebensterritorium bewegt – natürlich immer so, wie es meiner Natur möglich war: vorsichtig, langsam und angepasst. Für viele unauffällig und versteckt. Doch jetzt bin ich in ein neues Entwicklungsstadium eingetreten: in die Phase der Verpuppung. Der Kokon wird zum Ort einer geheimnisvollen Metamorphose. Es ist ein Entwicklungsschritt, dem ich mich freiwillig stelle. Es ist ein harter, einsamer, isolierter und irreversibler Prozess! Schon seit Ende des letzten Jahres hatte ich immer mehr den Eindruck, dass ich mich aus meinen öffentlichen Wirkungsfeldern zurückziehen muss und dass Gott mich in einen verborgenen, aber umwälzenden Veränderungsprozess führen will. Es ist eine Phase der Schwachheit, des Loslassens, der Ernüchterung, der Melancholie, aber auch der Hoffnung. Denn ich will in der Kraft Gottes ein Schmetterlingswunder erleben: Verwandelt möchte ich meinen Kokon wieder verlassen. In neuer Gestalt in eine neue Dimension eintreten. Eine Freiheit erleben, die ich so noch nie erlebt habe. Dort dienen, wo Gott mich haben will – flexibel sein! Farbe bekennen! Nicht zurück in den Kokon. In alldem bleibe ich komplex und sehr zerbrechlich – auch verletzlich! Ich brauche ein geeignetes Wirkungsfeld, in dem ich mich ENT-FALTEN kann. Ich kann davonfliegen, wenn ich will. Bin nicht gefangen. Darf neu aussuchen, wo ich mich niederlasse.*



Göttliche Wunder werden
nicht selten in Zeiten
der Dunkelheit geboren.

Die Vorahnung jenes Abends bestätigte sich. Es folgte eine lange, schmerzvolle Kokonzzeit. Das Bild der Metamorphose wurde mir in all den Jahren zur Ermutigung, nicht aufzugeben. Aber auch zur Hilfe im Hinblick auf eine persönliche Standortbestimmung. Wo stehe ich? Krieche ich noch, bin ich gefangen in der Dunkelheit oder fliege ich schon? Ich wage nicht, von mir zu behaupten, dass ich schon fliege. Aber ich sehne mich von ganzem Herzen danach!

ZUM ANLIEGEN DIESES BUCHES

Es ist mein Gebet, dass das Bild der Verwandlung der Raupe zum Schmetterling beim Lesen dieses Buches auch für Sie zur Ermutigung und zu einem Symbol der Hoffnung wird. Das Staunen über die Natur soll zum Staunen über Gott, den Schöpfer der Welt, führen, der sich in seiner Schöpfung offenbart. Staunen über den Schöpfer wiederum führt zum Staunen über das, was Gott durch seinen Geist in und durch uns Menschen bewirken möchte.

Viele Menschen tragen eine tiefe Sehnsucht nach Veränderung in sich. Insbesondere dann, wenn sie an ihre Grenzen stoßen, sei es charakterlich, emotional oder in Glaubensfragen. Ich kenne diese Sehnsucht aus persönlicher Erfahrung. In christlichen Kreisen wird nicht selten der Wunsch nach geistlichem Wachstum laut. Einige sprechen von Heiligung, andere davon, Jesus ähnlicher zu werden. „Immer mehr von dir, immer mehr. Immer mehr sein wie du, immer mehr“, singen Christen vielerorts voller Inbrunst. Doch was ist damit gemeint? Und wie soll das konkret geschehen?

So fromm gewisse Aussagen klingen mögen, so schleierhaft bleibt oft, was sich dahinter verbirgt. Das ist ein Problem. Vor allem dann, wenn eben jene rätselhaften Vorgänge zu den grundlegenden Entwicklungsschritten im Leben eines Christen erklärt werden. Wie soll man die richtige Richtung einschlagen, wenn die Orientierung fehlt?

Ich liebe Bilder. Nicht nur Kunstwerke in Gestalt von Gemälden, sondern auch in Form von Wörtern. Sprachliche Bilder helfen

dabei, komplexe Sachverhalte zu veranschaulichen und besser verständlich zu machen. Dies bestätigen mir auch die Reaktionen aus dem Publikum, wenn ich zum Beispiel Vorträge halte. Fakten und Details sind schnell wieder vergessen. Ein Bild aber prägt sich tief ein und wird zur Gedächtnisstütze im Hinblick auf das Wesentliche. Auch Jesus wusste um die Kraft von Bildern und Vergleichen. Daher sprach er oft in Gleichnissen. In bildhaften Reden knüpfte er an die Alltagswelt seiner Zuhörer an, um geistliche Wahrheiten zu erklären.

Die Metamorphose ist für mich ein solches Bild von großer Kraft. Der Fachausdruck *Metamorphose* steht in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen für Umgestaltung und Verwandlung. Die Verwandlung der Raupe zum Schmetterling ist nur eine von vielen Metamorphosen in der Biologie beziehungsweise der Zoologie. Aber eben jene Verwandlung berührt mich auf besondere Weise, weil sie mir zum Sinnbild für mein eigenes Leben wurde. In all den Jahren, in denen mich dieses Bild begleitete, ist meine Faszination stetig gewachsen und ich habe viel über mich selbst gelernt. Und mit der Zeit habe ich dieses Sinnbild auch im Leben von anderen Menschen erkannt.

Was sich in der Natur im Geheimnis der Verwandlung einer Raupe zum Schmetterling vollzieht, findet sich im übertragenen Sinne auch im menschlichen Leben wieder.

Die Metamorphose unseres Lebens ereignet sich aber nicht automatisch und auch nie gegen unseren Willen. So geschieht es, dass viele Menschen zeit ihres Lebens bildlich gesprochen im Raupenstadium bleiben. Vielleicht weil sie nicht um ihre eigentliche Bestimmung wissen, weil sie ihr Raupenleben eigentlich gar nicht aufgeben möchten oder weil sie sich vor den damit verbundenen Veränderungen fürchten. Wie die Raupe dazu bestimmt ist, ein Schmetterling zu werden, ist auch der Mensch dazu bestimmt, die Einzigartigkeit, die Gott in ihn hineingelegt hat, zu entfalten oder, im Bild gesprochen, zu fliegen.



Die Metamorphose
unseres Lebens ereignet
sich nicht automatisch.



Herausfordernd ist, dass der Weg von der Raupe zum Schmetterling nicht ohne schmerzhaft Erfahrungen möglich ist. Die afroamerikanische Autorin und Bürgerrechtlerin Maya Angelou,



In dunklen Kokonzeiten
geschieht die eigentliche
Umgestaltung

deren Leben von schweren Schicksalsschlägen erschüttert wurde, schrieb einmal: „Wir freuen uns an der Schönheit des Schmetterlings, machen uns aber selten die Veränderungen bewusst, die er durchlebt hat, um diese Schönheit zu erlangen.“³ In dunklen Kokonzeiten geschieht nicht nur Erstaunliches, sondern Entscheidendes. Erst dort geschieht die eigentliche Umgestaltung. Nicht

im Raupenstadium und nicht im Schmetterlingsstadium. Sondern in der Dunkelheit der Verpuppung.

Ich lade Sie herzlich auf eine Reise der Verwandlung ein. Etliche Veröffentlichungen zu diesem Themenbereich in jüngster Zeit zeugen von der Sehnsucht vieler Menschen nach Veränderung und Verwandlung.⁴ Sehnsucht ist schmerzhaft und hoffnungsvoll zugleich. Sie nährt die Hoffnung nach Lebenssinn, Heilung, Erfüllung, Orientierung, Entfaltung, Bedeutung. Der Schmetterling erfüllt mein Herz mit der Hoffnung, dass Umgestaltung kein Wunschtraum bleiben muss, sondern Wirklichkeit werden kann. Nicht durch menschliche Anstrengung, sondern durch göttliche Gnade. Indem ich Jesus mein Leben hinhalte mit allen Höhen und Tiefen, Freuden und Nöten, Erfolgen und Niederlagen, Stärken und Schwächen, kann er mich mehr und mehr verwandeln und zu neuen Lebensmöglichkeiten führen.

Sind Sie bereit für eine Entdeckungsreise in Ihr eigenes Leben? Lassen Sie sich von meiner Faszination für die Verwandlung der Raupe zum Schmetterling und die Symbolkraft dieses Bildes anstecken! Hoffen Sie mit mir auf ein Schmetterlingswunder! Und nähren Sie Ihre Sehnsucht nach mehr vom Leben. Raupen sind nicht dazu bestimmt, in ihrem Raupendasein zu verkümmern. Auch wenn beim Anblick einer Raupe nichts darauf schließen

lässt, dass sich diese einmal in einen prächtigen Schmetterling verwandeln wird, ist doch der ganze Lebenszyklus auf jene atemberaubende Umgestaltung ausgerichtet. Auch in Ihrem Leben soll zur Entfaltung kommen, was in Ihnen angelegt ist, was der Schöpfer an Leidenschaften, Begabungen und Einzigartigkeit in Sie hineingelegt hat. Der Weg, den er Sie führt, formt Ihren Charakter und gibt Ihnen die Chance, mehr und mehr zu der Person zu werden, als die er Sie gedacht hat. Die Raupe wird zu einem wunderschönen Schmetterling. Das kann auch in Ihrem Leben geschehen. Sind Sie bereit, sich diesen Prozessen zu stellen und Ihren ganz einzigartigen Weg zu wagen?

Debra Sommer, Strengelbach (Schweiz), im Oktober 2016

.....
ich bin hungrig
nach liebe
nach leben
nach bedeutung
nach aufmerksamkeIt

ich suche
nach antworten
nach identität
nach lebenssinn
nach orientierung

ich wachse
von einer haut zur nächsten
und stoße an meine grenzen
ich esse – und werde doch nicht satt
ich verändere mich – aber keiner bemerkt es

ich frage
ist da einer
der mich sieht?
der meine sehnsucht kennt
und meinen lebeNshunger stillen kann?

Debora Sommer (19.10.2016)

.....



1. RAUPENLEBEN

„Wenn die Raupen wüssten, was einmal sein wird,
wenn sie erst Schmetterlinge sind,
sie würden ganz anders leben:
froher, zuversichtlicher und hoffnungsvoller.“

HEINRICH BÖLL

Wie bereits erwähnt war mir das Sinnbild der Metamorphose schon seit Anfang 2009 ein ständiger Begleiter. An den Auslöser kann ich mich nicht mehr erinnern. Einzig daran, dass es sich nicht wie ein neuer Gedanke anfühlte, sondern eher wie die Erinnerung an etwas, das tief in mir schlummerte. Als ich vor einigen Monaten in einem Anfall von heldenhaftem Mut gegen das Chaos in meinem Büro vorging (das zum Leidwesen meines Ehemannes, mit dem ich das Büro teile, stets aufs Neue eine merkwürdige Eigendynamik entwickelt), stieß ich auf eine Zeichnung aus dem Sommer 1998. Als ich die 18 Jahre alte Zeichnung in den Händen hielt, kamen Erinnerungen an den Nachmittag hoch, an dem sie entstand.

Rolf und ich – zwei frisch verheiratete Theologiestudenten – waren im Sommer 1998 zum ersten Mal als Leiter in einem Konfirmandenlager dabei. An einem Nachmittag forderten wir die

Teenager dazu auf, ein Bild ihrer Lebensvision zu zeichnen. Sie sollten festhalten, wo sie sich im Moment sahen und wo sie gerne hinsteuern wollten. Ich erinnere mich, wie mir durch den Kopf ging: Statt einfach nur dazusitzen und zu warten, könnte ich ja selbst auch ein Bild von meiner Lebenssituation und meinen Zukunftsvorstellungen malen. Das tat ich und vergaß es wieder, bis mir die Zeichnung viele Jahre später wieder in die Hände fiel. Mitten im Aufräumchaos setzte ich mich hin und starrte verwundert auf das Blatt in meinen Händen: Blickfang der Zeichnung ist ein großer, bunter Schmetterling, der in der Bildmitte fliegt und etwa ein Viertel der ganzen Zeichnung ausmacht. Unter ihm kriecht auf einem grünen Blatt eine kleine Raupe mit traurigem Gesicht, symbolisch für meinen damaligen Istzustand. Ein schmaler Weg am linken Bildrand windet sich einen Hügel hinauf, hinter dem sich ein schwarzer Horizont abzeichnet. Der dunkle Himmel wird einzig dort von Licht erhellt, wo die Schmetterlingsfühler die Richtung anzeigen.

EINE TRAUrige KLEINE RAUPE

Was mich Jahre später an dieser einfachen Zeichnung berührte, waren vor allem drei Dinge: 1. die traurige Raupe, 2. der dunkle Horizont und 3. die tiefe Sehnsucht danach, ein farbenfroher Schmetterling zu werden, der mit dem Licht in Verbindung steht. Ich fragte mich: Wer aus meinem Umfeld hätte zu jenem Zeitpunkt wohl geahnt, dass ich mich selbst als traurige Raupe sah und mein Lebenshorizont mir so dunkel erschien? Ich kann es nicht anders erklären als mit „Es war einfach so“. Aller äußeren Logik zum Trotz gehörte dies zu meinen grundlegenden Lebensgefühlen. Ich war 23 Jahre jung, glücklich verheiratet, erfolgreich im Studium und vieles mehr. Es gab eine ganze Menge Gründe, dankbar zu sein. Trotzdem fühlte ich mich wie eine traurige kleine Raupe.

Die gefundene Zeichnung bestätigt, dass mich das Bild der Metamorphose schon viele Jahre vor meinem Schmetterlingser-

sich im Ei entwickelt. Das Ei und die Raupe stellen die ersten beiden Stufen im Lebenszyklus eines Schmetterlings dar. Es ist ein winziger Start ins Leben. Mit bloßem Auge kaum erkennbar. Und doch höchst bedeutungsvoll. Sie sind herzlich dazu eingeladen, mich auf eine Entdeckungsreise zu den Anfängen eines Raupenlebens zu begleiten und mehr über das Leben einer Raupe zu erfahren. Immer mit der Frage im Hinterkopf, was wir von der Raupe für unser Leben lernen können.

Das Ei: Schutzraum des Lebens

Das Wunder der Metamorphose beginnt mit einem befruchteten Ei. Verblüffend ist hierbei, dass aus den Eiern, die von Schmetterlingsweibchen gelegt werden, ganz andere Wesen schlüpfen: keine Schmetterlinge (wie es doch zu erwarten wäre), sondern winzige Raupen! In der Schmetterlingswelt ist so etwas wie eine Eltern-Kind-Beziehung folglich gar nicht möglich. Raupen wachsen elternlos auf und sind ganz auf sich allein gestellt. Der einzige Schutzraum, der sich ihnen im Anfangsstadium ihres Lebens bietet, ist die schützende Eihülle. Die Raupen schlüpfen in der Regel

nach zwei bis drei Wochen, manchmal jedoch auch schon nach weniger als einer Woche. Grundsätzlich gilt: Je wärmer es ist, desto kürzer ist das entsprechende Stadium, je kälter, desto länger. Wenn die Eier überwintern, was bei vielen Arten vorkommt, verlängert das Ei seine Schutzfunktion um mehrere Monate, meist ein halbes Jahr. Die Entwicklung der Raupe ist dann gewöhnlich

jedoch schon vor dem Winter abgeschlossen, lediglich das Schlüpfen wird hinausgezögert.

Hier stellt sich die Frage: Gibt es denn auch im menschlichen Leben solche Schutzräume? Schutzzonen, innerhalb derer sich das menschliche Wesen gesund entwickeln kann? Man könnte



Zusammengefasst:

Raupen reifen in einer schützenden Eihülle heran.

hier zunächst ganz grundsätzlich an die Monate im Mutterleib denken. In der Gebärmutter wächst und reift das Baby in Eihäuten gut geschützt heran. Das Fruchtwasser bietet die ideale Umgebung für das heranwachsende Baby, das über die Nabelschnur alle Nahrung bekommt, die es braucht. Die Dimension dieses Wunders wurde mir vor allem während meiner beiden Schwangerschaften bewusst. Was für ein Erlebnis, wenn der eigene Körper zum Schauplatz von Gottes Schöpfungshandeln wird! Verborgен vor den Augen der Menschen, in einem geschützten Raum, wächst ein Meisterwerk aus Fleisch und Blut heran.

Doch man könnte den Schutzraum auch anders definieren. Einer meiner Tagebucheinträge verrät, dass ich die schützende Eihülle zu jenem Zeitpunkt mit dem behüteten Elternhaus, in dem ich aufwachsen durfte, gleichsetzte. Besonders kostbar war mir der Rückzug in mein Zimmer. Hier konnte ich meinen Gedanken nachhängen, in die Abenteuerwelt zahlloser Bücher eintauchen und meiner Kreativität freien Lauf lassen. Aber auch die Stunden und Erlebnisse mit einer guten Freundin prägten mich nachhaltig. Wo gab es in *Ihrem* Leben solche Schutzräume? Orte, an denen Sie wertvolle Erfahrungen machten, von denen Sie auch später zehren konnten? Leider ist nicht jedem das Geschenk eines intakten Elternhauses vergönnt. Aber vielleicht gab es auch in Ihrem Leben einen Zufluchtsort. Einen Lieblingsort, wie es in Kindheitsjahren mein Zimmer für mich war. Ein Baumhaus, ein Versteck, einen Lieblingsort draußen in der freien Natur, wo Sie sich geschützt und sorgenfrei fühlten. Wo Träume in Ihnen wachsen konnten, die die Entwicklung Ihres späteren Lebens beeinflussten. Vielleicht fanden Sie Ihren besonderen Schutzraum und Rückhalt auch bei Menschen, die Sie liebten – den Großeltern, einem Nachbarn oder Freunden. So mag dieser Schutzraum von jedem ganz unterschiedlich definiert werden. Er kann durchaus auch eine spätere Lebensphase symbolisieren. Denn auch im späteren Leben sind Schutzräume, die unsere Entwicklung positiv beeinflussen, von größter Bedeutung für unsere Entwicklung.

Das Schlüpfen geschieht, indem sich die Raupe mit ihren

scherenähnlichen Kiefern einen Weg aus dem Ei frisst. Das Ei ist übrigens nicht nur Schutzraum, sondern für viele Raupenarten auch die erste wertvolle Mahlzeit. Nach dem Schlüpfen fressen einige Arten nämlich als Erstes ihre Eihülle. Vermutlich dient dies



Zusammengefasst:

Nach dem Schlüpfen wendet sich die Raupe direkt ihrer Wirtspflanze zu.

dazu, neben Nährstoffen lebenswichtige Mikroorganismen aufzunehmen, die von der Mutter an das Ei übergeben wurden. Andere knabbern nur die zum Schlüpfen nötige Öffnung ab und wenden sich anschließend direkt ihrer Futterpflanze, der sogenannten Wirtspflanze, zu.

DIE BEDEUTUNG DER RICHTIGEN NAHRUNGSQUELLE

Für eine kleine Raupe, die eben erst ihr Ei verlassen hat, ist es überlebensnotwendig, dass die Pflanze, auf der sie sich beim Schlüpfen wiederfindet, zugleich die Nahrung ist, die ihrer Art entspricht. Zu jeder Schmetterlingsart gehört nämlich eine bestimmte Pflanze oder eine Gruppe von sehr eng verwandten Pflanzen, auf der die Schmetterlingsweibchen bevorzugt ihre Eier legen. All dies gehört zum angeborenen Geheimwissen der Schmetterlinge, welches ihr Überleben sichert.⁵

Von den Wirtspflanzen erhalten die Raupen alle notwendigen Nährstoffe und Chemikalien, die sie benötigen, um als Schmetterlinge ihre Farbe und ähnliche Eigenschaften zu entwickeln. Dass



Zusammengefasst:

Was die Raupe zu sich nimmt, hat direkte Auswirkungen auf die Entwicklung des Schmetterlings.

einige Schmetterlinge später giftig sind, liegt an der Nahrungsquelle: Die Raupe des Monarchschmetterlings beispielsweise sammelt die Giftstoffe langsam aus den Blättern der Seidenpflanze. Stets in einer Dosierung, die sie ertragen kann. Sobald sich die Raupe zum Schmetterling entwickelt hat, ist jener giftig für alle Raubtiere, die sich von ihm ernähren. Das, was die

Raupe zu sich nimmt, hat demnach direkte Auswirkungen auf die Entwicklung des Schmetterlings.

Genauso verhält es sich im menschlichen Leben – sowohl in körperlicher als auch in geistiger (auf den Intellekt bezogener) und geistlicher (den persönlichen Glauben betreffender) Hinsicht. Das, was wir zu uns nehmen, hat Auswirkungen auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Auf diese wichtige Lektion der Raupe werde ich später zurückkommen.

Die genaue Identifizierung der richtigen Futterpflanze entscheidet über Leben und Tod des Nachwuchses. Und genau hierfür sind Schmetterlingsweibchen bestens ausgerüstet. Die Fühler, die Augen, die Beine – alles ist für die Aufgabe perfektioniert, die korrekte Raupennahrungspflanze zu finden. Will man Schmetterlinge vor dem Aussterben bewahren, muss man in erster Linie darauf achten, die Futterpflanzen der Raupen zu erhalten. Ein Schmetterling kann ganz unterschiedliche Blüten besuchen. Hauptsache, sie spenden Nektar. Die meisten Raupen hingegen haben ein eng begrenztes Spektrum an Futterpflanzen. Viele fressen nur ein bestimmtes Kraut und verhungern eher, als etwas anderes zu probieren.



Zusammengefasst:
Jede Raupeart hat ein eng begrenztes Spektrum an Futterpflanzen.

DIE RAUPE: FRESSEN & WACHSEN BIS ANS LIMIT

Angenommen, jemand würde Ihnen ein Rätsel stellen, das folgendermaßen lautet: *Was ist das? Es wird meistens übersehen. Es hat 12 Augen und 16 Beine, mehr als 4.000 Muskeln und wenn es erwachsen ist, fliegt es davon.* Was würden Sie wohl antworten? (Vorausgesetzt, dass dieses Rätsel nicht Teil eines Abschnitts wäre, dessen Überschrift mit „Die Raupe“ beginnt). Hand aufs Herz: Wussten Sie, dass wir es nicht nur beim Schmetterling, sondern bereits

bei der Raupe mit einem phänomenalen Wunder zu tun haben? Ich musste diesbezüglich eine große Wissenslücke schließen und mein Bild von den Raupen gründlich revidieren.

DIE KLEINE RAUPE NIMMERSATT

Beim Stichwort „Raupe“ werden Erinnerungen wach. An Kuschelstunden mit unseren Kindern, zahllose Gutenachtgeschichten und mittendrin *Die kleine Raupe Nimmersatt* von Eric Carle. Nur wenige Jahre älter als ich, hat dieser Kinderbuch-Klassiker aus dem Jahr 1969 bis heute nichts von seiner Anziehungskraft eingebüßt. Lange bevor ich meinen Kindern die Geschichte erzählte, habe ich selbst als Kind immer wieder aufs Neue gebannt den Abenteuern der kleinen Raupe gelauscht.

Erst ist sie noch nachts bei Mondschein im Ei auf einem Blatt. Wenig später – an einem warmen Sonntagmorgen – ist das knallgrüne, winzige und hungrige Wesen bereit, die Welt zu erkunden. Die kleine Raupe macht sich auf die Suche nach Essbarem und wird fündig. Im Kinderbuch frisst sie sich von Montag bis Sonntag durch einen Berg von Leckereien, bis sie endlich satt ist. Eine durchaus faszinierende Vorstellung für Kinder, sich durch so viel Leckerer und mitunter Verbotenes durchzufuttern. Doch in der folgenden Nacht hat die Raupe Nimmersatt fürchterliche Bauchschmerzen. Bereitwillig lassen viele Eltern ihre Kinder auf diese Weise wissen, dass weder zu viel essen noch alles durcheinanderessen gut ist, da man sonst Bauchschmerzen bekommt.

Die kleine Raupe weiß sich zu helfen. Am Sonntag frisst sie sich durch ein grünes Blatt und fühlt sich wieder besser. Riesig und dick geworden, verpuppt sie sich in ihrem Kokon. Nach zwei Wochen des Wartens verlässt ein wunderschöner, bunter Schmetterling den Kokon und fliegt davon. Neben den Wochentagen, Früchten, Zahlen und der Metamorphose, lernen die Kinder durch die farbenfrohen Illustrationen auch die Hoffnungsbotschaft kennen, die ihr Schöpfer Eric Carle so beschreibt: „*Die kleine*

Raupe Nimmersatt ist eine Geschichte der Hoffnung. Wie die kleine Raupe wirst auch du groß werden, deine Flügel ausbreiten und in die weite Welt fliegen.“⁶

Die Geschichte mit der Raupe Nimmersatt scheint sich übrigens in regelmäßigen Abständen (um nicht zu sagen tagtäglich) in unserem Haushalt zu wiederholen. Vor allem, seitdem unsere Kinder im Teenageralter sind. Unsere zwei Nimmersatte sind stets hungrig, der Kühlschrank erscheint ihnen meist leer oder ich habe mit Sicherheit die falschen Lebensmittel eingekauft. Sie essen und wachsen, essen und wachsen, essen und wachsen. Essen und wachsen, oder im Jargon der Tierwelt gesprochen „fressen und wachsen“, beschreibt auch ziemlich genau die Hauptbeschäftigung einer Raupe. Doch ihr Fressen ist nicht einfach triebgesteuert und ziellos. Es ist wesentlicher Bestandteil eines tief greifenden Verwandlungsprozesses.

WANDELNDE FRESSMASCHINEN

Die geschlüpfte Raupe steht für die zweite von vier Stufen im Lebenszyklus eines Schmetterlings. Es ist ein weiterer Schritt auf der Reise ins Erwachsenenalter. Die Raupe ist das eigentliche Fressstadium des Schmetterlings. Bei einigen Arten ist es sogar das einzige Stadium, in dem er überhaupt Nahrung zu sich nimmt. Die Falter solcher Arten leben nach ihrer Verwandlung zum Schmetterling einzig für die Fortpflanzung und sterben bereits nach kurzer Zeit.

Fressen, verdauen, Kräfte sammeln, aus denen später ein Schmetterling hervorgehen kann – *das* ist das Kerngeschäft der Raupe. Sie ist dafür geschaffen, die notwendigen Rohstoffe für ihre nächste Entwicklungsstufe aufzunehmen. Die Eigenschaften ihres gigantischen Bauches, die beeindruckenden Mundwerkzeuge sowie



Zusammengefasst:

Das Kerngeschäft der Raupe ist es, die Rohstoffe für den nächsten Entwicklungsschritt in sich aufzunehmen.

die Fähigkeit, ihre Haut abzuwerfen, machen die Raupe zu einer Fressmaschine. Der Kiefer muss stark genug sein, um ein Blatt zu brechen und zu zerdrücken. Einige Raupenarten machen beim Fressen so laute Geräusche, dass man sie frühmorgens oder im Zuchtbehälter hören kann.

Die Raupenphase ist die einzige Phase in der Entwicklung des Schmetterlings, in der der Körper wächst. Zudem gehört das Raupenstadium mit durchschnittlich vier bis acht Wochen Dauer zu den längsten Stadien im Leben eines Schmetterlings (Überwinterungen ausgenommen). Eine Raupe ist in der Lage, täglich ihr eigenes Gewicht an Blättern zuzunehmen. Der



Zusammengefasst:

Eine Raupe ist eine Art Magen auf Beinen.

mit starken Kiefern ausgestattete Verdauungstrakt dehnt sich fast über die gesamte Körperlänge aus und ist eine Art Magen auf Beinen. Er macht in manchen Fällen bis zu 80% der gesamten Körpergröße aus. „Innerhalb von zwei Wochen vertausendfacht eine frisch aus dem Ei geschlüpfte Raupe ihr Gewicht.“⁷ Auf menschliche Verhältnisse

übertragen hieße das: Würde ein 3.500 Gramm schweres Baby analog zur Raupe wachsen, wäre es zwei Wochen nach der Geburt so schwer wie ein 3,5 Tonnen schwerer Lieferwagen.

Die Größe einer Raupe variiert zwischen wenigen Millimetern und einigen Zentimetern. Die Raupen der Schwärmer gehören zu den größten in Europa. Sie können eine Länge von 15 Zentimetern erreichen.

VIELÄUGIGER UND -BEINIGER MUSKELPROTZ

Eine Raupe besitzt in der Regel zwölf Augen. Genauer gesagt hat sie auf beiden Seiten ihres Kopfes meist drei Paar winzige Punktaugen, auch *Stemmata* genannt. Diese sind halbkreisförmig angeordnet. Nun könnte man durchaus annehmen, dass ein Insekt mit bis zu zwölf Augen über eine fantastische Sehkraft verfügt.

Das trifft allerdings nicht auf die Raupe zu. Trotz zwölf Augen ist sie äußerst schwach-sichtig. Die Punktaugen dienen einzig der Unterscheidung von hell und dunkel.

Dafür ist die Raupe ein wahrer kleiner Muskelprotz! Während der menschliche Körper – je nachdem, was mitgezählt wird – zwischen 640 und 850 Muskeln aufweist, sind im winzigen Körper der Raupe mindestens 4.000 Muskeln im Einsatz.

Wie auch die Schmetterlinge lassen sich die Raupen in die für Insekten charakteristischen drei Körperteile Kopf, Brust und Hinterleib unterteilen. Im Regelfall besitzen Raupen acht Beinpaare, also insgesamt 16 Beine. Dabei wird unterschieden zwischen drei „echten“ (dünnen) Beinpaaren an der Brust und bis zu fünf „unechten“ (dicken) Beinpaaren am Hinterleib. Die vorderen drei Beinpaare (Brustbeine) der Raupe sind spitz und hart. An ihrer Stelle bilden sich später die Beine des Schmetterlings. Am Leib der Raupe befinden sich vier Paar weiche Bauch- oder Klammerfüße. Dabei handelt es sich eher um Hautausstülpungen als um eigentliche Beine. Sie bestehen aus Tausenden kleinen Haken (ähnlich wie bei einem Klettband), die sie beim Laufen unterstützen. Am Körperende findet man die sogenannten *Nachschieber*, die ähnlich wie die Bauchfüße aufgebaut sind.



Zusammengefasst:

Raupen haben viele Augen, sehen aber schlecht.



Zusammengefasst:

Die Beine des Schmetterlings bilden sich später dort, wo jetzt die Brustbeine der Raupe sind.

FRESSEN, BIS DAS KLEID PLATZT

Das Leben der Raupe ist ein einziges Fressen, ihr Wachstum enorm. Von Zeit zu Zeit muss sie sich deshalb häuten. Die Raupenhaut ist zwar dehnbar, stößt aber schnell an ihre Grenzen.

Man kann sich die äußerste Haut einer Raupe wie einen begrenzt dehnbaren Neoprenanzug vorstellen, wie er zum Beispiel beim Tauchen verwendet wird. Sie ist wasserdicht, damit die Raupe nicht dehydriert. Ist die Raupe schließlich so groß, dass sie in ihrer ersten Haut nicht mehr weiterwachsen kann, beginnt sie damit, eine neue, größere Haut im Inneren zu bilden.

Wenn der Dehnungsdruck auf der Haut zu groß wird, senden Sensoren der Raupenhaut ein Signal zum Gehirn der Raupe, wo ein Hormon freigesetzt wird, das die Häutung veranlasst. Raupen wechseln ihre Haut in der Regel insgesamt vier- oder fünfmal. Die-



Zusammengefasst:

Eine Raupe bildet in ihrem Innern vier- bis fünfmal eine neue, größere Haut.

ser Vorgang kann nach zwei Wochen bereits abgeschlossen sein. Die Raupen des Kleinen Nachtpfauenauges wechseln zudem mit jeder Häutung ihre Färbung. So ist es möglich, genau festzustellen, in welchem Raupenstadium sich die jeweilige Raupe gerade befindet. Nach ihrer letzten Häutung wird die Raupe so groß und fett, dass die Zeit der Verpuppung ansteht.

SCHÖPFERISCHE VIELFALT

Der amerikanische Komiker und Sozialkritiker George Carlin sagte einst treffend: „Die Raupe macht die ganze Arbeit, aber der Schmetterling bekommt die ganze Aufmerksamkeit.“ Obwohl es sich um ein und dasselbe Tier handelt, werden Schmetterlinge meist bewundert, während Raupen eher verpönt sind. Zu Unrecht, wie ein Blick in die Raupenwelt zeigt. Die prächtige Vielfalt an Formen und Farben, der Erfindungsreichtum und schöpferische Humor, der an den Raupen sichtbar wird, ist schier unglaublich. Wer sich gerne selbst davon überzeugen möchte, dem rate ich zu einer Bildsuche im Internet. Besonders ergiebig ist die englische Bildsuche, da sie Raupen aus zahlreichen Ländern in die Suchergebnisse mit einschließt: „Caterpillars“ für „Raupen“ – idealerweise

mit einem vorangehenden Adjektiv wie „crazy“, „weird“, „freaky“ oder „beautiful“. Aber auch die Bildsuche nach Raupen in anderen Sprachen (italienisch „bruchi“, französisch „chenilles“ oder welche Sprache Sie auch immer bevorzugen) bringt erstaunliche Wesen zum Vorschein. Bei einigen Raupen musste ich mich mit einigen zusätzlichen Klicks vergewissern, dass sie auch wirklich existieren. Es wäre mir wohl leichter gefallen zu glauben, dass sie der Fantasie eines Science-Fiction-Künstlers entsprungen sind, als dass diese Wesen im Hier und Jetzt existieren.

Nicht selten entpuppen sich unscheinbare Raupen als prächtige Schmetterlinge. Allerdings kommt auch das Umgekehrte vor: Aus einer wunderschönen, farbenprächtigen, exotischen Raupe wird ein unauffälliger, haariger, brauner Nachtfalter. Kommt Ihnen das bekannt vor? Auf der einen Seite das Mauerblümchen, das ohne sein Zutun plötzlich im Zentrum der Aufmerksamkeit steht und unerwartete Schönheit offenbart? Auf der anderen Seite Menschen, deren farbenprächtiges Äußeres mächtig Eindruck schindet, bis die Fassade bröckelt und eine blasse Gestalt zum Vorschein kommt? Fachleute sind sich einig, dass es in der Raupenwelt noch viel zu entdecken gibt. Von einigen Faltern kennt man erst den Schmetterling, die zugehörige Raupe führt ihr Leben aber noch ganz inkognito.

Beindruckende Überlebensstrategien

Von hundert Raupen schaffen es im Durchschnitt nur zwei bis zum Schmetterling.⁸ Die restlichen 98 bleiben im Prozess vom Ei zum erwachsenen Schmetterling irgendwo auf der Strecke. Die Gründe für diese hohe Sterblichkeit sind vielfach. Dazu gehören klimatische Konditionen (Wind, Dürre, Regen), Krankheiten und vor allem Feinde. Viele Raupen landen im Magen von Singvö-



Zusammengefasst:
Von 100 Raupen werden
im Schnitt nur zwei zum
Schmetterling!

geln, Spinnen oder Igel. Doch die ärgsten Feinde stammen – wie die Raupen selbst – aus dem Reich der Insekten. Es sind Schlupfwespen und Raupenfliegen, deren Larven als Parasiten die Raupen von innen her auffressen. Um das Raupenstadium zu überleben und das Puppenstadium zu erreichen, haben die kleinen Überlebenskünstler eine Reihe von Strategien entwickelt, um nicht gefressen zu werden.

Dies erinnert mich an ein Gefühl, das vor einigen Monaten von mir Besitz nahm. Es war eine Phase, in der ganz viele Fragen und Anliegen für dieses und jenes bei mir landeten: „Debora, könntest du bitte diesen Text für mich durchsehen?“, „Debora, kannst du mich bitte in dieser Sache beraten?“, „Debora, wir brauchen dringend deine Unterstützung bei diesem Projekt!“. Und so weiter. Die meisten Anfragen kamen von Menschen, die mir wichtig sind und die ich sehr schätze. Es war mehr das zeitliche Zusammentreffen zu vieler Anliegen, das mich überforderte. Als ich vorbereitend auf ein Treffen mit meiner Mentorin darüber nachdachte, wie ich mein aktuelles Lebensgefühl wohl am besten beschreiben könnte, kam mir plötzlich das Bild eines Kuchens in den Sinn. Dies schien meine Situation am treffendsten zu beschreiben. Ich fühlte mich wie ein Kuchen, von dem viele Menschen aus irgendwelchen Gründen ein Stück haben wollten. Die meisten ganz zu Recht – so auch meine Kinder oder mein Ehemann. Dies änderte allerdings nichts an meinem Gefühl, „aufgefressen“ zu werden von all den Erwartungen und freundlichen Bitten und Nöten, die ich um mich herum wahrnahm. Mir wurde bewusst, dass ich dringend Überlebensstrategien brauche, um nicht „aufgefressen“ zu werden. Strategien, die mir dabei helfen, dass genügend Raum für mich selbst bleibt, damit ich auch meine eigenen Bedürfnisse und nicht nur die von anderen wahrnehme.

FALLEN LASSEN UND ABSEILEN

Die meisten Raupen halten sich tagsüber verborgen. Wird eine Raupe dennoch von einem Feind, zum Beispiel einem Vogel, aufgespürt, so lässt sie sich fallen, rollt sich zusammen und verharrt mehrere Minuten bewegungslos. Wenn sich die Raupe von ihrer Futterpflanze fallen lässt, muss sie später zurück zu dieser oder zu einer anderen passenden finden. Sonst verhungert sie.

Einige Raupenarten (vor allem Nachtfalter) besitzen ähnlich wie Spinnen die Fähigkeit, Seide zu produzieren. Auf der Unterlippe jener Raupen befindet sich die Öffnung der Spinnndrüsen, aus denen die Raupe ein Sekret ausscheidet, um Spinnfäden zu erzeugen. Bei Gefahr dienen die Spinnfäden als Fluchtweg: Wird die Raupe beispielsweise von einer Ameise angegriffen, kann sie sich vom Blatt fallen lassen, woraufhin sie in der Luft baumelt.



Zusammengefasst:

Bei Gefahr lassen Raupen sich fallen oder sie seilen sich ab.

LEBENSWICHTIGER RÜCKZUGSRAUM

Seidenfäden dienen aber auch auf andere Weise dem Überleben. Ganz grundsätzlich geben sie den Schmetterlingslarven besseren Halt. Während die Raupe einen klebrigen Seidenballen absondert, klammern sich die Bauchfüße an der Seide fest. Auf diese Weise klebt die Larve an jeder Oberfläche, auf der sie läuft, egal wie dünn diese ist. Andere Arten erzeugen zu ihrem Schutz Seidenzelte, in denen sie als Gemeinschaft leben. Raupen der Sackspinner oder Sackträger nutzen Seidenfäden, um einen Sack zu bilden, in den sie sich jederzeit zurückziehen können. Dieses tragbare Heim



Zusammengefasst:

Raupen verschaffen sich ausreichend Halt und bilden sich Schutzräume.

ist meist aus Pflanzenmaterial, manchmal auch aus Sandkörnern. In einigen Fällen dient die Seide zur Sicherung, indem sich die Raupe an der Unterlage eines Blattes oder sonstwo befestigt, um sich vorbereitend zur Puppe aufzuhängen. Einigen Raupen dienen die Spinnfäden zur Kokonbildung.

Auch wir sollten uns solche Rückzugsräume im Leben offenhalten! Räume, in denen wir unsere Seelen baumeln lassen und zur Ruhe kommen können. Mir gefällt von meinem Persönlichkeitstyp her ganz besonders die Idee eines „Sackes“, in den ich mich bei Bedarf zurückziehen kann. Damit meine ich in erster Linie einen Ort der Ruhe, wo ich tief durchatmen und in der Stille wieder neue Kraft, Inspiration und Perspektive gewinnen kann. Andere Menschen brauchen vom Typ her eher ein Zelt; die Gemeinschaft mit anderen, ihnen nahestehenden Menschen und geschützte Räume, in denen sie sich mit ihnen austauschen, vor ihnen ehrlich werden können. Denken Sie zum Beispiel an Maria, die Mutter von Jesus: Nach den umwälzenden Ereignissen in ihrem noch jungen Leben suchte sie Halt bei Elisabeth, ihrer älteren Verwandten. Auch diese war, obwohl sie sich bereits im vorgerückten Alter befand, durch ein Wunder schwanger geworden. Die beiden Frauen hatten sich mit Sicherheit viel zu erzählen und teilten die außergewöhnlichen Umstände ihrer Schwangerschaft miteinander sowie die damit verbundenen Freuden und Nöte. Maria blieb drei ganze Monate bei Elisabeth, ehe sie sich gestärkt wieder auf den Rückweg in eine unbekanntere Zukunft machte. Ich denke, dass jeder für sich selbst herausfinden muss, was ihm in herausfordernden Situationen guttut. Entscheidend ist jedoch, dass wir nicht nur darüber philosophieren, sondern dass wir diesen Rückzugsraum dann auch tatsächlich nutzen!

MEISTER DER TARNUNG

Eine weitere Überlebensstrategie ist die Tarnung. Raupen, die sich durch Tarnung schützen, besitzen Farben und Formen, die sie auf

ihrer Futterpflanze fast unsichtbar machen. Diese Art der Tarnung ist besonders bei den Spannern sehr verbreitet. Kiefernspanner nehmen zum Beispiel exakt den Farbton der Kiefernadeln an. Und wenn sie so steif und reglos zwischen den Nadeln sitzen, kann man sie selbst bei massenhaftem Vorhandensein kaum erkennen. Die Raupen des Doppelzahnspanners richten sich so auf, dass sie mit dem Vorderteil stocksteif im Winkel von ungefähr 45° vom Zweig abstehen und von einem kleinen Ästchen kaum zu unterscheiden sind. Auch aus der Familie der Schwärmer sind Raupen für ihre unglaubliche Tarnung bekannt. Die Haut des Abendpfaunauges imitiert sogar die Adern des Futterblattes.



Zusammengefasst:
Raupen tarnen sich bis zur Unkenntlichkeit.

VERBLÜFFENDE TÄUSCHUNG

Andere Raupen setzen auf Täuschung. Hier unterscheidet man zwischen *Mimese* und *Mimikry*. Unter *Mimese* versteht man die Vortäuschung eines ungenießbaren Objekts. So sieht zum Beispiel die Raupe des Zickzack-Zahnspinners wie Vogelkot aus. *Mimikry* hingegen ist die Vortäuschung eines gefährlichen Tieres. In diesem Fall benutzen Raupen – so zum Beispiel der Jakobskrautbär – auffällige Warnfarben wie Gelb und Schwarz, wie sie auch bei Bienen und Wespen auftreten. Sie signalisieren damit: Ich bin nicht genießbar, giftig oder wehre mich. Die Raupe des Mittleren Weinschwärmers besitzt auffällige Augenflecke, sodass sie wie eine Schlange aussieht. Dasselbe gilt auch für die Raupe des *Papilio troilus*.⁹ Wenn eine Raupe *Mimikry* einsetzt, tut sie so, als ob sie gefährlich wäre. Eine ganz besondere Drohgebärde macht die Raupe des Großen Gabelschwanzes: Wenn sie sich bedroht



Zusammengefasst:
Um sich zu schützen, tun Raupen so, als wären sie ungenießbar oder gefährlich.

fühlt, plustert sie sich auf und zieht den Kopf in den Körper zurück, woraufhin ein roter Ring erscheint, der mit zwei schwarzen Augenflecken versehen ist. Zudem kann sie zwei rot-weiße Tentakel am Hinterleib ausfahren, die dann kreisende Bewegungen vollführen. Dies mag so manchen Fressfeind abschrecken. Umso mehr, weil die Raupe auch noch eine ätzende Ameisensäure absondern kann, falls sie sich weiter bedroht fühlt.

Auch Menschen können sich gegenseitig durch eine Art „Mimikry-Taktik“ hervorragend täuschen! Wir alle erleben immer wieder, dass Menschen, manchmal ganz plötzlich, übermäßig aggressiv auftreten, beleidigend werden oder unverhältnismäßig aufgeregt reagieren. Vielleicht hängt das damit zusammen, dass dieser Mensch sich bedroht oder angegriffen fühlt? Ein entsprechendes Verhalten meines Gegenübers kann unter Umständen eine Botschaft an mich sein. Zum Beispiel, dass ich meinem Arbeitskollegen/meiner Arbeitskollegin in Zukunft anders begegnen sollte, damit er/sie sich nicht von mir bedroht fühlt. Dasselbe kann für konfliktreiche Begegnungen in der Kirche, der Nachbarschaft oder wo auch immer gelten. Vielleicht ließe sich durch die Erinnerung an den Großen Gabelschwanz und daran, dass hinter dem aggressiven Verhalten und der Maskerade unseres Gegenübers eine verborgene Angst stecken könnte, so manche Eskalation verhindern.

MÄCHTIGE BESCHÜTZER

Die Raupen einiger Schmetterlingsarten versuchen Feinde abzuwehren, indem sie eine Armee von Beschützern rekrutieren. Besonders beliebt ist diese Strategie in der Familie der Bläulinge, deren Larven teilweise ein sehr abenteuerliches Leben führen.¹⁰ Sie wohnen unbehelligt in Ameisennestern und fressen die Ameisenbrut. Die Ameisen lassen dies zu, weil sie ganz versessen sind auf den süßen Zuckersaft, den die Raupen spenden.¹¹ Zudem duften die Raupen nach Ameisenlarven und imitieren Geräusche, die

sonst nur die Ameisenkönigin von sich gibt. Im Gegenzug verteidigen die Ameisen die Raupen gegen ihre Feinde.

Die Raupen der Prozessionsspinner beschützen sich in gewisser Weise gegenseitig. Sie leben in großen Gespinsten zusammen und bewegen sich gemeinsam in langen „Prozessionen“ zu ihren Nahrungsquellen. Wissenschaftler vermuten, dass sie ihren Fressfeinden (vor allem den Vögeln) auf diese Weise als Schlange erscheinen und dadurch nicht als Nahrung erkannt werden.

Das Beispiel zeigt sehr schön, dass diese Raupen gemeinsam etwas erreichen, wozu eine einzelne Raupe nicht fähig wäre.

Ähnlich wie bei diesen Raupen kann eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt und dasselbe Ziel verfolgt, auch im menschlichen Leben heilsam und segensreich sein. Die Zugehörigkeit zu einer Familie, einer Lerngemeinschaft, einer Interessen- oder Glaubensgemeinschaft bietet im Idealfall einen schützenden Rahmen, in dem der oder die Einzelne unterstützt und ermutigt wird, ihren Teil zur Gemeinschaft beizutragen. Ein solches heilsames Miteinander erleben mein Mann und ich beispielsweise in einer Kleingruppe unserer christlichen Gemeinde. Im kleinen Rahmen geben wir Gruppenmitglieder uns regelmäßig Anteil an unserem Ergehen. Offen und transparent teilen wir Freuden und Lasten des Alltags miteinander. Wir verpflichten uns gegenseitig im Hinblick auf Dinge, die wir in unserem Leben verändern möchten, und legen ehrlich Rechenschaft ab über Erfolge und Misserfolge. All dies breiten wir gemeinsam vor Gott aus. Wir machen uns gegenseitig Mut und suchen gemeinsam nach Lösungen. Via WhatsApp-Gruppenchat halten wir uns je nach Situation und Anliegen auch unter der Woche auf dem Laufenden und unterstützen uns praktisch und im Gebet. Diese verbindliche, vertrauensvolle und heilsame Gemeinschaft ist ein großer Segen für uns alle.



Zusammengefasst:

Raupen suchen sich Beschützer oder schließen sich zum Schutz zusammen.