

Heilige Sünderin

Sie liebte das Leben, wurde vom Papst als sittenlose Nonne beschimpft und später zur Heiligen erklärt. Vor 500 Jahren wurde die erste Kirchenlehrerin Teresa von Ávila in Spanien geboren. **Von Nina Streeck**

Unzüchtig sei sie, fröne ihren «ausschweifenden Gelüsten», diese «schmutzige und sittenlose Nonne»: Was Papst Gregor XIII. 1578 über Teresa von Ávila sagt, denken seinerzeit viele kirchliche Würdenträger. Die Inquisition verfolgt das Wirken der spanischen Ordensfrau misstrauisch, der Ordensgeneral, ihr Vorgesetzter, will sie in die Verbannung schicken. Keine 45 Jahre später, 1622, erklärt Gregor XV. sie zur Heiligen; 1970 ernennt Papst Paul VI. sie zur Kirchenlehrerin, als erste von vier Frauen, denen ein prägender Einfluss auf die katholische Theologie zugestanden wird: eine besondere Ehre.

Heiligkeit hat die junge Teresa weniger im Sinn, als sie sich zum Eintritt ins Kloster entschliesst, sondern durchaus auch den Wunsch, einer Ehe - und damit der Unterwerfung unter einen Mann - zu entgehen. Sie fürchte die Heirat, wird sie in ihren Lebenserinnerungen schreiben, das Bild ihrer Mutter vor Augen, die als 14-Jährige heiratet und 20 Jahre später stirbt; da hat sie zehn Kinder zur Welt gebracht. Teresa, geboren vor 500 Jahren, am 28. März 1515, ist ihr drittes.

Ehe oder Kloster? Als Nonne zu leben, erscheint Teresa ebenfalls nicht sehr verlockend. Wie die Mutter verschlingt sie begeistert Ritterromane, sie ist lebenslustig, schminkt sich gerne. Zwar ist sie als neunjähriges Mädchen mit ihrem Lieblingsbruder Rodrigo von zu Hause ausgerissen, um im Land der Mauren als christliche Märtyrerin zu sterben, sie hat mit ihren Freundinnen gespielt, Einsiedlerin zu sein - doch sind das bloss typische Kinderspiele damals; Ehre und Rechtgläubigkeit werden Anfang des 16. Jahrhunderts in Ávila hochgehalten. Als der Vater, ein adliger Kaufmann, die 16-Jährige nach dem Tod der Mutter als Schülerin ins Augustinerinnenkloster schickt, wird sie bald krank und muss zum Vater heimkehren.

Innere Zerreihsprobe

Vom geistlichen Leben fühlt sie sich angezogen und abgestossen zugleich, leidet Gewissensqualen und sieht sich als Sünderin. Einhalb Jahre schwankt sie, ob sie Nonne werden soll. Schliesslich will sie sich «zum Eintritt zwingen», obwohl sie den endgültigen Schritt als «Gewalt gegen mich selbst» empfindet, wie sie später schreibt. In einer Novembernacht im Jahr 1535 schleicht sie sich von daheim fort, denn der Vater hat Angst um ihre Gesundheit und möchte sie nicht gehen lassen. Sie wählt das Kloster zur Menschwerdung in Ávila, weil dort schon ihre beste Freundin lebt. Obwohl Teresa nun zum Klosterleben fest entschlossen ist, bleibt sie innerlich lange Jahre zerrissen. Erst mit fast 40 Jahren wird sich das ändern.

Im Menschwerdungskloster gehört Teresa zu den Bessergestellten, hat eine eigene Wohnung und Bedienstete. Viele adlige Familien aus Ávila bringen ihre Töchter dort



Leben wie Eremiten

In einem Wohnhaus in Ávila gründet Teresa 1562 das erste Kloster der unbeschuhten Karmelitinnen. Sie und ihre Mitschwwestern wollten zur Ordensregel der Karmeliten zurückkehren, welche bereits die Eremiten auf dem Berg Karmel im 13. Jahrhundert befolgt hatten. (nst.)

unter, wenn sie sich nicht standesgemäss verheiraten lassen. Die Nonnen leben nicht in Klausur, sondern empfangen Besucher und dürfen das Kloster auch verlassen. Teresa ist beliebt, hat viele Freundinnen, beteiligt sich rege an Klatsch und Tratsch - und leidet doch unter der «Zerreissprobe, die daher kam, dass ich gleichzeitig mit Gott und der Welt verkehren wollte». Wieder wird sie krank, schlimm diesmal. Die Ärzte wissen keinen Rat, Teresa fällt in Ohnmacht, wird schon für tot gehalten. Als sie nach drei Tagen wieder erwacht, ist sie gelähmt. Es dauert Jahre, bis die Lähmungen ganz verschwinden; an ihrem inneren Zwiespalt ändert sich nichts. Zwar vernimmt Teresa einen hartnäckigen Ruf Gottes und fühlt sich zum inneren Gebet hingezogen, doch locken auch die angenehmen Seiten des Klosterlebens.

Freiheit im Kloster

Unerwartet kommt schliesslich die Wende. Wegen eines Festes ist im Kloster eine Skulptur des leidenden Jesus aufgestellt. Für Teresa wird der Anblick zu ihrer ersten mystischen Erfahrung, zahllose werden folgen. Heute gilt sie als grösste christliche Mystikerin: «Aufgelöst in Tränen, warf ich mich vor ihm nieder und flehte ihn an, mir ein für alle Mal die Kraft zu geben, ihn nicht mehr zu beleidigen», schreibt Teresa. Von da an ist alles anders. Die weltlichen Vergnügungen sind nun belanglos, sie verlässt sich ganz auf Gott, und das innere Gebet wird ihr lebenswichtig: «Den Weg zu verlieren, bedeutet nichts anderes, als vom inneren Beten abzulassen.»

Sie sucht Beistand, einen geistlichen Begleiter, mit dem sie über ihre Erfahrungen reden kann. Ihr fällt es schwer, in Worte zu fassen, was sie erlebt. Ein Engel habe ihr Herz mit einem goldenen Pfeil durchbohrt und sie «ganz und gar brennend vor starker Gottesliebe» zurückgelassen, schreibt sie und spricht von den «Augen der Seele». Bei ihren Gesprächspartnern stösst sie teils auf Verständnis, teils auf Unverständnis - doch nichts mehr kann sie beirren. Mit einigen Mitschwwestern heckt sie die Idee aus, ein neues Kloster zu gründen. Eines, in dem sie ein gottgemässes Leben nach ihren eigenen Vorstellungen führen können, nicht abgelenkt durch weltliche Versuchungen wie im Kloster zur Menschwerdung: in Stille, arm, und ohne Schuhe, wie es die Bettelmönche vorgemacht hatten. Im Gebet wird Teresa klar, dass sie den Plan umsetzen muss. Als sich die Nachricht verbreitet, halten die meisten in Ávila sie für verrückt oder lachen sie aus. Und sie misstrauen der Sache: eine Gemeinschaft von Frauen, von der Aussenwelt abgeschirmt lebend? Ohne finanzielle Absicherung? Würden sie, die Bürger Ávilas, die Nonnen nicht durchfüttern müssen?

Listig plant Teresa die Gründung. Zwei Mitschwwestern geben ihre Mitgift, ihr Bruder Lorenzo spendet weitere Gelder, die jüngste Schwester Juana und ihr Schwager kaufen



ein Haus, angeblich, um es selbst zu beziehen. Einige Ordensmänner unterstützen ihr Vorhaben und verhelfen ihr zu einer päpstlichen Genehmigung. Als die Renovierung des Hauses abgeschlossen ist, verlässt Teresa am 24. August 1562 mit vier Mitschwwestern heimlich ihr altes Kloster und zieht in das neue Haus ein. Sie feiern eine Messe, errichten ein Tabernakel. San José soll das Kloster heissen, «unbeschuhte Karmelitinnen» nennen sich die Schwestern.

In Ávila herrscht grosse Aufregung. Aufgebrachte Bürger werfen Steine gegen die Tür, die Schwestern werden beim Rat der Stadt angezeigt, Teresa muss unverzüglich ins alte Kloster zurückkehren. Monatelang liegen sich Teresa und ihre Helfer mit den Männern

der Stadt in den Haaren. Teresa bleibt stur - und darf schliesslich zurück in ihr neues Kloster. Zwar leben die Schwestern in Armut, in kleinen Zellen mit Strohsack, Waschschüssel und Bücherbrett, doch für Teresa bedeutet ihr neues Leben Freiheit: von Ständedünkel, Prestige, Titeln, Ehre, Konventionen - und von der Bevormundung durch andere, vornehmlich Männer. Zeit Lebens ärgert es sie, als Frau in Kirche und Gesellschaft nicht mitwirken zu dürfen wie ein Mann: «Aber es wird die Zeit kommen, da man starke und zu allem Guten begabte Geister nicht mehr zurückstösst, nur weil es Frauen sind», hofft sie.

Abends bringt sie ihre Gedanken über Geistliches zu Papier, obwohl sie Gefahr



AGC IMAGES

Die Mystikerin Teresa von Ávila wurde am 28. März 1515 geboren. Gegen den Widerstand der Kirche und von der Inquisition bedroht, gründete sie ein eigenes Kloster, das der «unbeschuhten Karmelittinnen». Am 27. September 1970 wurde sie zur ersten Kirchenlehrerin der katholischen Kirche ernannt.

läuft, die Aufmerksamkeit der Inquisition auf sich zu ziehen, die solche Schriften verbietet, besonders wenn sie in Volkssprache und von einer Frau ohne Studium verfasst werden.

Berühmt wird ihre Schrift «Die innere Burg», in der sie beschreibt, wie nach Durchschreiten von sieben Wohnungen der Seele im eigenen Innersten Gott zu finden ist. Endlich findet sie die Stille, die sie in ihrem alten Kloster vermisst hat. Doch allzu lange währt die Ruhe nicht. 1567 fordert der Ordensgeneral der Karmeliten sie auf, weitere Klöster zu gründen. Sie macht sich auf den Weg und erschafft bis zu ihrem Tod 1582 15 Frauen- und 16 Männerklöster in Spanien. Dies, obwohl sie immer wieder krank ist, wohl

auch psychisch - sie spricht selbst von «qualvoller Melancholie» und «schwärzester Dunkelheit in der Seele» -, und obwohl sie unter Kirchenleuten nicht nur Freunde hat. Zuletzt gelingt es ihr und ihren Freunden auch, den Papst zu überzeugen. Zwei Jahre nachdem Gregor XIII. Teresa als «sittenlose Nonne» verunglimpft hat, erlaubt er, dass sich die unbeschuhten Karmeliten von den beschuhten ganz lösen und eine eigene Ordensgemeinschaft bilden.

Literatur:
Alois Prinz, *Teresa von Ávila. Die Biografie*, Berlin 2014.
Linda Maria Koldau, *Teresa von Ávila: Agentin Gottes 1515-1582*, München 2014.

Gesunde...

Fortsetzung von Seite 57

und Schlaganfall gelten. Wer dagegen Kohlenhydrate in der Ernährung reduziert, kann mit sinkenden Blutfettwerten rechnen.

Uns mit diesem Umstand zu arrangieren, wäre ganz einfach. «Wir müssten uns nur wieder so ernähren wie in den 1960er Jahren. Diese Massnahme alleine würde den Leuten helfen, ihre Pfunde zu verlieren», sagt Teicholz.

Das bestätigt die Wissenschaft. Fütterungsversuche zeigen, dass Tiere, die dreissig oder mehr Prozent ihres täglichen Kalorienbedarfs mittels Kohlenhydraten deckten, dick wurden. Senkten die Forscher die Tagesdosis jedoch auf fünfzehn Prozent oder weniger, waren sie normalgewichtig. «Es ist schwierig zu sagen, warum das so ist», sagt Christian Wolfrum vom Institut für Lebensmittelwissenschaften, Ernährung und Gesundheit der ETH Zürich. Fest steht auch, dass die Theorie von den bösen gesättigten Fetten wissenschaftlich nicht haltbar ist. «Die Idee, dass ihr Konsum zu Herz-Kreislauf-Krankheiten führt, konnte nicht bewiesen werden», sagt Teicholz.

«Gesättigte Fettsäuren an sich sind nicht schlecht», sagt auch Wolfrum. Wer sie aber teilweise durch die in Pflanzen und in Fisch vorkommenden ungesättigten Fettsäuren ersetzt, lebt gesünder. Darum präzisiert Wolfrum: «Im direkten Vergleich schneiden ungesättigte Fettsäuren besser ab. Die wirken sich günstig auf den Metabolismus aus.» Wie genau sie das machen, ist noch unklar. Ihre Wirkung entfalten sie jedoch nur, wenn sie im Originalzustand daherkommen. «Der regelmässige Konsum von Fisch steigert die Lebenserwartung, aber ob die Einnahme von Fischöl-Kapseln dazu führt, ist unbekannt», sagt Ristow.

Nach einem halben Jahrhundert der intensiven Forschung gibt es erstaunlich wenige gesicherte Fakten über die gesundheitlichen Auswirkungen der Ernährung. Das liegt mitunter am komplexen Aufbau der täglichen Nahrung und den noch komplexeren Vorgängen innerhalb unserer Körper während der Verdauung und der Aufnahme. Am besten wäre es, wenn man einer Gruppe Menschen zehn Jahre lang jeden Tag nur Kohlenhydrate, der zweiten Gruppe nur Fleisch und der dritten nur Fisch vorsetzen würde. «Aber so etwas hält niemand durch. Ausserdem wäre das ethisch nicht vertretbar», sagt Wolfrum. Darum lassen sich beim Menschen durch Studien meist nur Korrelationen aufzeigen. Kausale Zusammenhänge herzustellen, ist dagegen fast unmöglich.

Ebenso unsicher ist die Faktenlage beim Cholesterin. Es gilt gemeinhin als ein Verursacher des Herzinfarktes. Darum war unter anderem in den Ernährungsempfehlungen der USA und der Schweiz jahrzehntlang eine Obergrenze von 300 Milligramm (rund zwei Eier) pro Tag festgesetzt. Wer mehr

davon zu sich nehme, schaufte sich sein eigenes Grab. Inzwischen zeigte sich jedoch, dass der Konsum von cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln wie Eiern, Butter oder Käse den Cholesterinwert im Blut nicht ansteigen lässt. «Der Körper reguliert die Aufnahme selbst und blockt es bei Bedarf schon an der Darmwand ab», sagt Wolfrum.

Das hat im Februar auch das Gesundheitsdepartement der USA eingesehen. In seiner neusten Ernährungsempfehlung kippt es die Tageslimite und schreibt stattdessen: «Cholesterin ist ein für die Überkonsumierung unbedenklicher Nährstoff.»

In den Schweizer Ernährungsempfehlungen hat sich diese Erkenntnis fast unbemerkt von der Öffentlichkeit bereits 2012 im 6. Schweizerischen Ernährungsbericht durchgesetzt. Dort heisst es: «Aus wissenschaftlicher Sicht kann keine konkrete Beschränkung der Zufuhr von Cholesterin in mg/Tag empfohlen werden.» Grossmutter hat es schon immer gewusst.

Und auch bei Margarine lag sie richtig. Sie hat den Buttersersatz nämlich nie gegessen. Lange Zeit war das tatsächlich nicht zu empfehlen. Denn Margarinen enthielten bis vor einigen Jahren noch die sogenannten Transfette. Sie entstehen als Nebenprodukt, wenn Pflanzenöle chemisch so verändert werden, dass sie bei Raumtemperatur fest sind.

In den letzten Jahren hat sich der Verdacht bestätigt, dass Transfette Arterienverkalkung und Typ-2-Diabetes fördern. Darum ist in der Schweiz gesetzlich festgelegt, dass Öl- oder Fettprodukte nicht mehr als 2 Prozent künstlich erzeugte Transfette enthalten dürfen. Die hiesigen Margarine-Produzenten setzen stattdessen feste Bestandteile aus Palmöl ein.

In den USA sind Transfette inzwischen ebenfalls verboten. Die Industrie setzt beim Ersatz jedoch nicht auf ein Naturprodukt, sondern weiterhin auf die chemische Umwandlung von pflanzlichen Ölen. Mit einem alternativen Verfahren entstehen dabei sogenannte interesterifizierte Fette, die bei Zimmertemperatur hart sind. Ob sie negative Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben, ist noch nicht untersucht. Damit bleibt die Margarine auch in Zukunft ein umstrittenes Nahrungsmittel.

Die bescheidene Erkenntnis von jahrzehntelanger Ernährungsforschung lautet also wie folgt: Grossmutter's Küche ist die beste. Oder, wie es die Bestsellerautorin Nina Teicholz formuliert: «Esst, was ihr all die Jahre vermieden habt: Butter, Eier, Käse, Fleisch. Diese Nahrungsmittel machen satt, und sie sind gesund.»

In den letzten Jahren hat sich der Verdacht bestätigt, dass Transfette Arterienverkalkung und Typ-2-Diabetes fördern.

So isst man gesund

Sechs Regeln, die als gesichert gelten



Kalorienzufuhr

Wer dem Körper mehr Kalorien zuführt, als er verbraucht, nimmt zu.



Übergewicht

In Kombination mit regelmässigem Ausdauersport ist etwas Übergewicht nicht schlimm, sondern wirkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen.



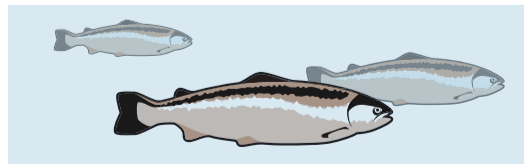
Speiseplan

Ein abwechslungsreicher Speiseplan ist besser als eine einseitige Diät.



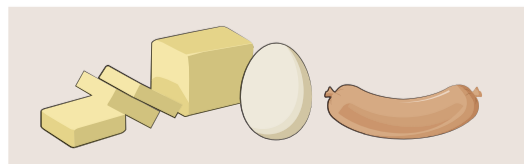
Mediterrane Ernährung

Eine mediterrane Ernährung wirkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen (Olivenöl, Nüsse, Fisch, Gemüse, Früchte und etwas Wein).



Fisch

Fisch ist gesund und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Cholesterin

Cholesterinreiche Ernährung erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht.