

James K. A. Smith

# Die Macht der Gewohnheit

Wir werden, was wir lieben

T V Z | GLAUBE HEUTE



James K. A. Smith  
Die Macht der Gewohnheit

**T V Z**

Glaube heute

Bereits erschienene Bände:

**Rowan Williams:** Christsein heute (2023)

**Gregor Emmenegger:** Die Zeit kommt, da die Menschen verrückt werden (2024)

**Graham Tomlin:** Sei du selbst! (2025)

**Matthias Zeindler:** Was eigentlich ist Theologie? (2025)

Herausgegeben von

Silvianne Aspray-Bürki, Oliver Dürr, Ralph Kunz, Christine Schliesser,  
Martin Schmidt, Andreas Steingruber und Matthias Zeindler

Die Buchreihe «Glaube heute» ist eine Initiative des Zentrums Glaube & Gesellschaft an der Universität Fribourg. In der Reihe erscheinen Beiträge zu einer zeitgemässen christlichen Glaubenspraxis für eine breite Öffentlichkeit. Dazu gehören neben Neuerscheinungen auch Übersetzungen aus anderen Sprachräumen und Neuauflagen vergriffener Klassiker, die mit gut verständlichen Texten Orientierung für ein selbstbewusstes, offenes Christsein in der heutigen Zeit geben.

James K. A. Smith

# Die Macht der Gewohnheit

Wir werden, was wir lieben

Aus dem Amerikanischen von Frank Lachmann

Redaktionelle Bearbeitung von Eric Flury

Schriftleitung

Nicolas Matter

**T V Z**

Theologischer Verlag Zürich

Die englische Originalausgabe ist unter dem Titel «You Are What You Love» bei Brazos Press a division of Baker Publishing Group erschienen.  
© 2016 by James K. A. Smith

Veröffentlicht mit Unterstützung des Hochschulrats der Universität Fribourg sowie mit Publikationszuschüssen von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn, der Evangelisch-reformierten Kirche des Kantons St. Gallen, dem Förderverein für theologische Lehre & Forschung sowie der Landeskirchlichen Gemeinschaft *jahu*.

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2026–2028 mit einem Strukturbeitrag unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung  
Simone Ackermann, Zürich

Satz und Layout  
Claudia Wild, Konstanz

Druck  
CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3290-18765-1 (Print)  
ISBN 978-3-290-18766-8 (E-Book)

© 2026 Theologischer Verlag Zürich  
[www.tvz-verlag.ch](http://www.tvz-verlag.ch)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotografischen und audio-visuellen Wiedergabe, der elektronischen Erfassung sowie der Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Für  
John Witvliet,  
Mitverschwörer

Im Gedenken an  
Robert Webber,  
einen meiner wichtigsten Lehrer,  
obwohl wir uns nie kennengelernt haben

Mehr als auf alles gib acht auf dein Herz,  
denn aus ihm strömt das Leben.  
Sprüche 4,23

Die mir zugehörige Schwere ist meine Liebe;  
sie ist es, die mich trägt, in welche Richtung auch immer.  
Augustinus, *Bekenntnisse*

Die Liebenden wissen am meisten von Gott,  
ihnen muss der Theologe zuhören.  
Hans Urs von Balthasar, *Glaubhaft ist nur Liebe*

Wir in Amerika brauchen Zeremonien, das ist, glaube ich,  
der Grund, Matrose, warum ich dies geschrieben habe.  
John Updike, *Festgetretene Erde, Kirchgang, eine sterbende  
Katze, ein altes Auto*

Manchmal sind es die kleinsten Dinge,  
welche den meisten Platz in deinem Herzen einnehmen.  
Winnie Puuh

# Inhalt

Vorwort der Herausgeber 9

Vorwort 13

Vorwort zur Übersetzung 14

1: Du bist, was du liebst 17

2: Vielleicht liebst du nicht, was du glaubst 51

3: Der Geist begegnet dir dort, wo du gerade stehst 93

4: In welcher Geschichte spielst du mit? 127

5: Behüte dein Herz 167

6: Erziehe deine Kinder weise 203

7: Du tust, was du willst 251

Segen 275

Weiterführende Literatur 277

Danksagung 279



## Vorwort der Herausgebenden

Was liebst du? Das ist die zentrale Frage des vorliegenden Buches. Im ersten Moment scheint die Antwort für viele Menschen auf der Hand zu liegen: Ich liebe meine Familie, meinen Job, mein Auto und, sofern ich Christ oder Christin bin, vielleicht auch noch Gott und meine Kirche ...

Am Ende des Johannesevangeliums fragt Jesus seinen Jünger Petrus: «Liebst du mich?» Er fragt ihn das nicht einmal, sondern dreimal. Diese Wiederholung gibt zu denken. Kann es sein, dass wir uns selbst etwas vormachen? Dass wir meinen, Christus zu lieben, aber unser Leben eine andere Geschichte erzählt? Was wäre, wenn wir gar nicht das lieben, was wir zu lieben meinen?

James K. A. Smith lädt uns ein, uns selbst zu beobachten: Um herauszufinden, was wir wirklich lieben, sollen wir darauf achten, wie wir handeln, wie unsere Gewohnheiten aussehen und wem wir unsere Aufmerksamkeit schenken. Denn Liebe zeigt sich letztlich genau darin. In den Worten Martin Luthers: «Woran du nun, so sage ich, dein Herz hängst und worauf du dich verlässt, das ist eigentlich dein Gott.»<sup>1</sup> Etwas anders, aber in der Stossrichtung durchaus ähnlich, formuliert es der US-amerikanische Schriftsteller David Foster Wallace: «Jeder betet etwas an. Aber wir können wählen, *was* wir anbeten.»<sup>2</sup>

---

1 Martin Luther, Großer Katechismus, Berlin 2014, 16.

2 David Foster Wallace, Das hier ist Wasser, in: Der Spass an der Sache. Alle Essays, Köln 2018, 1028–1038, hier 1036.

Was wir anbeten bzw. woran wir unser Herz hängen, prägt unser Handeln und Denken und zeigt sich in unseren Gewohnheiten. Aber auch der Umkehrschluss gilt: Verändertes Handeln beeinflusst, woran wir unser Herz hängen. Sobald wir verstehen, dass nicht nur unser Herz unsere Gewohnheiten prägt, sondern dass unsere Gewohnheiten auch unser Herz prägen, stellt sich die Frage, ob wir uns vielleicht neue Gewohnheiten aneignen sollten.

Allerdings, und das ist die Schwierigkeit, kann man sich in neue Gewohnheiten nicht einfach *hineindenken*. Sie entstehen nur durch die wiederholte Ein- und Ausübung von Praktiken – Aktivitäten, die wir immer wieder tun und die unser Leben stets an der Liebe Gottes orientieren und uns auf ihn ausrichten. Genau das will Liturgie. Zum christlichen Glauben gehören seit der frühesten Kirche gemeinschaftliche Aktivitäten wie Beten, Lesen der Heiligen Schrift, Sakramente feiern, Werke der Nächstenliebe. Diese richten uns immer wieder auf Gott aus. Wir beten immer etwas an, weil wir liturgische Wesen sind. Der entscheidende Punkt ist aber, in welche Liturgien wir uns hineinbegeben. Es geht nicht darum, ob, sondern *was* und *wie* wir anbeten – und damit auch darum, was und wen wir lieben.

Auch zehn Jahre nach der Veröffentlichung dieses Buches hat es nichts an seiner Aktualität eingebüsst, ganz im Gegenteil. Die digitale Revolution ist in vollem Gange, und seit der Einführung generativer KI stellen sich Fragen rund um unser Handeln, unsere Gewohnheiten, unsere Aufmerksamkeit – und damit einhergehend auch um unsere Liebe – auf neue Weise und in neuer Intensität.

Es ist uns deshalb eine grosse Freude, diesen Klassiker auf Deutsch herausgeben zu können. Wir sind überzeugt, dass dieses Buch wegweisend ist für die Zukunft christlicher Glaubenspraxis und damit auch für die Zukunft christlicher Kirchen und Gemeinschaften.

Wir danken James K. A. Smith für das Vertrauen, das er uns für die Übertragung seines Werks ins Deutsche entgegengebracht hat. Ganz herzlich wollen wir uns auch bei Frank Lachmann für seine Übersetzungsarbeit sowie bei Eric Flury für seine intensive redaktionelle Bearbeitung bedanken. Schliesslich möchten wir Nicolas Matter, der als Schriftleiter die exekutive Verantwortung für dieses Projekt trug, unseren Dank aussprechen.

Ohne die grosszügige finanzielle Unterstützung mehrerer Sponsoren wäre dieses Projekt nicht realisierbar gewesen. Deshalb bedanken wir uns herzlich beim Hochschulrat der Universität Fribourg (Schweiz), den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn, der Evangelisch-reformierten Kirche des Kantons St. Gallen, dem Förderverein für theologische Lehre & Forschung sowie der Landeskirchlichen Gemeinschaft *jahu* in Biel.

Silvianne Aspray

Oliver Dürr

Ralph Kunz

Christine Schliesser

Martin Schmidt

Andreas Steingruber

Matthias Zeindler

*Pfingsten 2026*



## Vorwort

Eine Vision hat dich ergriffen. Gott ist viel grösser geworden. Du siehst förmlich die Radikalität und Reichweite des Evangeliums, dass durch die erneuernde Kraft Christi der Fluch gebrochen ist. Du realisierst, dass Gott nicht nur Seelen rettet, sondern *alle Dinge* mit sich versöhnt (Kol 1,20).

Die Bibel ist für dich auf eine Weise lebendig geworden, wie du es nie zuvor erlebt hast. Es fühlt sich fast so an, als würdest du Genesis 1 und 2 zum ersten Mal lesen und verstehen, dass wir dazu geschaffen sind, schöpferisch tätig zu sein. Wir sind beauftragt, unsere Gottebenbildlichkeit dadurch zu leben, dass wir Kultur schaffen. Es ist, als hätte dir jemand die Prophetenbücher im Alten Testament neu entschlüsselt. Du kannst gar nicht fassen, wie dir Gottes Leidenschaft für Gerechtigkeit jemals entgehen konnte – jener Aufruf an das Volk Gottes, für die Armen und Unterdrückten einzustehen. Jetzt aber kannst du selbst bei der Lektüre dieser Zeilen gar nicht anders, als an die Witwe, den Waisen und die Fremden im Land zu denken.

Die Frage lautet nun: Was hat das mit der Kirche zu tun?

Dieses Buch beschreibt eine Spiritualität für Kulturschaffende und zeigt (wie ich hoffe), warum die Nachfolge Jesu von unserer Eingliederung in den Leib Christi ausgehen und genährt sein muss. Die Anbetung ist sozusagen die «Werkstatt der Imagination», in der unsere Liebe und Sehnsüchte gebildet werden, so dass unsere kulturellen Bestrebungen auf Gott und sein Königreich ausgerichtet werden. Wenn wir leidenschaftlich nach Gerechtigkeit streben, nach einer Erneuerung der Kultur und der Erfüllung unserer Berufung,

## Vorwort

um das volle Potenzial der Schöpfung zu entfalten, dann müssen wir in die Bildung und Entwicklung unserer Vorstellungskraft und unserer Herzen investieren. Wir müssen lernen, richtig anzubeten. Denn du bist, was du liebst.

Und du betest an, was du liebst.

Und möglicherweise lieben wir nicht das, was wir zu lieben glauben.

Das wirft eine wichtige Frage auf. Wir wollen es wagen, sie zu stellen.

## Vorwort zur Übersetzung

Die vorliegende deutsche Übersetzung von *You Are What You Love (Die Macht der Gewohnheit)* ist die neuste Ausgabe in einer ganzen Reihe internationaler Übersetzungen – Koreanisch, Portugiesisch, Schwedisch u. a. Passenderweise befinde ich mich, während ich dieses Vorwort schreibe, auch in der Vorbereitung auf eine Pfingstpredigt. Genau wie die Zeugen des ersten Jahrhunderts bin auch ich immer wieder überrascht von der Vielfalt der Sprachen, in die mein Buch übersetzt wird. Jede neue Ausgabe ist ein Wunder – und jede macht mich demütig und dankbar.

Die vorliegende Ausgabe erscheint genau zehn Jahre nach der Erstveröffentlichung des Buches. Einerseits ist eine Dekade kein besonders langer Zeitraum (je älter ich werde, desto weniger lang erscheint es!); andererseits fühlt sich 2016 an, als wäre es ewig weit weg. Eine kleine Veranschaulichung dieser Tatsache: Als *You Are What You Love* im April 2016 erstmals auf Englisch veröffentlicht wurde, wirkte die Vorstellung, Donald Trump würde kurz danach Präsident der Vereinigten Staaten werden, wie eine Farce. Wir hatten keine Ahnung, dass es sowohl eine Farce *als auch* Realität werden könnte.

Ich hebe das hervor, weil mein Buch versucht, aufzuzeigen, wie leicht die Selbstverständlichkeiten einer dominanten Kultur auch Christinnen und Christen assimilieren. All unser Bibelwissen, unsere Doktrin und unsere apologetische Kompetenz schaffen es nicht, den Verlockungen kultureller Liturgien zu widerstehen, die so oft unseren Intellekt überwältigen, während sie unsere Vorstellungskraft in Beschlag nehmen und dadurch unser Innerstes – in der Sprache der Bibel: unser «Herz» – prägen. Zu oft wehren sich Christinnen und Christen gegen falsche Lehre und schlechte Ideen, während sie gleichzeitig unbekümmert ihre Herzen von der List des Mammon vereinnahmen lassen. In den letzten zehn Jahren haben wir immer wieder gesehen, wie christliches Dogma für groteske Projekte der Macht, der Unterdrückung, der Exklusion und Entmenschlichung missbraucht wurde. In diesem Sinne halte ich die Diagnose kultureller Liturgien für relevanter denn je.

Dieses Buch ist im Geiste von Augustinus' *De civitate dei* (*Vom Gottesstaat*) geschrieben. Nicht weil ich mein eigenes Werk mit jenem Klassiker der christlichen Literatur vergleichen wollte, vielmehr meine ich damit, dass *Die Macht der Gewohnheit* dieselbe Form der Kulturkritik unternimmt, die Augustinus in seiner kritischen Auseinandersetzung mit heidnischen Ritualen und den «fantastischen Liturgien» des späten Römischen Reiches initiiert hat. Solche Rituale sind nicht in erster Linie deshalb gefährlich, weil sie zu falschem Denken führen, sondern weil sie unsere Herzen berühren – weil sie uns beibringen, zu lieben, was Rom liebt. Sie sind Übungseinheiten der *libido dominandi*.

Um aber diesen kulturellen Liturgien etwas entgegenzusetzen zu können, reicht eine blossе Analyse oder Kritik nicht aus. Wir benötigen Gegenmassnahmen. Wir brauchen erneuernde Liturgien, die unseren Herzen beibringen, das zu wollen, was Gott will – die von den Propheten so oft besungene Vision von *shalom*. Das ist der Grund, weshalb *Die*

*Macht der Gewohnheit* für die Wiederentdeckung der christlichen Weisheit kirchlicher Anbetung plädiert. Lieben lernen braucht Übung. Gott lieben zu lernen sowie das zu lieben, was Gott liebt, ist nur möglich durch die verleblichten Praktiken der Anbetung, die vom Wort und Sakrament getragen sind. Durch diese Praktiken erlernen wir, ein kreuzförmiges Leben zu führen, das Zeugnis ablegt von jenem kommenden Reich, in dem Menschen aus jedem Volk, jeder Sprache und Nation das Lied des Lammes singen, das geschlachtet wurde und doch herrscht.

James K. A. Smith

*Pfingsten 2026*

# 1

## Du bist, was du liebst *Anbeten ist menschlich*

Was suchst du?

Das ist die Frage – die erste, die letzte und die grundsätzlichste Frage für die Nachfolge Jesu. Im Johannesevangelium ist es die erste Frage, die Jesus seinen neuen Anhängern stellt. Als sich ihm zwei angehende Jünger anschließen wollen, die sich von der Begeisterung Johannes des Täufers für Jesus haben mitreißen lassen, wendet sich Jesus ihnen zu und fragt: «Was sucht ihr?» (Joh 1,38)

Das ist die Frage, die nahezu allen anderen Fragen zugrunde liegt, die Jesus an jeden von uns richtet. «Wirst du mir nachfolgen?» ist nur eine andere Formulierung für «Was suchst du?», ebenso wie die fundamentale Frage «Liebst du mich?», die Jesus seinem auf Abwege geratenen Jünger Petrus stellt (Joh 21,16).

Jesus tritt Matthäus und Johannes – oder dir und mir – nicht gegenüber und fragt: «Was weisst du?», ja nicht einmal: «Was glaubst du?» Stattdessen fragt er: «Was suchst du?» Und das ist die direkteste und durchdringendste Frage, die er uns stellen kann, und zwar gerade deshalb, weil wir *das sind*, was wir wollen, suchen und anstreben. Unsere Sehnsüchte, unser Verlangen und unsere Wünsche bilden den Kern unserer Identität. Sie sind jene Quelle, aus der unsere Handlungen und Verhaltensweisen entspringen. Unser Suchen hallt wider aus unseren Herzen, dem Epizentrum der menschlichen Person. Deshalb rät die Schrift: «Mehr als auf alles gib acht auf dein Herz, denn aus ihm strömt das Leben.» (Spr 4,23). Die Nachfolge Jesu – so könnten wir sagen – ist ein Weg, unser Herz neu auszurichten, indem

wir darauf achten und uns bewusst machen, was wir lieben. Die Nachfolge ist also eher eine Sache des Hungerns und Dürstens statt des Wissens und Glaubens. Das Gebot Jesu, ihm nachzufolgen, ist die Aufforderung, unsere Leidenschaften und Sehnsüchte an den seinen auszurichten, also das zu wollen, was Gott will, zu ersehnen, was Gott ersehnt, und nach Gott zu hungern und zu dürsten und eine Welt zu begehren, in der er alles in allem ist – eine Vision, die in der Wendung «das Königreich Gottes» kurz und bündig zusammengefasst ist.

Jesus ist ein Lehrer, der nicht einfach Informationen vermittelt, sondern unsere Leidenschaften formt. Er gibt sich nicht damit zufrieden, unserem Geist neue Ideen zuzuführen; stattdessen geht es ihm um nichts Geringeres als um unser Verlangen, unsere Leidenschaften und Sehnsüchte. Seine «Lehre» erreicht nicht nur den ruhigen, kühlen, fokussierten Raum unserer Reflexion und unserer Andacht, vielmehr ist er ein Lehrer, der auch in die erhitzten, leidenschaftlichen Regionen des Herzens vorstösst. Er ist das Wort, das «hindurch [dringt] bis zur Scheidung von Seele und Geist»; *er* «urteilt über Regungen und Gedanken des Herzens» (Hebr 4,12). Jesus nachzufolgen heisst, zum Schüler jenes Rabbiners zu werden, der uns zu *lieben* lehrt; ein Jünger Jesu zu sein, bedeutet, sich an der Schule der Nächstenliebe einzuschreiben. Dabei ist Jesus kein Hochschuldozent und seine Schule der Nächstenliebe ist kein Hörsaal, in dem wir einfach nur dasitzen und Notizen machen, während er in einer Litanei von überfrachteten PowerPoint-Folien monotone Fakten über sich selbst vermittelt.

Und trotzdem verstehen wir die Nachfolge oft als ein in erster Linie didaktisches Unterfangen – als wäre sie ein weit hin intellektuelles Projekt, ja, eine Sache des blossen Wissenserwerbs. Woran liegt das?

Die Antwort lautet: Weil jeder Interpretation der Nachfolge und der christlichen Bildung ein implizites Bild da-

von zugrunde liegt, was menschliche Wesen sind. Während diese Überzeugungen für gewöhnlich unausgesprochen bleiben, arbeiten wir in praktischer Hinsicht eben doch mit einigen fundamentalen (wenn auch stillschweigenden) Annahmen darüber, welche Art von Geschöpf wir sind – und daher auch darüber, welche Art von Lernenden wir sind. Wenn Jesus nachzufolgen heisst, sein Schüler und seine Anhängerin zu sein, dann hängt vieles davon ab, was unter «Lernen» zu verstehen ist. Und das, was darunter verstanden wird, hängt wiederum davon ab, wie man das Menschsein auffasst. Anders gesagt: Dein Verständnis von Nachfolge spiegelt eine Reihe von Arbeitshypothesen über die Natur des Menschen wider, auch wenn du dir bisher noch nie solche Fragen gestellt hast.

Diese Einsicht wurde mir vor einigen Jahren auf sehr plastische Weise vor Augen geführt. Damals fiel mir beim Blättern in einem christlichen Magazin eine schrille Werbeanzeige für eine Lernmethode für das Auswendiglernen von Bibelversen auf. Im Zentrum der Anzeige war das Gesicht eines Mannes zu sehen, auf dessen Stirn die überraschende Botschaft «DU BIST, WAS DU DENKST» zu lesen war. Das ist eine sehr explizite Weise auszudrücken, was viele von uns implizit annehmen. Nämlich, dass das Wesen des Menschen darin besteht, *ein denkendes* Wesen zu sein. Das ist ein Gedanke, der uns eher durch «moderne» als durch biblische Wissensbestände vermittelt worden ist. Obwohl wir beispielsweise den französischen Philosophen René Descartes, der im 17. Jahrhundert wirkte, vielleicht nie gelesen (oder auch nur von ihm gehört) haben, so übernehmen viele von uns unwissentlich seine Definition der menschlichen Person als *res cogitans*, als «denkende Sache». Wie Descartes betrachten wir unsere Körper als (bestenfalls!) unwesentliches, temporäres Vehikel zum physischen Transport unserer Seele oder unseres «Geistes», wo sich alles wirklich Wichtige abspielt. Wir stellen uns den Menschen, anders gesagt, als

gigantische Wackelkopffigur vor, mit riesigem Kopf und im Vergleich dazu winzigem, unbedeutenden Körper. Den Geist betrachten wir als «Kommandozentrale»; mithin ist es das Denken, das definiert, wer wir sind. «Du bist, was du denkst» ist ein Motto, das den Menschen auf seine Gehirnmasse reduziert. Eine solche Denkvergegenständlichung unterstellt ironischerweise, dass das «Herz» des Menschen der Verstand ist. «Ich denke, also bin ich», sagte Descartes, und die meisten unserer Auffassungen von der Nachfolge Christi reproduzieren diesen Gedanken einfach ungeprüft.

Ein derartiges intellektualistisches Menschenbild – das uns auf unser blosses Denkvermögen reduziert – unterstellt, dass es beim Lernen (und folglich auch bei der Nachfolge) in erster Linie darum geht, Vorstellungen und Glaubenssätze in geistige Behälter abzufüllen. Die kritische Bildungstheoretikerin Bell Hooks bezeichnet dies im Rekurs auf Paulo Freire als «Bankmodell» der Pädagogik: Wir behandeln menschliche Lernende so, als wären sie Schliessfächer für Wissen und Ideen, rein intellektuelle Container für Überzeugungen. Das Handeln verstehen wir demnach als eine Art «Abhebung» von dieser Bank des Wissens, so als wären unsere Handlungen und unser Verhalten stets das Ergebnis bewusster, abwägender, rationaler Überlegungen, die mit einer Entscheidung abgeschlossen werden – also so, als wäre unser Verhalten im Grunde das Ergebnis einer kleinen Denkaufgabe in unserem Kopf, durch die wir uns unseren Weg durch die Welt bahnen. Doch bei all dem lassen wir die überwältigende Macht der Gewohnheit ausser Acht.<sup>3</sup>

Wir gehen also davon aus, dass ein Nachfolger Jesu ein *Lernender* ist, der durch die Schriften neue Informationen über Gott erhält – dass wirkliche Nachfolge eine *des Verstands* ist. Und das stimmt natürlich auch. Die Schrift fordert

---

3 Siehe Charles Duhigg, Die Macht der Gewohnheit. Warum wir tun, was wir tun, München 2014.