



Mittwoch, 08. Juli 2026, 14:00 Uhr
~3 Minuten Lesezeit

Raus aus dem Mentalknast

Im Gespräch mit Manova und Transition TV erklärt die Professorin für praktische Theologie Sabine Bobert, dass auch der Kampf gegen Machteliten und Unrecht nur Ablenkung ist – und worin die wahre revolutionäre Kraft liegt.

von Elisa Gratias

*Was haben Journalismus und Mystik gemeinsam?
Beide suchen nach der Wahrheit – zumindest in der*

Theorie. Sabine Bobert ist Professorin für Praktische Theologie an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und forscht unter anderem zur postmodernen Spiritualität. In einem Interview für Transition TV und Manova führt sie ihre Erkenntnisse über die heilsamen Möglichkeiten mystischer Erfahrung im Alltag und die Gefährlichkeit der Wahrheit aus. Ihr Ansatz ist nicht nur pragmatisch, sondern auch unterhaltsam, denn sie schafft es, dem Leben stets auch mit einer Prise Humor zu begegnen.

Während Jesus zumeist als Leiche am Kreuze hängend dargestellt wird, sprudelt die Professorin für praktische Theologie Sabine Bobert vor Lebendigkeit über. Sie verbindet theologische Traditionen mit Neurowissenschaft und Meditationsforschung, um die heilenden und konzentrationsfördernden Wirkungen christlicher Übungen wie des Jesusgebets wissenschaftlich zu untersuchen.

Sabine Bobert erklärt, dass Jesus in der frühen christlichen Mystik der Todesüberwinder ist, der königliche Mensch, der um seine Unsterblichkeit weiß. Sie entwickelt praxisnahe Methoden, die spirituelle Übungen in den Alltag integrieren, um durch mantrisches Beten und Meditation die Selbstwahrnehmung zu schulen, Stress abzubauen und die Produktivität sowie psychische Gesundheit zu fördern. Doch das sind nur die Anfänge dessen, was Mystik ihrer Meinung nach kann. Da viele Menschen übersinnlichen Erfahrungen, also allem, was sie nicht sehen oder anfassen können, skeptisch gegenüberstehen, hat die Theologin „einen fliegenden Teppich, nämlich die Mystik, in einen Ikea-Bettvorleger verwandelt“.

Zu ihrem Weltbild in Anbetracht der Verwerfungen und Kriege auf dieser Erde befragt, sagt sie:

„Dein Weltbild ist abhängig von deiner Hirnfrequenz.“

Für sie gibt es drei Wahrnehmungsebenen: Perversum, Plastoversum und Universum.

„Perversum ist, dass du immer wieder gequält bist und von Ängsten geschüttelt und so im Leiden festsitzt, dass du nicht rauskommst zwischen Angst, Panik und Freeze-Modus. (...) Und das Plastoversum, ist sozusagen die Kulturi-Sekte, (...) die Kultur. (...) Sie hat ihre eigenen Dogmen, ihre Kommunikationsstile, ihre eigenen Werte und sie kann sehr schnell sehr ausgrenzend sein. Auch eine Wissenschaftskultur. Und insofern habe ich mich mit meiner Mystik sehr ausgegrenzt, indem ich mich um praktische, angewandte Mystik kümmere. (...) Das Plastoversum, sag ich mal so, ist eine Kunstwelt. Aber das eigentliche Abenteuer ist die Wildheit des Lebens selber. Und das Leben braucht kein Herrscher.“

So zeigt sie, dass es vielleicht kein Zufall ist, dass heutzutage so viele Menschen mit Mystik und Spiritualität nichts mehr anzufangen wissen. Wer sich nicht davor scheut, sich den eigenen, ganz persönlichen großen Fragen des Lebens zu widmen, nähert sich einer Wahrheit, die jenseits von Meinungen liegt und die Menschen aus ihrem mentalen Gefängnis zu befreien vermag, während sie zu Touristen im Wahnsinn der menschengemachten Normalität werden und diesen aus einer gewissen Gelassenheit heraus erleben.

Elisa Gratias im Gespräch mit Sabine Bobert



Manova sammelt keine nutzerbezogenen Daten. Auf YouTube, Spotify und Co. haben wir leider — noch — keinen Einfluss. Wenn Sie den Inhalt wiedergeben möchten klicken Sie bitte auf diese Box. Dann werden gegebenenfalls einige Ihrer Nutzungsdaten durch die jeweilige Plattform erfasst.

Inhalt auf Ursprungswebseite ansehen: **Odysee**
(https://odysee.com/@Manova_Magazin:3/raus-aus-dem-mentalknast-sabine-bobert:6)



Elisa Gratias, Jahrgang 1983, ist Redakteurin bei Manova. Sie studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Mutmach-Redaktion. Zu den Themen Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **flohbair.com** (<http://www.flohbair.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratiass.com** (<https://elisagratiass.com/>).