

15.10.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andreas Wörsdörfer,

Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

Teresa von Avila

„Nada te turbe, nada t’espante...“ „Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken...“. Dieses Lied der Gemeinschaft von Taizé summe ich häufiger vor mich hin. Eigentlich ist es ein Gebet, von der Heiligen Teresa von Avila. Geschrieben hat es wohl ihr geistlicher Begleiter Johannes vom Kreuz – extra für sie. Heute gedenkt die katholische Kirche dieser besonderen Frau, die im 16. Jahrhundert in Spanien gelebt hat. Eine Nonne war sie und hat einen eigenen Orden gegründet. Die unbeschuhten Karmelitinnen. Auch als Mystikerin und Kirchenlehrerin wird sie verehrt. Sie ist meine Lieblingsheilige.

Mutig, offen und mit großem Sinn für Humor

Als mutig, attraktiv, charmant und gewinnend wird sie beschrieben. Offen und mit viel Vertrauen ist sie durch's Leben gegangen. Große Aufgaben und Autoritäten haben ihr keine Angst gemacht. Es ist ihr leichtgefallen, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen und auch zu pflegen. Ihre Anliegen hat sie gekonnt durchsetzen können. Und einen großen Sinn für Humor hatte sie auch noch.

Nichts Menschliches war ihr fremd

Sympathisch stelle ich sie mir vor: Diese starke, charismatische, durchsetzungsfähige und humorvolle Frau, der nichts Menschliches fremd war. Und doch hat sie scheinbar diese eine Gebet gebraucht: „Nada te turbe...“ „Nichts soll dich ängstigen...“ - so sehr, dass es zu ihrem Gebet wurde.

Wenn sie einsam und verzweifelt war, half ihr ein Gebet

Teresa hat in ihrem Leben viele Kämpfe ausgefochten, Konflikte durchgestanden und sich von schweren Krankheiten wieder aufgerappelt. Aber nicht immer hat sie sich stark und erfolgreich gefühlt. Es hat sie gekränkt, wenn sie übergangen oder missverstanden wurde. Die Zustimmung von Menschen, die ihr etwas bedeutet haben, war ihr wichtig. Und wenn sie die nicht bekam, hat sie das in tiefe Verzweiflung gestürzt. Wenn sie einsam und verzweifelt war, dann hat ihr „ihr“ Gebet Mut gemacht.

Nada te turbe
Nichts soll dich ängstigen
Nichts dich erschrecken
Alles vergeht
Gott bleibt derselbe
Geduld erreicht alles
Wer Gott besitzt, dem kann nichts fehlen
Gott allein genügt
Solo Dios, basta!

Beten war für sie wie „Ausruhen bei einem Freund“

Das Beten hat ihr Kraft gegeben. Sie hat es mit dem „Ausruhen bei einem Freund“ verglichen. Mit all dem kommt sie mir richtig nah. Teresa von Avila – ein großes Vorbild. Und ihr Gebet begleitet auch mich vor schweren Aufgaben oder wenn es mir mal nicht so gut geht. Nichts soll dich ängstigen. Gott allein genügt. Solo Dios, basta!