

# Die Seelenburg

Teresa von Ávila über das innere Leben

## **Absicht und Entstehung des Werkes**

Schon früh beginnt Teresa, ihre Erfahrungen aufzuschreiben, um sich über sich selbst klar zu werden. Aber sie wird auch von anderen dazu aufgefordert. Da sind zum einen ihre Beichtväter, die die Echtheit ihre Mystik prüfen wollen, zum anderen drängen ihre Schwestern sie dazu, um von ihr zu lernen. So entstehen ihre Werke, die noch heute an ihrer Frische nichts verloren haben. Die Seelenburg ist ihre letzte und dichteste Schrift. Sie hat dieses Buch erstaunlich schnell geschrieben, brauchte vermutlich nur zwei Monate dafür. Sie schrieb es in einer Zeit, in ihr Lebenswerk in Gefahr geriet, als sich die Spannungen im Orden zuspitzten. Diese äußeren Umstände lassen darauf schließen, dass dieses Werk als ein Zusammentragen der Erfahrungen vieler Jahre ist, die bereit waren und darauf warteten, verdichtet zu werden.

Sie versteht sich als Mystik-Lehrerin, als Mystagogin, und will bei Prozesse anstoßen, eine Orientierung an die Hand geben, eigene Erfahrungen zu interpretieren und Geister zu scheiden.

## **Bild der Burg**

Zentral ist das Bild von der Burg. Die Seele gleicht einer Burg aus Kristall, in deren Inneren ein Licht leuchtet, das von innen her alles erhellt. Denn im Zentrum der Burg wohnt Gott. Um diese Wohnung herum, finden sich verschiedene Zimmer und Kammern. Die Burg wird gefasst und geschützt von einer Mauer. Ein Tor allein gibt Zugang ins Innere.

Es stellt sich die Frage, wer Teresas inspiriert haben könnte. Direkte Abhängigkeiten sind nicht nachweisbar, doch ist dieses Bild nicht unbekannt in der islamischen und christlichen Mystik.

Bonaventura z.B. vergleicht die menschliche Seele mit dem Tempel von Jerusalem mit seinen Höfen und dem Allerheiligsten, Katharina von Siena mit einer befestigten Stadt, die man nur von innen öffnen kann, oder Francisco de Osuna spielt wie Teresa mit dem Bild der Burg.

Ich finde dieses Grundbild faszinierend und möchte es doch ein wenig abwandeln: statt von einer Burg würde ich von einer Höhle mit vielen Kammern sprechen – ein noch archaischeres Bild. Denn schon in der Eiszeit wurden Höhlen ausgemalt und dienten als heilige Ort. Es ist die älteste und am längsten existierende Ausdrucksform von Religion. Die Höhle könnte wie bei Teresa die Burg ein Bild für das innerste des Menschen sein, die Höhle des Herzens, in der wir Gott begegnen können.

Terasas Buch heißt im Original „Die Wohnungen“(Las Moradas). Dabei stehen die für Themen, die sich auf dem mystischen Weg ergeben. Teresa spricht von sieben Wohnungen,

sagt aber zugleich, die Zahl nicht zu wörtlich zu nehmen. Denn die Wirklichkeit ist viel komplexer und es gäbe eigentlich Millionen Wohnungen, die sie wie Schalen um eine Frucht gruppieren. Teresa mahnt damit, Menschen nicht in ein Schema zu pressen. Die Seele ist weit größer und weiter als wir uns das vorstellen können.

In ihrem Buch macht Teresa eine Art Burgführung durch die verschiedenen Räume und Gemächer. Sie verweilt mal in dem, mal in dem Zimmer und sinniert über den Charakter und stetig geht der Weg immer mehr ins Zentrum. Und doch darf man das Bild nicht falsch verstehen, als ob man wie bei einer Treppe immer weiter emporsteigt und alte Themen hinter sich lässt. Bestimmte Fragen kehren wieder, aber doch geht der Mensch auf eine andere Weise mit ihnen um.

Das Bild von der Burg dürfen wir aber nicht zu sachlich nehmen. Denn es steht für die verschiedenen Farben unserer Gottesbeziehung. Gott lockt den Menschen, zu sich selbst und zu ihm zu kommen. Teresa vergleicht dieses Werben mit dem Flöten eines Hirten, das neugierig macht und den Impuls gibt, sich auf unbekanntes Gelände zu wagen. Der Weg führt hin bis zur Vereinigung, wenn sich menschliche und göttlicher Wille treffen und der Mensch zu seinem wahren Wesen kommt. Die Herausforderungen für uns besteht bei diesem Prozess in dem Mut, sich immer mehr auf Gott einzulassen und bereit zu werden, alles für diese Beziehung zu geben.

Mit diesem Bild im Hintergrund möchte ich jetzt durch die einzelnen Wohnungen der Seele wandeln – im Wissen, dass da natürlich immer noch viel mehr zu sagen wäre.

### **Wohnung 1**

Am Anfang steht die Entscheidung, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Das macht man nur, wenn man überzeugt ist, dass sie diese Reise nach innen lohnen wird. Viele wissen nicht, um den Reichtum der Seele, klagt Teresa. Sie halten sich nur an der Oberfläche des Lebens auf, gefangen von den Alltagsorgen, abgelenkt von vielfältigen Reizen, manipuliert von den äußeren Umständen. Solche Menschen sind mehr damit beschäftigt, zu überleben, anstatt das Leben zu entfalten, das in ihnen angelegt ist.

Der Anfang besteht also darin, die Kräfte, die auf uns einwirken wahrzunehmen und auf Abstand zu gehen, sich zu sammeln und nach innen zu schauen. Das fällt vielen Menschen schwer. Und manche werden nur durch Schicksalsschläge dazu gebracht, sich mit dem Sinn ihres Lebens auseinanderzusetzen. Das gilt in gewisser Weise auch für Teresa. Erst die lebensbedrohliche Krankheit gab den Impuls, das Leben zu vertiefen.

Auf welchen Wegen auch immer, der Weg beginnt, wenn man das Flöten des Hirten vernimmt, am Anfang noch ganz schwach und unklar und doch ist es da. „Man hört es und fühlt sich trotz aller Geschäfte und Belastungen, die man hat, dazu gezogen, einzutreten“, schreibt Teresa.

Der Eingang in die Seelenburg führt durch das Burgtor. Und dieses Tor ist das Gebet, sagt Teresa. Beten bedeutet für sie nicht irgendwelche Worte zu plappern.

Gebet bedeutet für sie, gegenwärtig werden. So wie Mose vor dem brennenden Dornbusch sollen wir uns vor Gott stellen, ganz präsent im Hier und Jetzt, im Wissen, Wwer ich bin und wer der ist, zu dem ich spreche“, wie Teresa formuliert.

## **Wohnung 2**

Geht man durch das Tor ein ins eigene Innere, wird es erst einmal laut. Man nimmt sich selbst mit und wird die Gedanken und Gefühle, die einen bedrängen nicht einfach so los. Teresa spricht von dem Gewürm, das mit in die Burg eintritt, mit dem man jetzt konfrontiert ist. Es ist die Phase der Selbsterfahrung. Der Weg in die Freiheit führt durch die Auseinandersetzung mit allem, was mich fesselt.

Auch wenn es in dieser Phase schwerfällt, an dem getroffenen Entschluss festzuhalten, meldet sich die Stimme Gottes schon klarer, noch nicht so sehr im eigenen Inneren als vielmehr in äußeren Impulsen, für die man jetzt offen und empfänglich wird. Bücher, Begegnungen, Impulse treffen mich so, als ob sie nur für mich gedacht wären. Sie bestärken mich, weiterzugehen.

Teresa erlebte das in den Gesprächen mit ihrem Onkel Pedro und mit ihren Büchern. Das Geistliche ABC des Francisco de Osuna war für sie über Jahre der entscheidende Impulsgeber und motivierte sie den Weg des inneren Betens anzutreten und fortzusetzen.

## **Wohnung 3**

Wenn ein Mensch im Prozess bleibt, gewinnt er nach und nach immer mehr Sicherheit. Gute Routinen spielen sich ein. Es wird einfacher bei den Betrachtungen, Gebeten und Selbstbesinnungen zu bleiben. Nach und nach bestimmt das Evangelium das eigene Empfinden, Denken und Handeln. Der Weg wird stabiler und fester.

Menschen, die alles richtig machen und sich nichts zuschulden kommen lassen – was soll man daran aussetzen. Und doch gibt es die Gefahr, sich mit dem Erreichten zufrieden zu geben und innerlich stehen zu bleiben.

Teresa spricht von der Selbstgerechtigkeit, die Jesus an den Pharisäern kritisierte. Die zeige sich, wenn Menschen sich über andere erheben und meinen, von Gott besonders geliebt zu werden, weil sie die Liebe Gottes durch ihr Verhalten ja verdient hätten. Diese Anspruchshaltung verhindert nicht nur das weitere Wachsen. Sie kann sich auch schnell in Groll und Missmut verwandeln, wenn man das von Gott nicht erhält, was man einfordert.

Gott schenkt sich nur dem, der nichts für sich zurückbehält, so weiß Teresa aus eigener Erfahrung. Nur wenn ich bereit bin, mich ganz Gott hinzugeben, kann er sich mir in seiner wahren Größe zeigen. Sie verweist auf die Geschichte vom reichen Jüngling, der zwar alle Gebote der Thora gehalten hat, es aber nicht schafft, all seinen Reichtum loszulassen, um Jesus nachzufolgen.

Für Teresa ist die Demut der Schlüssel. Es geht ihr nicht um Demütigung und Abwertung, sondern um das Anerkennen der eigenen Grenzen und Angewiesenheit auf Gottes

Unterstützung. Also die Geschöpflichkeit. Dazu gehört auch die Trauer darüber, dass ich innerlich noch nicht so weit bin, mich Gott so zu schenken, wie ich es gerne würde.

#### **Wohnung 4**

Bleibt man innerlich am Ball, wächst das Vertrauen und der Mut, sich immer mehr in die Hand Gottes zu geben. In dem Maße wie ich dazu bereit werde, werden mystische Erfahrungen möglich.

Die Vierte Wohnung ist das Scharnier zwischen Ascese und Mystik. Die ersten Phasen des geistlichen Lebens sind vor allem von unserem Tun und Üben bestimmt, es kommt auf unsere Konsequenz und Entschlossenheit an, auf das, was mit dem Wort „Ascese“ gemeint ist. In den folgenden Wohnungen übernimmt Gott immer mehr die aktive Rolle und es gilt sich dem Wirken Gottes immer tiefer zu überlassen.

Teresa benennt Nuancen im inneren Erleben, die das verdeutlichen. Es gibt die Erfahrung, dass mein Üben und Praktizieren Früchte zeigen, ich Tröstungen erfahre und den Eindruck habe, von Gott für mein Tun belohnt zu werden. Teresa spricht von der „Zufriedenheit“ (contentos), die mich dann erfüllt.

Daneben gibt es die Erfahrung eines Trostes ohne Ursache. Gott schenkt mir einfach so, seine Nähe und inneren Frieden, ohne dass ich dafür etwas getan hätte. Dieses wunderbare Gefühl, einfach beschenkt zu werden, nennt Teresa „Vergnügen, Gefallen, Wonne“ (spanisch gustos). Das spanische Wort hat mit Geschmack zu tun. Ich schmecke und verkoste gewissermaßen Gottes Nähe, der sich mir schenkt.

Bodenständig wie sie ist, macht Teresa den Unterschied durch Bilder aus ihrem Alltag deutlich. Es sei wie mit zwei Brunnen, schreibt sie. Das Wasser des einen Brunnens kommt aus einer entfernten Quelle und wird durch Rohre mit Aufwand und lautem Geräusch hergeleitet – ein Bild für die erste Erfahrung der Zufriedenheit als Frucht der eigenen Anstrengung.

Der andere Brunnen steht direkt über der Quelle, ohne irgendwelchen Aufwand spendet er sein Wasser, so wie Gott seine Gnade ohne Verdienst schenkt.

Sich von dem lebendigen Wasser aus der Quelle immer mehr durchströmen zu lassen, darin besteht die Einladung des weiteren Wegs.

#### **Wohnung 5**

Langsam verschieben sich die Gewichte. Anstatt nach Tröstungen zu suchen, wende ich mich immer mehr Gott selbst zu, von dem diese Gaben kommen. Und je mehr ich mich für Gott öffne, desto tiefer berührt er mich. Es ist der Liebespfeil Gottes, den ich schon erwähnt habe, der in mein Herz zielt und mich in meinem Innersten trifft.

Teresa weiß aus eigenem Erleben, dass dieses Gefühl der Nähe am Anfang sporadisch auftaucht und noch nicht stabil ist. In einem Moment brennt das Herz und dann entzieht sich

Gott wieder, worunter der Mensch umso mehr leidet je intensiver er die Verbundenheit erfahren hat.

Teresa vergleicht es mit dem Verliebtsein, in der schon ein Blick des Geliebten das Herz in Bewegung bringt und die Sehnsucht entbrennt, mit ihm zusammen zu sein.

In diesem Prozess gibt der Mensch sich immer mehr Gott hin und wird in sein Geheimnis hineingezogen. Dabei vollzieht sich eine alles entscheidende Verwandlung.

Teresa vergleicht sie mit der Metamorphose einer Raupe zum Schmetterling. Am Anfang frisst sich die Seiden-Raupe durch die Maulbeerbaum -Blätter hindurch; sie meint damit all die guten Impulse, die der Mensch von außen aufnimmt.

Irgendwann kommt der Moment, in dem sich die Raupe verpuppt. Die Seele baut sich eine Wohnung, die Christus ist – sagt Teresa. Sie vertraut sich ihm an, nimmt Wohnung in ihm. Der Kokon der Raupe ist aber zugleich ihr Grab, das Sterben der alten Gestalt ist notwendig, damit aus ihr der Schmetterling schlüpfen kann.

So wie der alte Adam sterben muss, damit der neue Mensch in Christus geboren werden kann – wie Paulus schreibt.

### **Wohnung 6**

Immer mehr öffnet sich die Seele für die geistige Welt. Dabei werden bisherig gewohnte Kategorien gesprengt und die Anderswelt bricht ein. Was hier geschieht, ist kaum zu begreifen. Es ist die Phase außergewöhnlicher Bewusstseins-Phänomene, die Teresa erlebt hat. Visionen, Auditionen und andere paranormalen Erlebnisse, auf die Mystik gern reduziert wird.

Umso wichtiger ist Teresas Einschätzung. Sie betont, dass diese ekstatischen Erfahrungen nicht notwendig kommen müssen und warnt davor, sie anzustreben. Für Teresa sind sie nur ein Durchgangsphänomen, indem sich der menschliche Geist Gottes Wirklichkeit annähert. Entscheidend ist für Teresa nicht das Außergewöhnliche, sondern der Perspektivenwechsel auf das Leben und den Alltag, der sich damit vollzieht.

Die Verbindung mit Gott wird noch intensiver erlebt, ist aber immer noch nicht beständig. Teresa vergleicht diese Phase mit einer Verlobung, eine Station auf dem Weg zur Hochzeit. Das Paar lernt sich immer besser kennen, und auch die Außenwelt nimmt Kenntnis von der Verbindung.

Es ist, als ob zwei Flammen sich zu einem Feuer vereinigen, schreibt Teresa. Zwei Flammen, die wie zwei Kerzen aber auch wieder für sich sein können. Doch je intensiver die Nähe erfahren wird, desto schmerzhafter wird die Trennung erlitten.

### **Wohnung 7**

Am Ende des mystischen Weges steht die Einheits-Erfahrung, die unio mistica, oder auch mystische Hochzeit genannt. Gott und Mensch kommen in Liebe zusammen, die Seele willigt

ganz in den Willen Gottes ein, ohne Angst um sich selbst. Es ist wie Regen, der vom Himmel fällt und sich mit einem Fluss verbindet, ohne dass man die beiden Wasser voneinander trennen könnte, schreibt Teresa.

Es ist eine ruhige Zeit, berichtet sie. Eine Zeit ohne spektakuläre Ereignisse. Wie für andere Mystiker ist es für sie sehr schwer genaueres darüber zu sagen - da die Seele nicht mehr sich selbst und ihre Verbindung mit Gott beobachtet, sondern in der Beziehung völlig aufgeht, und damit die Distanz verloren hat.

Teresa spricht von einer unerschütterlichen Gewissheit der Nähe Gottes, die ihr geschenkt wurde. Auch in schwierigen Zeiten bleibe dieses Wissen – so wie man in einem abgedunkelten Raum um die Anwesenheit des Geliebten weiß, schreibt sie. Immer wieder wird die Seele auf altbekannte Probleme stoßen, doch geht sie nun - mit Gott an der Seite - anders mit ihnen um.

Doch die Einheitserfahrung ist nicht das Ende des Wegs; ihr Ziel findet Mystik im Alltag. Ihre Echtheit erweist sich im veränderten Verhalten, d.h. im selbstloseren Umgang mit Menschen. Für Teresa ist die Nächstenliebe das Kriterium, das betont sie immer wieder. Gottesliebe kann ich mir auch nur einbilden, schreibt sie, aber ob ich den Nächsten liebe, das kann ich konkret überprüfen. Da kann ich mir nichts vormachen. Und Teresa präzisiert: es geht nicht um einen idealen Nächsten, sondern um den konkreten Menschen, mit dem ich zusammenlebe.

So schließt sich der Kreis. Der mystische Weg beginnt mit einer Loslösung von der oberflächlichen Bindung an die Welt und führt in die Innerlichkeit und Beschäftigung mit sich selbst. Auf einem Klärungsweg wird die Nähe Gottes in allem immer erfahrbarer, die Gottesliebe intensiviert sich bis hin zu einer Einheitserfahrung und führt dann verwandelt zurück in die Welt.

Diese Dynamik kreist immer um die eine Mitte, dem Bild Gottes in der Seele