

KIELER PROFESSORIN: "PREDIGTHÖREN REICHT NICHT"

---

## Glaube ist wie Sport: Auf das Training kommt es an

07.02.2013 | Hamburg / Kiel. Fitnessstudios und Kirche haben nach Ansicht der Kieler Theologin Sabine Bobert gemeinsam, dass die bloße Mitgliedschaft sich nicht auszahlt. "Man muss selber üben, alles andere ist Selbstbetrug", schreibt die Professorin für Praktische Theologie an der Uni Kiel in der "Evangelischen Zeitung". "Ein krisenfestes und damit lebensstaugliches Christentum muss eintrainiert werden." Dafür reichten weder Gottesdienstbesuche noch Predigthören.



Eine Frau sitzt, in ihr Gebet vertieft, in einer Kirche. (Symbolbild)

"Frömmigkeit" sei genauso wie "Sportlich-Sein" mehr als eine Geisteshaltung. Sie habe sehr viel mit Üben zu tun. Bobert: "Es geht um das Einüben von Konzentration auf Wesentliches, um das Einüben von heilsamen Gefühlen und um das Einüben der Kontrolle über eigene Willensimpulse."

### Bobert: "Luther wollte kein übungsfreies Christentum"

Ein "exerzitienfreies Christentum" langweile Zeitgenossen zunehmend, sagt Bobert. Darum seien viele längst zu Yoga, Tai Chi, buddhistischen Übungen und Sufi-Mystik übergegangen und aus der Kirche ausgewandert. Die Vorstellungen Martin Luthers vom "Priestertum aller Gläubigen" seien zunehmend ins Gegenteil verkehrt worden. "Als Luther die Klöster dichtmachte, wollte er kein übungsfreies Christentum, sondern er wollte die Illusion zerstören, dass man spirituelle Übungen an Andere delegieren könnte."

Der Reformator habe jeden Menschen für seine eigene Gottesbeziehung verantwortlich machen wollen. Als Beispiel habe er "auf den Ernstfall der eigenen Sterbestunde" verwiesen: Keiner nehme dem anderen das Sterben ab. Auf solche und andere Ernstfälle des Lebens könnten geistliche Übungen vorbereiten.

### Viele gesundheitliche Vorteile durch spirituelle Übungen

Stattdessen siehe das übungsfreie "Couch-Potato-Christentum" derzeit dahin. Nur durch allerlei lebenserhaltende Maßnahmen werde es "noch ein paar Jahre vor dem Exitus bewahrt". Dabei würden heute Neurowissenschaftler und Psychologen den Zusammenhang zwischen mentaler Fitness, körperlicher Gesundheit und spirituellen Übungen aufzeigen. "Von der akademischen Theologie wird dies kaum beachtet", beklagt Bobert.

Wer spirituelle Übungen mache, habe gesundheitlich viele Vorteile. Wer bewusst bete und das Gebet pflege, könne aus



Stressschleifen aussteigen, werde Schlafstörungen los und könne sogar von Depression und Bluthochdruck geheilt werden. "Eine einübend wiederentdeckte christliche Mystik steht den Angeboten anderer Religionen in nichts nach", ist Boberts Fazit.

---

 07.02.2013	Datum
 <a href="#">epd / Evangelische Zeitung</a>	Quelle
 Simone Viere	Von
 © iStockphoto, Lukasz Kulicki	Bildrechte
 <a href="#">bookmarks</a>	Social Media
 <a href="#">Drucken</a>   <a href="#">PDF</a>   <a href="#">Empfehlen</a>	Artikel
 <a href="#">Forschung</a>   <a href="#">Spiritualität</a>   <a href="#">Theologie</a>	Schlagworte

---

#### REGIONALNACHRICHTEN

---

[Nachrichten aus Schleswig Holstein](#)

[Nachrichten aus Hamburg](#)

[Nachrichten aus Mecklenburg-Vorpommern](#)

<http://www.nordkirche.de/nachrichten/nachrichten/detail/glaube-ist-wie-sport-auf-das-training-kommt-es-an.html?printDetail=1>