

LISA MENZEL / TOBIAS SAUER (HG.)

**40 DINGE,
DIE DU
AUSPROBIEREN
MUSST,
BEVOR DU
AUFHÖRST ZU
GLAUBEN.**

HERDER

ruach_{jetzt}

LISA MENZEL / TOBIAS SAUER (HG.)

**40 DINGE, DIE DU AUSPROBIEREN MUSST,
BEVOR DU AUFHÖRST ZU GLAUBEN**

LISA MENZEL / TOBIAS SAUER (HG.)

**40 DINGE,
DIE DU
AUSPROBIEREN
MUSST,
BEVOR DU
AUFHÖRST ZU
GLAUBEN**

HERDER 

ruach_{jetzt}

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Wo nicht anders im Text angegeben,
ist als deutsche Bibelübersetzung zugrunde gelegt:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift
des Alten und Neuen Bundes.
Vollständige deutsche Ausgabe*



© Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2005

Zudem danken wir den folgenden Rechteinhabern für die Genehmigung
der auf Seite 165 abgedruckten Bibelstellen:

Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017,

© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuauflage,

© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Zürcher Bibel (Ausgabe 2007), © 2007 Zürcher Bibel/

Theologischer Verlag Zürich

Die Volxbibel, © 2014/2019 für das Neue Testament: Volxbibel-Verlag
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.

Dr. Ulrike Bail/Frank Crüsemann/Marlene Crüsemann (Hrsg.) (Hrsg.),

Bibel in gerechter Sprache, © 2006, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Umschlag und Grafiken im Innenteil: Tiffany Jane Maaßen, Neuss
E-Book-Konvertierung: Carsten Klein, Torgau

ISBN Print 978-3-451-39709-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83309-0

INHALT

Willkommen auf deiner Abschiedsrunde	7
Dein Reiseplan	12
Basecamp	15
den Tag bewusst beenden	19
sich in der Stadt verirren	23
von 100 herunterzählen	27
bewusst Entscheidungen treffen	31
notieren, wofür du dankbar bist	35
den Moment am offenen Fenster genießen	39
in Stille spazieren gehen	43
im Trubel überraschen lassen	47
mit allen Sinnen schmecken	51
auf Dinge verzichten	55
sich mit toxischen & nicht-toxischen Glaubensaussagen auseinandersetzen	59
einen heiligen Raum bewusst wahrnehmen	63
deinen Atem, deinen Körper und dich selbst spüren	67
staunen	71
dein Gottesbild reflektieren	75
Auszeiten gestalten	79
eine Perlenkette für deine persönliche Zeit nutzen	83
im Laufe des Tages Zeit für das nehmen, was dir wichtig ist	87
Brot & Segen mit Freund:innen teilen	91
ganz still werden	95
wiederholen und versinken in dem, was dir wichtig ist ..	99
sich ein Bild vom Heiligen machen	103
Yoga üben	107

Kreativwerkstatt	111
deine ersten Gedanken morgens aufschreiben	115
Poesie schreiben	119
Tagebuch schreiben	123
sich selbst in der Musik hören	127
eine eigene Sprache finden für das, was dir wichtig ist ..	131
einen Fotowalk machen	135
einen eigenen Mythos entwickeln	139
 im Schönen entdecken	 143
sich den Tag von einem Satz leiten lassen	147
einen Satz atmen	151
ganz bewusst in einem Buch mit Weisheit lesen	155
einen Text kreativ bearbeiten	159
unterschiedliche Perspektiven wahrnehmen	163
die Vielfalt von Menschen kennenlernen, die glaubten ..	167
eine Feier gestalten zu dem, was dir wichtig ist	171
 hinter dem Horizont	 175
Ubuntu	179
Ikigai	181
Lagom	183
Hygge	185
Saudade	187
 Gottesbeweise	 189
 Dank	 191
 Was ist Ruach.jetzt?	 192
 Über die Autoren	 193

WILLKOMMEN AUF DEINER ABSCHIEDSRUNDE

Wie schön, dich hier in den ersten Zeilen begrüßen zu dürfen. Wir können es natürlich nur ahnen, warum du dieses Buch in die Hand genommen hast. Was auch immer deine Motivation war: Herzlich willkommen auf deiner Reise zu den *40 Dingen, die du ausprobieren musst, bevor du aufhörst zu glauben*. Vielleicht ist es deine endgültige Abschiedsrunde oder vielleicht gibst du deinem Glauben auch noch eine letzte Chance. Egal, wieso du dieses Buch liest: Es soll dir eine Freude sein. Schön, dass du da bist.

Wir, das sind Tobias, katholischer Theologe, und Lisa, evangelisch und Religionswissenschaftlerin. Aber das soll dich im Verlauf des Buches nicht weiter stören. Seit 2015 arbeiten wir an der Frage: Wie können/möchten/sollen wir heute über Glaube reden – und lohnt sich das überhaupt noch? Einen Satz, den wir oft hören, ist: »Ich glaube ja an Gott – aber nicht so, wie die Kirche das sagt.« Würdest du das auch so sagen? Und findest du es auch so verrückt wie wir, dass man etwas so Persönliches wie Glaube und Spiritualität als Ressource nicht mehr zulassen möchte, weil es von institutionellen Vorgaben belegt und besetzt wird? Dabei ist Glaube eigentlich die Beziehung zu dem eigenen höchsten Prinzip. Doch dazu gleich mehr. Denn bevor wir noch mehr schreiben, machen wir dir an dieser Stelle ein Versprechen: *Wir sagen dir nicht, wie Gott ist. Wir sagen dir auch nicht, was du glauben sollst, und wir haben keinen Jesus auf Seite 30 versteckt, womit wir dich ganz plötzlich doch noch bekehren wollen.*

Die christliche Tradition hat über die Jahre verschiedene Techniken entwickelt, die Menschen dabei helfen sollen, den Blick in die Welt zu üben und Beziehungen eingehen zu können. Leider sind diese Methoden in der Wahrnehmung immer weiter nach hinten gerückt. »Christ sein« wurde zu einem Bekenntnis, welches die Annahme von Regeln beinhaltet. Dabei spielt die eigene Beschäftigung mit Glaubensinhalten nur eine untergeordnete Rolle. Und all das führt zu dem Punkt, dass du jetzt ein Buch in der Hand hältst und es vielleicht als letzte Chance siehst, dir Glauben zu erlauben.

Unser einziges Ziel ist es, dass dir durch dieses Buch die unterschiedlichen Methoden und Übungen zugänglich werden – verständlich und prägnant. Uns ist wichtig, dass alles, was wir dir hier vorstellen, dir auch unabhängig von deinem weiteren Glaubensweg nützlich sein kann. Damit du im Alltag einen festen Stand hast, um die kleinen und großen Überraschungen wahrzunehmen. Bevor du dich ins Getümmel stürzt und dir die verschiedenen Dinge anschaut und ausprobierst, lass uns aber noch ein paar Sachen erklären.

Wir haben dieses Buch gestaltet als einen Reiseführer, der dich auf einer Expedition begleiten soll. Dafür haben wir alle spirituellen Methoden, die wir für nützlich hielten, an einen fiktiven Ort gebracht. Du kannst nun 40 Tage lang jeden Tag – oder in einem anderen Rhythmus deiner Wahl – eine Methode ausprobieren, um sie in deinen Alltag zu integrieren oder sie für immer wegzulegen. Jedem der Orte ist eine kleine Beschreibung vorangestellt, die dir erklärt, was dich an diesem Ort erwartet. Lies am besten zur ersten Orientierung diese Beschreibungen durch, dann weißt du, was dich dort erwartet.

Auf den nachfolgenden Seiten kannst du einen eigenen Reiseplan erstellen. Dort hältst du fest, in welcher Reihenfolge du die Dinge ausprobieren möchtest, und kannst sie anschließend abhaken. Solltest du unsicher sein, ob etwas für dich interessant ist, kannst du auf die jeweilige Seite blättern.

Jedem Ding sind ein paar Punkte vorangestellt, wieso wir meinen, dass dieses Prinzip, diese Methode sinnvoll ist. Diese Liste kann

auch beim Zusammenstellen deines Reiseplans hilfreich sein. An manchen Stellen findest du Verweise auf andere Orte oder Dinge. Denn teilweise sind die vorgestellten Dinge miteinander verknüpft oder folgen Grundprinzipien, die auch in anderen Praktiken verwendet werden. Wenn dir eine Methode gefällt, könnte auch die damit verknüpfte Spiritualitätspraxis etwas für dich sein. Am Ende jedes Kapitels findest du einen Kurzlink. Dort haben wir weitere Informationen zur Methode, unsere Quellen und konkrete Anwendungsbeispiele zusammengestellt, die es leider nicht in dieses Buch geschafft haben.

Wir empfehlen, dass du immer wieder an neue Orte gehst. So werden unterschiedliche Anteile in dir angesprochen. Und es ist auch ganz okay, dass du einige Orte und Dinge weniger interessant findest als andere. Lass dich trotzdem darauf ein. Die Übungen dauern nicht lange und vielleicht entdeckst du eine Leidenschaft in dir, die du bis dato noch gar nicht kanntest. Aber es gilt auch: Höchstwahrscheinlich wirst du nach dem Ausprobieren von den 40 Dingen einige nicht gut finden. Das ist okay.

Noch eine ganz grundsätzliche Sache: Wir finden, dass Glaube nichts Magisches hat. Das hier ist keine Sammlung von Zauberformeln, die dein Leben automatisch besser und schöner machen. Du findest hier kein Heilsversprechen. Weil niemand dieses Heil versprechen kann. Klar, Glaube hat etwas Mystisches. Wer weiß schon, ob es Gott gibt? Wir wissen nicht, ob du für dich die Frage nach Gott je beantworten wirst. Wir wissen aber, dass es jedem Menschen – ob gläubig oder nicht – guttut, sich mit der Art, wie man selbst die Welt anschaut, zu beschäftigen. Keines der Dinge, die du hier findest, braucht Vorwissen, den Glauben an Gott, Kenntnisse in der Verteidigung gegen die dunklen Künste oder andere spirituelle Skills. Sie sind einfach anzuwenden und können dir Aha- und Wow-Effekte schenken – müssen es aber nicht.

Zum Abschluss noch ein paar Worte zu den Begriffen Spiritualität, Glaube, Religion, Kirche und Konfession. Wir machen die Er-

fahrung, dass diese Begriffe immer durcheinander benutzt werden. So nutzen wir sie: *Spiritualität ist eine Haltung, die Glaube als Beziehung zum Transzendenten ermöglicht, welche in Religion gemeinschaftlich sprachfähig wird und sich in Kirchen/Konfessionen selbst normiert.* Das heißt: Spiritualität ist die Offenheit, in die Welt zu schauen und davon auszugehen, dass es ein »Mehr« geben *könnte*. Dass es die Möglichkeit gibt, dass es ein oberstes Prinzip ist, was uns leitet. Spiritualität stellt die Frage: Wie schaue ich auf die Welt? Und: Gehe ich davon aus, dass mehr existieren könnte? Glaube ist für uns die Beziehung zu genau diesem »Mehr«, dem Transzendenten, dem Mehr-als-die-Wirklichkeit-Prinzip. Diese Beziehung ist etwas ganz Persönliches. Und – wie du vielleicht auch von anderen persönlichen Beziehungen weißt – es ist es gar nicht so einfach, sie anderen zu vermitteln. Aber genau das ist Religion: zu üben, persönliche Glaubenserfahrungen mit einer Gemeinschaft zu teilen, die sich selbst Regeln gibt, um die Spiritualität und damit den Glauben und das Reden darüber zu fördern.

So, genug Theologie. Viel Spaß auf deiner Reise oder auf deiner Abschiedsrunde durch die 40 Dinge, die du ausprobieren musst, bevor du aufhörst zu glauben.

Mehr dazu unter: ruach.link/400

DEIN REISEPLAN

Ein letzter Schritt noch, bevor es richtig losgeht. Erstelle dir deinen persönlichen Reiseplan. Natürlich kannst du die Orte auch einfach Seite für Seite bereisen. Schau dir die 40 Dinge an und schreibe sie in einer Reihenfolge auf, wie du sie gerne ausprobieren möchtest. So erstellst du dir deinen persönlichen Reiseplan.

- ☐ 1.
- ☐ 2.
- ☐ 3.
- ☐ 4.
- ☐ 5.
- ☐ 6.
- ☐ 7.
- ☐ 8.
- ☐ 9.
- ☐ 10.
- ☐ 11.
- ☐ 12.
- ☐ 13.
- ☐ 14.
- ☐ 15.
- ☐ 16.
- ☐ 17.
- ☐ 18.
- ☐ 19.
- ☐ 20.

Wir empfehlen dir, 40 Tage lang jeden Tag eine neue Sache auszuprobieren. Dir steht aber natürlich völlig frei, ein anderes Tempo zu wählen, das für dich besser geeignet ist.

- ☐ 21.
- ☐ 22.
- ☐ 23.
- ☐ 24.
- ☐ 25.
- ☐ 26.
- ☐ 27.
- ☐ 28.
- ☐ 29.
- ☐ 30.
- ☐ 31.
- ☐ 32.
- ☐ 33.
- ☐ 34.
- ☐ 35.
- ☐ 36.
- ☐ 37.
- ☐ 38.
- ☐ 39.
- ☐ 40.



Was du an Dingen im

BASECAMP

finden wirst:

- ✕ Du schaltest den Autopiloten aus.
- ✕ Du lernst verschiedene Methoden, um den Alltag regelmäßig angenehm zu unterbrechen.
- ✕ Du findest hier Übungen, die eine Grundlage für deine Reise bilden.

Von Tobias Sauer

Willkommen im Basecamp. Es ist eine ideale Ausgangsbasis für deine Reise. Hier findest du sieben gute Gegenstände für deine Basisausrüstung. Alle diese Dinge können dir dabei helfen, etwas Klarheit in deinen Alltag zu bringen. Angefangen bei Möglichkeiten, die Geschwindigkeit des Alltags zu bremsen, über das Etablieren von Zeiten und Räumen für dich selbst bis hin zu verschiedenen Methoden, deine Umgebung auf unterschiedliche Arten wahrzunehmen.

All die Dinge, die wir dir in diesem Kapitel vorstellen, fügen deinem Alltag nicht etwas hinzu, sie wollen nichts herstellen und sie verlangen keine großen Aktionen von dir. Stattdessen bieten sie Anleitungen, damit du dich im Alltag – zwischen all dem Trubel – besser wahrnehmen kannst. Sie sind also mehr Werkzeuge für den Erfolg deiner Reise, als dass sie wirklich für sich sehenswerte Orte wären. Das ist überraschend, wenn man auf ihren Ursprung schaut.

Die meisten Dinge, die wir dir in diesem Kapitel zeigen, haben ihre Heimat in den Exerzitien. Die Praxis der Exerzitien geht auf Ignatius von Loyola zurück. Eigentlich wollte Ignatius Soldat werden. Und er tat alles dafür – bis zu dem Moment, als ihn eine Kanonenkugel ins Bein traf. Seine Karriere war dahin. Und noch schlimmer: Er hatte nichts zu tun. Deswegen verbrachte er seine Zeit damit, zu lesen.

Nachdem er alles Sinnvolle ausgelesen hatte, machte er sich an religiöse Kitschromane. Damals war es üblich, christliche Erzählungen wie »Der Bergdoktor« zu schreiben. Was soll ich sagen: Ignatius war hooked. Und vor allem war er in seiner Soldatenehre gepackt. Denn er stellte sich die Frage: Ich kann meinen Körper trainieren, um bereit für meine Aufgaben zu sein, aber kann ich auch meinen Geist trainieren, um bereit für Gott und Glaube zu sein? Daraus entwickelte er die Exerzitien. Heute würde man wahrscheinlich Retreat sagen. Über 30 Tage hinweg sorgen verschiedene Elemente dafür, dass du deinen Geist in unterschiedlichen Arten trainierst.

Wenn dir diese Dinge gefallen, lohnt sich ein Blick auf das reichhaltige Exerzitienangebot von Klöstern, Bildungsstätten und ande-

ren kirchlichen Institutionen. In diesem Reiseführer haben wir die Übungen von Ignatius als Grundlage genommen, um dir einfach zu benutzende Werkzeuge mitzugeben, die dich auf deiner Reise unterstützen können.

Vor allem sollen sie dabei helfen, das Tempo in deinem Alltag zu reduzieren und deinen Blick schweifen zu lassen. Ziel ist es, dass du ein Gefühl für das *Mehr* bekommst. Das *Mehr* sind die Momente, die dir Enge nehmen, dir etwas sichtbar machen, was du bis dato noch nicht gesehen hast, und dir dadurch aufzeigen, wohin du wachsen könntest. Dabei ist wichtig zu erwähnen, dass es nicht die Dinge sind, die dir das *Mehr* aufschließen, sondern die Dinge dir nur ein Fundament schaffen, auf dem du stehen kannst, um nach den Momenten zu suchen. Sie sind also eher festes Schuhwerk, ein guter Wanderstock und ein bequemer Rucksack als die Karte mit dem direkten Weg zur atemberaubenden Aussicht.

Und jede Ausrüstung versucht dich auf eine andere Art und Weise zu unterstützen. Deswegen ist unsere Empfehlung, nicht alle Dinge direkt nacheinander auszuprobieren, sondern sie über 40 Tage zu verteilen. So hast du immer genügend Raum, zu testen, ob sie dir gerade bei deiner Reise helfen oder dich dabei behindern.

Mehr dazu unter: ruach.link/401

Wieso es sich lohnt,

DEN TAG BEWUSST BEENDEN

auszuprobieren:

- ✕ Du fasst einen Tag zusammen.
- ✕ Du kannst Erlebnisse ablegen und sortieren.
- ✕ Du bekommst ein besseres Gefühl für deinen Alltag.

Von Tobias Sauer