

Nada te turbe – Nichts soll dir Angst machen (Teresa von Avila)

Nada te turbe, nada te espante

Todo se pasa, Dios no se muda

La paciencia, todo lo alcanza

Quien a Dios tiene, nada le falta

Sólo Dios basta.

Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken

Alles vergeht, Gott bleibt derselbe

Geduld erreicht alles

Wer Gott hat, dem fehlt nichts

Gott allein genügt.

Dieses Gebet ist wohl der heute bekannteste Text der spanischen

Karmelitin und Mystikerin Teresa von Avila (1515 – 1582),

Es hat eine grosse Kraft. Es kann helfen, Angst zu bannen. Das Beten oder

Singen dieser Worte kann Ruhe verschaffen in Anspannung, Sorge und in

chaotischen Situationen. «Nichts soll dich ängstigen» – diese Zusage möge

Dich heute immer wieder berühren und stärken.