
Ref Lab
EIN GEFÜHLTES JAHR
JANNA HORSTMANN
ruach.jetzt

EIN GEFÜHLTES JAHR

JANNA HORSTMANN

ruach jetzt

reformierte
kirche kanton zürich

Mehrere Texte in diesem Buch beruhen auf Online-Artikeln des RefLab, das zur Evangelisch-reformierten Landeskirche Zürich gehört. Ihr gilt Dank, dass sie diesen Titel herausgibt und in der vorliegenden Form durch ihre Kooperation mit ermöglich hat.

ruach.jetzt

© 2025 – ruach.jetzt GmbH – 1. Auflage

Herausgeberin: Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich

Autorin: Janna Horstmann
Lektorat: Lisa Menzel
Korrektorat: Tamara Haschke
Umschlaggestaltung & Satz: Tiffany Maaßen

Verlag: ruach.jetzt GmbH, Arnoldistraße 26, 54295 Trier, kontakt@ruach.jetzt
ISBN: 978-3-949617-53-9

Druck: BALTO print, Vilnius

Die in diesem Buch abgedruckten Bibelverse wurden - sofern nicht anders angegeben - zitiert nach Lutherbibel, revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

VORWORT 4

SICH ZEIT GEBEN 9

SICH HÄUTEN 27

SICH LIEBEN LASSEN 47

SICH ZURÜCKZIEHEN 67

SICH AUSDEHNEN 87

SICH HINGEBEN 107

SICH TRAUEN 123

SICH SEHNEN 143

SICH VERLAUFEN 163

SICH VERAUSGABEN 179

SICH VERBINDEN 199

SICH WUNDERN 219

SICH VERWANDELN 235

DANK 252

ANMERKUNGEN 253

WARUM DU DIESES BUCH LESEN SOLLTEST

Weil sich immer alles verändert: in der Welt, in deinem Leben, in deiner Gefühlswelt. Und das Leben echt herausfordernd sein kann. Manchmal tut es gut, wenn jemand die richtigen Fragen zur richtigen Zeit stellt. Oder einfach mal sagt: Mach doch mal wieder einen langen Spaziergang. Oder: Nimm dir Zeit für etwas, das du schon lange nicht mehr getan hast. Dieses Buch tut das. Deine Gefühle sind wichtig. Deshalb kommst du mit diesem Buch ein Jahr lang ins Fühlen. Du gibst dir Zeit, dem nachzugehen, was für dich von Bedeutung ist. Immer in Verbindung mit dem, was das Jahr prägt: Jahreszeiten, alte Traditionen, kirchliche Feiertage und andere präsente Themen. Diese werden aufgegriffen und mit persönlichen Erfahrungen belebt. Und du stellst deine eigenen Überlegungen dazu an.

WIE DU DIESES BUCH BENUTZT

Dieses Buch begleitet dich durch die verschiedenen Zeiten eines Jahres. Es durchläuft dabei einen Jahreskreis und orientiert sich an den Monaten, vom Anfang bis zum Ende des Jahres, bis in die Übergangszeit. Dabei berücksichtigt es mal mehr, mal weniger auch die kirchlichen Feiertage. Das Leben ist nicht linear, Phasen wiederholen sich, manchmal drehen wir uns im Kreis und ganz plötzlich stehen wir vor einem Neuanfang, dabei ist gar nicht Januar. Aufgebaut ist das Buch nach Bewegungen.

Der Jahreskreis und auch das Kirchenjahr haben für mich weniger mit Monaten zu tun als mit innerlichen und äußerlichen Bewegungen, die sich vollziehen. Im Frühling gibt es zum Beispiel eine Zeit, in der sich alles weitet, die Knospen aufblühen und ich Hummeln im Hintern habe. Die entsprechende Bewegung heißt: sich ausdehnen. Oder wenn wir im September nach den Sommerferien wieder in den Alltag stolpern und vollkommen überfordert sind. Diese Bewegung heißt: sich verlaufen. Ich empfehle dir, dieses Buch in der Reihenfolge der Bewegungen zu lesen. Beginne mit der Bewegung, die der Zahl des Monats entspricht, in dem du dich gerade befindest: Im Januar beginnst du mit der ersten Bewegung: sich Zeit geben. Im Juni beginnst du mit: sich trauen.

Manchmal finden andere Menschen neue Worte für die Gefühle, die ich in mir spüre. Dann leihe ich sie mir aus und stelle meine Gedanken und Gefühle dazu. Manchmal sind es Gedichte, manchmal Songtexte. Es gibt auch Geschichten, in denen ich Gott als Du anspreche, als Gegenüber für meine Gedankengänge. Weil sie* mich begleitet. Dir steht es frei, dein ganz persönliches Gegenüber anzusprechen. In jeder Bewegung gibt dir das Buch Aufgaben, es erzählt dir Geschichten und stellt dir Fragen. In jedem Kapitel bekommst du drei Handlungsanweisungen. Wann genau du diese umsetzt, bleibt dir überlassen. In jedem Fall solltest du dir etwas Zeit nehmen und dich bewusst mit der Aufgabe auseinandersetzen. Manchmal musst du dafür auch aus der Haustür gehen. Zu jeder Anweisung gehört eine kleine Geschichte. Jede Geschichte hat ihre eigene Wahrheit, diese hat mal mehr und mal weniger mit realen Erfahrungen zu tun. Lies sie dir gerne durch, während du der Aufgabe nachgehst, zumindest wenn es sich anbietet. Wenn du aktiv warst und gelesen hast, findest du Reflexionsfragen und Raum, um deine Erfahrungen und Gedanken zu notieren. Mithilfe der Fragen machst du dir Gedanken über dein Leben, deinen Glauben, aber besonders über deine Gefühle.

Jedes Jahr fühlt sich etwas anders an. Deshalb ist genug Platz, um dir auch in den nächsten Jahren neue Antworten und Gedanken zu notieren. Ich hoffe, du hast genauso viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Reflektieren, wie ich es beim Erproben und Schreiben hatte.

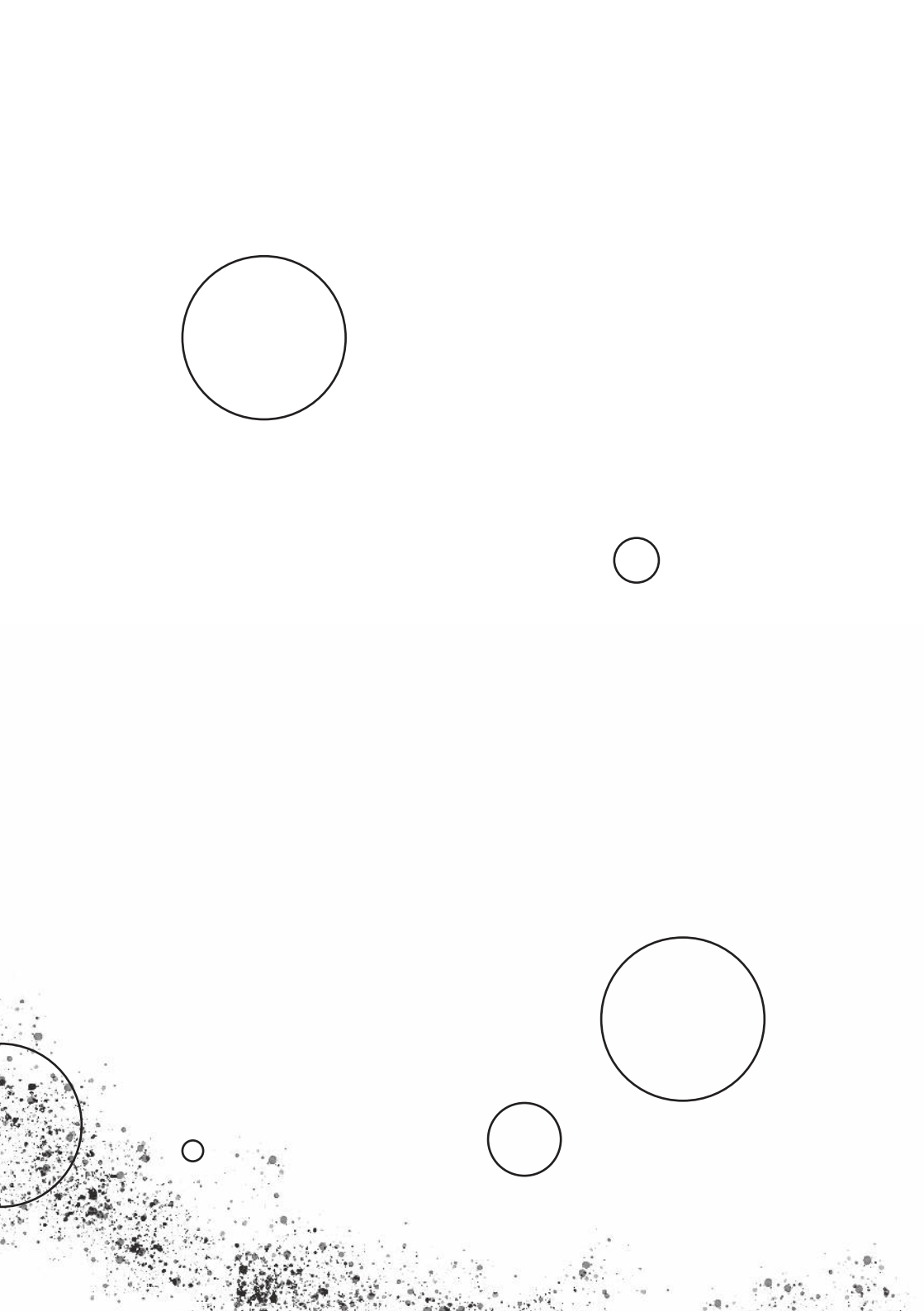
WIESO ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Für mich hat Glauben mit Fühlen zu tun. Nicht nur mit Dogmen, Ideen, Konstrukten und wissenschaftlichen Zusammenhängen, sondern ganz viel mit meiner Wirklichkeit. Glauben ist Spüren und Erleben: der Welt um mich herum, dem Natürlichen und Zwischenmenschlichen. Da ist Gott für mich. Gefühle und Glaube miteinander zu verbinden – danach sehne ich mich und ich merke, dass es für mich nicht anders geht, als genau das immer wieder selbst zu tun.

Dieses Buch ist ein weiterer Versuch. Es entstand im Kontext meiner Arbeit für das RefLab. Das RefLab ist eine digitale Initiative der Reformierten Landeskirche Zürich. Wir schreiben Blogbeiträge, nehmen Podcasts auf und drehen Videos zu Themen, die uns inspirieren, wichtig und heilig sind. Auch in meinem Podcast *I feel you* beschäftige ich mich mit den großen Themen und den großen Gefühlen.

Ein gefühltes Jahr versammelt Texte, persönlich, poetisch, ganz nah bei mir, die versuchen, menschlichen Bewegungen nachzugehen. Bewegungen, die sich in uns vollziehen, die uns die Natur durch ihre Veränderungen vorgibt und Bewegungen, die aus dem Kirchenjahr entstanden sind. Angefangen hat alles mit Karfreitag, einem Tag, mit dem ich allzu oft nichts anzufangen weiß. Und der Frage, wie ich mich eigentlich an Karfreitag fühle. Was in uns passiert, wie sich ein Karfreitagsgefühl anfühlt, darüber bin ich ins Schreiben gekommen. So wurde aus meiner Suche nach dem Karfreitagsgefühl eine *Anleitung für den Karfreitag*, mit Handlungsanweisungen und Reflexionsfragen, die ich mir selbst gestellt habe. Dem Karfreitag folgten Himmelfahrt und Pfingsten. Dem Kirchenjahr folgten Gefühle und Geschichten. Und diese liegen nun vor dir.

Zürich, Februar 2025 Janna Horstmann




SICH ZEIT GEBEN SICH HÄUTEN SICH LIEBEN LASSEN SICH ZURÜCKZIEHEN SICH AUSDEHNEN SICH HINGEBEN SICH TRAUEN SICH SEHNEN SICH VERLAUFEN SICH VERAUSGABEN SICH VERBINDEN SICH WUNDERN SICH VERWANDELN
SICH
ZEIT
GEBEN

Entschleunigung. Ein Fremdwort unserer Zeit. Das Gegenteil von Beschleunigung. Verlangsamen. Langsamer werden. Die Rotation reduzieren, gegen die Fliehkraft angehen. Der Januar baut Druck auf.

Langsamkeit muss ich mir anziehen, bewusst wählen und aktiv praktizieren. Schnell wird alles von allein. Mein Bus ist ein sehr langsames Fortbewegungsmittel. Aber mittlerweile steht er mehr, als dass er fährt.

Zu Fuß gehen verleitet auch zur Langsamkeit, ganz bewusst eine Runde schlendern. Rennräder tendieren nicht zur Tändelei, eher zum Eisern-in-die-Pedale-treten. Ach, wenn ich eine Schnecke wäre, ich würde wohl viel mehr von der Welt sehen.

SICH ZEIT GEBEN

GIB DIR ETWAS *ZEIT*.

Entscheide selbst, wie viel. Wichtig ist nur,
dass du es bewusst tust. Mach dir bewusst,
was du in dieser bewussten Zeit tust, oder
auch nicht tust. Oder mit welchen Themen du
dich gedanklich auseinandersetzt,
oder auch nicht.

44 ausgedruckte Papierbögen liegen vor mir. Ich habe sie sogar seitlich zusammengetackert, sodass sie ein kleines Heftchen ergeben. So fällt es mir bestimmt leichter, sie zu füllen. Habe ich mir zumindest so gedacht. 3 Monate später habe ich immer noch nur 5 der 44 Seiten ausgefüllt. Nun denn. Was zwischendurch passiert ist:
Ich habe mir Zeit genommen, um heil zu werden, zum Basteln und Malen und Ukulele spielen. Ich habe mir Zeit genommen für Freunde und Liebeleien und die Arbeit und für die Ausbildung – für die habe ich mir ganz besonders viel Zeit genommen.

ICH HABE MIR ZEIT GENOMMEN FÜR UMWEGE,
DIE MAG ICH BESONDERS GERN.

Vom Weg abkommen erfordert immer Zeit und schenkt meistens eine neue Parkbank. Die so schön rot angestrichen ist und direkt gegenüber von der kleinen Birke am Bach steht. Im Hintergrund sehe ich drei Wolkenkratzer.
Ich habe mir Zeit genommen für Nachrichten. Lange und kurze, liebevolle und passiv aggressive. Manchmal schreibe ich, «es ist alles gut» und «mach dir keine Sorgen». Das ist dann meistens falsch. Manchmal schreibe ich, dass ich gerade ganz gut davor bin. Das ist dann meistens eine Hoffnung und weniger ein Zustand. Manchmal erzähle ich dir, wenn gerade nicht alles gut ist. Aber dann tue ich so, als würde es schon wieder werden, dabei will ich, dass du mir sagst, dass es schon wieder werden wird. Ich habe die Mitteilungen ausgestellt. Dadurch muss ich immer bewusst WhatsApp öffnen, nur um zu sehen, dass du mir nicht geschrieben hast. Das kostet mich dann noch mehr Zeit. Wartezeit fühlt sich meistens nicht so gut an.

Jedes Jahr aufs Neue kaufe ich mir zum Beginn des Jahres die 44 Reflexionsbögen von meinem Kalenderhersteller. Ich lade mir die Seiten auf deren Internetseite herunter und drucke sie mir aus. Dann beginne ich irgendwann Ende Dezember, mein Jahr zu reflektieren, und stelle Ende Februar fest, dass das mittlerweile zerfledderte Heftchen immer noch auf der Ablage liegt, in der Erwartung, dass es noch aufgefüllt werden

möge. Aber das braucht wohl auch Zeit. Liegen braucht Zeit. Ich liege ganz hervorragend gerne. Vorzugsweise auf meinem Bett. Dann lege ich mich auf die beiden rosafarbenen Tagesdecken, die ganz flauschig sind, aber leider einen Blutfleck an der Ecke haben, und decke mich mit der grauen Decke mit den Fransen zu. Die Kissen knautsche ich so zusammen, dass der Kopf gut unterstützt ist, so wie es Kissen-Werbungen formulieren würden. Der obere Rücken liegt etwas erhoben. Dann platziere ich das Handy auf meinem Bauch und mache griechische Mythologie auf zweitleisester Stufe an und dann schaue ich auf diesen Punkt, der zwischen den Augen liegt. Der mich dazu bringt, nach innen zu blicken und dann meistens einzuschlafen. Das ist das Ziel. Manchmal wache ich dann von meinen eigenen Zuckungen auf. Irgendwas ist feucht auf meinen Lippen. Ich wische mit meiner Hand an meinem Mund entlang. Bisschen gesabbert nur. Ich drehe mich auf die linke Seite. Das Kissen drückt mir ins Gesicht. So kann ich nicht gut atmen. Ich drücke zurück. Der rechte Arme legt sich über ein weiteres Kissen. Schwangere haben diese Seitenschläferkissen, sowas wünsche ich mir auch manchmal, wenn ich um 5 Uhr wieder versuche, einzuschlafen. Ich habe mir Zeit genommen zum Schlafen. Und zum Schreiben. Und für das Schreiben übers Schlafen. Unter anderem auch für dieses Buch. Dafür habe ich mir auch Zeit genommen. Ich habe mir Zeit genommen für kleine Ideen, die in meinem Kopf gewachsen sind, bis ich dann irgendetwas mit ihnen anfange und sie dann nicht mehr nur kleine, sondern große Ideen sind.

SICH ZEIT NEHMEN, UM ETWAS ZU DURCHDENKEN.

Um etwas zu prüfen. Um etwas zu reflektieren. Um vorauszuschauen. Um nichts zu tun. Für die Familie. Für die Freizeit. Für das Hobby. Keine Zeit, in der nichts getan wird – eher eine Zeit, in der eine Bedeutungsverschiebung stattfindet. Darum geht es doch. Die Bedeutungsverschiebung, wenn wir uns aktiv mit unserem Zeitmanagement auseinandersetzen. Wenn wir uns für etwas Zeit nehmen, wird diese Zeit und das, was wir tun, bedeutsamer. Wir wollen, dass es bedeutsamer wird, wir gestehen der Zeit, die wir verbringen, Relevanz zu.

Sicherlich werde ich mir nächstes Jahr wieder die Reflexionsbögen kaufen. Sicherlich werde ich ebenso wieder anderen Dingen die Zeit geben.

WAS GIBT DIR DAS GEFÜHL, ZEITLOS ZU SEIN?

WIE GUT KANNST DU DICH MOMENTAN AUFS NICHTSTUN EINLASSEN?

UND WIE VIEL ZEIT HAST DU DAFÜR?

SICH ZEIT GEBEN

MACHE EINEN *SPAZIERGANG.*

Versuche dabei, so langsam wie möglich zu gehen. Schlendere durch die Gegend, setze jeden Fuß behutsam auf die Erde. Du darfst auch eine Zeit lang stehen bleiben.

2/3

Wir machen einen Spaziergang. Ich gehe ganz hinten und beobachte die wippenden Jacken und stapfenden Stiefel. Stiefel machen Menschen langsamer. Auch die Ausrutschwahrscheinlichkeit steigt durch etwaige Wetterphänomene. Ich vermute, im Winter gehen die Menschen generell langsamer als im Sommer.
Früher waren wir oft zu fünft spazieren, meistens am Meer, an den Feiertagen, wenn es sonst nichts zu tun gab. Mittlerweile sind wir zu elft, wenn alle dabei sind. Dass meine Mutter und meine Schwestern nebeneinandergehen, die Arme ineinander verhakt, ist selten geworden.

SPAZIEREN GEHEN WIRD NICHT SELTEN ZU EINER EIGENEN VERANSTALTUNG:

Der Laternenumzug, der Spaziergang zur Kirche am zweiten Weihnachtsfeiertag, der Umzug zum Karneval, alles meist in Begleitung des Nachwuchses. Unsere Familien-Konstellation hat sich verändert, umso mehr möchte ich diese Momente festhalten. Ich nehme meine Polaroid-Kamera zur Hand und mache ein Foto von den Dreien. Die Silhouetten sind leicht unscharf durch die Bewegung.
Tage später bin ich auf dem Heimweg. Ich sitze im Zug und betrachte das Foto. Wenn wir uns das nächste Mal sehen, wird wieder eine weitere kleine Person mit uns spazieren gehen. Die Zeit stand kurz still, nur um gleich darauf weiterzureisen. Der Moment ist eingefroren und doch dynamisch. Es liegt eine Bewegung in der Unschärfe des Bildes.
Bewegungsunschärfe bezeichnet die Unschärfe in Bildern bewegter Objekte. Sie entsteht in der Fotografie durch die Bewegung eines Objektes innerhalb der andauernden Belichtungszeit. Die Unschärfe auf dem Bild bildet demnach die durchgeführte Bewegung innerhalb einer bestimmten Zeitspanne ab. Auf dem Foto vergeht die Zeit. Es deutet auf das hin, was sein wird. Es sind zwar nur wenige Sekundenbruchteile, aber ich sehe die nächsten Schritte, ahne die Geburt eines Kindes und dass dieses Bild im nächsten Jahr bereits anders aussehen wird.
Ich sehe nicht nur meine Familie und die drei Figuren, die durch den Schnee stapfen. Ich sehe auch die drei Weisen aus dem Morgenland. Die sind auch zu Fuß unterwegs gewesen. Sie haben sich Zeit genommen,

ENDE DER LESEPROBE



Ein gefühltes Jahr

Janna Horstmann

Neugierig geworden? Das ganze Buch gibt es im Buchhandel und direkt beim Verlag:

https://store.ruach.jetzt/produkt/ein-gefuehltes-jahr-janna-horstmann-reflab/

27,00 € (D)

ISBN 978-3-949617-53-9