

Durch die Mittsommernacht

Aufgrund der aktuellen Schutz- und Hygienemaßnahmen, die die Verbreitung von Corona entgegenwirken sollen, ist es schwierig, eine Nachtwanderung in der Intention durchzuführen, mit der sie ursprünglich gedacht war.

Auch, wenn wir draußen unterwegs sind, gilt es doch, gerade, wenn man sich längere Zeit in einer festen Gruppe bewegt, die Mindestabstände von 1.5m einzuhalten. Beim Begehen von sehr dunklen Wegen ist das eine Schwierigkeit. Daher verzichten wir im Juni auf die gemeinsame Wanderung durch die Mittsommernacht und laden ein, den angedachten Weg alleine oder mit dem/den Menschen zu gehen, mit dem/denen man zusammenlebt.

Der Weg

Der Wegabschnitt beginnt am Meditationszentrum, führt den Bornheimer Hang hinunter auf den Grüngürtelweg. Diesem folgen wir durch Seckbach hindurch auf den Lohrberg, von wo aus es über den Heiligenstock bis an die Nidda geht. Nach einem kleinen Stück entlang der Nidda stoßen wir schließlich an den Endpunkt des Weges, den S-Bahnhof Frankfurt – Frankfurter Berg, von wo aus S-Bahn- bzw. Busverbindungen zurück in die Innenstadt bestehen.

Eine genauere Wegbeschreibung findet sich im Anhang oder bei der Wanderapp „Komoot“ (dort unter „Unterwegs durch die Mittsommernacht“)

Die Uhrzeit

Wenn Sie diesen Weg alleine gehen, können Sie selbst wählen, wann Sie starten.

Eine Orientierung bietet der Sonnenuntergang, der am 23.06. (Johannistag) um 21.39 Uhr in Frankfurt ist. Danach tritt die Dämmerung ein, die sich in verschiedene Phasen unterteilen lässt:

- 21.39 – 22.23 Uhr: Bürgerliche Dämmerung – in dieser Zeit ist noch ausreichend Licht zum Lesen vorhanden
- 22.23 – 23.30 Uhr: Nautische Dämmerung – in dieser Zeit ist der Horizont noch erkennbar, es stehen schon einzelne Sterne am Himmel, sodass daran eine Orientierung möglich ist (Achtung: in Wäldern / Nordseiten kann es schon sehr finster sein)
- Ab 23.30 Uhr Nachtschwärze

Wir hätten uns am Zentrum um 22.00 Uhr getroffen und wären gegen 22.15 Uhr losgelaufen. So gewöhnen sich die Augen, geschützt von Fremdlicht wie Taschenlampe, etc. gut an die dunkler werdende Umgebung.

Was Sie brauchen

Wegbeschreibung/ Wanderkarte/ Wander-App zur Orientierung, festes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung, eine Kerze + Feuer, Proviant + Getränk, Taschen-/ Stirnlampe

Das Erleben und das Denken

Der Lohrberg zählt für viele Frankfurter*innen als Hausberg, sie kennen ihn, vielleicht auch viele Wege auf ihn. Aber kennen Sie ihn auch nachts? Das Gehen ins Dunkel hinein birgt viel Entdeckungsmöglichkeiten. Ich lade ein, einigen davon auf dem Weg nachzuspüren und sie bewusst wahrzunehmen. Stationen, an denen Sie solche Beobachtungen bewusst beginnen können, gibt es viele: Direkt vor dem Meditationszentrum, am Bornheimer Hang zwischen den Gärten, am Fuße eines ansteigendes Weges, an einer Weggabelung, auf einem geraden, gut einsehbaren Wegstück... Schon hier beginnt die Entdeckungsreise – Spüren Sie in sich selbst und in den Weg hinein. Beim Gehen wird durch die Bewegung unseres Körpers auch unser Gehirn angeregt. Es kann sein, dass Sie selbst eine Frage oder einen Gedanken mit sich tragen, die bewusst oder unbewusst den Weg mitgeht. Beobachten Sie einfach mal, ob und wie sich die Wahrnehmung oder das Denken

dieser Frage im Gehen verändert. Dabei helfen können folgende Anleitungen / Impulse, die Sie auf dem Weg nutzen können. An welchen Orten Sie sie nutzen, bleibt Ihnen überlassen, in Klammern finden Sie den Ort, an dem ich sie angedacht hatte.

Ankommensübung (Rose-Schlössinger-Anlage, gegenüber des Meditationszentrums)

Ich nehme einen hüftbreiten, guten Stand ein. Meine Füße stehen satt auf der Erde, ich richte mich auf: Von den Füßen über die Beine bis zum Becken – und weiter über den unteren, mittleren und oberen Rücken. Meine Scheitelkrone strebt nach oben. So stehe ich, aufgespannt zwischen Himmel und Erde, fühle die Luft um mich herum, und spüre, wie der Atem fließt, ohne, dass ich etwas dafür tun muss. Ich beobachte meinen Atem, wie er ein- und wie er ausströmt, wie er durch meinen Körper fließt und mich ganz ausfüllt, bevor er wieder aus mit hinausfließt. Bei diesem Atem bleibe ich für fünf Atemzüge, bevor ich meine Aufmerksamkeit wieder auf die Umgebung richte und diese ganz bewusst wahrnehme.

Geh- und Atem-Meditation (Anstieg zum MainÄppel-Haus)

Wir atmen. Ohne, dass wir in der Regel dafür bewusst etwas tun. Beim Gehen, besonders beim Bergauf- oder schnellen Gehen, wird es uns manchmal bewusst, dass wir atmen, manchmal nach Luft ringen.

Der amerikanische Franziskaner Richard Rohr hat den Namen Gottes, also „Jahwe“, etwas genauer unter die Lupe genommen. Und dabei hat er Interessantes entdeckt: Wenn ich diesen Namen hebräisch ausspreche: „Jahwe“ klingt das ganz ähnlich wie das Geräusch von Ein- und Ausatem. Richard Rohr und andere Wissenschaftler sind der Meinung, dass der Gottesname dem Geräusch des Ein- und Ausatmens nachempfunden ist. Und das soll kein Zufall sein. Denn jedes Mal, wenn ich atme, spreche ich den Namen Gottes aus. Oder anders ausgedrückt: Ich atme den Namen Gottes. Dessen kann ich mir bewusst werden, indem ich Gehen mit Atmung verbinde: Die Einatmung mit einem Schritt, und die Ausatmung mit einem Schritt.

Licht und Schatten

Wahrnehmungsübung (Waldstück am Lohrberg, vor der Kuppe)

Ich stehe an einem Punkt und blicke um mich. Wie weit reicht mein Blick? Wo endet er? Woran bleibt er hängen? Was erkenne ich? Was erahne ich? Was ist heller, was dunkler? Wo nehme ich Kontraste wahr?

Was passiert, wenn ich zuerst auf einen hellen Punkt (Licht der Taschenlampe / Handybildschirm o.ä.) schaue und dann ins Dunkel? Wie fühlt es sich umgekehrt an – erst ins Dunkle zu blicken, und dann ins Helle?

Gedanken (Auf dem Lohrberg mit Blick auf die Stadt)

Tag und Nacht, Hell und Dunkel. Oft tauchen die beiden als Gegenspieler in der Bibel auf, so wie innerhalb des Genesis- Schöpfungsberichts: „Im Anfang erschuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war wüst und wirr und Finsternis lag über der Urflut und Gottes Geist schwebte über dem Wasser. Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht. Gott sah, dass das Licht gut war. Und Gott schied das Licht von der Finsternis. Und Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis nannte er Nacht. Es wurde Abend und es wurde Morgen: erster Tag.“ Dieser Rhythmus – Tag und Nacht – ist Taktgeber für das Leben auf der Erde – für Menschen, Tier, Pflanzen.

Wenn man die Zeilen des ersten Schöpfungsberichtes so liest, könnte man meinen, das Dunkel und die Nacht wären negativ besetzt. Aber: Gott erscheint ganz oft in der Nacht. Zentrale Gottesbegegnungen finden in der Nacht statt (z.B. bei Jakob). Immer wieder wendet sich Gott den Menschen in der Nacht zu, z.B. beim Auszug aus Ägypten (Ex 11,4 f).

Es ist also nicht so einfach, den Tag und das Licht positiv zu deuten und die dunkle Nacht als negativen, gottfernen Zeitraum.

Dennoch ist die Nacht eine besondere Zeit, eine, die vor Erfindung des elektrischen Lichtes sicherlich noch bedrohlicher war, und heute mehr und mehr verschwindet. Durch die immer länger werdenden Beleuchtungszeiten und die wachsenden Städte kommt der Biorhythmus vieler Lebewesen aus dem Gleichgewicht: Vögel und Pflanzen leiden unter der Lichtverschmutzung und auch der Mensch kennt Schlafenzug als Foltermethode.

Die Nacht und die Dunkelheit haben also ganz verschiedene Facetten: Angst, Bedrohung, gleichzeitig sind sie ein Ort der Gottesbegegnung; sie sind wertvoll und kostbar –durch sie kommt dem Leben auf der Erde eine Ordnung zu.

Wenn Sie nun in der Nacht unterwegs sind – horchen Sie einmal in sich hinein – welche Gedanken kommen auf, welche Gefühle nehmen Sie in sich wahr? Wie fühlen sich hellere und dunklere Wegabschnitte an – wo fühlen Sie sich sicher, wo unsicher? Und: Spüren Sie Gott als Wegbegleiter in dieser Nacht?

Zünd ein Licht an (Heiligenstock)

Legen Sie eine kurze Pause ein, um sich bewusst zu machen, was Sie bisher erlebt haben auf dieser Nachtwanderung. Dazu können Sie ein Teelicht anzünden und zunächst einmal beobachten, was es mit seinem Schein erhellt und welche Schatten entstehen. Wenn Sie mögen, legen Sie all Ihre Bitten, Ihren Dank, Ihre Erfahrungen, Gedanken in diesen Lichtkreis, bringen sie vor Gott und beschließen mit einem Vater Unser.

Bevor Sie weitergehen, löschen Sie das Licht und können noch einmal bewusst wahrnehmen, wie sich die Augen an die Dunkelheit gewöhnen.

Abschluss und Segen (an der Nidda)

Wenn Sie am Endpunkt angekommen sind, können Sie sich noch einen Moment Zeit nehmen, tief durchatmen und spüren, was jetzt in Ihnen ist.

Ein Segen begleitet Sie auf dem Weg nach Hause:

Gott segne mir die Erde, auf der ich jetzt stehe.
Gott segne mir den Weg, auf den ich jetzt gehe.
Gott segne mir das Ziel, für das ich jetzt lebe.
Du Immerdar und Immerdar,
segne mich auch, wenn ich raste.
Segne mir das, was mein Wille sucht,
segne mir das, was meine Liebe braucht,
segne mir das, worauf meine Hoffnung ruht.
Du - segne mir meinen Blick.