

Inhalt

Einführung	11
1. Aufbruch ins Neue?	11
2. Leichtes Gepäck oder: Wie passt das Kamel durchs Nadelöhr?	13
I. Eine Spiritualität für das 21. Jahrhundert	17
1. Alles fließt! Alles fliegt!	17
2. Minimalistische Spiritualität?	19
3. Spiritualität	21
4. Vom Minimalismus zum „cult of less“	23
II. Die Herausforderungen von heute	27
1. Die Grenzen des Wachstums – die ökologische Herausforderung	27
2. Armut und Ungerechtigkeit – die ökonomische Herausforderung	28
3. Das erschöpfte und überforderte Individuum – die existenzielle Herausforderung	30
4. Die Religionen und die Gewalt	33
5. Die Krise der traditionellen Kirchen in Europa und die Autonomie des Einzelnen	34
III. Beispiele minimalistischer Spiritualität	37
1. Gott und ich – Antonius der Große und die Wüstenväter. Auf dem Weg zu einer autonomen Spiritualität . . .	37
1.1 Die göttlichen Akrobaten	37
1.2 Die Wüste	38
1.3 Biblische Wurzeln	39

1.4	Der heilige Antonius und der Beginn einer neuen Bewegung	42
1.5	Einsamkeit und Kampf des Herzens	43
1.6	Die drei Tätigkeiten: sitzen, arbeiten und beten	45
1.7	Nicht allein: Gemeinschaft	47
2.	Die Spiritualität der Wüstenväter als minimalistische Spiritualität	49
2.1	Der minimale Kreis: Autonomie, Selbstbegrenzung, Beschränkung auf das Nötigste und Gemeinschaft	50
2.2	Minimalistische Akrobaten des Essenziellen	52
3.	„... und muss ein Kind und Schüler des Katechismus bleiben“ – Martin Luther als spiritueller Meister	53
3.1	Die Umformung des monastischen Erbes in eine Spiritualität für alle	53
3.2	Gelebte Autonomie: Von der Freiheit eines Christenmenschen (1520)	54
3.3	Üben, üben, üben: Von den guten Werken (1520)	55
3.4	Das Gebetbüchlein (1522/1529)	58
3.4.1	Eine kurze Form der Zehn Gebote, des Glaubensbekenntnisses und des Vater Unser	58
3.4.2	Für Große und Kleine: die beiden Katechismen	60
3.5	„Ich geb’s euch so gut, wie ich es habe ...“ – Eine einfältige Weise zu beten (1535)	62
4.	Luther als Meister minimalistischer Spiritualität . .	65

5. Die Wunden der Zeit erkennen – das öffentliche und politische Element der Spiritualität	66
5.1 „Nur wer für Juden schreit, darf gregorianisch singen“ – Dietrich Bonhoeffer	67
5.2 Kampf und Kontemplation – Frère Roger und die Gemeinschaft von Taizé	68
6. Literarisches Zwischenspiel: Hast du ein Taschentuch?	70
7. Die Grundelemente minimalistischer Spiritualität	72
IV. „Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht ...“ – Rahmenbedingungen moderner Existenz	77
1. Sportliches Zwischenspiel: Auf der Suche nach Primärerfahrungen im Extremsport	77
2. „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ – Auf der Suche nach Resonanzerfahrung	82
2.1 Resonanzerfahrung	83
2.2 Minimalistische Spiritualität als kultivierte Sehnsucht	88
V. Viele Religionen – ein Gott? – Theologische Grundfragen minimalistischer Spiritualität	91
1. Was ist eine Religion? Das Christentum als neuer Religionstyp	91
2. Religion als Übungssystem	98
3. Vom Primatenego zum Kulturmenschen – durch Übung	102

4. „Niemand kommt zum Vater denn durch mich“ – nur <i>ein</i> Zugang zu Gott?	103
5. Gemeinsame Wurzel aller drei abrahamitischer Religionen: das Alte Israel	105
6. Gott als Person und das a-personale Transzendente	109
7. Gott und seine wandelbaren Bilder	111
8. Das Transzendente und die vielen Religionen ...	113
9. Minimalistische Theologie und minimalistischer Glaube	120

VI. Leben und Glauben

in der „zerstreuten Herberge Gottes“	123
1. Gemeinde als Herberge	123
2. Das Albergo Diffuso	125
3. Innere und äußere Gastlichkeit	128
4. Konkrete Aktion: das offene Gastmahl	129
5. Die Kunst der minimalistischen Spiritualität und die zerstreute Herberge Gottes	131

VII. Zur Praxis minimalistischer Spiritualität

1. „Setze dir selbst ein Maß ...“ – Formen minimalistischer Spiritualität	137
1.1 Essayistisch leben	138
1.2 ... in der reduktiven Moderne	139
2. Vita contemplativa – Zur Praxis der Meditation	142
2.1 Das Netz der Gewohnheiten neu knüpfen – Achtsamkeit und Heilung durch Meditation	142

2.2	In der Natur	145
2.2.1	... seinen Ort finden und schweigen	145
2.3.	... gehen und stehen	147
2.4	Im Verborgenen	149
2.4.1	... lesen – lectio divina	149
2.4.2	... meditieren	150
2.4.3	Übergänge wahrnehmen	150
2.4.4	... in der Stille sitzen	152
2.4.5	... studieren	153
3.	Vita activa – handelnd Welt gestalten	154
3.1	Kleine Paradiese schaffen – „communities of practice“	154
3.2	Reparieren, flicken und selbst bauen – Dinge mit Geschichte	156
	Schluss	159
	Anmerkungen	161
	Literatur	169