

Hirschengraben 50
8024 Zürich
044 258 92 20
contact@reflab.ch
www.reflab.ch

Zürich, 13. Mai 2025

Neuerscheinung aus dem RefLab: «Ein gefühltes Jahr» von Janna Horstmann – Spiritualität fühlen statt erklären

Gefühle und Glauben verbinden – persönlich, kreativ, tiefgründig: «Ein gefühltes Jahr» lädt dazu ein, die eigene Spiritualität neu zu entdecken. Mit Reflexionsfragen, einfachen Ritualen und achtsamen Alltagsübungen öffnet das Buch einen Erfahrungsraum für alle, die Sinn suchen – jenseits starrer Glaubensformen, aber inspiriert von der christlichen Tradition.

Ein Buch für Sinn, Struktur und Achtsamkeit

Wie fühlt sich ein Jahr an? Mal rast es vorbei, mal zieht es sich zäh wie Kaugummi. Dazwischen liegt ein Wechselspiel aus Jahreszeiten, kirchlichen Festen und persönlichen Übergängen – wiederkehrend, vertraut und doch jedes Mal anders. In «*Ein gefühltes Jahr*» lädt die Autorin, Theologin und Podcasterin [Janna Horstmann](#), dazu ein, dieses Auf und Ab bewusst zu erleben.

Das Buch richtet sich an Menschen, die inmitten der Herausforderungen des Lebens nach Sinn, Struktur und Selbstverbindung suchen. Es verbindet theologische Tiefe mit einer lebensnahen Sprache und lädt ein zu einem achtsamen Jahr mit sich selbst – und vielleicht sogar mit dem Göttlichen.

«*Ein gefühltes Jahr*» ist entstanden aus Blogbeiträgen der Autorin bei [RefLab](#), einer Online-Initiative der Reformierten Landeskirche Zürich. [Auf Anfrage schicken wir Ihnen sehr gerne ein Rezensionsexemplar zu.](#)

Jahreszyklus und Kirchenjahr verbunden mit inneren Bewegungen

Jedes Kapitel des Buches widmet sich einer inneren Bewegung und öffnet einen Raum für Erfahrung, Reflexion und kreatives Tun. Die Impulse orientieren sich lose am Lauf des sogenannten Kirchenjahres; den kirchlichen Feiertagen und -Zeiten, von denen Advent, Ostern und Himmelfahrt die Bekanntesten sind.

Diese Zeiten werden verknüpft mit persönlichen Beobachtungen der Autorin und konkreten Anregungen: Sei es ein Spaziergang zum höchsten Punkt in der Umgebung an

Auffahrt, das Backen eines Brots zum Jahresbeginn oder das Aufschreiben eigener Gedanken zum Erntedank.

Mit Fragen, Übungen und spirituellen Mini-Ritualen begleitet «*Ein gefühltes Jahr*» seine Leser:innen durch zwölf Monate – körperlich, emotional und geistlich. Es hilft, innezuhalten und eigene Lebensrhythmen zu entdecken.

Für eine Spiritualität, in der Gefühle wichtig sind

Das Jahr ist ein Zyklus, deswegen kann mit dem Lesen des Buchs jederzeit begonnen werden. Man steigt einfach bei derjenigen der zwölf Bewegungen ein, die sich gerade passend anfühlt: «sich lieben lassen», «sich Zeit geben» oder «sich wundern».

«*Ein gefühltes Jahr*» wählt einen spirituellen Ansatz, in dem Gefühle und Körper wichtig sind. Janna Horstmann: «Für mich hat Glauben mit Fühlen zu tun. Glauben ist Spüren und Erleben: der Welt um mich herum, der Natürlichkeiten und der Zwischenmenschlichkeiten. Da ist Gott für mich.»

Autorin und Verlag

Janna Horstmann war in Hamburg Pastorin und heute Mitarbeiterin des [RefLab](#). In ihren Texten und Podcasts verbindet sie Glauben, Psychologie und Popkultur mit persönlicher Tiefe und sprachlicher Leichtigkeit. Im RefLab verantwortet sie den [Psychologie-Podcast «I Feel You»](#) und ist Teil des [Serien-Podcasts «Popcorn Culture»](#).

*«*Ein gefühltes Jahr*» erscheint im Verlag Ruach.jetzt, der für eine zeitgemässe, ehrliche und entspannte Auseinandersetzung mit Spiritualität steht. Die Produkte des Verlags eröffnen neue Wege im Glaubensdiskurs – lebensnah und ohne fromme Phrasen.*

Über das RefLab

[RefLab](#) ist eine Initiative der Reformierten Landeskirche des Kantons Zürich. Seit 2020 ist RefLab mit seinen Blogartikeln, Podcasts und Social-Media-Inhalten ein digitales Lagerfeuer für spirituelle Nomad:innen und Entdecker:innen. Wir lernen, diskutieren, zweifeln, und hoffen zusammen, als Community.

Rezensionsexemplare und weitere Informationen

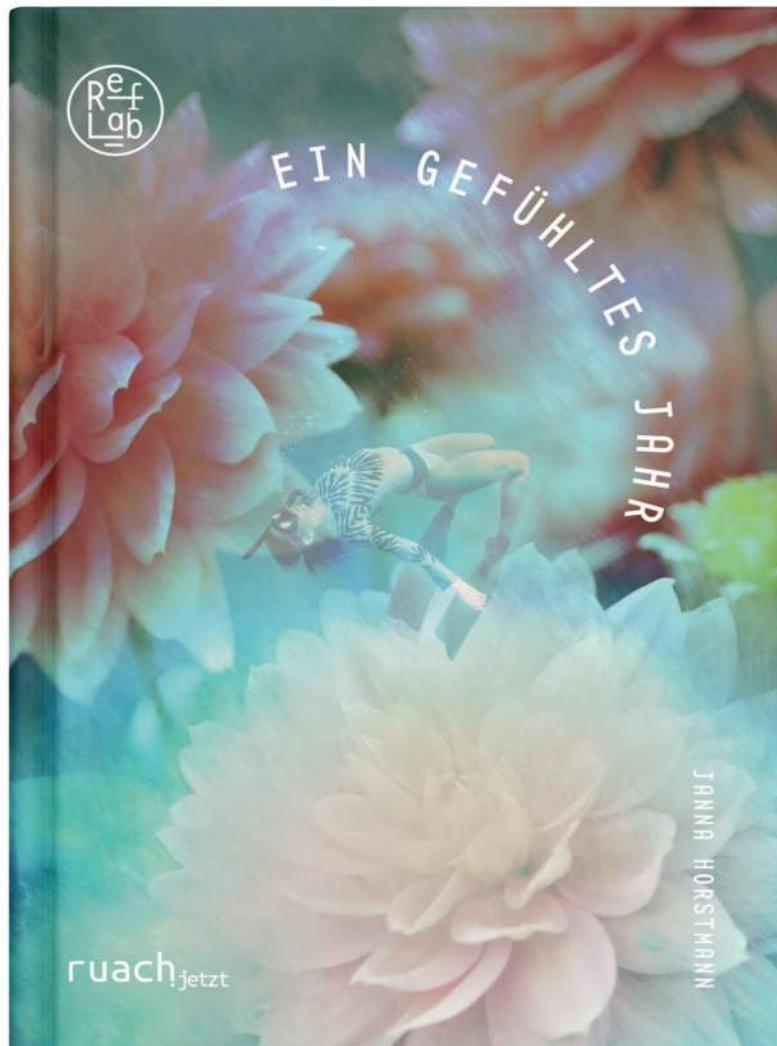
Für ein Rezensionsexemplar wenden Sie sich an contact@reflab.ch oder telefonisch an 044 258 92 20.

Bei Fragen stehen die Autorin sowie die RefLab-Co-Leitung gerne zur Verfügung:

Janna Horstmann, janna.horstmann@reflab.ch, 044 258 92 78

Evelyne Baumberger, evelyne.baumberger@reflab.ch, 044 258 92 32

Dr. Manuel Schmid, manuel.schmid@reflab.ch, 044 258 92 85



Bibliografische Angaben

Titel: *Ein gefühltes Jahr*

Autorin: Janna Horstmann

Verlag: Ruach.jetzt

Erscheinungstermin: 28. April 2025

Format: Hardcover mit Leseband und Farbschnitt, 256 Seiten

ISBN: 978-3-949617-53-9