

## TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

15.-19.9.24 | Mein Lebenshaus | Ignatiansiche Einzel-  
exerzitien mit Einzel- und Gruppenelementen |  
Anmelden bis 16.08.24

27.-29.9.24 | In der Mitte unseres Lebens | Den inneren  
Kompass neu ausrichten | Anmelden bis 30.08.24

11.-13.10.24 | Der Weg allein zum Haus zurück |  
Trauer Seminar | Anmelden bis 12.09.24

08.-10.11.24 | Alles wirkliche Leben ist Begegnung |  
Die Begegnung mit uns selbst und anderen |  
Anmelden bis 11.10.24

23.11.24 | Qigong Tageskurs | Das Element Metall steht  
im Fokus für Lunge und Dickdarm |  
Anmelden bis 08.11.24

01.-06.12.24 | Mein Leben in Farben malen - Mein  
Leben in Farben sehen | Malerexerzitien |  
Anmelden bis 31.10.24

8.-12.12. | Wie soll ich dich empfangen und wie begegnen  
dir? | Kurzexerzitien im Advent |  
Anmelden bis 08.11.24

Veranstaltungen in der Krypta:

PILGERGOTTESDIENST | Mittwochs um 11 Uhr  
ANBETUNGSSTUNDE | am 8. im Monat um 15 Uhr

Sie können den Ulrika Brief auch per Mail erhalten.  
So sparen wir Porto und schonen die Umwelt.  
Senden Sie uns hierzu eine Mail oder rufen Sie uns an.



STIFTUNG KLOSTER HEGNE  
*Theodosius Akademie*



STIFTUNG KLOSTER HEGNE  
*Theodosius Akademie*

## KONTAKT

Theodosius Akademie  
Ulrika Apostolat  
Konradstraße 2a  
78476 Allensbach-Hegne  
+49 7533 807700  
ulrika-apostolat@theodosius-akademie.de  
theodosius-akademie.de

### Unsere aktuellen Öffnungszeiten

Ganzjährig: Dienstag–Freitag: 10–12 und 14–17 Uhr  
April–Oktober: Samstag, Sonn- und Feiertage: 14–17 Uhr

### Öffnungszeiten der Krypta

April–Oktober: 07.30–19 Uhr  
November–März: 07.30–17.30 Uhr

### Spenden

Sie möchten die Arbeit unseres Ulrika Apostolats unterstützen? Ihnen gefällt der Ulrikaweg und Sie möchten zu seinem Unterhalt und zur Bekanntmachung einen finanziellen Beitrag leisten?  
Dies ist möglich per Überweisung auf unser Konto IBAN: DE 10 6905 1410 0007 1187 06; BIC: SOLADES1REN oder ganz zielgerichtet für einzelne Projekte auf [betterplace.com](http://betterplace.com).



ULRIKA BRIEF NR. 139  
AUGUST - NOVEMBER 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

„Manche Leute glauben, Durchhalten macht uns stark. Doch manchmal stärkt uns gerade das Loslassen“, so schreibt Hermann Hesse. Um Loslassen und sich neu beschenken lassen geht es unser ganzes Leben lang. Nur wenn ich nicht krampfhaft festhalte, kann ich meine Hände und mein Herz für Neues öffnen und mich beschenken lassen.

Am Ulrika Pilgertag 2024 hat Domkapitular Bernd Gehrke aus Freiburg diese Gedanken in seiner Predigt wunderbar ausgefaltet. Das Loslassen begleitet uns das ganze Leben lang von der Geburt bis zum letzten Loslassen im Sterben. Es war der Weg Jesu, und auch unsere selige Schwester Ulrika hat diese Erfahrung gemacht – ihr ganzes Leben lang. Sie möchte fliegen in Gottes offene Arme. Fliegen kann nur, wer an nichts festhält und dadurch leicht und frei ist. Loslassen und uns vertrauend einlassen auf den lebendigen Gott, der an unserer Seite geht.

Sr. Therese Wetzler vom Team des Ulrika Apostolats

## AUSZUG PREDIGT

### „EIN STÜCK HIMMEL AUF DIE ERDE HOLEN...“

Am Fest Christi Himmelfahrt schauen die Jünger dem gen Himmel fahrenden Herrn hinterher, bis sie das mahnende Wort der beiden Engel trifft: „Ihr Männer von Galiläa, was steht ihr da und schaut zum Himmel empor?“ (Apg 1,11)

Es scheint mir, dass sich auch bei uns immer wieder ein gravierendes Missverständnis einschleicht, wenn der Himmel oder die Ewigkeit nur als etwas Zukünftiges oder Jenseitiges angesehen wird. Da stehen auch wir und schauen gen Himmel – erwartungsvoll und zukunftsgerichtet. Aber ist es nicht gerade anders? Der Himmel erwartet uns nicht erst irgendwann am Ende unseres Lebens. Beginnt er nicht schon im Hier und Heute unseres Lebens? Und liegt nicht ein Vorgeschmack der Ewigkeit bereits auf unser aller Leben?

Schauen wir dazu hinein in die Evangelien, in diese einzigartige Geschichte, die Jesus mit seinen Jüngern und durch seine Jünger und viele andere in diese Welt hineingeschrieben hat. Er ruft sie – und sie gehen mit ihm... Um wirklich mit Jesus Schritt halten zu können, müssen sie loslassen lernen. Sie machen die ungeahnte Entdeckung, dass das ein Weg ist, der nicht ins Weniger, sondern in ein Mehr, in ein Leben in Fülle führt. Die Jünger erleben hautnah: Mit diesem Jesus kommt der Himmel schon jetzt auf die Erde!

Loslassen! War das nicht auch das Geheimnis der seligen Schwester Ulrika? Von Kindesbeinen an hat sie dies lernen müssen. Franziska Nisch hält nicht krampfhaft an etwas oder an jemandem fest. Sie geht ihren Weg – und lässt sich, glaubend, führen. Und schließlich ihr Eintritt bei den Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz in Hegne. Eine besondere Form des Loslassens, die deutlich wird in den Gelübden der Armut, der Keuschheit und des Gehorsams. Franziska lässt los – und bringt mit ihrem Ordenseintritt zum Ausdruck, dass sie sich als Ulrika ein für alle Mal festmacht in Gott.

Hierin wird uns die selige Schwester zum eindrücklichen Vorbild: Sie macht sich fest in Gott – und gewinnt dadurch die Freiheit der Kinder Gottes. In dieser besonderen Form des Gottvertrauens geht sie ihren Weg und schafft es, durch die Art und Weise ihres Tuns und Handelns für die Menschen um sich herum ein wenig Himmel auf die Erde, ein Stück Himmel in die Küche zu holen.

Und so bleibt sie in Erinnerung – über ihren Tod 1913 hinaus, bis heute. Wer sich verwurzelt in der Botschaft des Evangeliums, hat die Hände frei. Lassen wir uns von neuem von der seligen Schwester Ulrika inspirieren, uns einzig festzumachen in der Liebe Gottes, um uns, derart verwurzelt, loszulassen und in der Freiheit der Kinder Gottes zu leben, die mit ihren leeren Händen dafür Sorge tragen, dass der Himmel heute schon die Erde berührt!

Domkapitular Bernd Gehrke,  
Freiburg



## SCHWESTER ULRIKA „SELIGE ULRIKA VON HEGNE“

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

## LEBENS DATEN

- 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 08. Mai stirbt Sr. Ulrika in Hegne
- 1952 Einleitung des Seligsprechungsprozesses
- 1987 1. November in Rom Seligsprechung von Sr. Ulrika durch Papst Johannes Paul II.
- 1991 Ihre Gebeine werden unter dem Altar der Krypta der Klosterkirche in Hegne beigesetzt