



29.06.2015 um 05:20 Uhr

Ein Beitrag von Martin Vorländer, Evangelischer Pfarrer und Rundfunkbeauftragter für den hr, Frankfurt

## Loslassen

Montagsmorgen. Ich wache mal wieder wie gerädert auf. Ich konnte nicht einschlafen. Die Gedanken an die kommende Woche haben mir keine Ruhe gelassen. „Die rasen nicht erst in der Nacht“, sagt Sabine Bobert. Sie ist evangelische Theologin und Lehrerin für Mystik, also eine Expertin für religiöse Erfahrungen. „Die Gedanken sind den ganzen Tag am Werk – man merkt es bloß nicht.“

Wie lasse ich die los, damit ich ruhig schlafen kann? Sabine Bobert greift dafür zu einem Trick der christlichen Wüstenväter, die vor Jahrhunderten als Einsiedler lebten. Diese Mönche und Nonnen nannten die Gedanken „Quälgeister“. Sie wussten, wovon sie sprachen. In ihrer ägyptischen Einöde war nicht viel los. Da konnten die Gedanken hemmungslos über sie herfallen.

Die Waffe der Wüstenväter und Wüstenmütter, um sie loszuwerden: Sie suchten sich einen Fokus für ihre Gedanken. Sie sprachen wieder und wieder einen Vers aus der Bibel oder den Namen „Jesus Christus“. Sie hatten herausgefunden: Das, dem ich Aufmerksamkeit schenke, das wird stärker.

Sabine Bobert erklärt das so: „Wenn ich mich über den Laubbläser des Nachbarn ärgere und nur noch daran denke, zerbläst der mir den ganzen Tag.“ Darum: alle Energie nicht auf die Quälgeister richten, sondern auf die Quelle des Lebens. Sie sagt weiter: „Du kannst diese Quelle auch anders nennen. Für mich heißt sie Jesus

Christus.“

Bobert verbindet die Gedanken, die sie umtreiben, mit dem Namen Jesus Christus. Vor dem Einschlafen meditiert sie: „Jesus Christus für meinen nervigen Kollegen.“ Eine Freundin muss ins Krankenhaus. „Wenn ich mir ständig Sorgen um sie mache“, warnt Bobert, „schicke ich ihr nur meine Angst. Dagegen hilft: Jesus Christus für Katrins Operation. Schon verbinde ich Katrin mit der Quelle des Heils.“

Ich habe die Methode ausprobiert. Abends im Bett habe ich jeden Gedanken-Quälgeist mit einem „Jesus Christus“ versehen. Schwups, war ich eingeschlafen.