

Seele, die zu viel Druck abbekommen hat, die überdehnt wurde, die ausgelaugt ist und nicht mehr richtig funktioniert. Meine Seele kann mit dem Tempo, das die Smartphones vorlegen, einfach nicht Schritt halten. Trotzdem habe ich es von mir selbst verlangt und ich fürchte, wir verlangen es alle voneinander.

Ich gehe davon aus, Ihnen geht es ähnlich wie mir, sonst hätten Sie nicht zu diesem Buch gegriffen. Ihre Seele zeigt Mangelerscheinungen, sehnt sich nach etwas anderem. Aber wonach? Wenn wir uns die folgenden Fragen anschauen, was verraten unsere Antworten über den Zustand unserer Seele?

Sind Sie meistens glücklich?

Wie oft fühlen Sie sich unbeschwert?

Denken Sie mit Freude an Ihre Zukunft?

Fühlen Sie sich von Herzen geliebt?

Wann waren Sie zuletzt sorglos unterwegs?

Ich weiß, diese Fragen darf man eigentlich gar nicht stellen. Unsere Seelen sind trüb geworden, verletzt, besudelt. Trotzdem können wir immer noch lieben, hoffen und träumen. Aber am Abend kommen wir erschöpft nach Hause. Die meisten von uns sind ausgelaugt, unsere Seele ist bestenfalls wie betäubt, oft auch böse zugerichtet. Oder um es in den Worten von Bilbo Beutlin zu sagen, einem Hobbit aus „Herr der Ringe“: „Ich komme mir dünn vor, sozusagen gestreckt ... wie zu dünn aufs Brot gestrichene Butter.“³

Unsere Welt ist außer Kontrolle, und wenn wir nicht achtsam sind, reißt sie unsere Seele mit sich in den Abgrund.

Ob es einen Ausweg aus diesem Dilemma gibt? Ich glaube, wir bräuchten mehr von Gott in unserem Leben, das würde helfen. Dann

könnten wir uns an seiner Liebe sättigen, aus seiner Kraft leben, uns von seiner Weisheit beraten und mit Belastbarkeit ausstatten lassen. Immerhin ist er die Quelle des Lebens. „Menschen suchen Zuflucht im Schatten deiner Flügel. Sie dürfen den Reichtum deines Hauses genießen, und aus einem Strom der Freude gibst du ihnen zu trinken. Bei dir ist die Quelle allen Lebens, in deinem Licht sehen wir das Licht“ (Psalm 36,8-10). Wenn mehr von seinem übersprudelnden Leben durch uns strömen würde, wäre das eine Wohltat für unsere gequälten Seelen.

Aber diese hektische, vergängliche Welt saugt unsere Seelen aus, lässt sie austrocknen und verschrumpeln, bis ihr Zustand an Rosinen erinnert, die kein Leben mehr aufnehmen können.

In der Chemie spricht man von einer Doppelbindung. Das schnelle und von

Informationen überflutete Leben setzt der Seele so zu, dass sie nicht mehr in der Lage ist, sich an der Quelle, beim Schöpfer, zu erfrischen und aufbauen zu lassen. So scheint die Lage in zweifacher Hinsicht aussichtslos.

Nachdem ich festgestellt hatte, wie sehr meine Seele schon gelitten hatte, machte ich mich auf die Suche nach Abhilfe. Schnell erkannte ich: Gottes Nähe ist das Heilmittel. Wenn ich mehr von ihm erfüllt bin, kann ich dem Alltag besser standhalten. Also tat ich, was man als Christ so tut: beten, Bibel lesen, Gott anbeten, Abendmahl feiern.

Trotzdem wurde ich das Gefühl nicht los, dass meine Beschäftigung mit Gott sich nur oberflächlich auswirkte. Es war, als würde ich das Wasser des Lebens löffelfeise zu mir nehmen, statt es in großen Schlucken zu trinken; als würde ich nur darin waten, statt ganz in die Fluten einzutauchen. Meine Seele

fühlte sich an wie eine flache Pfütze, aber eigentlich ist sie ja alles andere als das. Sie ist tief und weit, voller Symphonien und Heldenmut. Aus dieser Tiefe wollte ich leben, aber ich fühlte mich wie gefangen in seichten Gewässern.

Es ist sicher kein Zufall, dass eines der erfolgreichsten Bücher über unsere heutige Welt und den Einfluss der modernen Technologie den Titel trägt: „The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains“ (etwa: Seichte Gewässer: Was das Internet mit unserem Denken macht).⁴ Wir verlieren die Fähigkeit, fokussiert zu denken und uns über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Wir verteilen Likes und scrollen uns durch Artikel, ohne in die Tiefe zu gehen.⁵

Das ist nicht nur ein intellektuelles Problem unserer Zeit, sondern es wird zu einer Gewohnheit, die sich auch im Geistlichen