

Leseprobe



Hildegard von Bingen, Hildegard Strickerschmidt

Vergiss nicht, dass du Flügel hast

Heilende Gedanken

125 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden

ISBN 9783746241708

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 2014

HILDEGARD
VON BINGEN

Vergiss nicht,
dass du Flügel hast

Heilende Gedanken

Hildegard Strickerschmidt

benno

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

Bildnachweis: S. 102: Rupertsberger Scivias-Kodex, Original 1945 verschollen: Pergament, Kloster Rupertsberg, um 1165–1175; originalgetreue Handkopie, 1927–1933, Pergament, Abtei St. Hildegard, Rudesheim/Eibingen. Hier: Miniatur „Die Seele und ihr Zelt“, © Abtei St. Hildegard, Rudesheim-Eibingen.

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 978-3-7462-4170-8

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: birqdesign, Berlin
Umschlagfoto: © Serg 64/Shutterstock
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------------|
| Die Weisheit der heiligen Hildegard | 6 |
| I. Depressionen – eine Bestandsaufnahme | 9 |
| II. Was hilft wirklich? | 17 |
| Ganzheitlich & spirituell: Hildegard von Bingen | 18 |
| Schritte aus schwierigen Lebenslagen | 22 |
| 1. Schritt: Keine Illusionen! | 23 |
| 2. Schritt: Nach den Ursachen fragen | 27 |
| 3. Schritt: Die angeborene Neigung zur Melancholie | 31 |
| 4. Schritt: Ehrliche Selbsterkenntnis | 41 |
| 5. Schritt: Akzeptieren hilft | 47 |
| 6. Schritt: Die Kräfte schöpferisch entfalten | 56 |
| 7. Schritt: Ein neuer spiritueller Weg und seine Tücken | 65 |
| III. Heilmittel finden | 75 |
| Natürliche Heilmittel | 80 |
| Freude als Heilmittel | 87 |
| Harmonie mit der Schöpfungsordnung | 94 |
| IV. „Die Seele und ihr Zelt“ – Bildmeditation | 101 |
| Lektüreempfehlungen | 124 |

Die Weisheit der heiligen Hildegard

„Erhebe dich also, rufe und verkünde, was dir durch die mächtige Kraft göttlicher Hilfe bekannt gemacht wird; denn Er, der seine ganze Schöpfung kraftvoll und gütig regiert, durchströmt diejenigen mit dem Licht himmlischer Erleuchtung, die ihm ehrfürchtig nahen und ihm in hingebender Liebe im Geist der Demut dienen. Wenn sie auf dem Weg der Gerechtigkeit ausharren, führt er sie zu den Freuden der ewigen Schau.“ (Sc 1/1)

So hört sich die hl. Hildegard, die Prophetin der Deutschen, von der himmlischen Stimme in der göttlichen Schau gerufen. Sie gehört zu den erleuchteten Menschen, die ihre Weisheiten nicht aus sich selbst nehmen, sondern sie im Lichte Gottes gezeigt bekommen. Ihre Texte sind kraftvoll und von großer Sicherheit und Klarheit. Sie kennt das Leben bis in seine verborgenen Tiefen, und sie hat einen klaren Bezugspunkt: den dreifaltigen Gott.

In diesem Buch soll Hildegard nach Antworten befragt werden, wie das menschliche Leben in seinen schwierigen, leidvollen Seiten verstanden und be-

standen werden kann. Ihre Antworten gehen weit über das hinaus, was Menschen in ihrem Forschen entdecken, weil sie aus der geistigen Welt Gottes kommen.

„Seit der Entfernung von Gott ist der Mensch immer instabil und kann sich in keiner Lage lange halten. Andauernd fallen Ungeduld und Überdruß, Wankelmüt und Zweifelsucht über ihn herein. Auch der gläubige Mensch weiß, dass er die Ruhe nicht haben kann, die er doch immer ersehnt.“ (LDO)

Mit unbestechlichem Blick beschreibt sie die Lebenssituation des Menschen. Sie beschönigt nichts. Sie weist aber auf die Möglichkeit hin, dass es Hilfe in diesem Zustand gibt. Sie kennt auch den „Widerwillen des Herzens“ der den Menschen daran hindert, die Rückbindung an Gott zu suchen, was uns sehr wohl bekannt ist.

„Darum wandere der gläubige Mensch im Glauben zu Gott, suche sein Erbarmen und es wird ihm geschenkt ... Es wird ihm die Speise des Lebens und das heilbringende Wasser gereicht, sodass er von jetzt ab weder Hunger noch Durst leidet.“ (Sc)

Hildegard nimmt ihr Wissen nicht aus theologischen oder philosophischen Büchern, es ist nicht das Ergebnis ihrer Kontemplation oder ihres Lebens als Benediktinerin. Sie wird nicht müde,

Die hl. Hildegard gehört zu den erleuchteten Menschen.

immer wieder zu betonen, dass sie eine „Innere Schau“ (Vision) hat, eingegeben vom feurigen Licht Gottes. *„Ich sehe es einzig mit den inneren Augen meiner Seele und höre es mit meinem inneren Ohr.“* Sie schaute die Geheimnisse Gottes und der Welt in symbolischen Bildern, die den Menschen in der Tiefe seiner Seele anrühren.

In ihrem ersten Buch „Scivias lucis – Wisse die Wege des Lichtes“ im 4. Kapitel beschreibt sie eine Schau über den schwierigen Weg des Menschen in Dunkelheiten, Leid und Sünde, sie erfährt die Gründe dieses gebrochenen Daseins und die Wege der Bewältigung und Befreiung. Diesen Weg wollen wir nachgehen, um als Höhepunkt am Schluss die Bilder ihrer Schau zu betrachten, die in dem Zelt Gottes enden, das er für uns gebaut hat.

DEPRESSIONEN – EINE BESTANDSAUFNAHME

I. Depressionen – eine Bestandaufnahme

Depression als „Volkskrankheit“

Wir können die Augen nicht davor verschließen: Eine negative Grundstimmung ist in unserer Gesellschaft vorhanden, das Klagen auf hohem Niveau. Wir müssen acht geben, dass wir nicht mit hineingezogen werden. Betroffen sind vor allem die reichen Länder, die sogenannten Überfluggesellschaften. Depression als Krankheitsursache steht auf der Skala an erster Stelle und hat bereits Kreislaufversagen und Herzinfarkt überholt; in Deutschland sind etwa 20 von 100 Menschen davon betroffen. Als Folge davon steigt die Suchtanfälligkeit zum Beispiel bei Medikamenten, Alkohol und anderen Suchtmitteln. Auf den ersten Blick schwer verständlich ist der Zusammenhang zwischen Reichtum und Depressionen. Die Menschen haben nicht wirklich existenzielle Sorgen, die Grundbedürfnisse sind abgesichert, die soziale und medizinische Versorgung ist gut. Man könnte annehmen, dass sie zufrieden und glücklich sind. Erstaunlicherweise wird dieser Zusammenhang zwischen Reichtum und dem gehäuftem Auftreten von depressiven Verstimmungen aber offensichtlich nicht hinterfragt.

Traurigkeit ist keine Depression

Angesichts vieler Verwirrungen ist es notwendig, die Begriffe zu klären. Fälschlicherweise werden oft Traurigkeit und Ängste gleichgesetzt mit Depressionen. Sie können jedoch eine Depression auslösen. Traurigkeit, Ängste und Niedergeschlagenheit befallen einen Menschen z. B. bei Verlusten von geliebten Menschen, von Arbeitsplatz, von Hab und Gut, beim Auftreten einer schweren Krankheit. Oft noch belastender sind seelische Verletzungen, ungerechte Behandlung, Verleumdung, Missachtung, Beleidigung oder Spott. Der Mensch wird zutiefst traurig, und das ist etwas völlig anderes als eine Depression. Traurigkeit ist ein lebendiges Gefühl, das den Menschen schmerzhaft aufwühlt und ihn zum Weinen bringt. Gefühle der Freude oder der Trauer lassen uns spüren, dass wir lebendig, innerlich bewegt sind. In der Trauer ist der Mensch aus tiefstem Herzen erschüttert, sodass das Herz sehr schmerzen kann. Dieses Leiden ist normal und gehört zu jedem Leben. Eine große Hilfe zur Linderung des Schmerzes ist ein verstehendes Wort, eine herzliche Umarmung, ein warmer Händedruck oder einfach ein schweigendes Dabeisitzen. Dazu braucht es zunächst weder einen Arzt noch einen Psychotherapeuten.

Gefühle der Freude oder der Trauer lassen uns spüren, dass wir lebendig, innerlich bewegt sind.

Wir müssen wissen, dass eine Depression eine ganz andere Qualität hat. Die ursprüngliche Traurigkeit wird nicht wahrgenommen, kann oder will nicht wahrgenommen werden. In unserer Gesellschaft scheint es fast ein ungeschriebenes Gesetz zu sein, nicht weinen zu dürfen. Die Fassung zu verlieren, ist peinlich, und man muss damit rechnen, damit zum Außenseiter zu werden. Jeder hat schließlich die Möglichkeit, ein Beruhigungsmittel, ein Psychopharmakon zu nehmen. Von Kindheit an sind wir gewohnt, dass es gegen jeden Schmerz ein Mittel gibt. Frust, Schmerz, Traurigkeit aushalten zu müssen ist scheinbar eine Zumutung und macht uns wütend. Das lebendige Gefühl wird verdrängt von einer trotzigsten Haltung der Erstarrung, des Widerstands, des Zornes und der Anklage. So wird die Depression geboren, die die besten Lebenskräfte bindet. Sie ist ein Verlust der Fähigkeit zur Freude oder zur Trauer. Sie wird bezeichnet als der Zustand, in dem Wesentliches fehlt: Man ist antriebslos, freudlos, lustlos, schlaflos, appetitlos, rastlos, hoffnungslos, sinnlos, lieblos, teilnahmslos. Der Mensch wird reizbar, unzufrieden, ablenkbar und aggressiv. Gesundheitliche Störungen verschiedenster Art treten auf, ohne dass dafür eine organische Krankheit gefunden wird.

Wodurch wird eine Depression ausgelöst?

Das Zustandsbild von Menschen in einer Phase der depressiven Verstimmung oder in einer schweren Depression ist schwer zu fassen. Der Betroffene selbst befindet sich in einer diffusen Stimmungslage, die er selbst kaum verstehen kann. Alles, was er erleben muss, ist ein Anlass zur Klage, in die er sich quasi einmauert. Die Gefühle sind wie tiefgefroren.

Folgende Ängste und negativen Gefühle werden häufig als Ursachen genannt:

- diffuse Ängste, zum Beispiel vor der Zukunft, vor der Einsamkeit, vor einer Krankheit
- Mangel an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle, wobei offenbleibt, ob eine tatsächliche Schuld vorliegt
- Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Familie
- Stress und Überforderung

Behandlungsangebote

Folgende Behandlungen werden angeboten:

- medikamentöse Behandlung durch Antidepressiva, d. h. durch sogenannte Neurotransmitter (Nervenüberträgerstoffe), die die Stimmung aufhellen sollen
- kognitive Verhaltenstherapien, wodurch die Sym-

Lebenskrisen sollen als eine Chance gesehen werden, an denen die Selbstheilungskräfte wachsen können.

ptome kontrolliert werden können. Unter anderem werden folgende Ratschläge gegeben: Schütteln Sie Ihre Angst aus der Seele, aus dem Herzen, dem ganzen Wesen. –

Schreiben Sie konkrete Situationen auf. – Geben Sie der Angst Raum und konfrontieren Sie sich mit ihr. – Mut durch kleine Schritte. – Depressive Gedanken überwinden, Hoffnung schöpfen

- alternative Therapien wie Akupunktur, Massagen, Bewegung
- Ernährungstherapie
- pflanzliche Arzneimittel

Differenzierte Betrachtung

Nicht jede depressive Verstimmung darf pathologisiert d. h. als Depression im Sinne von Krankheit bezeichnet werden. Sie ist durchaus normal und kommt in jedem Leben nicht nur einmal vor. Man darf nicht alle Menschen als Patienten abstempeln. Wer sich jedoch wegen einer depressiven Verstimmung in Behandlung begibt, gilt vor sich selbst und vor anderen als krank. Lebenskrisen sollen vielmehr als eine Chance gesehen werden, an denen die Selbstheilungskräfte wachsen können. Sie sind ein gesundes Leiden, das normalerweise von alleine heilt.

Je mehr ein negatives Phänomen beachtet wird, desto mehr wird es verstärkt und rückt in den Mittelpunkt des Interesses. Diese bekannte Tatsache wurde beim Einsatz von sogenannten „Traumahelfern“ bei Katastrophen und Unglücken bestätigt, wodurch Belastungsstörungen begünstigt wurden. Außerdem wird darauf hingewiesen, dass Beruhigungsmittel regelrecht kriminell seien, weil den Menschen dadurch die Möglichkeit genommen wird, das Geschehen wirklich wahrzunehmen und zu verarbeiten.

Ich selbst musste erleben, wie bei einem tragischen Todesfall des Mannes der Ehefrau eine starke Dosis von Beruhigungsmitteln verordnet wurde. Sie selbst sagte, dass sie bei der Beerdigung mental nicht anwesend war. Sie durfte die Trauer nicht spüren. In der Folgezeit entwickelte sich eine langanhaltende Depression.

II. WAS HILFT WIRKLICH?

Ganzheitlich & spirituell: Hildegard von Bingen

Mit der hl. Hildegard werden Türen aufgestoßen in weite geistige Räume. Hat man bei den bisher genannten heutigen Erkenntnissen über die Gründe und Behandlungen von Traurigkeiten und depressiven Verstimmungen den Eindruck, dass man den Raum von Verhaltensstörungen und Verhaltenstherapien nicht verlässt, finden wir bei Hildegard eine Neuorientierung durch eine völlig andere Sichtweise.

Hildegard von Bingen, die Frau aus dem frühen Mittelalter (1098–1179), Benediktinerin, Äbtissin und Gründerin zweier Klöster, die viele Jahrhunderte lang fast völlig vergessen war, erlebt heute eine Renaissance, die nur durch die Aktualität ihrer Aussagen erklärt werden kann. Sie erkannte aufgrund ihrer seherischen Begabung die tiefen Zusammenhänge zwischen Gott, Welt und Mensch, die uns moderne Menschen so sehr erstaunen, weil sie geistige Einblicke ermöglichen, die dem heute geläufigen Denken fremd geworden sind. Wer sich darauf einlässt, macht die Erfahrung, dass sie helfen, viele unserer brennenden Fragen aus einem

anderen Blickwinkel heraus anzuschauen und zu verstehen.

Eine zunehmende Zahl von Menschen interessiert sich für diese christliche Mystikerin, vor allem für ihre Heilkunde, die eine ganzheitliche Heilkunde ist. Wer meint, dass Mystiker weltferne Menschen sind, tut gut daran, sich mit der hl. Hildegard zu beschäftigen. Sie schwebt nicht über den Wolken, sondern ist bodenständig und geerdet. Durch ihr „Inneres Schauen“ hat sie den Durchblick auf das Wesentliche und bleibt nicht an der Oberfläche hängen.

Wir finden bei Hildegard eine Neuorientierung durch eine völlig andere Sichtweise.

Sie hat uns ein faszinierendes literarisches Werk hinterlassen, das heute wieder neu entdeckt wird. Es umfasst alle Wissensgebiete, kann aber von menschlichen Wissenschaften nicht erfasst werden. Das Außergewöhnliche ihres Werkes ist die Geschlossenheit des Weltbildes, in dem alles aufeinander bezogen, alles miteinander verknüpft ist: die Natur, der Mensch mit Leib und Seele und Gott als der Ursprung des Lebens. Sie erschaute auch die Geheimnisse, die im Inneren des Menschen verborgen sind. Weil ihr der innerste Sinn der Heiligen Schrift klar war, konnte sie die existenziellen Fragen des menschlichen Lebens beantworten: Wo komme ich her und wo gehe ich hin? Wozu bin ich überhaupt hier auf dieser Erde?

Sie sagt uns, wie der Plan Gottes mit dem Menschen am Anfang aussah, wie herrlich er ausgestattet wurde, um glücklich leben zu können.

„Als Gott dem Menschen ins Angesicht schaute, gefiel er ihm sehr gut. Hatte er ihn doch nach seinem

Sie erschaute die Geheimnisse, die im Inneren des Menschen verborgen sind.

Bildnis und Ihm ähnlich erschaffen! Der Mensch sollte mit dem Instrument seiner vernünftigen Stimme alle Wunderwerke Gottes verkünden. Denn der Mensch ist das volle

Werk Gottes. Gott wird vom Menschen erkannt, und um des Menschen willen hat Gott alle Geschöpfe erschaffen. Ihm hat er gestattet, im Kuss der wahren Liebe durch seine Geistigkeit Gott zu preisen und zu loben.“ (LDO 4. Schau)

Dieser Entwurf ist nicht zu optimieren. Der Mensch ist die Augenweide Gottes, den er sehr liebt. Der Mensch ist ein Abbild Gottes, mit großartigen Gaben ausgestattet. Für ihn hat Gott das ganze Universum geschaffen. Der Mensch durfte die große Liebe Gottes erkennen und konnte eigentlich nicht anders, als sich zu freuen und Gott dafür aus vollem Herzen zu loben.

Aber es sollte anders kommen, obwohl es völlig unverständlich ist. Wir finden uns in einer Welt vor, die wie eine verfälschte Kopie des großartigen Entwurfs anmutet. Das Glück ist oft so flüchtig und das Leid so bedrückend. Wieso sind wir oft so be-

laden, innerlich zerrissen und finden keinen Sinn im Leben?

Was ist geschehen? Das Paradies ist ein Traum aus vergangenen Zeiten, und der „Himmel“ vielleicht nur eine vage Vertröstung, die wir uns kaum vorstellen können. Kann uns eine Hildegard von Bingen wirklich weiterhelfen? Ist das nicht einfach eines jener Märchen, die man den Kindern gern vor dem Einschlafen erzählt? Im wirklichen Leben sehen wir doch nicht mehr als ein paar Silberstreifen am Horizont. Wer findet denn heute noch einen Grund, um Gott zu loben?

Die Mystikerin Hildegard von Bingen scheint genau in dieses Raster zu passen. Sind ihre Visionen denn nicht auch nur Wunschvorstellungen? Ist sie realistisch genug, um uns in diesen Lebensrätseln weiterzuhelfen? Nach jahrzehntelanger Beschäftigung mit ihren Werken sind wir optimistisch genug, diesen Versuch zu wagen.

Schritte aus schwierigen Lebenslagen

An Ratgeber-Zeitschriften mangelt es nicht. Die Regale der Supermärkte sind voll davon. Aber mit den Ratschlägen hat es so seine eigene Bewandnis, denn Ratschläge sind auch Schläge. In meine heilpädagogisch-psychotherapeutische Praxis kamen Mütter mit ihren Kindern und sagten: „Geben Sie mir bitte einen Ratschlag, was ich mit meinem Kind machen soll.“ Meine Antwort lautete: „Ich

Hildegard lässt den Menschen selbst seine Entscheidung aus der Situation ziehen. möchte Sie aber nicht schlagen. Ich bin aber gerne bereit, Ihre Situation mit Ihnen durchzusprechen, damit Sie Ihr Kind und Sie sich selbst

verstehen. Dann können wir vielleicht gemeinsam eine Lösung finden.“

Das ist das Faszinierende bei der heiligen Hildegard: Sie beschreibt mit klarem Blick und intensivem Einfühlungsvermögen die Situationen. Sie nimmt den anderen mitten hinein in das Geschehen, damit er verstehen kann, was geschieht. Sie erteilt nicht als Außenstehende einen Ratschlag, sondern lässt den Menschen selbst seine Entscheidung aus der Situation ziehen. Sie stellt ihm vor Augen, welche Folgen sein Tun hat.

Aus den Texten Hildegards habe ich sieben Schritte

entwickelt, die zu einem Verständnis von schwierigen Lebenssituationen helfen können.

1. Schritt: Keine Illusionen!

Wer möchte allen Ernstes behaupten, das Leben sei ein Schlaraffenland oder ein Selbstbedienungsladen für beständiges Glück? Aber mit den unterschiedlichsten Mitteln glaubt der Mensch, diese Illusion realisieren zu können. **Eigentlich will der Mensch den Himmel auf Erden schaffen. Bisher allerdings vergeblich.** Manchmal denken wir wirklich, dass wir es schon herrlich weit gebracht hätten: volle Kaufhäuser, Vergnügen vielfacher Art, herrliche Urlaubsreisen ... In meiner Mailbox fand ich vor Kurzem folgende Werbung: „Tausende Serien und Filme erfüllen alle Wünsche ...“ Glaube ich das? An irgendeinem Glauben muss man ja sein Leben festmachen. Da bleibt allerdings die Angst, ob das Leben lang genug ist, um all diese Filme anzuschauen. Und wen klage ich an, wenn sich meine Wünsche nicht erfüllen? Auch wenn Gott weithin aus dem modernen Leben verdrängt wurde, so taugt er offenbar doch noch dazu, ihn wegen des Leids in der Welt anzuklagen. Kaum eine Frage wird häufiger gestellt, als diese: Warum lässt Gott so viel Leid zu? Das Leid, der Schmerz, stört unseren Lebensentwurf, durchkreuzt unsere Überzeugung, alles im

Der Mensch hat eine starke Sehnsucht nach einem heilen, glücklichen und harmonischen Leben.

Griff zu haben. Der moderne Mensch erhebt den Anspruch auf ein störungsfreies, planbares und angenehmes Leben. Plötzlich einbrechendes Unglück, Krankheit und Verluste lassen ihn in Bitterkeit und Wut aufbrausen. Eine fieberhafte Suche nach dem Schuldigen beginnt, die letztlich dann gegen Gott gerichtet ist. Damit ist die Depression geboren, gleichzeitig aber die Erwartung, dass wir sie schnell wieder beheben werden oder sollen. Im Grunde will der Mensch den Himmel auf Erden schaffen. Bisher allerdings vergeblich. Die Ansprüche sind hoch und die Enttäuschungen damit vorprogrammiert. Damit erledigt sich eigentlich die Frage von selbst, wieso in den reichen Ländern die Depressionen so stark ansteigen. Aber wer will das wahrhaben?

Kein Wunder, dass dieser Aspekt der Entstehung einer depressiven Verstimmung in der heutigen Diskussion nicht erscheint, genauso wenig wie er in der Behandlung bedacht wird. In einer Zeit der „angestregten Diesseitigkeit“ (P. M. Zulehner) und der Gottesferne ist es nicht möglich, dem Leiden einen Sinn abzugewinnen. Der einzige mögliche Weg scheint zu sein, das Leid zu vermeiden, einfach wegzusehen, was aber augenscheinlich nicht gelingt. Der Mensch stößt ständig an seine

Grenzen. Auch wenn heute dem Menschen eingeredet wird, dass er durch Bewusstseinsweiterung sein „Göttliches Selbst“ derart entfalten kann, dass er durch die Kraft seines Unbewussten alles erreichen könne, was er will – er bleibt ein begrenztes, abhängiges Geschöpf.

Hildegard erinnert daran:

„O Mensch, wo warst du, als die Sterne und die übrigen Geschöpfe gemacht wurden? Hast du etwa zu ihrer Bildung Gott deinen Rat gegeben? Die Anmaßung solchen Forschens ist eine Folge der ersten Spaltung, als die Menschen Gott so beiseiteschoben, dass ein Volk um das andere sich mit stolzem Sinn den Geschöpfen zuwandte, um aus ihnen Zukunftszeichen zu lesen.“ (Sc I.3)

Zukunftsängste quälen den Menschen und rauben ihm den Schlaf; Horoskope, Kristallsehen und mediale „Engelsbotschaften“ vermehren oft die Ängste, statt den Menschen zu trösten. Wie knapp die Angst unter der Bewusstseinschwelle liegt, wird offensichtlich bei Krisen, wie z. B. bei der Gefahr einer Epidemie. Man hat manchmal den Eindruck einer Massenhysterie, wenn etwa ein Sturm auf Impfungen einsetzt, obwohl bekannt gegeben wurde, dass diese Variante des Virus erst vor Kurzem aufgetreten sei und noch keine Zeit war, um einen adäquaten Impfstoff zu entwickeln.

Die Menschen sind gejagt und gehetzt; es fehlt ih-

nen ein Grundvertrauen. Ein Psychotherapeut unserer Zeit, Karlfried Graf Dürckheim, der die Initiativische Therapie entwickelt hat, greift die Bedeutung der religiösen Dimension für die Bearbeitung der Lebensprobleme auf: „Die religiöse Bodenlosigkeit des heutigen Menschen ist die eigentliche Wurzel für sein Nicht-heil-Sein, und wenn eine Therapie nicht von der Einsicht in solche Heil-losigkeiten ausgeht, kann kein Heil-Werden im Sinne echter Individuation (Entfaltung der vollen Persönlichkeit) erfolgen, sondern immer nur Symptom- oder Partialheilung (teilweise Heilung) erzielt werden“ (Aus: Heilung aus dem Ursprung von Gisela Schöller, S. 32). Diesen Zustand nennt Hildegard die „gottentfremdende Traurigkeit“.

Trotz allem – der Mensch hat ein tiefes Wissen und eine starke Sehnsucht nach einem heilen, glücklichen und harmonischen Leben. Und immer wieder dürfen wir solches auch erfahren: Momente des Glücks und der Zufriedenheit. Wir versuchen verblichlich, aus den Momenten einen dauerhaften Zustand zu schaffen. Ein Riss geht durch das Leben, nichts ist mehr wirklich heil. Gibt es denn die viel zitierte Einheit zwischen Mensch und Natur? Wer kann schon längere Zeit im Einklang mit sich selbst leben? Die Liebe zwischen Mann und Frau ist oft so brüchig. Der Glaube an eine höhere Macht, die wir Gott nennen, verflüchtigt sich immer mehr.

Der Mensch ist auf der Suche, oft auf der Jagd nach dem Glück. Allerdings verläuft diese Suche oft erfolglos. Enttäuschungen sind unsere ständigen Begleiter.

Die hl. Hildegard sieht die Position des Menschen sehr realistisch, weist uns aber darauf hin, dass Gott Hilfe für uns bereithält, wenn wir dafür offen sind.

„Der Mensch weicht häufig von einer beständigen und richtigen Lebenshaltung ab, obwohl er innerlich mit Leib und Seele zum Heil geführt wird. In großer Freigebigkeit durchflutet ihn der Heilige Geist und belehrt ihn überreichlich. Auch zum Nutzen seiner leiblichen Bedürfnisse bekommt er Einsicht. Aber gerade hier weiß sich der Mensch so schwach und krank und sterblich, obwohl er von so vielen Gaben beschenkt wurde.“ (LDO 1. Schau)

Das innere Wissen und die Sehnsucht nach einem heilen und glücklichen Leben sind stark. Unser Leben hat einen Riss bekommen, ist aber nicht zerstört. Gottes Hilfe steht bereit.

2. Schritt: Nach den Ursachen fragen

Die großen Rätsel des menschlichen Lebens, vor allem die Ursachen des Leids, lassen sich nicht einfach lösen. Die Weisen und Philosophen aller Zeiten haben sich daran versucht. In der Heiligen

III. HEILMITTEL FINDEN

„Auf dieser Welt hat Gott den Menschen mit allem umgeben und gestärkt und hat ihn mit gar großer Kraft rundum durchströmt, damit ihm die Schöpfung in allem beistünde. – Und wie die Geschöpfe dem Menschen für seine leiblichen Bedürfnisse dienen, so sind sie genau so für die Heilung seiner Seele bestimmt.“ (LDO)

Weil wir auf so vielfältige Weise den Wechselfällen des Lebens ausgesetzt sind, hält Gott seine großen Kräfte bereit, sowohl auf der natürlichen als auch auf der spirituellen Ebene. Der Schöpfer hat die Natur zu unserem Heil, zu unserer Heilung und nicht zuletzt zu unserer Heiligung sinnvoll gestaltet. Die Schöpfung und der Mensch sind in einer optimalen Weise aufeinander hin geordnet. Durch Riechen und Schmecken kann der Mensch feststellen, welche Nahrungsmittel genießbar und für ihn bekömmlich sind. In unserer technisch-zivilisierten Welt entfernen wir uns aber immer weiter von der engen Verbundenheit mit den anderen Geschöpfen. Beispielsweise verfremden die Zusätze, vor allem in den Fertignahrungsmitteln, wie Geschmacksverstärker und künstliche Aromastoffe, unsere Geschmacksempfindungen; anderen Nahrungsmitteln werden die für die Verdauung so nötigen Bitterstoffe entzogen. Wie sollen die *„Geschöpfe dem Menschen für seine leiblichen Bedürfnisse dienen“*, wenn sie vom Menschen ohne

Rücksicht auf die Ordnung Gottes eigenmächtig verändert werden?

Eine weitere Folge davon ist eine Störung des leib-seelischen Gefüges, das sich in schweren Verstimmungen äußern kann, denn die Geschöpfe sind *„genau so für die Heilung seiner Seele bestimmt.“* Es geht hier nicht um ein primitives

Der Schöpfer hat die Natur zu unserem Heil sinnvoll gestaltet.

„Zurück zur Natur“, sondern um eine neue Bewusstheit und Rückbesinnung darauf, dass wir, verbunden mit allen geschaffenen Wesen, ein Teil der großen Schöpfung sind, den gleichen Vater haben, nämlich Gott, und eine gemeinsame Mutter, nämlich die Erde. Der Dank und das Lob Gottes für all die wunderbaren Dinge, die er für uns bereitgestellt hat, heilen auch unsere Seele.

In diesen Zusammenhang gehört die Naturheilkunde bzw. die Medizin Hildegards. Von anderen sogenannten „alternativen Naturheilverfahren“ unterscheidet sie sich dadurch, dass sie nicht allein bei den Wirkungen natürlicher Heilmittel stehen bleibt, sondern auf den geistigen Ursprung zurückführt. Gemeinsam mit anderen Naturheilverfahren hat die Hildegard-Medizin, dass sie auf weite Strecken eine Erfahrungsmedizin ist. Die meisten Naturheilmittel sind in ihren komplexen Wirkungen wissenschaftlich bisher nicht exakt erforscht, wes-

halb in der wissenschaftlichen Medizin erhebliche Skepsis bis Ablehnung gegenüber den Naturheilmethoden besteht. Die Heilerfolge der Naturheilmittel sind jedoch oft überzeugend, weshalb sie von vielen Menschen gerne angewendet werden.

Eine Sonderstellung nimmt die Hildegard-Medizin insofern unter den Naturheilverfahren ein, weil sie – was auch von Ayurveda gesagt wird – nach den eigenen Aussagen der hl. Hildegard auf intuitiver, visionärer Eingebung beruht. Ihre ganzheitliche Sichtweise, die Beschreibung der Zusammenhänge und ihre Wortwahl sind für uns sehr ungewohnt. Allerdings konnten die vielen Menschen, die in den letzten Jahrzehnten ihre Anweisungen ausprobiert haben, äußerst positive Erfahrungen damit machen. Außerdem werden immer mehr Erkenntnisse Hildegards durch neuere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Sie beschreibt zu vielen Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen, aber auch zu Steinen, deren Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Die Heilung erfolgt nach ihrer Beschreibung häufig über die „Körpersäfte“. Dabei dürfte es sich um die sogenannten Überträgerstoffe, die Neurotransmitter, handeln, deren Wirkweise bis jetzt noch wenig bekannt ist.

Beim Dinkel beschreibt Hildegard, dass er „frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen“ macht. Die Analyse des Dinkelkorns ergab im Vergleich

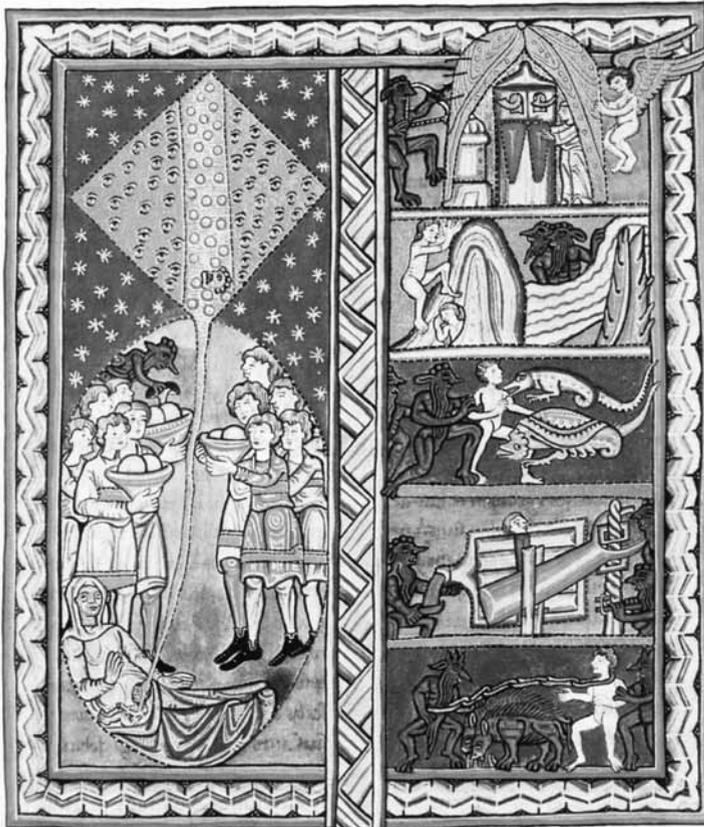
zum Weizen, dass Dinkel einen erhöhten Anteil an Phenylalanin hat, aus dem die Neurotransmitter Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin entstehen, die für gute Stimmung verantwortlich sind, außerdem einen erhöhten Anteil an Tryptophan, aus dem im Organismus Serotonin entsteht, das auf die Gemütslage ausgleichend wirkt. Das körpereigene Serotonin hat den großen Vorteil, dass die Menge vom Organismus selbst geregelt wird, während bei dem künstlich hergestellten die Dosierung äußerst schwierig ist.

Gott hat spezielle Heilmittel bereitgestellt, damit wir mit dieser Veranlagung leichter zurechtkommen.

Entsprechend dem Schwerpunkt dieses Buches, Hilfen bei Melancholie, Traurigkeit, depressiver Verstimmung und mit dem daraus entstehenden Zorn zu finden, sollen einige natürliche Heilmittel hierfür genannt werden. Wie wir bei Hildegard gelernt haben, sind wir hineingeboren in eine gebrochene Existenzweise. Doch dafür hat Gott, der unser guter Vater ist, spezielle Heilmittel bereitgestellt, damit wir mit dieser Veranlagung leichter zurechtkommen. Hildegard gibt uns wertvolle Hinweise, die in einer reichen Auswahl an Hildegard-Medizin-Literatur nachgelesen werden können, außerdem bieten viele Hildegard-Shops diese Mittel an. Hier können nur einige kurze Beispiele genannt werden.

IV. „DIE SEELE UND IHR ZELT“ –
BILDMEDITATION

xxx || *erba di ad homines qd dicitur pceptis obediatis ⁊ malū abiciētes bonū in amore
da fideliter perficiant. xxvi || e fide catholica. xxxvii || erba ysaię.*



Ende und Höhepunkt des Weges, den wir zusammen mit der hl. Hildegard gehen, ist ihre Bildvision über „die Seele und ihr Zelt“. Diese Vision über die Klage der Seele, die durch Gottes Gnade vom Weg des Irrtums zu Gott zurückkehrt, beschreibt Hildegard von Bingen in ihrem Buch Scivias, 1. Buch, 4. Schau. Das Wort „Zelt“ meint eine Behausung, den Ort, wo der Mensch wohnt; mit der Behausung der Seele ist der Leib gemeint. Der Mensch soll gern bei sich selbst zu Hause sein.

Die besondere Begabung Hildegards zeigt sich in der Schau von symbolischen Bildern, in denen sie verborgene Wirklichkeiten schauen durfte. Es sind Audiovisionen; Hildegard sah Bilder und hörte zugleich die Erklärung dazu. Ein Bild sagt mehr aus als ein nüchterner Gedanke. Bilder gehen direkt in die Seele und werden von Menschen in allen Kulturkreisen verstanden. Die Heilige Schrift spricht in Bildern, die Menschen träumen in Bildern, Kinder äußern sich in Bildern, und Märchen sprechen eine Bildersprache. Viele Bilder, die Hildegard in ihrer inneren Schau empfangen durfte, finden sich in der Heiligen Schrift und werden bei ihr lebendig. Wir werden versuchen, den Schatz zu heben, der in den Bildern dieser Vision verborgen ist.

Die Vision von der Seele und ihrem Zelt hat zwei Teile. Wir beginnen mit dem linken Teil und betrachten den Originaltext.

Linker Bildteil: Wie ein Mensch entsteht

„Und dann sah ich einen übergroßen, hellen Glanz, der wie in zahllosen Augen flammte und seine vier Winkel nach den vier Himmelsgegenden richtete. Er deutete auf ein Geheimnis des erhabenen Schöpfers, das mir jetzt in einem großen Mysterium offenbart wurde. Inmitten dieses Glanzes erschien ein anderer Glanz, gleich dem Morgenrot in Purpurblitzen leuchtend.

Nun schaute ich auf die Erde und sah Menschen, die Milch in Tongefäßen trugen. Daraus bereiteten sie Käse. Ein Teil der Milch war fett. Daraus wurden kräftige Käse. Andere Milch war dünn, daraus gerannen fade Käse. Ein letzter Teil der Milch war mit Fäulnis gemischt, die daraus gebildeten Käse waren bitter.

Gleichzeitig sah ich eine Frau, die die volle Gestalt eines Menschen in ihrem Schoße trug. Und siehe, nach der geheimen Verfügung des himmlischen Schöpfers regte sich diese Gestalt in erwachender Lebensbewegung, und eine Feuerkugel, die nicht die Umrisse des menschlichen Körpers hatte, nahm das Herz der Gestalt in Besitz, berührte ihr Gehirn und ergoss sich durch alle Glieder ...“.

Der goldene Glanz mit den zahllosen Augen zeigt die Tiefe der Klarheit Gottes, die bis zu den vier Enden der Erde (Himmelsrichtungen) reicht. In den

Purpurblitzen offenbart sich, dass der Sohn Gottes sein Blut für das Heil der Menschen vergossen hat. Auf der Erde sieht Hildegard Gestalten mit Tongefäßen. Der Ton ist der Lehm der Erde, aus dem der Mensch geschaffen ist, das, was nach seinem Tod von seinem Leib übrig bleibt. Die Gestalt, der Leib des Menschen, ist Ton, der durch die „feurige Kraft der Seele“ gebrannt ist.

Die Gefäße sind mit verschiedenem Käse gefüllt, das bedeutet, dass die Menschen verschiedene Erbanlagen mit auf die Welt bringen und unterschiedliche Startchancen haben.

In den Schoß der Frau reicht ein Strahl aus dem göttlichen Bereich, durch den eine Feuerkugel, das ist die Geistseele, die ganze Gestalt des menschlichen Embryos erfüllt. Die Seele selbst hat nicht die Umrisse des Körpers, weil sie Geist ist. Der Mensch ist komponiert aus Materie und aus Geist, aus Leib und Seele. Die Seele ist die unsichtbar im Leib wirkende, intelligente Lebenskraft, sie ist die Gebende und der Leib der Empfangende, sie erfüllt den ganzen Leib in all seinen Gliederungen und vollbringt mit ihm alle Taten. Sie selbst aber entstammt dem geistigen Bereich Gottes.

Hildegard schaut, wie der Mensch vom Beginn des Lebens an von vielen „Stürmen“ durchgeschüttelt wird, die seine Kräfte bis an den Rand der Belastungsfähigkeit fordern. Sie sind zugleich Heraus-

forderungen, Lebenskräfte zu aktivieren. „Wo aber Not ist, da wächst das Rettende auch.“

In dieser Schau handelt es sich nicht um wissenschaftliche Abhandlungen, sondern um ein existenzielles

Die einzige Schwachstelle ist der freie Wille des Menschen, mit dem er sich für Gut oder Böse entscheiden kann.

Hineingenommen werden, in dem jeder spürt, dass er selbst gemeint ist. Die beschriebenen Krisen begleiten den Alltag und wollen nicht nur

einmal bestanden werden. Die Lösung ist jedoch nicht ohne die Beziehung zu Gott und seine erbetene Hilfe möglich.

„Weiter sah ich, wie auf eine solche Feuerkugel (Seele), die in einem Menschenleibe weilte, viele Stürme eindringen und sie bis zur Erde niederbeugten. Sie aber raffte ihre Kräfte zusammen, richtete sich männlich auf und widerstand ihnen starkmütig.

Tief aufseufzend klagte sie:

Ich Fremdling. Wo bin ich? Im Todesschatten. Auf welchem Weg ziehe ich dahin? Auf dem Weg des Irrtums. Welchen Trost habe ich? Den Trost der Heimatfern. Ich sollte ein Zelt haben, lichter als die Sonne und die Sterne. Denn nicht diese Sonne, die untergeht, und nicht diese Sterne, die verblassen, sollten in ihm leuchten, sondern die Herrlichkeit der Engel. Ein Topas sollte sein Fundament, von lauter Edelsteinen seine Mauern sein, seine Treppen müssten aus Kristall gefügt, sein Boden mit Gold belegt

sein. Denn ich, die Seele, bin berufen, die Genossin der Engel zu sein, weil ich der lebendige Hauch bin, den Gott in den trockenen Leben sandte. Deshalb sollte ich um Gott wissen und ihn spüren.

Aber, ach! Seitdem mein Zelt erkannte, dass es mit seinen Augen alle Welt erschauen könne, richtete es seine Kräfte nach Norden (das Dunkel, die Kälte, die Lieblosigkeit, der Egoismus, das Böse). Wehe! Wehe! Darum bin ich gefangen, der Augen und der Freude beraubt. Mein Gewand ist zerrissen. Aus meinem Erbe wurde ich vertrieben, in die Fremde wurde ich entführt, an einen Ort, dem jede Schönheit und Ehre fehlte. Der schlimmsten Knechtschaft bin ich ausgeliefert.“ (Sc 1/4)

Die Seele erinnert sich daran, wo sie herkommt, und das hat sich auch im 21. Jahrhundert nicht geändert, es ist vielleicht nur verdeckt. „Die Seele entstammt den himmlischen Harmonien und verliert ihr Wissen darum nie.“ Hildegard schaut den Menschen wie ein wunderbares Bauwerk mit einem leuchtenden Leib, heller als die Sonne, Genossin der Engel, Mauern aus blitzenden Edelsteinen, kristallklar und mit Gold belegt. Er ist Gottes Perle. Hildegard mit ihrem Seherblick gewährt uns einen Einblick in Gottes herrliche Pläne mit dem Menschen. Die einzige Schwachstelle ist der freie Wille des Menschen, mit dem er sich für Gut oder Böse entscheiden kann. Gott wollte keine Marionetten.