

inneren Frieden; sie erreichten ein hohes Maß an Achtsamkeit (also verstärkte Aufmerksamkeit gegenüber den eigenen Empfindungen) und Konzentration.

Wem eine noch tiefere Versenkung gelinge, so die Lehrer, der fühle Klarheit, Liebe und Selbstakzeptanz.

Im fünften, tiefsten Stadium der Meditation stelle sich schließlich ein

### Glücklichsein kann man *regelrecht* *trainieren*, sagt die Theologin

Gefühl der Selbstauflösung ein, so als würden die Grenzen zwischen dem Ich und der Umwelt aufgehoben. Dies sei jener Zustand der Erleuchtung, für den Menschen meist jahrelange Übung bräuchten.

„Das Ziel ist immer: Erkenne dich selbst“, so die Theologin Sabine Bobert, die an der Universität Kiel über christliche Spiritualität forscht.

Die Wissenschaftlerin hat ein Seelsorgekonzept entwickelt, das auf Meditation in der Tradition christlicher Mystik fußt. Sie lässt die Teilnehmer ihrer Kurse über Stunden in sich selbst versinken und gibt ihnen Achtsamkeitsübungen auf: So sollen sie etwa in regelmäßigen Abständen eine bestimmte, meist banale Handlung ausführen – etwa die Nase berühren –, um die Willenskraft zu trainieren und um immer wieder für kurze Momente „bei sich zu sein“.

Für Sabine Bobert bedeutet Selbsterkenntnis vor allem, die Kontrolle über die eigenen Gedanken und Gefühle zu erlangen: „Wenn wir konzentriert sind, zu uns kommen, finden wir Sinn im Leben. Das ist das höchste Glück.“

Mit regelmäßigem Üben gelinge es zunehmend, hilfreiche von zerstörerischen Gefühlszuständen zu unterscheiden, in den tröstenden Empfindungen zu verweilen und die trostlosen vorbeiziehen zu lassen.

