

40 Dinge, die du ausprobieren musst, bevor du aufhörst zu glauben

Der Praxisband „40 Dinge, die du ausprobieren musst, bevor du aufhörst zu glauben“ will eigentlich ein guter Fastenbegleiter sein und präsentiert sich als ein inspirierender Reiseführer durch die Welt der christlichen Spiritualität. Die Autorinnen und Autoren – darunter Lisa Menzel und Tobias Sauer – bündeln darin einen breiten Schatz an Gebets-, Meditations- und Achtsamkeitspraktiken, die sowohl traditionsreich als auch überraschend zeitgemäß erscheinen. Die Auswahl reicht von klassischen Formen wie Tagebuchschreiben, „Bibelatmen“ oder dem Gestalten von Ikonen bis hin zu modernen Praktiken wie christlichem Yoga oder Detox-Auszeiten.

Zur Konzeption und Methodik: Das Werk ist klar strukturiert. Jede der 40 vorgestellten Praktiken wird knapp, verständlich und praxisorientiert erläutert. Die Lesenden werden eingeladen, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, die weit über die gewohnte Liturgie in traditionellen Kirchenräumen hinausgehen. Die Herangehensweise ist explizit niederschwellig – es bedarf weder theologischer Vorkenntnisse noch eines festen Glaubensbekenntnisses, um die Übungen auszuprobieren. Damit öffnet das Buch den Raum christlicher Spiritualität für ein breites Publikum.

Zentral ist die Betonung der Achtsamkeit als spirituelle Grundhaltung. Praktiken wie das bewusste Beenden des Tages, Spaziergänge in Stille oder der bewusste Verzicht auf Konsum werden als Wege zur Selbstreflexion und inneren Ruhe vorgestellt. Der Band verdeutlicht, dass christliche Spiritualität weit mehr ist als das Befolgen von Riten – sie kann als ein kreativer, lebendiger Prozess erfahren werden, der zur persönlichen Entwicklung beiträgt. Einige dieser Praktiken stammen aus tendenziell säkularen Kontexten und fördern Achtsamkeit und Resilienz.

Der Stil des Buches ist bewusst spielerisch und motivierend gewählt, was sich bereits im Titel widerspiegelt, der ironisch an populäre Bucket-Listen erinnert. Diese Leichtigkeit nimmt Berührungsängste und lädt dazu ein, Spiritualität als Experimentierfeld zu begreifen. Gleichzeitig bietet das Buch praktische Tipps, um die Umsetzung im Alltag zu erleichtern. Die Vielfalt der Praktiken regt dazu an, bekannte Pfade zu verlassen und neue Wege zu beschreiten: Muss Spiritualität immer an starre Formen gebunden sein, oder kann sie gerade in der Vielfalt und im Ausprobieren ihre Kraft entfalten?

Nicht alle der 40 Anregungen werden für jeden Leser gleichermaßen leicht zugänglich sein – für manche Praktiken braucht es die Bereitschaft, Routinen zu hinterfragen. Doch gerade hierin liegt der Wert des Buches: Es ermutigt, sich auf Ungewohntes einzulassen und den eigenen Glauben als dynamischen Prozess zu verstehen. Die Anregungen sind so gewählt, dass sie sowohl für Einsteiger als auch für spirituell Erfahrene neue Impulse bieten können.

„40 Dinge, die du ausprobieren musst, bevor du aufhörst zu glauben“ ist ein inspirierender und praxisnaher Begleiter für alle, die christliche Spiritualität neu entdecken oder vertiefen möchten. Das Buch überzeugt durch seine Vielseitigkeit, Niederschwelligkeit und den Mut, tradierte Formen zu hinterfragen, ohne sie zu entwerfen. Es lädt dazu ein, Spiritualität als lebendige Erfahrung zu begreifen – und stellt damit die Frage: Welche neuen Wege des Glaubens sind wir bereit, im 21. Jahrhundert zu gehen? Wer sich darauf einlässt, wird mit vielfältigen Erfahrungen belohnt.

Jasmin Hack



Lisa Menzel/Tobias Sauer (Hg.),
40 Dinge, die du ausprobieren musst,
bevor du aufhörst zu glauben, Freiburg
im Breisgau: Verlag Herder 2024, ISBN:
978-3-451-39709-7, 192 Seiten, € 22,00.