

„Spiritualität hat aus meiner Sicht sehr viel mit Bewusstseinserschulung zu tun“, sagt die Theologin. „Je stärker der eigene Wille, je barrierefreier die eigenen Gefühle, desto schärfer ist unsere Wahrnehmung“.

Dank gesteigerter Konzentration und gestärkter Willenskraft lassen sich negative Gefühle und Gedanken schließlich bewusst ausschalten, während positive willentlich hervorgerufen werden könnten.

Wer dies über viele Jahre praktiziere, so Sabine Bobert, könne das Glückliche regelrecht trainieren: „Die Klärung des eigenen Geistes und der eigenen Gefühlslandschaft ist eine Chance wie zu einem zweiten Leben.“

Wer dagegen nicht in der Lage sei, seine Gedanken und inneren Bilder zu ordnen, der könne auch sein Leben nicht steuern.