Sabine Bobert

Vom Aufbruch zum Bleiben

Das Jesusgebet und die Entwicklung meines theologischen Denkens





Es gibt einen Gedanken, der mich seit Jahrzehnten begleitet. Eigentlich ist es weniger ein Gedanke als eine Beziehung. Das Jesusgebet.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Diese wenigen Worte haben mein theologisches Denken stärker geprägt als manche große Theorie. Sie haben mich zu den frühen Mönchen der christlichen Wüste geführt, zur orthodoxen Theologie, zu Fragen nach Bewusstsein und Wahrnehmung und schließlich zu einer neuen Auseinandersetzung mit dem, was Menschen heute unter persönlicher Entwicklung verstehen.

Wenn ich auf diesen Weg zurückblicke, sehe ich keine geradlinige Entwicklung. Manche Fragen sind geblieben. Andere haben ihre Gestalt verändert. Und einiges, was ich früher mit großer Überzeugung vertreten habe, erscheint mir heute in einem anderen Licht. Das bedeutet nicht, dass ich meine früheren Arbeiten zurücknehmen müsste. Aber ich verstehe inzwischen besser, welche Fragen sie offenließen.

Am Anfang stand die Suche nach einer christlichen Spiritualität, die mehr sein wollte als eine Lehre über Gott. Heute beschäftigt mich zunehmend die Frage, wie ein Mensch in der Gegenwart Gottes leben kann, ohne auch daraus wieder eine Leistung machen zu müssen.

Die Wiederentdeckung eines alten Weges

Die Anfänge des christlichen Mönchtums haben mich früh fasziniert. Im dritten und vierten Jahrhundert zogen Männer und Frauen in die Wüsten Ägyptens und anderer Regionen des östlichen Mittelmeerraums. Sie suchten die Einsamkeit, das Schweigen und eine Lebensform, in der die Frage nach Gott nicht nur gelegentlich auftauchte, sondern den Alltag bestimmte.

Die Wüste war kein romantischer Rückzugsort. Wer dort lebte, begegnete nicht nur der Stille, sondern auch sich selbst. Gedanken, Erinnerungen, Ängste, Wünsche und Phantasien konnten eine unerwartete Macht entfalten. Die frühen Mönche entwickelten deshalb eine genaue Aufmerksamkeit für die Bewegungen des inneren Lebens.

Evagrius Ponticus beschrieb die Logismoi, jene Gedanken und Vorstellungen, die den Menschen beschäftigen, bedrängen und in bestimmte Richtungen ziehen können. Seine Überlegungen gehören zu den bemerkenswertesten frühen Versuchen, die Dynamik menschlicher Aufmerksamkeit und innerer Verstrickung zu verstehen. Sie entstanden nicht im Rahmen einer modernen Psychologie. Ihr Zusammenhang war die asketische Suche nach einem Leben vor Gott.

Die Mönche wollten nicht jeden Gedanken unterdrücken. Sie lernten vielmehr, Gedanken wahrzunehmen, ohne sich mit ihnen gleichzusetzen oder ihnen unbesehen zu folgen. Das war eine geistliche Schulung der Aufmerksamkeit. Sie stand im Dienst einer größeren Freiheit: Der Mensch sollte nicht von allem beherrscht werden, was in seinem Inneren auftauchte.

Mit dieser Tradition verbindet sich der Begriff der Hesychia, der inneren Stille. Gemeint ist nicht einfach die Abwesenheit von Geräuschen. Es geht um eine Sammlung, in der das Herz zur Ruhe kommen und sich Gott zuwenden kann. Das Herz bezeichnet dabei mehr als das Gefühl. In der biblischen und ostkirchlichen Sprache ist es die Mitte des Menschen, der Ort seines Denkens, Wollens und Erkennens.

In der weiteren Entwicklung der ostkirchlichen Spiritualität gewann die Anrufung des Namens Jesu eine besondere Bedeutung. Das Jesusgebet verbindet die Aufmerksamkeit des Menschen mit einer schlichten Bitte. Es verlangt keine komplizierte Vorstellung. Seine Worte können immer wieder gesprochen werden, laut oder leise, in der Stille oder mitten im Alltag.

Dabei ist die Wiederholung nicht Selbstzweck. Das Gebet richtet sich an Christus. Es ist nicht bloß ein Mittel, einen bestimmten Bewusstseinszustand herzustellen. In seiner Mitte steht eine Beziehung.

Diese Einsicht hat mein Verständnis christlicher Mystik von Anfang an geprägt. Mystik war für mich nie nur die Beschreibung außergewöhnlicher Erfahrungen. Sie war die Frage nach einer Lebensform, in der der Mensch für die Gegenwart Gottes empfänglich wird.

Eine zweite wichtige Begegnung war die orthodoxe Ikonentheologie, besonders das Denken Pavel Florenskijs. Seine Überlegungen zur umgekehrten Perspektive haben meinen Blick auf die Wirklichkeit verändert.

Wir sind daran gewöhnt, Bilder so zu betrachten, als stünden wir ihnen souverän gegenüber. Die Welt erscheint vor unseren Augen. Wir ordnen sie, beschreiben sie und machen sie zum Gegenstand unseres Wissens. In der traditionellen Ikonenmalerei begegnet uns eine andere Bildordnung. Sie folgt nicht durchgehend den Regeln der neuzeitlichen Zentralperspektive. Ihre räumliche Gestaltung kann den Betrachtenden aus der vermeintlich selbstverständlichen Mitte seines Sehens herauslösen.

Florenskij deutet diese Eigenart nicht nur kunsttheoretisch. Für ihn berührt sie die Frage, wie Wirklichkeit überhaupt erkannt wird. Die Ikone soll nicht einfach einen Gegenstand verfügbar machen. Sie öffnet den Blick für eine Gegenwart, die sich nicht auf das reduzieren lässt, was der Mensch von sich aus überblickt.

Damit verbindet sich eine theologische Umkehrung. Der Mensch ist nicht nur derjenige, der sieht. Er kann sich auch als Angesehener verstehen. Sein Blick ist nicht der Ursprung aller Bedeutung.

Die Ikone führt diese Einsicht in einer anderen Sprache vor Augen als das Jesusgebet. Beide unterbrechen die Selbstverständlichkeit, mit der wir uns zum Mittelpunkt unserer Welt machen. Beide eröffnen eine Beziehung, die sich nicht allein aus unserer eigenen Tätigkeit erklären lässt.

Für die christliche Ikonentheologie ist dabei die Menschwerdung Gottes entscheidend. Wenn Gott in Jesus Christus Mensch geworden ist, bleibt das Sichtbare nicht einfach das Gegenteil des Göttlichen. Die materielle Welt kann zum Ort der Begegnung werden. Die Ikone verweist deshalb nicht auf eine Flucht aus der Welt, sondern auf ihre mögliche Durchlässigkeit für Gottes Gegenwart.

Das hat Folgen für das geistliche Leben. Die Welt muss nicht verlassen werden, um Gott zu begegnen. Aber der Blick auf sie kann sich verändern.

Mystagogik in einer säkularen Gegenwart

Ich bin in der DDR aufgewachsen. Christlicher Glaube war dort keine gesellschaftliche Selbstverständlichkeit. Wer sich zu ihm bekannte, bewegte sich zwischen unterschiedlichen Sprachen und Deutungen der Wirklichkeit. Ich habe früh gelernt, dass Begriffe, die innerhalb der Kirche selbstverständlich erscheinen, außerhalb ihrer vertrauten Zusammenhänge erklärungsbedürftig sind.

Diese Erfahrung hat mein theologisches Arbeiten geprägt. Ich wollte christliche Überlieferung nicht nur für diejenigen auslegen, die bereits mit ihr vertraut waren. Mich interessierte, wie ihre Einsichten Menschen erreichen können, deren Lebenswelt von anderen Voraussetzungen bestimmt ist.

Dabei wurde die Frage nach geistlicher Praxis immer wichtiger. Eine Tradition kann wissenschaftlich hervorragend erforscht sein und dennoch für das gegenwärtige Leben weitgehend stumm bleiben. Man kann über das Gebet schreiben, ohne zu beten. Man kann die Geschichte der Mystik kennen, ohne je die Stille gesucht zu haben.

In meinem Buch Jesus-Gebet und neue Mystik von 2010 habe ich deshalb nach den Grundlagen einer erneuerten christlichen Mystagogik gefragt. Mich interessierte nicht allein die Geschichte christlicher Spiritualität. Ich wollte wissen, weshalb eine Religion, die über einen so reichen Schatz geistlicher Praxis verfügt, in der Gegenwart häufig vor allem als System von Lehren und

Überzeugungen erscheint. Was war aus der Kunst geworden, Menschen in ein geistliches Leben einzuführen?

Meine Antwort war bewusst programmatisch. Christlicher Glaube sollte nicht beim Belehrtwerden stehen bleiben. Er sollte wieder als Lebenspraxis erfahrbar werden. Das bedeutete auch, über die gewohnten Grenzen kirchlicher Vermittlung hinauszudenken. Eine erneuerte Mystagogik musste Menschen erreichen können, die sich in den traditionellen Formen des kirchlichen Lebens nicht mehr selbstverständlich zu Hause fühlten.

Mit Mystik und Coaching von 2011 wurde dieser Gedanke praktisch. Das Buch entstand aus meinen Seminaren und sollte Menschen beim Einüben geistlicher und mentaler Praktiken begleiten. Ich sprach von Übungen, Techniken und mentaler Autonomie. Das war keine beiläufige Wortwahl. Ich verband damit die Hoffnung auf eine neue religiöse Mündigkeit. Menschen sollten nicht nur übernehmen, was ihnen gesagt wurde. Sie sollten eigene Erfahrungen machen und lernen, ihre Wahrnehmung selbst zu verantworten.

Darin lag auch ein kirchenkritischer Impuls. Ich stellte mir ein Christentum vor, das weniger von konfessionellen Abgrenzungen und stärker von gelebter Gotteserfahrung geprägt wäre. Die Sprache war offen, experimentell und bisweilen zugespitzt. Sie gehörte zu einem Aufbruch. Ich wollte die christliche Mystik nicht als Gegenstand historischer Bewunderung bewahren. Ich wollte, dass Menschen sie wieder praktizieren.

Dabei stellte sich die Frage nach geistlicher Begleitung. Wer einen Menschen in eine Übung einführt, übernimmt eine bestimmte Verantwortung. Aber nicht jede Form der Begleitung begründet dieselbe Art von Autorität. Ein Coach kann Übungen erklären, auf

Schwierigkeiten aufmerksam machen und Erfahrungen mit dem Üben weitergeben. In dieser Hinsicht ähnelt seine Aufgabe der eines Trainers. Er kann einen Weg begleiten, aber nicht anstelle des anderen Menschen gehen.

Die orthodoxe Tradition kennt darüber hinaus die geistliche Beziehung zu einem erfahrenen Vater oder einer erfahrenen Mutter, gelegentlich mit dem griechischen Wort Geronda bezeichnet. Diese Beziehung lässt sich nicht einfach mit Coaching gleichsetzen. Sie gehört in einen anderen geistlichen und kirchlichen Zusammenhang. Ihr Sinn erschließt sich nicht aus äußerer Unterordnung allein, sondern aus Vertrauen, freiwilliger Bindung und dem gemeinsamen Bemühen um ein Leben vor Gott.

Mich interessierte an beiden Zusammenhängen die Frage, wie Freiheit und Führung zueinanderstehen. Ein Mensch kann Unterstützung benötigen, ohne dadurch seine Würde oder sein eigenes Urteil aufzugeben. Umgekehrt bedeutet Freiheit nicht, dass er alles allein hervorbringen müsste.

Heute sehe ich deutlicher, wie anspruchsvoll die Übersetzung christlicher Mystik in eine moderne Übungskultur war. Eine Praxis verändert ihren Sinn nicht nur durch die Worte, mit denen man sie beschreibt. Auch die Erwartungen ihrer Zeit wirken auf sie ein. Wenn geistliche Übungen in einer Kultur der Selbststeuerung angeboten werden, können sie unversehens Teil jener Leistungslogik werden, von der sie ursprünglich befreien sollten.

Damit ist der frühere Aufbruch nicht erledigt. Die Frage nach religiöser Mündigkeit bleibt. Auch die Notwendigkeit, christliche Tradition in einer säkularen Gegenwart verständlich zu machen, ist nicht verschwunden. Aber eine neue Frage ist hinzugekommen. Wie

kann eine geistliche Praxis zugänglich werden, ohne dass die Beziehung zu Gott in eine Aufgabe der Selbstgestaltung verwandelt wird?

Verwandlung und ihre Grenzen

Die christliche Mystik spricht seit ihren Anfängen von Verwandlung. In der orthodoxen Theologie hat dafür der Begriff der Theosis, der Vergöttlichung des Menschen, eine besondere Bedeutung. Er bezeichnet keine Auflösung des Menschen in Gott und keine Verwandlung in ein göttliches Wesen aus eigener Kraft. Gemeint ist die Teilhabe des Menschen am göttlichen Leben durch die Gnade Gottes.

Dieser Gedanke hat mich lange beschäftigt. Er nimmt den Menschen ernster, als es ein bloß moralisches Verständnis des Glaubens vermag. Christliches Leben erschöpft sich nicht darin, bestimmte Regeln zu befolgen oder ein anständiger Mensch zu werden. Es zielt auf eine Veränderung der Beziehung zu Gott und damit des ganzen Lebens.

Aber die Rede von Verwandlung ist nicht ungefährlich. Sie kann mit Erwartungen verbunden werden, denen ein Mensch kaum genügen kann. Wer sich verändern soll, muss zunächst erfahren, dass er in seinem gegenwärtigen Zustand nicht ausreicht. Was als geistliche Hoffnung beginnt, kann in eine unablässige Bewertung des eigenen Lebens umschlagen.

Deshalb ist es wichtig, zwischen Verwandlung und Selbstverbesserung zu unterscheiden. Eine geistliche Tradition kann Übungen kennen, ohne daraus ein Programm zur Herstellung eines vollkommenen Menschen zu machen. Sie kann von Heiligung sprechen, ohne

Menschen nach ihrer vermeintlichen geistlichen Leistungsfähigkeit zu ordnen.

Auch die Vorstellungen davon, was als normal gilt, verdienen Aufmerksamkeit. Gesellschaftliche Normen erleichtern das Zusammenleben. Sie können aber ebenso zum Maßstab werden, mit dem Menschen beschämt, ausgeschlossen oder auf bestimmte Eigenschaften reduziert werden. Nicht jede Abweichung ist eine Störung. Nicht jede ungewöhnliche Erfahrung ist ein Zeichen geistlicher Reife. Und nicht alles, was sich messen lässt, erschöpft die Bedeutung eines menschlichen Lebens.

Diese Fragen haben mich auch in den Dialog mit der modernen Neurowissenschaft geführt. Untersuchungen zur Meditation zeigen, dass intensive und langjährige Übung mit Veränderungen der Aufmerksamkeit und der Gehirnaktivität einhergehen kann. Bekannt geworden sind unter anderem die Forschungen von Richard Davidson und seinen Mitarbeitern mit erfahrenen buddhistischen Meditierenden, darunter Matthieu Ricard. In einer 2004 veröffentlichten Studie wurden während bestimmter Meditationspraktiken auffällige Muster hochfrequenter neuronaler Aktivität beschrieben.

Solche Untersuchungen sind wissenschaftlich interessant. Sie zeigen, dass geistige Übung nicht ohne körperliche und neuronale Zusammenhänge stattfindet. Sie beantworten aber nicht die theologische Frage nach der Gegenwart Gottes. Ein Hirnscanner kann Aktivitätsmuster erfassen. Er kann nicht feststellen, ob ein Mensch heilig ist. Ebenso wenig kann eine Messung entscheiden, ob eine religiöse Erfahrung wahr oder unwahr ist.

Gerade deshalb erscheint mir der Dialog zwischen Neurowissenschaft und Mystik fruchtbar. Beide können etwas zum Verständnis des

Menschen beitragen, ohne dass die eine Disziplin die andere ersetzen müsste. Die Neurowissenschaft untersucht Bedingungen und Korrelate menschlicher Erfahrung. Die Theologie fragt nach ihrer Bedeutung im Horizont der Beziehung zu Gott.

Auch die Tradition des Jesusgebets kennt körperliche und psychische Dimensionen. Aufmerksamkeit, Atmung, Gewohnheit und Wiederholung gehören zum menschlichen Vollzug des Betens. Aber die Beziehung zu Christus ist nicht mit diesen Vorgängen identisch.

Das ist für mich eine Grenze, die wissenschaftlich wie geistlich wichtig bleibt. Eine Technik kann Bedingungen verändern. Sie kann Sammlung erleichtern und Aufmerksamkeit schulen. Sie kann jedoch nicht über Gottes Gegenwart verfügen.



Vom Aufbruch zum Bleiben

In meinen neueren Arbeiten hat sich die Fragestellung verändert. Ich frage nicht mehr nur, wie Menschen einen Zugang zu geistlichen Übungen finden können. Ich frage auch, weshalb Menschen, die seit Jahren üben, meditieren und an sich arbeiten, dennoch erschöpft bleiben.

Eine Übung kann zur Entlastung beitragen. Sie kann aber ebenso zu einer weiteren Aufgabe werden. Der Mensch soll achtsamer sein, gelassener, bewusster, emotional ausgeglichener und spirituell reifer. Was ursprünglich der Befreiung dienen sollte, wird Teil einer endlosen Arbeit an der eigenen Person. Selbst das geistliche Leben gerät unter den Anspruch, immer neue Fortschritte hervorbringen zu müssen.

Diese Beobachtung hat mich dazu geführt, die Sprache meiner früheren Arbeiten noch einmal zu befragen. Ich hatte von Übungen, Techniken und mentaler Autonomie gesprochen. Das war mit einem emanzipatorischen Anliegen verbunden. Menschen sollten lernen, ihre Aufmerksamkeit selbst zu verantworten. Sie sollten nicht von jeder Vorstellung beherrscht werden, die in ihnen auftaucht. Sie sollten ihre geistlichen Erfahrungen nicht ausschließlich von fremden Autoritäten deuten lassen müssen.

An diesem Anliegen halte ich fest. Aber ich sehe deutlicher, dass die Fähigkeit zur Selbststeuerung nicht mit geistlicher Freiheit identisch ist. Wer sein Bewusstsein immer besser lenken kann, muss deshalb noch nicht freier von sich selbst geworden sein. Auch die Selbstbeobachtung kann zu einer Gewohnheit werden, die den Menschen gefangen hält.

Das betrifft die Beschäftigung mit der eigenen Biografie. Unsere Lebensgeschichte prägt uns. Frühe Erfahrungen können Erwartungen und Reaktionsweisen verändern. Verletzungen können lange nachwirken. Aber zwischen der Anerkennung dieser Zusammenhänge und der Vorstellung, ein Mensch sei durch seine Geschichte vollständig bestimmt, liegt ein entscheidender Unterschied.

Wir erzählen unser Leben, um es zu verstehen. Doch eine Lebensgeschichte ist nicht das Leben selbst. Sie ist eine Deutung des gelebten Lebens. Wer seine Gegenwart ausschließlich aus der Vergangenheit erklärt, kann leicht den Eindruck gewinnen, das Wesentliche über sich bereits zu wissen. Jede neue Erfahrung wird dann in ein vertrautes Muster eingeordnet.

Auch die Suche nach Selbsterkenntnis kann zu einer Form der Selbstbeschäftigung werden. Ein Mensch untersucht seine Gefühle, prüft seine Motive und sucht nach verborgenen Ursachen seines Verhaltens. Er möchte endlich verstehen, weshalb er ist, wie er ist. Vielleicht hofft er, dadurch frei zu werden. Aber es ist möglich, dass er sich dabei immer enger um sich selbst bewegt.

Die christliche Mystik kennt eine andere Bewegung. Meister Eckhart spricht von Gelassenheit und Abgeschiedenheit. Damit meint er nicht einfach innere Ruhe. Es geht um die Freiheit von jenem Eigenwillen, der sich alles aneignen möchte, selbst das geistliche Leben.

In seiner Predigt über die Armut des Geistes geht Eckhart erstaunlich weit. Der geistlich arme Mensch soll nicht nur auf äußeren Besitz verzichten. Er soll auch davon frei werden, sich durch sein eigenes Wollen und Wissen zu bestimmen. Selbst die Vorstellung, Gott durch besondere Anstrengung näherzukommen, kann noch eine Form des Festhaltens sein.

Darin liegt eine Einsicht, die mich heute besonders beschäftigt. Auch die Suche nach Gott kann unversehens zu einem Projekt werden, in dem der Mensch sich selbst zum Mittelpunkt macht. Er beobachtet seine Entwicklung, bewertet seine Erfahrungen und versucht, seine geistliche Reife zu steigern. Doch vielleicht beginnt eine andere Freiheit gerade dort, wo diese fortwährende Beschäftigung mit sich selbst nachlässt.

Hier berühren sich für mich zwei unterschiedliche Strömungen christlicher Mystik. Die orthodoxe Tradition des Jesusgebets und die westliche Mystik Meister Eckharts haben verschiedene theologische Akzente. Aber beide stellen die Selbstbezogenheit des Menschen infrage. Das Jesusgebet gibt dieser Bewegung eine schlichte Gestalt. Der Betende muss seine Persönlichkeit nicht analysieren und seine Lebensgeschichte nicht ordnen. Er wendet sich an Christus.

Er muss nicht zuerst wissen, wer er ist, um beten zu können. Er kann Christus anrufen, während vieles ungeklärt bleibt.

Hier liegt für mich heute der entscheidende Unterschied zwischen einer Methode und einer tragenden Form. Eine Methode wird gewöhnlich eingesetzt, um etwas zu erreichen. Man wählt sie aus, übt sie ein und prüft ihre Wirksamkeit. Eine tragende Form hat eine andere Bedeutung. Sie muss nicht ständig durch ihren Erfolg gerechtfertigt werden. Man kann in sie eintreten und in ihr bleiben.

Das Jesusgebet ist eine solche Form. Seine Worte sind nicht jedes Mal neu. Sie müssen nicht immer intensiver gesprochen werden. Der Betende muss nicht fortwährend prüfen, ob er Fortschritte macht. Er kehrt zu denselben Worten zurück.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

In meinen neueren Vorträgen habe ich deshalb den Unterschied zwischen Sich-Halten und Gehaltensein hervorgehoben. Wer eine Methode anwendet, muss sie selbst tragen. Wer in einer tragenden Form lebt, kann erfahren, dass nicht alles von seiner eigenen Steuerungsleistung abhängt.

Das ist keine Absage an geistliche Disziplin. Es ist eine andere Deutung ihres Sinns. Die Wiederholung des Jesusgebets kann den Menschen aus der Pflicht entlassen, sein inneres Leben ständig zu beobachten und zu verbessern. Nicht weil jede Anstrengung überflüssig würde. Sondern weil die Beziehung zu Christus nicht vom Erfolg dieser Anstrengung abhängt.

Das Jesusgebet kann morgens gesprochen werden und abends. Auf einem Weg. In einer Kirche. In einer Stunde der Unruhe. Oder während einer gewöhnlichen Tätigkeit. Manchmal ist der Betende gesammelt. Manchmal zerstreut. Manchmal empfindet er Freude. Manchmal bleibt das Gebet trocken. Die Wiederholung ist nicht deshalb wertvoll, weil sie jedes Mal etwas Besonderes hervorbringt. Sie bewahrt eine Beziehung auch dort, wo sich nichts Besonderes ereignet.

Vielleicht gehört es zu den stillen Zumutungen unserer Gegenwart, dass ein Mensch seinem Leben fortwährend eine Geschichte geben soll. Er soll erklären können, woher er kommt, was ihn geprägt hat, woran er arbeitet und welche Entwicklung er durchlaufen hat. Selbst die Ruhe wird häufig damit begründet, dass sie uns anschließend leistungsfähiger macht.

Aber nicht jeder Tag muss etwas bedeuten. Nicht jedes Erlebnis muss in die eigene Entwicklung eingeordnet werden. Manchmal ist ein Tag einfach ein Tag. Das Licht fällt auf den Tisch. Der Wind bewegt die

Bäume. Das Meer verändert seine Farbe. Ein Mensch erledigt seine Arbeit, bereitet eine Mahlzeit zu und geht schlafen. Nichts daran muss außergewöhnlich sein.

Das geistliche Leben beginnt nicht erst dort, wo das Gewöhnliche überschritten wird. Es kann mitten darin stattfinden.

Bleiben bedeutet dabei nicht Stillstand. Ein Mensch kann in einer Beziehung bleiben und sich gerade dadurch verändern. Er kann einer Überzeugung treu sein und dennoch neue Einsichten gewinnen. Er kann seinen Lebensweg fortsetzen, ohne ihn fortwährend als Fortschrittsgeschichte erzählen zu müssen.

Die christliche Tradition hat über Jahrhunderte Formen bewahrt, die den Einzelnen überdauern. Gebete, Psalmen, Liturgien und wiederkehrende Zeiten des Schweigens. Solche Formen verlangen nicht, dass jeder Mensch sie neu erfindet. Man tritt in sie ein. Manchmal versteht man sie besser, manchmal weniger. Manchmal berühren sie einen tief. Manchmal bleiben sie äußerlich. Dennoch sind sie da.

Das kann entlasten. Denn der Mensch muss sein geistliches Leben nicht ausschließlich aus den eigenen Kräften gestalten.

Am Ende dieses Weges steht deshalb keine neue Methode. Kein Programm zur wirksameren Gestaltung des eigenen Lebens. Keine Technik zur Steigerung des Bewusstseins. Kein letzter Schritt auf einer Leiter geistlicher Entwicklung.

Ich habe lange danach gefragt, wie Menschen Zugang zur christlichen Mystik finden können. Wie sie ihre Aufmerksamkeit sammeln, sich aus der Macht ihrer Gedanken lösen und geistliche Erfahrungen in ihr

Leben aufnehmen können. Diese Fragen gehören weiterhin zu meiner Arbeit. Aber sie führen mich heute zu einer größeren Einfachheit.

Ich muss nicht aus jedem Tag etwas machen. Ich muss nicht jede Erfahrung deuten und meine Geschichte nicht unablässig weitererzählen. Meine Beziehung zu Gott bedarf keines Fortschrittsnachweises.

Ich darf bleiben. In einer überlieferten Form. In einem Gebet, dessen Worte ich nicht erfunden habe. In einer Beziehung, die nicht von meiner Fähigkeit abhängt, sie zu beherrschen.

Vielleicht ist das die tiefste Veränderung, zu der mich dieser Weg geführt hat: dass ich nicht mehr ständig nach Veränderung suchen muss.

Ich möchte in der Gegenwart Christi leben. Das genügt.

Literatur und eigene Arbeiten

Eigene Veröffentlichungen

Bobert, Sabine: *Jesus-Gebet und neue Mystik. Grundlagen einer christlichen Mystagogik.* Kiel: Buchwerft, 2010. ISBN 978-3-940900-22-7.

Bobert, Sabine: *Mystik und mentales Coaching mit MTP – Mental Turning Point®.* Urban MystiX, Bd. 2. Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag, 2011. ISBN 978-3-89680-518-8.

Neuere YouTube-Vorträge

Bobert, Sabine: *Warum spirituelle Selbstoptimierung nicht trägt.* YouTube-Vortrag, 4. Januar 2026.

Bobert, Sabine: *Achtsamkeit als Sich-Halten vs. Gehaltensein und Bleiben an einem Ort. Technik vs. Mystik.* YouTube-Vortrag, 24. Januar 2026.

Bobert, Sabine: *Wiederholung. Ein Leben ohne Optimierung, Bedeutung und Erzählung.* YouTube-Vortrag, veröffentlicht am 1. Februar 2026. https://youtu.be/RTMSC2LkYEo.

Weitere theologische und wissenschaftliche Bezugstexte

Evagrius Ponticus: *Praktikos oder Der Mönch. Hundert Kapitel über das geistliche Leben.* Übersetzt und erläutert von Gabriel Bunge. Köln: Luthe-Verlag, 1989.

Meister Eckhart: *Die deutschen Werke.* Bd. II: *Predigten (25–59).* Hg. und übers. von Josef Quint. Stuttgart: Kohlhammer, 1971 (unveränderter Nachdruck 1988), Predigt 52, S. 486–506.

Florenskij, Pavel: *Die umgekehrte Perspektive. Texte zur Kunst.* Übers. von André Sikojev. München: Matthes & Seitz, 1989.

Florenskij, Pavel: *Die Ikonostase. Urbild und Grenzerlebnis im revolutionären Russland.* Übers. und eingeleitet von Ulrich Werner. Stuttgart: Urachhaus, 1988.

Lutz, Antoine; Greischar, Lawrence L.; Rawlings, Nancy B.; Ricard, Matthieu; Davidson, Richard J.: „Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice“. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101 (2004), Nr. 46, S. 16369–16373. DOI: 10.1073/pnas.0407401101.

Bildnachweise

Kerzenlicht: Kader Namuslu / Pexels, Foto-ID 11776187. Dünen und Meer: Denis Derbenev / Pexels, Foto-ID 8660870. Verwendet gemäß der Pexels-Lizenz; Lizenzbedingungen vor Veröffentlichung erneut prüfen.

Hinweis zur Entstehung des Textes

Bei der Konzeption, Strukturierung und sprachlichen Ausarbeitung dieses Textes habe ich mit ChatGPT (OpenAI) zusammengearbeitet. Grundlage sind meine eigenen theologischen Veröffentlichungen, Vorträge und Manuskripte. Die Zusammenarbeit dient der wissenschaftlichen Erschließung meines Werkes, der kritischen Prüfung von Argumenten und der redaktionellen Ausarbeitung. Die theologischen Positionen, die Auswahl und Bewertung der Quellen sowie die Verantwortung für die endgültige Fassung liegen bei mir.