



Die Blaue Stunde

von Bettina Grote

Die Zeit des aufkommenden Lichts am Morgen bis zum Sonnenaufgang sowie die Zeit der Dämmerung nach Sonnenuntergang bis zur Dunkelheit wird als blaue Stunde bezeichnet. In Outdoor-Seminaren können Teilnehmer*innen diese Zeit des Übergangs zwischen Tag und Nacht in Verbindung mit der jeweiligen Landschaft besonders intensiv erleben.

Im Wattenmeer

Es ist Januar. Ich bin mit einer Weiterbildungsgruppe auf einer Hallig im Nordfriesischen Wattenmeer, wo die Tide alle Aktivitäten bestimmt. Früh morgens stehen wir auf, fahren in der Dunkelheit vom Seminarhaus mit den Rädern zur Halligkante und gehen ein Stück ins Watt hinein. Schemenhaft können wir sehen, denn ganz dunkel ist es hier nie. An einem gemeinsamen Ausgangspunkt leite ich an, individuell weiterzugehen und nach Tagesanbruch wieder am selben Punkt zusammenzukommen.

Eine Teilnehmerin erklärt später: "Diese besondere Zeit im Watt ist mir noch sehr eindrücklich in Erinnerung. Die Zeit schien still zu stehen, nur das kommende Licht und Wasser erinnerte daran, dass dem nicht so ist. Bilder kamen und verschwanden. Ich fühlte mich im Universum eingebunden." Auch vom Gefühl des Vertrauens in das Leben und dem Wissen um seine Endlichkeit ist die Rede. Eine andere Teilnehmerin berichtet davon, dass sie staunend sah, wie die Welt mit zunehmendem Licht "eins wird". In der Dunkelheit wahrgenommene Fragmente, hier die Hallig, da das Wasser, dort Horizont und Licht usw. werden zu einem ganzen Bild. Ein weiterer Eindruck ist der einer Begegnung von Tag und Nacht wie sie sich seit Urzeiten vollzieht. Zudem taucht der Begriff der Schöpfung mehrfach auf für das Erleben dieses Tagesanbruchs, von Demut ist die Rede und vom Gefühl großer Dankbarkeit für die eigene Existenz auf Erden sowie von neuer innerer Kraft und Ruhe. Ein Teil der Wirkung ist hier sicher der besonderen Landschaft zuzuschreiben, und nicht nur der Stunde des zunehmenden Lichts. Auch im folgenden Praxisbeispiel spielt die Weite der Landschaft eine Rolle für das Erleben der blauen Stunde.

In offener Landschaft

Es ist später November. Den ganzen Tag war ich mit einer Gruppe in einer Wald- und Wiesenlandschaft unterwegs. In unserem Rücken steht die Sonne tief, als wir an einer kleinen wilden Wiese mit vereinzelt Kiefern ankommen, rundum liegen Weiden eines Renaturierungsgebietes, die den Blick weithin freigeben. Das wird für diese Nacht unser Lagerort sein, "unsere Weide". Während alle ihre Schlafplätze finden und einrichten, verschwindet die Sonne hinter dem Horizont. Schlagartig wird es richtig kalt. Nebel kommt auf. Nun ist es gut zu wissen, wo man für die Nacht hingehört. Die Augen gewöhnen sich an das dämmerige Licht, wir sammeln Holz und als es dunkel ist, brennt das Feuer und wir sitzen nah beisammen zum Essen. "Wenn es so sein darf ist es gut", sagt eine Teilnehmerin. Das klingt wie eine Essenz dieser Seminartage zum Thema Versöhnung.

In der Morgendämmerung ist alles leicht überfrostet. Eine Teilnehmerin beschreibt die "ganz

besondere Stimmung", die der erste Blick nach dem Aufwachen einfängt: "Verschwommen sind Schwarz, Rot und Blau" und "vor dem erwachendem Himmel" sieht sie "schwarze Gestalten mit kleinem Feuer". Nur einen "markanten Moment" lang erscheinen die "umstehenden Bäume und das kleine Kochteam" als "dunkle und stille Schatten vor einem blauleuchtenden Himmel" und "es hatte in diesem einen Moment etwas Erhabenes, Unwirkliches, nicht von dieser Welt, jedenfalls war es groß und in mir eine Faszination." Aus der warmen Hülle des Schlafsacks heraus sieht sie "dem stillen Entfachen des Feuers" und der Zubereitung des Frühstücks zu. Eine weitere Teilnehmerin, die am Abend aufmerksam für den Nebel war, erinnert "die schneidende Nebelreifkälte des Morgens und die in der Dämmerung nur zu erahnende Sonne" und "dann, am Feuer die Wärme, wie ein Stück Sonne." Just bei Frühstücksbeginn geht die Sonne direkt vor uns über den Wiesen auf.

Inmitten des Waldes

Im Wald ist der Beginn der blauen Stunde weniger markant. Je nach Dichte der Baumkronen, Topografie und Wetter scheint sie am Abend eher einzusetzen. Konturen verwischen und das Gefühl für Tiefenschärfe kommt ins Wanken. Mit dem schwindenden Licht gehen die Farben, bis die Bäume nur noch scherenschnittartig erscheinen. Nach und nach wird der Aktionsradius kleiner. Ruhe kehrt ein. Wenn man länger an einem Platz sitzt scheint es als würde sich der Ort mit dem abnehmenden Licht verwandeln und vorbereiten auf die Nacht. Richtet man nun sein Lager ein oder begibt sich dort zur Ruhe, so ist man mit der unmittelbaren Umgebung in Kontakt. Mitunter können sich Teilnehmer*innen in dieser Zeit auch unbehaust oder unbehaglich fühlen, etwa wenn sie (zunächst) keinen guten Ort für die Nacht finden oder etwaige Ängste vor der Dunkelheit oder vor Kälte für Momente um sich greifen. (Hier ist Ansprechbarkeit und ggf. ein Impuls wichtig.) Offenbar erzeugt die blaue Stunde eine erweiterte Durchlässigkeit. Diese kann Sichereres aufweichen und ist mit gesteigerter Empfänglichkeit der Sinne (beispielsweise des Hörens) verbunden, die wiederum das Gefühl von Lebendigkeit oder neue Empfindungen verstärken kann.

In den späten Herbst- und Wintermonaten folgt der abendlichen blauen Stunde eine lange Nacht. Zu dieser Jahreszeit sind Vorkehrungen zu treffen um gegen Kälte gut geschützt zu sein.

Jede Jahreszeit hat Besonderheiten der blauen Stunde zu bieten: Im Schnee sind die Stille und die intensiven Lichteffekte eindrucklich, was oftmals als friedvoll erlebt wird. Im Frühjahr gibt es kaum etwas Eindrücklicheres, als mitten im Wald zu liegen und am Abend den Vogelstimmen zuzuhören, bis es fast still ist und morgens mit der ersten Dämmerung im Vogelkonzert zu erwachen oder gerade damit wieder tief einzuschlafen. In warmen trockenen Sommernächten lässt sich ohne Tarp unter freiem Himmel die Dämmerung erleben, Fledermäuse fliegen vorbei, die Umgebung schwindet, das Blickfeld wird kleiner, bis der Sternenhimmel aufgezogen ist und alles überspannt und dann irgendwann der kühlenden Feuchtigkeit des frühen Morgens weicht.

Die Stunde der Naturerfahrung

Die blaue Stunde ist die Zeit für einfache Ideen. Die entscheidende Intervention ist, wenn man so will, den Menschen zu ermöglichen draußen zu schlafen, so einfach und eingebunden in die Landschaft wie möglich. Dabei ist es schön, wenn die blaue Stunde in Ruhe erlebt werden kann, sei es gemeinsam oder individuell. In Solozeiten ist das natürlich in besonderer Weise möglich. In einer so extremen Landschaft wie den Halligen, in der Menschen Wind und Wetter sehr ausgesetzt sind, ist auch ein Seminarhaus für die Nacht passend und schmälert das Erleben der blauen Stunde nicht, macht es vielleicht erst in dieser Form möglich. In diesem Fall unterstützt eine kleine Dramaturgie oder Inszenierung wie die anfangs skizzierte die Naturerfahrung.

Erlebnispädagogische oder naturtherapeutische Angebote können den Teilnehmer*innen ermöglichen, nicht nur den Rhythmen von Landschaften und Tageszeiten verbunden zu sein, sondern gerade auch die in unseren Breiten langsamen Übergänge zwischen *Tagraum* und *Nachtraum* (Bollnow) zu durchleben. Hier können sich Empfindungen im gesamten Spektrum des Verhältnisses von Mensch und Natur oder Kosmos einstellen und die eigene Verfasstheit zurechtrücken, wobei es natürlich einen wesentlichen Unterschied macht, ob das Licht oder die Dunkelheit kommt. Wenn man draußen übernachtet, kann sich in der blauen Stunde herauskristallisieren, was von einem Raum in den anderen mitgenommen und was zurückgelassen wird.

Ich danke Ines Flade, Heike Bürger, Cornelia List, Annika Koeppern und Meike Caselmann für ihre zur Verfügung gestellten Erinnerungen.

Der Beitrag ist im Druck erschienen in: e&l - Erleben und Lernen 3&4/2021, S. 40f.

Zitervorschlag: Bettina Grote: Die Blaue Stunde. In: e&l - Erleben und Lernen 3&4/2021, S. 40f. Elektronische Version: <https://systemische-prozessgestaltung.de/fachliteratur/>, Stand 20.7.2021.