

Wunibald Müller

# Spiritualität voll Leidenschaft

Im Gespräch mit Teresa von Ávila

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: Gian Lorenzo Bernini (1598–1680),

Die Verzückung der Heiligen Therese (1644/47),

Santa Maria della Vittoria, Cappella Cornaro, Rom

Satz: Barbara Herrmann, Freiburg

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39846-9

ISBN E-Book (E-Pub) 978-3-451-83846-0

# Inhalt

Geleitwort von Sr. Katharina Ganz OSF .....	9
Hinführung .....	11

## I Den Weg nach innen gehen

Das Paradies in uns entdecken .....	15
Der Weg in die Tiefe ist kein Spaziergang .....	19
Der Stimme der Sehnsucht folgen .....	24
Eine gute Balance zwischen außen und innen finden ...	27
Wir tragen die Wunder in uns, die wir außen suchen...	31
Die verborgene Schönheit des Herzens entdecken .....	34

## II Inneres Beten

Beten ist kein Leistungssport .....	39
Beten ist In-Beziehung-leben mit Jesus, der dein Freund ist	41
Inneres Beten findet immer statt und bedarf keines Lehrmeisters .....	43
Beim inneren Beten schweigt dein Verstand .....	45
Es bereitet dir Lust zu beten .....	47
Gott außerhalb von dir und in dir begegnen .....	50
Inneres Beten ist gelebte Beziehung .....	52
Inneres Beten ist Lieben .....	54
Gott lieben als den ganz Anderen und als Jesus, der Mensch ist wie wir .....	56
Beim inneren Beten wird das Paradies in mir konkret ..	59

### III Die Mystikerin

Spüren, dass Gott da ist .....	63
Die Grenzen der spekulativen Theologie und die Chancen einer mystischen Theologie .....	65
Statt über Gott reden mit Gott reden .....	67
Klares, nüchtern selbstkritisches Denken und glutpersönliche Gotteserfahrung .....	70
Die Mystikerin, den Mystiker in uns entdecken .....	72
Gott schmecken .....	76
Lust auf Gott haben .....	77
Die Lust an gutem Essen und Trinken ist die gleiche Lust, die ich an Gott habe .....	80
Miteinander unser Leid ertragen und unser Kreuz tragen	84
Küssen ist Beten .....	89
Im Verlieben unserer Leidenschaft begegnen und unsere sinnliche Seite leben .....	93
Vom supermystischen Kuss und dem Geschenk der Menschwerdung als Kuss Gottes .....	96

### IV Teresa in Ekstase

Vom Küssen zur Ekstase .....	99
Von der ruhigen und der wilden Ekstase .....	101
„Wenn das die himmlische Liebe ist, dann kenne ich sie auch!“ .....	103
Berninis <i>Teresa in Ekstase</i> – das unpassendste Bildnis, das je in einer christlichen Kirche gestanden hat? .....	106
Was ich bei der Ekstase erlebe, ist vergleichbar mit dem, was Liebende erleben, wenn sie sexuell beisammen sind .	107
Was ist da mystisch, was sexuell, was spirituell? Ich weiß es nicht. ....	109

Ekstase als Hingabe .....	113
Der eigentliche Maßstab ist die Liebe .....	114
Leidenschaft für Gott wird zur Leidenschaft für die Menschen .....	117
Was wirklich zählt, sind die guten Werke .....	119
Ekstase und Herzverwundung .....	121
Sexualität und Spiritualität .....	125
Die ekstatischen Triebkräfte des Christentums zurück- gewinnen .....	126
Versöhnung von Spiritualität und Sexualität .....	128
Die Sexualität als Quelle unserer Spiritualität .....	130

## **V Die wilde, schwache, starke und lebensfrohe Frau**

Mit Unterstützung unserer Anima unsere Farbenpracht voll zur Entfaltung bringen .....	135
Duende – Leben pur .....	138
Eine Frau der Kirche .....	141
Ich bin stark und feige .....	143
Am Ende war ich erfolgreich, es hätte aber auch anders ausgehen können .....	145
An alle Frauen in der Kirche: Lasst euch das nicht länger gefallen, steht auf, leistet Widerstand! .....	149
Niedergang und Aufbruch in den Klöstern .....	151
Die Feministin .....	152
Eine Frau, die etwas zu sagen hat .....	154
Eine Feministin <i>avant la lettre</i> .....	156
Humor haben .....	158
Wir sind keine Engel, sondern haben einen Leib .....	163

## VI Die wilde Kirche

Spirituell musikalisch sein .....	167
Brauche ich die Kirche als Vermittlerin zwischen Gott und den Menschen? .....	170
„Die Welt ist Gottes so voll“ .....	172
Spiritualität muss sich im Alltag, in der Tat, im Dasein für den Nächsten bewähren .....	174
„Allein Gott genügt“? .....	176
„Wie du auch jetzt da bist“ .....	179
Schluss: In den Tanz des Lebens einschwingen .....	181
Anmerkungen .....	186
Literatur .....	189

## Geleitwort

„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat darin zu wohnen.“ Über diesen, Teresa von Ávila zugeschriebenen Ausspruch habe ich meine erste Predigt gehalten. Während meines Theologiestudiums in den 1990er Jahren fand der Homiletikkurs unter Anleitung einer Tutorin statt.

Zunächst suchten wir uns alle einen Spruch aus, dann assoziierten wir in der Seminargruppe frei zu den ausgewählten Sätzen. Zu dem Ausspruch von Teresa von Ávila fiel meinen Kommiliton:innen vieles ein, wie etwa ein leckeres Essen, ein gutes Glas Wein, ein Vollbad mit Kerzenschein oder ein Spaziergang mit allen Sinnen im Wald. Ein Mitstudent nannte noch: „einen gepflegten Orgasmus haben“. Mich überraschte damals die Selbstverständlichkeit, mit der er – ohne rot zu werden – über die Sexualität als Teil seiner Körperlichkeit und seines Wohlbefindens sprach.

Zuhause formulierten wir eine Kernbotschaft, brachten die Gedanken in eine logische Reihenfolge, suchten eine stimmige Einleitung und einen passenden Schluss. Als ich bei der Werktagmesse meine Spruchpredigt hielt, nannte ich die meisten der oben aufgeführten Beispiele. Den Orgasmus ließ ich vorsichtshalber weg. Trotzdem konnte ich aus dem Augenwinkel beobachten, wie der Priester während meiner Ansprache von Minute zu Minute unruhiger auf seinem Sitz hin und her rutschte. Offensichtlich hatte ich mit dem Thema ein Tabu berührt: Es gehörte sich damals einfach nicht, im kirchlichen Kontext über Leiblichkeit, Sinnlichkeit oder gar über Sexualität zu reden.

Bis heute kreisen kirchliche Verkündigung und Auslegung der frohen Botschaft oft um Seelsorge, Gottes- und Nächstenliebe; die Selbstliebe und Leibsorge bleiben dagegen seltsam unterbelichtet. Erst recht gilt das im Hinblick auf Lust und Leidenschaft, die erotische Anziehung der Geschlechter oder das sexuelle Begehren.

Wer den Versuch macht, diese elementaren Bereiche menschlichen Lebens positiv als von Gott geschenkte Kräfte zu deuten, wagt sich auf schwieriges Terrain vor. Wunibald Müller scheut sich nicht, seit Jahrzehnten als Theologe, Psychotherapeut und Autor christliche Spiritualität und menschliche Sexualität ins Gespräch zu bringen. Er versteht sie nicht als Gegensätze, sondern als sich gegenseitig bereichernde Grundelemente gelingenden Lebens.

Mit dem vorliegenden Buch erschließt er das Denken, Glauben und Handeln Teresa von Ávilas als Quellen für eine ganzheitlich gelebte Spiritualität. Die Mystik, als erfahrungsbezogener Zugang zu Gott, ersetzt dabei nicht die Kirchlichkeit, sondern weitet sie und verhilft zu einer selbstbestimmten Standortbestimmung.

Somit ist „Spiritualität voll Leidenschaft“ eine wichtige und hilfreiche Lektüre für alle, die ihren christlichen Glauben heute mit Leben füllen möchten. Es ist ein Leitfaden zu einem erfüllten Leben, das sich ganz an Gott verschenkt und sich gleichzeitig rückhaltlos mit allen Fasern im Hier und Jetzt austobt.

Kloster Oberzell, 25. November 2024  
Sr. Katharina Ganz OSF

## Hinführung

Anselm Grün äußert in einem Gespräch mit Bruder David Steindl-Rast den Wunsch, eines Tages im Himmel die heilige Teresa von Ávila zu treffen. Ob die beiden dann sofort beginnen, über Mystik und die Seele zu reden, wenn sein Wunsch erfüllt wird? Ich bezweifle es. Ich stelle mir vor, wie Teresa ihn zunächst mit einem kritischen Blick, den Kopf etwas zur Seite geneigt, mustert und sagt: „Du bist also die Helene Fischer der Spiritualität, von der so viele schwärmen. Na, deine Haare, es sind ja sowieso nicht mehr so viele, könntest du mal schneiden. Oder bist du vielleicht ein bisschen eitel und willst deine Glatze verbergen? Ich mag dich so, wie du bist, und wenn du ein bisschen eitel bist und dazu stehen kannst, dann macht dich das noch sympathischer. Wir wissen beide, dass wir keine Heiligen sind, den Versuchungen und Sinnenfreuden des Lebens enthoben, und wir lassen uns auch nicht von anderen dazu machen. Geschenkt. Jetzt, lieber Anselm, gönnen wir uns erst einmal einen Willkommenstrunk in der besten Bar im Himmel. Dort wartet ein exquisiter spanischer Rotwein auf uns. Der schmeckt ganz anders als euer fränkischer saurer Klosterwein in Münsterschwarzach. Danach gibt es noch etwas Eis, extra für dich von mir zubereitet. Ich weiß, dass du das magst. Für mich gibt es Churros mit heißer Schokoladenmilch. Man gönnt sich ja sonst nichts.“

Ich begegne Teresa von Ávila nicht im Himmel. Sie hat sich für unser Gespräch eine Auszeit genommen und wir treffen uns im Karmelitinnenkloster Heilig Blut in Dachau, in unmittelbarer Nähe zum ehemaligen Konzentrationslager. Sr. Irmengard und ihre Mitschwestern, die ich durch viele Aufenthalte dort inzwischen gut kenne, haben uns eingeladen, ihre Gäste zu sein. Es gibt vieles, über das ich mit ihr reden

möchte, zunächst als Theologe, Therapeut und geistlicher Begleiter, dann aber auch als einer, der sich ihr persönlich und ihrer Spiritualität sehr verbunden fühlt.

Mein Gespräch mit Teresa hat in meinen Gedanken und in meinem Herzen tatsächlich stattgefunden. Ich habe mir vorgestellt, wie sie mir gegenüber sitzt und wir uns miteinander unterhalten. Ich habe dabei versucht, mich in sie hineinzusetzen, sie zu verstehen, sie aus der Reserve zu locken. Einmal bin ich mehr der Psychotherapeut oder der Theologe. Dann wieder bin ich der neugierige Journalist oder einfach der Freund. Was mir Teresa von Ávila in unserem Gespräch erzählt, könnte sie so gesagt haben. Ich habe mich von ihren Schriften und von dem, was andere über sie geschrieben haben, inspirieren lassen.

Ansonsten habe ich mich jedoch darauf beschränkt, mir vorzustellen, dass sie mir gegenüber sitzt, wir miteinander reden und ich versuche, mich in sie einzufühlen. Ich lasse mich auf sie ein, wie ich mich auch sonst auf eine Person einlasse, mit der ich ein Gespräch führe, wohlwollend, vorbehaltlos, interessiert und neugierig. Dabei traue ich dem, was mir einfällt oder vielleicht auch von ihr mir zufällt.

Es ist natürlich „meine“ Teresa von Ávila. Aber, wer weiß, vielleicht ist sie nicht weniger die echte Teresa als jene Teresa, die in historischen und theologischen Traktaten vorgestellt wird. Für mich ist sie bei unserem Gespräch jedenfalls aus den Zeilen, die sie selbst oder andere über sie geschrieben haben, herausgesprungen und lebendiger, greifbarer, sichtbarer geworden. Ich sehe sie vor mir, wie sie bequem im Sessel sitzt, ich rieche ihr dezentes Parfüm, ich freue mich an dem orangenen Schal, den sie sich um den Hals gehängt hat, ich schmecke sie – vom Schmecken wird später noch viel die Rede sein.

Jetzt liegt es an der Leserin, dem Leser, dass oder ob meine Teresa zu ihrer, seiner Teresa wird. Die Bücher von Teresa le-

sen sich oft wie Unterhaltungen, die sie mit der Leserin, dem Leser führt. So soll auch dieses Gespräch als kurzweilige Unterhaltung verstanden werden, bei der Sie gerne verweilen und sich davon inspirieren lassen. Ich habe viel von Teresa gelernt. Das Gespräch mit ihr hat mir große Freude bereitet, auch, weil es mir die Gelegenheit verschaffte, mich persönlich einzubringen und Themen, die mich beschäftigen, zusammen mit ihr zu betrachten.

Ich danke den Karmeliten P. Reinhard Körner und P. Ulrich Dobhan, von deren Schriften über Teresa von Ávila ich sehr profitiert habe. Sie mögen gnädig mit mir umgehen, wenn meine Teresa von Ávila sich manchmal unterscheiden mag von der Teresa, die sie durch ihre Beschäftigung mit ihr kennengelernt haben. Ich widme dieses Buch Sr. Irmengard Schuster OCD vom Kloster Heilig Blut in Dachau und Sr. Catarina Görge OSB vom Kloster Engelthal, an denen Sr. Teresa von Ávila ihre Freude hätte. Clemens Carl vom Verlag Herder danke ich für die unkomplizierte und bereichernde Zusammenarbeit.

Wunibald Müller



# I Den Weg nach innen gehen

## Das Paradies in uns entdecken

**Wunibald:** Es freut mich ungemein, liebe Teresa, dich zu treffen, um mich mit dir auszutauschen. Du hast über die vergangenen Jahrhunderte unzähligen Menschen vieles gegeben und du hast uns auch heute noch viel zu sagen. Wir wissen dank deiner Bücher und der Schriften von Expertinnen und Experten, die sich intensiv mit dir befasst haben, einiges über dich und das, was dich beschäftigt hat. Manches davon habe ich gelesen und es hat mich auch inspiriert für unser Gespräch. Bei unserer Begegnung geht es mir darum, dich besser kennenzulernen und dazu beizutragen, dass andere dich besser kennenlernen. Auch will ich das, was du gerade auch uns heute zu sagen hast, neu aufleuchten lassen.

**Teresa:** Danke. Auch ich freue mich über unsere Begegnung. Sie gibt mir die Möglichkeit, mich wieder etwas intensiver damit zu beschäftigen, wie es inzwischen bei euch auf der Erde, in der Kirche, in den Klöstern aussieht. Auch finde ich es interessant, mich mit einem Psychotherapeuten, der zugleich Theologe ist, auseinanderzusetzen. Schauen wir mal, was wir uns zu sagen haben.

**Wunibald:** Ja, schauen wir mal. Wenn ich schon einmal die Gelegenheit habe, mit dir zu reden, will ich das auch dazu nutzen, um mich mit dir über einige persönliche Erfahrungen und Themen auseinanderzusetzen. Ansonsten will ich mich bei unserem Gespräch möglichst freimachen von allen vorgefassten Meinungen über dich und dem Dünkel, mit dem andere dich umgeben und damit entstellen. Ich will dir zuhö-

ren, die Zeit mit dir genießen und mich von dem, was ich von dir erfahre, und von unser Begegnung bereichern lassen.

**Teresa:** So gefällt es mir. Wir reden miteinander, tauschen uns aus, haben hoffentlich eine gute Zeit miteinander. Wir legen alle Ausschmückungen, wie Kirchenlehrerin, Heilige, Psychologe, auf die Seite, da sie oft unser wahres Ich und Selbst verdecken. Davon habe ich genug. Wir begegnen uns von Du zu Du. Das aber funktioniert nur auf Augenhöhe. Das heißt aber auch, dass du dich nicht außen vor halten kannst und dass es nicht nur um mich geht. Ich will auch dich näher kennenlernen und mich von dir bereichern lassen.

**Wunibald:** Da muss ich erst einmal durchschnaufen. Aber du hast recht. Ich will es versuchen. Also, fangen wir an und gehen gleich *in medias res*. In deinem Bestseller *Die Seelenburg* stellst du die kühne Behauptung auf, dass in uns etwas vorhanden ist, das verglichen mit dem, was außerhalb von uns existiert, kostbarer ist. Das glaubt dir doch kein Mensch.

**Teresa:** Klar, wenn du das noch nicht erfahren hast, denkst du: Was soll so ein Unfug? Ich habe es aber so erfahren und stelle deswegen diese kühne Behauptung, wie du es nennst, in den Raum und wiederhole sie: Glaub ja nicht, dass wir innen hohl sind. Ganz im Gegenteil. Dort erwartet dich, was du vergeblich außerhalb von dir suchst.

**Wunibald:** Du machst es richtig spannend. Was erwartet uns denn dort? Auf was darf ich mich gefasst machen, es zu erleben, wenn ich mich auf den Weg nach innen begeben? Was soll das sein, das kostbarer ist als das, was ich außerhalb von mir erlebe?

**Teresa:** Jetzt sei doch nicht so ungeduldig. Eigentlich sollte ich die Spannung noch etwas aufrechterhalten, um sie dadurch noch zu vergrößern und dich noch neugieriger zu machen. Aber ich will mal gnädig sein und dich nicht länger auf die Folter spannen. Ich will dir davon berichten. Vielleicht steigert das ja zusätzlich dein Interesse.

**Wunibald:** Jetzt mach schon. Du hast mich wirklich neugierig gemacht.

**Teresa:** Du musst dir dein Inneres – ich gebrauche dafür auch das Wort Seele – als eine Seelenburg vorstellen, die aus Diamanten oder klarem Kristall geschaffen ist. In ihr gibt es viele Gemächer, so wie auch der Himmel viele Wohnungen hat. Wenn du dich im Einklang mit dir befindest und in Berührung mit deiner Seele bist, erlebst du diesen Ort in dir als ein Paradies, in dem Gott Lust hat, sich aufzuhalten. Zuvor musst du aber den Weg nach innen gegangen sein. Du musst mit deinem Innenraum vertraut geworden sein.

**Wunibald:** Das klingt sehr verlockend, wenn ich dich so begeistert davon reden höre, und ich bekomme richtig Lust auf dieses Paradies in mir. Ich möchte gerne dahin gelangen. Doch zugleich stellen sich auch Zweifel ein, ob das wirklich so ist, wie du es so schön beschreibst. Ich frage mich: Was soll das, nach innen zu gehen, das Paradies in mir zu entdecken, angeblich nur in meinem Innersten zu finden, was ich außen vergeblich suche? Ist das nicht einfach esoterisches Wunschdenken? Da ist doch nichts. Ich kann mir das alles im Kopf ausdenken oder in meinen Fantasien vorstellen. Das ist es aber auch schon. Sosehr es mich auch juckt, mich aufzumachen und dieses Paradies zu erfahren – werde ich nicht am Schluss enttäuscht? Und genügt es nicht, wie es der Philoso-

phen Douglas Adams nüchtern ausspricht, zu sehen, dass ein Garten schön ist, ohne dass man noch glauben müsste, dass Feen darin wohnen?<sup>1</sup>

**Teresa:** Es gefällt mir, wie du dich ereiferst. Daran merke ich, dass du die Sache ernst nimmst und du redlich damit umgehen willst. Ich nehme aber nichts von dem zurück, was ich erlebe und für richtig erachte.

**Wunibald:** In einem Scherzwort heißt es, die Vorstellung, dass es hinter der sinnlich erfahrbaren, natürlichen Welt eine „andere“ Welt gibt – und ich vermute, darauf spielst du an –, ist vergleichbar mit einem Blinden, der in einem stockdunklen Zimmer einen schwarzen Kater sucht, der gar nicht da ist.

**Teresa:** Das ist schön ausgedrückt. Aber, mein Freund, der Kater ist eben doch da. Solange du allerdings den Weg nach innen nicht antrittst, wirst du den Kater nicht sehen. Den wirst du erst entdecken, wenn du dich nicht damit begnügst, dir mit einer Hand voll Wasser das Gesicht zu waschen, sondern deine Zweifel und deine Zurückhaltung hinter dir lässt und ins Wasser springst.

**Wunibald:** O Gott, was bist du hartnäckig! Du bestehst darauf, dass uns nichts anderes übrigbleibt, als den Weg nach innen zu gehen, wollen wir mehr sehen?

**Teresa:** Wenn du die Feen und den Kater sehen willst, führt kein Weg daran vorbei. Sie sind da und ich habe sie gesehen. Deshalb werde ich nicht müde, davon zu erzählen und anderen Mut zu machen, sich auf den Weg nach innen einzulassen. Dabei bin ich mir bewusst, dass ich an Grenzen komme, andere davon zu überzeugen. Solange man das nicht selbst er-

fahren hat, kann man sich das nicht vorstellen. Ich kann daher deine Zweifel gut verstehen.

**Wunibald:** Wenn ich meine Zweifel überwinde und mich auf dein Wort hin aufmache, meine Seelenburg zu betreten, was muss ich da beachten? Ich gestehe, dass ich es trotz meiner Vorbehalte schon ein paar Mal versucht habe, dabei aber ständig das Gefühl hatte, wie gegen eine Wand zu rennen, die mir den Weg nach innen verschließt. Einmal, während eines Morgenspaziergangs, bei dem ich einen Sonnenaufgang erlebte, stellte ich mir so lebendig wie möglich vor, wie die Sonne auch in mir aufgeht. Ich wünschte mir dabei, dass die Kristalle und Diamanten, von denen du sprichst, in mir zu funkeln beginnen. Doch es blieb dunkel in mir.

## **Der Weg in die Tiefe ist kein Spaziergang**

**Teresa:** Da befindest du dich in guter Gesellschaft. Was glaubst du, welchen Hindernissen ich ständig begegne, wenn ich mich aufmache, in mein Innerstes vorzudringen. Das ist kein Spaziergang. Das kann manchmal Schwerstarbeit bedeuten. Du darfst aber nicht aufgeben. Du musst darauf vertrauen und daran glauben, dass es dieses Paradies in dir gibt, und dir dabei vorstellen, dass es dir Lust bereitet, dich dort aufzuhalten. Wie es Gott Lust bereitet, dort zu verweilen.

**Wunibald:** Also gebe ich nicht auf und mache mich weiterhin auf den Weg nach innen, trotz meiner Zweifel und meines bisher vergeblichen Bemühens. In der Hoffnung, eines Tages in den Genuss des Paradieses zu kommen. Es tröstet mich, dass das auch für dich kein Kinderspiel ist.

