

# KARMEL *impulse*

Quartalschrift zur Vertiefung des *geistlichen Lebens*  
Herausgegeben vom Teresianischen Karmel in Deutschland

**35. Jahrgang**

**IV/2025**



**wie *beten* geht**

# Liebe Leserin, lieber Leser,

„wie *beten* geht“ – als ob Sie darüber nicht immer wieder schon etwas gehört und gelesen hätten! Gerade auch in unseren *KARMEImpulsen*. Aber wie Edith Stein schon sagte: Es ist im Grunde immer dieselbe „kleine, einfache Wahrheit, die ich zu sagen habe: wie man es anfangen kann, an der Hand des Herrn zu leben“ (siehe vorangegangene Ausgabe 3/2025). Und hinzu kommt, dass wir Ihnen diesmal einen sehr originellen Beitrag zum „Thema Beten“ anbieten können: Der Theologe und Psychotherapeut Wunibald Müller lässt Sie an einem Gespräch mit Teresa von Ávila teilnehmen, das er in seinem Herzen mit ihr führte und kürzlich als Buch veröffentlicht hat. In dem Ausschnitt daraus, den wir mit seiner Zustimmung in unser Heft übernommen haben, unterhalten sich beide über das, was mit dem Wort *inneres Beten* gemeint ist – und beide werden dabei sehr praktisch und lebensnah. So lebensnah und aktuell wie auch die Worte des Küchenbruders Lorenz von der Auferstehung, obwohl der doch vor vier Jahrhunderten lebte.

Der Artikel über das, was Johannes vom Kreuz einen „weißen Schimmel“ nennen würde, ist ein eher spiritualitäts-*theoretischer* Beitrag zum „Thema Beten“, sein Liedvers dagegen, den Sr. Elisabeth uns

vorstellt, eine sehr praktische Anregung für den Advent und das Weihnachtsfest.

Begleitet werden die Beiträge von einer Darstellung der *Hochzeit zu Kana* auf einer Ikone aus Kolumbien. Für Johannes vom Kreuz ist das Verhalten Marias, der Mutter Jesu, gerade bei diesem Fest ein Vorbild für das Beten, für das Bittgebet vor allem.

Wie in jeder letzten Ausgabe eines Jahrgangs bitten wir Sie mit dem beiliegenden *Überweisungsformular* wieder um Ihre Unterstützung bei der Finanzierung der Druck- und Versandkosten unserer Quartalschrift.

Mit guten Wünschen in die letzten Wochen des Jahres hinein

Ihr

*P. Reinhard OCD*

P. Reinhard Körner OCD  
Schriftleitung

## **Titelbild:**

**Ikone LAS BODAS DE CANÁ (Die Hochzeit zu Kana) aus Kolumbien; Quelle unbekannt (Ausschnitt, siehe S. 12/13 in diesem Heft)**

In diesem Heft:

<b>Bruder Lorenz (Nicolas Herman)</b> <b>„Die wichtigste Übung im geistlichen Leben“ .....</b>	<b>4</b>
<b>Reinhard Körner OCD</b> <b>Was Johannes vom Kreuz einen „weißen Schimmel“</b> <b>nennen würde .....</b>	<b>5</b>
<b>Elisabeth Peeters OCD</b> <b>Herbergssuche mit Johannes vom Kreuz .....</b>	<b>10</b>
<b>Johannes vom Kreuz</b> <b>Bittgebet nach dem Vorbild Marias .....</b>	<b>12</b>
<b>Wunibald Müller</b> <b>Im Gespräch mit Teresa .....</b>	<b>14</b>
<b>Literatur, Exerzitien, Seminare .....</b>	<b>22</b>

### Impressum

**KARMEImpulse** – Quartalschrift zur Vertiefung des geistlichen Lebens.  
Herausgeber: Provinzialat OCD, München.  
Redaktion: P. Dr. Reinhard Körner OCD und Martina Kurth TKG  
Anschrift der Redaktion:  
Karmelitenkloster St. Teresa, Schützenstraße 12,  
D-16547 Birkenwerder.  
konvent@karmel-birkenwerder.de  
Satz: Cäcilia Hille.  
Druck: Druckerei Schiemenz GmbH.  
Erscheinungsweise: Vierteljährlich.

**Bestellungen** können formlos gerichtet werden an:  
Karmel St.Teresa  
D-16547 Birkenwerder, Schützenstraße 12  
Die Zeitschrift ist kostenlos. Spenden zur Deckung der Druck- und  
Versandkosten werden gern entgegengenommen über das Konto:  
Karmel Birkenwerder  
bei: Liga Bank eG  
Kennwort: Karmelimpulse  
IBAN: DE94 7509 0300 0002 1642 48  
BIC: GENODEF1M05

## „Die wichtigste Übung im geistlichen Leben“ Bruder Lorenz (Nicolas Herman)



Nicolas Herman (1614-1691) lebte als *Bruder Lorenz von der Auferstehung* im Karmelitenkloster von Paris. Er war in der Schusterwerkstatt und in der Küche tätig. Die wenigen Briefe und Gesprächsaufzeichnungen, die uns von ihm erhalten sind, gehören – nicht zuletzt wegen der klaren und schlichten Ausdrucksweise – zu den Perlen der christlichen Spiritualität. Die „Übung der Vergegenwärtigung Gottes“ und das „Leben in Gottes Gegenwart“ sind die Hauptthemen in seinen Texten.

Die heiligste und wichtigste Übung im geistlichen Leben ist der Gedanke an die Gegenwart Gottes. Sie besteht darin, dass man sich angewöhnt, gern in Gesellschaft mit ihm zu sein, dabei in Schlichtheit und Ehrlichkeit zu ihm zu sprechen und liebevoll bei ihm zu verweilen, ohne Reglement und ohne auf ein bestimmtes Gebetspensum achten zu müssen.

Es ist ein großer Irrtum zu glauben, die Zeiten des Gebetes müssten sich von den übrigen Zeiten unterscheiden. Nein. Es ist uns aufgegeben, in der Zeit der Arbeit mit der Arbeit bei Gott zu sein und zur Zeit des Gebetes mit dem Gebet. Mein Beten ist nichts anderes als an Gottes Gegenwart zu denken. [...]

Wir müssen während unserer Arbeit und unserer sonstigen Tätigkeit, selbst wenn wir lesen oder schreiben, also auch, wenn es sich um geistige Dinge handelt, ja sogar während unserer Andachten und gesprochenen Gebete, ab und zu, so oft wir können, einen kleinen Augenblick innehalten, um uns im Grunde unseres Herzens Gott zuzuwenden, uns seiner – ganz geheim, wie im Vorübergehen – zu vergewissern.

Wenn Sie wissen, dass Sie alles vor dem liebenden Angesicht Gottes tun und dass er sich im tiefsten Grunde Ihres Herzens befin-

det, warum sollten Sie dann nicht wenigstens von Zeit zu Zeit Ihre Beschäftigungen – und selbst Ihre rezitierten Gebete – unterbrechen, um sich innerlich zu ihm hinzuwenden, ihm etwas Schönes zu seinem Lob zu sagen, ihn um etwas zu bitten, ihm Ihr Herz hinzuhalten oder ihm Ihre Dankbarkeit zu zeigen? Was kann Gott lieber sein, als dass wir auf diese Art im Laufe des Tages immer wieder einmal aus unserer Alltagswelt aufschauen, um in unser Inneres einzukehren und uns von dorthin ihm zuzukehren, zumal dadurch doch das Kreisen um das eigene Ich, wie es unter uns Geschöpfen üblich ist, aufgebrochen wird und die innere Rückkehr zu Gott uns selber mehr und mehr in Freiheit führt.

aus: *Lorenz von der Auferstehung*, GESAMMELTE WERKE, Wien 1994, 6ff.

## Was Johannes vom Kreuz einen „weißen Schimmel“ nennen würde Reinhard Körner OCD

Im Schrifttum aus der langen Geschichte des Karmel – von den Anfängen im 13. Jahrhundert bis zu Titus Brandsma und Edith Stein – ist sehr viel vom *Beten* die Rede und sehr oft von *Kontemplation* und *kontemplativer* Erfahrung. Aber nie fällt der Begriff *kontemplatives Beten*. Auch in anderen geistlichen Traditionen der Kirche nicht. Diese Wortkombination ist erst in unserer Zeit entstanden, im Laufe der vergangenen vier/fünf Jahrzehnte.

Johannes vom Kreuz würde diesen Ausdruck wohl einen „weißen Schimmel“ nennen. Denn Beten ist für ihn *immer* kontemplativ – oder es ist nicht im eigentlichen Sinne Beten. Und das ist nicht nur seine Auffassung; diese Sicht zieht sich durch die gesamte Geschichte der christlichen Spiritualität. Daher ist es heute durchaus angebracht, mit dem Zusatz „kontemplativ“ eigens darauf hinzuweisen – wie Sr. Elisabeth Peeters OCD in ihrem Buch *DIE GÖTTLICHE QUELLE IM INNEREN ENTDECKEN*, das im Januar 2026 erscheinen wird (siehe S. 22 in diesem Heft) und den Untertitel trägt: „Kontemplativ beten mit Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz“.

Nur ist es leider so, dass das Wort *kontemplativ* heute von vielen anders verstanden wird als in der spirituellen Tradition des Christentums.

Es ist zu einem Modewort geworden – unterschiedlichsten Inhalts –, das oft benutzt wird, aber dessen ursprüngliche Bedeutung kaum noch bekannt ist.

Johannes vom Kreuz hat die Begriffe *Kontemplation* und *kontemplativ* – spanisch: *contemplación* und *contemplativo* – noch ganz in dem Sinne verwendet, wie sie seit der Zeit der Vätertheologen und dann in der scholastischen Theologie des Hoch- und Spätmittelalters verstanden wurden. Zudem hat er durch seine Schriften dazu beigetragen, dass Theologen nach ihm – nicht nur aus dem Karmelitenorden – noch genauer und differenzierter über das mit „Kontemplation“ Gemeinte nachdenken konnten. Deshalb möchte ich hier am Beispiel dieses Kirchenlehrers darstellen – wenn auch nur kurz und grob zusammengefasst –, was seiner Erfahrung nach geschieht, wenn ein Mensch „kontemplativ“ lebt. Das kann uns, denke ich, auch helfen, den Wesenskern christlichen *Betens* tiefer zu verstehen.

### Wie Kontemplation geschieht

Das lateinische Wort *contemplatio* bezeichnet in der geistlichen Tradition der Kirche ein wechselseitiges Geschehen in der Beziehung zwischen Gott und Mensch: nicht nur

etwas, was der *Mensch* in der Gottesbeziehung oder konkret beim Beten tut, sondern auch, was *Gott* – in seiner Beziehung zu uns Menschen – tut. Kontemplation hat also eine göttliche und eine menschliche Seite.

*Vonseiten Gottes her* ist Kontemplation das Wirken seines göttlichen Geistes in den menschlichen Geist, in die Seelen- und Geisteskräfte des Menschen hinein. Theologisch wird das seit dem 17. Jahrhundert durch den lateinischen Begriff *contemplatio infusa* ausgedrückt – zu Deutsch: die (von Gott) *eingegossene Kontemplation*. Johannes vom Kreuz selbst hatte diesen Begriff geprägt. In seinem Buch DIE DUNKLE NACHT spricht er mehrmals von der „contemplación infusa“ und beschreibt sie so: „Kontemplation ist ja nichts anderes als ein geheimnisvolles, friedliches und liebendes Einströmen Gottes, das die Seele im Geist der Liebe entflammt, wenn man ihm Raum gibt“ (DUNKLE NACHT I 10,6).

*Vonseiten des Menschen her* ist Kontemplation die Haltung der Empfangsbereitschaft für dieses Hineinwirken Gottes in den Menschen: „damit ich“, so Johannes vom Kreuz, „aufnehmen kann, was mir von Gott her mitgeteilt wird“; er fügt hinzu: „Denn wir haben ja schon gesagt, dass die reine Kontemplation im Empfangen besteht“ (LEBENDIGE LIEBESFLAMME 3,36).

Spätere Theologen nannten diese empfangende Haltung des Menschen dann *contemplatio acquisita* – zu Deutsch: die *erworbene Kontemplation*, die immer wieder einzuübende (zu erwerbende) Haltung der Empfänglichkeit für die von Gott her „einströmende“ Kontemplation.

Beides zusammen ist gemeint, wenn in der Geschichte der christlichen Spiritualität – auch vor Johannes vom Kreuz schon – von „Kontemplation“ und von „kontemplativ“ gesprochen wird.

Die früher gebrauchten deutschen Übersetzungen „*Beschauung*“ für *contemplatio* und „*beschaulich*“ für *contemplativus* treffen das Gemeinte recht gut, zumindest was die Kontemplation vonseiten des Menschen her betrifft. Denn das dazugehörige Tätigkeitswort *contemplari* bedeutet *anschauen/anblicken/hinschauen*. Die Christen der ersten Jahrhunderte hatten es von einer damals verbreiteten Praxis an heidnischen Tempeln im Römischen Reich übernommen. Sogenannte Auguren hatten damals die Aufgabe, den Himmel über dem Heiligtum zu „beschauen“ und am Flug der Vögel abzulesen, welche Botschaft die Tempelgötter mitteilen will; sie nannten das „contemplari“ – aufmerksam danach Ausschau halten, was die Gottheit sagen will. Die frühen Christen übernahmen dieses Wort, aber „taufte“ es: Auch im christlichen

Leben mit Gott, sagten sie sich, gilt es, auf das zu „schauen“, was Gott tut und was Gott uns sagen will.

## **Was in der Kontemplation geschieht**

Fragen wir noch konkreter: Was ist es, was Gott „eingießt“ und was er uns „sagen“ will? *Worauf* also ist zu schauen, *was* gilt es zu empfangen? – Johannes vom Kreuz fasst die Antwort in die Worte zusammen: „Weisheit und Liebe und Selbstmitteilung“ Gottes (ebd. 3,69). Hinter diesen Worten steht für ihn eine *Erfahrung*: ein „Berührtsein“ von der (den Sinnen verborgenen) *Wirklichkeit*, die sich hinter dem Namen „Gott“ verbirgt. – Der Mensch erlebt es auf zweifache Weise:

In seinem inneren Erkenntnisvermögen ereignet es sich als ein „Einströmen“ von *Weisheit*: als ein Ahnen, ja auch als eine Gewissheit, dass alle Weltwirklichkeit von einer größeren Wirklichkeit umfassen ist. Es ist, wie wenn mir ein Licht aufgeht und ich tiefe Wahrheit erahnen und erkennen kann.

Und in den mehr affektiven Kräften der Seele, im Empfindungsvermögen und fühlenden Gemüt, wird dieses Berührtwerden als ein Innewerden göttlicher *Liebe* erfahren, als Verspüren einer als Liebe und Weite empfundenen Nähe und Anwesenheit Gottes.

Das kann sich prozesshaft und leise ereignen, aber auch punktuell und in starker Ergriffenheit er-

lebt werden; in jeweils unterschiedlicher Intensität.

Und es ereignet sich *gnadenhaft*: Es kann Auslöser haben – wie das Lesen eines geistlichen oder biblischen Textes zum Beispiel, oder das Erleben eines Menschen, der von der Wirklichkeit Gottes berührt worden ist –, aber es lässt sich nicht herbeiführen, weder im eigenen Innern durch bestimmte Gebets- und Meditationstechniken noch im Innern eines anderen durch Gebetsunterweisung. Es *widerfährt* dem Menschen. Die Wirklichkeit Gott gibt sich von selbst kund, ohne menschliches Dazutun. – Das ist der erste Grund, warum Beten immer *kontemplatives Beten* ist.

Mit dieser Wortkombination ist also gemeint, dass Gott selbst mich zum Beten hinzieht. Einem Beten, das sich vom Gebete-Verrichten unterscheidet, geht immer ein Berührtsein von der Wirklichkeit Gottes voraus. – Und das gilt ebenso für die Befähigung, Menschen auf dem Weg des Betens kundig begleiten zu können: Ein Seelsorger, eine Geistliche Begleiterin oder auch ein Exerzitienbegleiter wird man nicht durch eine Ausbildung allein; Voraussetzung dafür ist immer, dass man dieses Berührtsein von Gott persönlich kennt – und gelernt hat, persönlich darauf zu antworten.

Erst eine solche „kontemplative“, d. h. innerlich und gnadenhaft sich ereignende, Erfahrung füllt das

Wort „Gott“ mit Wirklichkeit, und zu dieser Wirklichkeit hin richtet der so Berührte nun sein Gebet. Das Berührtsein von der Wirklichkeit Gott erst macht ihm Beten möglich. Glauben – und Beten, als „Grundakt des Glaubens“ (Thomas von Aquin), sind die *Antwort* des Menschen auf die Selbstmitteilung Gottes in seine Person-Mitte hinein. Das ist der zweite Grund, warum Beten immer *kontemplatives Beten* ist. Gemeint ist dann damit, dass beim Beten nicht nur ich rede, sondern dass ich auch Gott zu mir „reden“ lasse und selber dabei ein „Schauender“ und „Hörender“ bin.



„Maria aber bewahrte alle diese Worte und erwog sie in ihrem Herzen.“  
(Lk 2,19)

### Kontemplativ beten

Beten ist also auch hören. Denn Gott redet wirklich. In einer „Sprache“, die *jeder* Mensch hören und verstehen kann. Man muss allerdings aufmerksam hören.

Gottes Sprache ist die *Weisheit*, sagt Johannes vom Kreuz mit der Bibel (ebd. 3,37).

Das biblische Wort „Weisheit“ (hebräisch: *chokmah*, griechisch: *sophia*) ist im Deutschen aus dem Verb „weisen“ gebildet und meint eine *weisende Wahrheit*: eine Wahrheit, die auf etwas hinweist, weiterweist, über bisher Erkanntes hinausweist.

Dahinter steht – auch in anderen Religionen und Kulturen – die Er-

fahrung, dass uns im Alltagsgeschehen des Lebens ständig Wahrheit begegnen kann, die uns etwas sagen will: in Erkenntnissen und Einsichten, in spontanen Eingebungen und Erleuchtungen, in gesprochenen und geschriebenen Worten anderer, in den unerwarteten Fügungen, in gesellschaftlichen Ereignissen, in den „Zeichen der Zeit“ ...; und selbstverständlich auch in den Schriften der Bibel selbst, jedoch nicht auf diese begrenzt: Das „Wort Gottes“ geht über die Bibel hinaus ...

Weisheit kann angenehme oder auch unbequeme Wahrheit sein, in jedem Fall aber weitet sie den Blick, bricht Vorurteile auf, stellt Urteile infrage, bringt Erkenntnis über den bisherigen Erkenntnisstand hinaus. Bewusst damit umzugehen, solche Weisheit an sich heranzulassen und sie für das eigene Denken, Planen und Handeln nutzbar zu machen, fordert heraus – aber fördert das Leben.

Wie die Schriften der Bibel sieht Johannes vom Kreuz die letztursächliche Quelle weisender Wahrheit in Gott. Der Urgrund allen Seins ist für ihn auch der Ursprung aller Weisheit. Auf Wahrheit achten heißt daher: *Gott* zuhören. Und Beten ist eine besonders aufmerksame Form des Zuhörens: In der Stille und indem ich mir ausdrücklich etwas *Zeit* nehme, kann Gott durch eine Wahrheit, die mich angeht, zu mir sprechen. Das ist freilich nur möglich, wenn ich beim

Beten nicht nur etwas sage, sondern mir auch etwas sagen lasse.

Konkret heißt das: Ich beende mein Beten nicht nach meinen Gebeten oder eigenen Worten, sondern bleibe und schweige; und dann lasse ich die Gedanken und die Ereignisse an mich heran, die mir vielleicht schon seit Tagen etwas sagen wollen; oder ich lese ein paar Sätze aus der Heiligen Schrift oder aus einem Buch, von dem ich den Eindruck habe, dass es mir in meine jetzige Lebenssituation hinein etwas zu sagen hat. Mein Beten wird so zu einem Gespräch, bei dem ich Gott aufmerksam zuhöre. – Das ist „kontemplatives Beten“.

Auch das Wort „Meditation“ – heute ebenfalls ein Modewort unterschiedlichsten Inhalts – hat, christlich verstanden, hier seinen Sitz im Leben: *Kontemplation* ist schweigendes Schauen und Hören, *Meditation* ist das Nachdenken über das Gehörte, das einführende Nachsinnen darüber.

Kontemplation und Meditation gehören zusammen, und beides gehört zum *inneren Beten*, also zum Kernvollzug des Betens und des Beziehungslebens mit Gott. Ein Beten ohne Schweigen und Hören auf das, was Gott sagt und tut, bliebe ein Selbstgespräch. – Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Auch beim Beten. Und wird beim Beten Schweigen zum Hören, öffnet sich eine Schatztruhe.

Kontemplativ leben – das bedeutet: die Erkenntnis „empfangen“, die mein bisheriges Denken korrigiert; den Menschen „empfangen“, der im Moment auf mich zukommt; die frohe Botschaft hören, die Gott schon lange zu mir spricht; die Nacht des Glaubens „empfangen“, in der Gott sich verborgen hält; die Aufgabe „empfangen“, die Gott jetzt für mich hat ...

Das Wort von den „leeren Händen“, die Gott hingehalten werden wie ein leeres Gefäß, ist eine gute Umschreibung dafür, was einen Menschen zum kontemplativen Menschen macht. In diesem Sinne sieht Johannes vom Kreuz in Maria – der *biblischen* Maria – das Vorbild eines kontemplativen Menschen. Und Teresa von Ávila sieht auch in Josef ein Vorbild kontemplativen Lebens.

Kontemplativ beten, ja ein kontemplativer Mensch werden – das ist für die einen im „kontemplativen Kloster“, für andere „mitten in der Welt“ möglich. Das kontemplative Leben, zu dem die christliche Spiritualität aus dem Geist des Karmel anleitet, sprengt alle Stände und alle Einteilungen, die wir Menschen uns machen.



„... keinen Wein mehr.“  
(Joh 2,3)

## Herbergssuche mit Johannes vom Kreuz Elisabeth Peeters OCD, Kirchzarten

Dieser Beitrag von Sr. Elisabeth Peeters OCD ist der Johannes-vom-Kreuz-Gesamtausgabe (JOHGA), Bd. 1, S. 331 u. 429f. entnommen.

Unter den Poesien von Juan de la Cruz sind zwei (P 13 u. P 14), die uns unvollständig überliefert worden sind. In beiden Fällen ist nur ein Refrain (*estribillo*) erhalten geblieben; die Strophen dazu sind entweder verloren gegangen, oder sie wurden jeweils ad hoc improvisiert und nie schriftlich fixiert.

Thematik, prägnante Aussage und Kürze der Zeilen (Sechssilbler) identifizieren beide Texte als Teile einer barocken *letrilla*. Diese Gattung kam zu Lebzeiten Juans auf, erlebte ihre größte Blütezeit aber erst in der Generation nach ihm, insbesondere durch Luis de Góngora (1561-1627) und Francisco de Quevedo (1580-1645).

*Letrillas* wurden besonders gern für satirische oder burlleske Inhalte verwendet, konnten aber auch ernste Themen aufgreifen. Während bei den in *Glossen* oft verwendeten *villancicos* nur die letzte Zeile des Kopfstücks als Refrain wiederkehrt, wird bei *letrillas* der ganze vier-, öfter auch fünfzeilige Refrain am Ende einer jeden Strophe wiederholt.

Einer dieser beiden Vierzeiler wurde wohl an den Heiligabend gesungen:

### NAVIDEÑA

Del Verbo divino  
la Virgen preñada  
viene de camino:  
¿si le dais posada?

### WEIHNACHTEN

Mit Gottes Wort  
die Jungfrau schwanger  
kommt sie des Wegs,  
gibst du ihr Herberg?

Anhand der Zeugenaussagen von Mitbrüdern, deren Prior (Hausoberer) in Baeza, Granada oder Segovia Juan war, lässt sich der Sitz im Leben gut rekonstruieren: An Heiligabend habe Juan überall, wo er Oberer war, mit der gesamten Gemeinschaft die Herbergssuche Marias und Josefs (Lk 2,7b) so realistisch wie nur möglich szenisch nachgestellt. Dazu wurde dieser oder ein vergleichbarer Refrain mit den dazugehörigen, oft auch ad hoc improvisierten Strophen gesungen. Einzelne Brüder hätten dabei die Rolle der ungastlichen Wirte übernommen.

Ob dieser Refrain von Juan selbst stammt oder er ihn nur vorgefunden und Strophen dazu improvisiert

siert hat, ist unklar. Jedenfalls hat der kurze Refrain eine geballte theologische und mystagogische Aussage, die weit über die Aktualisierung der in der Lukasgeschichte nur nebenbei angedeuteten Herbergssuche hinausgeht. Wenn die *mit Gottes WORT schwangere* Maria bei jedem Mitglied der Gemeinschaft um Aufnahme bittet,

lässt. Manche Editionen ziehen in der letzten Zeile den Fragezeichen Rufzeichen vor:

¿si le dais posada!

[aber nur,]  
wenn du ihr Herberge gibst!



**Herbergssuche, aufgestellt mit Biblischen Figuren jährlich in den Tagen vor Heiligabend in der Klosterkirche Birkenwerder durch Bruder Bernardin u. Jugendliche aus der Gemeinde**

dann geht es nicht nur um frommes Brauchtum, sondern letztlich um die in der *LEBENDIGEN LIEBESFLAMME* 4,3f. thematisierte Geburt des *WORTES* in der Seele der Einzelnen.

Wie zu Beginn der Neuzeit die meisten Texte enthält die Abschrift keine Satzzeichen, was einen gewissen Interpretationsspielraum zu-

In folgender Übersetzung kann dieser Refrain nach der Melodie des Liedes „Stimme, die Stein zerbricht“ (*GOTTESLOB* Nr. 417) gesungen werden:

Schwanger mit Gottes Wort  
kommt sie des Weges hier,  
Maria, die Jungfrau;  
gibst du ihr Herberg bei dir?



LAS BODAS DE CANÁ (Die Hochzeit zu Kana). Ikone aus Kolumbien; Quelle unbekannt.

## Bittgebet nach dem Vorbild Marias

„... die selige Jungfrau  
bat ihren geliebten Sohn  
bei der Hochzeit zu Kana in Galiläa  
nicht direkt um Wein,  
sondern sagte ihm nur:  
*Sie haben keinen Wein mehr* (Joh 2,3)“

**Johannes vom Kreuz, in: DER GEISTLICHE GESANG (A/B) 2,8**

## Im Gespräch mit Teresa Wunibald Müller, Würzburg



In seinem neuen Buch, erschienen im Frühjahr 2025 (siehe S. 22 in diesem Heft), nimmt uns Wunibald Müller mit hinein in sein Gespräch mit Teresa von Ávila. Hier ein Auszug daraus (im Buch S. 39-52, leicht gekürzt).

**Wunibald:** Man kann sich heute kaum mehr vorstellen, Teresa, wie schwer es zu deiner Zeit war, Verständnis für die Bedeutung des inneren Betens zu finden. Du hast nicht nachgelassen, dich dafür starkzumachen, weil du davon überzeugt warst, dass es eine ausgezeichnete, einfache, tiefgehende und innige Gebetsform ist, mit der eine lebendige Gottesbeziehung gepflegt und gelebt werden kann.

**Teresa:** So ist es. Die Widerstände und der Protest dagegen waren groß. Es war eine Revolutionierung des bisherigen Verständnisses von dem, was man allgemein unter Beten verstand. Da ging es vornehmlich darum, möglichst viel und für einen bestimmten Zweck zu beten. Der Pflichtcharakter stand im Vordergrund. Es genügte, einfach ein Gebet herunterzuspulen, ohne dabei innerlich beteiligt zu sein. Dazu kam, dass zu meiner Zeit viele Klöster von der finanziellen Unterstützung ihrer Gönnerinnen und Gönner abhängig waren. Diese forderten oder erwarteten als Entgelt für ihre Spenden eine bestimmte Anzahl von Gebeten. Manchmal kam man gar nicht mehr nach mit den Gebetsaufträgen, so umfangreich waren die Bestellungen. Du spürst an meinen Formulierungen meine Abscheu vor einem solchen Gebaren.

**Wunibald:** Das erinnert mich an eine Fabrik, in der möglichst schnell möglichst viel hergestellt werden soll. Also eine Massenproduktion. In den Messstipendien, bei denen für Geld Messen gelesen werden, hat sich etwas davon bis heute erhalten. Ich habe es noch erlebt, wie Priester an den Seitenaltären einer Kirche diese Messstipendien abarbeiteten. Da gab es Messen, die in der Rekordgeschwindigkeit von zehn Minuten heruntergeleiert wurden. Ist das nicht furchtbar? Welch eine Theologie, welche eine Spiritualität steckt da dahinter? Grauenvoll.

**Teresa:** Du sagst es. Du kannst verstehen, dass ich das mit der Zeit nicht mehr aushalten und gutheißen konnte und auch nicht wollte. Bei meinem Bemühen, die bisherige Gebetspraxis durch die neue Gebetspraxis des inneren Betens zu ersetzen oder zumindest die neue Gebetsform auch zuzulassen, stieß ich bei vielen auf Granit. Ich verließ auch deswegen mein altes Kloster der Menschwerdung, in der diese alte Gebetsform praktiziert wurde, um in einem neuen, von mir gegründeten Kloster die Gebetspraxis des inneren Betens pflegen zu können.

**Wunibald:** Was ist es nun aber, was das innere Beten auszeichnet? Worin unterscheidet es sich von an-

deren Gebetsformen und warum ist es für dich so ungemein wichtig, dass du dich dafür so starkgemacht und in Kauf genommen hast, deswegen so viel Unbill zu erleiden?

**Teresa:** Was den Kern des inneren Betens ausmacht, kann man in einem Satz sagen. Beim inneren Beten nehme ich Verbindung mit Gott, mit Jesus auf. Dabei stelle ich mir vor, dass ich bei ihm verweile, wie ich bei einer Freundin oder einem Freund verweile, von denen ich sicher weiß, dass sie oder er mich liebt.

**Wunibald:** Das ist alles?

**Teresa:** Ja, das ist alles. Gerade weil das alles ist und weil das so einfach ist, zumindest auf den ersten Blick, war es so schwer, mich damit in meinem kirchlichen Umfeld durchzusetzen. Inneres Beten ist für jede und jeden möglich. Ich brauche nicht einmal eine Kirche dafür.

**Wunibald:** Jetzt wird mir klar, was es so schwer gemacht hat und warum manche Kirchenoberen zu deiner Zeit große Vorbehalte gegenüber dem inneren Beten hatten. Denn damit stellst du die Deutungshoheit der Kirche darüber infrage, was richtiges Beten ausmacht. Wer das innere Beten praktiziert, macht sich unabhängig von ihr. Er oder sie lassen sich nicht länger vorschreiben, wie und was sie beten sollen.

**Teresa:** Das sind sicher Gründe gewesen, die eine Rolle dabei spielten, dass man mir seitens der offiziellen Kirche Knüppel zwischen

die Beine geworfen hat, um mich bei meinem Bemühen, dem inneren Beten Beachtung zu schenken, auszubremsen. Dabei hätte sie keine Angst haben müssen. Ich bin eine Tochter der Kirche und mir geht es lediglich darum, den Blick dafür zu öffnen, welch ein großer Reichtum im inneren Beten liegt. Ich habe mich daher auch nicht davon abhalten lassen, mich weiterhin dafür einzusetzen. Denn für mich ist das ein hochspirituelles Anliegen. Ich kann Beten nicht auf das Erliegen einer Pflichtübung und ein herzloses Herunterleiern von Worten reduzieren. Beten ist etwas ganz Lebendiges. Es ist eine Herzensangelegenheit. Es entsteht aus unserem Leben und wirkt in unser Leben hinein.

**Wunibald:** Die Botschaft, die ich von dir höre, lautet: Beten ist kein Leistungssport. Es geht nicht in erster Linie darum, viel zu beten. Es genügt, im Laufe des Tages immer wieder an Gott zu denken, mir bewusst zu machen, dass er in mir wohnt. Ich nehme Kontakt mit ihm auf und stelle mir vor, wie er mich anschaut und wie ich ihn anschau. Das kann zu festen Zeiten geschehen, die ich dafür vorgesehen habe, oder einfach zwischendurch beim Waschen, beim Duschen, wenn ich am PC arbeite, während einer Besprechung, wenn ich Liebe mache. Es ist auch auf keinen Ort festgelegt.

**Teresa:** Du hast es erfasst. Gott weilt auch zwischen den Kochtöpf-



**Wunibald Müller, Dr. theol., geb. 1950, Theologe und Psychotherapeut, lebt in Würzburg, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Bis zu seinem Ruhestand leitete er das von ihm gegründete Recollectio-Haus in Münsterschwarzach; zahlreiche Veröffentlichungen zur Spiritualität und Psychotherapie**

fen und du triffst in auch dort an; er ist auch in der Küche bei dir und in dir, wenn du dort einer Aufgabe nachgehst. Du musst nur offen und sensibel sein für seine Anwesenheit.

**Wunibald:** Das spricht mich sehr an. Heißt es doch: Beten findet immer statt, wie eine Freundschaft immer stattfindet. Es gibt Gelegenheiten, bei denen wir unsere Freundschaft besonders pflegen, wir uns besonders nahe sind. Dann gibt es Zeiten, zu denen wir getrennt sind, aber aneinander denken oder uns danach sehnen, bald wieder beisammen zu sein.

**Teresa:** So verhält es sich bei meiner Freundschaft mit Gott, die im Beten konkret wird und dadurch lebt. Inneres Beten ist also zu jedem Zeitpunkt und in allen Lebenslagen möglich. Es wäre doch schade, wenn man inneres Beten nur an einem bestimmten Ort praktizieren könnte.

**Wunibald:** Was mich beim inneren Beten auch anspricht, ist, dass es einfach ist. Es gibt, wenn ich dich richtig verstehe, keine vorgeschriebene Methode, keine Übungen oder Körperhaltungen, die dabei zu beachten wären. Man ist auch nicht auf eine Meisterin oder einen Meister angewiesen. Darin unterscheidet sich das innere Beten, wie es dir vorschwebt, von spirituellen Praktiken, die sich einer bestimmten Meditationsmethode verschreiben und bei denen es einen Lehrer und Meister gibt, der einen anleitet und begleitet.

**Teresa:** Für mich ist es wichtig, dass meine Beziehung zu Gott im Mittelpunkt steht. Ich habe viele gute geistliche Begleiter erlebt und war oft auch auf sie angewiesen. Auch bin ich selbst als geistliche Begleiterin tätig gewesen. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht, die ich nicht missen wollte. Ich bin aber skeptisch gegenüber Personen, die den Eindruck zu erwecken suchen, spirituell besonders fit zu sein, um es einmal etwas salopp auszudrücken. Da denke ich mir manchmal: Du armes Würstchen, warum tust du so, als hättest du die Wahrheit gepachtet, wo du doch genauso wenig über Gott weißt wie jede und jeder andere.

**Wunibald:** Auch besteht die Gefahr, dass der Meister so sehr bewundert wird, dass der Antrieb, selbst zur Meisterin zu werden, dadurch gebremst wird. Ich habe auch erlebt, wie schnell eine Begleitung kippen kann, wenn der Begleiter, der kraft seiner Funktion gegenüber der begleiteten Person eine besondere Rolle einnimmt, wodurch ein Machtgefälle zwischen beiden entsteht, diese herausgehobene Rolle missbraucht. – Ich vermute, dass es in deiner Zeit viel spirituellen Missbrauch gab. Ich möchte auch nicht ausschließen, dass du selbst ein Opfer spirituellen Missbrauchs warst. Aber das ist ein eigenes Kapitel. Bei deinem Verständnis von innerem Beten gefällt mir, dass die Gottes- und Christusbeziehung im Mittelpunkt steht. Die aber muss

jede und jeder selbst leben. Auch kann er sie alleine leben, ohne dass er dafür einen Lehrer oder auch eine Kirche braucht.

**Teresa:** Die Praxis des inneren Betens kann ohne großes Eintüben gepflegt werden. Du kannst nichts falsch machen. Gott halte von mir jene fern, die alles in eine vollkommene Kontemplation wenden möchten. Das ist doch nicht auszuhalten. Ich entscheide, wie viel Zeit ich darauf verwende. Auch hängt es nicht von der Länge der Zeit ab, ob meine Seele durch mein inneres Beten vorankommt.

**Wunibald:** Das leuchtet mir ein und spricht mich sehr an. Es ist eine Provokation für all jene, die nach klar festgelegten Anweisungen meditieren. Ich denke, es gibt hier viele Wege, die in sich ihren Sinn und ihre Bedeutung haben, und es ist wichtig, hier keine Wertung vorzunehmen, was besser oder richtiger ist. Ich denke, das Meditieren nach Anleitung und das innere Beten können gleichermaßen etwas so Schönes und Wohltuendes für jene sein, die es praktizieren, dass sie nicht mehr darauf verzichten wollen. Doch erzähl mir noch etwas mehr von deinen Erfahrungen, die du beim inneren Beten machst, und was dabei wichtig ist zu beachten.

**Teresa:** Gerne will ich dir von meinen Erfahrungen mit dem inneren Beten berichten. Vorweg möchte ich dich bitten, das innere Beten einfach einmal auszuprobieren.

Du musst auch wissen, das Schöne beim inneren Beten ist, dass du dich nicht unter Druck setzen musst, es besonders gut oder richtig zu machen. Das Bemühen darum führt dich nur weg davon. Hier gibt es nichts zu verlieren, sondern nur zu gewinnen. Ich richte beim inneren Beten meine Aufmerksamkeit auf Gott. Ich stelle mir vor, dass ich allein bin mit meinem Freund. Es geht mir darum, einfach nur bei ihm zu sein, weil ich weiß, dass er mich liebt. Ich konzentriere mich darauf, den anzuschauen, der mich anschaut. Manchmal genügt es mir, einfach nur bei ihm zu sein. Dann wieder ist mir danach, mit ihm zu reden. Ich tausche mich dann mit ihm über alles aus, was mich bewegt. Wenn ich in Not bin, wende ich mich an ihn und bitte ihn um seinen Beistand. Es ist eine Labsal für meine Seele, so mit Gott als meinem Freund verkehren zu können.

**Wunibald:** Gelingt dir das immer, dich auf Gott zu konzentrieren? Ich mache die Erfahrung, dass ich oft mit meinen Gedanken ganz woanders bin. Meine Gedanken drehen sich um das, was mich gerade beschäftigt oder bedrückt. Von dem geistlichen Schriftsteller Henri Nouwen weiß ich, dass er sich jeden Tag eine Stunde Zeit nahm, um in dieser Zeit bewusst mit Jesus im Kontakt zu sein. Wenn der Kon-



**Teresa im Alter von etwa 50 Jahren**  
Wissenschaftlich erstellte Rekonstruktion (2024) unter Begleitung von P. Miguel Ángel González OCD, Alba de Tormes

takt abrisst, weil er in seinen Gedanken anderswo war, lenkte er, sobald ihm das bewusst wurde, seine Aufmerksamkeit wieder auf Gott.

**Teresa:** Das kenne ich auch. Ich verweile so lange mit meinem Freund, solange ich mich gedanklich auf ihn konzentrieren kann. Dabei mache ich die Erfahrung, dass ich, wenn mich etwas sehr beschäftigt, immer wieder unterbrochen werde und von meiner Konzentration auf ihn abgelenkt werde. Am Anfang, nachdem ich das innere Beten für mich entdeckt hatte, hatte ich deshalb große Mühe, es zu praktizieren, weil es mir zunächst nicht gelang, an die Menschheit Gottes zu denken und sie mir vorzustellen, so sehr ich das auch versuchte. Das innere Beten empfand ich in dieser Phase als lästig und unerträglich, sodass ich kaum das Ende der Zeit erwarten konnte, die ich mir dafür vorgenommen hatte.

**Wunibald:** So ging es mir, als ich damit begann, regelmäßig zu meditieren. Ich konnte es anfangs kaum erwarten, dass die Zeit endlich vorbei ist. Es gelang mir nicht, einfach nur da zu sein, alle Gedanken loszulassen, leer zu werden. Auch das innere Beten ist offensichtlich doch nicht so leicht zu praktizieren, wie es zunächst den Anschein hat.

**Teresa:** Es braucht Zeit, bis du dich daran gewöhnst. Du musst davon überzeugt sein, dass dir etwas Grundsätzliches abgeht, wenn du darauf verzichtest. Wenn du aber von seiner Wichtigkeit überzeugt

bist, liegt es an dir, nicht aufzuhören und dranzubleiben, auch wenn sich nicht gleich einstellt, was du dir vielleicht davon versprochen hast. – Gib nicht zu schnell auf. Wer Verlangen danach hat, eine Freundschaft mit Jesus aufzubauen, dem wird sie nicht versagt bleiben, wenn er sich darum bemüht und Jesus darum bittet. Dabei empfehle ich gerade am Anfang, sich einfach nur von dem Verlangen nach Jesus und der Freundschaft mit ihm leiten zu lassen, ohne etwas von ihm zu erwarten. Wie jemand, der sich in den Dienst einer Person stellt, ohne dafür entlohnt werden zu wollen.

**Wunibald:** Du empfiehlst, sich ein so großes Gut wie das innere Beten nicht entgehen zu lassen, auch wenn man am Anfang nicht gleich gut reinkommt, weil du selbst erfahren hast, welche große Bedeutung es für dich in deinem Leben eingenommen hat. Du hast es nie bereut und bist, angeregt durch das *ABC des kontemplativen Betens* des Franziskaners Francisco de Osuna, entschlossen diesen Weg gegangen.

**Teresa:** Es gab, wie gesagt, bei mir eine Phase, in der ich für eine Weile das innere Beten nicht länger praktizieren konnte, bis dahin, dass ich Angst hatte vor dem inneren Beten. Es kam mir vor, wie wenn ich mit einer großen Schar kämpfen müsste. Doch irgendwann bin ich wieder darauf zurückgekommen. Es hat mich einfach da hin-

gezogen. Ich habe gelernt: Es genügt, es zu wollen und sich von der Sehnsucht nach Gott mitnehmen zu lassen. Du darfst darauf vertrauen, dass dein Freund deinen guten Willen goutiert, dich dabei unterstützt und sich meldet.

**Wunibald:** Da macht Beten richtig Lust. Es gibt keinen Druck, kein Muss, kein Pflichtprogramm. Es ist ein Geschenk, eine Bereicherung. Ich lasse mich mitnehmen von meiner Sehnsucht nach Gott, der mich erwartet und mir entgegenkommt.

**Teresa:** So sollte es auch sein. Es gibt kleine Hilfsstützen, die gerade am Anfang nützen können. So lese ich manchmal vor dem inneren Beten in einem spirituellen Buch. Es ist für mich wie ein Begleiter oder ein Schutzschild, der mir hilft, die Anstürme der vielen Gedanken, die mich beschäftigen, abzufangen. Wenn ich mein inneres Beten mit einem Buch beginne, fühlt sich meine Seele liebkost. Oft braucht es nicht mehr, als das Buch zu öffnen, ein anderes Mal lese ich ein paar Zeilen oder einige Seiten. Das hängt auch davon ab, wie nahe ich mich zu diesem Zeitpunkt Gott fühle und wie sehr es mir gelingt, mit ihm in Kontakt zu kommen. Auch in Zeiten der geistlichen Trockenheit hilft mir ein Buch, die Trockenheit zu unterbrechen oder zu überwinden.

**Wunibald:** Auch du kennst also Phasen der Trockenheit, in denen Gott weit weg von dir zu sein

scheint. Das tröstet mich. Mutter Teresa, eine beeindruckende Frau, wie du eine Heilige, löste bei manchen Gläubigen großes Erstaunen aus, als bekannt wurde, dass sie furchtbare Gefühle der Verlorenheit kannte. Sie erlebte in diesen Phasen eine unbeschreibliche Dunkelheit und Einsamkeit, die sie als Folter und Qual beschreibt. Mich hat das nicht gewundert. Auch habe ich keine Zweifel daran, dass sie eine tiefgläubige Frau war. Im Gegenteil. Für mich gehören diese Erfahrungen von Gottesferne, von spiritueller Trockenheit zu einem lebendigen Glauben, für den wir uns jeden Tag neu entscheiden müssen.

**Teresa:** Mir hilft in solchen Phasen, wenn mir Gott so fremd ist oder so weit entfernt von mir zu sein scheint, trotzdem mein inneres Beten zu pflegen. Ich sage mir dann, mit meinem inneren Beten drücke ich meine Freundschaft und meine Liebe zu Gott aus. Die aber bleiben bestehen, auch wenn es Momente gibt, in denen ich meine Beziehung zu ihm als trocken, unbefriedigend, distanziert erlebe.

**Wunibald:** Die Trockenheit in der Beziehung zu Gott kann ich besser aushalten oder zum Teil auch überwinden, indem ich mein inneres Beten erweitere und bewässere. Das gelingt mir am besten, wenn ich bewusst die mich umgeben-



*„... Beim inneren Beten nehme ich Verbindung mit Gott, mit Jesus auf. Dabei stelle ich mir vor, dass ich bei ihm verweile, wie ich bei einer Freundin oder einem Freund verweile, von denen ich sicher weiß, dass sie oder er mich liebt.“*

de Natur in mein Beten miteinbeziehe. Ich gehe im Wald spazieren, laufe über die Felder, genieße ein Bad im Schwimmbad, betrachte einen Wasserfall. Ich nehme sie mit nach innen, beteilige sie an meinem Beten. Das nimmt nicht gleich die Trockenheit weg, aber ich komme dadurch Gott näher. Er wird für mich spürbarer und fühlbarer. Ich rieche, schmecke ihn.

**Teresa:** Auch mir hilft es in einer solchen Situation, aber auch überhaupt, zum Beten hinauszugehen auf die Wiesen und Felder. Ich betrachte die Blumen, genieße das frische Wasser. Ich entdecke in ihnen Spuren des Schöpfers. Sie wecken in mir die Liebe zum Schöpfer und damit zu meinem Geliebten, dem ich bei meinem inneren Beten begegne oder begegnen möchte.

**Wunibald:** Das zeigt mir, wie sehr auch die Welt außerhalb von mir für mein inneres Beten von Bedeutung ist. Die Erfahrungen, die ich außerhalb von mir bei meiner Arbeit, in meinem Alltag, in meinen Beziehungen mache, haben Einfluss auf mein inneres Beten, so wie umgekehrt mein Beten Einfluss auf mein äußeres Leben hat oder haben sollte. Was ich mich an dieser Stelle frage, ist: Wie verhält es sich beim inneren Beten, bei dem ich davon ausgehe, dass Gott in mir wohnt, mit Gott, der mir von außen begegnet?

**Teresa:** Zunächst ist es eine mich immer wieder überraschende Er-

fahrung, dass Gott in mir Wohnung genommen hat und es daher naheliegt, ihn dort zu suchen, dort bei ihm zu verweilen und ihn dort anzuschauen und mich von ihm anschauen zu lassen. Das ist die Form der Begegnung mit ihm, bei der er mir näher ist, als wenn ich ihm lediglich außerhalb von mir begegne.

**Wunibald:** Der Tiefenpsychologe C. G. Jung bedauert, dass vielen Personen Christus nur außen begegnet ist, nie aber aus der eigenen Seele entgegengetreten ist. Das klingt zunächst so, als meinte er dasselbe wie du, wenn du von Jesus oder Gott sprichst, der in dir wohnt. Er meint damit allerdings nicht den konkreten Jesus, wie du ihn dir vorstellst. Er sieht das eher symbolisch, wenn auch von diesem Christus in uns nach C. G. Jung eine große Wirkkraft ausgeht.

**Teresa:** Gott, Jesus begegnet uns außen und innen. Wir sollten zu ihm eine innere und eine äußere Beziehung haben. Was wir von ihm außen erleben, sollten wir auch in uns erleben. Dann wird Gott für uns zu einem gewichtigen, verbindlichen Bestandteil unseres Lebens. Dann bleibt er kein Leichtgewicht, das für uns wenig Bedeutung hat und keinen großen Einfluss auf unser Leben ausübt.

**Wunibald:** Augustinus sagt jedenfalls in seinen Bekenntnissen, dass er Gott weder auf den Plätzen noch in den Vergnügungen oder sonst wo, wo er ihn suchte, so ge-

funden hat, wie er ihm in seinem Inneren begegnet ist.

**Teresa:** Da kann ich ihm nur zustimmen. Ich habe seine Bekenntnisse mit großem Gewinn gelesen. Auch ist es nicht nötig, in den Himmel hinaufzusteigen oder weiter weg zu gehen als nur zu dir selbst, um ihm zu begegnen. Diese Mühen kannst du dir sparen. Es wird dir nicht viel mehr bringen, ganz abgesehen davon, dass es dich vom Eigentlichen ablenkt, bei dir und in dir anzukommen.

**Wunibald:** Das schließt nicht aus, dass Bilder uns unterstützen können, Gott in uns lebendiger, tiefer, eindrucksvoller zu erfahren. Sie können uns als Vorlage dafür dienen, wenn wir versuchen, uns beim inneren Beten Jesus, Gott vorzustellen und mit ihm in Kontakt zu treten.

**Teresa:** Das stimmt. Das Bild eines ganz mit Wunden bedeckten Jesus kann mich beim Betrachten zuinnerst erschüttern. Dieses Bild stellt eindrucksvoll dar, was er für uns gelitten hat. Da ich dieses Bild von dem leidenden Jesus in meiner Seele nicht so eingepägt habe, wie ich es mir wünschte, ist es für mich eine Hilfe, beim inneren Beten ein Gemälde oder Bildnis von ihm vor Augen zu haben, um mich ganz in ihn einfühlen zu können.

**Wunibald:** Du lässt auch Bilder von Christus an die Wände malen und schmückst sie mit Blumen, eine Tradition, die wir in den Kirchen pflegen. Gerät das nicht in

Konflikt mit der biblischen Aufforderung, dass wir uns kein Bildnis von Gott machen sollen?

**Teresa:** Das sehe ich nicht so. Ich vergesse doch zu keinem Augenblick, dass Gott viel größer ist. Mir geht es darum, in eine persönliche Beziehung zu Gott, zu Jesus zu gelangen. Da muss ich unserer menschlichen Begrenztheit entgegenkommen, die sich unter anderem auch darin zeigt, dass wir auf eine konkrete Person angewiesen sind, um eine Beziehung aufzubauen, pflegen und leben zu können. Genau darum geht es aber beim Beten und vor allem beim inneren Beten. Es ist in erster Linie ein Beziehungsgeschehen. Für mich stehen Gott und meine Beziehung zu Gott im Mittelpunkt. Es ist nicht das Bild von ihm, das ich vor mir sehe oder in mir habe, um das es geht. Es geht um den, mit dem ich eine Ich-Du-Beziehung unterhalte, um Gott, um Jesus selbst.

**Wunibald:** Ich habe im Unterschied zu dir in der Regel kein Bild von Gott oder Jesus vor mir, wenn ich bete. Ich stelle mir ein Gegenüber vor, mit dem ich in Kontakt bin und zu dem ich spreche. Ich mache dabei die Erfahrung, dass ich eine Resonanz verspüre. Ich habe den Eindruck, da ist jemand, der mir zuhört, meine Worte kommen bei ihm an, ich werde verstanden ...

## Literatur zur Spiritualität des Karmel

*Wunibald Müller*, SPIRITUALITÄT VOLL LEIDENSCHAFT. Im Gespräch mit Teresa von Ávila, Herder Verlag 2025 (22,00 €)

– siehe S. 14-21 in diesem Heft.



*Ulrich Dobhan u. Elisabeth Peeters*, JOHANNES VOM KREUZ – LEBEN UND MYSTIK, Herder Verlag 2025 (28,00 €) – das in den Ausgaben 2 u. 3/2025 unserer Quartalsschrift angekündigte Buch zur Biografie und Spiritualität des Kirchenlehrers ist im August erschienen.

*Elisabeth Peeters*, DIE GÖTTLICHE QUELLE IM INNERN ENTDECKEN. Kontemplativ beten mit Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz, Herder Verlag 2026 (ca. 25,00 €, erscheint Ende Januar)

– ein Buch von großer geistlicher Tiefe, aus der Praxis für die Praxis; von Sr. Elisabeth aus dem Karmel Kirchtarten, der Mitübersetzerin der neuen Gesamtausgaben der Werke Juans (JOHGA) und Teresas (TAGA).

*Reinhard Körner*, ZU DIR GESAGT, JESUS – ZU EUCH, IHR GÖTTLICHEN DREI. St. Benno Verlag 2025 (ca. 16,95 €) – die beiden vergriffenen Bücher ZU DIR GESAGT, JESUS und GOTT, IHR DREI (beide von 2018) nun in einem Band: eine Anregung zum Mitbeten.

*Reinhard Körner*, WAS ICH GLAUBE. UND WAS NICHT. 40 Ermunterungen,

größer zu denken. St. Benno Verlag 2025 (14,95 €)

– mit neuem Cover jetzt in 2. Auflage.

## Pilgerreise nach Spanien 2026 – im Jubiläumsjahr von Juan de la Cruz

Die nächste 16-tägige Busreise zur Vertiefung in der Spiritualität des Karmel findet **vom 19. 6. bis 4. 7. 2026** statt. Unter fachkundiger geistlicher und historischer Führung durch P. Dr. Ulrich Dobhan OCD (Würzburg) geht die Fahrt „auf den Spuren der hl. Teresa von Ávila und des hl. Johannes vom Kreuz“ zu den Orten Granada, Sevilla, Córdoba, Úbeda, Toledo, Ávila (mit Unterkunft im Geburtshaus Teresas), Segovia, Fontiveros, Duruelo, Alba de Tormes, Salamanca, Medina del Campo, Valladolid und Burgos. – Abfahrt in Würzburg. Vollklimatisierter, moderner Reisebus. Unterkunft in guten Hotels. – Die Reise findet statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen.

*Anmeldung u. nähere Informationen bei:* Reisebüro Reiseland (Frau Hartung), Spiegelstr. 9, 97070 Würzburg, Tel.: 0931-355690, Fax: 0931-35569-69.

## Ausbildungskurs zum Begleiter / zur Begleiterin Karmelitanischer Exerzitien – ökumenisch offen –

Der nächste Ausbildungskurs unter der Leitung von Dr. Daniela Bethge TKG u. P. Dr. Reinhard Körner OCD beginnt im Mai 2026. Näheres dazu finden Sie unter [www.karmel-birken-](http://www.karmel-birken-)

werder.de (> Kursangebote > Ausbildungskurse).

### **Ausbildungskurs „Grundlagen des Bibelverständnisses“ - ökumenisch offen -**

Der nächste Ausbildungskurs unter der Leitung von Dr. Daniela Bethge TKG beginnt im September 2026. Näheres dazu finden Sie unter [www.karmel-birkenwerder.de](http://www.karmel-birkenwerder.de) (> Kursangebote > Ausbildungskurse).

### **Exerzitien u. Seminare im Karmel Birkenwerder**

31. 10. - 2. 11. (Fr-So) **Besinnungswochenende für Trauernde:** Abschiednehmen und Neuorientierung aus der Kraft des Glaubens. Impulse – Gespräche – Zeiten der Stille. Beate Danlowski, Trauerbegleiterin, u. Dr. Daniela Bethge TKG (110,- €)

31. 10. - 2. 11. (Fr-So) **Besinnungswochenende:** Die Abendmahlstexte des Neuen Testaments meditieren. P. Dr. Reinhard Körner OCD (110,- €)

3. - 7. 11. (Mo-Fr) **Exerzitien:** In Gottes Gegenwart leben lernen – eine Auszeit mit dem Propheten Elija. P. Dr. Reinhard Körner OCD (210,- €)

7. - 9. 11. (Fr-So) **Besinnungswochenende:** In der Lebensmitte zur Mitte des Lebens finden – Orientierung für die zweite Lebenshälfte (mit Impulsen von Johannes Tauler). Nora Meyer TKG (110,- €)

7. - 9. 11. (Fr-So) **Besinnungswochenende:** Auf den Herzschlag Gottes hören – mit Impulsen aus der christlich-keltischen und karmelitanschen Spiritualität. Ute u. Seán Alfken TKG (110,- €)

10. - 14. 11. (Mo-Fr) **Exerzitien:** „Aus der Tiefe leben“ – spirituelle Orientierung an Texten von Edith Stein. P. Dr. Raoul Kiyangi OCD u. Dr. Daniela Bethge TKG (210,- €)

10. - 14. 11. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Ein Leben lang wachsen – Impulse zur Spiritualität und Biografiearbeit in der Zeit des Älterwerdens. Hajo Witter, ev. Diakon (210,- €)

17. - 21. 11. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Der Ewigkeit entgegenleben. P. Dr. Reinhard Körner OCD (210,- €)

24. - 28. 11. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Das Rad des Lebens – ein altes (christliches) Symbol für unsere Zeit. Andrea Richter TKG, ev. Pfarrerin (210,- €)

28. - 30. 11. (Fr-So) **Bibelseminar** mit Methoden kreativer Bibelarbeit: Die Weihnachtsevangelien tiefer verstehen. Angela Jarski, Gemeindereferentin, u. Dr. Daniela Bethge TKG (110,- €)

1. - 5. 12. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Was bedeutet mir Jesus – und was bedeutet ich ihm? Die „Ich bin“-Worte aus dem Johannesevangelium meditieren. P. Dr. Reinhard Körner OCD (210,- €)

**Bitte beachten Sie:  
Auf der Internetseite  
[karmel-birkenwerder.de](http://karmel-birkenwerder.de)  
informieren wir Sie, wenn  
ein Kurs ausgebucht ist.**

**Anmeldung für alle Kurse in  
Birkenwerder:  
Karmel St. Teresa  
– Gästehaus –  
Schützenstr. 12  
16547 Birkenwerder  
Tel.: 03303/503419  
Fax: 03303/402574  
[exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de](mailto:exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de)**

1. - 5. 12. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Thérese von Lisieux – ihre Spiritualität für heute. Raymund Schreinemacher, kath. Diakon (210,- €)

5. - 7. 12. (Fr-So) **Meditativer Tanz:** „Gott hüllt mich in den Mantel der Gerechtigkeit“ (Jes 61,10). Ulrike Knobbe, Seelsorgerin, Tanz- u. Meditationsleiterin (154,- €)

8. - 12. 12. (Mo-Fr) **Exerzitien für Religiöse und Religionslose:** Die Weihnachtsbotschaft – Weisheit aus der Bibel für alle Menschen. Dr. Daniela Bethge TKG (210,- €)

8. - 12. 12. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Lebensorientierung an der Berg-Karmel-Skizze des hl. Johannes v. Kreuz. P. Dr. Reinhard Körner OCD (210,- €)

## 2026

12. - 16. 1. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Unterwegs mit dir, Jesus – Impulse für das neue Jahr aus dem Lukasevangelium. Dr. Daniela Bethge TKG (250,- €)

16. - 18. 1. (Fr-So) **Besinnungswochenende:** Im Leid dem Gott der Liebe trauen. Claudia Mickel, Theologin (130,- €)

26. - 30. 1. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Frei werden durch Gott – mit der biblischen Exodus-Erzählung. P. Dr. Reinhard Körner OCD (250,- €)

30. 1. - 1. 2. (Fr-So) **Bibelseminar:** Maria, die Mutter Jesu, im Neuen Tes-

tament. P. Dr. Reinhard Körner OCD (130,- €)

2. - 6. 2. (Mo-Fr) **Exerzitien:** „Ich bin bei euch – alle Tage eures Lebens.“ Geistlich leben unter Alltagsbedingungen. Dr. Daniela Bethge TKG (250,- €)

2. - 6. 2. (Mo-Fr) **Exerzitien:** Ehrlich sein vor Gott – Einübung ins Innere Beten mit dem Propheten Jona. Dr. Swenja Rieck, Juristin (250,- €)

6. - 8. 2. (Fr-So) **Bibelseminar:** Die Wundererzählungen im Neuen Testament. Dr. Daniela Bethge TKG (130,- €)

*Das gesamte Jahresprogramm 2026 finden Sie auf unserer Internetseite [www.karmel-birkenwerder.de](http://www.karmel-birkenwerder.de) (> Kursangebote).*

## Karmelitanische EXERZITIEN ZUHAUSE

– mit Audiovorträgen verschiedener Referenten und Referentinnen von Birkenwerder; per E-Mail begleitet von Dr. Daniela Bethge TKG. Pauschalpreis pro Kurs: 30,- €. – *Termine, Themen u. nähere Informationen:* [www.karmel-birkenwerder.de](http://www.karmel-birkenwerder.de) (> Kursangebote > EXERZITIEN ZUHAUSE).

---

### Text- u. Bildnachweis:

Quellen wie angegeben, mit freundl. Genehmigung der Verlage u. Autoren.