



## Ulrika-Brief

*Kein Maß kennt die Liebe*



KLOSTER HEGNE

Haus Ulrika

**Nr. 116**  
**Januar - März 2017**

### Selige Ulrika von Hegne

- Ein Mensch, ganz nah bei Gott und ganz da für andere
- Eine Frau, deren Nähe wohl tat und deren Wesen Vertrauen weckte
- Eine Kreuzschwester, begnadet mit einem innigen Gebetsleben und tiefer Gottes-Erfahrung
- Eine Selige, auf deren Hilfe und Fürsprache Menschen vertrauen, zu deren Verehrungsstätte viele pilgern, deren Hilfe und Beistand Ungezählte erfahren und bezeugen

### Lebensdaten

1882	am 18. September geboren in Mittelbiberach / Württemberg
1904	Klostereintritt in Hegne Ab 1907 bis zur Erkrankung 1912 Küchenschwester in Bühl / Baden und Baden-Baden
1913	am 8. Mai stirbt Schwester Ulrika in Hegne
1952	Einleitung des Seligsprechungs-Prozesses
1987	1. November in Rom Seligsprechung von Schwester Ulrika durch Papst Johannes Paul II.
1991	ihre Gebeine werden unter dem Altar der Krypta der Klosterkirche in Hegne beigesetzt.

### „Selig seid ihr, wenn ihr einfach lebt“.

So singen wir in einem Lied zu den Seligpreisungen. Und so hat Schwester Ulrika gelebt. Einfachheit war eine ihrer Haltungen und so wurde sie auch von denen gesehen, die mit ihr zusammen waren und mit ihr arbeiteten.

„Sie war die einfachste Schwester und doch die, die am meisten Anziehungskraft hatte von den Schwestern.“  
„Immer gab sie sich wie sie war, ganz natürlich. Etwas Gemachtes oder Überspanntes konnte man sich an ihr nicht denken.“ So urteilten die jungen Frauen, die in Baden-Baden mit ihr in der Küche arbeiteten.

Auch Schwester Elvira, eine Mitnovizin aus ihrer oberschwäbischen Heimat, sagte über sie: „O Schwester Ulrika, so einfach, schlicht und armselig, nur Küchen-Novizin, innerlich aber so reich, wie musst du eine ganz tiefe, fromme Seele sein.“

In ihren kranken Tagen gefragt, was sie betrachte, sagte sie: die Eigenschaften Gottes. Welche? „Ich betrachte am liebsten die Einfachheit Gottes“, so Schwester Ulrika.

Schwester Ulrika erkannte für sich: Gott ist einfach, und der Weg, den Jesus Christus zum Vater zeigt, ist ein überaus einfacher Weg. So hat sie ihn erfahren, etwas Kompliziertes hätte sie auch nicht verstanden.

Gott erschien ihr als eine Einheit, und das war ihre liebste Betrachtung. Das Eins sein mit Ihm war ihre große Sehnsucht. Dieser einfache Weg aber ist kein bequemer Spazierweg, sie hat ihn als Kreuzweg erfahren und auch angenommen.

Einfach war ihr Denken und einfach war ihr Lebensstil. Sie klagte nie über ihr einfaches, von großer Armut geprägtes Leben, im Gegenteil, sie fühlte sich reich beschenkt:

**„Ich bin arm, und doch habe ich alles. O Leben, o Reichtum!“**

### Lukas schreibt in seinem Evangelium:

„Er sandte sie aus mit dem Auftrag, das Kommen der Herrschaft Gottes zu verkünden und die Kranken gesund zu machen. Er sagte zu ihnen: 'Nehmt nichts auf den Weg mit, keinen Wanderstock, keine Vorratstasche, kein Brot, kein Geld und auch kein zweites Hemd!'“ ( 9,2-3)

„Dann fragte Jesus die Apostel: Als ich euch ohne Geldbeutel, Vorratstasche und Schuhe auf den Weg schickte, habt ihr da an irgendetwas Mangel gehabt?“ „Nein, an nichts“, sagten sie. (22,35)

Die Aussendung benennt das „Wie“: Keinen Besitz, keine Vorräte, keinen Schutz. Brauchen die Gesandten angesichts der verliehenen Kraft und Vollmacht noch mehr, um ihren Auftrag zu erfüllen? Sie haben ihre „Ausrüstung“ erhalten, um das zu tun, was ihnen aufgegeben ist. Sie haben genug mit dem, was ihnen durch Jesus gegeben wurde. Durch nichts werden sie abgelenkt, sie tragen keinen unnötigen Ballast mit sich herum. Und ihre Rückkehr zeigt, dass es ihnen an nichts gefehlt hat.

### Wir beten:

Schwester Ulrika, du hast ein armes einfaches

Leben nicht gesucht, es wurde dir schon von Geburt an zugeteilt, und du hast es angenommen.

Der einfache bescheidene Lebensstil musste in der Familie gelebt werden, es war nicht mehr möglich.

Du hast dich über diese Verhältnisse nie beklagt, du warst zufrieden und wolltest gar nicht mehr.

Dein innerer Reichtum hat dich froh und glücklich gemacht.

Mit nichts und niemandem wolltest du tauschen.

Wir bitten dich, stehe allen bei, die nicht wissen, wie sie ihre Familie ernähren können.

Zeige aber uns allen, dass materieller Reichtum allein nicht glücklich machen kann, wenn wir nicht bereit sind, mit anderen zu teilen.

Begleite gangbare Wege, dass die Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kirche, gerechtere Strukturen schaffen, damit alle Menschen ein menschenwürdiges Leben führen können. Amen



Sr. M. Jacobe Wetzel

### Aus der Festpredigt von Weihbischof Dr. Johannes Kreidler am 8. Mai 2016:

1 Joh 4, 7-16; Mt 11,25-30

...„Liebe, die Gott groß sein lässt und sich nicht selbst künstlich groß machen muss, ist Liebe in Demut. Aber „Demut“ ist ein Begriff, mit dem sich heute viele schwertun. Und doch, auf Ulrika hin, scheint dieses Wort Demut kennzeichnend zu sein. Im Tagesgebet haben wir gebetet: „Gott, du hast die Selige Ulrika von Hegne dazu berufen, deinem gekreuzigten Sohn nachzufolgen und in Demut und Liebe, die kein Maß kennt, ihren täglichen Dienst zu tun“. Auch das heutige Evangelium des Ulrika-Tages thematisiert die Demut, wenn Jesus sagt: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele“.

Das Wort „Demut“ hinterlässt bei den meisten zwiespältige Gefühle, wenn es assoziiert wird mit falscher Bescheidenheit oder einer Haltung, wo man sich selbst erniedrigt und klein von sich denkt. Aber Demut, im Sinne des lateinischen Humilitas verstanden, meint etwas anderes, hat zu tun mit dem Humus, dem Boden der Realität unserer eigenen Person. Demütig sein hieße von daher, hinabzusteigen in die eigene Wirklichkeit, nicht abzuheben in wunderbare Illusionen und Idealvorstellungen von sich, sondern auf den Boden seiner selbst zu kommen. Zu diesem Boden gehören unsere Schattenseiten, unsere Grenzen und Brüche, all das, was uns unangenehm ist und wir am liebsten vor uns und anderen verbergen würden. Wenn wir mehr von diesem Boden zulassen dürften! Ist es nicht so: Der Druck, den wir uns selbst machen, um möglichst perfekt dazustehen, ist ein schweres Joch. Wäre es nicht ein leichtes Joch, wenn wir sein könnten, wie wir sind; wenn wir voreinander auch etwas von unserer Bedürftigkeit zeigen könnten? Wäre das nicht eine Befreiung und damit ein leichtes Joch, wenn wir uns nicht kleiner oder größer machen müssten, als wir sind.

*Die gesamte Predigt ist nachzulesen auf der Webseite des Klosters Hegne*



## Termine

### Anbetungsstunde

Am 8. eines jeden Monats findet in der Krypta von 16.00 bis 17.00 Uhr eine Gebetsstunde in den Anliegen der Ulrika-Pilger statt.

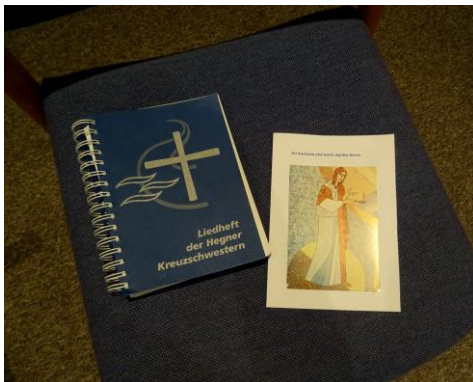
### Pilgergottesdienst

Wir feiern ganzjährig immer am Mittwoch um 10.30 Uhr in der Krypta einen Pilgergottesdienst.

**Am Aschermittwoch (1. März) kein Pilgergottesdienst!**

### Nischentag

Seit 16 Jahren ein Tag der Stille und des Gebetes, des Innehaltens und Auftankens, samstags von 10.00 bis 15.00 Uhr im Haus Ulrika. Die kommenden Termine: 11. Februar, 18. und 25. März. Infos und Anmeldung (bis zum Donnerstag vorher) unter Tel. 07533/807-700, oder [sr.margareta@kloster-hegne.de](mailto:sr.margareta@kloster-hegne.de)



Sie gestalten die Nischentage:  
Schwester Margareta M. Brenner  
und Schwester Bonavita Riedesser

## Angebote für Kommuniongruppen:

Wir (Claudia Graff, Schwester M. Jacobe und Schwester Carita) bieten freitags oder samstags ein ca. dreistündiges Programm an:

**Kreatives Arbeiten** zu einem Thema, eine **Präsentation** über das Kloster, die Aufgaben der Schwestern und Schwester Ulrika, eine kleine Führung mit **Besuch der Krypta**, gemeinsames **Vespere**. Je nach Interesse kann das Programm in Absprache variiert werden.

Bitte melden Sie sich bei Claudia Graff, Tel. 07533.807-700 oder [Graff@kloster-hegne.de](mailto:Graff@kloster-hegne.de)



## Vorschau auf das Ulrika-Fest 2017:

**Der Ulrika-Pilgertag ist am Sonntag, 7. Mai.** Zelebrant und Prediger: Erzbischof Stephan Burger.  
**Das Ulrika-Fest** am Montag, 8. Mai, dem Todestag Schwester Ulrikas.

Näheres zum Programm im nächsten Ulrika-Brief.

## Weitere Angebote

### Unser 2014 erschienenes Buch:



#### „Der freie Flug zu Gott. Die Sehnsucht der Schwester Ulrika von Hegne“

Von Schwester M. Jacobe Wetzel

Beuroner Kunstverlag, gebunden, 120 Seiten, Euro 14,95, ISBN 978-3-87071-316-4

Illustrationen: Schwester Wiltrud List, Kreuzschwester aus Graz.

Die Originale (Aquarelle) sind zu sehen in der Lichthalle im Haus Ulrika.

Es ist erhältlich bei uns im Haus Ulrika, beim Beuroner Kunstverlag und in jeder Buchhandlung. Bitte beachten Sie, dass wir bei Versand Porto und Verpackung zusätzlich berechnen.

Auch in englischer Übersetzung („Flying Free to God“) bei uns erhältlich.

## Unser Pilgerbuch

### Es hat sich unterwegs ereignet. Mit Ulrika Nisch Jesus begegnen“

Es handelt sich nicht um einen Bericht über Pilgererfahrungen, es will auch keine Anleitung zum Pilgern sein. Unser Pilgerbuch möchte vielmehr motivieren, einen eigenen inneren oder äußeren Weg zu gehen, alleine oder zusammen mit anderen.

In der Heiligen Schrift geschieht alles Wichtige unterwegs, und so machen auch wir uns auf einen Weg mit den Emmaus Jüngern. Das Buch bietet viel Platz für eigene Aufzeichnungen.

Schwester Ulrika kann uns begleiten und uns dabei helfen, Jesus zu begegnen, z.B. durch Exerzitien im Alltag, Pilgern und Wallfahren, Persönliche Besinnung, Meditation.

Texte: Schwestern vom Kloster Hegne, Layout und Verlag: Sadifa Media, Kehl.

Dieses einfache, in Spiralbindung gehaltene Buch eignet sich auch gut als wertvolles Geschenk.

Kosten: 6,- €. Wir versenden es auch gerne, z.B. als Büchersendung innerhalb Deutschlands oder Buch international, um die Portokosten gering zu halten. Eine englische Übersetzung kann beigelegt werden.

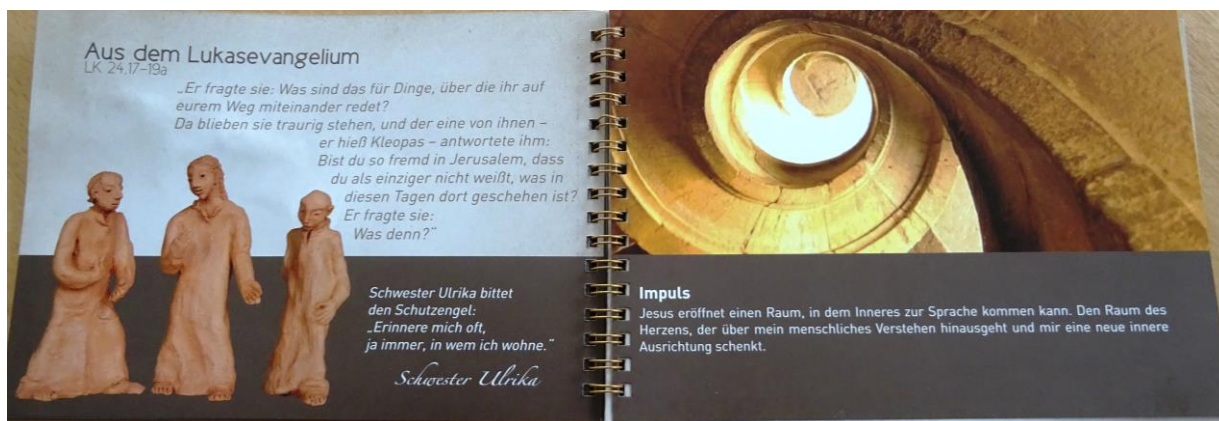
Information und Bestellung: Haus Ulrika, Konradstr. 12,  
78476 Allensbach, Tel. 07533/807-700, [haus.ulrika@kloster-hegne.de](mailto:haus.ulrika@kloster-hegne.de)

Dieses Buch wird nur vom Haus Ulrika verkauft, im Buchhandel ist es, außer in der Klosterbuchhandlung in Beuroner und im „Laden am Kloster“ auf der Insel Reichenau, nicht erhältlich. Bestellungen über den Verlag Sadifa Media werden an uns weiter geleitet.





Wir haben ein Impulsblatt zusammengestellt mit Ideen, was Sie mit diesem Pilgerbuch machen können, persönlich oder in einer Gruppe. Dieses schicken wir auch zu. Gerne kommen wir auch in Ihre Gemeinde, um das Buch einzuführen, mit Ihnen eine meditative Stunde zu gestalten...oder wir kommen mit Ihnen über Ihre ganz persönlichen Erfahrungen ins Gespräch. Kontakt [sr.jacobe@kloster-hegne.de](mailto:sr.jacobe@kloster-hegne.de)



## Bilder von Schwester Mirjam Hinderberger

In der Lichthalle im Haus Ulrika sind derzeit Bilder von Schwester Mirjam Hinderberger ausgestellt. Den Werken in Eitempera, Acryl und Acryl auf Stickerei sind Aussprüche von Schwester Ulrika zugeordnet. Schauen Sie doch einmal herein!



## Angebote des Referats Bildung:

### Ich tanze mein Leben, Gott, vor DIR

**Samstag, 04. Februar 2017, 14.30 – 18.00 Uhr**

Tanz als Ausdruck und Vertiefung biblisch-christlicher Spiritualität. Wir lassen uns von meditativen Tänzen, Gebärden und Tänzen aus der internationalen Folklore in äußere und innere Bewegung bringen.

Mit Petra Gockel. Kursgebühr (inkl. Kaffeepause): 40 €. Bitte melden Sie sich bis 19. Januar an.

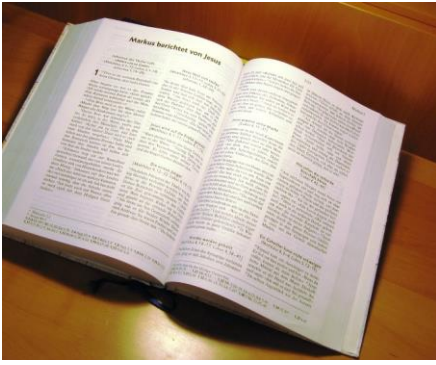
### Kontemplationstag

**Samstag, 11. Februar 2017, 10 – 17.00 Uhr**

Einübung in die Stille Meditation mit Ricarda Wagner

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 60 €. Bitte melden Sie sich bis 26. Januar an.





**„Sie werden lachen, die Bibel“ (B.Brecht)  
Eine Einführung in das Buch der Bücher  
17. – 19. Februar 2017, (ab 18 Uhr / bis 14 Uhr)**

Ohne Zweifel gehört die Bibel zu den großen Werken der Weltliteratur, doch aus der Sicht des christlichen Glaubens ist sie mehr als ein Buch: Sie ist das geoffenbarte Wort Gottes. Dieser Wochenendkurs bietet eine Einführung in die Bibel. Dabei wird zum einen ein biblisches Grundwissen vermittelt und zum anderen kann die Heilige Schrift als Quelle des persönlichen Glaubens entdeckt werden.

Kursgebühr (inkl. Verpflegung). 190 €. Bitte melden Sie sich bis 19. Januar an.

**„Im Still-sein liegt Kraft ...“  
Besinnungstag im Schweigen  
Samstag, 18. Februar 2017, 9 – 17.00 Uhr**

Im Mittelpunkt dieses Tages steht die Anrede „Vater unser in den Himmeln“.

Mit Schwester Edith Maria Senn.

Weitere Termine: 18. März, 08. April

Kursgebühr (inkl. einfacher Verpflegung): 50 €. Bitte melden Sie sich bis 02. Februar an.



**„Was ist der Mensch“ (Psalm 8,4)  
Ein Glaubenskurs**

**Samstag, 4. März 2017, 14.30 – 17.30 Uhr**

Dieser Kurs ist Teil eines Glaubenskurses, der in 9 Modulen Glaubensinhalte vermitteln möchte. Dabei steht nicht nur die Wissensvermittlung im Mittelpunkt, sondern ebenso der persönliche Austausch und die Frage nach der Relevanz für das eigene Leben. Die einzelnen Module können unabhängig voneinander besucht werden. Mit Markus R. T. Cordemann

Kursgebühr (inkl. Kaffeepause): 30 €. Bitte melden Sie sich bis 02. Februar an.

**Kurzexerziten mit Tanz  
5. – 9. März 2017, (ab 18 Uhr / bis 11 Uhr)**

Morgengebet und Tagesabschluss dieser Ignatianischen Exerziten sind mit meditativen Kreistänzen gestaltet.

Mit Katrin Gergen-Woll

**Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 330 €**

Bitte melden Sie sich bis 02. Februar an.

**„Ich entscheide ...!“  
Impulse für tragfähige Entscheidungen  
Samstag, 11. März 2017, 9 – 17.00 Uhr**



Dieser Tag umfasst Impulsreferate mit praktischen Tipps, Reflexionszeiten und Übungen zur Entscheidungsfindung und Entscheidungsprüfung sowie Meditationen aus den Ignatianischen Exerziten.

Mit Katrin Gergen-Woll. Kursgebühr (inkl. Verpflegung); 85 €. Bitte melden Sie sich bis 23. Februar an.

**Was feiern wir eigentlich? Die Fasten- und Osterzeit  
Samstag, 18. März 2017, 10 – 17.00 Uhr**

In diesem Tageskurs beschäftigen wir uns mit der Fasten- und Osterzeit: Ihren biblischen Hintergründen und ihrer Geschichte sowie den besonderen Feiern und Bräuchen.

Mit Markus R. T. Cordemann

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 80 €. Bitte melden Sie sich bis 2. März an.

**Atem – Bewegung – Achtsamkeit. Atemkurs nach Ilse Middendorf  
Samstag, 25. März 2017, 9.30 – 16.30 Uhr**

Atemanregende Bewegungen, einfach auszuführen, ruhig, kontemplativ, entspannend, zart und wohltuend, um den ureigenen Atemrhythmus wieder zu entdecken und damit vertraut zu werden.

Mit Christine Strehlike

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 85 €. Bitte melden Sie sich bis 9. März an.

**Vom Umgang mit sich wandelnden Beziehungen  
Wozu Niklaus und Dorothea von Flüe moderne Menschen ermutigen  
25. – 26. März 2017 (ab 10 Uhr / bis 16 Uhr)**

Bruder Klaus feiert 2017 seinen 600. Geburtstag. Der Schweizer Nationalpatron lässt sich ohne seine Frau Dorothea nicht verstehen. Nicht nur Mystik und Politik des Heiligen sind daher von Interesse, sondern ebenso seine Ehe und Liebesgeschichte, die von Verantwortung, Bindung und Freiheiten spricht. Das Wochenende führt zu einer ungewohnt neuen Begegnung mit Niklaus und Dorothea.

Impulse von beiden Heiligen bereichern die eigene Alltagsspiritualität heute.

Mit Bruder Niklaus Kuster. Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 190 €.

Bitte melden Sie sich bis 23. Februar an.



**Mal-Zeit  
Samstag, 01. April 2017, 9.30 – 17.00 Uhr**

Mal (los)lassen was ist – Zeit nehmen zum Kreativsein mit Schwester Regina.  
Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 50 €. Bitte melden Sie sich bis 09. März an.

**Das Paradies und die Farben des Erkennens. 7. – 9. April 2017 (ab 18 Uhr / bis 14 Uhr)**

Biblische Impulse, persönliche Besinnung, Austausch in Kleingruppen und das gemeinsame Gebet sind Elemente dieses Wochenendes und helfen Ihnen, die paradiesischen Elemente, die Sie berühren, im Malen aufzugreifen.

Mit Julia Asfour und Anette Feldes-Stephan

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 250 €. Bitte melden Sie sich bis 09. März an.

**„Geordnet in geheimnisvoller Ordnung, Vorweggenommen in ein Haus aus Licht.“**

**Meditative Tänze, Rituale und Körperarbeit**

**Samstag, 15. April 2017, 14.30 – 18.00 Uhr**

Mit Waltraud Reichle

Kursgebühr (inkl. Kaffeepause): 28 €. Bitte melden Sie sich bis 30. März an.

**Gott in allen Dingen finden. Ignatianische Einzelexerzitien**

**17. – 22. April 2017 (ab 18 Uhr / bis 13 Uhr)**

Mit Sr. Dorothea Maria Oehler

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 335 €. Bitte melden Sie sich bis 17. März an.

**„Das Malen ist wunderschön, es macht ...“ (Hermann Hesse)**

**Kreativtage mit Schwester Regina Lehmann**

**18. – 22. April 2017 (ab 18 Uhr / bis 14 Uhr)**

Haben Sie Lust auf bunte Finger, auf Freude? Dann probieren Sie es und kommen Sie zum Malen – auch wenn Sie es nicht „können“.

Kursgebühr (inkl. Abendessen am Anreisetag, Mittagsbuffet an den Folgetagen): 135 €.

Bitte melden Sie sich bis 21. März an.

**Den tanz feiern wir / und die gelbgrüne sonne / die kraft und den mut**

**Samstag, 22. April 2017, 10 – 17 Uhr**

Ein Tanztag welcher Sie den Frühling feiern lässt! Eine Mischung aus verspielten lebendigen, aber auch ruhigen und traditionellen Tänzen werden Inhalte des Seminares sein. Lied und Text begleiten zudem den Kurs. Mit Adrian Gut

Kursgebühr (inkl. Verpflegung): 85 €. Bitte melden Sie sich bis 23. März an.



Anmeldungen bitte an das Referat Bildung, Konradstr. 1, 78476 Allensbach-Hegne oder mit dem WEB-Formular unter [www.kloster-hegne.de/bildungsprogramm](http://www.kloster-hegne.de/bildungsprogramm).

Für Rückfragen 07533.807-260 oder [bildung@kloster-hegne.de](mailto:bildung@kloster-hegne.de)

Unsere Bürozeiten:

Di-Fr von 8.30 bis 12.00 Uhr

und Mi von 15.00 bis 18.00 Uhr. Montags bleibt das Büro geschlossen!





## Hinweis

Wenn Sie die einzelnen Folgen des Ulrika-Briefs vierteljährlich kostenlos als Falblatt per Post erhalten möchten, senden Sie bitte Ihre Anschrift an unten stehende Adresse.

Der Ulrika-Brief wird auf unserer Homepage veröffentlicht und kann auch per E-Mail bezogen werden, hier gibt es mehr und ausführlichere Informationen und Fotos.

Bitte teilen Sie uns, um unnötige Portokosten zu sparen, Änderungen bezüglich Adresse, Namen etc. mit!  
Bitte auch bei Spenden-Überweisungen immer die Adresse angeben.

Unsere Kontoverbindung:

IBAN: DE 10690514100007118706, BIC: SOLADES1REN

Das Haus Ulrika ist offen für alle, die die Begegnung mit der Seligen Ulrika von Hegne oder das Gespräch mit Schwestern suchen.

In allen Anliegen wird täglich am Schrein der Seligen in der Krypta und in verschiedenen Gebetskreisen gebetet.

Kloster Hegne  
Haus Ulrika  
Konradistr. 12  
78476 Allensbach  
Tel.07533/807-700 [haus.ulrika@kloster-hegne.de](mailto:haus.ulrika@kloster-hegne.de)

[www.kloster-hegne.de](http://www.kloster-hegne.de)

Redaktion des Ulrika-Briefs: Sabine Bergmann

**Das Haus Ulrika ist für Sie geöffnet:**

**Dienstag bis Freitag: 9.00 – 17.00 Uhr**

**Montags ist geschlossen!**

**Samstag: 9.00-11.45 und 14.00-17.00 Uhr**

**Sonn- und Feiertage 10.30-11.45 und 14.00 -17.00 Uhr**

**Die Krypta ist täglich geöffnet:**

**November bis März: 7.30 – 17.30 Uhr**

**April bis Oktober: 7.30 – 19.00 Uhr**

