

Gertrud von Helfta – Meine Seele ist heiter und froh Mystik im Religionsunterricht der Volksschule

Bezug zum Lehrplan der VS

Religion äußert sich in Gebet, Feiern, Riten, Sprache, Gesang, Malerei, religiöser Argumentation, sozialem Engagement und vielem mehr. ... Menschen suchen nach Orientierung und tragfähigen spirituellen Lebensmodellen. Vom differenzierten Wahrnehmen der spirituellen Tradition christlichen Glaubens in der Liturgie, in den lebensbegleitenden Sakramenten, unterschiedlichen christlichen Lebensformen, in den vielfältigen Formen des Gebetes führt der Religionsunterricht in das Geheimnis christlichen Glaubens ein.“¹ Die alten spannenden Geschichten und Texte von Mystiker/innen sind für den Religionsunterricht lange unentdeckt geblieben. Eigentlich schade, denn in diesen Texte steckt so viel an Lebenskraft, an Tiefe und Intensität die Kindern gerade heute gut tut.

Lebensgeschichte von Gertrud von Helfta

Gertrud wurde im Jahr 1255 geboren. Früh hat sie ihre Eltern verloren. Als fünfjähriges Kind wurde sie in die Klosterschule von Helfta, das ist in Deutschland, gebracht. Gertrud war eine kluge Frau die gern gelernt hat, z.B. lesen und schreiben, Latein und Musik. Besonders gerne hat sie in der Bibel gelesen und selber Bücher geschrieben. In einem Buch das sie geschrieben hat, hat sie darüber nachgedacht, wie bei den Menschen die Liebe zu Gott geweckt werden könnte. Sie starb im Jahr 1302 oder 1303. So genau weiß man das heute nicht.

Auszug aus einer Vision

„Einmal fühlte ich ein unsagbar beseligendes Licht. Es ging aus Gottes Augen in meine Augen ein. Es durchdrang mich überall auf wunderbare Weise. Es war, als wäre mein ganzes Wesen nichts anderes als dieser göttliche Lichtstrahl. Er machte meine Seele unvergesslich heiter und froh.“²

... fühlte ich ein unsagbar beseligendes Licht

Körpergebet

Gottes Licht fällt mitten in mein Herz.
Gottes Liebe fällt mitten in mein Herz.
Gottes Kraft fällt mitten in mein Herz.
Gottes Segen fällt mitten in mein Herz.
Gottes Atem fällt mitten in mein Herz.
Gottes Shalom fällt mitten in mein Herz.
Gottes Stille fällt mitten in mein Herz.
Gottes Frieden fällt mitten in mein Herz.
Gottes Ruhe fällt mitten in mein Herz.



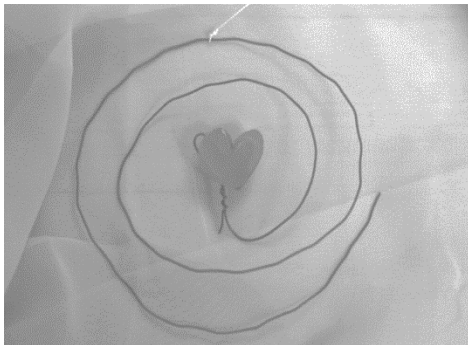
¹ Lehrplan für den Katholischen Religionsunterricht an Volksschulen

² Legatus divinae pietatis (Gesandter der Göttlichen Liebe)



Gemeinsam werden mit den Schüler/innen weitere Ideen gesammelt.

Gestaltungsmöglichkeit dazu



Als Erinnerungszeichen gestalten die Schüler/innen eine Spirale aus Draht. Material: ca. 50 cm etwas dickeren Blumenbinde- oder Silberdraht, rotes Papier für zwei Herzen, ein Stück Bindfaden zum Aufhängen

An einem Ende des Binddrahtes einen Kreis biegen, aus dem Kreis ein Herz formen, den restlichen Draht spiralförmig um das Herz winden. Aus dem roten Papier zwei Herzen (Form wie Herz aus Draht) ausschneiden und /hinten und vorne) auf das Draht Herz kleben, Bindfaden

anbinden und aufhängen.

Die Schüler/innen können nun noch die von Ihnen gefundenen Worte: Liebe, Freude, Glück ... auf die Herzen schreiben.

Licht vom Himmel

Kraftworte laden dazu ein sie mit dem Körper zusätzlich zur Sprache noch einmal auszudrücken. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

- symbolische Ausdeutungen mit Bewegungen die auch gemeinsam mit den Kinder entwickelt werden können (z.B. Wie könnte Licht vom Himmel mit unserem Körper gezeigt werden? ...)

<p>Licht vom Himmel <i>beide Arme nach oben strecken</i></p> <p>Licht in mir <i>Hände vor der Brust aufeinander legen</i></p> <p>Licht durch mich <i>die Arme langsam nach unten gleiten lassen</i></p> <p>auf Erden hier <i>Handflächen zeigen nach unten</i></p>	
--	--

- Übersetzung von Signalworten in Handzeichen, wie es die Sammlung ‚Schau doch meine Hände an‘



© Handzeichen: Schau doch meine Hände an <http://www.schau-doch-meine-haende-an.de/>

Es hat sich bewährt, wenn Kraftworte einmal gesprochen und gezeigt, einmal geflüstert und gezeigt und einmal ausschließlich gezeigt werden. Langsam tritt mit dieser Vorgangsweise vertiefte Stille ein.

Variationen zum Kraftwort

Segen vom Himmel, Segen in mir, Segen durch mich auf Erden hier.
 Friede vom Himmel, Friede in mir, Friede durch mich auf Erden hier.
 Kraft vom Himmel, Kraft in mir, Kraft durch mich auf Erden hier.

Ich schenke dir ein Licht

Schüler/innen stehen oder sitzen im Kreis. Ein Kerzenglas wird von Hand zu Hand mit einem wohlthuenden Satz im Kreis weitergegeben.

Ich schenk dir heute ein Licht, damit es dir jetzt gut geht!
 Ich schenk dir heute ein Licht, damit du dich nicht alleine fühlst!
 Ich schenk dir heute ein Licht, damit du dich jetzt freuen kannst!
 Ich schenk dir heute ein Licht, weil ich mich mit dir wieder vertragen möchte!
 Ich schenke dir heute ein Licht, ...



Es war, als wäre mein ganzes Wesen nichts anderes als dieser göttliche Lichtstrahl. Er machte meine Seele unvergesslich heiter und froh.

Die Seele, was ist sie und wo? Christoph Gestrich beschreibt die Seele als Ort der Verknüpfung verschiedenster Erfahrungen und Lebenslinien eines Menschen, die auch im Tod nicht verloren gehen.³

THEOPHILGespräch

Satz in die Mittel legen: Er (der Lichtstrahl Gottes) machte meine Seele unvergesslich heiter und froh.

Gertrud von Helfta sagt, dass ihre Seele durch das Licht Gottes das sie gespürt hat, froh und heiter geworden ist. Aber was ist die Seele und wo ist sie im Menschen? Wie ist die Seele spürbar? Gibt es sie überhaupt oder auch nicht?

Wie spürst du, dass du froh bist? Was meint heiter sein, sich heiter fühlen? Zeig mit deinem Körper wie es sein könnte, wenn Menschen sich heiter fühlen. Was lässt dich heiter sein? Was hat dich schon einmal froh oder heiter gestimmt? Erzähl davon. Wie könntest du einem Menschen, der den Satz von Gertrud von Helfta noch nie gehört hat, erklären was sie damit meint bzw. meinen könnte?

Gestaltungsmöglichkeit mit Tafelkreiden

Spür in dich hinein und male ein Bild, nur mit Farben und Formen, von einer „heiteren, froh gestimmten Seele“, so wie du es dir vorstellst.

... meine Seele unvergesslich heiter und froh



© Handzeichen: Schau doch meine Hände an <http://www.schau-doch-meine-haende-an.de/>

Noch ein Bilderbuch dazu

Sadr, Soheyla (2016, 3. Auflage): Anne und Pfirsich oder: Wo unsere Seele zu Hause ist
Weißt du, anne, von manchen Dingen kann man gar nicht so leicht erzählen, weil sie so gut wie unsichtbar sind. So wie von meinem Lichtergarten. ... Vielleicht nennst du deinen inneren Garten einmal ganz anders, wer weiß... Anna und ihre Oma erzählen sich von ihrem inneren Garten – vielleicht erzählen sie sich Geschichten aus ihrer Seele.

³ Gestrich, Christof: Die Seele des Menschen und die Hoffnung der Christen. Evangelische Eschatologie vor der Erneuerung, Frankfurt 2009

„Einmal fühlte ich ein unsagbar
beseligendes Licht.
Es ging aus Gottes Augen in meine
Augen ein. Es durchdrang mich überall
auf wunderbare Weise. Es war, als
wäre mein ganzes Wesen nichts
anderes als dieser göttliche Lichtstrahl.
Er machte meine Seele unvergesslich
heiter und froh.“

Gertrud von Helfta

Gertrud von Helfta

Gertrud wurde im Jahr 1255 geboren. Früh hat sie ihre Eltern verloren. Als fünfjähriges Kind wurde sie in die Klosterschule von Helfta, das ist in Deutschland, gebracht. Gertrud war eine kluge Frau die gern gelernt hat, z.B. lesen und schreiben, Latein und Musik. Besonders gerne hat sie in der Bibel gelesen und selber Bücher geschrieben. In einem Buch das sie geschrieben hat, hat sie darüber nachgedacht, wie bei den Menschen die Liebe zu Gott geweckt werden könnte. Sie starb im Jahr 1302 oder 1303. So genau weiß man das heute nicht.