

## Spirituelle Wanderung zum Sonnenaufgang

Einen Sonnenaufgang auf einem Berg zu erleben ist immer etwas Besonderes. Dabei muss es gar kein hoher Berg sein; ein Hügel oder ein Aussichtspunkt reichen auch schon. Bei guten Wetter kann es ein überwältigendes Erlebnis sein, das spirituelle Dimensionen hat:

*Von der Nacht in den Tag  
Vom Dunklen ins Helle  
Vom Schmerz ins Heil  
Von der Angst ins Licht*

*Damit uns ein Licht aufgeht  
Damit es hell um uns wird  
Damit wir uns wärmen können*

*In die Höhe, um Abstand zu bekommen  
In die Höhe, um den Überblick nicht zu verlieren  
In die Höhe, um zu sehen, wie klein manches ist*

*Sonnenaufgang  
Es wird hell - Christus das Licht  
Es wird warm – das Feuer des hl. Geistes  
Gemeinsam erlebt: Es wird hell und warm in uns*

Wir starten von einem gemeinsamen Treffpunkt aus, das Frühstück ist im Rucksack. Die Uhrzeiten des Sonnenaufgangs findet man in den Tageszeitungen bzw. man kann sie auch googeln. Ein kurzer Impuls (siehe oben) am Anfang soll verdeutlichen, dass es nicht nur um sportliche Bewegung geht, sondern um eine bewusste Wanderung zum Sonnenaufgang. Vielleicht wäre es gut, wenn man das erste Stück im Dunklen schweigend geht. Die Einzelnen könnten auch für sich überlegen, was sie da mit hinauftragen möchten zum Licht, damit es hell und warm wird.

### **Am Berg/Hügel**

Ideal wäre, wenn alle noch im Dunkeln ankommen. Ein paar thematische Gedanken (siehe oben) können auf das Ereignis einstimmen, ergänzt vielleicht durch ein Lied oder ein „Vater unser“. Eine Einstimmung könnte auch das Pfingstevangelium sein:

Das Feuer ist ein altes Symbol für die Menschen. Das Feuer kann zerstören, verbrennen, aber es gibt uns auch Kraft, Licht und Wärme. Die Sonne, die nun bald aufgehen wird, gibt uns heute noch Tag für Tag Licht und Wärme. In der Apostelgeschichte, dort, wo uns das Pfingstereignis geschildert wird, kommt auch ein Feuer vor. Dort ist die Rede von Sturmesbrausen und von Feuerzungen. Hören wir einmal diese Geschichte:

*Als der Pfingsttag gekommen war, befanden sich alle am gleichen Ort.*

*Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daher fährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie waren.*

*Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten; auf jeden von ihnen ließ sich eine nieder.*

*Alle wurden mit dem Heiligen Geist erfüllt und begannen, in fremden Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab. (Apg 2,1-4)*

Der Heilige Geist schlich sich nicht durch die Hintertür zu den Aposteln, sondern kam mit Sturmesbrausen und in Feuerzungen. Dieser Geist hat sie erleuchtet, sie konnten plötzlich in allen Sprachen reden. Man könnte auch sagen, es ist ihnen ein Licht aufgegangen, ein ganz großes.

Wenn wir nun bald das Licht der Sonne aufgehen sehen, so denken wir daran und bitten, dass der Heilige Geist auch in uns hinein braust, dass auch uns ein Licht aufgeht.

Alle erwarten und erleben in Stille für sich den Sonnenaufgang. Es ist gut, wenn man sich dabei Zeit lässt und nicht gleich wieder ins Reden kommt.

Man könnte sich auch so aufstellen, dass alle in einer Reihe stehen und sich gegenseitig jeweils den Arm auf die Schulter legen.

Am Ende geben alle einander die Hand zum Friedensgruß: Der Friede sei mit dir!

Ein gemeinsam gesungener Kanon oder „Großer Gott wir loben dich“ (GL 257) schließen das Erlebnis ab und dann kann man gemeinsam Frühstücken.