

Heilige Teresa von Ávila: Patronin gegen die Angst

Für mich ist sie vor allem die Patronin gegen die Angst: die heilige Teresa von Ávila. Heute, am 15. Oktober, feiert die katholische Kirche ihren Gedenktag. Und sie hat dieses Jahr auch ein besonderes Jubiläum: Am 28. März vor 500 Jahren ist sie geboren worden. Heilige ist sie, Mystikerin und Kirchenlehrerin – und viele Menschen sind bis heute von ihr beeindruckt. Viele Sätze von ihr sind ziemlich bekannt, so zum Beispiel dieser: „Nada te turbe, nada t´espante, solo Dios basta“. Auf Deutsch: „Nichts soll dich ängstigen, nichts dich schrecken, Gott allein genügt.“ Als meditativer Gesang aus Taizé ist er berühmt geworden. Und wenn ich diesen Satz mit der Musik von Taizé immer und immer wieder singe, dann werde ich tatsächlich ruhiger. Und ich verliere ein bisschen die Angst.

LASST AB VON ÄNGSTEN

Teresa von Ávila hat den Menschen mit solchen Sätzen Mut gemacht, Mut, auf Gott zu vertrauen und durchaus auch auf sich selbst. Sie war – wie so manche Heilige, wie etwa auch die heilige Hildegard oder Katharina von Siena – eine selbstbewusste und mutige Frau. Sie hat sich nicht unterkriegen lassen von Krankheiten, von Schwierigkeiten und auch nicht von Menschen, die ihr Angst machen wollten. Lasst euch nicht schrecken, seid mutig! Das hat sie auch ihren Mitschwestern im Karmelkloster immer wieder gepredigt. In ihrem „Weg der Vollkommenheit“ stehen diese wunderbaren Sätze: „Lasst ab von Ängsten, wo es nichts zu fürchten gibt. Wenn jemand sie euch einflößen will, dann erklärt ihm in aller Demut den Weg“ (Weg der Vollkommenheit, Freiburg 2003, 206). Das sind auch mutige Sätze, gerade damals im 16. Jahrhundert. Denn die Inquisition hat in Spanien Menschen verfolgt, von denen sie dachte, dass sie auf dem falschen Glaubensweg wären. Ja, die Inquisition war sogar misstrauisch gegenüber dem Beten: Es sollte mündlich, laut erfolgen, nach festen Formen – wer dagegen innerlich betete, mit eigenem Denken und eigenen Worten, der stand in der Gefahr, auf falsche Wege zu geraten. Teresa von Ávila war da völlig anderer Ansicht. Für sie war das „innere Beten“ unverzichtbar für ihren Glauben und eben auch für ihre Gelassenheit und ihren Mut.

MUT AUS DEM INNEREN GEBET

Dieses innere Beten und die Beziehung zu Gott: Das sind für Teresa die besten Mittel gegen die Angst. Sie will mit Gott wirklich in Verbindung treten, will ihm nahe sein. Und sie möchte ihn kennenlernen. Im „Weg der Vollkommenheit“ schreibt sie: „Wer möchte behaupten, dass es falsch sei, beim Beten des Stundengebets oder des Rosenkranzes mit dem Nachdenken darüber zu beginnen, mit wem er spricht? ... Bringt euch zum Nachdenken, mit wem ihr da sprechen wollt oder mit wem ihr gerade sprecht“ (Weg der Vollkommenheit,

211/213). Teresa argumentiert: Auch einen Menschen, der mir wichtig ist, will ich doch kennenlernen. Wie sehr dann auch Gott! Er ist doch wie ein Freund, ja wie ein Verlobter, sagt Teresa. Wer also ist dieser Gott? Was sagt er mir? Was will ich ihm sagen? Was will er, dass ich tue? Dieses Nachdenken über Gott gehört für Teresa zum Gebet ganz natürlich dazu. Und das bestimmt auch ihre Frömmigkeit. Denn Gott wird durch dieses innere Beten zu jemandem, der mich wirklich auch in meinem Inneren prägt. Der nicht weit weg von mir existiert. Oder einfach nur äußerlich angebetet wird. Sondern zu dem ich eine tiefere, innere Beziehung gewinne. Und der dann auch mein Inneres wandelt und stärkt. Teresa schreibt: „Schaut, es liegt für euch viel daran, diese Wahrheit richtig begriffen zu haben: dass der Herr in unserem Innern weilt und wir da bei ihm sein sollen.“ (Weg der Vollkommenheit, 238). Eine innere, ja innige Beziehung zwischen Mensch und Gott: Das ist es, was Teresa für sich und für andere wichtig ist. Eine Beziehung, die dann auch eine tiefe innere Stärke verleiht. Und inneren Mut.

KEINER SOLL EUCH IN SCHRECKEN VERSETZEN

Wenn ich mich mit Gott verbunden weiß, dann können mir Menschen keine Angst mehr einjagen. Schon in der Bibel ist von dieser Erfahrung immer wieder zu lesen. Im Psalm heißt es zum Beispiel: „Ich vertraue auf Gott und fürchte mich nicht. Was können Menschen mir antun?“ (Ps 56,12). Immer wieder gab es in der Geschichte – auch der jüngeren Zeit – Menschen, die so auf Gott vertrauten und sich von anderen Menschen nicht schrecken ließen. Dietrich Bonhoeffer oder Alfred Delp zum Beispiel, deren 70. Todestag wir in diesem Jahr begangen haben. Sie ließen sich von ihren Verfolgern keine Angst machen, bis in den Tod hinein. Auch Teresa kennt Menschen, die ihr Böses wollen und die ihr Furcht einflößen wollen. Es sind nicht selten sogar Männer der Kirche. Aber sie hält dem entgegen: „Keiner soll euch mit diesen Ängsten in Schrecken versetzen. Lobt Gott, denn er hat Macht über alle, und ihn können sie euch nicht nehmen!“ (Weg der Vollkommenheit, 214).

SOLO DIOS BASTA

Kein Mensch kann uns Gott wegnehmen. Und er allein genügt. Mir macht das auch heute noch Mut. Gott allein genügt – solo Dios basta! Ich muss manchmal schmunzeln bei diesem spanischen Wort: Basta. Im Deutschen gibt es das ja auch in der Bedeutung von: Basta, Schluss, es reicht! Aber auch das passt für mich zu dieser heiligen Teresa. Diese resolute Patronin gegen die Angst, sie hilft mir, manchmal zu sagen: Basta, ich lasse mir keine Angst machen! Nichts soll mich ängstigen und keiner kann mich schrecken. Denn: Basta, Gott allein genügt!

Beate Hirt