

„Schau auf die Angst meines Herzens und tröste mich“ –  
Heilende Spiritualität in Gertrud von Helftas *Exercitia spiritualia*

von

Maria G. Ries

Master-Thesis zur Erreichung des akademischen Grades  
„Master of Advanced Studies - MAS (Spiritual Theology)“

an der Katholisch-Theologischen Fakultät der  
Paris Lodron-Universität Salzburg

Betreuerin: Prof. Dr. Hildegund Keul, Bonn

Kulmbach, 15. Februar 2010

Maria G. Ries  
Gustav-Adolf-Straße 6  
D-95326 Kulmbach

## Inhaltsverzeichnis

|   |          |
|---|----------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>5</b> |
| <b>Einleitung</b>   | <b>6</b> |
| <b>I Spiritualität und Heilung</b>  | <b>7</b> |
| 1. Spiritualität  | 7        |
| 1.1 Begriffsbestimmung  | 7        |
| 1.2 Bedeutung in unserer Zeit   | 8        |
| 1.3 Ausdrucksformen   | 8        |
| 1.4 Mystische Erfahrungen als spirituelle Intensiverfahrenungen                         | 9        |
| 1.5 Zusammenfassung   | 9        |
| 2. Heilung  | 10       |
| 2.1 Begriffsbestimmung - allgemein  | 10       |
| 2.2 Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit                        | 10       |
| 2.3 Kreativität und Gesundheit  | 11       |
| 2.4 Sinnhaftigkeit und grundsätzliche Würde des Menschseins                             | 11       |
| 2.5 Zusammenfassung   | 11       |
| 3. Heilende Spiritualität   | 12       |
| 3.1 Positive Auswirkungen von Spiritualität   | 12       |
| 3.1.1 Fähigkeit, das Leben zu meistern  | 13       |
| 3.1.2 Hoffnung  | 14       |
| 3.1.3 Dankbarkeit   | 14       |
| 3.1.4 Versöhnungsbereitschaft   | 15       |
| 3.1.5 Solidarität und Engagement  | 17       |
| 3.1.6 Gelassenheit und Demut  | 18       |
| 3.1.7 Entfaltung der Kreativität  | 18       |
| 3.2 Negative Auswirkungen von Spiritualität und ihre positiven Entsprechungen           | 19       |
| 3.2.1 Ein Gottesbild, das zu einem positiven Selbstwertgefühl beitragen kann            | 19       |
| 3.2.2 Neue Einstellung zu Körper und Sexualität   | 20       |
| 3.2.3 Verantwortungsvoller Umgang mit bewusstseinsverändernden Praktiken und Substanzen | 20       |
| 3.3 Kriterien für heilende Spiritualität  | 21       |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| <b>II</b>  | <b>Gertrud von Helfta: Räumliches und geistiges Umfeld, Lebensgeschichte und Werk</b>                  | <b>22</b> |
| 1.         | Räumliches und geistiges Umfeld - Das Kloster St. Maria zu Helfta                                      | 22        |
| 1.1        | Geschichte des Klosters  | 22        |
| 1.2        | Geistliche Prägung des Klosters  | 23        |
| 1.2.1      | Ordenszugehörigkeit  | 23        |
| 1.2.2      | Tagesablauf in einem mittelalterlichen Kloster   | 23        |
| 1.2.3      | Gertrud von Hackeborn (1231 – 1291) –<br>Äbtissin des Klosters St. Maria von 1251 - 1291               | 24        |
| 1.2.4      | Begine und Mystikerin Mechthild von Magdeburg (ca. 1207 – 1282 od. 1294) -<br>ein spirituelles Vorbild | 25        |
| 1.2.5      | Mechthild von Hackeborn (1241- 1299) –<br>Lehrerin, Leiterin der Klosterschule und Kantorin            | 25        |
| 2.         | Lebensgeschichte   | 26        |
| 2.1        | Kindheit, Jugend – Studienzeit   | 26        |
| 2.2        | Spirituelle Krise und Wandlung   | 27        |
| 2.3        | Gertrud in ihren Lebensaufgaben als Seelsorgerin, als Lehrerin und Schriftstellerin                    | 27        |
| 3.         | Gertruds schriftstellerisches Werk auf der Grundlage ihrer mystischen Erfahrungen                      | 28        |
| 3.1        | Die von Gertrud überlieferten Werke  | 28        |
| 3.1.1      | LEGATUS DIVINAE PIETATIS   | 28        |
| 3.1.2      | EXERCITIA SPIRITUALIA  | 29        |
| 3.2        | Gertruds mystische Erfahrungen   | 29        |
| 3.2.1      | Vielfalt der mystischen Erfahrungen  | 29        |
| 3.2.2      | Das Herz als Zentrum der mystischen Begegnung  | 31        |
| <b>III</b> | <b>Gertruds geistliches Übungsbuch <i>Exercitia spiritualia</i></b>                                    | <b>32</b> |
| 1.         | Grundsätzliches  | 32        |
| 2.         | Charakteristik der EXERCITIA   | 32        |
| 2.1        | Aufbau   | 32        |
| 2.2        | Intention und Weiterführung  | 33        |
| 2.2.1      | Zielgruppe und Intention   | 33        |
| 2.2.2      | Weiterführung  | 33        |
| 2.3        | Sprache  | 34        |
| 2.3.1      | Schriftsprache – Latein  | 34        |
| 2.3.2      | Übersetzung in die deutsche Sprache  | 34        |
| 2.3.3      | Exkurs zur Sprache der Minnemystik   | 35        |
| 3.         | Begegnung mit Gertruds „Schule der Liebe (schola amoris)“ - Das Exercitium V                           | 37        |
| 3.1        | Gestaltung eines Meditationstages  | 37        |
| 3.1.1      | Tagesmeditation A  | 37        |
| 3.1.2      | Tagesmeditation B  | 38        |
| 3.1.3      | Tagesmeditation C  | 39        |

|   |           |
|---|-----------|
|   | 4         |
| 3.2 Gesamtschau und Textauswahl   | 39        |
| 3.2.1 Tagesmeditation A   | 39        |
| 3.2.2 Tagesmeditation B   | 40        |
| 3.2.3 Tagesmeditation C   | 41        |
| 3.3 Zusammenfassung und Ausblick  | 42        |
| <b>IV Spirituelle Praxis aus dem Mittelalter – heilend im 21. Jahrhundert?</b>                | <b>42</b> |
| 1. Vorgehensweise zur Überprüfung   | 42        |
| 2. Betrachtung der Quelle nach den vorgenannten Kriterien                                     | 43        |
| 2.1 Ermutigung zu Frage und Suche nach dem Sinn des Lebens – in allen Lebenslagen             | 43        |
| 2.2 Stärkung und Entwicklung einer illusionsfreien Hoffnung                                   | 43        |
| 2.3 Pflege und Entwicklung von Dankbarkeit  | 44        |
| 2.4 Bereitschaft zu einem achtsamen, d.h. nicht kategorischen Umgang mit Schuld und Verzeihen | 45        |
| 2.5 Engagement und Dienst in der Gemeinschaft   | 47        |
| 2.6 Einüben von Gelassenheit und Demut  | 48        |
| 2.7 Entfaltung der Kreativität  | 48        |
| 2.8 Gottesbild eines weisen und barmherzigen Gottes, der menschliches Begreifen übersteigt    | 49        |
| 2.9 Positive Einstellung zum Körper, zu den Sinnen und zur Sexualität                         | 50        |
| 2.10 Achtsamer Umgang mit bewusstseinsverändernden Mitteln und Praktiken                      | 51        |
| 3. Abschließende Bewertung  | 52        |
| <b>Schlussbetrachtung und Ausblick</b>  | <b>53</b> |
| <b>Literaturverzeichnis</b>   | <b>56</b> |

# „Schau auf die Angst meines Herzens und tröste mich“ – Heilende Spiritualität in Gertrud von Helftas *Exercitia spiritualia*<sup>1</sup>

## Vorwort

Diese Arbeit wird zum Abschluss des dreijährigen Masterstudiengangs „Spirituelle Theologie im Interreligiösen Prozess“ angefertigt.

Ein interreligiöser Bezug kann hier allerdings nicht hergestellt werden, das würde den Rahmen sprengen. Die Arbeit kann jedoch, so hoffe ich, einen Beitrag leisten für das interreligiöse Gespräch, indem sie Orientierungshilfen zusammenstellt, wonach spirituelle Texte mit den Augen der modernen psychologischen Forschung betrachtet werden können.

Zur Auswahl dieses Themas hat mich meine Biographie geführt. Gertrud ist mein zweiter Vorname, und ich weiß, dass dies kein Zufall ist, sondern dass Gertrud von Helfta im Umfeld meiner Mutter (Kath. Jugend- und Frauenbewegung in den 1930iger Jahren) eine Rolle spielte.

Ich selbst habe erst nach der „Wende“ begonnen, mich für Gertrud und die Mystik der Frauen von Helfta zu interessieren. Durch meine beruflichen Erfahrungen als Lehrerin und Therapeutin ange-regt, versuche ich nun eine Brücke zu schlagen zwischen Gertruds Frauenmystik aus dem Mittelal-ter und der heute wie zu allen Zeiten lebendigen Sehnsucht nach Ganzwerdung (Heilung).

Zwischen die Textseiten werden einige Bildseiten eingefügt, die nicht kommentiert werden. Sie dienen der Veranschaulichung.

---

<sup>1</sup> Gertrud von Helfta, *Exercitia spiritualia* - Geistliche Übungen,  
a) Lateinisch und deutsch, hrsg., übers. u kommentiert von Siegfried Ringler, Elberfeld 2006,  
in dieser Arbeit abgekürzt: Gertrud v. H., EXERCITIA, Ringler.  
b) aus dem Lateinischen übersetzt von Johanna Schwalbe und Manfred Zieger, St. Ottilien 2008,  
in dieser Arbeit abgekürzt: Gertrud v. H., EXERCITIA, Schwalbe/ Zieger.  
abgekürzt: Gertrud v.H., EXERCITIA, Schwalbe/ Zieger.

## Einleitung

Frauenspiritualität aus dem Mittelalter – sie wird in unseren Tagen wiederentdeckt im Zusammenhang mit der Sehnsucht vieler Menschen nach geistlicher Orientierung – soll in dieser Arbeit betrachtet werden. Dabei wird gefragt, ob diese Spiritualität, das Leben, die Gesundheit eines Menschen positiv beeinflussen kann. Zur Beantwortung dieser Frage werden Ergebnisse der aktuellen psychologischen Forschung herangezogen, und bei den einzelnen Schritten der Ausarbeitung und Diskussion des Themas werden aktuelle Bezüge hergestellt

Soweit ich sehen kann, ist eine solche Fragestellung bisher nicht bearbeitet worden.

Gertruds schriftliches Werk wurde erst im 16. Jahrhundert gedruckt und verbreitet. Vom da an bis zum 19. Jahrhundert, dienten ihre Texte häufig als Zitatensammlungen für Andachtsbücher und wurden oft verfälscht.<sup>2</sup>

Mystik und speziell Frauenmystik wurde in Folge der Aufklärung für lange Zeit als etwas Verrücktes oder gar Krankhaftes abgetan. Veränderungen in der naturwissenschaftlichen Weltsicht und das Kennenlernen von asiatischer Spiritualität führten in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu einem neuen Interesse an Spiritualität und Mystik.

Im Zuge der deutschen Wiedervereinigung kamen auch Helfta und seine Mystikerinnen wieder in den Blick. Seit 1989 ist eine ganze Reihe von Veröffentlichungen zu den Mystikerinnen von Helfta erschienen, u.a. auch erstmals eine vollständige deutsche Übersetzung von Gertruds EXERCITIA.<sup>3</sup> Besonders für die moderne Frauenseelsorge sind diese Texte ein Gewinn, denn hier können heutige Frauen erleben, wie religiöse Frauen im Mittelalter selbstbewusst ihren eigenen Weg gingen und ihre eigene Sprache entwickelten.

Wenn Gertruds Übungsbuch EXERCITIA als Beitrag für die Seelsorge genutzt wird, so wird dieser Text regelmäßig in Verbindung gebracht mit dem Exerzitenbuch des Ignatius von Loyola. Der Ansatz dieser Arbeit ist ein anderer, deshalb wird auf einen Vergleich der beiden gleichlautenden Werke gänzlich verzichtet.<sup>4</sup>

Mit der Frage nach einer heilenden Spiritualität in Gertruds EXERCITIA wird der Bezug zur Gegenwart hervorgehoben, denn es ergibt wenig Sinn, eine solche Frage für die Vergangenheit beantworten zu wollen.

Auf die Frage nach der heilenden Spiritualität bei Gertrud folgt für mich die Frage nach der praktischen Umsetzung: Kann Gertruds EXERCITIA in der kirchlichen Seelsorge und auch in der therapeutischen Seelsorge einen guten Platz finden?

Als Leitwort eine Gebetszeile aus Gertruds EXERCITIA SPIRITUALIA, sie kann Unterstützung und Ansporn sein:

„Sieh her auf mich, sag, dass du mich nicht übersiehst, schau auf die Angst meines Herzens und tröste mich.“<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Ringler, Siegfried, Die Rezeption Gertruds von Helfta, in: Bangert, Michael/Keul, Hildegund, Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht, Leipzig 1999, 134ff.

<sup>3</sup> Gertrud v. H. EXERCITIA, Ringler, ebd.

<sup>4</sup> vgl. hierzu Máire Hickey OSB, Der Einladung Gottes folgen, in: Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer *Gottesrede*, Ostfildern 2008, 122ff und ebd. Ringler, 139ff.

<sup>5</sup> Eigene freie Übersetzung von: „Tu consolare angustiam cordis mei, dicens mihi: Ego non obliviscar tui.“, Gertrud v. H., EXERCITIA, Ringler, 228.

# I Spiritualität und Heilung

Gertrud von Helfta schrieb ihr geistliches Übungsbuch „*Exercitia spiritualia*“<sup>6</sup> vor 700 Jahren. Lebensbedingungen und Weltanschauung haben sich seither grundlegend verändert. Inwieweit ist die Spiritualität, die Gertrud in ihrem Exerzitienbuch vorstellt, für uns Menschen des 21. Jahrhundert brauchbar und wertvoll? Können Gertruds Impulse möglicherweise sogar heilend sein für uns und die spezifischen Probleme unserer Zeit?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit. Zunächst soll die „heilende Spiritualität“ eingehend betrachtet werden, bevor ich mich Gertrud und ihrem Werk zuwende.

Spiritualität und Heilung sind Begriffe, die überall gegenwärtig sind. Die Bücherregale der Buchhandlungen sind gefüllt mit Ratgebern, die ihre Leser zu mehr Gesundheit und zu neuen spirituellen Erfahrungen verhelfen möchten. Daher ist es notwendig klarzustellen, in welchem Sinn hier von Spiritualität und Heilung gesprochen wird.

Entsprechend der breiten Streuung der Veröffentlichungen möchte ich bei der Begriffsklärung recht unterschiedliche Autoren zu Wort kommen lassen.

## 1. Spiritualität

### 1.1 Begriffsbestimmung

Von seinem Ursprung her ist der Begriff Spiritualität eng mit der christlichen Tradition verbunden, so führt die Theologin Renz aus. Er entstand bereits um 200 n. Chr. und wurde abgeleitet vom lat. Adjektiv *spiritualis*.<sup>7</sup>

„Er verweist auf etwas Geistiges, Geistliches, was nicht einfach identisch ist mit ‚seelisch‘... Spiritualis bezeichnete damals die totale Betroffenheit des Getauften durch das Christusergeignis [in der Taufe].“<sup>8</sup>

Spiritualität wurde als „hochgeistige Erfahrung im Zwischen von Mensch und Gott“ angesehen und zugleich als eine „aus der Erfahrung geborene Haltung“<sup>9</sup>.

Der Begriff wurde im letzten Jahrhundert zunächst in der katholischen Ordenstheologie in Frankreich neu aufgegriffen<sup>10</sup> (Knoblauch). Er verbreitete sich dann im anglo-amerikanischen Sprachraum und gelangte von dort seit den 1960er Jahren in den deutschen Sprachraum.

„Spiritualität wird nun häufig als eine Form der Selbstbeschreibung verwendet, die sich auf die Erfahrungen derer bezieht, die den Begriff verwenden... Spiritualität bezeichnet für sie eine persönliche Bezugnahme auf « Gott » oder gottähnliches Transzendentes.“<sup>11</sup>

Diese Fähigkeit sich auf Gott oder „Transzendentes“ zu beziehen, ist in der Frühzeit der Menschheitsgeschichte entstanden, als die Menschen begannen zwischen Selbst und Nicht-Selbst, zwischen Innen und Außen zu unterscheiden, wie der Religionswissenschaftler Mirmehdi darlegt. Er bezeichnet dies als die „Geburtsstunde der Spiritualität“.<sup>12</sup>

„Die Spiritualität ist die Erfahrung der Entfremdung und zugleich das Medium ihrer Fixierung und ... ihrer Überwindung.“<sup>13</sup> Sie kann daher als eine urmenschliche Kraft angesehen werden, mit de-

<sup>6</sup> Ebd.

<sup>7</sup> Renz, Monika, *Grenzerfahrung Gott – Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit*, Freiburg 2003, 26.

<sup>8</sup> Ebd.

<sup>9</sup> Ebd. 27.

<sup>10</sup> Knoblauch, Hubert, *Soziologie der Spiritualität*, in: Baier, Karl (Hrsg.), *Handbuch Spiritualität*, Darmstadt 2006, 91.

<sup>11</sup> Ebd.

<sup>12</sup> Mirmehdi, Mohsen, *Das Seufzen der Kreatur in: Wuckelt, Agnes-Pithan, Anabelle-Beuers, Christoph (Hrsg.), Was mein Sehnen sucht... - Spiritualität im Alltag – Forum für Heil- u. Religionspädagogik Band 5*, Münster 2009, S.24ff.

<sup>13</sup> Mirmehdi, 25.

ren Hilfe sich der einzelne Mensch und das Kollektiv, den Herausforderungen des Ausgeliefertseins stellen kann. Aus dieser Kraft heraus entwickeln sich „Mystik, Theologie, Philosophie, Kunst ... und somit die Kultur als solche“.<sup>14</sup>

Betrachten wir Spiritualität auf diese Weise, so ist es unmittelbar verständlich, dass in der heutigen Zeit ein großes Bedürfnis nach dieser Kraft in ihren verschiedensten Formen besteht. Denn jeder einzelne und die Menschheit als Ganzes ist konfrontiert mit rasanten Entwicklungsprozessen, die vielerlei Ängste erzeugen.

## 1.2 Bedeutung in unserer Zeit

Der Religionsforscher Bucher dokumentiert in seinem Handbuch „Psychologie der Spiritualität“<sup>15</sup> eine Fülle von empirischen Untersuchungen zum Thema Spiritualität im anglo-amerikanischen und deutschsprachigen Kulturraum. Er benennt im Wesentlichen drei Gründe, weshalb das Interesse an Spiritualität in unserer Zeit wächst:

- die Krise der traditionellen religiösen Institutionen,
- das Wissen um positive Effekte spiritueller Übungen und
- die Tatsache, dass die Denkmodelle der modernen Naturwissenschaften (speziell durch die Entwicklung der Quantenphysik seit Beginn des 20. Jahrhunderts) nicht im Widerspruch zu spirituellen Erfahrungen stehen<sup>16</sup>.

Zur Wandlung des physikalischen Weltbilds ein Zitat von C. F. von Weizsäcker:

„Das Weltbild der klassischen Physik war objektivistisch, deterministisch; das Bewusstsein stand außerhalb der so beschriebenen Natur. Die Quantentheorie ist nur interpretierbar, wenn man die Bezogenheit der objektivierenden Naturbeschreibung auf den Beobachter explizit berücksichtigt. So wurde die primitive Ontologie der klassischen Naturwissenschaft erschüttert. Philosophische Fragen wurden eröffnet...“<sup>17</sup>

Mein eigenes Denken ist deutlich beeinflusst durch diese moderne Betrachtungsweise. Die Modellvorstellungen der Quantenphysik geben (im Vergleich zur klassischen Physik) der Vorstellungskraft einen größeren Spielraum für die Sicht auf Makro- und Mikrokosmos. Darüber hinaus ermöglichen sie es, eine geistige Verbindung herzustellen zu Transzendenzvorstellungen aus anderen religiösen Kulturen (z.B. im Hinduismus) oder aus anderen Epochen (z.B. bei Hildegard von Bingen).

## 1.3 Ausdrucksformen

Spiritualität kann auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck kommen:

1. durch das unmittelbare Erleben von Verbundenheit oder Einheit
  - mit Gott (dem Göttlichen)
  - mit der Natur (dem Kosmos)
  - mit den Mitmenschen<sup>18</sup>

Diese Erfahrungen setzen die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz voraus; das egoistische Kreisen um die eigene Person wird überwunden.

Gleichzeitig kann dabei ein „Wachstum des eigenen Selbst“<sup>19</sup> beobachtet werden.

2. durch außergewöhnliche Erfahrungen als „paranormale Erfahrungen und Fähigkeiten“<sup>20</sup> (wie z.B. Nah-Toderfahrungen).

<sup>14</sup> Mirmehdi, 27.

<sup>15</sup> Bucher, Anton, *Psychologie der Spiritualität*, Weinheim 2007.

<sup>16</sup> Ebd. 9ff.

<sup>17</sup> v. Weizsäcker, Carl Friedrich, *Der Garten des Menschlichen*, München 1978, 442.

<sup>18</sup> Bucher, *Spiritualität* 26ff.

<sup>19</sup> Ebd. 31.

3. durch regelmäßige Praxis
  - als Kontemplation, Meditation, Gebet
  - in körperlichen Übungen, Tanzen, Pilgern u.a.
  - im Schaffen oder Aufnehmen von musikalischen oder anderen Kunstwerken

#### 1.4 Mystische Erfahrungen als spirituelle Intensiverfahrungen

An dieser Stelle ist es angebracht auf den Begriff „mystische Erfahrungen“ einzugehen. Die oben unter 1. und 2. genannten spirituellen Intensiverfahrungen können auch als mystische Erfahrungen bezeichnet werden.<sup>21</sup>

Wenn von mystischen statt von spirituellen Erfahrungen gesprochen wird, so wird damit betont, dass diese spirituellen Erfahrungen kaum in Worte gefasst oder erklärt werden können. Sie machen zunächst sprachlos, und wenn dennoch über sie gesprochen wird, so geschieht es in einer bildhaften und poetischen Sprache.

Lange Zeit wurden mystische Erfahrungen als pathologisch angesehen. Neuere psychologische Forschungen zeigen, dass Menschen mit mystischen Erfahrungen keineswegs psychotisch sind.<sup>22</sup> Es handelt sich vielmehr bei diesem Phänomen um ein universales, „das aus den unterschiedlichsten religiösen Traditionen bezeugt wird.“<sup>23</sup>

Die in Ekstase erlebte Einheitserfahrung ist ein Ereignis, das spirituelle Menschen aller Zeiten und Kulturen erfassen kann – „Einheitserfahrung und paranormale Erfahrung“ (s.o. 1. und 2.) treffen hier zusammen und verstärken sich. In der christlichen Tradition wird dieses Ereignis „unio mystica“ genannt.<sup>24</sup>

Auf der Suche nach solchen spirituellen oder mystischen Erfahrungen nehmen viele Menschen unserer Zeit an den unterschiedlichsten Workshops und Seminaren teil. Renz meint hierzu: „Spiritualität und Absicht vertragen sich nicht“<sup>25</sup>, bei spirituellen Erfahrungen geschieht etwas Geheimnisvolles, das dem rationalen Zugriff entzogen ist.<sup>26</sup>

Diese Suche kann m.E. jedoch auch positiv gesehen werden: als weit verbreitete Sehnsucht nach Transzendenzerfahrung oder nach der Begegnung mit Gott.

#### 1.5 Zusammenfassung

Wenn wir von der Spiritualität eines Menschen sprechen, so meinen wir damit seine Beziehung zu einer transzendenten Wirklichkeit (Gott).

Diese Beziehung kann auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden:

- erstens in der unmittelbaren spirituellen Erfahrung oder Begegnung und
- zweitens auf dem beharrlichen, spirituellen Übungsweg, der Suche nach dem Göttlichen.

<sup>20</sup> Ebd. 32.

<sup>21</sup> Vgl. Gosebrink, Hildegard, *Das Geheimnis schauen*, München 2007, 14; Das Wort mystisch hat sich aus zwei Sprachwurzeln entwickelt: aus dem griechischen Verb „*myein*“, das ursprünglich so viel heißt wie « geheim halten », « schweigen » und dem lateinischen Substantiv « *mysterium* », Geheimnis. Mystisch bedeutet also geheimnisvoll, verborgen.“ Ebd.

<sup>22</sup> Bucher, *Spiritualität*, 39.

<sup>23</sup> Ebd. 38.

<sup>24</sup> Bardo Weiß, führt aus, dass „ekstatische Mystik“ eine „Höchstform der Glaubenserfahrung“ ist und: „Ekstatische Einheitserlebnisse mit Gott werden von den Mystikerinnen als eine Einheit des göttlichen und des menschlichen Willens ... erlebt.“ In: Weiß, Bardo, *Ekstase und Liebe – Die Unio mystica bei den deutsch Mystikerinnen des 12. Und 13. Jahrhunderts*, Paderborn 2000, 969f.

<sup>25</sup> Renz, *Grenzerfahrung*, 17.

<sup>26</sup> Ebd.

Viele spirituelle Menschen entwickeln ihre Beziehung zum Göttlichen auf einem spirituellen Übungsweg; und manche machen dabei irgendwann, sozusagen aus heiterem Himmel, eine große spirituelle bzw. mystische Erfahrung. Andere dagegen werden zuerst von einer spirituellen Erfahrung überrascht, und gehen anschließend einen spirituellen Übungsweg.

Daneben gibt es auch Menschen, die ihre außergewöhnlichen Erfahrungen nicht einordnen können und daher nicht auf einen spirituellen Weg gelangen – im ungünstigsten Fall geraten sie stattdessen zu einem Psychiater traditioneller Schule.

## 2. Heilung

### 2.1 Begriffsbestimmung - allgemein

Das Wort „heil“ bedeutet von seinen Ursprüngen her „ganz, gesund“, „heilen“ folglich „ganz“ bzw. „gesund machen“<sup>27</sup>. Das Substantiv „Heil“ hat andere Wurzeln und bedeutet „Segen, Glück, Vertrauen“.

Das als Adjektiv verwendete „heilend“ lässt daher neben der Bedeutung „gesund machend“ unterschwellig auch an „zum Heil führend“ denken.

Es ist deshalb berechtigt von einem „heilenden“ Agens sowohl eine Verbesserung des körperlichen wie des seelisch-geistigen Wohlbefindens zu erwarten.

Gesundheit wird von der WHO 1948 definiert als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens“<sup>28</sup>. Die Weltgemeinschaft ist aufgerufen, diesen bestmöglichen Gesundheitszustand bei allen Menschen herbeizuführen.

Nach dieser Vorstellung scheint Gesundheit etwas zu sein, das von außen an den Menschen herangetragen werden kann, und das nur dann existiert, wenn alle drei Komponenten erfüllt sind. Es ist jedoch eher so, dass das Wohlbefinden – ob körperlich, geistig oder seelisch – von der subjektiven Einschätzung des betreffenden Menschen abhängt.

### 2.2 Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit

Gesundsein hat m.E. eher damit zu tun, mit sich selbst im Einklang zu sein. Heilung bedeutet dann, die eigene „Ganzheit“<sup>29</sup> wieder zu erleben.

Dürckheim drückt dies in der ihm eigenen Sprache so aus:

„Wo der Mensch ganz in seinem Leibe ist, der er ist, ist er wahrhaft gesund, ob er im gewöhnlichen Sinne krank ist oder elend, jung oder dem Tode nahe. Er ist heilsam für jeden, der ihm begegnet, weil er als Leib Zeuge ist des Überweltlichen in der Welt.“<sup>30</sup>

Wie vielfältige neurobiologische Forschungsergebnisse zeigen, gibt es einen positiven Zusammenhang zwischen der seelischen Gestimmtheit eines Menschen und seinem gesundheitlichen Wohlbefinden. So ist erwiesen, dass die Immunabwehr durch eine positive seelische Stimmungslage

<sup>27</sup> Kluge, Friedrich, „Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, 23. Auflage Berlin 1999, 364f.

<sup>28</sup> dtv-Brockhaus-Lexikon, Band 20, Wiesbaden/München 1982.

<sup>29</sup> Juchli, Liane, *Heilen* durch Wiederentdecken der Ganzheit, Stuttgart 1985.

<sup>30</sup> Ebd., 10, Geleitwort von Dürckheim, Karlfried Graf, und: „Wir müssen unterscheiden zwischen dem Körper, den man hat, und dem Leib, der man ist. Der Sinn des Körpers ist es, uns leistungskräftig zu halten in der Welt; es geht bei ihm um Gesundheit und Kraft. Der Leib, der man ist, bildet die Einheit der Gebärden, in denen man sich darstellt und ausdrückt – ist die Weise, in der wir transparent werden können für die immanente Transparenz. Diese Transparenz, die in der Weise erscheint, wie wir in der Welt *da* sind, ist der Sinn des Leibes, der man ist.“, Ebd.

gestärkt wird.<sup>31</sup> Ebenso gilt als gesichert, dass anhaltend verärgerte Menschen eher unter Herzkreislaufkrankungen leiden als heitere Menschen.<sup>32</sup>

### 2.3 Kreativität und Gesundheit

In Literatur, Musik und bildender Kunst gibt es zahllose Beispiele von großen Künstlern, die trotz schwerer Krankheiten Kunstwerke von bleibendem Wert geschaffen haben. Stellvertretend für die vielen zitiere ich Christian Morgenstern, der von Jugend an unter Lungentuberkulose litt:

„Ich möchte den Satz aufstellen: kein wahrhaft freier Mensch kann krank sein. Und was mich betrifft, so mögen’s meine Werke von der ersten bis zur letzten Zeile bezeugen. Leiden kann man an allem, aber um « krank » zu sein, muß einen ein fremdes Etwas besitzen und man muß Sklave der Krankheit geworden sein.“<sup>33</sup>

### 2.4 Sinnhaftigkeit und grundsätzliche Würde des Menschseins

An dieser Stelle sei auch Viktor Frankl erwähnt, der immer wieder betont, dass jedes menschliche Leben, egal wie aussichtslos die aktuelle Situation ist, einen Sinn hat. Und durch die Suche nach dem Sinn können gerade in einer leidvollen Situation oder Krankheit ungeahnte Kräfte geweckt werden.<sup>34</sup>

Ein letzter Aspekt soll für eine Weitung des Gesundheitsbegriffes sprechen: die Würdigung der behinderten Menschen. Der zu enge Begriff von Gesundheit begünstigt eine Haltung gegenüber behinderten Menschen, die sie nach Maßstäben von „normal bzw. gesund“ und „nicht-normal“ misst und behandelt, anstatt ihnen ihrem eigenen Wesen entsprechend zu begegnen.

Die „Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung“ beschreibt ein Menschenbild, das meine bisherigen Ausführungen zu „Gesundheit“ ergänzt:

„Unser Menschenbild ist geprägt von dem Respekt vor allen geistigen, seelischen und körperlichen Unzulänglichkeiten des menschlichen Lebens, das ein Aufblühen und das Absterben, das Leid und das Leiden miteinschließt...“<sup>35</sup>

### 2.5 Zusammenfassung

Unter Kranksein verstehe ich den Zustand eines Menschen, der ihn daran hindert, ein ihm gemä- ßes Leben zu führen und in Beziehung zu anderen Menschen zu treten. Kranksein also als Zustand des Getrenntseins vom eigenen Wesenskern und von den Mitmenschen.

Heilung bezeichnet dann den Prozess der Überwindung dieses Getrenntseins, die Rückkehr in ein Alltagsleben, das aktiv mitgestaltet werden kann, das von Zuversicht geprägt und auf Mitmen- schen bezogen ist. Nach meiner Auffassung zeigt sich eine gelungene Heilung auf unterschiedliche Weise:

- zum einen, wenn eine umfassende Regenerierung geschieht und diese die Wiederaufnahme der bisherigen Lebensgewohnheiten ermöglicht;
- zum anderen, wenn die Regenerierung nur teilweise möglich ist, und deshalb eine umfassen- de Veränderung von Grundhaltungen und Lebensgewohnheiten erfolgt.

---

<sup>31</sup> Klein, Stefan, *Die Glücksformel*, Hamburg 2002, 62.

<sup>32</sup> Bucher, Anton, *Psychologie des Glücks*, Weinheim 2009, 139.

<sup>33</sup> Cermak, Ida, *Ich klage nicht – Begegnungen mit der Krankheit in Selbstzeugnissen schöpferischer Men- schen*, Wien 1972, 68.

<sup>34</sup> Frankl, Viktor E., *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, München 1985, 48.

<sup>35</sup> Antretter, Robert, *Inklusive Spiritualität und ihre sozialpolitischen. Perspektiven*, in: Wuckelt/Pithan/Beuers, *Spiritualität im Alltag* 18.

Schließlich kann auch das Ende des Lebens bevorstehen und keine Rückkehr in ein Alltagsleben mehr möglich sein. Auch im Angesicht des Todes braucht der Mensch Heilung bzw. heilende Unterstützung. Hier bedeutet Heilung im Sinne von Ganzwerden v.a. die Aussöhnung mit sich selbst, mit der Umwelt und dem Schicksal.

Alles was dem Prozess der Heilung dient, wird im Folgenden als „heilend“ bezeichnet werden.

### 3. Heilende Spiritualität

Nach den oben genannten Ausführungen ist unter heilender Spiritualität eine Beziehung zu Gott (zum Transzendenten) zu verstehen, die einem leidenden Menschen hilft, sein Leben zu meistern. Nun stellt sich die Frage: Gibt es Hinweise darauf, dass Spiritualität generell heilend ist oder nur mit Einschränkungen oder gar nicht?

Die von Bucher<sup>36</sup>, Klein<sup>37</sup> und Murken<sup>38</sup> vorgelegten Forschungsergebnisse zum heutigen Stand der Spiritualitäts- und Glücksforschung zeigen **nicht** eindeutig, dass Spiritualität sich **generell** heilend auswirkt.

Jedoch gibt es sehr eindrückliche Detailergebnisse, die in zwei unterschiedliche Richtungen weisen.

1. Eine Fülle von Untersuchungen zeigen positive Auswirkungen von Spiritualität: Durch spirituelle Erfahrungen und regelmäßige spirituelle Übungen werden Eigenschaften und Verhaltensweisen gefördert, die zu einem größeren Wohlbefinden und damit zu mehr Gesundheit – im oben ausgeführten Sinn – beitragen.
2. Daneben werden eindeutig negative Auswirkungen von Spiritualität nachgewiesen. Hierbei handelt es sich um bestimmte spirituelle Grundhaltungen oder Praktiken, die sich schädlich auswirken auf das seelisch-geistige und damit auch körperliche Wohlbefinden. Sie sind also alles andere als heilend.

Für die Fragestellung dieser Arbeit ist es bedeutsam, Einzelheiten zu diesen Forschungsergebnissen aufzuzeigen und zu erörtern.

#### 3.1 Positive Auswirkungen von Spiritualität

Zahlreiche empirische Forschungen unserer Tage zeigen, dass es positive Zusammenhänge gibt zwischen einer Spiritualität, die weder zwanghafte noch angstgesteuerte Züge<sup>39</sup> trägt, und dem körperlich-seelischen Wohlbefinden der betreffenden Menschen.

Bucher führt eine Reihe von gesicherten Effekten aus, wie z.B. die Verlängerung der Lebensdauer, die geringere Anfälligkeit für kardiovaskuläre Erkrankungen, die gesündere Lebensweise und die geringere Depressivität.<sup>40</sup>

„Spiritualität ist ein robustes eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal, d.h. spirituelle Menschen sind nicht neurotischer – wie von Freud unterstellt -, aber auch nicht psychotischer oder introvertierter.“<sup>41</sup>

<sup>36</sup> Bucher Spiritualität 100ff. und Bucher, Glück 120ff.

<sup>37</sup> Klein, Glücksformel 239ff.

<sup>38</sup> Murken, Sebastian, *Gottesbeziehung* und psychische Gesundheit, Münster 1998, 55ff.

<sup>39</sup> Hierzu Einzelheiten unter 3.2.

<sup>40</sup> Bucher, Anton, Empirische Forschung zur Spiritualität in: Reiter, Alfons, Bucher, Anton (Hrsg.), *Psychologie -Spiritualität – interdisziplinär-*, Tagungsband, Eschborn 2008, 21.

<sup>41</sup> Ebd. 22.

Zusätzlich werden von unterschiedlichen Autoren eine Reihe von Fähigkeiten und Eigenschaften aufgeführt, die Menschen mit spiritueller Praxis und Erfahrung eher besitzen, als Menschen ohne jeglichen spirituellen Hintergrund. Die folgenden sieben Merkmale halte ich für die wesentlichen:

1. Fähigkeit einen Sinn in den Wechselfällen des Lebens zu erkennen
2. Hoffnung
3. Dankbarkeit
4. Versöhnungsbereitschaft
5. Bereitschaft zum Engagement für andere
6. Gelassenheit und Demut und schließlich
7. Entwicklung der eigenen Kreativität.<sup>42</sup>

Jede dieser besonderen Eigenschaften oder Fähigkeiten verdient eine eingehende Betrachtung.

### 3.1.1 Fähigkeit, das Leben zu meistern

Die Fähigkeit, das Leben zu meistern, möchte ich an die erste Stelle setzen und dabei drei Aspekte hervorheben:

Sinn des Daseins erkennen und suchen

- in alltäglichen Situationen
- in Krankheit und schwierigen Situationen
- im Angesicht des Todes.

Frankl hat wie kein anderer das Leiden des modernen Menschen an der Sinnlosigkeit des Lebens in das Zentrum seiner psychotherapeutischen Arbeit und Forschung gestellt. Als Überlebender des Holocaust bezeugt er auf eindrückliche Weise, dass nicht nur im schöpferischen Tun und in der Liebe zu Mitmenschen der Sinn des Lebens gefunden werden kann, sondern in ganz besonderer Weise auch in schwierigen, unabänderlichen Situationen und im Angesicht des Todes.<sup>43</sup>

„Im Erfüllen von Sinn verwirklicht der Mensch sich selbst. Erfüllen wir nun den Sinn des Leidens, so verwirklichen wir das Menschlichste im Menschen, wir reifen, wir wachsen über uns selbst hinaus. Gerade dort, wo wir eine Situation nicht ändern können – gerade dort sind wir aufgerufen und ist uns abverlangt, uns selbst zu ändern.“<sup>44</sup>

In der therapeutischen Literatur gibt es zahlreiche Berichte, die zeigen, dass Menschen Stress und missliche Lebensumstände besser bewältigen können, wenn sie sich auf die Suche nach dem darin verborgenen Sinn begeben.<sup>45</sup> Der Journalist Faulstich hält es sogar für ein Gebot der Vernunft, dass diese Ergebnisse der Spiritualitätsforschung von der Schulmedizin anerkannt und in den Praxisalltag einbezogen werden.<sup>46</sup>

Mir scheint es jedoch sehr wichtig an dieser Stelle hervorzuheben, dass der Sinn des Lebens nicht von außen vorgegeben wird, sondern individuell selbst gesucht und gefunden wird. Dadurch entsteht eine positive Grundhaltung, die das ganze Leben tragen kann.<sup>47</sup>

Nur so kann auch der Gefahr vorgebeugt werden, dass „heilsverkündende Rattenfänger“ auftreten und leidende Menschen in ihre Abhängigkeit bringen.<sup>48</sup>

<sup>42</sup> Vgl. hierzu den Begriff „spirituelle Intelligenz“ bei Bucher, Spiritualität 122ff.

<sup>43</sup> Frankl, Der Mensch 46f.

Die von ihm entwickelte Logotherapie, beschreibt er so: „Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach einem Sinn, nach dem Logos, und dem Menschen Beistand zu leisten in der Sinnfindung ist eine Aufgabe der Psychotherapie – ist die Aufgabe einer Logotherapie.“ Ebd. 196.

<sup>44</sup> Frankl, Viktor E., *Das Leiden am sinnlosen Leben*, Freiburg 2000, 34.

<sup>45</sup> Ornish, Dean, *Heilen mit Liebe – Krankheiten ohne Medikamente überwinden*, München 2001, 231.

<sup>46</sup> Faulstich, Joachim, *Das heilende Bewusstsein*, München 2008, 230ff.

<sup>47</sup> Eine besondere Herausforderung stellt für spirituelle Menschen die spirituelle (Sinn-)Krise dar, s. hierzu Bucher, Spiritualität 93ff.

<sup>48</sup> Ebd. 55 u. 143.

Eagleton, ein zeitgenössischer Denker, beschreibt in seinem viel beachteten Buch „Der Sinn des Lebens“, dass sich die Menschen des 21. Jahrhunderts auf neue Weise der Sinnfrage stellen müssen.

„Der Sinn des Lebens ist nicht die Lösung eines Problems, sondern eine bestimmte Art zu leben. Er ist nicht metaphysisch, sondern ethisch. Er ist nichts vom Leben Losgelöstes, sondern das, was das Leben lebenswert macht – das heißt eine bestimmte Qualität, Tiefe, Fülle und Intensität des Lebens. In diesem Sinne ist der Sinn des Lebens das Leben selbst, auf eine bestimmte Weise betrachtet.“<sup>49</sup>

### 3.1.2 Hoffnung

Mit der Fähigkeit zur Sinnsuche ist die Hoffnung unmittelbar verbunden. Während die Suche nach dem Sinn eher ein aktives Bemühen ist, sehe ich in der Hoffnung eine Grundhaltung.

Sie gehört mit Glaube und Liebe zusammen zu den zentralen christlichen Tugenden. Nach Bucher ist Hoffnung „ein Indikator für psychische Gesundheit und eine Form der (Selbst-) Transzendenz, indem in ihrem Vollzug auf die Zukunft vorgegriffen und darauf gesetzt wird, dass andere Subjekte (Menschen, Gott) die Lage verbessern werden.“<sup>50</sup>

Mir erscheint diese Definition von Hoffnung jedoch zu eng gefasst. Hoffnung in einer eher aussichtslosen Situation ist ein entscheidender Gegenspieler von Angst und Verzweiflung. Sie ist die Zuversicht, dass es da doch noch eine andere, bisher nicht bekannte Möglichkeit geben könnte.<sup>51</sup>

Renz widmet in ihrer Dokumentation zu Grenzerfahrungen am Krankenbett der Hoffnung ein eigenes Kapitel. Sie unterscheidet darin eine „unrealistische“ von der „geläuterten Hoffnung“, die offen ist für eine Rückkehr ins Leben oder für einen baldigen Tod.<sup>52</sup> Renz beschreibt diese Hoffnung als eine Antriebskraft, die sich von Angst und Hoffnungslosigkeit nicht überwältigen lässt. Und sie fordert dazu auf, im „Ringem um Hoffnung“ solidarisch zu sein.<sup>53</sup>

Dieses Ringem um eine geeignete Form der Hoffnung habe ich im Sterbeprozess bei verschiedenen, mir nahe stehenden, Menschen miterlebt. Und ich halte es inzwischen für eine wichtige Aufgabe von Sterbebegleitern, sich persönlich mit der eigenen Hoffnungsfähigkeit auseinander zu setzen, sie zu entwickeln. Denn es scheint für einen Sterbenden sehr belastend zu sein, wenn er in seiner eigenen Not, die Hoffnungslosigkeit seines Begleiters aushalten muss. Gerade beim Sterben scheint die illusionslose Hoffnung eine Übung des Vertrauens zu sein – in den Tod, in das Unge- wisse hinein. Damit der/die Sterbende dieses Vertrauen entwickeln kann, braucht er/sie achtsame Begleitung.<sup>54</sup>

Nicht nur im Angesicht des herannahenden Todes ist die „geläuterte Hoffnung“ eine wichtige Hilfe für die Bewältigung der Situation, sondern auch beim Umgang mit anderen Lebenskrisen (Krankheit, Verlust, Abschied etc.).<sup>55</sup>

### 3.1.3 Dankbarkeit

An die dritte Stelle setze ich die von der Positiven Psychologie z. Zt. besonders hervorgehobene Fähigkeit zur Dankbarkeit, die v.a. bei spirituellen Menschen zu finden ist.<sup>56</sup> Sie besitzt drei Bezugspunkte:

<sup>49</sup> Eagleton, Terry, Der Sinn des Lebens, Berlin 2008, 136.

<sup>50</sup> Bucher, Spiritualität 122.

<sup>51</sup> Vgl. auch Bloch, Ernst „Das Prinzip Hoffnung“, Frankfurt/M. 1959.

<sup>52</sup> Renz, Grenzerfahrung 49.

<sup>53</sup> Ebd. 62f.

<sup>54</sup> Hier eine persönliche Erinnerung an das Lied „Kleines Senfkorn Hoffnung, mir umsonst geschenkt...“, das für einen Sterbenden wegweisend war.

<sup>55</sup> Es gibt jedoch auch die Vorstellung, dass Hoffnung ein „Hindernis“ auf dem spirituellen Weg ist. So bei dem buddhistischen Lehrer Thich Nhat Hanh, Ich pflanze ein Lächeln, München 1992, 57f.

- den Mitmenschen
- Gott (Transzendentes)
- die eigene Person

Dankbarkeit ist eine wiederentdeckte Tugend. Was lange Zeit wie eine Dressur in der Kindererziehung wirkte, und deshalb nicht mehr nachhaltig eingeübt wurde, wird heute neu wertgeschätzt. Dankbarkeit bezieht sich zunächst auf den zwischenmenschlichen Umgang. Eine dankbare Grundhaltung ermöglicht es mir, freundliche Gesten und Geschenke wahrzunehmen und darauf wiederum mit freundlichen Worten oder Zeichen zu antworten.

Der wechselseitige Austausch, der dadurch entsteht, erhöht die Zufriedenheit aller Beteiligten.

Damit sich dieser Prozess entwickeln kann, ist es wichtig, dass die Dankbarkeit von Herzen kommt und nicht nur eine berechnende Höflichkeitsformel ist.<sup>57</sup>

Inzwischen gibt es viele Übungsprogramme, wie diese Dankbarkeit durch Achtsamkeitsübungen gefördert werden kann.<sup>58</sup>

Für spirituelle Menschen unterschiedlichster Prägung (Buddhisten, Hindus, Muslime, Juden oder Christen)<sup>59</sup> gehört zur Haltung der Dankbarkeit auch das grundsätzliche Bewusstsein, dass die eigene Existenz ein Geschenk ist, ebenso wie all das, was uns umgibt.

Der Arzt Verres würdigt diese Form von Dankbarkeit als eine wichtige Quelle von Lebensmut und Lebenswillen.<sup>60</sup>

„Ein zentrales Element menschlicher Lebenskunst besteht darin, Dankbarkeit dafür zu spüren, dass wir leben dürfen. Wir nehmen das Leben nicht selbstverständlich hin, sondern wir machen uns klar, welch zauberhaft wertvolles und im Grunde unfassbares Geschenk es ist, dass wir als körperliche und geistige Wesen leben und staunen dürfen.“<sup>61</sup>

Einen dritten Aspekt von Dankbarkeit möchte ich hinzufügen: die wertschätzende Haltung dem eigenen Tun gegenüber.

Indem ich mich auf das besinne, was mir gut gelungen ist, kann sich mein Selbstwertgefühl bessern. Die kritischen inneren Stimmen verlieren an Einfluss. Besonders in Lebenskrisen ist es hilfreich den Blick auf das Gute zu lenken, das uns trotz allem geschenkt wird, und auch auf unser eigenes Bemühen, die Krise zu bewältigen. Wir erkennen dann leichter die Wege, die aus der Krise herausführen können und sind eher motiviert entsprechend zu handeln.

Eine weitere Fähigkeit ist - nach heutigem Wissensstand - für das körperlich-seelische Wohlbefinden unabdingbar.

### 3.1.4 Versöhnungsbereitschaft

Versöhnungsbereitschaft zeigt sich im Umgang mit

- den Mitmenschen,
- der eigenen Unvollkommenheit und Schuld.

Das Verzeihen gehört in allen religiösen Kulturen zu den grundlegenden Tugenden des Zusammenlebens der Menschen.<sup>62</sup> Die unterschiedlichsten Forschungen belegen es: Menschen, die verzeihen können, leben gesünder. Sie sind weniger depressiv und stressanfällig.<sup>63</sup> Herzkrankte, die

<sup>56</sup> Bucher, Glück 129f.

<sup>57</sup> Reddemann, Luise, *Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt*, Freiburg 2004, 126.

<sup>58</sup> Bucher, Glück 181f. u. 203f. zum Anlegen eines „Dankbarkeitstagebuches“.

<sup>59</sup> Bucher, Glück 129.

<sup>60</sup> Verres, Rolf, *Was uns gesund macht*, Freiburg 2005, 130.

<sup>61</sup> Ebd.

<sup>62</sup> Hierzu ein Beispiel aus dem Bereich der Naturreligionen: Faulstich, *Bewusstsein* 314f.

<sup>63</sup> Bucher, *Spiritualität* 124f u. Bucher, Glück 128f, 182f.

ihren Groll oder Hass überwinden, haben eine bessere Chance als andere wieder gesund zu werden, ob sie nun Medikamente einnehmen oder nicht.<sup>64</sup>

Nach den von Bucher vorgelegten Untersuchungen ist es erwiesen, dass spirituelle Personen leichter verzeihen können als nichtspirituelle.<sup>65</sup>

Andererseits zeigen Fallstudien, dass erzwungene oder vorschnelle Vergebung dysfunktionale Folgen wie „Schmerz, Trauer, Schuld, vor allem aber Ärger und Zorn“ haben.<sup>66</sup> Zunächst müssen also die beschämende Verletzung und die Wut auf den Täter verarbeitet werden, bevor ein ehrliches Verzeihen möglich ist.

Sich selbst verzeihen, sich die eigenen Schwächen und Fehler nachsehen, wirkt entlastend. Sterbende können oft leichter sterben, nachdem sie anderen und sich selbst verziehen haben.<sup>67</sup>

Zum Thema Vergebung gehört daher unweigerlich auch das Thema Schuld.

Eine detaillierte und tiefgehende Betrachtung dieser Thematik (auf der Basis von aktuellen Forschungsergebnissen) finde ich allein im Werk von Renz.<sup>68</sup>

Bucher erwähnt nur nebenbei, dass es erleichternd sein kann, wenn Menschen (am Ende ihres Lebens) sich ihr eigenes schuldhaftes Verhalten verzeihen.<sup>69</sup>

Der Umgang mit Schuld ist – zumindest im Umfeld christlicher Prägung – äußerst problembeladen. Nachdem über Jahrhunderte hinweg eine Überbetonung von Schuld und Sünde im Mittelpunkt christlichen Lebens stand, ist aus der Schuldfrage heute ein Tabuthema geworden. „Aus einer Überbetonung der menschlichen Schuldhaftigkeit wurde Überdruß und übermäßige Abwehr bis hin zu peinlicher Bagatellisierung von Schuld.“<sup>70</sup>(Renz)

In unserem Zusammenhang erscheint es sinnvoll, zwischen Schuld und Schuldgefühlen zu unterscheiden.<sup>71</sup> Mit Schuld bezeichnet man die Folgen einer Tat, durch die (einem) anderen Menschen schwerer Schaden zugefügt wurde. Schuldgefühle dagegen sind selbstkritische Gefühle gegenüber dem eigenen Tun, die oft zur Überbewertung von kleinen Verfehlungen führen.

Latente und diffuse Schuldgefühle können für die Betroffenen ein unbeschwertes Leben unmöglich machen.<sup>72</sup> Sie entstehen oft durch eine repressive Erziehung, die auf der Gottesvorstellung von einer allzeit kontrollierenden und strafenden Instanz basieren. Diese Vorstellung beruft sich zusätzlich auf einen Glauben an die „Erbschuld“ der Menschheit.

Solche Glaubensinhalte untergraben das Selbstwertgefühl und unterstützen daher nicht die äußere und innere Aussöhnung.

Nach Auffassung moderner christlicher Theologen kann die „Vertreibung aus dem Paradies“ (Gen.3) auch anders gedeutet werden. Elisabeth Moltmann-Wendel fordert in diesem Zusammenhang eine Rückbesinnung in der Theologie auf die Leiblichkeit. Diese „Rückbesinnung ... macht misstrauisch gegen eine Theologie, die mit dem Sünderfall beginnt statt mit der Schöpfung und dem Wohlgefallen, das Gott an dieser Schöpfung hatte.“<sup>73</sup> In einer „Theologie der Leiblichkeit“ soll keineswegs das „Zerstörungspotential im Menschen“ verharmlost werden, sondern im

---

<sup>64</sup> Ornish, Heilen mit Liebe 148f.

<sup>65</sup> Bucher, Glück, 183 u. Bucher, Spiritualität 124.

<sup>66</sup> Ebd., 159.

<sup>67</sup> Renz, Grenzerfahrung 91.

<sup>68</sup> Ebd., 90ff.

<sup>69</sup> Bucher, Spiritualität 124.

<sup>70</sup> Renz, Grenzerfahrung 90.

<sup>71</sup> Reddemann, Reise 80ff.

<sup>72</sup> Vgl. hierzu auch den Spielfilm „Wer früher stirbt, ist länger tot“, 2006.

<sup>73</sup> Moltmann-Wendel, Elisabeth, Mein Körper bin ich, Gütersloh 1994, 132f.

Kontext von Beziehung gesehen werden. „Sünde muss an Konflikten aktuell und differenziert deutlich gemacht und benannt werden.“<sup>74</sup>

Jeder selbst-bewusste Mensch erlebt Situationen, in denen er mit eigenem Versagen und auch mit Schuld konfrontiert wird. Der Umgang mit eigenem und fremdem Versagen ist leichter, wenn er geprägt ist von dem Bild eines barmherzigen Gottes, der den Menschen Freiheit und Verantwortung anvertraut.

Dem schuldig gewordenen Menschen steht jederzeit der Weg von Umkehr und Versöhnung offen, wodurch er entlastet und frei werden kann. Er übernimmt die Verantwortung für das, was er getan hat und bittet die Betroffenen und/oder Gott um Verzeihung. Gottes Barmherzigkeit kann ihm gewiss sein.

### 3.1.5 Solidarität und Engagement

Ein weiteres Wesensmerkmal des spirituellen Menschen ist der verantwortungsvolle Umgang mit

- den Mitmenschen und
- Natur, Umwelt und Kosmos.

Geprägt durch die religiösen Traditionen in Buddhismus, Judentum, Christentum und Islam wurden Mitgefühl und Dienst am Nächsten lange Zeit als selbstverständlich angesehen.

Darwin verfasste 1871 die Hypothese vom fortwährenden Konkurrenzkampf unter den Menschen (als Grundlage der Evolution). Damit begann sich ein egoistisches Selbstbehauptungsdenken auszubreiten.<sup>75</sup> Es wurde nun angenommen, dass Menschen aus genetischen Gründen egoistisch sind, bzw. sein müssen.<sup>76</sup> Die negativen Auswirkungen dieser Thesen sind noch heute spürbar.<sup>77</sup>

Seit ca. 50 Jahren gibt es zahlreiche neue Studien<sup>78</sup>, die etwas ganz anderes nachweisen können: Solidarität und Engagement zahlen sich aus. Wer sich für andere einsetzt und für die Gemeinschaft tätig ist, ist glücklicher<sup>79</sup> und gesünder und hat eine höhere Lebenserwartung. Einzige Vorbedingung für diese positiven Effekte ist: das Engagement muss freiwillig erfolgen.<sup>80</sup>

Mitgefühl, Solidarität und Engagement sind die persönlichen Eigenschaften, die wir in unserer global-vernetzten Welt brauchen, um die Probleme unserer Tage (Hungersnöte, Kriege, Klimawandel u.v.a.m.) bewältigen zu können.

Auf der Basis von Selbstakzeptanz kann eine umfassende Toleranz anderen gegenüber entwickelt werden, die dann zu einer gemeinsamen Verantwortung für die ganze Menschheit und das Universum führt. Damit kann die Dualität (Spaltung des Denkens) überwunden werden und neue Wege<sup>81</sup> zur Bewältigung der Krisen werden sichtbar – notwendige Schritte und Aufgaben für uns. Mitgefühl und Solidarität scheinen mir zentrale Merkmale eines spirituellen Menschen zu sein.

<sup>74</sup> Ebd. 133.

Hierzu auch eine jüdische Sichtweise von Friedländer, Albert: „Nach jüdischer Sicht ist der Mensch frei, keine Erbsünde lastet auf ihm, obgleich er die Fehler in sich selbst anerkennen muss. Adam und Eva mussten das Paradies verlassen, um mündig zu werden; das Judentum sieht dies nicht als eine Strafe, sondern als eine Station auf dem Weg der Selbstentwicklung.“ In: Rudolf Walter (Hrsg.), *Leben ist mehr*, 1995, 135.

<sup>75</sup> Bauer, Joachim, *Prinzip Menschlichkeit*, München 2008, 7ff.

<sup>76</sup> Ebd. 18f; „Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen. Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung und Zuneigung zu finden und zu geben.“ Ebd. 23.

<sup>77</sup> Vgl. ebd., 97ff

<sup>78</sup> Ornish, Heilen mit Liebe 151f.

<sup>79</sup> Klein, Glücksformel 268ff.

<sup>80</sup> Ornish, Heilen mit Liebe 153.

<sup>81</sup> Eurich, Claus: „Interbeing: Vom kleinen Ich zum großen SELBST“ in: Reiter/Bucher, *Spiritualität - interdisziplinär*, 143ff.

Erst im sozialen Engagement (und mag es noch so bescheiden sein) zeigt sich, ob die Spiritualität von Herzen kommt.

### 3.1.6 Gelassenheit und Demut

Zu den eher unscheinbaren spirituellen Eigenschaften gehören auch Gelassenheit und Demut. Seit etlichen Jahren wird die Gelassenheit im westlichen Kulturkreis neu entdeckt. Die Neuorientierung nach dem zweiten Weltkrieg brachte neben vielem anderen auch ein Interesse an fernöstlichen Weltanschauungen und Meditationstechniken mit sich.

Als Folge davon werden heute Stille und Achtsamkeit und Langsamkeit als wertvolle Grundhaltungen wieder wertgeschätzt. Klöster und Meditationszentren bieten zahlreiche Kurse an, in denen diese Fähigkeiten eingeübt werden können.

Erstaunlicherweise wird nun auch die Demut nicht länger belächelt, sondern positiv registriert.<sup>82</sup>

Bucher nennt das souveräne Gelassen-Bleiben in prekären Situationen einen wichtigen „Indikator für psychische Gesundheit“<sup>83</sup>. Erwiesenermaßen wird dies durch Spiritualität begünstigt.<sup>84</sup>

Echte Gelassenheit hilft uns unseren Egoismus zu überwinden und Unwichtiges nicht länger wichtig zu nehmen.<sup>85</sup> Demütige Menschen sind sich der Tatsache bewusst, dass sie auf andere angewiesen sind und letztlich nichts alleine aus sich selbst heraus tun können. Bescheidenheit statt Überheblichkeit entwickelt sich.<sup>86</sup>

Die „echte Gelassenheit“ – so Brantschen - befreit von Leistungszwang, macht offen für engagiertes Handeln und ist begleitet von Heiterkeit.<sup>87</sup>

Ein letztes Merkmal für eine positive Spiritualität möchte ich in diesem Zusammenhang nennen.

### 3.1.7 Entfaltung der Kreativität

Spiritualität und Kreativität gehören eng zusammen. Sie bedingen und beeinflussen sich wechselseitig. Kreativer Ausdruck ist ein (weiterer) „Indikator für psychische Gesundheit“ und andererseits verfügen „kreative Persönlichkeiten...über Kompetenzen, die für Spiritualität prädisponieren“.<sup>88</sup> (Bucher)

Kunstwerke entstehen gerade dann, wenn der Künstler damit ringt, dem Unfassbaren Ausdruck zu verleihen.<sup>89</sup> Renz nennt diese „Sternstunden der Kreativität ...Durchbrüche des Geistes inmitten des Dunkels“.<sup>90</sup>

Jedem Menschen steht die spirituelle Erfahrung der Kreativität – auf individuell unterschiedliche Weise – offen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es heißt: Kreativität führt zu Spiritualität oder Spiritualität führt zu Kreativität.<sup>91</sup> (Cameron) Vereinfachend kann also gesagt werden: Wo ein Mensch keine Möglichkeit zu kreativem Selbstaussdruck hat, kann sich auch seine Spiritualität nicht entwickeln und umgekehrt: Mit der Entfaltung seiner Spiritualität wächst auch die Kreativität eines Menschen.

---

<sup>82</sup> Bucher, Spiritualität 126.

<sup>83</sup> Ebd.

<sup>84</sup> Ebd.

<sup>85</sup> Brantschen, Niklaus, *Erfüllter Augenblick*, Zürich 1991, 41.

<sup>86</sup> Reddemann, Reise 73.

<sup>87</sup> Brantschen, *Augenblick* 42f.

<sup>88</sup> Bucher, Spiritualität 124.

<sup>89</sup> Renz, *Grenzerfahrung* 125.

<sup>90</sup> Ebd. 126.

<sup>91</sup> Cameron, Julia, *Der Weg des Künstlers*, München 2000, 25.

Damit liegen sieben Merkmale vor, die als Indikatoren für eine positiv wirkende Spiritualität angesehen werden können.

### 3.2 Negative Auswirkungen von Spiritualität und ihre positiven Entsprechungen

Im Zusammenhang mit Spiritualität und Religion werden v.a. drei Punkte genannt, die sich – nach heutigem Forschungsstand – als ungünstig für das Wohlbefinden erweisen:

- Ein negatives Gottesbild von einem strafenden und drohenden Gott vermindert das Selbstwertgefühl und erzeugt eine von Angst geprägte destruktive Lebensgrundhaltung. (Murken)<sup>92</sup>
- Die durch manche religiöse Traditionen ins Zwanghafte gesteigerte Gewissensbildung, v.a. auf den Körper und die Sexualität bezogen, erzeugt tiefe seelische Störungen mit nachhaltigen negativen körperlichen Auswirkungen. (Bucher)<sup>93</sup>
- Manche spirituelle Praktiken können zu anhaltendem Realitätsverlust führen. Besonders Menschen, die früher an Schizophrenie gelitten hätten, sollten solche Übungen (z.B. Transzendente Meditation) besser meiden (Bucher).<sup>94</sup>

Da hier eine „heilende Spiritualität“ im Mittelpunkt der Betrachtung steht, stellt sich die Frage, wie solcher Schaden vermieden werden kann, bzw.:

Welches Gottesbild,  
welche Einstellung zur Körperlichkeit und  
welche Haltung zu spirituellen Praktiken  
können den oben genannten negativen Auswirkungen von Spiritualität vorbeugen?

#### 3.2.1 Ein Gottesbild, das zu einem positiven Selbstwertgefühl beitragen kann

Die genannten schädlichen Auswirkungen beziehen sich auf den christlichen Kontext, deshalb soll zur Beantwortung nur das christliche Glaubensumfeld betrachtet werden.

Seit einigen Jahrzehnten treten v.a. feministische Theologinnen für ein neues Gottesbild ein, für ein Gottes- und Menschenbild, das sich rückbesinnt auf die biblischen Quellen.<sup>95</sup>

Das Gottesbild von einer kontrollierenden, allgegenwärtigen und strafenden Instanz wird in den großen christlichen Kirchen nicht länger verbreitet, stattdessen das Bild von der allumfassenden Liebe und Weisheit, der wir im dreifaltigen Gott begegnen können. Und dennoch bleibt dieser Gott - heute ebenso wie zu allen Zeiten – ein Geheimnis.

Unterstützt wird dieses Umdenken auch von einer neuen Hinwendung zum orthodoxen Christentum. Dort wurde „die beglückende Erkenntnis ..., dass in Jesus von Nazareth die « Philanthropie » Gottes erschienen sei ... nie vergessen. « Denn Er ist gut und menschenfreundlich » - mit diesem Satz enden alle orthodoxen Gottesdienste“<sup>96</sup> (so fasst es Archimandrit Totzke zusammen).

Auf schlichte Weise zeigt der kleine Text „Gott ist anders“ wie sich ein heutiges (christliches) Gottesbild am Neuen Testament orientiert:

„Gott ist -  
wie ein Mann, der Samen auf seinen Acker streut;  
wie eine Frau, die Hefe unter das Mehl mischt;  
wie ein Vater, der seinen verlorenen Sohn umarmt;  
wie eine Mutter, die ihre Kleinen sammelt und schützt;  
wie ein Hirte, der sein verirrtes Schaf sucht und zur Herde zurückträgt;

<sup>92</sup> Ebd. 153.

<sup>93</sup> Bucher, Glück 123.

<sup>94</sup> Bucher, Spiritualität 141 u. 139.

<sup>95</sup> Moltmann-Wendel, Körper 132ff.

<sup>96</sup> Totzke, Archimandrit Irenäus, *Der Himmel liebt die Erde*, Freiburg 1978, 7.

wie eine Frau, die ihre verlorene Münze so lange sucht, bis sie sie findet;  
 wie ein Hausherr, der zum Mahl einlädt;  
 wie ein Geschäftsmann, der Talente verteilt, ehe er auf Reisen geht;  
 wie ein Winzer, der seinen Weinberg den Knechten anvertraut;  
 Gott ist ...<sup>97</sup>

Doch der Gott unserer und aller Zeiten hat auch ein anderes Gesicht. „Gott ist nicht nur lieb und nett...Gott hat die Kraft furchtbare Dinge auf uns zu häufen“. <sup>98</sup> Er mutet uns die Zweifel und die dunklen Nächte und das Ringen mit ihm zu. Aber wir können auch darauf vertrauen, dass er uns gerade dort begegnet.

Ein Gott, von dem wir glauben, dass er uns mit all unseren Schwächen annimmt, mit dem wir uns auseinandersetzen können und der uns in die Dunkelheit hinein seinen Segen gibt – ein solcher Gott stärkt das Selbstvertrauen und die Zuversicht.

### 3.2.2 Neue Einstellung zu Körper und Sexualität

Für diesen Themenbereich möchte ich eine weitere Frau zitieren, die sich für die spirituelle Erneuerung innerhalb der christlichen Kirchen stark macht.

Pia Gyger ist der Überzeugung, dass v.a. ein bewusster, positiv-achtsamer Umgang mit der Sexualität unsere Gesellschaft nachhaltig umgestalten kann.<sup>99</sup>

In der von Gyger erneuerten spirituellen Gemeinschaft „Katharina-Werk“ wird die Sexualität bewertet „als positive, schöpferische Kraft, die es zu gestalten gilt, und durch die wir Anteil haben am schöpferischen Wirken Gottes.“<sup>100</sup>

Auf Grund ihrer langjährigen therapeutischen Arbeit mit straffällig gewordenen Jugendlichen ist Gyger davon überzeugt, dass Kinder und Jugendliche während der Zeit des „Aufbrechens ihrer sexuellen Kraft ... mit Güte, Humor und sachlichen Informationen begleitet“<sup>101</sup> werden sollten. Auf diese Weise kann eine wichtige Voraussetzung geschaffen werden für einen liebevollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Sexualität und Partnerschaft.

Nicht die Verteufelung von Körper und Sexualität und eben so wenig die totale Enttabuisierung und Befreiung der Sexualität sind heilsam für Frauen und Männer, sondern die liebevolle Begegnung zwischen Ich und Du. Sexuelle Begegnungen zwischen den Liebenden können dann zu existenziellen Erfahrungen werden – nicht selten sogar zur „numinosen Erfahrung.“<sup>102</sup>

### 3.2.3 Verantwortungsvoller Umgang mit bewusstseinsverändernden Praktiken und Substanzen

Diese Forderung richtet sich an alle, die spirituell Suchende im Rahmen von Kursen (oder in Handbüchern) dazu anleiten, neue spirituelle Techniken zu erproben – seien das nun bestimmte Entspannungsübungen oder Familienaufstellungen oder schamanische Reisen.

<sup>97</sup> Beck, Eleonore u. Müller, Gabriele, *Frauen und Gott* – Gedanken und Gebete, Düsseldorf 1992, 270f.

<sup>98</sup> Sölle, Dorothee, *Mut* – Kämpfe und liebe das Leben, Freiburg 2008, 139f.

<sup>99</sup> Gyger, Pia, *Hört die Stimme des Herzens* – Werdet Priesterinnen und Priester des Kosmischen Wandels, München 2006, 73ff.

<sup>100</sup> Ebd. 87f „Diese Ausrichtung hat uns beflügelt und befreit. Wir erfahren unsere Sexualität sowohl als animalisch-vitale Lebensenergie, die uns mit der Erde und mit allen Lebewesen verbindet, als auch als Ausdruck der göttlichen Ur-Liebe, die durch uns hindurch wirkt. So ist sie für uns eine wichtige Brücke zwischen Himmel und Erde.“, ebd.

<sup>101</sup> Ebd. 76 – Gyger wünscht sich, dass sich in den christlichen Kirchen geeignete Frauen und Männer für dies Aufgaben finden, ebd.

<sup>102</sup> Vgl. ebd. 82f.

Alles, was tiefgreifende Veränderungen herbeiführen kann, kann auch Krisen auslösen. Deshalb muss bei bewusstseinsverändernden Prozessen immer darauf geachtet werden, in welcher Situation sich jeder einzelne und auch die Gruppe befindet. Der Anleitende muss bereit und in der Lage sein, Verantwortung zu übernehmen für sein Tun – andernfalls können statt der erwarteten heilenden Wirkungen schwerwiegende Schäden entstehen.

Diese drei ins Positive umformulierten Kennzeichen einer nicht- destruktiven sondern heilenden Spiritualität werden nun mit den sieben zuvor genannten (3.1) in einem Merkmalkatalog zusammengefasst.

Mit Hilfe dieses Katalogs kann eine Einschätzung vorgenommen werden, inwieweit spirituelle Texte oder Praktiken – nach heutigen Gesichtspunkten – als heilend eingestuft werden können oder nicht.

### **3.3 Kriterien für heilende Spiritualität**

1. Ermutigung zu Frage und Suche nach dem Sinn des Lebens – in allen Lebenslagen
2. Stärkung und Entwicklung einer illusionsfreien Hoffnung
3. Pflege und Entwicklung von Dankbarkeit
4. Bereitschaft zu einem achtsamen, d.h. nicht kategorischen Umgang mit Schuld und Verzeihen
5. Engagement und Dienst in der Gemeinschaft
6. Einüben von Gelassenheit und Demut
7. Entfaltung der Kreativität
8. Gottesbild eines barmherzigen Gottes, der menschliches Begreifen übersteigt, Transzendenzvorstellung getragen von Achtsamkeit und Wohlwollen
9. Positive Einstellung zum Körper, zu den Sinnen und zur Sexualität
10. Achtsamer Umgang mit bewusstseinsverändernden Mitteln und Praktiken

## II Gertrud von Helfta: Räumliches und geistiges Umfeld, Lebensgeschichte und Werk

### 1. Räumliches und geistiges Umfeld - Das Kloster St. Maria zu Helfta

Gertrud (1256 – 1302) lebte und wirkte, seit sie fünf Jahre alt war, im Kloster St. Maria in Helfta. Sie war die jüngste der vier großen Frauen des Mittelalters, die ausgehend von diesem Ort die Frauenmystik ihrer Zeit prägten – in Deutschland und darüber hinaus.

Das Kloster Helfta war zwischen 1258 und 1342 ein Ort von besonderer Spiritualität, ein geistliches Zentrum. Der besondere Geist dieser Klostersgemeinschaft legte die Basis für vielfältige schriftstellerische Tätigkeiten einzelner Ordensfrauen.

#### 1.1 Geschichte des Klosters

Das Kloster wurde 1229 als Schenkung des Grafen in der Nähe von Mansfeld – mit zunächst sieben Ordensfrauen aus einem Zisterzienserinnenkloster in Halberstadt – gegründet.

Durch äußere Umstände wurde es notwendig, die Klostersgemeinschaft zweimal umzusiedeln, bis sie sich 1258 in Helfta (in der Nähe von Eisleben, Thüringen) für 95 Jahre niederlassen und entfalten konnte.<sup>103</sup>

Nach dieser Blütezeit, die auch „das goldene Zeitalter des Klosters“<sup>104</sup> genannt wird, geriet das Kloster in den Strudel der Geschichte: Anschläge und Brandschatzung infolge innerkirchlicher Auseinandersetzungen, später Bauernkriege und Reformation, die 1542 zur Säkularisierung führten. Das Gelände wurde von dieser Zeit an landwirtschaftlich genutzt, ab Beginn des 18. Jahrhunderts als königlich-preußischen Staatsdomäne, nach 1945 bis 1989 als VEG (Volkseigenes Gut) der DDR. Von den ehemaligen Klostergebäuden waren zur Zeit der deutschen Wiedervereinigung 1990 nur wenige Mauerreste übrig geblieben.<sup>105</sup>

Der Name Helfta jedoch konnte die Zeiten des Untergangs überdauern, da er durch die weltweite Verbreitung der Schriften Gertruds – genannt die Große von Helfta - im Gedächtnis religiöser Menschen in Erinnerung geblieben war.<sup>106</sup>

Nach der Wende wurde auf Initiative einzelner und durch großen Einsatz vieler Menschen das Kloster auf Mauerresten aus dem Mittelalter wieder aufgebaut und mit neuem geistlichen Leben erfüllt. Seit 1999 leben und wirken hier wieder Ordensfrauen als Zisterzienserinnen.

---

<sup>103</sup> Oefelein, Cornelia, Grundlagen zur Baugeschichte des Klosters Helfta, in: Bangert, Michael/Keul, Hildegund (Hrsg.), Vor dir steht die *leere Schale* meiner Sehnsucht – Die Mystik der Frauen von Helfta, Leipzig 1999, 16f.

<sup>104</sup> Ebd. 17.

<sup>105</sup> Hochenauer, Josef, Kloster Helfta – Ein *Abenteuer* Gottes, Lindenberg 2003, 172f.

<sup>106</sup> Hierzu gibt es einige Anekdoten: z. B. wird von einem älteren Arbeiter des VEG bei einer Ortsbegehung in Helfta 1969 von einem Kindheitserlebnis berichtet: „Sein Weg zur Schule führte damals ... an den Ruinen [des Klosters] vorbei. An einem dunklen Wintermorgen erschreckte er sich vor einer am Boden kauernenden Gestalt. Beim Näherkommen erkannte er eine am Boden kniende Nonne. Im Dorf erzählten die Leute, eine Nonne aus Südamerika habe eine Pilgerreise unternommen ... [zur Stätte der heiligen Frauen von Helfta].“, Ebd. 34

oder auch: Eugenio Pacelli besuchte während seiner Zeit als Nuntius einmal diesen Ort, um den Frauen von Helfta seine Ehrerbietung zu erweisen. Vgl. Krabbel, Gerta, Gertrud von Helfta, neuveröffentlicht vom KDFB Essen, Annweiler 2002, 7.

## 1.2 Geistliche Prägung des Klosters

### 1.2.1 Ordenszugehörigkeit

Das Kloster St. Maria von Helfta folgte von Anfang an in seiner geistlichen Ausrichtung der Erneuerungsbewegung der Zisterzienser.

In Frankreich war diese Reformbewegung der Benediktinermönche um 1100 entstanden und breitete sich v.a. durch den Einfluss von Bernhard von Clairvaux (+ 1153) rasch in ganz Mitteleuropa aus. Die Reform beinhaltete die Rückbesinnung auf die Demut und das einfache Leben und die Aufwertung der körperlichen Arbeit.<sup>107</sup> Zisterziensermönche sahen ihre vorrangige Aufgabe in der Landwirtschaft und in Pflege und Verkündigung der Hl. Schrift. Die Klöster wurden in Tälern, an Fluss- oder Seeufern gebaut. Die Architektur ihrer Bauten war und ist betont schlicht und ihre Kirchen haben keine Kirchtürme.<sup>108</sup> Von Anfang an gab es auch Frauenklöster, die sich den Regeln von Citeaux unterstellten.<sup>109</sup> Als jedoch die Zahl der Frauenklöster die der Männerklöster zu überschreiten begann, wurde 1220 beschlossen, keine neuen Frauenklöster zuzulassen.<sup>110</sup>

Dadurch entstand in Helfta eine Gemeinschaft von Ordensfrauen, die sich zwar nach den Regeln der Zisterzienser ausrichtete, die aber nicht unmittelbar an den Orden angeschlossen war. Wie die Theologin Hildegund Keul ausführt, war eine solche Situation im „13. Jahrhundert keineswegs ungewöhnlich“<sup>111</sup>. Und für das Kloster in Helfta zeigte sich außerdem: „Der Schwebezustand ihres Ordensstatus [gab] den Frauen einen willkommenen Freiraum. Sie [hatten] die Chance, in Theologie und Spiritualität neue Wege zu gehen.“<sup>112</sup>

Das Kloster St. Maria wurde zu einem Ort, an dem sich die Ordensfrauen v.a. dem Studium und dem Abschreiben der Heiligen Schrift und auch anderer bedeutender Schriften widmeten. Gleichzeitig stand im Mittelpunkt des Klosterlebens die gemeinsame Liturgie und das Gebet in der Stille.

### 1.2.2 Tagesablauf in einem mittelalterlichen Kloster

Da der Tagesrhythmus eine sehr wichtige Rolle für das Leben der Frauen spielte, soll hier kurz der Tagesablauf in einem mittelalterlichen Kloster skizziert werden.<sup>113</sup>

Nach den Ordensregeln des Benedikt von Nursia (ca. 480 – 547) sollten sich regelmäßige Gebetszeiten mit Zeiten der Arbeit abwechseln („ora et labora“). Insgesamt achtmal während eines Vierundzwanzigstundentages trafen sich die Ordensleute zum gemeinsamen Gotteslob im Stundengebet. Die Anzahl von sieben Gebetszeiten am Tag und einer Gebetszeit in der Nacht wurde aus dem Judentum (Psalm 119 Verse 164 und 62<sup>114</sup>) übernommen. Im Einzelnen fanden statt:

Matutin um 2 Uhr, Laudes bei Tagesanbruch, Prim um 6 Uhr, Terz 9 Uhr, Sext 12 Uhr, Non 15 Uhr, Vesper 17 Uhr und Komplet 18 Uhr. Nach der Prim begannen die Arbeitszeiten. Es gab nur ein bis zwei Mahlzeiten pro Tag: Abendessen nach der Vesper, ganzjährig, und Mittagessen nach der

<sup>107</sup> Aernecke, Susanne/ Haase, Jürgen, Te Deum – Das Geheimnis der großen christlichen Orden, München 2008, 34ff.

<sup>108</sup> Oefelein, in: Bangert/Keul, Leere Schale, 20f.

<sup>109</sup> Ebd. Schließlich überstieg die Zahl der Frauenklöster diejenige der Männerklöster, sodass 1220 beschlossen wurde, keine weiteren Frauenklöster zuzulassen. Ebd.

<sup>110</sup> Vgl. Keul, Hildegund, *Mechthild von Magdeburg* – Poetin-Begine-Mystikerin, Freiburg 2007, 161, Die Ordensoberen fürchteten eine Überlastung durch die anstehende Sakramentenversorgung der Frauenklöster.

<sup>111</sup> Ebd.

<sup>112</sup> Ebd.

<sup>113</sup> Zu den folgenden Informationen: [www.Kloster-aktuell.de](http://www.Kloster-aktuell.de) „Tagesablauf im mittelalterlichen Kloster“, 23.1.2010.

<sup>114</sup> Psalm 119, Verse 62 und 164 übersetzt von Guardini, Romano, in: Psalter und Gebete, Mainz 2001: Zur Mitte der Nacht erhebe ich mich, Dir für Deine gerechten Urteile Lob zu sagen. Des Tages siebenmal sag ich Dir Lob, Deiner gerechten Gerichte wegen.

Sext, nur im Sommer. Die Schlafenszeit bzw. die nächtliche Zeit der Stille begann nach der Komplet ca. 30 Minuten nach Sonnenuntergang.<sup>115</sup>

### 1.2.3 Gertrud von Hackeborn (1231 – 1291) – Äbtissin des Klosters St. Maria von 1251 - 1291

Die Blütezeit des Klosters ist in besonderer Weise der umsichtigen und weisen Führung von Gertrud von Hackeborn zu verdanken, die das Kloster 40 Jahre lang, d.h. von 1251 bis 1291, leitete. Aus der kleinen Frauengemeinschaft wurde im Laufe ihrer Amtszeit ein Zentrum mit etwa 60 Chorfrauen und dazu einer fast gleichgroßen Anzahl von Laienhelfern.<sup>116</sup>

Der Theologe Michael Bangert hebt die Bedeutung des Klosters Helfta als *das* Zentrum der Frauenmystik im Hochmittelalter hervor und bekräftigt das Verdienst seiner langjährigen Äbtissin.

„Gertrud von Hackeborn scheint eine überaus tatkräftige und entscheidungsfreudige Frau gewesen zu sein, die sich sehr um die kirchen- und lokalpolitische Unabhängigkeit des Klosters mühte und dessen wirtschaftliche Sicherung anstrebte.“<sup>117</sup>

Gertrud von Hackeborn förderte sowohl die intellektuelle als auch die spirituelle Bildung der Mädchen und Frauen. Sie ließ im Kloster ein „Skriptorium“<sup>118</sup> einrichten. Durch das Abschreiben von theologischen und anderen Schriften entstand eine zusätzliche Einnahmequelle, und gleichzeitig konnte auf diese Weise die Klosterbibliothek erweitert werden. Die Klosterbibliothek genoss einen guten Ruf<sup>119</sup>, sie war Basis und Voraussetzung für die umfassende Bildung der Ordensfrauen.

Gleich zu Beginn ihrer Amtszeit richtete die Äbtissin Gertrud eine Klosterschule ein. Hier lernten die Schülerinnen zunächst Lesen und Schreiben (auch in lateinischer Sprache).<sup>120</sup> Danach folgte – so wie es die benediktinische Tradition vorgab – das achtjährige Studium der Freien Künste (Grammatik, Rhetorik, Dialektik, Arithmetik, Geometrie, Astronomie und Musik) bevor mit dem Studium der Theologie begonnen wurde.<sup>121</sup>

Gertrud von Hackeborn vertrat die Ansicht, dass der Eifer für die Wissenschaften eine wesentliche Voraussetzung sei, um sich mit Religion und mit der Heiligen Schrift auseinandersetzen zu können und diese zu verstehen und zu pflegen.<sup>122</sup>

Gertrud besaß offensichtlich ein Gespür für die Fragen und Nöte ihrer Zeit. Die Begine Mechthild von Magdeburg fand Aufnahme im Kloster Helfta und Unterstützung bei der Niederschrift ihres Werkes.

Während der Amtszeit der Äbtissin Gertrud konnten sich die drei Mystikerinnen Mechthild von Magdeburg, Mechthild von Hackeborn und Gertrud von Helfta im Kloster St. Maria mit ihren mystischen Erfahrungen auseinandersetzen und schließlich ihre Schriften vollenden. Hierzu brauchten sie eine haltgebende Struktur und gleichzeitig den Freiraum für individuelles spirituelles Wachstum. Gertrud von Hackeborn hatte offensichtlich die Persönlichkeit, diese Qualitäten zu vermitteln.

<sup>115</sup> Im Vergleich hierzu der heutige Tagesablauf im Kloster Helfta (werktags): Laudes um 5.30 Uhr, Terz und hl. Messe ab 7.30 Uhr, Sext um 11.45 Uhr, Non um 14 Uhr, Vesper um 17 Uhr, Vigilien um 18 Uhr und Komplet um 19.45 Uhr, aus: [www.kloster-helfta.de](http://www.kloster-helfta.de) am 23.1.10

<sup>116</sup> Bangert, Michael, Die sozio-kulturelle Situation des Klosters St. Maria in Helfta, in: Bangert/Keul, Leere Schale, 38f, Laienhelfer für „weibliche und männliche Konversen“.

<sup>117</sup> Ebd. 40.

<sup>118</sup> Ebd. 42.

<sup>119</sup> Bangert, Michael, *Mystik als Lebensform*, Münster 2003, 136.

<sup>120</sup> Repges, Walter, *Den Himmel muss man sich schenken lassen- Die Mystikerinnen von Helfta*, Leipzig 2002, 36.

<sup>121</sup> Gertrud von Helfta, *Gesandter der göttlichen Liebe*, vollständige Übersetzung: Lanczkowski, Johanna, Heidelberg 1989, Nachwort, 574f, abgekürzte Schreibweise: LEGATUS. Ein Vollstudium der Theologie war für die Frauen jedoch nicht möglich. Frauen war der Zugang zu einer theologischen Fakultät verwehrt. Repges, Himmel, 37.

<sup>122</sup> Wiberg Pedersen, Else Maria, *Gottesbild-Frauenbild-Selbstbild*, in: Bangert/Keul, Leere Schale, 52.

### 1.2.4 **Beginne und Mystikerin Mechthild von Magdeburg (ca. 1207 – 1282 od. 1294)** - ein spirituelles Vorbild

Mechthild von Magdeburg wurde auf ihre persönliche Bitte 1270 in das Kloster in Helfta aufgenommen. Sie war damals mit ca. 63 Jahren eine alte Frau, die auf Hilfe und Unterstützung angewiesen war. Andererseits konnte sie der klösterlichen Gemeinschaft unschätzbare Anregungen geben.

Mechthild hatte im Alter von 20 Jahren ihre Familie verlassen, um als Begine in Magdeburg in Gemeinschaft mit anderen Frauen nach dem Ideal der christlichen Nächstenliebe Kranken und Notleidenden beizustehen.<sup>123</sup>

Seit ihrer Jugend hatte sie besondere mystische Gotteserfahrungen. Diese Erfahrungen waren der Auslöser für ihre Hinwendung zu den Benachteiligten des Gesellschaftswandels, der durch die Entwicklung der Städte ausgelöst worden war.

Als sie etwa 40 Jahre alt war, begann sie ihre Erfahrungen aufzuschreiben – in ihrer Muttersprache, einem Dialekt des Mittelhochdeutschen.<sup>124</sup> „Das Hohelied der Liebe“ (Hld 1,1-8) war und ist für viele Mystiker, so auch für Mechthild, ein Abbild ihrer eigenen mystischen Erfahrungen mit Gott.

Zusätzlich inspiriert durch die höfische Sprache der Minne, drückte Mechthild die Begegnung zwischen der Seele und Gott in einem geistlichen Minnegesang aus.<sup>125</sup>

Sobald Mechthild das erste Buch ihres Gesamtwerkes „Das fließende Licht der Gottheit“<sup>126</sup> veröffentlicht hatte, geriet sie „in ernsthafte Konflikte mit den staatlichen und kirchlichen Obrigkeiten.“<sup>127</sup> Denn mit ihrer Niederschrift durchbrach sie drei der damals geltenden Tabus:

- erstens war sie eine Frau, die sich zu Gotteserfahrung – einem theologischen Thema – äußerte,
- zweitens gehörte sie keinem Orden an, der ihr hätte Rückhalt geben können und
- drittens drückte sie sich nicht in Latein, sondern in ihrer Muttersprache aus.<sup>128</sup>

Die Kernaussage in Mechthilds Werk – so die Wissenschaftlerin Margot Schmidt – „besteht ... in nichts anderem als in der bewegenden Geschichte zwischen dem Herzen Gottes und dem menschlichen Herzen, zwischen deren Beziehung sich immer wieder Luzifers Herz intrigierend einmischt.“<sup>129</sup>

Mechthild war, als sie nach Helfta kam, nicht mehr in der Lage, ihr begonnenes Werk „Das fließende Licht der Gottheit“ eigenhändig zu Ende zu schreiben. Sie benötigte eine Schreiberin. Nach den historischen Unterlagen ist es sehr wahrscheinlich, dass die junge und begabte Gertrud diese Schreibaufgabe übernahm.<sup>130</sup> Die Begegnungen und Gespräche, die daher regelmäßig zwischen den beiden Frauen stattfanden, werden Gertrud nachhaltig geprägt haben.

### 1.2.5 **Mechthild von Hackeborn (1241- 1299) – Lehrerin, Leiterin der Klosterschule und Kantorin**

Mechthild von Hackeborn folgte ihrer älteren Schwester Gertrud bereits 1249, d.h. im Alter von ca. sieben Jahren, ins Kloster St. Maria. Sie wurde später zur Novizenmeisterin und Lehrerin und

<sup>123</sup> Keul, Mechthild von Magdeburg, 61ff.

Auf eine ausführliche Beschreibung der Beginnen-Bewegung wird verzichtet, sie würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. S. hierzu auch: Bangert, Lebensform, 121ff.

<sup>124</sup> Bangert, Lebensform, 147.

<sup>125</sup> Keul, Hildegund, Du bist ein inniger *Kuss* meines Mundes, in: Bangert/Keul, Leere Schale, 95ff.

<sup>126</sup> Einzelheiten hierzu in: Keul, Mechthild von Magdeburg a.a.O.

<sup>127</sup> Bangert, Lebensform, 148f.

<sup>128</sup> Keul, Mechthild von Magdeburg, 97.

<sup>129</sup> Schmidt, Margot, Die *Kraft* des Herzens, in: Bangert/Keul, Leere Schale, 112.

<sup>130</sup> Keul, Hildegund/Ringler, Siegfried, In der *Freiheit* des lebendigen Geistes, in: Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer *Gottesrede*, Ostfildern 2008, 31.

war wegen ihrer besonderen musikalischen Begabung für die Gestaltung des Chorgesangs und der Liturgie verantwortlich.<sup>131</sup> Neben ihrer Schwester, der Äbtissin Gertrud, hatte sie damit im Kloster die für das geistliche Leben einflussreichste Stellung inne.<sup>132</sup>

Mechthild wurde nach dem Tod ihrer Schwester (1291) schwer krank. Sie erholte sich nicht mehr und starb 1299. Während ihres langen Krankenlagers berichtete sie von ihren mystischen Erfahrungen und Visionen; ihre Mitschwestern – u.a. auch Gertrud (von Helfta) - schrieben sie nieder. Aus diesen Berichten entstand eine Sammlung von Andachtsbüchern: „Liber specialis gratiae - Buch der besonderen Gnade“.<sup>133</sup>

Bemerkenswert für unseren Zusammenhang ist, dass auch Mechthild von Hackeborn immer wieder vom göttlichen Herzen spricht, als dem Zentrum der göttlichen Liebe und dem Zufluchtsort für die menschliche Seele.<sup>134</sup>

Als das kleine Mädchen Gertrud (von Helfta) 1261 in das Kloster St. Maria kam, wurde sie sicherlich der Lehrerin Mechthild anvertraut. Und Mechthild wird wesentlich dazu beigetragen haben, dass sich neben Gertruds intellektueller Begabung auch ihre Spiritualität und ihre Liebe zur Liturgie entfalten konnten.

## 2. Lebensgeschichte

Gertrud trägt den Namen: Gertrud von Helfta, oder auch: Gertrud die Große von Helfta. Was hat es mit dieser Namensgebung auf sich?

Im Mittelalter werden Personen nach dem Ort ihrer Herkunft, nach ihrer Familie, oder nach dem Ort ihres Wirkens benannt.<sup>135</sup>

Außer ihrem Geburtsdatum, dem 6. Januar 1256, und ihrem Vornamen ist von Gertruds Herkunft nichts bekannt. Sie wird gekennzeichnet durch den Namen „Helfta“. In Helfta stand das Kloster, zu dem sie im Alter von fünf Jahren gebracht wurde; dort starb sie 41 Jahre später, im November 1302. Sie lernte nie etwas anderes kennen als das Leben in diesem Kloster. Alles was sie von der Welt außerhalb wusste, hatte sie aus zweiter Hand.

Das Kloster St. Maria in Helfta war für Gertrud Lebensort und Wirkstätte.

### 2.1 Kindheit, Jugend – Studienzeit

Verschiedene Hinweise in ihren Schriften lassen darauf schließen, dass Gertrud eine Waise war und auch sonst keinerlei Angehörige hatte.<sup>136</sup>

Schon als Kind fiel sie durch ihre außergewöhnliche intellektuelle Begabung auf. In der Biographie, die von Mitschwestern angefertigt wurde, heißt es:

„Sie war zwar den Jahren und dem Körper nach ein Kind, aber der Gesinnung nach erwachsen, liebenswürdig, fähig und tüchtig und in allen Dingen so gelehrig, dass alle, die sie hörten,

<sup>131</sup> Wiberg Pedersen, in: Bangert/Keul, Leere Schale, 53ff.

<sup>132</sup> In den Quellen kann ich keine detaillierten Angaben zu dieser besonderen Schwesternkonstellation finden. Häufig ist die Beziehung von Schwestern durch Rivalität geprägt. In der engen Gemeinschaft des Klosters Helfta hätte sich ein rivalisierendes Verhalten zweifellos nachteilig ausgewirkt. Ich vermute daher das Umgekehrte: Mechthild war ihrer älteren Schwester in großer Loyalität und geschwisterlicher Liebe verbunden. Dadurch entstand ein solides Führungsteam, das dem ganzen Konvent sowohl Sicherheit als auch Freiraum bot, und möglicherweise sogar zum Vorbild für ein schwesterliches Miteinander wurde.

<sup>133</sup> Reppes, Himmel, 74f.

<sup>134</sup> Ebd. 85ff, ebd., das folgend Zitat aus Mechthilds Buch II, wo Gott spricht: „Alles Gute, das Himmel und Erde enthalten, fließt ja hervor aus der Güte meines Herzens.“

<sup>135</sup> Keul, Mechthild, 137.

<sup>136</sup> Bangert, Lebensform, 17f.

Gertrud die Große, Gesandter der göttlichen Liebe I - V, übersetzt von: Weißbrodt, Johannes, neue Aufl. Stein a. R. 2008, 54 und 499 (Anmerkung 58). Hier abgekürzt: Gertrud v.H., LEGATUS, Weißbrodt.

verwundert waren. Denn schon als sie zur Schule geschickt wurde, überragte sie alle Gleichaltrigen und Ordensschwestern durch schnelle Auffassungsgabe und wache Intelligenz...<sup>137</sup>

Sie wurde von ihren Lehrerinnen gefördert und erreichte einen Bildungsstand, wie ihn nur wenige Frauen im Mittelalter erreichen konnten. Und sie scheint sich dessen bewusst gewesen zu sein, denn es wird von ihr berichtet, sie war „entschlossen, keinem Mann an Gelehrsamkeit nachzusteigen“<sup>138</sup>.

Als sie älter wurde breitete sich jedoch zunehmend eine Leere in ihrem Inneren aus, ihr Wissen und die Freien Künste befriedigten sie nicht mehr. Sie wurde von Unruhe und Zweifeln geplagt. Dabei kann zweierlei eine Rolle gespielt haben:

1. Mechthild von Magdeburg lebte inzwischen im Kloster und Gertrud wurde ihre Sekretärin. Durch die Schreibarbeiten kam die junge Gertrud mit der abwechslungsreichen Vergangenheit und dem gefühlsstarken Innenleben der Begine in Berührung. Für den wachen und neugierigen Geist, den Gertrud besaß, muss die Begegnung mit Mechthild von Magdeburg eine große Herausforderung gewesen sein.

2. In der Ausbildung der Schwestern bildete das Studium der Freien Künste nur die unterste Stufe. Danach folgte die theologische Ausbildung, d.h. das Studium der Hl. Schrift, aber auch der Schriften von Augustinus, Dionysios, Gregor dem Großen, Bernhard von Clairvaux u.a.<sup>139</sup>

Als dritte und höchste Stufe wurde die Gotteserkenntnis durch Kontemplation angestrebt.<sup>140</sup> Gertrud blieb in ihrer Entwicklung stecken. Sie konnte nicht über die intellektuelle Stufe hinauswachsen, denn ihr blieb die Erfahrung der Gottesschau, so wie sie Mechthild immer wieder erlebte, verwehrt.

## 2.2 Spirituelle Krise und Wandlung

In der Adventszeit 1280 geriet Gertrud schließlich in eine schwere spirituelle Krise, die sie in große Verzweiflung stürzte. Am Ende der Weihnachtszeit geschah dann die Wende. Auf wunderbare Weise erlebte sie am Abend des 27. Januar 1281 den spirituellen Durchbruch in einer Christusvision. Dabei wandte sich Christus ihr zu und hob sie über eine trennende Dornenhecke an seine Seite.<sup>141</sup>

M.E. sind bereits die Umstände dieser ersten Vision bemerkenswert: Gertrud macht diese Erleuchtungserfahrung nicht nach stundenlangem Stillsitzen und Beten, sondern als sie vor dem Zubettgehen einer älteren Mitschwester einen Gutenachtgruß zunicht.<sup>142</sup>

Dadurch wird bereits in Gertruds erster spiritueller Erfahrung etwas Wesentliches sichtbar: Nicht durch Selbstkasteiung oder durch unablässiges Studieren kommen wir Gott näher, sondern: sobald wir uns dem einzelnen Mitmenschen zuwenden, kommt Gott auf uns zu und schenkt uns die Erfahrung seiner Nähe.

## 2.3 Gertrud in ihren Lebensaufgaben als Seelsorgerin, als Lehrerin und Schriftstellerin

Dieses gnadenhafte Erlebnis, dem von da an bis zu ihrem Tod viele weitere folgten, brachte Gertrud die ersehnte innere Wandlung. Sie wurde „von einer Grammatikerin zu einer Theologin“.<sup>143</sup> Dabei entwickelte sie sich mehr und mehr zu einer geistigen und geistlichen Betreuerin.

<sup>137</sup> Gertrud v. H., LEGATUS I - V, Lanczkowski, 516.

<sup>138</sup> Zitiert nach Regges, Himmel, 101.

<sup>139</sup> Wiberg Pedersen, in: Bangert/Keul, Leere, 54f.

<sup>140</sup> Ebd. 55.

<sup>141</sup> Gertrud v. H., LEGATUS II, Weißbrodt, , 60f .

<sup>142</sup> Nach der Abendandacht (Komplet) galt das nächtliche Schweigegebot.

<sup>143</sup> Gertrud v.H., LEGATUS I, Lanczkowski, 517.

Ihre Biografinnen wurden nicht müde immer neue Beispiele aufzuzählen, mit denen sie Gertruds vielseitige Seelsorgetätigkeit belegen konnten.<sup>144</sup> In den Berichten heißt es, dass Gertrud auf die ausgefallensten theologischen Fragen Antwort wusste, dass sie Bekümmerte tröstete, dass sie vielen Menschen in Gewissensnöten beistand und sogar als „Beichtmutter“<sup>145</sup> wirkte.

Außerdem schrieb Gertrud Gebete und religiöse Abhandlungen und Kommentare zu Bibeltexten. Hierzu eine Mitschwester wörtlich:

„Sie hat mehrere Bücher voller erleuchteter Aussprüche der Heiligen zusammengestellt und niedergeschrieben zum Nutzen der Gemeinschaft und aller, die begierig waren darin zu lesen. Sie hat auch mehrere hingebungsvolle Gebete verfasst und viele andere aufbauende Schriften und geistliche Übungen so würdig und sachkundig im Stil, dass keiner der Magister einer Zurückweisung zugestimmt hätte...“<sup>146</sup> „Und das, was geringeren geistigen Begabungen dunkel erschien, das machte sie klar und deutlich verständlich.“<sup>147</sup>

Gertrud schrieb in lateinischer Sprache.

Im Jahr 1289 begann sie schließlich mit der Niederschrift ihres Buches „LEGATUS DIVINAE PIETATIS (Gesandter der göttlichen Liebe)“<sup>148</sup>

Gertrud war während ihres ganzen Lebens oft und regelmäßig krank. Diese Zeiten des Krankseins waren eine Belastung für sie, vor allem für ihr ungeduldiges Temperament.

Durch die Begegnung mit Gott (Christus) in ihren mystischen Erfahrungen gelang es ihr zunehmend, ihre Leiden anzunehmen und daran seelisch zu wachsen.

Gertrud begleitete die drei ihr nahestehenden älteren Frauen in den Tod: Gertrud von Hackeborn, die einflussreiche Äbtissin, starb 1291; Mechthild von Magdeburg, die Kündlerin vom „Fließenden Licht der Gottheit“, starb 1282 (oder 1294) und Mechthild von Hackeborn, die spirituelle Lehrerin, starb 1299.

Bald darauf starb auch Gertrud. Ihr Todesdatum ist nicht mit Sicherheit zu benennen. Wahrscheinlich starb sie Mitte November 1302 (oder bereits 1301).

### **3. Gertruds schriftstellerisches Werk auf der Grundlage ihrer mystischen Erfahrungen**

#### **3.1 Die von Gertrud überlieferten Werke**

Von Gertrud sind zwei Schriften erhalten: LEGATUS DIVINAE PIETATIS (Gesandter der göttlichen Liebe) und EXERCITIA SPIRITUALIA (Geistliche Übungen)<sup>149</sup>.

##### **3.1.1 LEGATUS DIVINAE PIETATIS**

Gertruds LEGATUS besteht aus fünf Teilen. Nur Teil II wurde vollständig von Gertrud selbst verfasst. Gertrud beschreibt hier voller Dankbarkeit ihre mystischen Erfahrungen und ihren spirituellen Lebensweg.

Teil I ist eine posthum verfasste Biographie.

<sup>144</sup> Ebd. 518ff.

<sup>145</sup> Repges, Mystikerinnen, 104.

<sup>146</sup> Gertrud v. H., LEGATUS I, Lanczkowski, ebd., 517.

<sup>147</sup> Ebd.

<sup>148</sup> Lanczkowski, Nachwort zu: Gertrud v. H., LEGATUS, 565ff. und 517.

<sup>149</sup> Gertrud von Helfta, EXERCITIA, herausg. u. übers. von Ringler, ebd., und übers. von Schwalbe/Zieger, ebd.

Die Teile III, IV und V wurden von verschiedenen Mitschwestern aufgeschrieben. Sie umfassen Begebenheiten und spirituelle Erfahrungen aus Gertruds Leben, teilweise auch Texte, die Gertrud selbst diktierte.<sup>150</sup>

Ca. 1400 entstand eine erste ins mittelhochdeutsche übertragene Fassung.<sup>151</sup> Alle fünf Teile des LEGATUS wurden im lateinischen Original erstmals 1505 in Leipzig veröffentlicht; es folgte 1536 eine Veröffentlichung in Köln, Herausgeber war der Kartäuser Johannes Lanspergius<sup>152</sup>. Von handschriftlichen Urfassungen wird berichtet.<sup>153</sup> Dieses Werk begründete Gertruds Ruf als spirituelle Lehrerin und Mystikerin. Einzelne Textpassagen wurden herausgegriffen und für Andachtsbücher verwendet.<sup>154</sup>

LEGATUS wurde schon bald auch im europäischen Ausland, in Italien, in Frankreich und Spanien verbreitet. Von hier aus gelangte die Schrift bereits im 18. Jahrhundert nach Lateinamerika. Durch spanischen Einfluss „kam“ Gertrud schon bald auch nach Lateinamerika. Sie wurde zur Schutzpatronin der Westindischen Inseln.<sup>155</sup>

### 3.1.2 EXERCITIA SPIRITUALIA

Gertruds EXERCITIA wurde 1536 erstmals von Johannes Lanspergius gleichzeitig mit LEGATUS veröffentlicht.<sup>156</sup> Diese Erstveröffentlichungen sind bisher die ältesten Quellen.

Die Indizien - aufgrund von Textanalysen und Textvergleichen zwischen LEGATUS II und EXERCITIA - sprechen dafür, dass Gertrud als Verfasserin gelten kann.<sup>157</sup>

In der Einleitung zu LEGATUS I gibt es zusätzlich den Hinweis, dass Gertrud Verfasserin von „Geistlichen Übungen“ ist.<sup>158</sup>

Gertrud zögerte lange, bevor sie mit dem Niederschreiben dieser persönlichen Werke begann. Sie wurde innerlich und äußerlich dazu gedrängt. Sie verarbeitete darin ihre mystischen Erfahrungen und theologischen Erkenntnisse und stellte sie schließlich ihren Mitschwestern (und anderen Menschen) zur Verfügung, als Anregung zum eigenen spirituellen Wachstum.

## 3.2 Gertruds mystische Erfahrungen

Seit der Erleuchtungserfahrung im Alter von 26 Jahren hatte Gertrud regelmäßig bis zu ihrem Tod mit ca. 47 Jahren unterschiedliche mystische Erfahrungen. Diese bildeten die Grundlage für ihr Wirken als Seelsorgerin und für ihre Schriften.

### 3.2.1 Vielfalt der mystischen Erfahrungen

Wie im ersten Teil dieser Abhandlung beschrieben, handelt es sich bei mystischen Erfahrungen um spirituelle Intensiverfahrungen. Im mystischen Erleben wird der oder das ganz Andere gegenwärtig.<sup>159</sup>

Mystische Erfahrungen sind weltweit verbreitet und nicht an Zeitalter gebunden, und gerade wegen dieser Vielfalt entziehen sie sich wissenschaftlichen Definitionsversuchen.

<sup>150</sup> Gertrud v. H., LEGATUS I, Lanczkowski, 515.

<sup>151</sup> Reppes, Himmel, 107.

<sup>152</sup> Lanczkowski, Nachwort zu: Gertrud v. H., LEGATUS, 588f.

<sup>153</sup> Schwalbe, Vorwort zu: Gertrud v. H., EXERCITIA, 12f.

<sup>154</sup> Reppes, ebd.

<sup>155</sup> Lanczkowski, ebd.

<sup>156</sup> Ringler, Siegfried, Einführung zu: Gertrud von Helfta, EXERCITIA, ebd. 39.

<sup>157</sup> Ebd. 14, Schwalbe, ebd. 13f.

<sup>158</sup> Siehe oben Fußnote 135.

<sup>159</sup> Wendel, Saskia, Christliche Mystik, Regensburg 2004, 14f.

Das mystische Erleben eines Menschen übersteigt in der Regel seine Ausdrucksfähigkeit, er muss daher auf Vergleiche und Bilder oder auch die Symbolsprache seines religiösen Umfeldes zurückgreifen.<sup>160</sup>

Gertruds mystische Erfahrungen entstanden im Umfeld ihres christlich-klösterlichen Lebens und Denkens und führten daher zu einem entsprechenden sprachlichen Ausdruck. Ihre Erfahrungen waren sehr unterschiedlich. Es scheint mir sinnvoll, sie sich genauer anzuschauen.

Um die Unterschiede zu erfassen, möchte ich auf die Klassifizierung der Therapeutin Renz zurückgreifen. Sie beobachtet fünf unterschiedliche Weisen der Erfahrungen mit Gott (bzw. mit dem Transzendenten), wobei sich diese überschneiden und gegenseitig verstärken können:

1. Einheitserfahrung ; Ganzheit-Einheit-Unvorstellbarkeit<sup>161</sup>
2. Gegenübererfahrung; Beziehungserfahrung am Rande von Raum und Zeit<sup>162</sup>
3. Erfahrung des Mütterlich-Väterlichen; Geborgenheit, die Angst vertreibt<sup>163</sup>
4. Erfahrung von Gottesgegenwart –inmitten von extremer Not<sup>164</sup>
5. Erfahrung von göttlichem Geist; als Vollender, als verwandelnde Kraft<sup>165</sup>

Gertruds mystische Erfahrungen, so wie sie in LEGATUS II<sup>166</sup> nachzulesen sind, decken das ganze Spektrum der von Renz genannten Erfahrungsweisen ab.

Im Schlussteil dieses Buches (LEGATUS II. 22.) fasst Gertrud in einem Lobpreis zusammen, auf welch unterschiedliche Weisen sie Gott immer wieder erlebt. (Den nun folgenden Lobpreisungen füge ich in Klammern die Nummer der Erfahrungsweisen nach Renz bei.)

Gertrud lobt Gott:

„Spender, Wiederhersteller und Bewahrer alles Guten“<sup>167</sup> (5.);  
 der du „in wunderbarer und geheimnisvoller Weise an mir zu handeln [begannst]“<sup>168</sup>,  
 (im Winter 1280/81) während der Zeit der Verwirrung und Finsternis ( 4.);  
 du gütiger „Vater der Erbarmungen“<sup>169</sup> (3.);  
 du „Freund“ und „Bräutigam“, mir zugetan in „Freundschaft“ und „gegenseitige[r] Vertraulichkeit“<sup>170</sup> (2.).

Schließlich preist sie voll Dankbarkeit:

„Zu alledem hast du sehr oft, ... mich zu einer solchen Vereinigung mit dir geführt, ja fortgerissen, dass ich über das Wunder staune, wie ich nach jenen Stunden noch länger als Mensch unter Menschen leben konnte...“<sup>171</sup> (1.)

Gertruds regelmäßig wiederkehrende Erfahrung ist die des liebenden väterlich-mütterlichen Gottes, der ihr in der Gestalt des Christus partnerschaftlich begegnet und ihr Geist-Liebe in Fülle schenkt.

Diese Begegnungen haben in Gertruds Erleben einen besonderen Ort der Begegnung: das Herz.

<sup>160</sup> Diers, Michaela (Hrsg.), *Mystik – Ein Lesebuch für Nachdenkliche*, München 2004, 7.

<sup>161</sup> Renz, *Grenzerfahrung*, 184ff.

<sup>162</sup> Vgl. ebd. 200.

<sup>163</sup> Vgl. ebd. 203ff.

<sup>164</sup> Vgl. ebd. 211ff.

<sup>165</sup> Vgl. ebd. 223ff.

<sup>166</sup> Gertrud v. H., *LEGATUS II*, übers. von Weißbrodt.

<sup>167</sup> Ebd. 94.

<sup>168</sup> Ebd. 91.

<sup>169</sup> Ebd., u. 93.

<sup>170</sup> Ebd. 92f.

<sup>171</sup> Ebd. 94.

### 3.2.2 Das Herz als Zentrum der mystischen Begegnung

In Gertruds mystischen Erfahrungen nimmt das Herz einen zentralen Platz ein.

Schon in Mechthild von Magdeburgs und Mechthild von Hackeborns Schriften spielt das Herz, das menschliche und das göttliche, eine wichtige Rolle.<sup>172</sup>

„« Herz »“, so Karl Rahner „bedeutet die ursprüngliche Mitte der geist-leiblichen Person“<sup>173</sup>. „Diese innere ursprüngliche Personenmitte ist wesentlich die auf Gott und die anderen Personen offene.“<sup>174</sup>

Wir verstehen also in diesem Sinn unter «Herz» den Wesenskern der Menschen, der die Fähigkeit zur liebenden Zuwendung besitzt und sie einsetzt. Menschen, die ihr Herz verschließen oder verhärten, verlieren ihre Liebesfähigkeit.

Gottes offenes Herz wird für den Christen in der Menschwerdung Jesu erfahrbar.

Gertrud spricht in ihrem Werk vom ihrem eigenen offenen Herzen, das sich von Gottes liebender Zuwendung hat öffnen lassen.<sup>175</sup> Gertruds Erfahrung der mystischen Einheit findet ihren bildhaften Ausdruck im wechselseitigen Tausch der Herzen zwischen Christus und ihr. In diesen Erfahrungen begegnet Gertrud Gott einerseits in der seligen Fülle einer *unio mystica* aber auch in der schmerzlichen Verinnerlichung der Passion Christi.

Ein tragendes Glaubenselement des Christentums ist die Einbeziehung von Leid als Möglichkeit der Begegnung zwischen Gott und Mensch.

Gottes liebende Zuwendung zum Menschen wird in Jesus greifbar. Indem Jesus das Leid annimmt, ihm nicht ausweicht – es aber auch nicht bewusst sucht – kann die im menschlichen Leben unvermeidbare Erfahrung von Leid, Angst und Tod angenommen werden und möglicherweise zu einer Begegnung mit Gott führen.

Gertrud fasst ihre mystischen Erfahrungen in einem ihrer Dankgebete in die folgenden Worte:

„Auch hast du mir ... deine unschätzbare vertraute Freundschaft gewährt, indem du in verschiedener Weise jene hocharhabene Arche der Gottheit, nämlich dein göttliches Herz, als Gegenstand aller meiner Freuden mir mitgeteilt hast, bald es umsonst gebend, bald zum stärkeren Beweis der gegenseitigen Vertraulichkeit es für das meinige umtauschend. Hiermit hast du mir auch das Geheimnis deiner verborgenen Gerichte und zugleich deiner Wonnen offenbart.“<sup>176</sup>

<sup>172</sup> Schmidt, Margot, Kraft, in: Bangert/Keul, Leere Schale, 112ff.

<sup>173</sup> Rahner, Karl, Herz II. Theologisch, in: Handbuch theologischer Grundbegriffe Bd.1, München 1962, 694.

<sup>174</sup> Ebd. 695.

<sup>175</sup> Marquardt-Spitzlei, O *Gott* meines Herzens, in Ringler(Hrsg.) Gottesrede, 48f.

<sup>176</sup> Gertrud von Helfta, Legatus II., Weißbrodt, 92f.

### III Gertruds geistliches Übungsbuch *Exercitia spiritualia*

#### 1. Grundsätzliches

In jüngster Zeit stellt sich heraus, dass Gertruds unscheinbares kleines Buch mit dem Titel „Geistliche Übungen“ als ihr eigentliches geistliches Vermächtnis angesehen werden kann,<sup>177</sup> obwohl hier, anders als im „Gesandten“, der zur Erbauung einer größeren Leserschaft geschrieben ist, eher ein kleiner Leserkreis angesprochen wird.

Wenn wir Gertruds EXERCITIA unbefangen mit heutigen Sinnen lesen, so fallen unmittelbar einige Besonderheiten auf, in Aufbau und Sprache, in Zielsetzung und Inhalt.

Ein sachgerechter Umgang mit diesem Text erfordert m.E. jedoch eine grundsätzliche Vorentscheidung, die Entscheidung für den eigenen Standpunkt der Betrachtungen:

Will ich mit heutigem Blick, mit heutigem Denken und mit den Voraussetzungen meiner eigenen Biographie mich mit diesem Text auseinandersetzen, oder will ich versuchen, ganz und gar einzutauchen in die geistige Welt Gertruds, um von dort einen persönlichen Zugang zu ihren Aussagen zu gewinnen?

Das Anliegen meiner Arbeit ist es, eine Brücke zu schlagen zwischen Gertruds EXERCITIA und den spirituellen Bedürfnissen heutiger Menschen. Deshalb ist mein Standpunkt der persönlich geprägte Blick von heute. Ich kann daher auch manches aus den Texten nicht für selbstverständlich hinnehmen, sondern frage nach und ergänze, wo es mir wichtig erscheint.

Diese Freiheit des Umgangs mit Gertruds Texten, die ich selbst in Anspruch nehme, muss ich auch anderen zugestehen. Das hat zur Folge, dass ich auch Menschen, die nicht in der kirchlichen Liturgie beheimatet sind, ermuntern möchte, sich von Gertrud auf ihrem mystischen Erkenntnisweg inspirieren zu lassen. Der Umgang mit mystischen Texten aller Zeiten und aller Kulturen muss jedoch, bei aller Freiheit, von Achtsamkeit und Respekt geprägt sein.

Abschließend möchte ich hierzu Hugo Enomiya-Lassalle zitieren, der über das „mystische Erkennen“ schreibt:

„Vielmehr scheint es, als ob das, was früher ein besonderes Privileg einiger weniger war, in Zukunft allen zugedacht ist, die sich ernstlich und in richtiger Weise darum bemühen. Die Häufigkeit mystischer Erfahrungen in den letzten Jahrzehnten ist auffällig. Desgleichen ist es ungewöhnlich, dass sie oft von solchen gemacht wurden, die nicht in Klöstern lebten, sondern einen weltlichen Beruf hatten. Während die Mystik in der Vergangenheit im sakralen Raum zu Hause war, scheint sie neuerdings diese Schranken zu durchbrechen und in den profanen Raum hinauszugehen.“<sup>178</sup>

#### 2. Charakteristik der EXERCITIA

##### 2.1 Aufbau

Wie bereits weiter oben ausgeführt, wird Gertruds ganze Existenz vom Klosterleben und von der Liturgie bestimmt. Ihr Übungsbuch orientiert sich daher konsequenterweise am klösterlichen Tagesablauf, wie ihn die benediktinischen Ordensregeln vorgeben, an den geistlichen Lebens Eckdaten einer Ordensfrau (Taufe, Eintritt ins Kloster, zeitliche und ewige Profess, Sterben) und am liturgischen Jahreskalender.

<sup>177</sup> Ringler, Einführung zu: Gertrud v. H., EXERCITIA, 13ff.

<sup>178</sup> Enomiya-Lassalle, Hugo, Zen unter Christen – Östliche Meditation und christliche Spiritualität, Graz 1973, 63.

Die EXERCITIA, grundlegend orientiert am Leben einer Ordensfrau, bestehen aus sieben Teilen:

1. Übung zur Erinnerung und Vertiefung der Taufe (Erstkommunion und Firmung),
2. Übung zur geistlichen Umkehr (Erinnerung an den Eintritt ins Kloster),
3. Übung zur Erneuerung der zeitlichen Profess (Versprechen und Weihe),
4. Übung zur Erneuerung der ewigen Profess,
5. Übung zur Schulung der Liebe,
6. Übung zur Entfaltung von Lobpreis und Dank,
7. Übung zur Befreiung von Schuld und Vorbereitung auf den Tod.

## 2.2 Intention und Weiterführung

### 2.2.1 Zielgruppe und Intention

Es ist anzunehmen, dass Gertrud ihre EXERCITIA in erster Linie als Leitfaden für die Frauen im Kloster Helfta geschrieben hat, zur Vertiefung ihrer persönlichen Spiritualität.<sup>179</sup> Bemerkenswert ist, dass die Übungen zwar Strukturen enthalten, indem z.B. die Lebensetappen einer Ordensfrau reflektiert werden oder der klösterlichen Tagesablauf nachgegangen wird, dass Gertrud den Frauen aber keine festen Regeln oder Anweisungen vorgibt. Eher ist es so, als ob Gertrud einen spirituellen Weg aufzeigt, selbst auf diesem Weg vorausgeht und dazu einlädt, ihr zu folgen.

Zentraler und immer wiederkehrender Bestandteil ist der Lobpreis Gottes, im liturgischen Rahmen und in der persönlichen Zwiesprache. Dieser regelmäßige Dialog führt zu einer sich intensivierenden Begegnung mit Gott, möglicherweise bis hin zur mystischen Vereinigung. Es wäre jedoch eine falsche Schlussfolgerung, in den EXERCITIA ein Programm zur Erreichung der *unio mystica* zu sehen; sie zeigen lediglich Wege auf, wie Herz und Geist vorbereitet werden können, damit dieses gnadenhafte Ereignis eintreten kann.

Ein weiteres wichtiges Element der Übungen ist die regelmäßige Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensende, die Vorbereitung auf den Tod.

Richtet man den Blick gleichzeitig auf die Abfolge der Übungen und auf die Frauen, für die sie geschrieben wurden, so ist zu erkennen: Die EXERCITIA sind eine Schulung für Ordensfrauen, mit deren Hilfe sie über den Weg von Reflexion und Vertiefung der spirituellen Höhepunkte ihres geistlichen Lebens und ihrer alltäglichen Praxis zu einer innigeren Beziehung zu Gott und den Mitmenschen gelangen können. Dieses Programm ist geprägt von den Texten der Bibel und vom Mitfeiern der Liturgie.

In diesem Programm spielt die Dankbarkeit und die sich daraus entwickelnde Liebe die zentrale Rolle. Gleichzeitig werden auch die eigene Not und die persönlichen Schattenseiten nicht ausgeblendet, sondern vor Gott gebracht und seiner verzeihenden Barmherzigkeit übergeben.

In heutigem Sprachgebrauch könnte man die EXERCITIA auch eine ressourcenorientierte Biographiearbeit nennen.

### 2.2.2 Weiterführung

Eine solche Einschätzung von Gertruds Übungsbuch hat Konsequenzen. Wenn wir Gertrud ernst nehmen, so können wir ihre Empfehlungen, z.B. die mittelalterliche Feier der Profess zur Grundlage einer religiösen Übung zu machen, nicht direkt in unsere Zeit und unser säkulares Leben übernehmen. Und da genügt es auch nicht, ihre Texte möglichst geschmeidig zu übersetzen oder auf andere Weise in unsere Zeit zu übertragen. M.E. ist eine grundlegende Transformation notwendig: Wir sollten, im Sinne Gertruds, auf die gnadenhaften Ereignisse in unserer eigenen Biographie

---

<sup>179</sup> Gertrud v.H., EXERCITIA, Ringle, ebd. 29 findet sich ein Hinweis darauf, dass auch Frauen, die nicht im Ordensstand sind, angesprochen sind.

schauen und diese in dankbarer Erinnerung erneut durchleben und damit zu inneren Kraftquellen werden lassen.

Es ist ein Segen für unser Leben im Alltag, wenn wir an den großen Schwellen unseres Lebens eine tiefe spirituelle Erfahrung machen können. Die Kirchen sollten ihre Aufgaben in diesem Bereich wahrnehmen und Rituale und Liturgie entsprechend weiterentwickeln und pflegen.

## 2.3 Sprache

### 2.3.1 Schriftsprache – Latein

Wie bereits erwähnt sind Gertruds Texte in lateinischer Sprache abgefasst, in klassischem von der Bibelübersetzung geprägten Latein. Wie von vielen Experten betont wird, ist Gertruds EXERCITIA-Buch in ausnehmend poetischer Sprache geschrieben.<sup>180</sup> Die Sprachmelodie kann sogar bei nur mäßigen Lateinkenntnissen im lauten Lesen erkannt werden. Die gehäuften Steigerungsformen lassen auch stilistisch eine Verbindung zu Dionysius Areopagita erkennen.<sup>181</sup>

### 2.3.2 Übersetzung in die deutsche Sprache

Zum Stichwort Sprache gehört auch die Frage nach der Übersetzung. Von den EXERCITIA liegen zwei neue vollständige Übersetzungen ins Deutsche vor – neben einer Wiedergabe der lateinischen Quelle von 1536.

#### 2.3.2.1 EXERCITIA SPIRITUALIA Geistliche Übungen – Lateinisch und deutsch – Siegfried Ringler

Diese ansprechende und detailgetreue Ausgabe von 2001 ist dem Germanisten und Historiker Siegfried Ringler zu verdanken.<sup>182</sup> Ringler legt in seiner Übersetzung sehr großen Wert auf die poetische Entsprechung zwischen lateinischer Quelle und deutscher Fassung.

Das Besondere an Gertruds sprachlicher Gestaltung ist die Hervorhebung durch Steigerungsformen und durch Satzbau. Bedeutsames wird oft an das Ende des Satzes gestellt, was in der lateinischen Sprache ohne weiteres möglich ist.

Für Ringler ist die Botschaft, die Gertrud vermittelt, eng verbunden mit dieser besonderen Ästhetik im lateinischen Original. Um dieses mittelalterliche Sprachgefühl zu transportieren, fügt er Zusätze ein und gibt eigenwillige Übersetzungen, z.B. ergänzt er regelmäßig „Amen, so geschehe es“, wenn Gertrud „Amen“ schreibt, und übersetzt wiederholt „Benedictus es“ mit „Preis und Heil ist dir“ oder „Benedicat te“ mit „Preis und Heil sage dir“.<sup>183</sup>

Mit dieser Übersetzung hat Ringler ein poetisches Kunstwerk geschaffen, das einen unbestreitbaren Reiz besitzt. Allerdings wird Gertruds Übungsbuch damit auf einen Sockel gehoben, der eine Annäherung nicht unbedingt erleichtert.

#### 2.3.2.2 Geistliche Übungen – neu übersetzt von Johanna Schwalbe und Manfred Zieger

Seit 2008 gibt es eine neue Übersetzung der EXERCITIA. Sr. Johanna Schwalbe hat zusammen mit dem Germanisten Manfred Zieger eine betont schlichte deutsche Übersetzung erarbeitet und als preisgünstiges Taschenbuch veröffentlicht.<sup>184</sup> Im Gegensatz zu Ringler wählen Schwalbe und Zie-

<sup>180</sup> Ebd., Einführung 18ff.

<sup>181</sup> Lanczkowski, Nachwort zu: Gertrud v. H., LEGATUS, ebd. 576.

<sup>182</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, Ringler, ebd.

<sup>183</sup> Ebd. 46/47 ff und 168/169ff.

<sup>184</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, Schwalbe/Zieger, ebd.

ger in ihrer Übersetzung – so weit wie möglich – eine für den heutigen Menschen vertraute Sprache und nicht eine Sprache, die ihn „in eine « ferne, fremde » Welt führt.“<sup>185</sup>

Schwalbe ist eine Ordensfrau, die bereits 1979 (also zu DDR-Zeiten) in Ost-Berlin ihr Gelübde ablegte und ein profundes Wissen über Gertrud besitzt. Sie stellt in dieser Übersetzung durch Anmerkungen den Bezug zum heutigen Ordensleben her.

### 2.3.2.3 Gegenüberstellung der Übersetzungen

In der Gegenüberstellung der lateinischen Fassung mit den beiden deutschen Übersetzungen, mögen die Unterschiede deutlich werden. Aus dem „Exercitium sextum“:

«Eia amor, amor, tene me potenti dextera tua, ne in ea submergatur anima mea. Dulcis sonitus aquae vivae scaturientis ex sui ipsius origine, cepit cor meum valide ; ah nulla unquam lyra tam dulciter sonuit. Vita ista mihi quasi somnium viluit. Quamdiu, quamdiu illusionem eius patiar »<sup>186</sup>

„Eia Liebe, Liebe, halte mich mit deiner mächtigen Rechten,  
daß bei diesem Wetter nicht versinke meine Seele.  
Süßer Klang lebendigen Wassers, sprudelnd aus dem Ursprung seiner selbst, hat mit Macht erfaßt mein Herz:  
ah, nie hat eine Leier je so süß geklungen.

Dieses Leben da ist gleichsam wie ein Traum wohlfeil mir geworden. Wie lange noch, wie lange soll ich sein Gaukelspiel erdulden?“<sup>187</sup>

„Ja Liebe, Liebe, halte mich mit deiner machtvollen Rechten.  
Meine Seele soll in dem Sturm nicht untergehen.  
Das liebliche Rauschen des lebendigen Wassers, das aus seinem eigenen Ursprung hervorsprudelt, hat mein Herz heftig ergriffen.  
Ach, keine Laute ist jemals so lieblich erklungen.

Dieses Leben ist mir wertlos geworden wie ein Traum. Wie lange, wie lange noch muss ich seine Täuschung erleiden?“<sup>188</sup>

Da es mein Anliegen ist, Gertruds Botschaft mit den Augen der heutigen Zeit zu betrachten, ziehe ich im Allgemeinen die Übersetzung von Schwalbe/Zieger vor, gelegentlich überzeugt mich Ringlers Bearbeitung jedoch mehr.<sup>189</sup>

### 2.3.3 Exkurs zur Sprache der Minnemystik

Eine eingehende Beschäftigung mit Textpassagen aus den EXERCITIA führen beim unbefangenen Leser gerne zu einer Irritation. Es ist die Sprache der Minnemystik, die zu falschen Schlüssen verleiten kann.

Die regelmäßig erlebte *unio mystica* als intensive Erfahrung der Einheit mit Gott gehört zu Gertruds Erfahrungsschatz seit sie 25 Jahre alt ist und prägt ihre Schriften. Mystikerinnen und Mystiker aller Zeiten machen diese Erfahrung und versuchen sie zu beschreiben. Wohin wir auch schauen, die mystische Einheitserfahrung ist mit der Erotik verbunden und ohne erotische Sprache kaum zu benennen.<sup>190</sup> Als Zeugnis sei etwa der persische Mystiker und Dichter Maulana Dschalaluddin Rumi (1207-1273) zitiert:

<sup>185</sup> Ebd. 9.

<sup>186</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, Ringler, 198.

<sup>187</sup> Ebd. 199.

<sup>188</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, Schwalbe/Zieger, 111.

<sup>189</sup> Vielleicht wird es, so hoffe ich, eines Tages eine dritte Übersetzung geben, die ähnlich poetisch, aber nicht so abgehoben ist wie Ringlers Übersetzung.

<sup>190</sup> Sölle, Dorothee, *Mystik und Widerstand*, München 2001, 151f.

„Mit dir bin ich am liebsten nackt, werf' ab des Leibes Kleid,  
Dass deiner Gnade Schoß zum Rock für meine Seele wird.“<sup>191</sup>

Eine Erklärung gibt die französische Philosophin und Mystikerin Simone Weil (1909-1943):

„Mystikern vorzuwerfen, sie liebten Gott mit der Kraft der sexuellen Liebe, das ist so, als wür-  
de man einem Maler vorwerfen, Bilder mit Farben zu malen, die aus materiellen Substanzen  
bestehen. Wir haben nichts anderes, womit wir lieben können.“<sup>192</sup>

In der jüdischen und christlichen Tradition kommt hinzu, dass das Hohelied (Hld 1-8), ein altorien-  
talischer Liebesgesang, als heiliger Text gilt. Seine primäre Bedeutung als Loblied auf die Liebe  
zwischen Frau und Mann wird zu keiner Zeit geleugnet. Im Mittelalter tritt jedoch die übertrage-  
ne Bedeutung in den Vordergrund:<sup>193</sup> die Liebesgeschichte, das Suchen und Finden der Beiden  
wird als Sinnbild für die Liebe zwischen Gott und der menschlichen Seele gesehen. (Bernard von  
Clairvaux' Predigten zum Hohelied sind weithin bekannt.)<sup>194</sup> Hinzu kommt, dass im Mittelalter in  
der höfischen Gesellschaft der Minnegesang kultiviert wird. Es ist daher wenig verwunderlich,  
dass die Mystikerinnen dieser Epoche die Sprache der Minne wählen, um ihre mystischen Erleb-  
nisse zu beschreiben.

Neben „Minne“, die einerseits „die reife, tragfähige Liebe zwischen Mann und Frau“<sup>195</sup> bezeichnet  
und andererseits die „hingebungsvolle Liebe zu Gott“, werden zahlreiche andere Worte verwen-  
det, die uns heute fremd sind, bzw. die inzwischen eine andere Bedeutung haben. Wichtigste  
Beispiele hierfür:

1. „ »keusch« ist heute „kaum abzugrenzen gegen « verklemmt » oder » prüde »... die Überset-  
zung des lateinischen « conscius »,... meinte [ursprünglich], « sich der christlichen Lehre bewusst  
zu sein »“<sup>196</sup>, und

2. „jungfräulich“, was in diesem Zusammenhang „nicht gedeutet werden [kann] als enthaltsam,  
sondern als « nicht verheiratet mit den Werten dieser Welt » und darum offen für Anderes.“<sup>197</sup>

Woher kommt es, dass in der heutigen Zeit die Texte der Minnemystik so unterschiedliche Reak-  
tionen hervorrufen: einerseits geradezu schwärmerische Begeisterung und andererseits ver-  
ständnislose Ablehnung?<sup>198</sup>

Der Grund hierfür könnte in der jahrhundertelangen Ablehnung körperlicher Freuden in der  
christlichen Tradition liegen. Ganz besonders fehlte und fehlt es an der breiten Verkündigung,  
dass in einer ekstatischen liebenden Begegnung zwischen Frau und Mann Transzendenz bzw. Gott  
erfahren werden kann. Allzu sehr wurde bzw. wird (in kirchlichen Kreisen) der Liebesakt vorrangig  
als Akt der Empfängnis bzw. Zeugung gesehen.

Wird die Liebesbegegnung auf das Wesentliche zentriert, auf die achtungsvolle Begegnung von  
zwei Individuen, die sich ganz aufeinander einlassen, so können sie in der Vereinigung ihre eige-  
nen Grenzen überwinden und in der großen Einheit Transzendenz bzw. Gott erfahren. Auf dieser  
Basis entsteht geradezu automatisch das Bedürfnis, über die Zweisamkeit hinauszuwachsen; und  
der Wunsch nach einem Kind oder einer gemeinsamen Aufgabe wächst heran.

Andererseits ist es wichtig in gleicher Weise die mystischen Erfahrungen wertzuschätzen, die ein  
Mensch erlebt, der alleine auf sich gestellt ist.<sup>199</sup>

<sup>191</sup> Zitiert nach: Diers, Hrsg., Lesebuch, 110.

<sup>192</sup> Zitiert nach: Diers, ebd., 112 (Weil, Simone, Cahiers, Bd. 3, S. 152f), das Buch war mir nicht zugänglich.

<sup>193</sup> Keul, Mechthild, 131f.

<sup>194</sup> Ebd., 132.

<sup>195</sup> Bangert, Lebensform, 154.

<sup>196</sup> Ebd. 158.

<sup>197</sup> Renz, Grenzerfahrung, 159.

<sup>198</sup> Vgl. Soegetrop, Ulrike, Entgrenztes mitteilen, in: Ringler, Gottesrede, 184.

<sup>199</sup> Hierzu: Ornish, Heilen, 153 „Obwohl es viele Wege zur Erfahrung Gottes oder des Einsseins gibt, ist das  
mit offenem Herzen durchgeführte Gebet einer der wirkungsvollsten und freudereichsten Wege.“

Die Mystikerinnen oder Mystikern unserer Tage machen auf unterschiedliche Weise ihre mystischen Erfahrungen, ob sie nun zölibatär leben oder in ehelicher Gemeinschaft. Ein reger Gesprächsaustausch zwischen den verschiedenen Gruppen könnte Vorurteile abbauen und dazu beitragen, dass Sexualität und auch Spiritualität in der Gesellschaft neu gesehen werden.<sup>200</sup> Die Begegnung mit Gertruds EXERCITIA und ihrer Mystik können hierzu wertvolle Anregungen geben.

### 3. Begegnung mit Gertruds „Schule der Liebe(schola amoris)“<sup>201</sup> - Das Exercitium V

Nach dieser ausführlichen Vorbereitung steht es an, sich eingehend mit Gertruds EXERCITIA zu befassen.

Hierzu wähle ich Exercitium V, die fünfte Übung, aus. Sie orientiert sich zwar am Tagesablauf des Klosters, ist aber nicht direkt mit der Reflexion einer liturgischen Feier verbunden. Diese Übung kann daher leichter als die Übungen I – IV von Laien oder sogar kirchenfremden Menschen betrachtet und u.U. übernommen werden.

In einem Überblick möchte ich die verschiedenen Bestandteile erläutern. (3.1) Danach soll in ausgewählten Textpassagen Gertrud selbst zu Wort kommen. (3.2)

#### 3.1 Gestaltung eines Meditationstages

Gertrud beginnt die fünfte Übung mit folgender Einstimmung:

*„Immer wenn du offen und frei sein willst für die Liebe, zieh dein Herz weg von allen ungeordneten Neigungen, allen Hindernissen und leeren Träumereien. Such dir dafür einen geeigneten Tag und eine günstige Zeit aus, mindestens drei Stunden am Tag, morgens, mittags und abends: als Ausgleich und Ergänzung dafür, dass du Gott, deinen Herrn, nie von ganzem Herzen, ganzer Seele, mit ganzer Kraft geliebt hast...“<sup>202</sup>*

Anschließend gibt Gertrud drei unterschiedliche Beispiele, wie ein solcher Tag der Stille und Einkehr strukturiert werden kann und schreibt zu den drei Übungswegen Gebete und Anregungen zu Bibeltexten auf. Zur besseren Übersicht gebe ich den drei Meditationswegen die Namen A, B und C.

##### 3.1.1 Tagesmeditation A

Hier wird zur Gestaltung des Tagesablaufes und zur Grundlage der Reflexion der Lauf der Sonne beachtet: Sonnenaufgang, Mittagszeit und Sonnenuntergang bilden den Rahmen. Gertruds Einstimmungen hierzu:

*„Und am frühen Morgen sollst du, deinem Gott gleichsam entgegenlaufen, dieses Gebet mit seinen drei Versen sprechen.“<sup>203</sup>*

*„Zur Mittagszeit geh hin zu deinem Bräutigam, der in der Liebe zu dir brennt, damit er selbst, die Sonne der Gerechtigkeit, deine Trägheit entzündet am Feuer seiner Liebe, so dass*

Menschen können sich für ein Leben im Zölibat als Mönch oder Nonne, als Swami oder Priester [aus den unterschiedlichsten Gründen] entscheiden. In der höchsten Form jedoch entsagen sie weltlichen Beziehungen, weil die Gefühle von Ekstase und Freiheit, die durch das Verschmelzen mit Gott ...entstehen, stärker sind als beim Verschmelzen mit dem geliebten Partner.“

<sup>200</sup> Vgl. Gyger, Wandlungen, 82ff, oder auch Grün, Anselm, Mystik, Freiburg 2009, 119ff.

<sup>201</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, lat. .Ausgabe und Übers. Ringler, ebd. 146/147 u. 297; demgegenüber: Wiberg Pedersen, Gottesbild-Frauenbild-Selbstbild, in Bangert/Keul, Leere Schale, 55, die stattdessen „scuola caritatis“ schreibt.

<sup>202</sup> Gertrud v.H., EXERCITIA, Schwalbe/Zieger, 67.

<sup>203</sup> Ebd. 67.

*die Kohle der göttlichen Liebe auf dem Altar deines Herzens unauslöschlich brennt, und sprich dazu das folgende Gebet ... :<sup>204</sup>*

*„Am Abend, wenn du ganz dahin schmilzt und ermattet bist vor Erwartung, das honigfließende Angesicht Gottes und des Lammes in immerwährender Schau zu genießen, dann stürze dich wie die emsige Biene in die Umarmungen deines Bräutigams Jesu, deines liebenden Freundes. Und wenn du im Kuss gänzlich seinem liebevollen Herzen anhängst, dann fordere von ihm den Kuss, der so stark ist, dass er bewirkt, dass du durch ihn in dir selbst stirbst, jetzt und bei deinem Tod und dabei übergehst in Gott und mit ihm zusammen ein Geist wirst, und rufe dazu in deinem Durst:<sup>205</sup>*

### 3.1.2 Tagesmeditation B

Der Tagesablauf und die Gebete orientieren sich hier konsequent an der klösterlichen Tageseinteilung nach den Stundengebeten. Außerdem geben sie einen Einblick in den Tagesablauf der Klosterschule.

Bei dieser Übungsfolge geht es um das eigentliche Lernen und Einüben der barmherzigen Liebe durch den Lehrer, den Magister Jesus. In einem reflektierenden inneren Prozess durchläuft diese Schulung sieben Stufen. An ihre Anleitung fügt Gertrud jeweils ein Psalmwort (oder die Andeutung einer bekannten Passage aus dem NT) als Leitspruch an. Hier ein Überblick über die sieben Übungseinheiten und den dazugehörigen Leitspruch.

1. Bei Tagesanbruch, zur Matutin (Laudes)<sup>206</sup> erfolgt die Bitte um Segen und göttlichen Beistand als Voraussetzung für die Entfaltung der Kunst der Liebe.  
„Herr Jesus Christus, zu dir nehme ich meine Zuflucht: Lehre mich, deinen Willen zu tun; denn du bist mein Gott“ (Ps 143,9.10)<sup>207</sup>
2. Am frühen Morgen, zur Prim ist Zeit für die Bitte um Verstand und die Fähigkeit, Jesus zu erkennen und zu lieben  
„Deine Magd bin ich, liebster Jesus, gib mir Verstand, damit ich deine Weisungen lerne.“<sup>208</sup>
3. Am Vormittag, zur Terz folgt die Reflexion zum Erlernen des Alphabetes bzw. der göttlichen Gesetze der Liebe.  
„Wären doch, liebster Jesus, alle meine Gedanken, Worte und Werke, fest darauf gerichtet, deinen Gesetzen zu folgen zu jeder Zeit.“(Ps 119,5)<sup>209</sup>
4. Am Mittag, zur Sext geht es um die Entfaltung um das Umsetzen der göttlichen Liebe (zum Werkzeug Gottes werden).  
„Deinen lieblichsten Segen schenke mir, teurer, lieber Jesus, wahrer Gesetzgeber, damit ich weitergehe von einer Tugendstärke zur nächsten und dich, Gott über allen Göttern, sehen werde in Sion.“<sup>210</sup>
5. Am frühen Nachmittag, zur Non folgt die Reflexion zur Praxis, zum Dienst der Liebe.  
„Du Herr, bist meine Hoffnung, du bist für mich Zuflucht und Burg: du bist bei mir in meiner Not.“(Ps 91,2.15)<sup>211</sup>
6. Am Abend, zur Vesper muss sich die Liebe in der Versuchung, auch im Hinblick auf den Tod, bewähren.

---

<sup>204</sup> Ebd. 70.

<sup>205</sup> Ebd. 74.

<sup>206</sup> Matutin entspricht bei Gertrud der Laudes.

<sup>207</sup> Ebd. 79. Die Nachweise der Angaben zu den Psalmen: ebd. unter Anmerkungen 184ff.

<sup>208</sup> Ebd.

<sup>209</sup> Ebd. 80.

<sup>210</sup> Ebd. 81.

<sup>211</sup> Ebd. 82.

„Mein süßester Jesus, du lässt meinen Fuß nicht wanken, denn du, der du über meine Seele wachst, schläfst und schlummerst nicht.“ (Ps 121,3.4)<sup>212</sup>

7. Vor der Nachtruhe, zur Komplet, ist, nach getanem Tagewerk, die Zeit sich der Einheitserfahrung zu überlassen.

„Verbirg mich, liebster Jesus, in der Verborgenheit deines Angesichts, vor allen, die mir auf-lauern, und meine Seele soll nicht zuschanden werden, wenn sie am Tor mit ihren Feinden redet; erfülle sie vielmehr mit Freude durch dein honigfließendes Angesicht.“ (Ps 16,11)<sup>213</sup>

### 3.1.3 Tagesmeditation C

In dieser Übung wird einen ganzen Tag lang über einen der fünf Sinne meditiert, dabei findet die Begegnung mit der eigenen Endlichkeit und mit der Liebe Gottes statt.

*„Während des ganzen Tages, an dem du dich für die Liebe leer und frei gemacht hast, sollst du, um deine Sinne an der wahren Sonne, die Gott selbst ist, zu entzünden, so dass du niemals ausgelöscht werden kannst, sondern von einem Tag zum nächsten in der Liebe wächst, den ganzen Tag über unablässig einen von diesen Versen wiederholen und bedenken.“<sup>214</sup>*

Am Ende des Tages wird dann in einer Geste der Hingabe an Gottes Liebe die eigene Existenz übergeben.

*„Zuletzt als Bestätigung der Liebe, lass dich ganz fallen, und gib dich völlig in die Macht der Liebe zurück, indem du dich an Gott, an ihn, der dich liebt, gänzlich anhängst: damit er dich gleichsam als ein Werkzeug für jedes Ergötzen seines göttlichen Herzens besitzt, und er dich in sich, sich in dir für sich selbst zum ewigen Leben bewahrt.“<sup>215</sup>*

## 3.2 Gesamtschau und Textauswahl

Nimmt man die drei Übungsfolgen des Exercitium V gemeinsam in den Blick, so zeigt sich ein wohlgeordnetes Gesamtbild. Die „Schule der Liebe beginnt“ im großen kosmischen Zusammenhang (Tagesmeditation A), um dann ihren Übungsplatz im Leben der (klösterlichen) Gemeinschaft zu finden (Tagesmeditation B), und wendet sich schließlich dem einzelnen Menschen zu (Tagesmeditation C).

In den großen kosmischen Zusammenhang gehört die mystische Erfahrung der Einheit, für die es Einstimmung und Vorbereitungen gibt (Texte zu A).

Die Einheitserfahrung drängt dazu, im Alltagsleben umgesetzt und für den Dienst am Mitmenschen fruchtbar gemacht zu werden. (Texte zu B)

Schließlich ist die Rückbesinnung auf die eigene Existenz notwendig, das Bewusstsein der eigenen Fehler und Schwächen und die Akzeptanz der Endlichkeit, wobei gerade hier die Nähe Gottes zu finden ist. (Texte zu C)

Die ausgewählten Gebete zu jeder Übungssequenz sollen nun für sich sprechen:

### 3.2.1 Tagesmeditation A

Am Morgen

„O Liebe, dich zu sehen, das bedeutet außer sich zu sein in Gott. An dir zu hängen, das bedeutet, mit Gott im hochzeitlichen Bund vereint zu sein. O du meiner Seele heiterster Morgen und hellstes Licht, ja lass es in mir taghell werden und erleuchte mich so sehr, dass ich in deinem

<sup>212</sup> Ebd. 83.

<sup>213</sup> Ebd. 85.

<sup>214</sup> Ebd. 86.

<sup>215</sup> Ebd. 87.

Licht das Licht schauen kann, und dass durch dich meine Nacht sich verwandelt in einen hellen Tag...<sup>216</sup>

Am Mittag

„Ja, deine Feurigkeit, mir so lieb und wert, verschlinge mich ganz, mit Geist und Seele zugleich, und hülle mich ein, so sehr, wie deine mächtige Güte stärker ist als geringer Staub. O Liebe, o süßeste Mittagshitze, deine heilige Ruhe im vollkommenen Frieden erfreue mich mehr als alles andere... Ja, o mein Geliebter, auserlesen vor jedem Geschöpf und ihm vorgezogen, offenbare und zeige mir jetzt in dir, wo du weidest, wo du lagerst am Mittag. Glüht und brennt doch mein Geist beim Gedanken an das Glück festtäglichen Ruhens in dir.“<sup>217</sup>

Am Abend

„Ja du Quell alles ewigen Lichts, fordere mich dorthin wieder zurück, woher ich ausgeflossen bin, in deine abgrundtiefe, überströmende Fülle. Dort werde ich erkennen so wie ich erkannt bin, dort werde ich lieben so wie ich geliebt bin; sodass ich dich, so wie du bist, beseligt ansehen werde, dich meinen Gott, in der Schau, im Genuss, in deinem Besitz in Ewigkeit. Amen.“<sup>218</sup>

### 3.2.2 Tagesmeditation B

Zur Matutin:

„O Liebe, Rabbi, du mein Herr, höher erhaben als die Himmel und abgrundtiefer als der Abgrund,...beginne doch jetzt gleich damit, dein Lehramt bei mir damit auszuüben, dass du mich von mir selbst loslöst für den Dienst an deiner lebendigen barmherzigen, deiner fürsorglichen Liebe, dass du o Liebe, meinen Geist vollständig besitzt, ihn heiligst und ganz erfüllst. Amen.“<sup>219</sup>

Zur Prim:

„O Gott, du Liebe, wie gut, wie klug hegst und nährst du im Schoß deiner Liebe deine kleinen Küken. Wenn du mir doch, o viel tausendmal, wenn du mir doch schon jetzt die Schule deiner frommen Liebe öffnest, damit ich in ihr deinen mir liebsten Unterricht erfahre und durch dich nicht nur eine gute, sondern auch eine in Wahrheit heilige und vollkommene Seele erhalte.“<sup>220</sup>

Zur Terz:

„O Liebe,...Jetzt sollst du mir in lebendiger Erfahrung sagen, was oder welcher Art das herrliche und erstanfängliche *Alpha* deiner schönen Liebe ist: Verbirg nicht vor mir, was alle Generationen vervollkommnet, das fruchtbare *Beta* deiner herrscherlichen Weisheit... Lass mich in diesem Leben deine Schrift voll von barmherziger und achtsamer Liebe ganz erlernen, damit in mir auch nicht ein *Iota* unerfüllt von deiner Liebe übrigbleibt...“<sup>221</sup>

Zur Sext:

„...Jeden Tag möchte ich für dich, du mein Geliebter, Frucht bringen hin zu einer immer neuen Grenze deiner Liebe... Denn es genügt mir nicht, dich gleichsam nur silbenweise buchstabieren zu können. Ich begehre, ich sehne mich danach, und tausendfach wünsche ich, dich auch in der Schau des Göttlichen zu kennen, dich kraftvoll zu lieben, nicht nur süß: sondern dich auch mit Verstand zu lieben und zu achten und unzertrennlich dir anzuhängen...“<sup>222</sup>

---

<sup>216</sup> Ebd. 68.

<sup>217</sup> Ebd. 71f.

<sup>218</sup> Ebd.78.

<sup>219</sup> Ebd. 79.

<sup>220</sup> Ebd. 80.

<sup>221</sup> Ebd. 81.

<sup>222</sup> Ebd. 82.

Zur Non:

„Ja, o du barmherzige Liebe,...lass mich Hand anlegen an Dinge, die Tapferkeit erfordern. Lass mich in dir und durch dich rasch und unermüdet an die treuesten Dienste herangehen, die deine Liebe fordert, und sie erfüllen. Gürtel, du Mächtigster, meine Seite mit dem Schwert deines Geistes und Sorge dafür, dass ich mich mit einem tapferen Gemüt bekleide, damit ich in aller Tugend tapfer und entschlossen handeln kann...“<sup>223</sup>

Zur Vesper:

„O Liebe, Gott,..., jetzt schau her und sieh meinen Kampf, du selbst aber richte meine Hände zum [Gefecht]. Wenn sich vor mir Feldlager aufstellen, dann wird sich mein Herz nicht fürchten, denn du selbst, du meine getreue Schutzwehr, du stärkster Turm, wirst mit mir sein drinnen und draußen.“<sup>224</sup>

Zur Komplet:

„Was für ein Gut ist es doch, o Liebe, dich zu sehen, dich zu haben und auf ewig zu besitzen. Sei du am Tag meines Sterbens bei mir mit dem Rückhalt deiner großen Tröstung und gib mir deinen Segen, dann in der schönen Morgenröte deiner offenbaren Anschauung. Jetzt, o Liebe, lasse ich dir hier mein Leben und zugleich meine Seele zurück und überantworte sie dir: Erlaube mir jetzt, erlaube mir, dass ich in Frieden in dir ruhe und einschlafe. Amen.“<sup>225</sup>

### 3.2.3 Tagesmeditation C

Seligpreisung der fünf Sinne – während des Tages:

„Selig die Augen, die sehen, o Liebe, Gott...

Selig die Ohren, die dich hören, o Gott, Liebe, Wort des Lebens...

Selig die Nase, die dich einatmet, o Liebe, Gott, du lieblichstes Aroma des Lebens...

Selig der Mund, o Liebe, Gott der die Wort deines Trostes schmeckt, die süßer sind als Honig und Wabe...

Selig die Seele, die in der Liebesumarmung untrennbar anhängt an dir, und

selig das Herz, das den Kuss deines Herzens fühlt...

Wann, o wann, werde ich von deinen seligen Armen festgehalten, und wann, o Gott meines Herzens, werde ich dich unmittelbar anschauen?“<sup>226</sup>

Abschließende Hingabe:

„In Liebe halte ich dich fest, liebster Jesus und will dich nicht fortlassen...

O Liebe, Gott, der du mich geschaffen hast, in deiner Liebe erschaffe mich neu...

O Liebe, allmächtiger Gott, bestärke mich in der Liebe zu dir.

O du weiseste Liebe, schenke mir, dich weise zu lieben.

O du süßeste Liebe, schenke mir, dich voller Süße zu schmecken.

O du teuerste Liebe, schenk mir, für dich allein nur zu leben.

O du getreueste Liebe, hilf mir in jeder Bedrängnis und tröste mich.

O du ‚menschenfreundlichste‘ Liebe, vollbringe du in mir all deine Werke.

O du siegreichste Liebe, schenke mir, dass ich bis zum Ende ausharre in dir.

O du allerherzlichste Liebe, die du mich niemals verlassen hast, dir überantworte ich meinen Geist...“<sup>227</sup>

<sup>223</sup> Ebd. 83.

<sup>224</sup> Ebd. 83f; ‚Gefecht‘ habe ich hier für das Wort ‚Krieg‘ eingesetzt.

<sup>225</sup> Ebd. 85f.

<sup>226</sup> Ebd. 86f.

<sup>227</sup> Ebd. 87f.; hier habe ich geringfügige Änderungen an der Übersetzung vorgenommen.

### 3.3 Zusammenfassung und Ausblick

Gertrud spricht in ihrem Exercitium V von der Schule der Liebe („*schola amoris*“<sup>228</sup>) und von der Kunst der Liebe („*ars amoris*“<sup>229</sup>). Zur Kunst der Liebe gehört die Kunst des Lebens und damit auch die Kunst des Sterbens. Soweit ich erkennen kann, gebraucht Gertrud den Begriff der Kunst des Sterbens (*ars moriendi*) nicht. Offensichtlich ist dieser Zusammenhang zu Gertruds Zeiten so selbstverständlich, dass er nicht genannt wird, er wird vorgelebt. Gertruds Texte zeugen davon. Was für manchen heutigen Betrachter zunächst befremdlich erscheinen mag, hat seinen tiefen Sinn: Liebe und Tod können nicht isoliert gesehen werden.

Gertrud schafft in ihren Texten eine versöhnliche Verbindung zwischen dem Wissen um die unabänderliche Tatsache der Endlichkeit und der überwältigenden Erfahrung der mystischen Einheit.

## IV Spirituelle Praxis aus dem Mittelalter – heilend im 21. Jahrhundert?

Kann die Spiritualität, die Gertrud v. Helfta in ihren EXERCITIA vertritt, nach heutigen Gesichtspunkten heilend genannt werden?

### 1. Vorgehensweise zur Überprüfung

Mit den im Anfangsteil entwickelten Kriterien, die eine heilende Spiritualität nach heutigem Stand der Spiritualityforschung kennzeichnen, wird im Folgenden Gertruds EXERCITIA betrachtet. Die im ersten Teil aufgeführten 10 Punkte werden dabei Orientierungspunkte sein, u.U. können sie auch als Beurteilungsgrundlage dienen.

Wie oben dargelegt wurde, zeigt sich eine „heilende Spiritualität“ v.a. in folgenden Fähigkeiten: Sinnfindung (1), Hoffnung (2), Dankbarkeit (3), Vergebung (4), Engagement für andere (5), Gelassenheit und Demut (6), Kreativität (7), in einem positiven Gottesbild (8), einer positiven Haltung zur Körperlichkeit (9) und im achtsamen Umgang mit bewusstseinsverändernde Methoden (10).<sup>230</sup>

Wenn man sich mit dieser Charakteristik dem Werk Gertruds nähert, gibt es eine grundsätzliche Schwierigkeit zu überwinden. Gertruds EXERCITIA bestehen hauptsächlich aus Gebeten und Hymnen, aus (inneren) Zwiegesprächen mit Gott bzw. Jesus. Es sind keine theologischen Abhandlungen und nur gelegentlich spirituelle Praxisanweisungen. Sie sagt also nicht: „Gott hat die und die Eigenschaften und erwartet, dass der Mensch dies und das tut und daher schlage ich vor ...“

Gertrud Rat ist, die liturgischen Feiern des Klosteralltags mitzuvollziehen und darüber hinaus sich regelmäßig in die Stille zu begeben und sich auf ein Zwiegespräch mit Gott einzulassen.

Für diese Zwiegespräche stellt sie ihre eigenen Dialoge, die auf der Basis von mystischen Erfahrungen beruhen, zur Verfügung.

Nur was in den Dialogen und Gebeten direkt oder indirekt zur Sprache kommt, kann daher zur Beantwortung der eingangs gestellten Frage dienen. Gelegentlich ist es jedoch erforderlich, dass auch Textstellen aus LEGATUS zur Klärung herangezogen werden.

<sup>228</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, lat. Ausgabe von Ringler, ebd. 146,

<sup>229</sup> Ebd. 144,

<sup>230</sup> S.o., I. 3.3.

## 2. Betrachtung der Quelle nach den vorgenannten Kriterien

### 2.1 Ermutigung zu Frage und Suche nach dem Sinn des Lebens – in allen Lebenslagen

Diese Fähigkeit wird oben unter I. 3.1.1 an erster Stelle genannt bei der Aufzählung der Eigenschaften, die einen spirituellen Menschen in besonderer Weise kennzeichnen und die sich wohl-tuend auf sein Leben auswirken.

Konkrete Ausführungen über die Frage nach dem Sinn des Lebens sind in den EXERCITIA nicht zu finden. Für eine gläubige Ordensfrau im Mittelalter stellt sich wahrscheinlich auch nicht grundsätz-lich die Frage nach dem Sinn des Lebens, sehr wohl aber die Frage, wie kann ich mit meiner persönlichen Not und Krankheit umgehen.

Das persönliche Leiden wird im Mittelalter in der Regel in Beziehung gebracht zur Passion Chris-ti.<sup>231</sup> Deshalb werden Krankheiten und andere Leiderfahrungen nicht grundsätzlich in Frage ge-stellt sondern als grundlegend zum Leben gehörend akzeptiert.

Bei Gertrud findet, so wie in LEGATUS II berichtet, das mystische Erleben auch im Zusammenhang mit der Leidensgeschichte Jesu statt.<sup>232</sup> Während ihres regelmäßigen Krankseins steht Gertrud in einem intensiven inneren Dialog mit Gott. Die große Lebenskrise, die sie im Alter von 25 Jahren durchlebt, deutet sie später rückblickend als Einwirken Gottes.

Hier nun zwei Beispiele aus den EXERCITIA, die zeigen, wie Gertrud im Vertrauen auf Gottes Bei-stand in ihren Lebenskrisen betet:

„Wehe, wehe, ganz zugrundegegangen, verdorrt und gescheitert ist all mein Leben. Eia, o Gott meines Lebens, in dir soll wieder grünen, wieder blühen und kräftig zu würdigen Früch-ten heranwachsen mein Leben.“<sup>233</sup>

„O innige Liebe, mir, die ich ins Abseits gestellt bin, mir, die ich gänzlich verlassen bin, mir be-reite du in dir einen Platz, an dem ich Rat finde, ein Nest der Zuflucht, wo in seiner Drangsal mein Geist und Atem zur Ruhe kommen kann.“<sup>234</sup>

Selbst bei vorsichtiger Beurteilung kann gesagt werden, dass in Gertruds Werk (und Leben) eine Haltung zum Ausdruck kommt, die dem menschlichen Leben einen Sinn zuspricht und die die Su-che nach einem solchen Sinn begünstigt.

### 2.2 Stärkung und Entwicklung einer illusionsfreien Hoffnung

Hoffnung gehört zu Gertrud Sprache und Spiritualität und findet sich in allen ihren Werken. Ihre Hoffnung ist tiefgreifend, sie ist getragen vom Vertrauen in die Liebe Gottes, von dem Bewusst-sein, dass Gott dem Menschen entgegengeht, gerade auch, wenn er in Nöten ist. Vor allem wenn sie die Stunde des Todes reflektiert oder ihre Sünden beklagt, wird Gertruds starke Hoffnung au-ge-n-fällig:

„O Liebe und Neigung, der Ehre wert: siehe, ich armes Menschlein, umgetrieben von dem Wind meiner Säumigkeit in seiner stärksten Kraft, und im Bewusstsein meiner Sünden er-schreckt von des Gewissens Donnerschlag, flüchte ich mich unter das schützende Dach deiner treuen Güte. Denn ich merke, dass mir keine Hoffnung mehr bleibt, wenn nicht in dir, und ich

<sup>231</sup> Im Mittelalter war neben der Minnemystik auch die sog. Passionsmystik verbreitet, dabei wurde die Leidensgeschichte Jesu meditiert, teilweise auch nachgeahmt, außerdem wurde der Blick auf leidende Mitmenschen gerichtet und Nächstenliebe geübt und schließlich wurde das eigene Leiden als Begeg-nung mit Christus angenommen. Siehe dazu: Grün, Anselm, Mystik, Freiburg 132ff.

<sup>232</sup> Gertrud v. H., LEGATUS II.4, übers. Weißbrodt, 65ff.

<sup>233</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, VII.60f, übers. v. Ringler, 249 – in Ringlers Übersetzung kommt hier deutlicher als bei Schwalbe/Zieger Gertruds Gebetsruf in der Not zum Ausdruck.

<sup>234</sup> Ebd. 229.

finde nirgends Ruhe außerhalb von dir. Du, so wie eine Mutter, wärmst du den Verlorenen im Schoß.“<sup>235</sup>

„O innige Liebe, o Liebe und Neigung, du, für die Sünder hast du bewirkt in der Jungfrau Sohn..., dass du allen, die verzweifelt und ohne Hoffnung sind, in dir gabst Hoffnung. Du, mit deiner Güte, die dir zu eigen ist, zwingst alle, zu handeln im Vertrauen auf dich. Und dass keiner, der im Elend ist, einen Grund hat, Klage gegen dich zu führen, wendest du die Sache aller zum Heil.“<sup>236</sup>

„O du liebliche Barmherzigkeit Gottes voll Güte und Milde, siehe, ich Elende flüchte mich in meines Herzens Schmerz und Angst zu deinen gütigen Ratschlüssen, weil du meine ganze Hoffnung bist und mein Vertrauen. Du hast niemals den verachtet, der elend ist, du hast keinen, der sich zu dir flüchtete, verworfen. Du bist niemals an dem, der in Nöten lag vorübergegangen.“<sup>237</sup>

„Siehe, äußerst arm an Verdiensten komme ich,...in der Hoffnung, dass mir von deiner freigiebigen Hand das Erbarmen geschenkt wird, durch das mein verkommenes Leben geheilt werden kann.“<sup>238</sup>

Gertruds Hoffnung gründet sich auf ihren Glauben an einen gütigen und barmherzigen Gott, der die Nöte der Menschen wahrnimmt und die Menschen tröstet.

Auch hier ist wieder der Unterschied zwischen der Betrachtungsweise des Mittelalters und unserer heutigen zu erkennen. Die Hoffnung eines heutigen Menschen hat eine stärker materielle Ausrichtung, gerade auch bei Kranken. Sie richtet sich auf die Verlängerung des Lebens oder das Gelingen einer Therapie. In Gertruds Umfeld wird das ganze Leben und eben auch Krankheit und Leid in einem religiösen Zusammenhang gesehen und gedeutet.

In Gertruds LEGATUS II finden sich verschiedene Hinweise auf Gertruds regelmäßige Krankheiten, und wie Gertrud in ihren geistigen Zwiegesprächen mit Gott darum ringt, diese Krankheiten anzunehmen. Gertrud erhält einmal die folgende Antwort:

„[So] empfängt die Seele, wenn der Körper von einem Leiden bedrängt wird, von Seiten des leidenden Gliedes gleichsam einen von sonnenhellem Licht umflossenen Hauch. Und je schwerer das Leiden ist, eine umso hellere Verklärung verleiht es der Seele. Ganz besonders aber erhöht den Glanz derselben die ...Übung des Herzens in Demut, der Geduld und ähnlichem, am allermeisten die Werke der Liebe. [Gertrud antwortet:] Dank dir, o Liebhaber der Menschen, der du mich öfter in dieser Weise zur Geduld angelockt hast! Aber ach! Und tausendmal ach! Dass ich zu wenig und selten dir zugestimmt habe.“<sup>239</sup>

Gertruds Texte vermitteln also eine in Gott verankerte Hoffnung.

### 2.3 Pflege und Entwicklung von Dankbarkeit

Lobpreis und Dank ziehen sich wie ein roter Faden durch die EXERCITIA. Nur der Hinweis auf das Lebensende zieht sich als Gebetsmotiv ähnlich konsequent durch die EXERCITIA, jedoch in kleinerem Umfang. Der Höhepunkt der geistlichen Übungen ist die Übung VI: Lobpreis und Dank. Zur Einleitung dieser Übung schreibt Gertrud:

„Setze dir bisweilen einen Tag, an dem du, ohne dass dich etwas davon zurückhält, frei sein kannst für den göttlichen Lobpreis, um damit ... deinem Gott für seine unzähligen Wohltaten [Dank] zu erweisen. Und dieser Tag des Lobpreises und der Danksagung wird auch ein Tag des Jubels sein.“<sup>240</sup>

Die Wahl fällt schwer, so groß ist die Fülle der ansprechenden Texte.

<sup>235</sup> Ebd.

<sup>236</sup> Ebd.

<sup>237</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, Schwalbe/Zieger, 119f.

<sup>238</sup> Ebd. 120.

<sup>239</sup> Gertrud v. H., LEGATUS II, übers. von Weißbrodt, ebd. 79f.

<sup>240</sup> Gertrud v. H. EXERCITIA VI, Schwalbe/Zieger 89.

„Dich sollen preisen, verherrlichen und hoch erheben statt meiner alle deine wunderbaren Werke und deine höchst freizügigen Gaben, die ich von dir habe, o Gott meines Lebens. dich sollen preisen deine vielen und großen Erbarmungen und Barmherzigkeiten und die grenzenlosen Wohltaten, womit du, o Gott meines Herzens, meiner Seele Gutes getan hast. Dich sollen preisen mein ganzes Inneres, mein ganzes Wesen und meine ganze Kraft, weil du der Gott meines Heiles bist und meine Seele aufnimmst.“<sup>241</sup>

„Gepriesen bist du, Adonai, am Firmament des Himmels. Preisen soll dich das ganze Mark und die Kraft meines Geistes. Preisen soll dich das ganze Wesen meiner Seele und meines Leibes... Alle meine Sehnsüchte sollen dir zujubeln, weil du allein lobenswert und ruhmvoll bist in Ewigkeit.“<sup>242</sup>

„Du, mein Herr, bist meine Hoffnung, du der Ruhm, du meine Seligkeit. Du bist der Durst meines Geistes, du das Leben meiner Seele, du der Jubel meines Herzens... Du ist der Anfang und die Vollendung alles Guten, zumal auch in dir die Wohnung all derer ist, die zusammen fröhlich sind.“<sup>243</sup>

Mit ihrer Aufforderung, sich regelmäßig Zeit für die Dankbarkeit zu nehmen, nimmt Gertrud die heutigen psychologischen Erkenntnisse vorweg. (Einzelheiten hierzu s.o., I. 3.1.3)

Nachdem der Blick der psychologischen Berater lange Zeit auf das Aufdecken von seelischen Störungen gerichtet war und in Verhaltenstherapien bessere Verhaltensweisen eingeübt wurden, werden nun andere Wege gegangen, v.a. in der Positiven Psychologie<sup>244</sup>. Zur Motivierung von niedergeschlagenen Patienten hat sich das Anlegen eines Dankbarkeitstagebuches inzwischen bewährt, als rein mentale Übung wird es nun oft auch „Goldplättchen-Sammeln“<sup>245</sup> genannt. Schon diese recht nüchternen Übungen zeigen große Wirkungen. Aus anfangs nur wenigen „Goldplättchen“ werden bei regelmäßiger Übung täglich immer mehr.

Um wie viel nachhaltiger wird der persönliche Gewinn sein, wenn Gertruds vorgeschlagene Übung regelmäßig durchgeführt wird?

## 2.4 Bereitschaft zu einem achtsamen, d.h. nicht kategorischen Umgang mit Schuld und Verzeihen

Schuld und Vergebung spielen eine wichtige Rolle in Gertruds Texten, sie sind aber nicht dominierend. Im Zusammenhang mit ihrer Seelsorgetätigkeit setzt sie sich in ihren (inneren) Zwiegesprächen mit Jesus, aber auch in den Gesprächen mit ihren Lehrerinnen regelmäßig mit der Sündenvergebung auseinander. Dabei wird deutlich, wie wichtig ihr die Vergebung der Sünden, bzw. die Lossprechung von den Sünden ist. Ebenso zeigt sich, dass das Vertrauen auf die Barmherzigkeit Gottes größer ist als jede Schuld. Wer seine bösen Taten bereut, kann grundsätzlich mit der Vergebung rechnen. Die „Wörter « Hölle » und « Verdammnis »“<sup>246</sup> sind in Gertruds Texten nicht zu finden.

Zu Gertruds Auftrag als Seelsorgerin in Fragen von Schuld und Vergebung ein längerer Text aus den Quellen (aus LEGATUS I), der belegt dass Gertrud selbst von Sünden losgesprochen hat:

„Der Herr antwortete [auf Gertruds Frage] sehr gütig: « Wie viel auch immer jemand hofft, durch dich zu empfangen, so viel wird er ohne jeden Zweifel von mir erhalten. Und was du darüber hinaus jemandem in meinem Namen versprichst, das werde ich gewisslich erfül-

<sup>241</sup> Ebd. 93f.

<sup>242</sup> Ebd. 92.

<sup>243</sup> Ebd. 96f.

<sup>244</sup> Vgl. Bucher, Glück, 129f.

<sup>245</sup> Damit ist gemeint: Erinne dich jeden Abend an (mindestens) drei Ereignisse, über die du dich gefreut hast, für die du dankbar bist, und bewahre diese Ereignisse als „Goldplättchen“ in deinem Gedächtnis auf.

<sup>246</sup> Ringler, Siegfried, Sprache des Heils, in: Gottesrede, Ringler, 138.

len »,... « Der Glaube der Kirche, umfasst er nicht im Ganzen, was ich einst dem Petrus versprochen habe: *Was du auf Erden binden wirst, das wird auch im Himmel gebunden sein, und was du auf Erden lösen wirst, das wird auch im Himmel gelöst sein.* (Mt. 16,19) Und die Kirche glaubt fest, dass dies bis heute durch alle Diener der Kirche geschieht. Aus welchem Grund glaubst du nicht, dass ich das vollbringen kann und will,..., was ich dir verspreche? » Und er berührte ihre Zunge und sprach: « ich habe meine Worte in deinen Mund gelegt, und ich bestätige in meiner Wahrheit: alle Worte, die du, getrieben von meinem Geist in meinem Namen sprechen wirst, bestätige ich in meiner Wahrheit. Und wem auch immer du auf Erden etwas versprechen wirst von meiner Güte, das wird im Himmel gutgeheißen und gehalten werden. »<sup>247</sup>

Dem aufmerksamen Leser von LEGATUS und EXERCITIA fällt jedoch auf, dass Gertrud, obwohl sie sich von einem menschenfreundlichen Gott angenommen weiß und eine fürsorgliche Seelsorgerin ist, immer wieder von Selbstzweifeln und Selbstvorwürfen geplagt wird. Sie beklagt ihre eigene Fehler- und Sündhaftigkeit, ihre Nachlässigkeit in der Liebe zu Gott. Gerade wenn man ihr Bemühen um Vervollkommnung überall zwischen den Zeilen herauslesen kann, so ist die Selbstanklage für den heutigen Leser gelegentlich befremdend.

Mein Erklärungsversuch hierzu: Die regelmäßigen mystischen Erfahrungen Gottes bringen Gertrud in Berührung mit dem unfassbar Großen und Vollkommenen. Dadurch wird die eigene Existenz als unvollkommen erlebt; und auch jedes Bemühen ist in diesem Vergleich gering (mit anderen Worten: sündhaft). Gleichzeitig werden solche Erfahrungen sicherlich als eine Auszeichnung empfunden, die andere nicht erhalten. Daraus entsteht die Gefahr von Hochmut den Mitmenschen gegenüber. Gertrud, doppelt ausgezeichnet durch Intelligenz und Erleuchtung, ist sich dieser Gefahr bewusst und wehrt diese ab, indem sie auf ihre Schwächen schaut.

Die unterschiedlichen Textbeispiele können das Beschriebene veranschaulichen, wobei zu betonen ist, dass sie aus dem jeweiligen Zusammenhang herausgelöst sind:

„ O Güte, du Güte ...Siehe, tief erleiche ich ob meiner Sünden, ob meiner Versäumnisse erröte ich sehr. Heftig fürchte ich mich vor dem Verlust meines Lebens. Jene Prüfung, die auf mich zukommt, [wenn] Christus der edle Mensch, mit mir die Rechnung aufstellt, ängstigt mich. Wenn er von mir das meiner Lebenszeit Anvertraute einfordern wollte, sowie den Ertrag aus dem Reichtum meines Verstandes, den er mir gegeben hat: Ganz gewiss [dann] werde ich keine Erwiderung, die deiner Güte angemessen ist, finden können.“<sup>248</sup>

„O du Weisheit, überragende Tugendkraft göttlicher Majestät, wenn doch in mir, der Unwürdigen, deine Wirkungsmacht die Vorherrschaft innehaben könnte. Ach wenn du doch den Geist im Hauch deines Mundes in mich hinein ausatmen würdest, die ich so gering bin, und alle Hindernisse, die sich gegen deinen Willen und dein Wohlwollen erheben, zunichte machen würdest, damit ich in der Größe deiner Liebe mir selbst absterbe und dann in dir lebe...“<sup>249</sup>

„ O du bewundernswerte Weisheit Gottes, ...Ohne jede Ausnahme rufst du all diejenigen zu dir, die Verlangen nach dir tragen...Voll Güte erbarmst du dich aller. Du hasst nichts von allem, was du geschaffen hast. Du lässt die Sünden der Menschen unbeachtet und wartest voll Erbarmen auf ihre Reue. Ja, öffne auch für mich die Lebensader und reiche mir den Becher der Vergebung, damit ich erkenne, was dir gefällt zu aller Zeit.“<sup>250</sup>

Gertrud nimmt in ihre EXERCITIA in der siebten Übung *Zur Wiedergutmachung der Sünden und zur Vorbereitung auf den Tod* auch die Betrachtung des Gleichnisses von den Jungfrauen auf (Mt. 25, 1 – 13). Dabei richtet sie jedoch ihr Augenmerk allein auf die „klugen Jungfrauen“ und gibt dem Gleichnis einen zusätzlichen Impuls, indem sie „die Liebe“ bzw. Gott für das Öl der Lampen vorsorgen lässt:

<sup>247</sup> Gertrud v. H., LEGATUS I, übers. von Lanczkowski, 551f.

<sup>248</sup> Gertrud v.H., EXERCITIA, Schwalbe/Zieger,137f.

<sup>249</sup> Ebd. 129.

<sup>250</sup> Ebd. 128.

„O du unwandelbare beständige Liebe, ...Und da du mich aufweckst,...,will ich immer bereit sein, falls mein Herr in der ersten oder zweiten Nachtwache kommt, damit ich nicht träge bin und nicht schlafe, wenn um Mitternacht der Ruf erschallt, vielmehr mit deiner Hilfe, unter deiner Führung, in würdiger Weise mit dem Lamm eintrete zur Hochzeit. Ja und da du vorsorgst, wird dann meine Lampe gefüllt sein, voll mit dem Öl der Barmherzigkeit, voll mit der Flamme der Liebe, voll vom strahlenden Licht der Werke lebendigen Glaubens, so dass ich durch dich die Freuden des ewigen Lebens besitze.“<sup>251</sup>

Nach diesen Ausführungen kann gesagt werden, dass Gertruds Texte im Hinblick auf Schuld und Vergebung differenziert gesehen werden müssen. Die teilweise skrupelhaften Selbstvorwürfe sind Gertruds Situation zuzuordnen und können daher gesondert betrachtet werden.

Der Grundtenor ihrer Schriften zeigt dagegen einen durchgehend achtsamen Umgang mit der Schuldfrage: Der Mensch hat die Gewissheit, auch bei Versagen und Schuld von einem gütigen Gott aufgenommen zu werden; Gott kommt ihm dabei in der Person Jesu Christi liebend entgegen.

## 2.5 Engagement und Dienst in der Gemeinschaft

Der Dienst am Nächsten, als gelebte Nachfolge Christi gehört in einer christlichen Klostersgemeinschaft zum Selbstverständnis.

Das nahe Beisammensein erfordert alltägliche Rücksichtnahme; hinfällige alte, kranke oder sterbende Mitschwester werden unterstützt und begleitet. Darüber hinaus wird Ratsuchenden und Bedürftigen, die von Außerhalb kommen, jederzeit geholfen. Die mystischen Erfahrungen der Frauen in Helfta tragen dazu bei, dass das Kloster „ein Kloster der Liebe“<sup>252</sup> wird. Denn es ist ein universales Phänomen, dass aufgrund mystischer Erfahrungen die Liebe zum Nächsten gestärkt wird. Die Bereitschaft sich für Schwächere einzusetzen und sich dabei auch nicht von Machthabern beirren zu lassen, gilt deshalb auch als ein Indiz für die Echtheit mystischer Erfahrungen.<sup>253</sup> Bardo Weiß meint hierzu: „Weil durch die ekstatischen Erlebnisse ihre eigene Persönlichkeit gestärkt wird, sind die Mystikerinnen durch sie befähigt, sich ihren Nächsten und ihrem Dienst an der Welt zuzuwenden.“<sup>254</sup>

In Gertruds EXERCITIA wird, wie bereits oben unter III. 3. ausgeführt, eine der sieben Übungen der Schule der Liebe gewidmet. Hier wird neben der an erster Stelle stehenden Gottesliebe, die auf die eigene Person zurückspiegelt, die Liebe zum Nächsten entfaltet.

Für diesen Punkt kann ein einziges Zitat, ein Gebet aus dem Exercitium II (Geistliche Umkehr bzw. Eintritt in das Kloster) genügen, um aufzuzeigen, von welchem Geist die klösterliche Gemeinschaft geprägt wird.

„Allmächtiger, ewiger Gott, achte gnädig auf unsere Bitten. Gib uns, deinen Dienerinnen, die wir uns zusammengefunden haben zur Ehre deines Namens..., den rechten Glauben, unerschütterliche Hoffnung, echte Demut, heilige Andacht, vollkommene Liebe, Eifer und Ausdauer in guten Werken, sowie Beständigkeit. Und ... gewähre uns, dass in unseren Herzen eine aufrichtige Zuneigung sei, eine große Geduld, ein reines und makellofes geistliches Leben, freudiger Gehorsam, immerwährender Friede,... und unwiderrufliche Vollendung, auf dass wir so im tapferen Lauf glücklich in dein Reich eintreten dürfen. Amen.“<sup>255</sup>

<sup>251</sup> Ebd. 143.

<sup>252</sup> Ebd. 27 (vgl. hierzu Ringlers Übersetzung „Kloster der Minne“ , 65).

<sup>253</sup> Sölle, Widerstand, 122ff.

<sup>254</sup> Weiß, Bardo, *Ekstase und Liebe*, Paderborn 2000, 971.

<sup>255</sup> Ebd. 30f.

## 2.6 Einüben von Gelassenheit und Demut

Gertrud selbst, so ist aus ihren Texten zu schließen, übt sich regelmäßig in Gelassenheit und Demut, und sie weist ihre Nachfolgerinnen in den EXERCITIA an, es ihr gleich zu tun. Sie empfiehlt an bestimmten Tagen, sich zurückzuziehen und sich ganz in der Stille und in einer demütigen Haltung für die Begegnung mit Gott frei zu machen, mit anderen Worten sich in Gelassenheit und Demut zu üben.

Die Demut erhält in Gertruds Schriften einen hohen Stellenwert. Die Gründe hierfür können in ihrer Lebensgeschichte vermutet werden. Sie erlebt regelmäßig die eigene körperliche Schwachheit durch häufigen Krankheiten und muss lernen damit umzugehen; und sie erfährt ihre psychische Unvollkommenheit im Umgang mit den Mitschwestern durch ihre gelegentlichen Wutausbrüche und in ihrer Ungeduld.<sup>256</sup> Andererseits erlebt sie in ihren mystischen Einheitserfahrungen die Liebe und Güte Gottes.

Michael Bangert hat eine umfangreiche Abhandlung über die Demut in Gertruds Lebenswerk geschrieben. Er kommt zu dem Schluss: „Die Geistliche Lehre Gertruds von Helfta wurzelt wesentlich in der Grundhaltung der Demut. Ihr Leben und ihre Frömmigkeit ... ereignen sich « in spiritu humilitatis ». [im Geiste der Demut]<sup>257</sup> Ihre Demut ist, so Bangert, eine Demut in Freiheit, die konsequent in der Nachfolge Christi ist und dennoch die Fähigkeit zu Kritik und Umgestaltung einschließt.<sup>258</sup>

Zwei Textbeispiele zeigen wie selbstverständlich Gertrud in ihren Gebeten von der Demut spricht: Im Erleben der Gemeinschaft mit Jesus in der Hl. Kommunion betet sie:

„Sie sei Freiheit für meinen Geist, Heilung meines Lebens, Ehrbarkeit meiner Lebensführung. Sie sei für mich ein Schutz für meine Geduld, Wahrzeichen meiner Demut, Stütze meines Vertrauens, Trost in meiner Trauer, eine Hilfe für meine Beharrlichkeit. ...“<sup>259</sup>

Im Umgang mit ihren Schwächen findet sie hier fast heitere Gebetsworte:

„Lass mich in liebender Zerknirschung und demütiger Buße wie ein kleiner Hund an meinen Sünden und an den durch meine Schwäche unvollkommenen Werken nagen, damit ich nach diesem Leben jenen überaus süßen Brotrest empfangen kann, den überaus süßen Genuss des Angesichts Jesu, das so schön ist wie fließender Honig, damit ich durch dich gesättigt werde in ewigwährender Freude, wenn die Herrlichkeit meines Herrn aufscheint.“<sup>260</sup>

Die Tatsache, dass Demut heute wieder als positive Eigenschaft gesehen wird, stellt eine ungeahnte Verbindung her zwischen Gertruds spiritueller Praxis und manchen spirituellen Übungen unserer Tage.

## 2.7 Entfaltung der Kreativität

Kreativität entfalten, als Ausdruck der eigenen individuellen Persönlichkeit, wird weiter oben als ein Merkmal angesehen, das von einer positiven Spiritualität begünstigt wird. Im Kontext eines spirituellen Lebens bedeutet das: eine individuell sich zeigende Kreativität weist darauf hin, dass die praktizierte Spiritualität der Entfaltung der Persönlichkeit dient.

Genau das kann an Gertruds EXERCITIA wahrgenommen werden. Das Buch ist in seiner Gesamtheit und in vielen Details ein wunderbares, geistliches und poetisches Kunstwerk. Und es fordert die Leserinnen dazu auf, ebenfalls einen eigenen schöpferischen Weg in der Gottesverehrung zu gehen.

<sup>256</sup> Bangert, Michael, *Demut in Freiheit*, Würzburg 1997, 285.

<sup>257</sup> Ebd., 371.

<sup>258</sup> Ebd.

<sup>259</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, Schwalbe/Zieger, 24.

<sup>260</sup> Ebd. 142.

Vgl. hierzu auch den unter I. 3.1.6 genannten Zusammenhang zwischen Demut und Heiterkeit.

Gertrud hinterlässt ein Buch mit Übungsanleitungen, die sich theologisch an die Schriften des Ersten und Zweiten Testaments halten und die sich am spirituellen Praxisalltag des Klosters orientieren, und sie lässt sich dabei von ihren eigenen mystischen Erfahrungen leiten. Diese eigenen Erfahrungen werden zur zentralen schöpferischen Gestaltungskraft. Aus ihr heraus entstehen neue Sichtweisen der alten Texte und Rituale (z.B. in der Betrachtung des Gleichnisses von den fünf klugen und den fünf törichten Jungfrauen, s.o. IV. 2.4.) Der kreative Umgang mit den Inhalten findet dann auch seine Entsprechung im eigenen sprachlichen Ausdruck, in besonderen Bildern und Sprachformen.

Hierzu ein Hymnus aus dem Exercitium IV:

„Was bin ich, mein Gott, du Liebe meines Herzens?  
Wehe, wehe, wie unähnlich dir!  
Siehe, ich: gleichsam der winzigste Tropfen deines Gutseins,  
und du: der ganzen Süßigkeit volles Meer!  
Eia, o Liebe, Liebe: tu auf, tu auf über mir in meiner Winzigkeit  
aus deinem Innersten die Kraft deiner treuen Güte.  
Tropfen um Tropfen gieße aus über mich alle Wasserfälle deiner überaus gütigen Väterlichkeit.

Brich auf über mir alle Quellen des großen Abgrunds deiner grenzenlosen Barmherzigkeit.  
Es sauge mich auf die Tiefe deiner innigen Liebe.  
Versenkt möge ich werden in den Abgrund des Meers deiner treuen Güte und all ihrer Nachsicht.  
Untergehen möge ich in der Sintflut deiner lebendigen Liebe,  
so wie ein Topfen des Meers untergeht in des vollen Meeres Tiefe.“<sup>261</sup>

## 2.8 Gottesbild eines weisen und barmherzigen Gottes, der menschliches Begreifen übersteigt

Das Gottesbild (bzw. die Transzendenzvorstellung) eines spirituellen Menschen hat direkten Einfluss auf das Wohlbefinden dieses Menschen, zu diesem Ergebnis kamen die obigen Ausführungen. Gottesvorstellungen, die Angst und Schrecken vermitteln, erzeugen einen Dauerstress und wirken sich daher negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.

Die zahlreichen bisher zitierten Textbeispiele aus den EXERCITIA künden von einem ganz anderen Gottesbild: Gott ist Liebe, ist Güte, ist Weisheit, ist Barmherzigkeit, ist Vater und Mutter usw.

Dieses Gottesbild vermittelt uns Gertrud in ihren Anrufen und Gebeten, nicht durch Belehrung oder Verkündigung. Der Glaube an den dreieinigen Gott ist die theologische Grundlage. Jesus, der menschengewordenen Liebe Gottes, begegnet Gertrud in ihren mystischen Erfahrungen; in ihren Anrufen wendet sie sich an ihn und ihm begegnet sie in der Heiligen Speise.

Im Glauben an die Dreifaltigkeit wird ausgedrückt, dass Gott ein dem Menschen zugewandter Gott ist, dass er auf den Menschen zugeht und der Mensch eingeladen ist, sich ihm zuzuwenden. Hierzu Gertrud:

„Schau auf mich, sieh [her], und lass mich dich erkennen und verstehen. Im Voraus hast du mich geliebt. Du hast mich auserwählt, obgleich ich dich nicht auswählte. Du bist es, der jedem, der nach dir dürstet, aus eigenem Entschluss entgegeneilt: Der helle Glanz des ewigen Lichts erstrahlt auf deiner Stirn.“<sup>262</sup>

Von Licht und ewigem Glanz, vom leuchtenden Antlitz und dem honigfließenden Angesicht als Bildern der Gottheit und der Begegnung mit ihr ist bei Gertrud immer wieder die Sprache. Diese

<sup>261</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA IV, Ringler, 121f.

<sup>262</sup> Gertrud v. H. EXERCITIA V, Schwalbe/Zieger, 69.

Bilder stammen aus dem Alten Testament und versuchen das zu umschreiben, was letztlich unbeschreibbar ist. „Das « Angesicht, das von Honig fließt « vermittelt Zuwendung, Heil, Genießen Gottes, mit einem Wort: Seligkeit,<sup>263</sup> so die Benediktinerin Pia Luislampe.

Wir begegnen in Gertruds EXERCITIA Gott v.a. in den verschiedenen Anrufungen der Liebe, aber auch, und das halte ich für bedeutsam, im Ausruf „O Tod“. In der Gebetsreihe im Exeritium VII zur Vorbereitung auf das Sterben steht „O Liebe“ und „O Tod“ nahe beieinander:

„O du barmherzige Liebe, was tust du? Auf wen gehst du zu?  
 Du schonst dich nicht, du ruhst nicht aus,  
 solange du nicht denen, die im Elend sind, zu Hilfe gekommen bist.  
 Kein Maß gestehst du der Liebe zu... -  
 O Tod, du wirkmächtigster,  
 ja unter deinem sorgenden Schutz sei mein eigener Tod beschützt und sicher.  
 O Tod, voller Leben,  
 ja unter deinen Flügeln lass mich dahinschmelzen.  
 O Tod, du Lebenstropfen,  
 ja, in alle Ewigkeit glühe in mir der Funke deiner ... Lebenskraft...  
 O Tod, du höchste Vollendung,...  
 in dir soll mir eine barmherzige Liebe aufleuchten,  
 die so groß ist, dass im Himmel und auf Erden keine zu finden ist, die ihr gleichkommt.“<sup>264</sup>

Gott ist bei Gertrud v.a. der Liebende aber er ist auch der Unfassbare.

## 2.9 Positive Einstellung zum Körper, zu den Sinnen und zur Sexualität

Zur Klärung der Haltung gegenüber dem Körper, den Sinnen und der Sexualität, wie sie in Gertruds EXERCITIA zum Ausdruck kommt, ist eine differenzierte Herangehensweise erforderlich. In den Übungen 2 bis 4, die sich mit der Entscheidung für und dem Eintritt in den Ordensstand befassen, ist wiederholt von Keuschheit auch im Sinne von Verzicht auf Sexualität<sup>265</sup> die Rede. Dazu ist anzumerken:

Gertrud schreibt dieses Buch im Selbstverständnis ihrer Entscheidung für das ehelose Leben als Ordensfrau und sie schreibt für Ordensfrauen. Die Entscheidung für den Ordensstand bringt den Verzicht auf eheliche Liebe und Kinder mit sich, gleichzeitig aber die von der Kirche vermittelte Selbsteinschätzung zu den „höher erhabenen Seelen“<sup>266</sup> zu gehören. Damit wird der Verzicht auf Sexualität im Dienst für Gott und den Nächsten als wertvoller eingestuft als die eheliche Liebe.

Bei Gertrud wird jedoch, und das scheint mir wichtig zu sein, nicht die eheliche Liebe als solche abgewertet. Sie schreibt im Zusammenhang mit der Berufung zum Ordensstand in einem Gebet um Keuschheit:

[Den Berufenen] „...hast du Tugendkräfte eingegeben; unter anderem floss aus dem Quell deiner Freigiebigkeit auch diese Gabe manchen in den Sinn: *Obwohl sie die Ehrenhaftigkeit der Eheschließung durch keinen Einwand hätten mindern wollen und der Segen über den Beginn der heiligen Ehebindung weiterhin bestehen bliebe*, sollte es trotzdem höher strebende Seelen geben, die Abneigung hätten gegen die Verbindung von Mann und Frau und die doch [Verlangen] hätten nach dem Ehesakrament: und so würden sie nicht nachah-

<sup>263</sup> Luislampe, Pia OSB, Gottes *Antlitz* hülle dich in Licht, in: Ringler (Hrsg.), Gottesrede, 68.

<sup>264</sup> Gertrud v. H. EXERCITIA, Schwalbe/Zieger, 132f.

<sup>265</sup> Wie weiter oben unter III. 2.3.3 ausgeführt, hatte im MA das Wort keusch v.a. die Bedeutung von „beherrscht, der sittlichen Normen (oder der christlichen Lehre) bewusst“, Kluge, Wörterbuch, 439.

<sup>266</sup> Gertrud v. H. EXERCITIA, Schwalbe/Zieger, 42.

men, was bei der Eheschließung tatsächlich vollzogen wird, sondern sie würden das schätzen und lieben, was im eigentlichen Sinn bezeichnet ist.“<sup>267</sup>

Kurz gefasst.: Sexualität im Bund der Ehe wird positiv gesehen, aber Enthaltensamkeit im Bund mit Gott wird höher bewertet.

Im gleichen Gebet finden sich Aussagen, die auf Gertruds theologisches Verständnis der Urschuld (Sündenfall, Gen.3) schließen lassen:

„Gott, voller Güte wohnst du in jedem keuschen Leib und in jeder unverdorbenen Seele. Gott! Das menschliche Wesen wurde bei den ersten Menschen durch teuflischen Trug fehlerhaft und verderbt: in deinem Wort, durch das alles gemacht worden ist, stellst du es so wieder her, dass du es nicht nur zur Unschuld seines ersten Ursprungs zurückrufst, sondern es auch hinführst zur Erfahrung mancher Güter, die im neuen Weltenalter zu besitzen sind.“<sup>268</sup>

Die in diesem Gebet zum Ausdruck kommende Haltung gegenüber Sündenfall und Erlösung, scheint mir für die damalige Zeit außergewöhnlich. In jedem Fall lässt sie auf einen Umgang mit dem Thema „Sexualität und Sünde und Frau und Erlösung“ schließen, der achtsam und menschenfreundlich ist.

Gertruds Texte sind reich an Bildern, die immer wieder die körperlichen Sinne ansprechen, und auch darin zeigt sich ihre positive Einstellung zum menschlichen Körper. In zahlreichen Beispielen wird die Schönheit der Natur gepriesen. Außerdem enthalten ihre EXERCITIA Übungen, die auf die Schulung der äußeren und inneren Sinne gerichtet sind. ( z.B. Exercitium V, Tagesmeditation C)

Gertrud erlebt seelisch und körperlich die mystische Vereinigung mit Gott und verwendet, um dies zu beschreiben, erotische Bilder. In diesen Erfahrungen sind Körper und Seele nicht getrennt vorstellbar. Eine Schulung der äußeren Sinne kann daher auch hinführen zu einer größeren Nähe mit Gott. Hildegard Gosebrink fasst Gertruds Haltung zur Leiblichkeit so zusammen:

„Leib und Sinne gehören zur Wirklichkeit des Menschen, in der die Wirklichkeit Gottes erfahrbar ist. Gleichwohl weiß auch Gertrud, dass der Leib des Menschen vergeht und dass sinnenhafte Rede der Größe Gottes nicht gerecht wird.“<sup>269</sup>

Im folgenden Zitat aus dem Exercitium V wird deutlich, wie eng Genießen und Vergehen miteinander verbunden sind:

„O Liebe, dich zu genießen ist die angemessenste Vermählung des ewigen Wortes mit der Seele, und sie bewirkt die vollkommene Einung mit Gott. Mit dir zu verkehren, das bedeutet, sich mit Gott zu verflechten. An dir Genuss zu haben, das ist wie mit Gott eins zu werden. Du bist der innere Friede, der alles Verstehen übersteigt ...  
O wenn es doch mir Elenden wenigstens für einen Augenblick nur geschähe, dass ich unter deinem Mantel der Liebe [aus]ruhen dürfte...“<sup>270</sup>

Zusammenfassend kann, mit kleinen Einschränkungen, gesagt werden, dass Gertrud zur Leiblichkeit eine positive Haltung einnimmt.

## 2.10 Achtsamer Umgang mit bewusstseinsverändernden Mitteln und Praktiken

Es gab zu Gertruds Lebzeiten eine Reihe von Praktiken, die bewusstseinsverändernde Wirkungen hatten und die in religiösen Kreisen durchaus angesehen waren und von Einzelnen regelmäßig praktiziert wurden. Damit meine ich die selbstkasteienden Übungen wie Selbstgeißelungen, Tragen von Nägeln und Eisen, extremes Fasten u.v.a.m.<sup>271</sup>

<sup>267</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, Ringler, 89; eigene Hervorhebung, eigener Einschub: Verlangen statt „Begierde“ bei Ringler.

<sup>268</sup> Ebd. 87.

<sup>269</sup> Gosebrink, Hildegard, In der Sinne Achtsamkeit, in Ringler (Hrsg.), Gottesrede, 91.

<sup>270</sup> Gertrud v. H., EXERCITIA, Schwalbe/Zieger, 72.

<sup>271</sup> Ringler, Sprache des Heils, in: Ringler (Hrsg.), Gottesrede, 138f.

In den geschichtlichen Quellen zum Kloster Helfta finden sich keine Hinweise, dass dort solche Praktiken geübt wurden. Auch bei Gertrud ist nichts dergleichen wahrzunehmen. Askese d.h. geistliche Übung bedeutet bei ihr, so wie es in den EXERCITIA beschrieben ist: die Liturgie feiern, Gott danken, sich dafür gelegentlich in die Stille zurückziehen, seinen Dienst für die Gemeinschaft und den Nächsten tun und das Lebensende im Auge behalten.

### 3. Abschließende Bewertung

Abgesehen von den Einschränkungen unter Punkt 2.4 und 2.9 kommt die Beurteilung zu einem deutlich positiven Ergebnis.

Als Beispiel einer mittelalterlichen spirituellen Praxisanleitung kann Gertruds EXERCITIA sich nach heutigen psychologischen Kriterien erstaunlich gut behaupten. Die von Gertrud vorgestellte Spiritualität kann als heilend, im oben genannten Sinn, eingestuft werden.

Dabei muss jedoch immer im Bewusstsein bleiben, dass die Betrachtung den christlichen Rahmen nicht verlässt. Nur im Kontext der christlichen Mystik können die Texte ihre spirituelle Kraft entfalten. Der Glaube an den dreifaltigen Gott, an Leben, Tod und Auferstehung Jesu, an die Offenbarungen der Heiligen Schrift, an die Wirkkraft der Sakramente und der Liturgie, an die Gemeinschaft der Gläubigen und der Heiligen sind die Basis, von der ausgegangen wird. Gertruds Texte können daher nur in einem christlichen Kontext gesehen und als Übungsgrundlage genutzt werden.

Innerhalb dieses christlichen Rahmens sehe ich andererseits einen großen Spielraum. Gerade weil Gertrud selbst kreativ mit den Schrifttexten und der Liturgie umgeht, sollten wir es ebenso tun. Damit meine ich z.B., dass die am Ordensleben orientierten Übungen und Gebete durch ähnliche, dem eigenen Lebensstand und der eigenen Lebenssituation angepasste, ersetzt werden.<sup>272</sup>

Im kreativen Umgang mit Gertruds Texten werden viele Frauen und Männer, davon gehe ich aus, noch viel Neues gestalten.

---

<sup>272</sup> Siehe hierzu Beispiele in den Ausführungen von Eggemann, Ina, *Betende Theologie*, in: Ringler, Siegfried (Hrsg.), *Aufbruch zu neuer Gottesrede*, Ostfildern 2008, 153ff.

## Schlussbetrachtung und Ausblick

Nachdem die eingehende Betrachtung der EXERCITIA SPIRITUALIA gezeigt hat, dass dieses spirituelle Übungsbuch der Gertrud von Helfta unter modernen Gesichtspunkten nicht nur als unbedenklich, sondern sogar als hilfreich angesehen werden kann, taucht die abschließende Frage auf: Für welchen Personenkreis und in welchen Situationen können die Texte mit persönlichem Gewinn genutzt werden?

Bereits jetzt finden spirituelle Übungstage oder Übungswochen unter Berufung auf Gertruds EXERCITIA statt, v.a. im neuen Kloster St. Marien zu Helfta, in der Abtei St. Gertrud, Alexanderdorf (bei Berlin), in der Abtei St. Scholastika in Burg Dinklage und im Kloster Mariensee (bei Hannover). Es gibt bereits Vertonungen und neue bildnerische Darstellungen zu den Texten.<sup>273</sup> Soweit ich beobachten kann, wird Gertruds geistliches Vermächtnis v.a. in der Frauenseelsorge gewürdigt und genutzt.

Ich sehe jedoch zwei andere Bereiche der Seelsorge, für die Gertruds Texte zur Bereicherung und zum Segen werden können.

An die erste Stelle möchte ich die Begleitung von Sterbenden setzen.<sup>274</sup>

Im Mittelalter waren Tod und Sterben allgegenwärtig. Und das Beten um eine gute Sterbestunde gehörte bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts zur spirituellen Praxis gläubiger Christen.

Der medizinische Fortschritt und die zunehmende Säkularisierung führten dazu, dass das Sterben vom Leben abgekoppelt wurde. Es fand überwiegend im Krankenhaus statt und wurde als ein Versagen der Medizin gedeutet.

Seit ca. 30 Jahren findet ein breites Umdenken statt, im Zusammenhang mit der sogenannten Hospizbewegung. Sterbende werden in Hospizeinrichtungen in Achtsamkeit in den Tod begleitet. Durch diese Bewegung, die sich inzwischen in allen westlichen Ländern etabliert hat, entsteht nun auch bei den Sterbebegleitern ein großes Bedürfnis nach authentischer spiritueller Unterstützung.<sup>275</sup>

Ein neuer Büchermarkt entwickelt sich. Spirituelle Literatur aus allen Weltreligionen wird angeboten. Dem heutigen Bedürfnis entsprechende christliche Texte sind eher dünn gesät.

Wenn ich die Situation richtig einschätze, so eröffnet sich mit Gertruds EXERCITIA eine großartige Hilfe, sowohl für Sterbende als auch für Sterbebegleiter, die einen christlichen Lebenshintergrund haben (bzw. hatten).

Gertruds Vorschläge umsetzen, könnte in der Begleitung eines Sterbenden bedeuten:

Übungen gestalten zur Erinnerung an gnadenhafte Ereignisse (im zu Ende gehenden Leben),  
oder zum Dialog mit Gott anregen,  
oder zur Aussöhnung verhelfen,<sup>276</sup>  
oder zu Dankbarkeit hinführen, u.a.m.

Wie Monika Renz in ihrer Dokumentation zeigt, machen viele Sterbende, v.a. wenn sich der Sterbeprozess länger hinzieht, außergewöhnliche spirituelle Erfahrungen. Mit solchen Erfahrungen sind die Sterbenden in der Regel alleine gelassen. Durch ausgewählte Textpassagen aus Gertruds Werk können Sterbende gerade hierbei Solidarität und Trost erfahren. Angeregt durch Gertruds Gebete können eigene Gebete formuliert werden, die die eigenen (mystischen) Erfahrungen einbeziehen.

<sup>273</sup> Beispiele hierzu in: Ringler, Gottesrede, ebd. 108ff, 114ff.

<sup>274</sup> An dieser Stelle sei noch einmal auf die Dokumentation von Monika Renz, Grenzerfahrung, ebd., hingewiesen.

<sup>275</sup> Vgl. Sill, Bernhard, Die Kunst des Sterbens, Kevelaer 2009.

<sup>276</sup> Hier sei noch einmal daran erinnert, dass Gertrud als Seelsorgerin die Absolution erteilt hat, s.o. unter IV. 2.5.

Zur Kunst des Sterbens gehört die Kunst des Lebens. Zum Schluss daher nun der Blick auf einen ganz anderen Seelsorgebereich.

Im Zusammenhang mit den Ausführungen zur Bedeutung einer positiven Einstellung zu Körper und Sexualität wurde auf die verbreitete negative Haltung hierzu im Christentum hingewiesen. Andererseits wurde festgestellt, dass gerade in unserer von Materialismus geprägten Zeit ein verantwortungsvoller Umgang mit der Sexualität nottut. Damit neue positive Wertvorstellungen entstehen können, braucht es Gespräch und Orientierungshilfe.

In Gesprächsrunden mit jungen Mädchen und jungen Erwachsenen könnte m.E. die Beschäftigung mit Texten der Frauen- und Minnemystik neue Impulse geben. Beim Lesen dieser Texte wird die erotische Sprache offenkundig. Die Auseinandersetzung mit den Texten kann zum Nachdenken anregen und dazu führen, dass Sexualität in einem Zusammenhang mit Transzendenz gesehen wird.

Wenn wir mit diesen Texten kreativ umgehen, so bietet sich folgendes an:

Das Hohelied der Liebe im Alten Testament ist ursprünglich ein Lied, das die Liebe zweier Menschen besingt; und gleichzeitig wird darin eine bildhafte Beschreibung der Liebe zwischen Gott und der menschlichen Seele gesehen.

In den Texten der Minnemystik wird in erotischer Sprache von der Liebe zwischen Gott und der menschlichen Seele gesungen; im Analogschluss können wir darin auch ein Bild sehen für die Liebe zwischen Frau und Mann.

An einem letzten Beispiel aus Gertruds *Exercitium V* können wir gedanklich diesen Umkehrschluss nachvollziehen:

„O Liebe, du trägst nicht das Licht, du trägst Gott. Und nun komm zu mir, freigiebig schenkend, damit ich, durch dich beglückt, dahin schmelze. Und, zu nichts geworden, weg von mir, ganz in dich hinein fließe, damit ich mich von jetzt an in dieser Zeit nie mehr in mich selbst zurückziehen kann, sondern in Ewigkeit fest mit dir verbunden bleibe.“<sup>277</sup>

Ein solcher Umkehrschluss setzt voraus, dass das hierarchische, dualistische Denken überwunden wird, wonach der Geist als höherwertig gegenüber der Materie eingestuft wird. Materie und Geist können heute als gleichwertig angesehen werden, als verschiedene Ausdrucksformen des Göttlichen.

Zu jeder Zeit ist ein Umdenken erforderlich, muss altes Denken abgelegt werden, damit sich neues entwickeln kann. Mystikerinnen und Mystiker aller Zeiten und Kulturen bereiten die Wege in diesen Prozessen.

Werden Materie und Geist in gleichem Maße als göttlich angesehen, so fällt auch das Gerangel um den ersten Platz weg: Wer ist Gott näher? Die Ordensfrau oder die Ehefrau? Und all die ungu-  
ten Folgen dieser Klassifizierung werden überflüssig.

Unter diesen Voraussetzungen kann sowohl das zölibatäre Leben als auch die körperliche Liebe neu gewürdigt werden.

Ich bin überzeugt davon, dass Gertruds Botschaft bedeutsam und heilsam ist in unsere Zeit: für einzelne Menschen in Notsituationen, für Seelsorger in der Begleitung und auch für eine Neuorientierung innerhalb der Gemeinschaft der Christen.

Obwohl immer wieder in der Literatur die Verbindung der Frauenmystik des Mittelalters zum Hohenlied des Ersten Testaments aufgezeigt wird, darf nicht übersehen werden, dass die inhaltlich tiefere Verbindung zum Lied der Liebe im Zweiten Testament besteht.

---

<sup>277</sup> Gertrud v. H., *EXERCITIA*, Schwalbe/Zieger, 68.

Meine Ausführungen schließe ich daher ab mit einem Auszug aus dem Lied der Liebe aus dem 1. Brief von Paulus an die Korinther:

*„Wenn ich in den Sprachen der Menschen und Engel redete, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich dröhnendes Erz oder eine lärmende Pauke.*

*Und wenn ich prophetisch reden könnte, und alle Geheimnisse wüsste und alle Erkenntnis hätte; wenn ich alle Glaubenskraft besäße und Berge damit versetzen könnte, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich nichts....*

*Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig.*

*Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf...*

*Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit...*

*Die Liebe hört niemals auf.*

*Prophetisches Reden hat ein Ende, Zungenrede verstummt,*

*Erkenntnis vergeht.*

*Denn Stückwerk ist unser Erkennen, Stückwerk unser prophetisches Reden; wenn aber das Vollendete kommt, vergeht alles Stückwerk...*

*Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrissse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht.*

*Jetzt erkenne ich unvollkommen, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie auch ich durch und durch erkannt worden bin.*

*Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;*

*doch am größten unter ihnen ist die Liebe.“ (1Kor 13. 1,2,4,6,8-10,12,13)*

## Literaturverzeichnis

- Aernecke, Susanne, Haase Jürgen, Te Deum – Das Geheimnis der großen christlichen Orden, München 2008.
- Antretter, Robert, Inklusive Spiritualität und ihre sozialpolitischen Perspektiven, in: Wuckelt, Agnes –Pithan, Annebelle – Beuers, Christoph (Hrsg.): „Was mein Sehnen sucht...“- Spiritualität im Alltag, Forum für Heil- und Religionspädagogik Band 5, Münster 2009.
- Bangert, Michael, Demut in Freiheit, Würzburg 1997.
- Bangert, Michael, Die sozio-kulturelle Situation des Klosters St. Maria in Helfta, in: Bangert, Michael u. Keul, Hildegund (Hrsg.), Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht, Leipzig 1999.
- Bangert, Michael, Mystik als Lebensform, Münster, 2003.
- Bauer, Joachim, Prinzip Menschlichkeit – warum wir von Natur aus kooperieren, München 2008.
- Beck, Eleonore/Miller, Gabriele, Frauen und Gott – Gedanken und Gebete, Düsseldorf 1992.
- Brantschen, Niklaus, Erfüllter Augenblick, Zürich 1991.
- Bucher, Anton, Empirische Psychologie der Spiritualität: Möglichkeiten und Grenzen – ein Forschungsüberblick, in: Reiter, A./Bucher, A., Psychologie-Spiritualität – interdisziplinär, Tagungsband, Eschborn 2008.
- Bucher, Anton, Psychologie der Spiritualität, Weinheim 2007.
- Bucher, Anton, Psychologie des Glücks, Weinheim 2009.
- Cameron, Julia, Der Weg des Künstlers, München 2000.
- Cermak, Ida, Ich klage nicht – Begegnungen mit der Krankheit in Selbstzeugnissen schöpferischer Menschen, Wien 1972.
- dtv- Brockhaus-Lexikon Band 1 - 20, Wiesbaden-München 1982.
- Diers, Marianne (Hrsg.), Mystik – Ein Lesebuch für Nachdenkliche, München 2002.
- Dürckheim, Karlfried Graf, Geleitwort zu: Juchli, Liane, Heilen durch wiederentdecken der Ganzheit, Stuttgart 1985.
- Eagleton, Terry, Der Sinn des Lebens, Berlin 2008.
- Eggemann, Ina, Betende Theologie, in Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer Gottesrede, Ostfildern 2008.
- Enomiya-Lassalle, Hugo, Zen unter Christen, Graz 1973.
- Eurich, Claus, Interbeing: Vom kleinen ICH zum großen SELBST, in: Reiter/Bucher, Tagungsband 2008.
- Faulstich, Joachim, Das heilende Bewusstsein, München 2008.
- Frankl, Viktor E., Das Leiden am sinnlosen Leben, Freiburg 2000.
- Frankl, Viktor E., Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München 1986.
- Friedlander, Albert H., Judentum – Einführung, in: Walter, Rudolf (Hrsg.): Leben ist mehr – Das Lebenswissen der Religionen und die Frage nach dem Sinn, Freiburg 1995.
- Gertrud von Helfta EXERCITIA SPIRITUALIA – Geistliche Übungen:
1. Herausgegeben, übersetzt u. kommentiert von Ringler, Siegfried, Elberfeld 2006.
  2. Übersetzt von Schwalbe, Johanna und Zieger, Manfred, St. Ottilien 2008.
- Gertrud die Große von Helfta, Gesandter der göttlichen Liebe - LEGATUS DIVINAE PIETATIS,
1. Ungekürzte Übersetzung von Lanczkowski, Johanna, Heidelberg 1989.
  2. Übersetzt von Weißbrodt, Johannes, neu herausg. von Guillet, Arnold, Stein a.R. 2008.
- Gosebrink, Hildegard, Das Geheimnis schauen – Grundkurs christlicher Mystik, München 2007.

- Gosebrink, Hildegard, In der Sinne Achtsamkeit - Leib und Sinne in Gertruds EXERCITIA spiritualia, in: Ringler, Siegfried, Aufbruch zu neuer Gottesrede, Ostfildern 2008
- Grün, Anselm, Mystik – Den inneren Raum entdecken, Freiburg 2009
- Guardini, Romano, Deutsche Psalter Theologische Gebete, übers. nach der lateinischen Ausgabe Pius' XII., Mainz 1998.
- Gyger, Pia, Hört die Stimme des Herzens – Werdet Priesterinnen und Priester des kosmischen Wandels, München 2006.
- Hochenauer, Josef, Kloster Helfta – Ein Abenteuer Gottes, Lindenberg 2003.
- Juchli, Liane, Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit, Stuttgart 1985.
- Keul, Hildegund, Das Sakrament des Wortes-Mystik und Seelsorge in den Brüchen der Zeit, in Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer Gottesrede, Ostfildern 2008.
- Keul, Hildegund, Du bist ein inniger Kuss meines Mundes – Die Sprache der Mystik-eine Sprache der Erotik, in: Bangert/Keul (Hrsg.), Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht, Leipzig 1999.
- Keul, Hildegund/Ringler, Siegfried, In der Freiheit des lebendigen Geistes – Helfta als geohistorischer Ort der deutschen Mystik, in: Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer Gottesrede, Ostfildern 2008.
- Keul, Hildegund, Mechthild von Magdeburg, Freiburg 2007.
- Klein, Stefan, Die Glücksformel, Hamburg 2002.
- Kluge, Friedrich, Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, 23. Aufl., Berlin 1999.
- Knoblauch, Hubert, Soziologie der Spiritualität, in: Baier, Karl (Hrsg.), Handbuch Spiritualität, Darmstadt 2006.
- Krabbel, Gerta, Gertrud von Helfta – Geschichte-Gedanken-Gebete, (1953 verf.), Annweiler 2002.
- Lanczkowski, Johanna, Nachwort zu: Gertrud die Große von Helfta, Gesandter der göttlichen Liebe, Heidelberg 1989.
- Luislampe, Pia, Gottes Antlitz hülle dich in Licht – Gott und Mensch in der Lichtmetaphorik Gertruds von Helfta, in: Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer Gottesrede, Ostfildern 2008.
- Marquardt-Spitzlei, Sabine, O Gott meines Herzens – Das Herz als Erfahrungsraum Gottes in den „Exercitia spiritualia“, in : Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer Gottesrede, Ostfildern 2008.
- Mirmehdi, Mohsen, Das Seufzen der Kreatur, in: Wuckelt/ Pithan/Beuers, Forum für Heil- und Religionspädagogik Band 5.
- Moltmann-Wendel, Elisabeth, Mein Körper bin ich – neue Wege zur Leiblichkeit, Gütersloh 1994.
- Murken, Sebastian, Gottesbeziehung und psychische Gesundheit, Münster 1998.
- Oefelein, Cornelia, Grundlagen zur Baugeschichte des Klosters Helfta, in: Bangert, Michael/Keul, Hildegund (Hrsg.), Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht, Leipzig 1999.
- Ornish, Dean, Heilen mit Liebe – Krankheiten ohne Medikamente überwinden, München 2001.
- Rahner, Karl, Herz II. Theologisch, in: Handbuch theologischer Grundbegriffe Band I, München 1962.
- Reddemann, Luise, Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt, Freiburg 2004.
- Reiter, Alfons/ Bucher, Anton (Hrsg.), Psychologie – Spiritualität – interdisziplinär- Tagungsband, Eschborn 2008.
- Renz, Monika, Grenzerfahrung Gott – Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit, Freiburg 2003.

- Reppes, Walter, Den Himmel muss man sich schenken lassen – Die Mystikerinnen von Helfta, Leipzig 2002.
- Ringler, Siegfried, Die Rezeption Gertruds von Helfta im Bereich süddeutscher Frauenklöster, in: Bangert, Michael/Keul, Hildegund, Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht, Leipzig 1999.
- Ringler, Siegfried, Einführung und Kommentare zu: Gertrud von Helfta, EXERCITIA SPIRITUALIA, Elberfeld 2006.
- Ringler, Siegfried, Sprache des Heils - Die „Exercitia spiritualia“ Gertruds von Helfta als Exerzitienbuch, in: Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer Gottesrede, Ostfildern 2008.
- Schmidt, Margot, Die Kraft des Herzens. Aspekte einer Anthropologie der Mystik bei Mechthild von Magdeburg und Mechthild von Hackeborn, in Bangert, Michael/ Keul, Hildegund, Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht, Leipzig 1999.
- Sill, Bernhard, Die Kunst des Sterbens, Kevelaer 2009.
- Soegetrop, Ulrike, Entgrenztes mitteilen, in: Ringler, Siegfried (Hrsg.), Aufbruch zu neuer Gottesrede, Ostfildern 2008.
- Sölle, Dorothee, Mut – Kämpfe und liebe das Leben, Freiburg 2008.
- Sölle, Dorothee, Mystik und Widerstand – „Du stilles Geschrei“, München 2001.
- Thich Nhat Hanh, Ich pflanze ein Lächeln - Der Weg der Achtsamkeit, München 1992.
- Totzke, Irenäus Archimandrit, Der Himmel liebt die Erde, Freiburg 1978.
- Weiß, Bardo, Ekstase und Liebe – Die Unio mystica bei den deutschen Mystikerinnen des 12. und 13. Jahrhunderts, Paderborn 2000.
- Weizsäcker, Carl Friedrich von, Der Garten des Menschlichen, München 1978.
- Wendel, Saskia, Christliche Mystik – Eine Einführung, Kevelaer 2004.
- Wiberg Pedersen, Else Marie. Gottesbild-Frauenbild-Selbstbild. Die Theologie Mechthilds von Hackeborn und Gertruds von Helfta, in: Bangert, Michael/Keul, Hildegund (Hrsg.), Vor dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht, Leipzig 1999.
- Wuckelt, Agnes/Pithan, Anabelle/Beuers, Christoph (Hrsg.), „Was mein Sehnen sucht...- Spiritualität im Alltag, Forum für Heil- und Religionspädagogik Band 5, Münster 2009.