




JOHN ELDREDGE

WO DIE  
SEELE  
ATMEN  
KANN



Wege zur  
Entschleunigung

BRUNNEN



John Eldredge

**WO DIE SEELE  
ATMEN  
KANN**

Wege zur Entschleunigung

Deutsch von Beate Zobel

 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of  
HarperCollins Christian Publishing, Inc. © 2020 by John Eldredge

Titel der Originalausgabe: Get Your Life Back

© 2020 by John Eldredge

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von Thomas Nelson, einem  
Imprint von HarperCollins Christian Publishing.

Bibelzitate folgen, wo nicht anders angegeben, dem Bibeltext der Neuen  
Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright  
© 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Geneh-  
migung. Alle Rechte vorbehalten.

Weitere verwendete Übersetzungen sind wie folgt gekennzeichnet:  
Hfa © Übersetzung Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by  
Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis –  
Brunnen Basel.

NLB – Neues Leben. Die Bibel

© 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

ELB – Revidierte Elberfelder Bibel

© 1985/1991/2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

EU – Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

NeÜ – NeÜ bibel.heute © 2010 Karl-Heinz Vanheiden,  
www.derbibelvertrauen.de, und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg,  
www.cv-dillenburg.de

SLT – Bibeltext der Schlachter. Copyright

© 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher  
Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

© 2020 Brunnen Verlag Gießen GmbH

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlagfoto: Stocksy

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul

Satz: DTP Brunnen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN Buch 978-3-7655-0747-2

ISBN E-Book 978-3-7655-7570-9

www.brunnen-verlag.de



Für Brian Hampton  
Von Anfang an warst du mein Freund.  
Du bist uns vorausgegangen, während wir an diesem  
Buch gearbeitet haben. Bis bald, Kumpel!

Möge der Sohn Gottes, der in dir schon Gestalt gewonnen hat,  
in deinem Herzen zunehmen und ins Unermessliche wachsen,  
möge er dein Inneres weiten und mit Lachen und Jubel füllen  
und dir zu einer Freude werden, die niemand rauben kann.

Isaak von Stella

# Inhalt

<b>Einführung</b>	Wo die Seele atmen kann	7
<b>Eins</b>	Eine Minute Pause machen	15
<b>Zwei</b>	Wohltuenden Abstand gewinnen	27
<b>Drei</b>	Schönheit trinken	49
<b>Vier</b>	Offline sein	63
<b>Fünf</b>	Sich selbst Gutes tun	81
<b>Sechs</b>	Sich selbst Übergangszeiten gewähren	95
<b>Sieben</b>	An die frische Luft gehen	111
<b>Acht</b>	Das Herz erinnern, wen es liebt	129
<b>Kleine Verschnaufpause</b>		
	Eine Minute Pause	145
<b>Neun</b>	Dem Ego den Kampf ansagen	147
<b>Zehn</b>	Wunde Punkte behandeln	169
<b>Kleine Verschnaufpause</b>		
	Sagen, was man will	187
<b>Elf</b>	Erinnern tut gut	189
<b>Zwölf</b>	Der Glaube	205
<b>Dreizehn</b>	Mit Gott verbunden	223

<b>Vierzehn</b>	Einfache Dinge für den Alltag	243
<b>Das tägliche Gebet</b>		263
<b>Quellenangaben</b>		267



## Einführung

# Wo die Seele atmen kann

Unsere Welt wird immer verrückter und ich finde, wir sollten darüber reden. Schließlich haben wir nur dieses eine Leben und wir dürfen nicht zulassen, dass es dem Wahnsinn zum Opfer fällt.

Das erste Problem ist die Geschwindigkeit. Unser Hometraddreht sich atemberaubend schnell.

Neulich habe ich einigen Freunden eine Nachricht geschickt, die mir wirklich wichtig war. Ihre Antwort bestand lediglich aus Daumen-hoch-Emojis. *Mehr bedeutet euch meine Nachricht nicht?*, dachte ich enttäuscht. *Habt ihr keine Zeit, ein paar Worte für mich zu tippen?*

Als das Briefeschreiben von E-Mails abgelöst wurde, erschien uns der Fortschritt riesig. Dann kamen Textnachrichten auf und fühlten sich an wie Raketentreibstoff der Kommunikation. Aber anscheinend haben wir nichts gewonnen. Verzweifelt kämpfen wir darum, mit dem immer schneller werdenden Tempo Schritt zu halten. Wir wischen, statt zu tippen, wir liken, statt zu kommentieren. Das Leben lässt uns so wenig Zeit, dass wir es uns nicht leisten können, auch nur einen Satz zu schreiben.

Mit wem ich auch rede, alle fühlen sich gestresster als früher. Die Musiker in meinem Freundeskreis haben kaum noch Zeit zum Musizieren, die Gartenbesitzer kommen nicht mehr dazu, neue Pflanzen in die Erde zu setzen. Ich

lese im Moment acht verschiedene Bücher und in keinem bin ich bis jetzt über das erste Kapitel hinausgekommen.

Das rasante Tempo, mit dem wir durch den Alltag gejagt werden, macht niemandem so richtig Spaß.

Dazu kommt das zweite Problem: die Flut von Nachrichten, die unsere Aufmerksamkeit fesseln. Pro Tag verbringen wir durchschnittlich drei Stunden mit unseren Smartphone-Apps, zehn Stunden sind wir verschiedenen Medien ausgesetzt. Die Informationen, die wir pro Woche aufnehmen, würden ausreichen, um einen Laptop zum Abstürzen zu bringen.<sup>1</sup> Wir reden von Handyfasten, sind aber gleichzeitig den sozialen Medien ergeben – das Karussell von Liebe und Hass dreht sich, banal, erschreckend, sensationslüstern und unerbittlich, und wir drehen uns mit. Jede Nachricht macht etwas mit uns und verlangt eine Reaktion. Persönliche Kämpfe und Katastrophen gab es schon immer, aber nun poppen auch noch pausenlos Schicksalsschläge der ganzen Welt auf unseren Handydisplays auf.

Das ist für die Seele nicht gut. Wer traumatischen Ereignissen ausgesetzt ist, kann davon auch selbst traumatisiert werden – und wie viel Leid ereignet sich laufend vor unseren Augen?<sup>2</sup> Es ist, als wären wir in das Gravitationsfeld eines digitalen schwarzen Lochs geraten, das uns jedes Fünkchen Leben entzieht.

So weit nichts Neues. Alarmiert wurde ich erst, als ich bemerkte, wie mich diese Realität als Person bereits verändert hat. Reaktionen wie diese sind jetzt keine Seltenheit mehr:

Ein Freund schickt mir eine Nachricht, fragt, ob ich Zeit habe – und ich antworte nicht. Ich drücke mich davor, meine E-Mails zu lesen, aus Angst vor den Erwartungen, die darin an mich gestellt werden. Beim Autofahren ver-

liere ich wegen Kleinigkeiten die Nerven. Traurige Nachrichten lassen mich kalt. Was ist los mit mir? Verwandle ich mich gerade in eine kalte, lieblose Person? Für ein Treffen mit Freunden finde ich in meinem Terminkalender keine Lücke und Dinge, die mir guttun, müssen warten – Waldspaziergänge, Essen gehen, Schwimmen im See. Nehme ich mir gelegentlich doch Zeit dafür, bin ich so wenig bei der Sache, dass ich es auch hätte lassen können.

Schließlich dämmert mir: Es fehlt mir nicht an Liebe und Barmherzigkeit. Was ich an mir selbst beobachte, sind Symptome einer 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.“<sup>3</sup>

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 löffelweise 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).<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup>

Das ist nicht nur ein intellektuelles Problem unserer Zeit, sondern es wird zu einer Gewohnheit, die sich auch im Geistlichen auswirkt. Können wir hören, wie „eine Tiefe die andere ruft“<sup>6</sup>, während wir von dieser hektischen Welt in die seichten Bereiche unserer Seele gedrängt werden?

Glücklicherweise hörte Jesus auch meine oberflächlichen Gebete. Er kam mir zu Hilfe und begann, mich in eine Reihe von Übungen einzuführen, die ich als pure Gnaden-

gaben empfand. Es sind einfache Dinge wie zum Beispiel einminütige Pausen, die man leicht im Alltag einbauen kann, um neue Kraft zu tanken. Auf diesem Weg lernte ich, Dinge loszulassen. Statt nahtlos von einer Sache zur nächsten zu hetzen, hielt ich bewusst inne und nahm die Schönheit wahr, die Gott in den ruhigen Momenten vor mir ausbreitete.

Langsam begann meine Seele, sich zu erholen, sich besser zu fühlen, besser zu funktionieren – wie auch immer man es beschreiben mag. Mein Leben mit Gott begann, mir wieder Freude zu machen, und schließlich erlebte ich dieses Mehr von ihm, das ich mir so sehr gewünscht hatte. Leben kehrte in meine Seele zurück.

Dann zählte ich eins und eins zusammen ...

Gott möchte gern zu uns kommen, er will unsere Kraft und unser Leben erneuern. Und er tut es auch. Aber wenn es unserer Seele nicht gut geht, ist es uns fast unmöglich, ihm zu begegnen. Trockener, verdorrter Boden kann den Regen nicht aufnehmen, den er so dringend braucht.

C. S. Lewis hat das so beschrieben: „Die Seele ist nichts als eine Hohlform, die von Gott ausgefüllt wird.“<sup>7</sup> Statt „Hohlform“ könnte man auch „Gefäß“ sagen und an ein kunstvolles, schönes Behältnis denken. Unsere Seele ist ein Kunstwerk, eine von Gott geschaffene Schale, die er hergestellt hat, um sie zu füllen. Ich stelle mir das oberste, geschwungene Becken eines eleganten Etagenbrunnens vor, aus dem unaufhörlich Wasser herabfließt, überfließt wie nie endendes Leben. Hat Gott uns nicht genau das versprochen? „Wenn jemand an mich glaubt, werden aus seinem Inneren, wie es in der Schrift heißt, Ströme von lebendigem Wasser fließen“ (Johannes 7,38).

Unsere Aufgabe ist es, Bedingungen herzustellen, unter

denen seine Hilfe uns erreichen kann. Dann wird er unsere niedergedrückte, erschöpfte Seele wiederherstellen und unsere innere Kraft erneuern. Wir werden übernatürliche Freude und viele andere wunderbare Früchte seiner Gnade genießen können. Gleichzeitig wird unsere Seele immer mehr von Gott aufnehmen können, was allein schon eine Gnade ist. So werden wir dieses sprühende Leben und die unerschütterliche Beständigkeit erlangen, nach der wir uns sehnen. Lebendiges Wasser wird aus unserem Innern sprudeln und wir werden unsere Lebensfreude und Lebenskraft zurückgewinnen.

Aber das geht nicht über Nacht. Es ist ein Prozess, der umsetzbar und nachhaltig sein muss. Was haben wir nicht schon alles versucht – Sport, Diäten, Bibelleseprogramme ... Immer sind wir voller Elan gestartet, doch irgendwann ist alles wieder im Sand verlaufen und jeder neue Anlauf wurde zwischen den Mühlen des Alltags zerrieben.

Ja, ich gehöre auch zu denen, die für die Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter bezahlen, ohne hinzugehen. In meiner Wohnung liegen Bücher, die ich nie zu Ende lesen werde, auf dem Handy füllt sich der Speicher mit ungehörten Vorträgen, die ich mir heruntergeladen habe. Ich kenne das.

Von daher – machen Sie sich keine Sorgen: Was ich hier beschreiben werde, sind Gnadengeschenke, die mit dem ganz normalen, alltäglichen Leben vereinbar sind. Sie werden überrascht sein, wie einfach, nachhaltig und erfrischend sie sind.

Gott will uns stärken und unsere Seelen erneuern; Jesus möchte sich immer wieder neu an uns verschenken. Willkommen sind alle Erschöpften, alle, die schwere Lasten tragen. „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.

Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, das ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen“ (Matthäus 11,28-30 Hfa).

Wir können uns das Leben zurückerobern und wieder frei und unbeschwert leben. Die Welt bleibt grausam, aber Gott ist sanft; er weiß, was es heißt, in dieser Welt zu leben. Wir müssen nur die Orte aufsuchen, an denen seine Hilfe uns erreichen kann. An diese Orte möchte ich Sie jetzt führen.