

# Hanteln für den Geist

**MYSTIK/ Die deutsche Pfarrerin Sabine Bobert führt Menschen mit alten christlichen Meditationsübungen zu sich selbst.**

**Frau Bobert, es ist Mittag. Haben Sie heute schon eine meditative Übung gemacht?**

Schon drei! Morgens nach dem Aufstehen singe ich Psalmen. Später stellte ich mir einen Moment lang bewusst ein positives Bild vor, um dies in den Tag mitzunehmen. Und dann läuft den ganzen Tag das Jesusgebet in meinem Kopf: Ich sage innerlich unablässig «Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner» vor mich hin, beim Schwimmen, auf der Rolltreppe im Laden, beim Teetrinken im Büro. Das ist mein Mantra. Ich könnte auch «Om» murmeln. Das würde das Gleiche bewirken.

**Was bewirkt es denn?**

In erster Linie Achtsamkeit. Ich nehme bewusst meine Gedanken und Gefühle wahr. Dadurch bin ich bei mir und fühle mich stark. Seit ich die Übungen mache, die ich aufgrund alter christlicher Meditationstechniken entwickelt habe (s. Kasten), konnte ich viel Ballast abwerfen. Ich wuchs mit einer depressiven Mutter auf und liess mich immer wieder von Negativität einlullen. Das passiert nicht mehr so schnell. Die Übungen sind wie eine Hantel für den Geist.

Als Professorin und Kursleiterin haben

es mir, bei mir zu sein. Man muss sich nicht in die Einsamkeit zurückziehen, um spirituell zu sein.

**Sie sind seit 1992 Pfarrerin, setzen die Übungen aber erst seit zwei Jahren in der Seelsorge ein. Wie kam das?**

Wir Pfarrer werden in Psychologie geschult. So wusste ich mit dem Kopf zwar viel, konnte den Klienten aber trotzdem oft nicht helfen. 2008 kam eine Frau mit Borderlinesyndrom zu mir. Sie weigerte sich, zu einem Psychologen zu gehen. Als ich nicht mehr weiterwusste, gab ich ihr versuchsweise eine Übung. Nach zwei Wochen ging es ihr besser, nach einem Jahr war sie geheilt. Kurz danach begleitete ich einen Drogensüchtigen und beobachtete eine ähnliche Wirkung. Das gab den Ausschlag.

**Worauf bauen die Übungen auf?**

Es geht um drei Dinge: den Willen zu stärken, sich auf sich selbst zu konzentrieren und durch Bilder positive Gefühle herbeizurufen. Entsprechend sind es Willensübungen, Mantras und Visualisierungstechniken.

**Inzwischen sind Sie überzeugt, dass das Heranführen des Menschen zu sich selbst die Zukunftsstrategie der Volkskirche sein muss.**

sondern die verfeinerte Wahrnehmung ist der Kern. Erst wenn die inneren Türen offen sind, verstehen wir die heiligen Texte und die mystische Theologie in ihrer Tiefe. Doch das erfordert Praxis.

**Warum suchen die Menschen heute die verfeinerte Wahrnehmung lieber im Yoga und mit Klangschalen?**

Weil sie das Christentum als tot empfinden. Bloss Mitglied einer Landeskirche zu sein, die vor allem theoretische Inhalte vermittelt, reicht nicht, um innen berührt zu werden. Das langweilt. Bereits die ersten Mönche haben Mystik gelebt. Die Aufklärung aber hat die Mystik, zu der auch Rituale gehören, verbannt. Mir tut es in der Seele weh, wenn Leute sagen, das Christentum sei tot. Man findet darin genauso gut zu sich selbst wie im Buddhismus. Immer mehr christliche Institutionen bieten jedoch gelebte Mystik an. Darüber freue ich mich sehr.

**Sie sind in der DDR aufgewachsen, wo die Kirche als ideologische Gegnerin des Regimes galt. Wie fanden Sie zum Glauben?**

Bis fünfzehn hatte ich keine Ahnung vom Christentum. Zwei Dinge gaben dann den Ausschlag: Erstens engagierte ich mich in der Friedensbewegung, weshalb man mir ein Studienverbot auferlegte und mir Theologie als einzige Option blieb. Zweitens bewunderte ich Präsident Jimmy Carter, weil er sich für den Frieden in Nahost einsetzte.



**SABINE BOBERT, 45**

ist Professorin am Institut für Praktische Theologie der Christian-Albrechts-Universität in Kiel (D) mit den Schwerpunkten Seelsorge, Liturgie und postmodernen Spiritualitätsformen. Sie befasst sich intensiv mit alten christlichen Medi-

...ungen sind wie eine Hand für den Geist.

**Als Professorin und Kursleiterin haben Sie eine volle Agenda. Geraten Sie nicht in Stress, wenn Sie auch noch lauter Übungen machen müssen?**

Im Gegenteil. Die Übungen mache ich ja gerade, um mich nicht vom Lärm des Alltags ablenken zu lassen. Das Musikgedudel im Warenhaus, das Rauschen vorbeifahrender Autos oder Gesprächsfetzen, die durch meine Gedanken geistern: Das ist Müll für meinen Kopf. Spreche ich ein Mantra, bleibt all dies fern. Dann gelingt

**Inzwischen sind Sie überzeugt, dass das Heranführen des Menschen zu sich selbst die Zukunftsstrategie der Volkskirche sein muss. Sie nennen es die «neue Mystik».**

Wenn ich bei mir bin, fühle ich mich eingehüllt, dann ist das Göttliche unmittelbar. Wenn der Geist still wird, öffnet er sich für das grosse Ganze, das ihn umgibt. Es erschliesst sich ihm ein Bereich voller Liebe und Inspiration, der im Alltag verschlossen bleibt, der aber sehr heilsam ist. Und genau das ist der Kern des Christentums wie aller Religionen! Weder das Belehrende noch Dogmen,

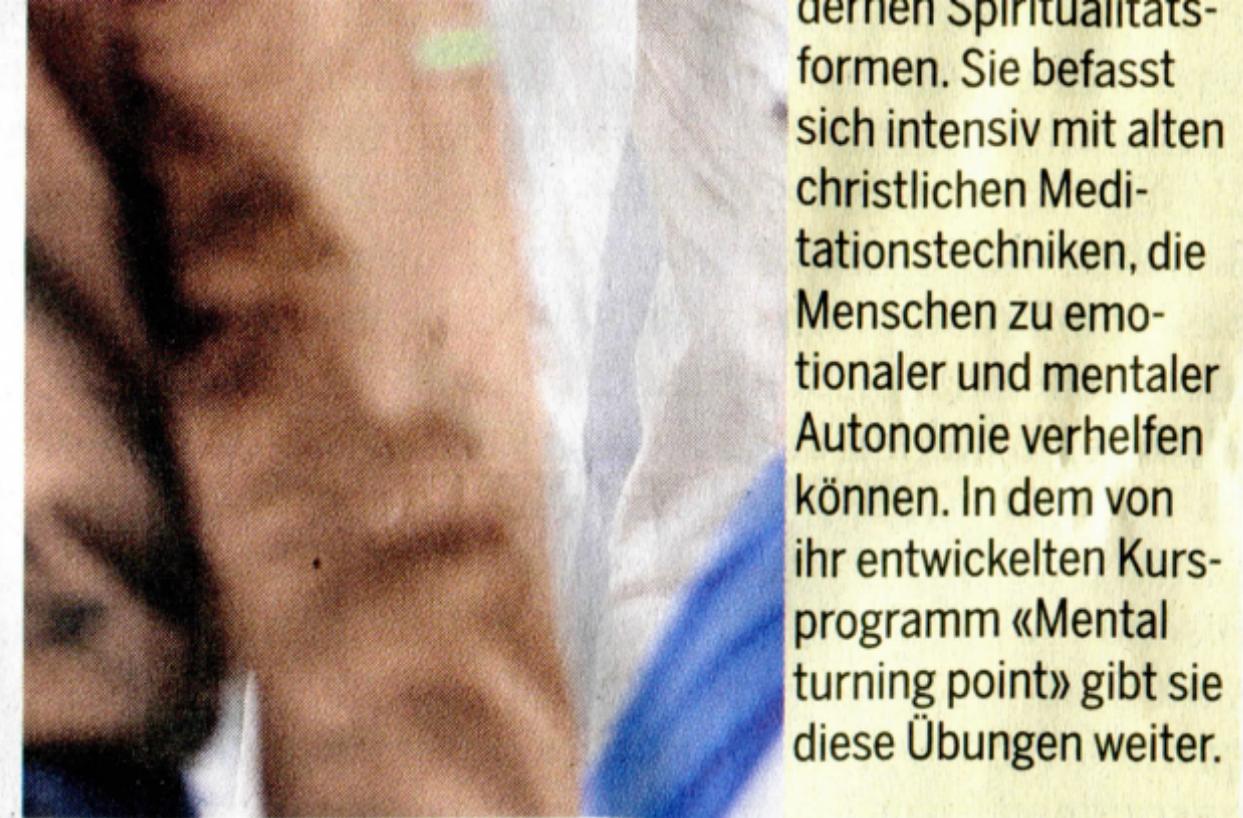
erregte und mir Theologie als einzige Option blieb. Zweitens bewunderte ich Präsident Jimmy Carter, weil er sich für den Frieden in Nahost einsetzte. Als ich hörte, dass er Baptist ist, wollte ich mehr über die Baptisten wissen. Und so studierte ich Theologie an einer baptistischen Hochschule. Doch auch dort gabs dogmatische Engstirnigkeit, zudem Frauenverachtung, weshalb ich zur evangelischen Kirche wechselte.

**INTERVIEW: ANOUK HOLTHUIZEN**

---

**SABINE BOPERT IN BADEN AG: Kurs (22. und 29.10.) und Vorträge (24. und 27.10.), vgl. Agenda Seite 11.**

---



**Sabine Bopert: Befreiung vom «Müll im Kopf»**

...dernien Spiritualitätsformen. Sie befasst sich intensiv mit alten christlichen Meditationstechniken, die Menschen zu emotionaler und mentaler Autonomie verhelfen können. In dem von ihr entwickelten Kursprogramm «Mental turning point» gibt sie diese Übungen weiter.