

## **Gertrud von Helfta und ihre Exerziten - spirituelle Anregungen für heutige Frauen?**

Viele ChristInnen machen eine Exerzitienausbildung oder Exerziten nach Ignatius von Loyola. Kaum jemand weiß, dass lange vor ihm eine Frau ein Exerzitenbuch geschrieben hat.. Es ist die von der Kirche "die Große" betitelte Nonne und Mystikerin Gertrud von Helfta

Mich faszinieren ihre Person, ihre lyrische Sprache und ihre Gott-be-geisterung. In keiner anderen Frau habe ich eine solch selbstverständliche Gotteslehrerin gefunden. Sie macht sich nicht klein ihres Frauseins wegen wie Hildegard von Bingen oder Mechthild von Magdeburg. In eine Blütezeit der Frauenmystik "hineingeboren", in einem Kloster, in dem es selbstverständlich ist, dass Frauen Gott lehren, kann sie solche Werke schreiben. Sie beschreibt wie aus ihr, einer eifrigen Studentin, die sich geistlich ausgetrocknet fühlte, im Alter von 25 Jahren eine Liebende Jesu Christi wurde. Jesus erschien ihr als schöner Jüngling und hob sie über die Dornenhecke, die ihn von ihr trennte. Diese mystische Erfahrung führte Gertrud zu einer engen Gottesverbindung, die bis zu ihrem Tod blieb. In ihren Exerziten will sie allen Frauen (und Männern, doch sie schreibt v.a. für ihre Mitschwester) eine Anleitung geben, wie sie zu Gott finden können. Dazu ist für Gertrud nicht mystische Erfahrung nötig, sondern Vorbereitung der Seele, regelmäßige geistliche Übungen, die Gott den Platz bereiten.. Denn Gott hat sich in Liebe vor aller menschlichen Schuld den Menschen zugeneigt. Ihre Exerziten sieht Gertrud die Große als Möglichkeit, den Boden für Erfahrungen Gottes zu legen, wie sie ihr selbst gegeben waren. Ihre Sprache ist nicht die Sprache heutiger Frauen und Männer und nicht die Sprache in der wir heute unsere religiösen Erfahrungen ausdrücken. Trotzdem bin ich davon überzeugt, dass wir heute durch diese Exerzitia Spiritualia zu einer vertieften Spiritualität kommen können. Ihr Ansatz lässt sich mit dem Gleichnis des gütigen Vaters beschreiben, der bei Gertrud die verlorene Tochter willkommen heißt. Seine Vergebung geht aller Sünde voraus. In sieben Schritten, den sieben Sakramenten nachempfunden, führt Gertrud in die Beziehung zu Gott ein.

Anfang und Ende der Exerzitia Spiritualia stehen in Verbindung: Gertrud von Helfta legt besonderen Wert auf die Verbindung des Menschen mit Gottes Geist. Bei Siegfried Ringler, dem Neuübersetzer ihrer Exerziten, wird deshalb das Wort Spiritus verschieden übersetzt: z.B. als heiliger Geist oder als Atem der Menschen. Denn bei Gertrud ist Gottes Geist lebendiges Sein und entzieht sich menschlichen Begriffen. Das Wort muss im deutschen mit vielen Worten wiedergegeben werden um Bedeutungen auszudrücken, die für Gertrud mitschwingen. Zwischen Atem und Geist Gottes besteht eine Beziehung des Erschaffens. Die Schöpfung ist nicht abgeschlossen, sondern geschieht stets neu durch uns. So übersetzt Ringler "im Lebenshauch seines Mundes werde wiedererschaffen und neu gemacht der Atem meines Lebens: auf dass mich auf rechten festen Boden führe sein lebensspendender Hauch, der gut ist." 1. Buch, 10 - 13 und am Ende des Buches heißt es, es "ruhe sogleich für immer in dir mein Lebensgeist und mein Atem. Amen, so geschehe es" 696f. An anderer Stelle sagt Gertrud: "Mach, dass ich aushauche im süßen Atem deines Lebenshauches" 4. Buch, 353 f.

Gertrud von Helfta wurde um 1256 geboren und ist am 17. November 1302 in Kloster Helfta gestorben. Sie hatte das Glück ab dem Alter von 5 Jahren Helfta groß zu werden, wo sie gute Bedingungen für geistliches Leben und eigenes Schreiben vorfand. Die zweite Äbtissin Helftas, Gertrud von Hackeborn (1232 - 1291) legte großen Wert auf Bildung. Sie schaffte alle guten Bücher ihrer Zeit an oder ließ sie von den Nonnen ihres Klosters abschreiben. Gertruds Schwester, die Mystikerin Mechthild von Hackeborn (1241 - 1299), wurde mit 17 Jahren Magistra, Lehrmeisterin der jungen Nonnen, unter denen Gertrud von Helfta die

begabteste war. Mechthild von Magdeburg verbrachte ihre letzten Lebensjahre in Kloster Helfta (1207/10 - 1282/94). Als Begine hatte sie ab 1250 in niederdeutscher Sprache das "Fließende Licht der Gottheit" geschrieben. Gertrud von Helfta (ihre Herkunft kennen wir nicht) lernte die freien Künste, hatte eine gründliche theologische Ausbildung und fand schließlich zur Kontemplation. Sie wurde eine beliebte geistliche Begleiterin, viele Menschen kamen um Rat und Hilfe zu ihr. Von Jesus selbst sah sie sich zur Sündenvergebung beauftragt. Über ihr Leben erfahren wir am meisten im zweiten Buch des Legatus, des "Gesandten der göttlichen Liebe". Dieses hat Gertrud von Helfta ebenso wie ihre Exerziten selbst geschrieben, die übrigen Bücher des Legatus stammen von Mitschwestern. Wer die Anstrengung nicht scheut, wird im Durchgang durch diese Exerziten ganz neu zu Gott und sich selbst finden. Die Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft Frauenseelsorge Bayern plant eine Exerzitienausbildung für Frauen nach diesem Buch Gertruds von Helftas, ein Projekt, das sich wahrscheinlich erst 2005 realisieren lassen wird. Doch auch heute schon möchte ich allen an Spiritualität interessierten Frauen dieses Buch empfehlen, eine Buchbesprechung sowie zwei Wortgottesdienste mit Texten Gertrud von Helftas können bei uns angefordert werden, auch eine Sammelbestellung zu einem günstiger Preis ist möglich.

*Exercitia spiritualia: lateinisch und deutsch = Geistliche Übungen*  
Gertrud von Helfta: Hrsg., übers. und kommentiert von Siegfried Ringler.  
Elberfeld: Humberg, 2001

Leseprobe: <http://www.gertrud-von-helfta.de/>

*Irene Löffler*