

WAT KAN IK ZELF DOEN?

Op zoek naar meer duisternis in je leven? Of wil je nacht-activist worden? Hier zijn wat tips en dingen die ons inspireerden.

LICHTHINDER MELDEN

Op www.maghetlichtuit.nl kan iedereen melding maken van overbodige verlichting, bouwlampen die hinder veroorzaken of bedrijven die de hele nacht licht laten branden.

EEN LANTAARNPAAL UITDRAAIEN

Een lantaarnpaal uitzetten is vaak verrassend simpel. Onderin de meeste palen zit een luikje dat je met een driehoeksleutel of dopenset open kan maken. Daarna kan je de zekering eruit draaien en dooft het licht. Maar dit heb je niet van ons natuurlijk.

MEEDOEN MET DE NACHT VAN DE NACHT; STRIJDEN TEGEN LICHTVERVUILING

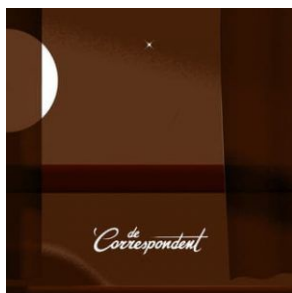
De Nacht van de Nacht is een initiatief van de Nederlandse provinciale milieufederaties en vindt elk jaar plaats op een zaterdag eind oktober. Op deze avond en nacht doven een aantal gemeentes, bedrijven en huishoudens hun verlichting om aandacht te vragen voor lichtvervuiling en energiebesparing op verlichting. De website van de Nacht van de Nacht staat vol inspiratie. Ze ontwierpen onder andere een methode om als particulier lichtvervuiling tegen te gaan:

<https://www.nachtvandenacht.nl/particulieren/>

ZELF EEN NACHTWANDELING MAKEN

Voor een nachtwandeling is niet veel nodig. Trommel een clubje vrienden en burens op, zoek op hoe laat de zon ondergaat en ga op pad in een gebied met veel begroeiing. In Nederland heb je bladeren nodig om de lichtvervuiling tegen te gaan dus hoe lichter de omgeving is, hoe meer blad er moet zijn om de donkerte te ervaren. Loop langzaam en probeer te registreren hoe duisternis je zintuigen verandert. Na ongeveer een half uur zijn je ogen enigszins gewend aan het donker en zul je merken dat je veel meer begint te zien.

PODCASTS



De thuisastronaut

Geen zin om naar buiten te gaan? Voor wie wat ruimte wil voelen in benauwde dagen, maakte Marjolijn van Heemstra met Milo Grootjen, sterrenkundige van het Artis Planetarium, een podcast over de maan. Met deze podcast hopen ze de liefde te vergroten voor dat prachtige gedeelde uitzicht boven ons hoofd. Een kleine reis van de geschiedenis naar de toekomst van onze naaste buur die hopelijk wat troost biedt.

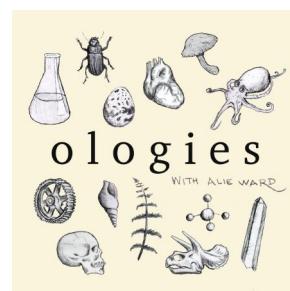
Te vinden in alle podcast-apps en via

<https://www.marjolijnvanheemstra.nl/podcasts/de-thuisastronaut/>

Ologies with Alie Ward – aflevering: Lampyridology (FIREFLIES) aka Sparklebuttology with Sara Lewis

Nadat Marjolijn een kolonie glimwormen tegenkwam in het Vliegenbos las ze alles wat ze maar konden vinden over dit raadselachtig sprookjesdier. Zo raadselachtig dat vandaag de dag veel mensen niet geloven dat ze werkelijk bestaan, aldus een beroemde glimworm-expert in de podcast *Ologies* een podcast die van je van harte aanraden als je meer wilt weten over de gloeiende kever.

<https://podcasts.apple.com/nl/podcast/lampyridology-fireflies-aka-sparklebuttology-with-sara/id1278815517?i=1000530143991>

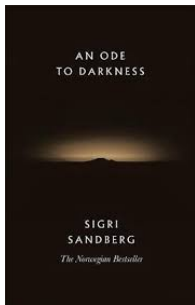


To go in the dark with a light is to know the light.
 To know the dark, go dark. Go without sight,
 and find that the dark, too, blooms and sings,
 and is traveled by dark feet and dark wings.
Wendell Berry

BOEKEN

A responsibility to awe – Rebecca Elson

Naast haar werk als astronoom schreef Rebecca Elson gedichten en korte stukjes die je poëtische notities zou kunnen noemen. Over tijd, afstand, vissoep, over de relativiteitstheorie – *where space might cup itself around a planet / Like your palm around a stone.*



An Ode to Darkness – Sigri Sandberg

De Noorse schrijver Sigri Sandberg reisde naar een plek waar het in de winter grotendeels donker is. Niet het verwaterde donker van de stad maar écht, overweldigend donker. Eigenlijk is ze bang voor de duisternis, maar tijdens haar verblijf beseft ze: wie het donker opzoekt, krijgt daar licht voor terug.

The End of Night – Paul Bogard

In *The End of Night* reist journalist Paul Bogard naar de lichtste en donkerste plekken in de westerse wereld om te onderzoeken wat het verdwijnen van de duisternis met ons doet. Zijn verslag waaiert uit naar alle windrichtingen van het leven. Lichaam, geest, cultuur, natuur, zelfs de taal komt eraan te pas – want wat betekenen kinderliedjes over de sterren nog als de kinderen die ze zingen zelf geen sterren meer zien?



In lichtjaren heeft niemand haast – Marjolijn van Heemstra

Als we in deze tijd ergens te weinig van hebben, dan is het ruimte. Ruimte in onze agenda's. Ruimte in ons hoofd. Ruimte in ons leven. Maar wat als we het bestaan vanaf de grootst denkbare afstand bekijken? Marjolijn van Heemstra neemt je mee op een intrigerende reis door de ruimte die we op aarde missen, en de ruimte die ons tegelijkertijd overal omringt.

In Praise of Shadows – Jun'ichirō Tanizaki

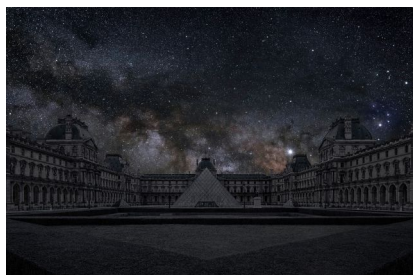
"We find beauty not in the thing itself but in the patterns of shadows, the light and the darkness, that one thing against another creates." Dit essay over esthetiek verkent architectuur, jade, voedsel en zelfs toiletten, met een scherp gevoel voor het gebruik van de duisternis en schaduw in gebouwen. Een prachtige reflectie op de culturele waarde van het donker en op de lichtverslaving van het kapitalisme.



Het boek van de maan – Maggie Aderin-Pocock

Juist behoefte aan een lichtpuntje in donkere dagen? Lees deze liefdesverklaring aan de maan van de beroemde Britse ruimtewetenschapper Maggie Aderin-Pocock. Ze bekijkt ons dichtstbijzijnde hemellichaam met een wetenschappelijke, poëtische én persoonlijke blik.

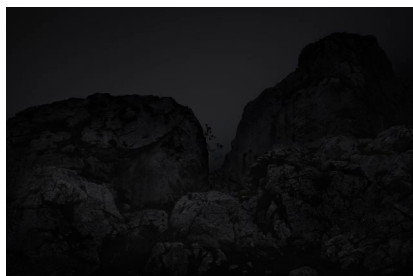
KUNST



Darkened cities – Thierry Cohen

Kunstenaar Thierry Cohen stelt zich voor hoe de nachtelijke hemel van 's werelds grootste steden eruit zou kunnen zien zonder lichtvervuiling.

<https://thierrycohen.com/pages/work/starlights.html#>



Absence – Vincent van Gaalen

Kunstenaar Vincent van Gaalen begaf zich naar de laatste donkere gebieden van Europa. 'Absence' toont foto's van plekken waar de afwezigheid van de mens (nog) voelbaar is. Onder het licht van de maan en sterren krijgt verwondering vrij spel en kunnen we een nieuwe wereld buiten onszelf waarnemen.

<https://www.vincentvangaalen.nl/projects/uncivilized/>

ARTIKELEN

De schaduwkant van al ons licht – Marjolijn van Heemstra voor De Correspondent

Kunstlicht heeft ons veel gebracht, maar tegelijkertijd vervuult al dat licht onze duisternis. Daardoor raken vogels van de leg, slapen mensen te weinig, en, misschien wel het allerergste, zien we nauwelijks nog sterren. Zo verliezen we onze verbondenheid met de natuur.

<https://decorrespondent.nl/11850/de-schaduwkant-van-al-ons-licht-voor-elke-ster-die-je-ziet-zie-je-er-negen-niet/5637688597200-48b028c0>

Stargazing in a War Zone: Veterans on Natural Beauty in Dangerous Places – John Ismay voor The New York Times Magazine

Veteranen delen de momenten tijdens hun uitzendingen waarop natuurschoon hen de adem benam, al was het maar voor even.

<https://www.nytimes.com/2019/09/12/magazine/stargazing-war-zone.html>

Amateur Afghan Astronomy Is Risky Business – Danielle Moylan voor Newsweek

In dit mooie artikel volgt de journalist een aantal amateurastronomen in Afghanistan die ondanks de gevaren het donker en de sterren blijven opzoeken.

<https://www.newsweek.com/2016/01/15/amateur-afghanistan-astronomy-pray-allah-returns-moon-412044.html>



Meer info over De Nacht-Wacht:

<https://www.marjolijnvanheemstra.nl/nacht/de-nacht-wacht/>

Abonneren op de **nieuwsbrief** van Marjolijn van Heemstra:

<https://www.marjolijnvanheemstra.nl/nieuwsbrief/>

Wil je **reageren, corresponderen of vrijwilliger worden** bij de Nacht-Wacht? Mail naar nachtwacht@marjolijnvanheemstra.nl