

## Christliches Beten: Akzente bei Teresa von Ávila

Von Mariano Delgado

In seinem berühmten Buch *Das Gebet. Eine religionsgeschichtliche und religionspsychologische Untersuchung* (1918) bezeichnet der Theologe und Religionswissenschaftler Friedrich Heiler das Gebet „als das Herz und der Mittelpunkt aller Religion. Nicht in den Dogmen und Institutionen, nicht in den Riten und ethischen Idealen, sondern im Beten erfassen wir das eigentlich religiöse Leben“.<sup>1</sup> Er belegt das mit Zitaten von Theologen und Mystikern verschiedener Religionen, aber auch mit den Worten Ludwig Feuerbachs, des radikalsten unter den Religionskritikern, „der alle Religion zur Illusion stempelte“, und doch erklärte: „Das tiefste Wesen der Religion offenbart der einfachste Akt der Religion – das Gebet“.<sup>2</sup> Wie Papst Benedikt XVI. in seinen eindrucksvollen Katechesen von 2011-2012 über das Gebet betonte, ist der Mensch auch im 'säkularen Zeitalter' ein 'homo religiosus' geblieben, in dessen Herz das Gebet eingeschrieben ist.<sup>3</sup> Und doch dürfen wir das Gebet nicht für selbstverständlich halten: „Man muss beten lernen, indem man diese Kunst immer wieder aufs Neue erwirbt“.<sup>4</sup>

Wir leben in Zeiten, in denen Angehörige verschiedener Religionen in ein und derselben Gesellschaft miteinander koexistieren. In der Nachbarschaft, aber auch am Arbeitsplatz, in den Bildungseinrichtungen und in den Medien werden wir mit Mitmenschen, Gebetsformen und Werten anderer Religionen konfrontiert. Der Respekt vor dem Wahren, Schönen und Heiligen in anderen Religionen, von dem das Zweite Vatikanische Konzil sprach (Nostra aetate 2), ist unter Christen allgemein gestiegen – trotz der fundamentalistischen Gegenentwicklungen in allen Konfessionen. Gebete aus anderen Religionen, auch aus solchen, die in ihrer Entwicklung mit dem Christentum nichts zu tun hatten, ziehen Christen an, wie etwa dieses Gebet an den Weltenschöpfer aus der alten Religion der Azteken:

„Im Himmel wohnst Du,  
Du hältst den Berg,  
Anahuac (= die Welt) ist in Deiner Hand,  
überall wirst Du gehört,  
angerufen, angefleht,  
man sucht Deine Ehre, Deinen Ruhm.  
Im Himmel wohnst Du,  
Du hältst den Berg,  
Anahuac ist in Deiner Hand.“<sup>5</sup>

Angesichts solcher Gebete fragen sich viele Christen heute, ob das alte Schema christlicher Theologie noch tauglich ist, wonach wir es in den Religionen und Gebeten verschiedener Kulturen mit einem Zeugnis „der religiösen Dimension und des Verlangens nach Gott“ zu tun haben, das „im Alten und im Neuen Testament ihre Erfüllung und ihren vollendeten Ausdruck“ findet, weil die biblische Offenbarung „die ursprüngliche Sehnsucht des Menschen nach Gott reinigt“ und „zur Erfüllung“ bringt, indem sie dem Menschen „im Gebet die Möglichkeit einer tieferen Beziehung zum himmlischen Vater bietet“.<sup>6</sup> Es ist heute gewiss eine dringende theologische Aufgabe, die Überlegenheitspose einer 'Erfüllungstheologie' im interreligiösen Dialog zu überwinden, und sich demütig darauf zu konzentrieren, den Christen, aber auch denjenigen, die sich für den christlichen Weg interessieren, deutlich zu zeigen, was 'christliches Beten' bedeutet, ohne deswegen das andersreligiöse Beten zu qualifizieren oder gar abzustufen. Dabei bietet sich als Ausgangspunkt an, uns mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil (Gaudium et spes 22) der „göttlichen Berufung“ des Menschen bewusst zu werden, da Gott den Menschen gleichsam als seinen 'Gesprächspartner' geschaffen hat: „Zum Dialog mit Gott (ad colloquium

cum Deo) ist der Mensch schon von seinem Ursprung her aufgerufen: er existiert nämlich nur, weil er, von Gott aus Liebe geschaffen, immer aus Liebe erhalten wird (a Deo ex amore creatus, semper ex amore conservatur)“ (Gaudium es spes 19). Nicht ‘das’ Gespräch mit Gott, das es auch in anderen Religionen gibt, sondern die Art und Weise wie dieses formell und inhaltlich gestaltet wird, ist das Unterscheidende im christlichen Beten. Daher haben die Deutschen Bischöfe angesichts der multireligiösen Gesellschaftssituation betont: „Für die Christen heißt beten vor allem wie Jesus, mit Jesus und in Jesus beten.“<sup>7</sup> Dann aber heißt christliches Beten, bei Jesus selbst in die Schule zu gehen, ihn mit den Jüngern zu bitten: „Herr, lehre uns beten“ (Lk 11,1).

Ausgehend von dieser grundlegenden Christozentrik möchte ich etwas über das ‘Vaterunser’ als das Gebet Jesu sagen, bevor ich abschließend das ‘innere Beten’ der ‘doctora mystica’ Teresa von Ávila (1515-1582) als den christlichen Weg zur Vollkommenheit, d.h. zur Christusförmigkeit durch Gebet kurz vorstelle.

### **„So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel“**

Die Antwort Jesu auf die Bitte der Jünger war bekanntlich das Gebet, das Christen ‘Vaterunser’ nennen und nach Matthäus (Mt 6,9-13) so lautet:

„Unser Vater im Himmel,  
geheiligt werde dein Name,  
dein Reich komme,  
dein Wille geschehe  
wie im Himmel, so auf der Erde.  
Gib uns heute das Brot, das wir brauchen!  
Und erlass uns unsere Schulden,  
wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben!  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern rette uns vor dem Bösen!“

Das ‘Vaterunser’ ist bei Matthäus Teil der ‘Bergpredigt’ und somit der zentralen Rede Jesu in der ‘messianisch-prophetischen’ Tradition der Kinder Israels: Gottes Wille besteht im Einsatz für sein Reich, und dieses ist ein Reich der Gerechtigkeit und des Friedens, der Wahrheit und der Freiheit, der Kompassion und der Barmherzigkeit, der menschenwürdigen Lebensbedingungen für alle jenseits der Schranken von Rasse und Klasse, Nation und Religion, des Schutzes der Schwächsten, der Zärtlichkeit mit den vom Schicksal Gezeichneten und der Bewahrung der Schöpfung. Daher ist dieses Gebet, das wir manchmal herunterleiern, keine süße, leichte Speise, sondern der Kern des messianischen Selbstverständnisses Jesu: Gott wohnt nicht einfach hieratisch distanziert ‘im Himmel’, sondern er ist allen Menschen durch Schöpfung und Menschwerdung freundlich zugewandt. Er kann von uns mit kindlichem Vertrauen wie ein ‘Vater’ angesprochen werden. Aber im Bewusstsein seiner Erwartung, dass sein Reich und sein Wille nicht nur den Himmel, sondern auch die Erde bestimmen. Der beste Weg dazu ist für Christen, die vielfachen Einladungen seines Gesandten Jesus, des Gesalbten oder Messias (Christus), wahrzunehmen, in dem „die Güte und Menschenfreundlichkeit Gottes“ (Tit 3,4) erschien. Dazu gehört seine grundlegende Einladung zur Vollkommenheit durch Nachahmung des himmlischen Vaters: „Seid also vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist!“ (Mt 5,48).

Jesus selbst macht mehrfach deutlich, dass der Weg dazu in seiner Nachfolge besteht, weil er den Vater am besten kennt: „Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden; niemand kennt den Sohn, nur der Vater, und niemand kennt den Vater, nur der Sohn und der,

dem es der Sohn offenbaren will. Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht“ (Mt 11,27-30). Dass Jesus der Weg zum Vater ist, wird bekanntlich im Johannesevangelium noch deutlicher, ja apodiktischer vertreten: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich. Wenn ihr mich erkannt habt, werdet ihr auch meinen Vater erkennen. Schon jetzt kennt ihr ihn und habt ihn gesehen. Philippus sagte zu ihm: Herr, zeig uns den Vater; das genügt uns. Jesus sagte zu ihm: Schon so lange bin ich bei euch und du hast mich nicht erkannt, Philippus? Wer mich gesehen hat, hat den Vater gesehen. Wie kannst du sagen: Zeig uns den Vater? Glaubst du nicht, dass ich im Vater bin und dass der Vater in mir ist? Die Worte, die ich zu euch sage, habe ich nicht aus mir selbst. Der Vater, der in mir bleibt, vollbringt seine Werke. Glaub mir doch, dass ich im Vater bin und dass der Vater in mir ist“ (Joh 14, 6-11).

Zur Einladung zur Vollkommenheit gehören auch die jesuanischen Antworten auf die Frage: „Meister – wo wohnst Du?“ (Joh 1,38). Die erste, direkte Antwort des Herrn lautet: „Kommt und seht!“ (Joh 1,38), d.h. bleibt in meiner Nähe. In einer indirekten Antwort heißt es: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan“ (Mt 25,40) – womit Jesus uns zu verstehen gibt, dass der Wille seines Vaters nicht im Lippenbekenntnis besteht, sondern im Tun der Liebe gegenüber den Geringsten, in denen er besonders zugegen ist. In einer weiteren Antwort sagt Jesus: „Wenn jemand mich liebt, wird er an meinem Wort festhalten; mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen“ (Joh 14,23). Das ist die Tradition der Einwohnung Gottes in uns, die in der christlichen Mystik prägend ist, und die auch vom Zweiten Vatikanischen Konzil betont wurde, wenn es darin heißt: „Der Sohn Gottes hat sich in seiner Menschwerdung gewissermaßen mit jedem Menschen vereinigt“ (Gaudium et spes 22). Mit „jedem Menschen“, nicht nur mit den Katholiken und anderen Christen! Deswegen sagt Papst Franziskus mit seinem argentinischen Humor: „Gott ist nicht katholisch“.

Jesus selbst hat in der schweren Stunde der Annahme seines ‘Martyriums’ als Gesandter seines Vaters Bezug auf das „Dein Wille geschehe“ des ‘Vaterunser’ genommen. Damit hat er uns gezeigt, dass dies die zentrale Bitte des von ihm gelehrt Gebets ist. Als er am Ölberg seinen Vater bat, dass der bittere Kelch seines Leidens an ihm vorübergehe, fügte er hinzu die Grundformel christlichen Betens: „Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst“ (Mt 26,34). Dasselbe hatte seine Mutter Maria bei der Ankündigung seiner Geburt dem Erzengel Gabriel geantwortet: „mir geschehe, wie du es gesagt hast“ (Lk 1,38). Im Beten des ‘Vaterunser’ geht es um eine Liebeseinheit des Menschen mit Gott, die wie in einer Liebeshochzeit der freien Zustimmung des menschlichen Willens entspringt, denn die Liebe Gottes selbst ist uns als Ausdruck der Gratuität und Universalität seiner Gnade durch Schöpfung und Menschwerdung immer gegeben. Immer wenn wir aus lauterer Liebe zu Gott und als Ausdruck unserer freien Zustimmung „Dein Wille geschehe“ bewusst beten und nicht aus fatalistischer Ergebung in die Hand Gottes, vollzieht sich die Gotteinung unter den Bedingungen des Alltags. Das dies gerade in der Stunde des ‘Ernstfalls’, der Widrigkeiten des Lebenswegs und des ‘Zeugnisses’ besonders bedeutsam ist, zeigen uns Jesus und Maria selbst.

Diese Bitte ist nicht zuletzt deswegen so wichtig, weil darin die Überwindung des primären Narzissmus, der sich in Selbstbezug und Eigenwillen äußert, enthalten ist. Und ohne eine solche Überwindung gibt es kein Beten im Allgemeinen und kein christliches im Besonderen. Denn das Gebet, auch die Mystik, die im Grunde eine Form des Gebets ist, zielt in allen Religionen auf die Überwindung der „Egozentrizität“, wie der Philosoph Ernst Tugendhat betont hat.<sup>8</sup> Die Theologen nennen es auch die Öffnung auf das „extra nos“, auf die göttliche Gnade.

Ein nüchterner, theologisch gebildeter mystischer Lehrer wie Meister Eckhart († 1328) hat dies ganz gut verstanden, wenn er seine *Reden der Unterweisung* besonders auf den Gedanken „Dein Wille geschehe“ fokussiert. Die Aufgabe des eigenen Willens ist die Voraussetzung dafür, dass man sich „in den Willen Gottes hineingebildet hat“.<sup>9</sup> Das beste Gebet ist daher für ihn „Herr gib mir nichts, als was du willst“ – und zwar weil man sich in der darin ausgedrückten Haltung „des eigenen Ichs“ entledige.<sup>10</sup> Das ist auch der Kern des berühmten Gebets von Bruder Klaus († 1487) „Mein Herr und mein Gott“. Das Aufgeben bzw. Transzendieren der „Ich-Bindung“ bzw. die „Bindungslosigkeit“ oder das „Freisein“ gegenüber den Dingen dieser Welt, ein „Nicht-Haften“, die ‚Gelassenheit‘ oder ‚heilige Indifferenz‘ ist dann für Meister Eckhart und die großen christlichen Mystiker der Inbegriff eines guten Willens, das heißt eines „ohne jede Ich-Bindung“.<sup>11</sup> Dies bedeutet für Christen nicht Rückzug aus der Welt. Im Gegenteil: die *conformatio* oder Gleichgestaltung mit dem Willen Gottes durch Überwindung der Egozentrität und die Öffnung auf seine Gnade ist die Bedingung der Möglichkeit für den richtigen, christlichen Welteinsatz: für die Arbeit an der *conformatio* der Welt mit dem göttlichen Willen, d.h. mit den messianischen Werten des Reiches Gottes, von denen wir bereits sprachen.

### „Du weißt, dass ich dich liebe“

Ich möchte zum Schluss die Gebetserfahrung der Mystikerin Teresa von Ávila kurz vorstellen. Nach Joh 14,23 fühlte sie sich von Gott ‚bewohnt‘, weil sie Jesus und seine Sache über alles liebte: „Wenn jemand mich liebt, wird er an meinem Wort festhalten; mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen“ (Joh 14,23). Beim inneren Beten erfuhr sie die Gewissheit, dass Gott, der bei ihr Wohnung genommen hatte, nicht ausziehen wird. Daher ist dieser berühmte Text Ausdruck ihrer Gebetserfahrung, auch wenn die Autorschaft nicht ganz gesichert ist:

„Nada te turbe,  
nada te espante  
todo se pasa,  
Dios no se muda,  
la paciencia  
todo lo alcanza,  
quien a Dios tiene  
nada le falta,  
sólo Dios basta.“<sup>12</sup>

NICHTS soll dich verwirren,  
NICHTS dich erschrecken,  
ALLES geht vorüber,  
GOTT zieht nicht aus,  
GEDULD  
erreicht ALLES,  
Wer GOTT bei sich hat,  
dem fehlt NICHTS.  
NUR GOTT genügt.

Mehr als ein Gebet ist der Text eine Ermutigung zur Gelassenheit in Krisenzeiten. Er drückt aus, dass die Einwohnung Gottes in uns von bleibender Dauer ist, dass ER nicht auszieht, dass wir seiner Liebe und seiner Gnade sicher sein können, dass NUR ER unsere letzte Sehnsucht nach mehr als diese Welt erfüllen kann, dass Geduld/Demut unsererseits nötig ist.

„Wenn jemand mich liebt...“ ‚Christliches Beten‘ ist eine Liebesbeziehung, eine Freundschaftspflege mit dem „gütigen und demütigen“ (Mt 11,29) Jesus, in dem Gott uns seine „Güte und Menschenfreundlichkeit“ (Tit 3,4) gezeigt hat. Daher war ‚inneres Beten‘ für Teresa nichts anderes als „Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt“ („sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos que nos ama“<sup>13</sup>) ... und aus uns nicht ausziehen wird. Und dabei kommt es nicht darauf an, viel zu reden oder viel zu denken, sondern ‚viel zu lieben‘.

Eine einfache, teresianische Form des inneren Betens könnte so gestaltet werden: Wir werden uns der Gegenwart Gottes bewusst, seiner Größe, unserer Niedrigkeit bzw. Erlösungsbedürftigkeit, weil wir auf seine Gnade angewiesen sind, und zugleich auch unserer „erhabenen Würde“ (Gaudium et spes 22), da wir sicher sein können, dass er uns liebt und von Anbeginn unseres Daseins (Psalm 139) zu sich als seine ‘Gesprächspartner’ berufen hat. Wir gedenken, was der Menschgewordene ‘für uns’, d.h. ‘für mich’ getan hat. Und dann können wir versuchen, die Frage des Auferstandenen an Simon Petrus persönlich zu beantworten, als wäre sie an uns gerichtet: „‘Liebst du mich?’ [...] ‘Ja, Herr, du weißt alles, du weißt, dass ich dich liebe’“ (Joh 21,17), Und das bedeutet: Du weißt, dass ich bereit bin, dir nachzugfolgen, für dein Reich zu arbeiten und so deinen Willen zu tun – wie es im ‘Vaterunser’ heißt.

In Zeiten wie diesen, wo Christen alltäglich mit anderen religiösen Wegen und Sinnangeboten konfrontiert werden, wäre es angebracht, eine andere Frage des Herrn mit den Worten des Simon Petrus zu beantworten: „‘Wollt auch ihr weggehen?’ [...] ‘Herr, zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte ewigen Lebens. Und wir haben geglaubt und erkannt, dass du der Heilige Gottes bist’“ (Joh 6,67-68) – d.h. der Gesalbte, der Messias oder Christus.

---

<sup>1</sup> Friedrich Heiler, Das Gebet. Eine religionsgeschichtliche und religionspsychologische Untersuchung, München-Basel <sup>5</sup>1969, 2.

<sup>2</sup> Ebd. 2, von Heiler zitierter Beleg (S. 504): Ludwig Feuerbach, Wesen des Christentums, Leipzig 1846, VII 184.

<sup>3</sup> Vgl. Audienz vom 11.05.2011: [http://www.vatican.va/content/benedict-xvi/de/audiences/2011/documents/hf\\_ben-xvi\\_aud\\_20110511.pdf](http://www.vatican.va/content/benedict-xvi/de/audiences/2011/documents/hf_ben-xvi_aud_20110511.pdf) (3.06.2020).

<sup>4</sup> Audienz vom 4.05.2011: [https://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/de/audiences/2011/documents/hf\\_ben-xvi\\_aud\\_20110504.pdf](https://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/de/audiences/2011/documents/hf_ben-xvi_aud_20110504.pdf) (3.06.2020).

<sup>5</sup> Miguel León-Portilla, La pensée aztèque. Traduit de l'espagnol par Carmen Bernand, Paris 1985, 134.

<sup>6</sup> Audienz vom 4.05.2011: [https://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/de/audiences/2011/documents/hf\\_ben-xvi\\_aud\\_20110504.pdf](https://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/de/audiences/2011/documents/hf_ben-xvi_aud_20110504.pdf) (3.06.2020).

<sup>7</sup> Leitlinien für das Gebet bei Treffen von Christen, Juden und Muslimen. Eine Handreichung der deutschen Bischöfe (24. Juni 2008, 2. Überarbeitete und aktualisierte Auflage – Arbeitshilfen Nr. 170), Bonn 2008, 28.

<sup>8</sup> Vgl. Ernst Tugendhat, Egozentrität und Mystik, München 2003.

<sup>9</sup> Ebd., 142 (dort auch Belege bei Meister Eckhart).

<sup>10</sup> Ebd., 140 (dort auch Belege bei Meister Eckhart).

<sup>11</sup> Ebd., 141 (dort auch Belege bei Meister Eckhart).

<sup>12</sup> Santa Teresa de Jesús, Obras completas. Eds. Efrén de la Madre de Dios / Otger Steggink. Madrid: BAC <sup>9</sup>1997, 667 (P 30). In meiner eigenen Übersetzung: Mariano Delgado, Das zarte Pfeifen des Hirten. Der mystische Weg der Teresa von Ávila, Kevelaer 2017, 146.

<sup>13</sup> Santa Teresa de Jesús, Obras completas, 61 (V 8,5).