

## Leseprobe



Papst Franziskus

### **Schmuckausgabe Dilexit nos – »Er hat uns geliebt«**

Enzyklika über die menschliche und göttliche Liebe des Herzens Jesu Christi – Kunstaussgabe mit Meisterwerken der christlichen Kunst

136 Seiten, 13,5 x 21 cm, gebunden, zahlreiche farbige Abbildungen

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](https://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024

Papst Franziskus  
**DILEXIT NOS**  
Er hat uns geliebt

Enzyklika über die menschliche und  
göttliche Liebe des Herzens Jesu Christi

Mit Meisterwerken der christlichen Kunst

**benno**

## *Inhalt*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano – Dilexit nos

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen.  
Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-6756-2

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024  
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Umschlagabbildung: Pompeo Batoni, Das Heiligste Jesu (Detail) © Mauritius  
Images/Ian Dagnall Computing/Alamy/Alamy Stock Photos  
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)

Vorwort von Salvatore Cernuzio, Vatican News	8
»Er hat uns geliebt« [1]	13
<b>I. DIE WICHTIGKEIT DES HERZENS [2]</b>	14
Was meinen wir, wenn wir vom »Herzen« sprechen? [3–8]	14
Rückkehr zum Herzen [9–16]	17
Das Herz, das die Bruchstücke vereinigt [17–23]	21
Das Feuer [24–27]	25
Vom Herzen her kann sich die Welt verändern	28
<b>II. GESTEN UND WORTE DER LIEBE [32]</b>	30
Gesten, die das Herz widerspiegeln [33–38]	30
Der Blick [39–42]	32
Die Worte [43–47]	34
<b>III. DIES IST DAS HERZ, DAS SO SEHR GELIEBT HAT [48]</b>	37
Die Anbetung Christi [49–51]	37
Die Verehrung seines Bildnisses [52–58]	38
Spürbare Liebe [59–63]	41
Dreifache Liebe [64–69]	44
Trinitarische Perspektiven [70–77]	47
Jüngste lehramtliche Äußerungen [78–81]	50
Vertiefung und Aktualität [82–91]	53

<b>IV. DIE LIEBE, DIE ZU TRINKEN GIBT [92]</b>	58	Die verwundeten Herzen heilen [185–186]	109
Durst nach der Liebe Gottes [93–101]	58	Die Schönheit der Bitte um Vergebung [187–190]	109
Der Widerhall des Wortes in der Geschichte [102–108]	61	Die Wiedergutmachung: Verlängerung für das Herz Christi [191–194]	111
Die Verbreitung der Herz-Jesu-Verehrung [109–113]	66	Die Hingabe an die Liebe [195–199]	113
Der heilige Franz von Sales [114–118]	69	Ganzheitlichkeit und Harmonie [200–204]	115
Eine neue Liebeserklärung [119–124]	72	Die Welt dazu bringen, sich zu verlieben [205–211]	119
Der heilige Claude de la Colombière [125–128]	75	In der Gemeinschaft des Dienstes [212–216]	122
Der heilige Charles de Foucauld und die heilige Theresia vom Kinde Jesus [129]	77	Schluss [217–220]	125
Jesus Caritas [130–132]	77	Anmerkungen	127
Die heilige Theresia vom Kinde Jesus [133–142]	79		
Widerhall in der Gesellschaft Jesu [143–147]	83		
Eine lange Tradition des inneren Lebens [148–150]	87		
Die Frömmigkeit der Tröstung [151]	89		
Mit ihm am Kreuz [152–153]	89		
Die Beweggründe des Herzens [154–157]	90		
Die Reue [158–160]	93		
Getröstet, um zu trösten [161–163]	95		
<b>V. LIEBE MIT LIEBE ERWIDERN [164]</b>	97		
Eine Klage und eine Bitte [165–166]	97		
Seine Liebe auf die Brüder und Schwestern ausdehnen [167–171]	98		
Widerhall in der Geschichte der Spiritualität [172]	101		
Eine Quelle für die anderen sein [173–176]	102		
Geschwisterlichkeit und Mystik [177–180]	103		
Die Wiedergutmachung: Auf Trümmern aufbauen [181]	107		
Die soziale Bedeutung der Wiedergutmachung gegenüber dem Herzen Christi [182–184]	107		

## **DIE NEUE ENZYKLIKA VON PAPST FRANZISKUS ZUM HERZ JESU**

Es ist die vierte Enzyklika im Pontifikat von Jorge Mario Bergoglio und der Papst veröffentlicht sie in einem der dramatischsten Momente für die Menschheit. Brutale Kriege, soziale und wirtschaftliche Ungleichgewichte, ungezügelter Konsum, neue Technologien, die das Wesen des Menschen zu entstellen drohen, kennzeichnen die moderne Zeit, und der Papst fordert in dem Dokument mit dem Titel *Dilexit nos* (Er hat uns geliebt) dazu auf, den Blick, die Perspektive und die Ziele zu ändern und das Wichtigste und Notwendigste wiederzufinden: das Herz.

### **Die Ankündigung des Papstes**

»Lettera enciclica sull'amore umano e divino del Cuore di Gesù Cristo«, also etwa »Enzyklika über die menschliche und göttliche Liebe des Herzens Jesu Christi« lautet der Untertitel des Dokuments.

Franziskus selbst hatte die Veröffentlichung im Herbst bei der Generalaudienz auf dem Petersplatz am 5. Juni 2024 (dem Monat, der traditionell dem Heiligsten Herzen Jesu gewidmet ist) angekündigt und den Wunsch geäußert, dass der Text die Menschen dazu anregen möge, über die Aspekte »der Liebe des Herrn nachzudenken, die den Weg der kirchlichen Erneuerung erhellen können; aber auch, dass er einer Welt, die ihr Herz verloren zu haben scheint, etwas Wichtiges sagen möge«. Der Papst erklärte bei dieser Gelegenheit auch, dass das Dokument »die wertvollen Überlegungen

früherer lehramtlicher Texte und eine lange Geschichte, die auf die Heilige Schrift zurückgeht, zusammenfassen wird, um heute der ganzen Kirche diesen Kult, der von geistiger Schönheit erfüllt ist, neu vorzuschlagen«.

### **Die Erscheinungen im Jahr 1673**

Die Enzyklika wird im Rahmen der Feierlichkeiten zum 350. Jahrestag der ersten Offenbarung des Heiligsten Herzens Jesu an die heilige Margareta Maria Alacoque im Jahr 1673 veröffentlicht, die vom 27. Dezember 2023 bis zum 27. Juni 2025 dauern. Vor dreieinhalb Jahrhunderten, am 27. Dezember, erschien Jesus der jungen französischen Ordensfrau der Heimsuchung im Alter von nur 26 Jahren und vertraute ihr die entscheidende Mission an, die Liebe Jesu zu den Menschen, insbesondere den Sündern, in der ganzen Welt zu verbreiten.

Die Erscheinungen im Kloster von Paray-le-Monial in Burgund dauerten 17 Jahre lang an, wobei sich das Herz Jesu auf einem Thron aus Flammen manifestierte, der von einer Dornenkrone umgeben war, einem Symbol für die Wunden, die durch die Sünden der Menschen verursacht wurden. Christus bat Schwester Margarete, den Freitag nach Fronleichnam – also acht Tage danach – dem Fest des Heiligsten Herzens Jesu zu widmen. Dies war keine leichte Aufgabe für die Ordensfrau, die selbst bei ihren Mitschwestern und Oberinnen auf Unverständnis stieß und als Visionärin galt. Niemals entmutigt, setzte sie ihr ganzes Leben dafür ein, dass die Welt die Liebe Christi kennenlerne.

## Die Ausbreitung des Kultes

Das Herz-Jesu-Fest wurde am Vorabend der Aufklärung geboren. Wie Pater Enrico Cattaneo, emeritierter Professor für Patristik, in *La Civiltà Cattolica* schrieb, »war die Spiritualität des Herzens Christi eine Barriere gegen die weit verbreitete rationalistische Mentalität, die die atheistische und antiklerikale Kultur anheizte«. Diese Verehrung wurde auch innerhalb der Kirche heftig diskutiert, bis Pius IX. 1856 beschloss, das Herz-Jesu-Fest auf die gesamte Kirche auszuweiten. Im 19. Jahrhundert verbreitete sich der Kult wie ein Lauffeuer mit Weihen, der Gründung von Männer- und Frauenkongregationen, der Errichtung von Universitäten, Oratorien und Kapellen.

### *Haurietis aquas* von Pius XII.

Die Enzyklika *Haurietis aquas* von Pius XII. stammt aus dem Jahr 1956 und wurde zu einer Zeit verfasst, als die Verehrung des Herzens Jesu eine Krise erlebte. Die Enzyklika von Eugenio Pacelli wollte die Verehrung wiederbeleben und forderte deshalb die Kirche auf, die verschiedenen Formen der Verehrung besser zu verstehen und umzusetzen, die für die Bedürfnisse der Kirche von »höchstem Nutzen«, aber auch ein »Banner des Heils« für die moderne Welt seien. Zum Jahrestag von *Haurietis aquas* betonte Benedikt XVI.: »Dieses Geheimnis der Liebe Gottes zu uns ist aber nicht nur Gegenstand der Herz-Jesu-Verehrung: Es ist in gleicher Weise der Inhalt jeder echten Spiritualität und christlichen Frömmigkeit. Daher ist es wichtig zu betonen, dass die Grundlage dieser Verehrung so alt ist wie das Christentum selbst.«

## Die Frömmigkeit von Franziskus

Papst Franziskus hat immer eine tiefe Verbundenheit mit dem Heiligsten Herzen gezeigt und es mit der eigentlichen Mission der Priester in Verbindung gebracht. Im Jahr 2016 fand der Abschluss des Priesterjubiläums genau am Hochfest des Herzens Jesu statt, und in der Predigt der Messe forderte der Papst die Priester der Welt, die nach Rom gekommen waren, auf, ihr Herz wie der Gute Hirte auf die verlorenen Schafe zu richten, auf diejenigen, die am weitesten entfernt sind, und das Epizentrum des Herzens nach außen zu verlagern. Ebenfalls im Rahmen des Jubiläums empfahl der Papst in der ersten der Meditationen über die Barmherzigkeit den Bischöfen und Priestern, *Haurietis aquas* zu lesen, denn »das Herz Christi ist das Zentrum der Barmherzigkeit. Es gehört zur Barmherzigkeit, dass sie sich die Hände schmutzig macht, dass sie berührt, dass sie sich auf den anderen einlässt ... dass sie sich auf den Menschen einlässt, auf seine Wunde«.

### Vierte Enzyklika des Pontifikats

*Dilexit nos* ist – wie bereits erwähnt – die vierte Enzyklika von Franziskus nach *Lumen fidei* (29. Juni 2013), die er gemeinsam mit Benedikt XVI. verfasst hat; *Laudato si'* (24. Mai 2015) über die Umweltkrise und die Notwendigkeit, die Schöpfung zu bewahren, und *Fratelli tutti* (3. Oktober 2020), in der der argentinische Papst über die Dringlichkeit von Geschwisterlichkeit und sozialer Freundschaft in einer Welt nachdenkt, die damals durch die Covid-19-Pandemie und heute durch brudermörderische Kriege und Konflikte, die auch im Namen Gottes ausgetragen werden, zerrissen ist.

*Salvatore Cernuzio, Vatican News*

## »ER HAT UNS GELIEBT«



Antonio Ciseri, Die Vision des Heiligsten Herzen Jesu  
durch die heilige Margaretha Maria Alacoque,  
1888, Chiesa del Sacro Cuore, Florenz

1. »ER HAT UNS GELIEBT«, sagt Paulus über Christus (vgl. Röm 8,37), um uns erkennen zu lassen, dass uns nichts von dieser Liebe »scheiden kann« (vgl. Röm 8,39). Paulus sagte dies mit Überzeugung, denn Christus selbst hatte seinen Jüngern versichert: »Ich habe euch geliebt« (vgl. Joh 15,9.12). Er hat uns auch gesagt: »Ich nenne euch Freunde« (vgl. Joh 15,15). Sein offenes Herz kommt uns zuvor und wartet bedingungslos auf uns, ohne Vorleistungen zu erwarten, um uns lieben und uns seine Freundschaft anbieten zu können: Er hat uns zuerst geliebt (vgl. 1 Joh 4,10). Dank Jesus »haben wir die Liebe, die Gott zu uns hat, erkannt und gläubig angenommen« (vgl. 1 Joh 4,16).

## I. DIE WICHTIGKEIT DES HERZENS

2. Um die Liebe Christi auszudrücken, wird oft das Symbol des Herzens verwendet. Manche fragen sich, ob es heute noch eine gültige Bedeutung besitzt. Aber wenn wir versucht sind, uns an der Oberfläche zu bewegen, in Hektik zu leben, ohne letztendlich zu wissen, wozu, wenn wir Gefahr laufen, zu unersättlichen Konsumenten werden, zu Sklaven eines Marktsystems, das sich nicht für den Sinn unseres Lebens interessiert, dann tut es not, die Bedeutung des Herzens wieder neu zu entdecken.<sup>1</sup>

### Was meinen wir, wenn wir vom »Herzen« sprechen?

3. Im altgriechischen profanen Sprachgebrauch bezeichnet der Begriff *kardia* das Innerste des Menschen, der Tiere und der Pflanzen. Bei Homer bezeichnet er nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische und geistige Zentrum der menschlichen Person. In der *Ilias* sind Denken und Fühlen dem Herzen zugeordnet und eng miteinander verbunden.<sup>2</sup> Das Herz erscheint als Zentrum des Strebens und als Ort, an dem sich die wichtigen Entscheidungen des Menschen herausbilden.<sup>3</sup> Bei Platon übernimmt das Herz gewissermaßen eine »synthetisierende« Funktion für das Rationale und die Neigungen im Menschen, da sowohl der Befehl der höheren Seelenvermögen als auch die Leidenschaften durch die Adern übertragen werden, die im Herzen zusammenlaufen<sup>4</sup>. Seit der Antike haben wir also erkannt, wie wichtig es ist, den Menschen nicht als eine Summe verschiedener Fähigkeiten zu betrachten, sondern als eine leiblich-geisti-

ge Einheit mit einem einheitstiftenden Zentrum, das allem, was der Mensch erlebt, einen Sinn- und Orientierungshintergrund verleiht.

4. Die Bibel sagt: »Lebendig ist das Wort Gottes, wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert; [...] es richtet über die Regungen und Gedanken des Herzens« (Hebr 4,12). Es spricht damit von einem Wesenskern, dem Herzen, der sich hinter allen Äußerlichkeiten verbirgt, auch hinter oberflächlichen Gedanken, die uns verwirren. Die Emmausjünger durchlebten während ihres geheimnisvollen Weges mit dem auferstandenen Christus einen Zustand der Angst, der Verwirrung, der Verzweiflung und der Enttäuschung. Doch hinter allem und trotz allem ging in der Tiefe etwas in ihnen vor: »Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete?« (Lk 24,32).

5. Gleichzeitig ist das Herz der Ort der Aufrichtigkeit, wo man nicht täuschen oder sich verstellen kann. Normalerweise zeigt es die wahren Absichten an, das, was man wirklich denkt, glaubt und will, die »Geheimnisse«, die man niemandem erzählt, also letztlich die eigene nackte Wahrheit. Es ist nicht Schein oder Lüge, sondern das, was authentisch, echt, ganz und gar »das Eigene« ist. Deshalb wurde Simson von Delila, als er ihr das Geheimnis seiner Stärke nicht verriet, gefragt: »Wie kannst du sagen: Ich liebe dich!, wenn mir dein Herz nicht gehört?« (Ri 16,15). Erst als er ihr sein verborgenes Geheimnis offenbarte, erkannte sie, »dass er ihr sein Herz offengelegt hatte« (Ri 16,18).

6. Diese Wahrheit eines jeden Menschen ist oft unter viel Blattwerk verborgen und verdeckt. Das macht es schwierig, sich selbst mit Gewissheit zu erkennen, und noch schwieri-



ger, einen anderen Menschen zu kennen: »Arglistig ohne-gleichen ist das Herz und unverbesserlich. Wer kann es ergründen?« (Jer 17,9). So verstehen wir, warum das Buch der Spruchwörter uns ermahnt: »Mehr als alles hüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus. Vermeide alle Falschheit des Mundes« (Spr 4,23–24). Der bloße Schein, Verstellung und Täuschung schaden dem Herz und verderben es. Jenseits der vielen Versuche, etwas zu zeigen oder auszudrücken, was wir nicht sind, ist das Herz das alles Entscheidende: dort zählt nicht, was man nach außen hin zeigt oder was man verbirgt, dort sind wir wir selbst. Und das ist die Grundlage eines jeden tragfähigen Plans für unser Leben, denn ohne das Herz kann nichts von Wert aufgebaut werden. Äußerlichkeiten und Lügen bieten nur Leere.

7. Als Metapher möchte ich an etwas erinnern, das ich bereits bei einer anderen Gelegenheit erzählt habe: »Als wir Kinder waren, hat uns unsere Großmutter zu Karneval Schmalzgebäck gemacht, und es war ein sehr sehr leichter Teig; der Teig, den sie machte, war leicht. Dann legte sie ihn ins Öl und der Teig blähte sich auf; er blähte sich auf, und wenn wir ihn aßen, war er innen hohl. Dieses Gebäck wurde im Dialekt *mentiras* genannt. Und die Großmutter erklärte uns, warum: Dieses Gebäck ist wie eine Lüge, es sieht groß aus, aber drinnen ist nichts, es ist nichts Wahres drinnen, kein Inhalt«.<sup>5</sup>

8. Anstatt nach oberflächlichen Befriedigungen zu suchen und den anderen etwas vorzuspielen, ist es besser, wichtige Fragen aufkommen zu lassen: wer bin ich wirklich, was suche ich, welchen Sinn will ich meinem Leben, meinen Entscheidungen oder meinen Handlungen geben; warum und wozu bin ich auf dieser Welt, wie will ich mein Leben bewer-

ten, wenn es zu Ende geht, welchen Sinn will ich allem, was ich erlebe, geben, wer will ich vor den anderen sein, wer bin ich vor Gott. Diese Fragen führen mich zu meinem Herzen.

## Rückkehr zum Herzen

9. In dieser flüssigen Welt ist es notwendig, wieder vom Herzen zu sprechen, als dem Ort, wo in jedem Menschen, gleich welcher Herkunft und Lebensbedingung, alles zusammenkommt, wo all die anderen Kräfte, Überzeugungen, Leidenschaften und Entscheidungen der konkreten Menschen entspringen und verwurzelt sind. Aber wir bewegen uns in Gesellschaft von Serienkonsumenten, die in den Tag hineinleben und von den Rhythmen und dem Lärm der Technologie beherrscht werden, ohne viel Geduld für die Prozesse, die die Innerlichkeit erfordert. In der heutigen Gesellschaft läuft der Mensch »Gefahr, den Mittelpunkt, seine eigene Mitte zu verlieren«.<sup>6</sup> »Der Mensch von heute ist oft zerstreut, gespalten, fast ohne ein inneres Prinzip, das in seinem Denken und Handeln Einheit und Harmonie schafft. Vielverbreitete Verhaltensmodelle verschärfen die technologisch-rationelle oder, umgekehrt, triebmäßige Dimension«.<sup>7</sup> Es fehlt das Herz.

10. Die flüssige Gesellschaft ist ein aktuelles Problem, doch die Abwertung des innersten Zentrums des Menschen – des Herzens – reicht viel weiter zurück: Wir finden sie bereits im griechischen und vorchristlichen Rationalismus, im nachchristlichen Idealismus oder im Materialismus in seinen verschiedenen Formen. Das Herz hat in der Anthropologie kaum eine Rolle gespielt, und dem großen philosophischen Denken ist es offenbar fremd. Ihm wurden andere Begriffe wie Vernunft, Wille oder Freiheit vorgezogen. Die

Bedeutung des Herzens ist vage und ihm wurde kein spezifischer Platz im menschlichen Leben eingeräumt. Vielleicht, weil es nicht einfach war, es unter die »klaren und deutlichen« Ideen einzureihen, oder aufgrund der Schwierigkeit, die die Selbsterkenntnis mit sich bringt: Es scheint, dass unser Innerstes für unser Erkennen zugleich das Entfernteste ist. Wahrscheinlich liegt das daran, dass die Begegnung mit dem anderen nicht als Weg der Selbstfindung etabliert ist, weil das Denken wieder einmal zu einem ungesunden Individualismus führt. Viele haben sich bei der Konstruktion ihrer Denksysteme im besser kontrollierbaren Bereich der Intelligenz und des Willens sicher gefühlt. Und weil man keinen eigenen Platz für das Herz fand, der sich von den jeweils separat betrachteten menschlichen Vermögen und Leidenschaften unterschied, wurde nicht einmal die Idee eines personalen Zentrums – in dem das Einzige, was alles vereinen kann, letztlich die Liebe ist – weiter entfaltet.

11. Wenn man das Herz abwertet, verliert auch das Mit-dem-Herzen-sprechen, das Mit-dem-Herzen-handeln, das Reifen und Heilen im Herzen an Bedeutung. Wenn das Spezifische des Herzens nicht anerkannt wird, gehen uns die Antworten verloren, die der Verstand allein nicht geben kann, verlieren wir die Begegnung mit den anderen, verlieren wir die Poesie. Und wir verlieren die Geschichte und unsere Geschichten, denn das wahre persönliche Abenteuer nimmt im Herzen seinen Ausgang. Am Ende des Lebens wird nur das von Bedeutung sein.

12. Es muss gesagt werden, dass wir ein Herz haben, dass unser Herz mit anderen Herzen koexistiert, die ihm helfen, ein »Du« zu sein. Da wir dieses Thema nicht ausführlich behandeln können, wollen wir auf eine Romanfigur verweisen,

nämlich Dostojewskis Stawrogin.<sup>8</sup> Romano Guardini zeigt ihn als die Verkörperung des Bösen schlechthin, denn sein Hauptmerkmal ist, dass er kein Herz hat: »Stawrogin aber hat kein Herz; so ist sein Geist kalt und entleert, und sein Körper vergiftet sich in Trägheit und »tierischer« Sinnlichkeit. So kann er auch nicht zum anderen Menschen kommen, und keiner kommt wirklich zu ihm. Denn das Herz ist's, was Nähe schafft. Durch das Herz bin ich beim anderen, und ist jener bei mir. Nur das Herz kann einlassen, Heimat geben. Innigkeit ist Akt und Sphäre des Herzens. Stawrogin aber ist fern. [...] Ja weit weg auch von sich selbst. Auch sich selbst inne ist der Mensch im Herzen, nicht im Geiste. Im Geiste sich innewohnen, ist nicht Menschensache. Wenn aber das Herz nicht lebt, steht der Mensch neben sich.«<sup>9</sup>

13. Wir müssen alle Handlungen unter die »politische Herrschaft« des Herzens stellen; Aggressivität und zwanghafte Begierden müssen durch das höhere Gut, das das Herz ihnen bietet, und durch die Kraft, die es gegen das Böse besitzt, gemildert werden. Auch Intelligenz und Wille müssen sich in seinen Dienst stellen, indem sie Wahrheiten eher verspüren und verkosten, anstatt sie beherrschen zu wollen, wie es manche Wissenschaften zu tun pflegen. Der Wille soll das höhere Gut begehren, das das Herz erkennt, und auch die Vorstellungskraft und die Gefühle sollen sich vom Herzschlag mäßigen lassen.

14. Man könnte sagen, dass ich letztlich mein Herz bin, denn es ist das, was mich ausmacht, was mich in meiner geistigen Identität prägt und mich mit den anderen Menschen verbindet. Der Algorithmus, der in der digitalen Welt am Werk ist, zeigt, dass unsere Gedanken und unsere Willensentscheidungen viel mehr »Standard« sind, als wir gedacht hätten.