

Mystik für Aufgeklärte

Fast könnte man meinen, die Kieler Professorin Sabine Bobert begründet eine neue christliche Theologie. Dabei bringt sie nur das zum Vorschein, was über hundert, zum Teil viele hundert Jahre vergessen und nicht mehr praktiziert wurde: die spirituelle, mystische Seite des Christentums. Dass hier keine Scharlatanerie im Spiel ist, belegt sie eindrucksvoll in ihrem neuen Buch. *Von Karen Schwenke*

Sabine Bobert, Professorin für Praktische Theologie an der Christian-Albrechts-Universität, befindet sich in einem Dilemma: Sie weiß, dass das, was sie in die Welt hinaustragen möchte, für viele nicht unbedingt seriös klingt. Andererseits hat sie erforscht, wie sehr der Weg, für den sie sich einsetzt, helfen kann, etwa um Krankheiten des Körpers und der Psyche zu heilen, oder auch nur, um die Selbstzufriedenheit zu steigern. „Es ist ein Weg, der über alte mystische Techniken und spirituelle Übungen zu emotionaler und mentaler Autonomie und zum inneren Gleichgewicht führt“, sagt sie und stellt die gewagte Behauptung auf: „Dieser Weg kann kürzer sein als der über Psychotherapien.“

Sabine Bobert ist zu engagiert, ihr Wissen anderen Menschen vorzuenthalten, aber sie ist auch zu klug, Kritikern ins Messer zu laufen. Daher liefert sie mit ihrem gerade erschienenen Buch „Jesus-Gebet und neue Mystik“ eine ausführliche wissenschaftliche Analyse ihres neuen theologischen Ansatzes. Auch für Zweifler eine Basis, sich ernsthaft mit alten mystischen Techniken und geistigem Heilen auseinanderzusetzen.

Sie selbst übrigens, sagt die Professorin, zählte auch lange zu den Skeptikern. Doch ein schwerer Reitunfall und fast ein Jahr Arbeitsunfähigkeit danach änderten ihre Haltung. Sie begann, ihre Forschungsschwerpunkte Psychologie und Seelsorge mit der Erforschung fernöstlicher Meditationstechniken und christlicher mystischer Techniken zu verbinden: „Es gibt eben mehr am Menschen, als eine materialistisch forschende Psycho-

logie bisher herausgefunden hat.“ Erst der Unfall eröffnete ihr den Zugang zu dieser unsichtbaren Wirklichkeitsdimension mit ihrem „enormen therapeutischen Potenzial“.

Ähnlich ergehe es jemandem, der einen Nahtod erlebt habe, erklärt Bobert. „Schon immer berichten Menschen, die den Tod gestreift haben, von so etwas wie einem Erleuchtungserlebnis.“ Erleuchtung?

Spirituelle Übungen statt Psychotherapien

In ihrem Buch aber auch im persönlichen Gespräch ist es der 45-Jährigen wichtig, auch für Nicht-Theologen verständlich zu sein. Sie nimmt Arme, Stimme und ihre eigene Geschichte zur Hilfe, das Theoretische auszumalen. Offensichtlich erfolgreich: auf dem Tisch ihres Büros steht ein Topf mit einer üppig blühenden Azalee – das Dankeschön ihrer Seminarteilnehmer vom Wochenende.

Also, wie ist das nun mit der Erleuchtung? „Psychologisch lässt sich dieser religiöse Zustand als ein Erleben tiefer Ruhe und hoher geistiger Klarheit beschreiben“, erklärt Bobert. „Wir haben doch alle gelernt zu denken, aber verstehen nicht, dieses Denken abzustellen. Im Zustand der Erleuchtung ist der Mensch völlig ruhig, von Frieden erfüllt, gleichzeitig hellwach mit glasklaren Intuitionen: Man findet Lösungen für praktische Lebensprobleme – ohne dass man darüber grübelt.“ Diesen Erleuchtungszu-

stand könne man durch aktive Übungen erreichen, versichert sie. Dafür gebe es vier Ebenen, auf denen man ansetzen könne: Körper, Wille, Fühlen, Denken. Hier werde nacheinander trainiert, um auf eine höhere Ebene, die „des höheren Unbewussten“ zu gelangen. Praktisch ist es so, dass man nach einer Phase der Körperentspannungs- und Willensübungen meditiert, um sich positive Gefühle und positives Denken durch ständiges Wiederholen zu verinnerlichen. Ziel der Meditation sei es, einen Einfluss auf seinen Körper und Geist zu erlangen, wie man es von buddhistischen Mönchen kennt.

Bobert bedauert, dass heute der wichtigste Anbieter von Mantren (häufig wiederholte Wortfolgen) nicht mehr die Kirche, sondern die Werbeindustrie sei: „Wir werden doch von der Medienwelt permanent manipuliert, ohne dass wir es mitkriegen.“ Als Beispiel nennt sie Berichte über demenzkranke Menschen, die ihre nächsten Angehörigen nicht mehr erkennen, aber noch Werbeslogans wortgetreu herunterspulen können. „Die Werbebotschaften prägen tief die Seelen nahezu aller Menschen und lenken sie von dorthin oft unbewusst“, befürchtet die Professorin. Ihr gehe es darum, sich von negativen Gedankenschleifen zu befreien, indem man sich heilende Gefühle, Gedanken und Bilder immer wieder aufrufe. So haben es die Christen bis ins Mittelalter und teilweise bis ins 19. Jahrhundert praktiziert, und so wird es noch heute in anderen Religionen gelebt. Geister, Wunder, Riten, aber auch Weihrauch, Gesänge und Gewänder – durch die Aufklärung wurde aus der evangelischen

Kirche alles verbannt, was damals noch nicht erklärbar war oder nicht zum rationalen Menschen passte. „Aber das ist heute nicht mehr zeitgemäß“, ist Bobert überzeugt, „die Leute lassen sich nicht mehr belehren, sie wollen selber erfahren, dass Glaube etwas bringt.“

Und diese neue Mystik funktioniert, erklärt Bobert, weil das Gehirn formbar sei – nicht nur im Kindesalter, sondern lebenslang und zwar nachhaltig. Bis vor Kurzem ist die Wissenschaft noch davon ausgegangen, dass die Entwicklung des Gehirns mit der Jugendzeit weitgehend abgeschlossen sei. Das sei obsolet, die Neurowissenschaft habe inzwischen die Plastizität des Gehirns bestätigt. Und aus der Pla-

„Die neue Mystik funktioniert, weil das Gehirn lebenslang formbar bleibt.“

ceboforschung (mit unwirksamen Medikamenten) wisse man, dass eine starke Erwartungshaltung die Gehirnchemie verändere: Es werden Botenstoffe ausgeschüttet, die Veränderung leitet das Nervensystem dann an den Körper weiter, wo häufig genau die vorgestellte positive Wirkung in Gang gesetzt wird. Übrigens gilt das Gleiche für den Nocebo-Effekt: Stelle ich mir vor, ich bin krank, werde ich es auch.

Während bei der Psychotherapie und der Psychoanalyse die Vergangenheit von Menschen aufgearbeitet wird, sich die Patienten mit den

dunkelsten Seiten ihrer Biografie auseinandersetzen müssen, plädiert Sabine Bobert für eine Anwendung der alten religiösen Techniken und liefert das Beispiel eines Mannes mit Suizidgedanken, den sie als Seelsorgerin betreut hatte. „Ich konnte dem Mann allein durch unser Gespräch nicht helfen. Daher habe ich ihm alte spirituelle Mönchsübungen mit auf den Weg gegeben. Damit ging es ihm zunehmend besser, und nach einem Jahr richtig gut.“ Während sie spricht, breitet sich ein Lächeln auf ihrem Gesicht aus. Es ist der großen, schlanken Hochschullehrerin anzusehen, wie sie sich persönlich über diesen Erfolg freut.

Bleibt also die Frage für Interessierte, an wen sie sich wenden können, um die spirituellen Techniken näher kennenzulernen, vielleicht sogar zu erlernen. Sabine Bobert hebt ihre Hände zu einer ratlosen Geste. Es ist eben eine neue Art der Theologie. Schon arbeitet sie an einem nächsten Buch, eher ein Ratgeber mit einer praktischen Anleitung für spirituelle Techniken. „Zurzeit werden die Leute leider keinen Ansprechpartner finden – auch nicht in ihren Gemeinden“, ist sie überzeugt. „Aber veröffentlichten Sie gerne meine E-Mail, ich werde den Menschen ihre Fragen beantworten, und vielleicht gebe ich auch ein Seminar.“

Sabine Bobert ist erreichbar unter: sabine_bobert@hotmail.com. Ihr Buch „Jesus-Gebet und neue Mystik – Grundlagen einer neuen christlichen Mystagogik“ ist erschienen im Buchwertverlag.de (ISBN: 978-3-940900-22-7) und kostet 19,95 Euro.