

Leseprobe



Hildegard Strickerschmidt

Hildegard von Bingen - Heilung an Leib & Seele

Praktische Ratschläge zur positiven Lebensgestaltung

144 Seiten, 20 x 22,5 cm, mit zahlreichen Farbabbildungen,
gebunden

ISBN 9783746236667

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2013

Hildegard Strickerschmidt

Hildegard von Bingen

Heilung an Leib & Seele

Praktische Ratschläge
zur positiven Lebensgestaltung

benno

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden
unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-3666-7

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig
Umschlag & Gestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig, unter Verwendung
eines Fotos von © vencav/fotolia.com
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (D)

Einleitung	7
Ich will leben	12
Die »grüne Lebenskraft« als Geschenk	
Ich bin ein Teil der Natur	22
Lebenskraft aus der Natur	
Ich fühle mich wohl in meiner Haut	38
Die Seele als grünende Lebenskraft im Leibe	
Ich habe alles in mir, wodurch ich wirken kann	52
Lebenskraft durch positive Selbsteinschätzung	
Ich kann mich annehmen, wie ich bin	66
Die grünende Lebensfrische der Selbsterkenntnis	
Ich bin lebendig, weil ich mich freuen kann	78
Die Lebenskraft der Freude	
Das Gute, das ich tue, tut mir gut	88
Die Grünkraft der Tugenden	
Ich denke um	98
Die lebenserneuernde Kraft der Reue	
Mein Glaube macht mich lebendig	112
Durch die Gotteskräfte wird der Mensch immer wieder neu	
Ich liebe das Licht	124
Das lebendige Licht Gottes	
Hildegard von Bingen: Leben, Werk, Daten und Orte	134
Anhang	143

Vorwort

Das vorliegende Buch kommt dem oft geäußerten Bedürfnis vieler Menschen entgegen, die zum Teil recht schwierigen Werke der heiligen Hildegard für das eigene Leben und seine konkreten Nöte aufzuschlüsseln. Hildegard war nicht nur eine vom Geist Gottes erfüllte Theologin, Wegweiserin und Prophetin. Sie zeigt nicht nur Wege des Heiles auf, sie will zugleich heilen – an Leib und Seele. Heil und Heilung sind für sie eine untrennbare Einheit.

Man kann nur dankbar sein, dass die Verfasserin dieses Buches – die selbst Heil-Pädagogin ist – mit ihrer Intention, Heilungswege nach Hildegard zu vermitteln, nicht zu kurz greift, sondern immer das Ganze der Schau Hildegards im Auge behält und eindeutig und hilfreich in einen klaren theologischen Zusammenhang stellt.

Frau Strickerschmidt hat sich mit Erfolg über viele Jahre hinweg theoretisch und in praktischer Therapie mit den Schriften der heiligen Hildegard auseinandergesetzt und es verstanden, für sich und für andere Wege zum Mitgehen zu eröffnen.

Möge das kleine Werk manchem nach Heilung suchenden Menschen helfen und ihm zugleich Türen für die Welt Gottes öffnen.

Sr. Caecilia Bonn OSB

Einleitung

Kaum ein Name hat in den letzten Jahrzehnten so viel Beachtung gefunden wie Hildegard von Bingen. Sie hat ein großes Lebenswerk hinterlassen, das erst in unserer Zeit erschlossen wird. Vor allem die Schwestern der Abtei St. Hildegard in Eibingen bewahren das geistige Erbe Hildegards von Bingen, aber auch Prof. Heinrich Schipperges, Medizinhistoriker, hat ihre theologischen und heilkundlichen Werke übersetzt und interpretiert. Es gibt aber auch eine wachsende Zahl von Ärzten, die die naturkundlichen und medizinischen Schriften Hildegards in die Praxis umzusetzen versuchen.

Die *Naturheilkunde der hl. Hildegard* stößt auf ein besonders breites Interesse, wie ja Heilung und Gesundheit beim modernen Menschen generell einen hohen Stellenwert haben. Noch nie war das medizinisch-soziale Netz so gut ausgebaut wie heute; Schulmedizin und Pharmazie haben in der Erforschung, Diagnose und Therapie von Krankheiten einen sehr hohen Wissensstand erreicht. Wir verdanken ihnen die Bekämpfung früher verheerender Seuchen und die Entwicklung von hochwirksamen Medikamenten. Und doch finden wir heute ein Unbehagen gegenüber der modernen Medizin, die in einer mechanistischen Weise lediglich das äußere Krankheitssymptom behandelt, die den persönlichen Kontakt zwischen Arzt und Patient immer häufiger durch Apparate ersetzt und mit den hochwirksamen pharmazeutischen Medikamenten auch unerwünschte Nebenwirkungen erzeugt.

So nimmt einerseits die Sympathie für natürliche Heilmittel zu, und viele Menschen vertrauen sich den verschiedensten Naturheilverfahren an, die z. T. in fernöstlichen Weisheitslehren beheimatet sind. Andererseits werden die alternativen bzw. ergänzenden Heilverfahren oft belächelt und als unwissenschaftlich abgetan. Aber auch die Wissenschaft beschäftigt sich mit der Heilkraft der Pflanzen, die im Labor untersucht und teilweise bestätigt wird. Auch unter Ärzten finden sich immer mehr Sympathisanten. Mit Hildegard von Bingen liegen wir mitten im Spannungsfeld der verschiedensten Richtungen. Ich wage aber zu behaupten, dass die sog. »Hildegard-Welle« schon längst zum Erliegen gekommen wäre, wenn nicht eine große Anzahl von Menschen so gute Erfahrungen machen würden.

Ich muss jedoch hier ganz klar darauf hinweisen, dass die Heilkunde der hl. Hildegard nicht einfach als *ein* Naturheilverfahren neben anderen eingereiht werden kann. Es geht bei ihr um die *Heilung des ganzen Menschen*. Diese sog. ganzheitliche Heilung ist heute schon beinahe ein Schlagwort geworden. In der Regel wird damit jedoch entweder

eine Behandlung mit Naturheilmitteln, wie z. B. in der Homöopathie, oder eine psychosomatische Betrachtungsweise (R. Dahlke) verstanden.

Bei Hildegard von Bingen jedoch ist wirklich der ganze Mensch gemeint in all seinen Lebensbezügen: in seiner Verbundenheit mit der Natur, in seiner leib-seelischen Beschaffenheit und in seiner Abhängigkeit von Gott, dem Ursprung des Lebens. Wir haben bei Hildegard von Bingen eine eindeutig christliche Heils- und Heilungslehre, die sich in ihrem Welt- und Menschenbild deutlich sowohl von den traditionellen Heilweisen anderer Kulturkreise als auch von der rein naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin abhebt. Im Verlauf der letzten Jahrhunderte haben die sog. exakten Naturwissenschaften zunehmend unsere Gesellschaft und unsere Lebensweise beeinflusst. Die materielle Welt wurde hoch entwickelt und spezialisiert. Wir sind Zeugen wunderbarer Werke des menschlichen Geistes. Gleichzeitig wird uns aber immer schmerzlicher bewusst, dass das Leben in seinen verschiedensten Erscheinungsformen und damit der Mensch selbst stark bedroht ist. Das wird besonders im ökologischen und medizinischen Bereich ganz deutlich sichtbar. Trotz wissenschaftlich fundierter Ernährungslehren, verbreiteter Gesundheitsvorsorge und eines ständig steigenden Verbrauchs hochwirksamer Medikamente geht es den Menschen nicht gut, nehmen die sog. funktionalen Störungen, die Allergien und die Zivilisationskrankheiten immer mehr zu.

Wir sind an einem Punkt angekommen, an dem das System selbst hinterfragt werden muss: Welches Bild vom Menschen steht hinter all den medizinischen Versuchen? Wird der Mensch lediglich als die Summe seiner Einzelteile betrachtet, wobei diese Einzelteile beliebig austauschbar und als solche gesondert zu behandeln sind, ohne auf das Gesamtgefüge eines lebenden Organismus zu achten?

Der Ruf nach Ganzheitlichkeit, die Forderung, dass die ganze Person in das Heilungsgeschehen einbezogen werden muss, wird immer lauter. Die große Schwierigkeit besteht darin, dass die Wesensmitte dieser Person mit den heute geläufigen Methoden und ihrer materialistischen Ausgangsposition nicht erfasst werden kann. Diese Wesensmitte, die Trägerin des Lebens, bezeichnen wir in der Regel als Seele. Doch dieser Begriff ist heute mehr als fragwürdig geworden, nachdem im vergangenen Jahrhundert Prof. Virchow festgestellt hat: »Ich habe schon so viele Leichen seziiert und noch keine Seele gefunden.«

Auch die Psychologie als Tochter der modernen Naturwissenschaft kann mit ihren Methoden nur die seelischen Äußerungen wie Intelligenz, Gefühle, Antriebe, Verhalten u. ä. beschreiben und testen. Das Wesen der Seele bleibt auch ihr verschlossen. Wie der

bekannte Physiker Prof. Max Thürkaf feststellte, kann die exakte Naturwissenschaft nur das an der Natur feststellen, was wieg- und messbar ist. Und das ist der kleinste Teil der Natur.

In dieser einseitig materialistischen Betrachtungsweise spüren die Menschen einen starken spirituellen Mangel, der wesentliche Bereiche des menschlichen Lebens betrifft. Hier ist die Sichtweise Hildegards von Bingen aktuell. Für sie ist Heilung nicht nur das Verschwinden eines Krankheitssymptoms, sondern das Heil-Werden des ganzen Menschen, die Wiederherstellung des Menschen, so wie ihn Gott gedacht hat: von Gott und auf ihn hin erschaffen, aus den Weltelementen geformt und von der Natur abhängig, mit dem Hauch des Geistes belebt, mit Verstand und freiem Willen begabt. So reich ausgestattet, kann er sich im gesunden Leben tätig entfalten. Infolge seines gefallen, zerrissenen und geschwächten Zustandes (destitutio) ist er aber zugleich auch auf die Hilfe und Erlösung durch Gott angewiesen.

Der Mensch als Person ist es, der gesund oder krank ist. Er muss deshalb auch als Person, als lebendige Einheit von Leib und Seele wahrgenommen und ernstgenommen werden.

Hildegard von Bingen hatte als christliche Mystikerin ein geschlossenes Weltbild, sie schaute die großen Zusammenhänge, die uns ob unserer ständig zunehmenden Differenzierung und Aufsplitterung verloren gegangen sind. Das ist wohl die große Faszination dieser Frau aus dem frühen Mittelalter für den heutigen Menschen. Ihre Botschaft beinhaltet tiefe Wahrheiten, die jenseits der jeweils herrschenden Gesellschaftsstruktur und geistigen Strömungen liegen.

Sie war **Seherin, Prophetin, Mystikerin**. Alle anderen Attribute wie: erste deutsche Ärztin, Naturheilkundige, Theologin, Politikerin, Dichterin, Musikerin können nur auf diesem Hintergrund richtig eingeordnet werden.



In Hildegards visionärem Habitus, der in seiner Einzigartigkeit auch heute noch den Forschern ein Rätsel ist, eröffnete sich für sie der Zugang zu den Geheimnissen des Lebens. Sie bezeichnet sich selbst als die »Posaune Gottes«, die das verkündet, was sie in Bild und Symbol schaut. Sie sieht das »innere Wesen« aller Kreatur, der unbelebten wie der belebten, sie sieht es in Steinen, Pflanzen, Tieren und auch im Menschen. Sie alle stammen aus dem einen Urquell des Lebens, aus Gott. Hierin liegt vielleicht die Faszination für den modernen Menschen, der über der sich immer breiter ausfächernden Spezialisierung aller Lebensbereiche seine Orientierung, seine Mitte und schließlich sich selbst verliert.

Sie hat kein anthropologisches oder theologisches Lehrgebäude entworfen; sie sieht immer den konkreten Menschen mit Fleisch und Blut, mit seiner herrlichen Begabung und mit seinen Nöten. Wir werden hier auf eine Sichtweise aufmerksam gemacht, die wohl eine besonders weibliche Stärke ist: Die Frau ist dem Leben besonders nahe, da sie es ist, die Leben weitergibt. Der Mensch, die Person steht im Mittelpunkt ihrer Interessen. Ihr ist das Leben anvertraut, in körperlicher oder geistiger Mutterschaft, während der Mann eine spezifische Begabung mitbringt zur Ausgestaltung der dinglichen, sachlichen Welt. »Es kommt die Stunde, und sie ist schon da«, so heißt es in der Botschaft an die Frauen bei der Schlussfeier des II. Vatikanischen Konzils, »in der sich die Berufung der Frau in der Fülle vollendet, die Stunde, in der die Frau in der Gesellschaft einen Einfluss, eine Entfaltung, eine Macht erwirbt, die sie bis jetzt noch nicht erreicht hat. Darum können die vom Geist des Evangeliums erfüllten Frauen in diesem Augenblick, da sich die Menschheit einer so tiefgreifenden Umwandlung bewusst wird, viel dazu beitragen, dass die Menschheit ihr Ziel erreicht.« In diesem Kontext sehe ich auch den Einfluss, den Hildegard von Bingen heute zu erlangen beginnt.

Hildegard wurde nicht müde, auch den Männern diese »mütterliche Zärtlichkeit« ans Herz zu legen: »Du bist da zum Segnen der Kinder und nicht zur Züchtigung des dienenden Knechtes«, mahnt sie den Herzog Matthäus von Lothringen. »Pflege das Leben, wo du es triffst!« ruft sie einem Mann zu.

Auch in der Gegenwart brauchen wir Hildegard wieder als Mahnerin. Wir alle wissen, dass Leben heute auf vielfache Weise in Gefahr ist. Rückbesinnung auf Mütterlichkeit, auf Menschlichkeit tut not, damit Leben – menschenwürdiges, gottgewolltes Leben wieder möglich wird.

Hildegard diente dem Leben, dem Menschen. Sie wurde Ratgeberin für viele, die in großer Zahl zu ihr strömten, heilte von geistigen und körperlichen Gebrechen und rüttelte die Gewissen wach. Den mächtigen Männern ihrer Zeit war sie oft eine unbequeme Mahnerin und stellte ihnen ihre Verantwortung gegenüber Gott und den Menschen vor Augen.

Angesichts des gewaltigen Lebenswerkes von Hildegard können wir uns kaum vorstellen, dass sie eine schwache Konstitution hatte und häufig von Krankheiten geplagt wurde. Sie erfuhr nur allzu oft an sich selbst, wie sehr Leib und Seele eine Einheit bilden: wie geistige und seelische Schwierigkeiten den Körper krank machen können und wie umgekehrt ein schwacher Körper die Seele hemmt. Woher aber nahm diese Frau dennoch die Kraft zu ihrem großen Werk? Sie lebte in der lebendigen Gegenwart Gottes, den sie als Licht, als feurige Liebe erfuhr, als das ursprüngliche Leben, aus dem alle »grüne Lebenskraft« entspringt, die den Menschen bis ins Alter immer wieder neu schafft.

Ich möchte in diesem Buch einen Gedanken der hl. Hildegard aufgreifen: Sie sagt: »*Krankheit ist Fehlen von Lebenskraft.*« Dieser Lebenskraft möchte ich nachspüren, die verschiedenen Ebenen beleuchten, aus denen uns Lebenskraft und damit Gesundheit und Heilung zukommt. Es ist einerseits die rein biologische, natürliche Ebene, dann das leib-seelische Zusammenwirken im Menschen und der Urgrund aller Lebenskraft, nämlich Gott selbst. Ich lade Sie ein, mich auf dieser nicht alltäglichen Erkundungsfahrt zu begleiten.

Die »grüne Lebenskraft« als Geschenk

Gesundheit, Glück, ein langes Leben – das wünschen wir uns und unseren Lieben an besonderen Festtagen. Die Sorge um ein gutes, erfülltes Leben treibt uns an, tätig zu werden. Die Angst, unser Leben zu verlieren, ist die tiefste und größte Angst. Das Leben ist ein Geheimnis, ein Rätsel, das die Menschen zu allen Zeiten beschäftigt und fasziniert hat, ein nicht zu ergründendes Geheimnis, vor dem wir nur staunend und ehrfürchtig stehen können – sei es in einer Blüte, einem Tier oder – am eindringlichsten – in einem neugeborenen Kind. Der Mensch ist sich selbst das größte Rätsel, da er sich als lebendig vorfindet, ohne den Ursprung seines Lebens zu kennen. Leben ist ein kraftvoller dynamischer Prozess, der sich von Generation zu Generation fortsetzt, ein Prozess, in dem der einzelne Mensch dank seiner Zeugungskraft, seiner Geschlechtskraft, eingebunden ist. Diese Lebenskraft aber ist ihm geschenkt, nicht von ihm selbst gemacht. Aus eigener Kraft kann der Mensch kein Leben schaffen, er kann nur dem Leben dienen, Lebendiges pflegen, seine Wirkungsweise erforschen; oder aber er kann Leben missbrauchen oder zerstören. Alle Versuche der Wissenschaft, eine lebendige Zelle zu erzeugen, sind bisher fehlgeschlagen. Der Mensch kann zwar durch seine geistigen, schöpferischen Kräfte, durch seine Kunstfertigkeit, viele wunderbare Dinge schaffen. Aber alle Werke des Menschen sind leblos. Wesentliche Merkmale des Lebendigen sind Veränderung, Entfaltung, Bewegung, Wärme, Austausch mit der Umwelt, Atmung.

Bei Hildegard von Bingen finden wir das Bild vom »Grün« als Ausdruck der Lebenskraft. Ein leuchtendes Beispiel für uns ist das Grün der Gräser, Zweige und Blätter als Zeichen für Leben. Ein dürres Blatt ist tot. Tatsächlich haben biologische Forschungen nachgewiesen, dass das Blattgrün (Chlorophyll) im Prozess der sogenannten Photosynthese mit Hilfe der Sonnenstrahlung diejenige Lebensenergie freisetzt, die als Nahrung und Atemluft erst Leben möglich macht. Doch woher nimmt das Grün die Fähigkeit, Aktivator für Lebensenergie zu sein? Diese Frage kann wissenschaftlich nicht geklärt werden. Hildegard von Bingen sieht auch, wie der Mensch am Anfang mit aller grünen Lebenskraft ausgestattet wird, er ist gesund und voll lebensfrischer Naturkraft. Durch seinen Abfall von Gott jedoch fällt er in die »Dürre« und damit in Krankheit und Tod. Fortan ist seine Lebenskraft gebrochen. In Hildegards Vision klagt Gott Vater dem Sohn: »Im Ursprung grünte alle Kreatur, in der Mitte Zeit blühten die Blüten, dann aber sinkt alle Kraft des Grüns herab.« Der ganze Kosmos ist zusammen mit dem Menschen in die Dürre, in Degeneration, geraten. So erleben wir das

Leben als gefährdet, wir sind keinen Augenblick sicher, ob es uns nicht genommen wird. Angesichts von Krankheit, Behinderung, Alter und Tod überfällt uns meist ein Gefühl der Ohnmacht und Ratlosigkeit; in kaum einer anderen Situation wird uns so deutlich bewusst, dass eine Macht über uns steht, über die wir nicht verfügen können. Diese uns übersteigende Macht, die für uns normalerweise nicht erfahrbar und fassbar ist, nennen wir »Gott«. Nur wenigen Menschen ist es gestattet, einen Blick hinter den Schleier dieses Geheimnisses zu werfen. Hildegard von Bingen war als Mystikerin diese Gabe verliehen.

Den Ursprung der Lebenskraft sieht sie in Gott selbst, der in seiner geistigen Kraft alles ins Dasein rief. Lassen wir nun die große Mystikerin selbst zu Wort kommen. In ihrer visionären Schau hört sie Gott sprechen:

»Ich, die höchste und feurige Kraft, habe jedweden Funken von Leben entzündet und nichts Tödliches sprühe ich aus... Mit Weisheit habe ich das All recht geordnet. Ich, das feurige Leben göttlicher Wesenheit, zünde hin über die Schönheit der Fluren, ich leuchte in den Gewässern und brenne in Sonne, Mond und Sternen. Mit jedem Lufthauch, wie mit unsichtbarem Leben, das alles erhält, erwecke ich alles zum Leben. Die Luft lebt im Grünen und Blühen. Die Wasser fließen, als ob sie lebten... Und so ruhe ich in aller Wirklichkeit verborgen als feurige Kraft.

Alles brennt durch mich, wie der Atem den Menschen unablässig bewegt, gleich der windbewegten Flamme im Feuer. Dies alles lebt in seiner Wesenheit und kein Tod ist darin. Denn ich bin das Leben. Ich bin auch die Vernunft, die den Hauch des tönenden Wortes in sich

trägt, durch das die ganze Schöpfung gemacht ist. Allem hauchte ich Leben ein, so dass nichts davon in seiner Art sterblich ist.

Denn ich bin das Leben.

*Ich bin das ganz heile Leben (vita integra): nicht aus Steinen geschlagen, nicht aus Zweigen erblüht, nicht wurzelnd in eines Mannes Zeugungskraft. Vielmehr hat alles Leben seine Wurzel in mir. Die Vernunft ist die Wurzel, das tönende Wort erblühet aus ihr ... Und so diene ich helfend. **Denn alles Leben erglühet aus mir. Das ewig sich gleichbleibende Leben bin ich, ohne Ursprung und ohne Ende.**« (WM 25/26)*

Spüren wir, wie bei dieser Betrachtungsweise eine Saite unserer Seele zum Klingen kommt, unser Blick sich weitert und unser Atem freier wird? Hier wird ausgedrückt, dass unser Leben eingebettet ist in einen großen, göttlichen Lebensstrom, der nicht mit unserem diesseitigen menschlichen Leben endet. Hier liegt die Lebensquelle, die nicht mehr weiter hinterfragt werden kann, die aus sich selbst lebt und ihrem Wesen nach für uns unzugänglich ist. Wir selbst dagegen sind geschaffenes, begrenztes Leben. Die geistige Wirklichkeit, die hinter allem Sichtbaren liegt, können wir nur durch den Sprung des Glaubens wahrnehmen.

Wenn wir diese Texte der heiligen Hildegard lesen, empfinden wir sie vielleicht als erhebend und schön, und dennoch muten sie uns als moderne Menschen des beginnenden 21. Jahrhunderts fremd und ungewohnt an. Wir sind es gewohnt, unser Leben aus einer materialistischen, rein diesseitigen und naturwissenschaftlichen Sicht zu betrachten. Die geistig-religiöse Dimension gilt gemeinhin als unwissenschaftlich. Die Frage nach dem Ursprung

und Sinn unseres Lebens kann jedoch nicht von der Wissenschaft beantwortet werden. Sie hat desungeachtet aber weitgehend die religiöse Fragestellung verdrängt und sich selbst im Bewusstsein vieler Menschen an die Stelle der Religion gesetzt. Welche Folgen hat das für unser Leben? Wir haben die Möglichkeit, uns als Bewohner eines unbedeutenden Planeten, als »Zigeuner am Rande des Universums« zu erleben, die in einem kleinen Sonnensystem durch das Weltall rasen. Das bedeutet Unsicherheit, Angst, das Gefühl von »Geworfensein« und Sinnlosigkeit. Depressionen, Medikamenten- und Alkoholabhängigkeiten bei nicht wenigen Menschen sind Anzeichen dieses gestörten Lebensgefühls und schwindender Lebenskraft. Ein Psychotherapeut unserer Tage, Karlfried Graf Dürckheim, hat die Sinnfrage in sein Konzept der »Initiativen Therapie« aufgenommen. Die vielen Existenzängste und das Nicht-Heil-Sein des Menschen haben nach seiner Meinung ihren Grund in der »religiösen Bodenlosigkeit des heutigen Menschen... Er leidet nicht an seinen Symptomen, sondern letztlich an der Trennung von seiner ureigentlichen Heimat ... freilich, ohne sich dessen bewusst zu sein.« Nur von der Rückbindung (religio) an ein »Größeres« kann menschliches Leben einen Sinn erhalten. Ein geistig-religiöses Mangelerebnis mag die starke Welle der Esoterik und des New Age angekurbelt haben, die auch bei Hildegard viele brauchbare Ansätze findet. Es muss jedoch allen Versuchen scharf widersprochen werden, Hildegard von Bingen aus dem christlichen Glauben und aus der Kirche herauszulösen: Hildegard weiß zwar um die starken göttlichen Kräfte, die im Kosmos und im Menschen wirksam sind, und um die große Begabung des Menschen, sie weiß aber auch um seine Hinfälligkeit und Erlösungsbedürftigkeit; sie weiß es nicht aus sich selbst, wie sie sagt, sondern in der Schau, einer visionären Begabung, die sie schon in früher Kindheit an sich entdeckte. Sie erlebte nie eine Ekstase, sondern hörte die himmlische Stimme mit dem inneren Ohr und schaute gewaltige Bilder mit ihrem inneren Auge.

In einer großartigen Vision sah sie die zentrale Stellung des Menschen im Kosmos und seine ganzheitliche Existenz.

Der Mensch steht im Mittelpunkt des ganzen Kosmos, »denn er ist bedeutender als alle übrigen Geschöpfe, die abhängig von jener Weltstruktur bleiben.«

»Überaus teuer ist der Mensch dem Allerhöchsten, der ihn nach Seinem eigenen Bild und Gleichnis erschaffen hat.« (WM III/2)

Ich möchte hier einen kurzen Auszug dieser Vision betrachten, die sie in ihrem ›*liber divinorum operum*‹ beschrieben hat:

»...und ich schaute im Geheimnisse Gottes ein wunderschönes Bild. Es hatte die Gestalt eines Menschen. Sein Antlitz war von solcher Schönheit und Klarheit, dass ich leichter **in die Sonne hätte blicken können** als in dieses Gesicht. Ein weiter Reif aus Gold umgab ringsum sein Haupt.

...Die Gestalt sprach also: Ich, die höchste und feurige Kraft, habe jedweden Funken von Leben entzündet, und nichts Tödliches sprühe ich aus...mit Weisheit habe ich das All recht geordnet... Mit jedem Lufthauch, wie mit unsichtbarem Leben, das alles erhält, erwecke ich alles zum Leben...

Gott, der alles geschaffen, bildete den Menschen nach Seinem Bilde und Seiner Ähnlichkeit und zeichnete in ihm sowohl die höheren als auch die niederen Geschöpfe...

Was Du als wunderschöne Gestalt erblickst, gleich wie ein Mensch gebildet, sinnbildet die Liebe des himmlischen Vaters... weil der Sohn Gottes, als Er sich mit dem Fleische bekleidete, den verlorenen Menschen im Dienst der Liebe erlöste. Daher ist das Angesicht von solcher Schönheit und Klarheit, dass du leichter in die Sonne als in dieses Antlitz schauen könntest...« (WM S.25/27)

»Als dann erschien mitten in der Brust der erwähnten Gestalt ein Rad von wunderbaren Ausmaßen... Inmitten dieses Riesenrades erschien die Gestalt eines Menschen... Denn die Gestalt der Welt existiert unvergänglich im Wissen der wahren Liebe, die Gott ist: unaufhörlich kreisend, wunderbar für die menschliche Natur...

Das soll besagen: Mitten im Weltenbau steht der Mensch, denn er ist bedeutender als alle übrigen Geschöpfe, die abhängig von jener Weltstruktur bleiben. An Statur ist er zwar klein, an Kraft seiner Seele jedoch gewaltig. Sein Haupt nach aufwärts gerichtet, die Füße auf festem Grund, vermag er sowohl die oberen als auch die unteren Dinge in Bewegung zu versetzen. Was er mit seinem Werk in rechter oder linker Hand bewirkt, das durchdringt das All, weil er in der Kraft seines inneren Menschen die Möglichkeit hat, solches ins Werk zu setzen.

...Abermals hörte ich eine Stimme vom Himmel, die also zu mir sprach: Gott hat zum Ruhme seines Namens die Welt aus ihren Elementen zusammengesetzt. Er hat sie mit den Winden verstärkt, mit den Sternen verbunden und erleuchtet und mit den übrigen Geschöpfen erfüllt... Auf dieser Welt hat er den Menschen mit allem umgeben und gestärkt und hat ihn mit gar großer Kraft rundum durchströmt, damit ihm die Schöpfung in allem beistünde... So hat der gläubige Mensch sein Dasein im Wissen aus Gott... denn wie der Mensch mit den leiblichen Augen allenthalben die Geschöpfe sieht, so schaut er im Glauben überall den Herrn...
Wer seinem Gott vertraut, wird auch den Bestand der Welt ehren: den Lauf von Sonne und Mond, Wind und Luft, Erde und Wasser, alles, was Gott um der Ehre des Menschen willen und zu seinem Schutz geschaffen hat. Einen anderen Halt hat der Mensch nicht.« (WM S.34 ff)

Ich erfahre in dieser Vision, wie sonst kaum an anderer Stelle, sowohl die großartige Bestimmung des Menschen als auch seine Gefährdung und Erlösungsbedürftigkeit. Kernpunkt der hildgardischen Mystik ist die Erlösung des gefallenen, geschwächten, kranken Menschen durch die Menschwerdung des Wortes Gottes in Jesus Christus. Dieses Mysterium durchzieht ihr ganzes Werk, und es ist nicht möglich, es herauszulösen, ohne das Werk Hildegards zu verfälschen.

Wenn wir uns in diese Schau einlassen, wirklich mit dem Herzen einlassen und sie nicht nur als Diskussionspunkt betrachten, erfahren wir, dass die tiefste Ursache und letzte Triebfeder unseres Lebens die Liebe ist.

Hildegard ringt um Worte, um diese Liebe zu beschreiben:

*»Nur der Glaube erfasst in tiefster Ehrfurcht das alles
Begreifen übersteigende Übermaß dieser Liebe ... Die
überwältigende Güte der Gottheit, die ohne Ur-
sprung und Ende ist, eilt den Gläubigen zu Hilfe.«
(WM 27)*

Hier liegt der Gegenpol zum Gefühl der Verlassenheit und Sinnlosigkeit: Im Glauben zu wissen, dass ich Kind des göttlichen Vaters bin. Dieses Verhältnis entspricht auch unserer innersten Lebenserfahrung:

Ich kann nur dann leben, gut leben und gern leben, wenn ich mich geliebt weiß, mich angenommen und verstanden fühle, wenn mein Leben für einen anderen wertvoll ist. Alle anderen Güter, die wir mit viel Mühe und Kraft erstreben, wie Besitz, Ehre, Ansehen, Macht, Geltung erweisen sich letztlich als unwesentliches Beiwerk unseres Lebens.

Der aus der Erde geschaffene Mensch, der »Lehmklumpen«, ruht im Herzen Gottes, wie es Hildegard schauen darf:

»Gott will dich. Doch du verschließt deine Augen vor ihm.«

Es ist ein gänzlich anderes Lebensgefühl, ob ich aus Zufall oder gar aus Versehen entstanden bin, eine Laune der Natur, oder ob ich gewollt und geliebt bin von Ewigkeit her, gebildet als »Spiegel der Gottheit«, für den der ganze Kosmos geschaffen wurde. »Noch bevor Gott das Weltall schuf, hatte er den Menschen im Blick, da er wusste, dass sein Wort Mensch werden sollte.«

So öffnet Hildegard von Bingen in ihrer inneren Schau auch mir den Blick dafür, dass ich mein Leben aus Liebe empfangen habe.

Meditation für die tägliche stille Zeit

- Gehören Sie zu jenen Menschen, die im Stress stehen?
- Spüren Sie, dass Ihre Kraft nicht mehr ausreicht, um all das zu bewältigen, was auf Sie einströmt?
- Sind es die vielen äußeren Dinge, die Sie – freiwillig oder unfreiwillig – in Atem halten?
- Greifen Sie schon gelegentlich oder häufiger zu Medikamenten und zu Alkohol? Halten Sie das Alleinsein ohne Musik oder Fernsehen nicht mehr aus?
- Dann wird es Zeit, dass Sie einen anderen Weg einschlagen.
- Schalten Sie ganz bewusst alle äußeren Reize aus: Keine Musik, kein Fernsehen, Telefonklingel leise stellen.
- Suchen Sie eine Zeit aus, in der Sie ohne schlechtes Gewissen untätig sein dürfen. Sie sind für niemanden zu sprechen. Auch von Familienangehörigen kann man erwarten, dass sie den anderen für eine gewisse Zeit in Ruhe lassen. Oder aber: Sie suchen einen Ort auf, an dem sie ungestört sein können.
- Wenn es auch für Sie ungewohnt ist, halten Sie die ersten Minuten der Stille durch. Das ist oft schwer, weil Sie dann erst merken, wie unruhig Sie eigentlich sind, wie sich die Gedanken jagen und wie Sie ständig »auf dem Sprung« sind.
- Setzen Sie sich entspannt hin, die Füße nebeneinander auf den Boden gestellt, atmen Sie ruhig und tief durch und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie sich zumindest 20 Minuten Zeit.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag diese stille Zeit in den Tagesablauf einzuplanen.

Beachten Sie dabei die *Meditationen* am Ende jedes Kapitels.

So können Sie die Texte meditieren:

Sie lesen die erste Zeile dreimal und schließen die Augen. Wiederholen Sie in Gedanken den Satz mehrere Male. So verfahren Sie mit allen folgenden Sätzen.

Gottes lebendige Gegenwart

Ich spüre, dass ich lebendig bin.
Ich schließe die Augen
und höre in mich hinein.
Der Atem bewegt mich,
das Blut erwärmt mich,
ich fühle die Lebenskraft in mir pulsieren.
Ich bin dankbar, dass ich leben darf.

Ich versetze mich in die Gegenwart Gottes,
der in seiner Liebe der Ursprung meines Lebens ist.
Ich bete zu ihm mit den Worten der heiligen Hildegard:

Du bist die wärmende feurige Liebe,
du lebendiger Geist,
du bist das Leben in allem Lebendigen.
Du heilst alle Wunden in deiner Heiligkeit.

Du durchdringst alles Geschaffene,
das, was oben ist, was auf Erden lebt
und in unergründlichen Tiefen haust.
In dir fügt sich alles zusammen.

Durch dich spenden Wolken erquickenden Regen,
fliegen die Wolken dahin,
durch dich dringt aus Steinen köstliches Nass,
sprudeln die Quellen
und keimt aus feuchter Erde das frische Grün.

Du erfüllst die Menschen, die sich dir öffnen,
mit Einsicht und Weisheit
und tieferer Freude.

Und deshalb loben wir dich,
du klangvolles Lob,
du beglückendes Leben,
du tröstende Hoffnung,
du starke Kraft.

Du erhellst unsere Dunkelheiten
und zeigst uns den Weg des Lichtes.



Lebenskraft aus der Natur

»Die gesamte Schöpfung, die Gott in der Höhe wie in den Tiefen gestaltet hat, lenkte er zum Nutzen des Menschen. Und wie die Geschöpfe dem Menschen für seine leiblichen Bedürfnisse zu dienen haben, so sind sie auch nicht weniger zum Heil seiner Seele bestimmt.« (WM 65)

Diese Stelle der heiligen Hildegard zeigt ganz deutlich ihren ganzheitlichen Ansatz: Die Natur dient dem Menschen zur Erhaltung seiner leiblichen Existenz und zugleich zum Heil für seine Seele. Und dies alles ist kein Zufall, sondern vom Schöpfer so gewollt. Demnach ist nichts in der Natur als Selbstzweck geschaffen: alles ist um des Menschen willen da. Und dieser wiederum soll mit seiner vernünftigen Stimme und seinem Handeln Gott in seinen Werken preisen. Nur der Mensch ist aufgrund seiner Geistbegabung und als Gottes Ebenbild in der Lage, das Wunderwerk der Natur zu erkennen, den Schöpfer zu loben und seinem Plan gemäß zu handeln.

Die ganze Natur sollte dem Menschen zur Verfügung stehen, auf dass er mit ihr wirke, weil ja der Mensch ohne sie weder leben noch bestehen kann.« (WM 37)

Mit unserem Leib sind wir als Teil der Erde aus den gleichen Elementen gebildet wie der Kosmos und die uns umgebende Natur, die uns die biologische Lebenskraft spendet, nämlich aus Feuer, Wasser, Luft und Erde.

Hildegard von Bingen sieht folgende Zusammenhänge:

Feuer ist im Gehirn, im Knochenmark und im roten Blut.

Wasser findet sich in der Gewebeflüssigkeit und im Blut.

Erde ist im Gewebe und im Knochensystem des Menschen: »Das Fleisch besteht ja aus der Erde und hat eine kalte Feuchtigkeit, das Blut indes macht warm; würde es nicht davon erwärmt, so würde das Fleisch in seinen früheren lehmigen Zustand zurückfallen.«

Luft ist im Atem und in der Vernunft: »Der Atem ist der lebendige Hauch der Seele, weil sie ihn trägt und sein Schwingvermögen ist, und zwar jedes mal, wenn der Mensch den Atem in sich einziehen und wieder ausströmen lässt, um so leben zu können.«

Diese Verbundenheit mit der Natur begründet auch ihre Heilwirkung auf den Menschen. Wie sehr der Mensch auf die Lebenskraft aus der Natur angewiesen ist, beschreibt Hildegard in ihrer Naturheilkunde.

Es sind von ihr zwei Werke erhalten, nämlich die »Physica« Naturkunde – und »Causae et curae« – Von den Ursachen und der Behandlung von Krankheiten. Hieraus wurde durch Dr. Gottfried Hertzka die sogenannte »Hildegard-Medizin« entwickelt, die in den letzten Jahren zahlreiche Freunde und Bewunderer fand. Viele Rezepturen und Anweisungen Hildegards sind sehr gut erprobt und sollten eine weite Verbreitung finden. Allerdings steht eine textkritische Bearbeitung des heilkundlichen Werkes noch aus.

Darüber hinaus ist unter Hildegard-Forschern und -Autoren die Frage nach den Quellen der heilkundlichen Kenntnisse Hildegards umstritten. Während die einen annehmen, dass Hildegard lediglich das zeitgenössische medizinische Wissen der Klöster besaß und auch Zugang zu medizinischen Schriften hatte, bestehen andere auf der rein visionären Entstehung ihrer medizinischen Bücher.

Wenn sich auch die Experten über die Quellen der heilkundlichen Kenntnisse Hildegards streiten, bezeugt sie selbst an verschiedenen Stellen ihres Werkes, dass diese ohne ihre mystische Begabung nicht richtig eingeordnet werden können:

»Sind doch in der ganzen Natur, in den Tieren, den Reptilien, Vögeln und Fischen, in den Pflanzen und Fruchtbäumen bestimmte verborgene Geheimnisse Gottes verhüllt, die kein Mensch, auch kein anderes Geschöpf, kennen oder empfinden kann, es sei denn, dass es ihm von Gott besonders geschenkt wird.« (WM 175)



Heute noch vorhandene Lebensorte der hl. Hildegard

Disibodenberg, an der Nahe, bei Sobernheim

der erste Lebensort der hl. Hildegard für die erste Hälfte ihres Lebens. Hier war ein großes Benediktinerkloster, angeschlossen die Frauenklause, später kleines Frauenkloster. Auf dem Berg lebten drei Heilige: der heilige Disibod, die heilige Jutta und die heilige Hildegard. Heute ist es eine Ruinen-Parklandschaft mit einem besonderen Flair, das von manchen Menschen auf die besonders starke Erdstrahlung zurückgeführt wird. Auf dem Hofgut befindet sich ein kleines Museum zur Geschichte des Disibodenberges und ein Weingut.

Rupertsberg in Bingen-Bingerbrück

Hier hat Hildegard auf göttliche Eingebung hin 1147 ihr eigenes Kloster errichtet und lebte hier bis zu ihrem Tod. Es war die Zeit ihrer öffentlichen Wirksamkeit und eines reichen literarischen Wirkens. Ihr Kloster stieg zu einer großen Bedeutsamkeit auf. Leider wurde es 1632 durch die Schweden zerstört und die restlichen Ruinen 1854 wegen des Baues der Eisenbahn weggesprengt. Heute ist noch die südliche Wand des Mittelschiffes ihrer Kirche mit 5 Arkaden erhalten. Unter dem ehemaligen Mittelschiff befindet sich der »Hildegardis-Keller«, der immer als der »heilige Keller« in Ehren gehalten wurde.

Eibingen (Rüdesheim-Eibingen)

Hier gründete Hildegard ihr zweites Kloster, in dem sie aber nie gelebt, sondern das sie wöchentlich zweimal mit dem Schiffchen besucht hat. Die heutige Wallfahrtskirche steht auf diesem historischen Grund. Es ist die Grabeskirche der heiligen Hildegard, denn in ihr befindet sich der Schrein mit einem Teil ihrer Gebeine, vor allem der Schädel und die nicht verwesteten (mumifizierten) Organe Zunge und Herz, was allgemein als Wunder betrachtet wird.

Weitere Orte der hl. Hildegard

Bingen-Rochusberg: Hildegard-Forum mit Hildegard-Heilkräutergarten
Rochuskapelle mit Hildegardis-Altar

Rüdesheim-Eibingen: Abtei St. Hildegard, mit Buch- und Weinhandlung

Näheres zum Besuch dieser Lebensorte kann unter 06721/994160 erfragt werden.

Literatur / Abkürzungen

Werke der heiligen Hildegard

Wisse die Wege – Liber Scivias, Beuronener Kunstverlag, 2010 (SC)

Physica – Heilkraft der Natur, übersetzt von Marie-Louise Portmann, Christiana Verlag, Stein am Rhein, 2005 (PH)

Ursachen und Behandlung von Krankheiten, (causae et curae), übersetzt von Prof. Dr. Hugo Schulz Basler Hildegard-Gesellschaft, CH-4010 Basel (CC)

Liber vitae meritorum – Der Mensch in der Verantwortung, übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg 1972 (MV)

Liber divinorum operum – Welt und Mensch, übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg 1965 (WM)
Briefwechsel, übersetzt und erläutert von Adelgundis Führkötter OSB, Salzburg 1965 (B)

Lieder, herausgegeben von P. Barth, I. Ritscher und J. Schmidt-Görg, Salzburg 1969

Sekundärliteratur

Biografie

Das Leben der heiligen Hildegard, aufgeschrieben von den Mönchen Gottfried und Theoderich, 12. Jahrhundert, Otto Müller Verlag Salzburg

Eberhard Horst, Hildegard von Bingen – Die Biographie, Claassen, München 2000.

Zur Medizin der heiligen Hildegard

Hildegard Strickerschmidt, Fasten mit der heiligen Hildegard. Ein Buch für Leib und Seele, St. Benno-Verlag, Leipzig 2011

Hildegard Strickerschmidt, Geerdete Spiritualität bei Hildegard von Bingen, Neue Zugänge zu ihrer Heilkunde, LIT VERLAG, Berlin 2006

Ursula Klammer, Hildegard von Bingen – wenn es um Gesundheit geht, Lahn-Verlag, Limburg/Kevelaer 2001

Basler Hildegard Gesellschaft, Dinkelkochbuch, Christiana Verlag, Stein am Rhein 2006

Fotonachweis

Klaus Strickerschmidt, Bingen:

Seite 9: Statue der hl. Hildegard beim Hildegard-Kindergarten in Waldböckelheim.

Seite 90: Hildegard-Heilkräutergarten, Bingen-Rochusberg.

Seite 135: Statue der hl. Hildegard, Rupertsberg.

Seite 136: Hospiz, Disibodenberg.

Seite 140: Hildegardschrein in der Wallfahrtskirche Eibingen.