



TERESA  
VON ÁVILA

Herausgegeben von Alois Prinz

*Was  
lieben  
heißt*

Gedanken für ein gutes Leben



Teresa von Ávilas Schriften sind überraschend modern. Nicht nur, was sie sagt, sondern auch, wie sie es sagt. Sie schrieb spontan, ungekünstelt und nur über Dinge, die sie aus eigener Erfahrung kannte: über Alltagsorgen, zwischenmenschliche Probleme und über die Bewältigung geschäftlicher Unternehmungen. Ihre Schriften sprühen vor geistreichen Ausdrücken, Scherzen, humorvollen Anspielungen, kleinen boshaften Bemerkungen, eindringlichen Sprachbildern und sehr menschlichen Beobachtungen und Ratschlägen. Ihre wichtigste Botschaft aber – vor allem an Frauen – ist, sich selbst kennenzulernen, ein selbstbestimmtes und aktives Leben zu führen und die Spiritualität im Alltag zu leben – und so bedeutet Liebe auch, achtsam mit sich selbst zu sein.

Alois Prinz hat aus dem umfangreichen Werk Teresa von Ávilas all die Gedanken ausgewählt, die uns auch heute noch als Wegweiser für ein erfülltes und zufriedenes Leben dienen können.

Teresa von Ávila, geboren am 28. März 1515 in Ávila, wird in der katholischen Kirche als Heilige und Kirchenlehrerin verehrt. In der anglikanischen und evangelischen Kirche erinnern Gedenktage an sie. Sie gilt als größte Mystikerin des Christentums und begründete den bekanntesten Nonnenorden der Karmeliten, die Unbeschuhten Karmelitinnen. Sie starb am 4. Oktober 1582 in Alba de Tormes.

Alois Prinz, 1958 geboren, studierte Literaturwissenschaft und Philosophie in München und lebt heute mit seiner Familie in Kirchheim bei München. Er veröffentlichte mehrere erfolgreiche Biographien, u. a. über Georg Forster, Hermann Hesse, Ulrike Marie Meinhof, Franz Kafka und Jesus. Seine Hannah-Arendt-Biographie war monatelang auf den deutschen Bestsellerlisten. Er wurde für seine Bücher u. a. mit dem Deutschen Jugendliteraturpreis und dem Evangelischen Buchpreis ausgezeichnet. Zuletzt erschien im Insel Verlag seine Biographie der Teresa von Ávila (2014).

insel taschenbuch 4357

Teresa von Ávila

Was lieben heißt





TERESA VON ÁVILA

*»Was lieben heißt«*

Gedanken für ein gutes Leben  
Herausgegeben von Alois Prinz  
Insel Verlag

insel taschenbuch 4357

Originalausgabe

© Insel Verlag Berlin 2015

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Hinweise zu dieser Ausgabe am Schluss des Bandes

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Ajuga/GettyImages

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-36057-5

## *Inhalt*

Einführung

9

Die Frau in Familie, Kirche und Gesellschaft

15

Über das Verlangen nach Prestige, Ehre, Besitz etc.

22

Tugenden des Alltags

29

Über wahre und falsche Demut

47

Was lieben heißt

54

Kontemplation, inneres Beten,  
mystische Erfahrungen

61

Teresa in ihren Briefen

83

Editorische Anmerkung

107



## *Einführung*

»Eine große, eine einmalige und doch so menschliche und anziehende Persönlichkeit« nannte Papst Paul VI. sie, als er ihr 1970 als erster Frau den Titel »Lehrerin der Kirche« verlieh: Teresa von Ávila. Eine Auswahl ihrer Schriften, die heute zur Weltliteratur zählen, ist in diesem Band zusammengestellt. Diese Texte sind Zeugnisse des Lebens einer Frau, die nicht nur als größte Mystikerin des Christentums gilt, sondern bis heute mit ihrer Bodenständigkeit, ihrer Menschlichkeit und ihrer großen Tatkraft beeindruckt.

Teresa Sánchez de Cepeda y Ahumada, wie Teresa von Ávila mit vollem bürgerlichem Namen hieß, entstammt einer Familie, deren Vorfahren im Spanien des 15. Jahrhunderts vom jüdischen zum christlichen Glauben konvertieren mussten. Mit dem Makel, eine »Conversa« zu sein, war Teresa ihr Leben lang den Vorurteilen und dem Argwohn einer Gesellschaft ausgesetzt, für die »Ehre« und Ansehen untrennbar verbunden waren mit einer christlich-katholischen Herkunft. Teresa, die am 18. März 1515 geboren wurde und früh ihre Mutter verlor, war ein sehr hübsches und lebenslustiges Mädchen, das sich dagegen sträubte, verheiratet zu werden. Für unverheiratete Frauen blieb zur damaligen Zeit nur der Weg ins Kloster. Das Kloster der Menschwerdung in Ávila, in das Teresa mit zwanzig Jahren eintrat, glich mehr einem Mädchenpensionat, in dem zweitweise bis zu zweihun-

dert Schwestern untergebracht waren. Teresa musste sich zu diesem Schritt zwingen. Zu einem geistlichen Leben fühlte sie sich nicht berufen, die Frömmigkeit ihrer Mitschwester blieb ihr fremd. Was sie selber wollte, das wusste sie allerdings auch nicht zu sagen. Es war wohl auch diese innere Zerrissenheit, die Teresa krank werden ließ, so krank, dass man schon mit ihrem Ende rechnete.

Von einer todähnlichen Lähmung erholte sie sich nur langsam, und es dauerte Jahre, bis sie erkannte, wohin sie ein innerer »Lockruf« zog. Angeregt durch Bücher spiritueller Autoren, entdeckte Teresa das »innere Beten«. Diese Form der Einkehr bedeutete für sie zunächst, sich ihrer Eigenheit bewusst zu werden. Was von ihr verlangt wurde, war nicht weniger, als sich nicht mehr »zu verhalten wie die vielen«. Vorgeschriebene Gebetstexte nachzuplappern, erschien ihr sinnlos. Und Gott erlebte sie nicht mehr als einen fernen Herrscher, den wir, wie sie einmal sagt, im Himmel suchen müssen, sondern als einen Freund, der »in unserem eigenen Haus« wohnt und mit dem sie völlig unbefangen reden konnte.

Dieser persönliche Umgang mit Gott war im Spanien des 16. Jahrhunderts eine gefährliche Angelegenheit. Die Heilige Inquisition wachte über die Einhaltung des rechten Glaubens. Wer behauptete, Gott im eigenen Innern zu erfahren, der entzog sich der Kontrolle, der kam vielleicht sogar auf den Gedanken, dass man keine Dogmen, keine Kirche brauche. Obwohl Teresa gegenüber ihren Erfahrungen und Visionen höchst skeptisch war und ihre

Berater glaubten, dass sie vom Teufel besessen sei, hielt sie am inneren Beten fest. Sie, die im Grunde ein sehr ängstlicher Mensch war, wurde von einem unerschütterlichen Vertrauen erfüllt und gewann eine Stärke, die sie auch große Widerstände überwinden half. Ein Skandal war es, als sie beschloss, in Ávila ein eigenes Kloster zu gründen und den Karmelorden, dem sie angehörte, auf seine ursprünglichen Ideen zurückzuführen. Von den Bewohnern Ávilas wurden sie und ihre Mitschwestern mit Steinen beworfen.

Teresa ließ sich nicht beirren und gründete weitere Klöster in ganz Spanien. Diese Klöster waren nicht nur Orte der inneren Einkehr, sondern Schutzräume, in denen Frauen in einer von Männern dominierten Gesellschaft nach ihren Vorstellungen leben sollten. Teresa forderte ihre Mitschwestern dazu auf, sich keine Angst einjagen zu lassen, sich nicht einschüchtern zu lassen von den Vorstellungen, was Frauen zu tun und zu lassen haben. Sie sollten zeigen »was in ihnen steckt«, damit sie die »Männer in Erstaunen versetzen«.

Teresa ging mit gutem Beispiel voran. Obwohl geistliche Schriften in der Volkssprache verboten waren und sie mehrfach ins Visier der Inquisition geriet, verfasste sie ihre eigene Lebensgeschichte und beschrieb in mehreren Büchern ihre inneren Erfahrungen und ihre teilweise abenteuerlichen Reisen. Teresa hatte nie eine gründliche Schulbildung erfahren. Alles was sie wusste, hatte sie sich selbst angeeignet und in Gesprächen mit Gelehrten verfestigt. Nie redete sie über Dinge, die sie nicht durch ei-

gene Erfahrungen verbürgen konnte. Ihre Sprache ist einfach, verständlich und mitreißend. Immer kreisen ihre Gedanken um ein Menschenbild, das nur vollständig ist, wenn es zwei Seiten zusammenbringt: Denn jeder Mensch ist für Teresa ein Wohnsitz des Göttlichen. Andererseits sind wir keine »Engel«, sind in Irrtümern und Eitelkeiten verfangen und von Krankheit und Tod bedroht. Wir sind von der Sehnsucht erfüllt, über unsere Grenzen hinauszugehen, und gleichzeitig warnt Teresa vor einer zu starken Sehnsucht, die uns vom Leben entfernt und uns von den Aufgaben in der Welt abhält. Dementsprechend war für Teresa der Glaube an Gott wertlos, wenn er nicht zu Taten führte. Im aktiven Leben sollte sich die innere Begegnung mit einem liebenden Gott entfalten. Sie selbst war eine große Mystikerin, eine leidenschaftlich Liebende und eine tatkräftige und lebenskluge Frau, die stolz war auf ihren Geschäftssinn und ihr Verhandlungsgeschick. Vor allem in ihren Briefen, die in die Tausende gehen, wird deutlich, mit welcher Klugheit, welchem Humor und mit wie viel diplomatischem Geschick sie ihre vielen Aufgaben bewältigte und wie es ihr gelang, mit der richtigen Mischung aus Liebe und Autorität ihre vielen Kontakte und Freundschaften zu pflegen. Diese Briefe haben ihren eigenen Hintergrund und ihren eigenen »Ton«. Ich habe deshalb eine Auswahl dieser Korrespondenz in einem gesonderten Kapitel zusammengestellt.

Noch in den letzten Tagen ihres Lebens schrieb Teresa Briefe. Da war sie immer noch auf Reisen, aber schon

von Krankheit und Erschöpfung gezeichnet. Sich zur Ruhe zu setzen kam für sie nicht infrage. Ihre Pläne gingen weit in die Zukunft. Wir sollten uns, so meinte sie einmal, »nicht danach sehnen, unsere Ruhe zu haben«. Und immer noch konnte sie sich aufregen über Menschen, deren »Tage so ruhig dahinplätschern mit gutem Essen, Schlafen und der Suche nach Erholung und allen möglichen Abwechslungen«. Als sie am 4. Oktober 1582 starb, endete ein Leben, das bestimmt war von Mediation und unermüdlicher Wirksamkeit.

Teresa von Ávila, die es sich zu Lebzeiten verbat, heilig genannt zu werden, wurde 1622 heiliggesprochen. Nach ihrem Tod wurden viele ihrer Reformen wieder rückgängig gemacht und ihr Bild wurde verzerrt, weil vieles, was sie gemacht, gesagt und geschrieben hat, nicht zu den Vorstellungen passte, die man von einer Heiligen hatte. Erst eine moderne Geschichtsforschung und Textkritik machten es möglich, diese Verfälschungen zu korrigieren und die ursprüngliche Form ihrer Werke und Briefe wiederherzustellen. In diesen Texten werden auch heute die Persönlichkeit Teresas und ihr Geist wieder lebendig. Dazu soll auch diese Auswahl beitragen.

Anm.: Die nach dem Reformideal Teresa von Ávilas lebenden Frauen und Männer nannten sich auch Unbeschuhte Karmelitinnen oder Karmeliten, weil sie als Ausdruck ihrer Armut entweder barfuß gingen oder einfache Hanfsandalen trugen.

»Ich werde nichts sagen, was ich nicht vielfach selber erfahren hätte.« (BmL, 18,8; S. 267)

»Wenn ihr finden solltet, dass dies nicht wahr ist, dann glaubt mir überhaupt nichts mehr von all dem, was ich euch sage.« (WdV, 40,6; S. 218)

## *Die Frau in Familie, Kirche und Gesellschaft*

»Entweder sie haben diesen Lebensstand [ein Leben im Kloster, A. P.] nicht allein seinetwegen gewählt oder aber sie erkennen, nachdem sie ihn gewählt haben, die große Gunst nicht, die der Herr ihnen erwiesen hat, indem er sie für sich auserwählt und davon befreit hat, einem Mann unterworfen zu sein, der ihnen oftmals ihr Leben ruiniert und, gebe Gott, nicht auch ihre Seele.« (BdG, 31,46; S. 457)

»O mein Gott! Wie ganz anders werden wir diese Unwissenheit an dem Tag einordnen, an dem man die Wahrheit aller Dinge erkennen wird, und wie viele Väter werden sich in die Hölle hinabfahren sehen, weil sie Söhne hatten, und wie viele Mütter werden sich dank ihrer Töchter im Himmel einfinden!« (BdG, 20,3; S. 279 f.)

*Teresa über ein junges Mädchen, das in eines ihrer Klöster aufgenommen werden wollte:*

»Die hatte keine Neigung zu heiraten, da es ihr erniedrigend vorkam, jemandem unterstellt zu sein, verstand aber nicht, wo dieser Hochmut herrührte. Aber der Herr verstand, auf welchem Weg er ihr weiterhelfen müsste.« (BdG, 22,5; S. 298 f.)

*Zum selben Fall:*

»Immer wieder ging sie in einen Hof, machte sich das Gesicht nass und setzte sich der Sonne aus, damit man sie wegen ihres hässlichen Aussehens mit Heiratsanträgen in Ruhe ließe, mit denen man sie immer noch belästigte.«  
(BdG, 22,10; S. 302)

*Teresa über sich in der dritten Person:*

»Auf der anderen Seite würde sie sich am liebsten mitten in die Welt hineinstürzen, um zu sehen, ob sie mithelfen könnte, damit auch nur eine Seele Gott mehr lobte. Und wenn es eine Frau ist, reibt sie sich wund an der Fessel, die ihr ihre Natur auferlegt, da sie das nicht tun kann, und ist neidisch auf diejenigen, die die Freiheit haben [...].«  
(WiB, VI, 6,3; S. 270)

»Du, Herr meiner Seele, dir hat vor den Frauen nicht ge-  
graut, als du durch diese Welt zogst, im Gegenteil, du  
hast sie immer mit großem Mitgefühl bevorzugt und hast  
bei ihnen genauso viel Liebe und mehr Glauben gefun-  
den als bei den Männern, [...]. Reicht es denn nicht,  
Herr, dass die Welt uns einpercht und für unfähig hält,  
in der Öffentlichkeit auch nur irgendetwas für dich zu  
tun, was etwas wert wäre, oder es nur zu wagen, ein paar  
Wahrheiten auszusprechen, über die wir im Verborgenen  
weinen, als dass du eine so gerechte Bitte von uns nicht  
erhörtest? Das glaube ich nicht, Herr, bei deiner Güte

und Gerechtigkeit, denn du bist ein gerechter Richter, und nicht wie die Richter dieser Welt, für die, da sie Söhne Adams und schließlich lauter Männer sind, es keine Tugend einer Frau gibt, die sie nicht für verdächtig halten.« (WdV, 4,1; S. 90)

»Man kann diesen Söhnen Adams nicht trauen.« (B3, Nr. 311; S. 63)

»Die Diener Gottes [ihre Beichtväter und Berater, A. P.], die sich nicht zufriedengaben, sprachen häufig mit mir. Da ich unbedacht einige Dinge sagte, die sie ganz anders auffassten [...], kam ihnen das, was ich ohne achtzugeben sagte, als wenig Demut vor. Sobald sie nur einen Fehler an mir wahrnahmen – und sie sahen viele –, wurde gleich alles verurteilt. Sie stellten mir immer wieder Fragen, auf die ich arglos und unbedacht antwortete. Gleich glaubten sie, ich wolle sie belehren und würde mich für gescheit halten.« (BmL, 28,17; S. 413 f.)

»Denkt auch an viele verheiratete Frauen (ich weiß, dass es sie gibt) und vornehme Personen, die trotz großer Beschwerden und schwerer Nöte sich nicht zu jammern trauen, um ihre Männer nicht zu verärgern. Oh, ich Sünderin! Wirklich, wir sind doch nicht hierhergekommen, um mehr verwöhnt zu werden als sie? Ihr, die ihr von den

großen Nöten der Welt verschont bleibt, lernt, aus Liebe zu Gott wenigstens ein bisschen zu leiden, ohne es gleich an die große Glocke zu hängen. Da ist eine Frau unglücklich verheiratet, und weil ihr Mann nicht erfahren darf, was sie darüber sagt und klagt, steht sie schweres Unglück und große Nöte durch, ohne bei jemandem ihr Herz auszuschütten.« (WdV, 16,3; S. 137)

*Teresa forderte Frauen auf, sich von den Vorurteilen der Zeit nicht einschüchtern zu lassen und am »inneren Betten« festzuhalten, also einen eigenen persönlichen Glaubensweg zu gehen:*

»[...] dass viel, ja alles an einer großen und ganz entschlossenen Entschlossenheit gelegen ist, um nicht aufzuhören, bis man zur Quelle vorstößt, komme, was da kommen mag, passiere, was passieren mag, sei die Mühe so groß, wie sie sein mag, lästere, wer da lästern mag, mag ich dort ankommen, mag ich unterwegs sterben oder nicht beherzt genug sein für die Mühen, die es auf dem Weg gibt, ja mag die Welt untergehen; wie so oft, wenn es heißt: ›Da drohen Gefahren‹, ›Lieschen Müller ist auf diesem Weg ins Verderben gestürzt‹, ›Hinz ist einer Täuschung verfallen‹, [...] ›Das ist nichts für Frauen, denn da kommen ihnen Illusionen‹, ›die soll lieber spinnen‹ [...].« (WdV, 35,2; S. 199)

*Teresa ging in ihren Briefen oft zum Schein auf die frauenfeindlichen Vorurteile von Männern ein, um ihnen in einem Nachsatz doch zu widersprechen, wie in einem Brief an ihren Ordensoberen:*

»[...] und auch wenn Frauen zum Ratgebern nicht taugen, treffen wir ab und zu doch das Richtige.« (B1, Nr. 102, S. 380)

»Ich habe schmunzeln müssen, als Euer Ehrwürden sagten, Sie würden sie [*die Frauen, A. P.*] auf den ersten Blick durchschauen. So leicht sind wir Frauen nicht zu durchschauen!« (B1, Nr. 135, S. 525)

*Teresa über den Grafen von Uceda, dessen Frau verstorben war:*

»Vielleicht besteht sein Heil darin, nicht verheiratet zu sein.« (B2, Nr. 236, S. 333)

»Mein Herr, wieso trägst Du mir Sachen auf, die undurchführbar zu sein scheinen? Denn ich mag zwar eine Frau sein, aber wenn ich wenigstens Freiheit hätte ...!« (BmL, 33,11; S. 494)

»Im Übrigen reicht es schon, Frau zu sein, dass mir die Flügel herunterfallen, um wie viel mehr noch Frau und erbärmlich.« (BmL, 10,8; S. 179)

»Was für eine Souveränität besitzt eine Seele, die der Herr hierher geleitet, denn sie schaut sich alles an, ohne darin verstrickt zu sein! Wie beschämt ist sie über die Zeit, wo sie es war! Wie entsetzt über die Blindheit! Wie bedrückt wegen denen, die noch darin stecken [...]! Sie würde am liebsten laut aufschreien, um ihnen zu verstehen zu geben, in welcher Täuschung sie stecken, und das tut sie sogar manchmal, doch dann hagelt es tausend Angriffe auf ihren Kopf herab. Man hält sie für wenig demütig, für eine, die die belehren möchte, von denen sie noch etwas lernen könnte, vor allem, wenn es eine Frau ist.« (BmL, 20,25; S. 305)

»O Größe Gottes! Wie zeigt sich deine Macht darin, einer Ameise Kühnheit einzuflößen!« (BdG, 2,7; S. 107)

»Denn da wir Frauen nicht studiert sind und keinen so subtilen Geist haben [Teresa greift hier ironisch die Vorurteile ihrer männlichen Umwelt auf, A. P.], ist das alles vonnöten, damit wir in Wahrheit einsehen, dass es in uns noch etwas unvergleichlich Kostbareres gibt als das, was wir von außen sehen. Stellen wir uns doch nicht vor, wir seien innen hohl [...]. (WdV, 48,2; S. 241)