

Waltraud Herbstrieth

AUFBRUCH NACH INNEN

Auf den Spuren
Teresas von Avila

Ein Lesebuch



VERLAG NEUE STADT
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

INHALT

<i>Zur Einführung</i>	7
<i>Zeittafel</i>	11
AUFBRUCH NACH INNEN.	
TERESAS WEG ZU EINEM EXISTENZIELLEN BETEN	13
Elemente der Einübung	15
Sich auf den Weg machen	18
Gott Zeit schenken	21
Das Bemühen um innere Sammlung	24
Vertrautheit mit Jesus Christus	28
Glaube als Erfahrung	30
Das Gebet der Vereinigung	33
TERESAS WEG DER HINGABE. TEXTE	39
Der Anfang des inneren Betens	41
Anleitung zum Aufbruch	57
Das Gebet der Ruhe	70
Die Erfahrung des Einswerdens	78
Versenkung und Hingabe	86
Einfach Gott lieben	91
Gott allein schenkt	101
Freude ohne Maß	115
<i>Anmerkungen</i>	124
<i>Stichwortregister</i>	125

ZUR EINFÜHRUNG

Das Interesse an Themen wie Mystik und Innerlichkeit, die Hinwendung – auch vieler Christen – zu verschiedensten Formen der Esoterik sind Ausdruck einer tiefen menschlichen Sehnsucht: Wir können und mögen uns auf Dauer nicht mit einer rein wissenschaftlich-rationalen Weltansicht zufriedengeben. Zudem werden wir auf allen möglichen Gebieten mit den Schattenseiten unserer Art zu denken und zu leben konfrontiert – einer Art zu leben, die im Übrigen alles andere als „vernünftig“ ist. Unübersahbar sind die Symptome der Überforderung (privat und gesellschaftlich) und die allmähliche Zerstörung unserer eigenen Lebensgrundlagen. Auch die „hektische Suche nach Entschleunigung“, wie es treffend genannt wurde, auch die vielen Wellnessangebote sind keine wirkliche Lösung: Es bleibt das unterschwellige Gefühl, dass wir *anderes* brauchen. Es bleibt das Bedürfnis nach einem Halt und tragenden Grund. Es bleibt die Frage, wohin wir eigentlich wollen und was uns dort erwartet. Und es bleibt eine leise Ahnung, dass da mehr sein muss und mehr ist, als sich messen und managen lässt.

In diesem Buch wird der innere Weg einer Frau vorgestellt, die als „Meisterin“ existenziellen Suchens gilt. Die spanische

Karmelitin und Mystikerin Teresa von Avila (1515–1582) ist eine der großen Leitgestalten „geistlichen Lebens“.

Mit großer Nüchternheit, gesundem Menschenverstand und wachem Sinn für die Erfordernisse des Lebens in dieser Welt hat sich Teresa auf den „Weg nach innen“ gemacht: hin zu einer persönlichen Begegnung mit dem geheimnisvollen Gott, der im Innern jedes Menschen zugegen ist. Es ist ein Aufbruch in eine Welt voller Überraschungen, mit unerwarteten Entdeckungen, ein Weg mit Umwegen und immer neuen Aufbrüchen. Wie kaum ein anderer hat sie die Etappen beschrieben: aufrichtig und nachvollziehbar, anschaulich, sensibel und ohne jede Frömmelei.

Wer in ihre Schriften hineinliest, findet in ihrer Erfahrung zahlreiche Anregungen für sich selbst, Klarheit und Ermutigung – auch wenn er nicht die Möglichkeiten zur Kontemplation hat wie im Ordensleben, sondern auf den „Landstraßen des Lebens“ unterwegs ist. Teresas Weg nach innen führt ja nicht weg von der Welt, sondern motiviert zu einem neuen Umgang mit Menschen und Dingen. Sie weiß aus eigener Erfahrung um die Wichtigkeit des Lebens mit anderen, des Gesprächs und Austauschs. Und es ist wohlthuend zu wissen, dass nach Teresas eigener Auskunft keine besondere kontemplative Veranlagung nötig ist, um sich auf diesen Weg zu machen. Sie möchte jeden ansprechen, ja vor allem „jene, die sich nicht sammeln können, die ihr Denken beim inneren Beten nicht festhalten können, die nicht betrachten können“.

Im ersten Teil dieses Buches wird ihr innerer Weg im Überblick vorgestellt. Im zweiten, ausführlicheren Teil soll sie selbst zu Wort kommen. Die Zwischenüberschriften über den zitierten Texten erleichtern die Orientierung, das Register im Anhang ermöglicht thematische Querschnitte und die gezielte Suche nach Gedanken und Anregungen für bestimmte Lebenssituationen und Befindlichkeiten, etwa in Zeiten innerer Dürre oder während einer Krankheit.

So bleibt der Wunsch, dass dieser Band nicht nur eine Anleitung wird für den „Aufbruch nach innen“, sondern zugleich ein Begleiter, den man immer wieder zur Hand nimmt, um Anstöße und Hilfen für den eigenen Weg zu finden.

SICH AUF DEN WEG MACHEN

Was verstand Teresa unter Gebet? Sie war überzeugt, dass die Hilfsmittel, die ihr die Kirche ihrer Zeit anbot, nicht genügten, um ihr Christsein zu leben. Die gewaltige Unruhe, die Teresa erfuhr, ließ sie die Notwendigkeit erkennen, sich auf den Weg zu machen – innerlich und äußerlich. Das Leben war für sie eine Wanderung, Beten die Form, diesen Weg zu bestehen. „Damit wir nicht gleich am Anfang abirren, wollen wir ein wenig davon sprechen, wie wir die Wanderung beginnen können.“³

Beten hieß für Teresa, fortgehen von dort, wo man sich befindet, einem Ziel zustreben. Sie betonte, wie wichtig es für den Menschen ist, einen Entschluss zu fassen und mutig voranzuschreiten. „Wäre es auch nur ein Schritt, so hat dieser Schritt eine solche Kraft, dass wir keine Angst haben müssen, er sei umsonst.“⁴

Es ist erstaunlich, mit welcher Sicherheit Teresa darauf bestand, dass auf dem Weg des Gebets nichts verloren geht. „Selbst wenn jemand auf diesem Weg nicht weiterginge, würde ihm doch die kurze Strecke seiner Wanderung Licht bringen, damit er auf anderen Wegen gut gehen kann. Der Weg des Gebets wird uns auf keinen Fall schaden, selbst dann nicht, wenn wir ihn wieder verlassen. Das Gute schadet nie.“⁵

Unter Gebet verstehen manche Menschen etwas Sentimentales, Weichliches. Andere sagen, es soll möglichst kurz und sachlich sein. Viele halten heute Beten prinzipiell für Zeitverschwendung.

Teresa war anderer Ansicht: „Meine Schwestern, jetzt ist keine Zeit zum Kinderspiel.“⁶ „Nehmt denen, die euch be-
gegnet, die Angst, die sie von dieser hilfreichen Übung ab-
hält, gewinnt sie für eure Pläne.“⁷

Nichts von Passivität, nichts von einem weltfernen Sich-
Zurückziehen.

„Euer Gebet soll den anderen Heil bringen.“⁸ „Achtet
nicht auf die Meinung der Menge. In der heutigen Zeit darf
man nicht alles glauben. Glaubt nur jenen, die in den Spuren
Christi gehen ... Will euch jemand Angst machen, erklärt
ihm offen euren Weg, sagt ihm, dass ihr nach einer Regel
lebt, die euch verpflichtet, ohne Unterlass zu beten ... Entgeg-
net man euch, ihr würdet nur mündlich beten, fragt, ob nicht
Verstand und Herz Anteil nehmen müssen an dem, was der
Mund spricht.“⁹

Teresa gibt Anweisungen wie ein Feldherr, der weiß, um
was es im Kampf geht, welcher Wert verteidigt werden muss.
Sie verglich das Beten mit dem Erlernen einer Sprache. Sie
war davon überzeugt, ihre Schwestern würden diese Sprache
beherrschen, wenn sie in eine tiefe Beziehung mit Gott ein-
träten.

„Wenn jene, die euch kennen, diese Sprache von euch ler-
nen wollen, so ist es zwar nicht eure Sache, sie zu unterrich-
ten. Trotzdem könnt ihr ihnen sagen, wie reich sie werden,
wenn sie diese Sprache lernen. Lasst nicht nach, es ihnen zu

sagen. Tut es auf eine liebevolle und geistliche Art, damit sie erkennen, dass sie sich nach einem Meister umschauen müssen, der sie diese Sprache lehrt.

Es ist keine kleine Gnade, wenn Gott durch euch den einen oder anderen wach macht für diese Sache.“¹⁰

Gott kennt unsere armselige Natur besser als wir. Er kennt aber auch unser Verlangen, immer an ihn zu denken und ihn zu lieben.

KÖRPERLICHE SCHWÄCHE

Unsere Unfähigkeit zu beten kommt oft von körperlicher Schwäche. Veränderung der Witterung und Beeinträchtigung des Kreislaufs sind schuld daran, dass wir viel zu leiden haben. Man sollte dann einsehen, dass man krank ist, und die Stunde des Betens auf eine andere Zeit verlegen, wäre dies auch für einige Tage. Natürlich muss man unterscheiden; auch der Böse kann an unserem Zustand schuld sein.

KEIN ZWANG

Bei sehr großer Zerstreung ist es auf jeden Fall besser, sich nicht zu etwas zu zwingen, was man nicht kann. Man sollte dann lieber ein gutes Werk tun oder einfach lesen. Auch ist es gut, geistliche Gespräche zu führen oder im Freien spazieren zu gehen.

SANFTES VORGEHEN

Das Joch Christi ist süß. Wollen wir vorankommen, ist es wichtig, dass wir sanft vorgehen. Sehr wichtig ist, dass wir uns nicht von innerer Unruhe oder Trockenheit Angst einjagen lassen.

EINFACHE WORTE

Auch wenn wir im Beten voranschreiten, ist es gut, sich Jesus Christus im Innern vorzustellen. Dazu brauchen wir keine kunstvoll ausgedachten Gebete. Ganz einfache Worte genügen schon, um unsere Wünsche auszudrücken.

Je mehr man sich Gott nähert, umso mehr bedarf man der Demut, sonst ist alles umsonst.

GOTT WIRKEN LASSEN

Man darf keine Gotteserfahrung selbsttätig herbeiführen wollen und den Verstand zu früh zum Schweigen zwingen. *Gott* hebt die Verstandestätigkeit auf und zeigt dem Menschen Dinge, die ihn in Staunen versetzen. Wollten wir selbst die Kräfte des Innern hemmen und zum Stillstand bringen, wäre dies Torheit.

INNERE DÜRRE

Es kommen Zeiten, in denen nichts mehr in der Seele an einen Garten erinnert. Alles scheint verdorrt und ohne Wasser, auch ist keine innere Kraft da. Dieser Zustand ist voller Leid. Gerade in ihm wird aber das zurückgebliebene Unkraut mit der Wurzel ausgerissen. Wir erkennen, dass wir ohne Gottes Gnade nichts aus eigener Anstrengung vermögen. Halten wir unser Nichts für gering, für geringer als nichts. Dann werden wir demütig, und die Blumen wachsen wieder.

DAS GEBET DER RUHE

GEBET DER RUHE

Das Gebet der Ruhe ist ein Strahl der wahren Liebe Gottes. Wir erkennen, dass wir aus uns selbst nichts vermögen. Vergraben wir dieses Talent nicht. Gott erwählt Menschen, die diese Erfahrung haben, damit sie anderen helfen, besonders in unserer Zeit, die gute Freunde Gottes braucht, um die Schwachen zu stützen.

Diese Freunde Gottes sollen beobachten, was schon eine gute Freundschaft unter Menschen erfordert.

Beim Gebet der Ruhe sollen wir nichts tun, als uns still und geräuschlos verhalten. Unter Geräusch verstehe ich, dass man mit dem Verstand zu viel nachdenkt und Worte sucht, um Gott zu danken, oder wenn man Sünden und Fehler zusammenhäuft, um die eigene Unwürdigkeit zu fühlen ... Der Wille erkenne und spreche demütig: „Herr, was sonst vermag ich hier ...“ Auf den Verstand, der ein lästiger Narr ist, sollen wir nicht achten. Oft ist der Wille mit Gott vereint, und der Verstand schweift umher. Es ist besser, man lässt ihn ziehen, als dass man ihm nachgeht.