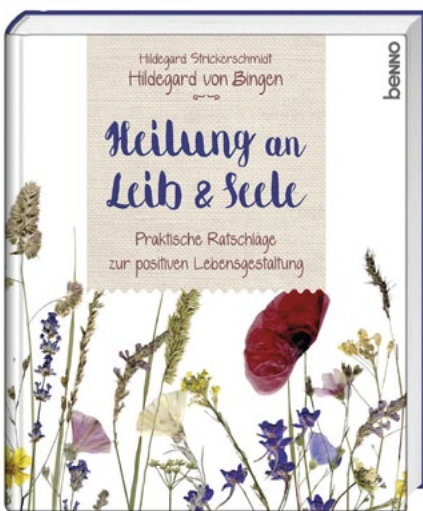


## Leseprobe



Hildegard von Bingen, Hildegard Stricker-Schmidt

### **Heilung an Leib und Seele**

Praktische Ratschläge zur positiven Lebensgestaltung

144 Seiten, 20 x 23 cm, gebunden,  
durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos  
**ISBN 9783746248370**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://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 2016

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](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-4837-0

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
 Umschlag & Gestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf  
 Umschlagfoto: © kozerog2015/Fotolia  
 Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (E)

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

### *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 Mangelerlebnis 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 hildegardischen 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.



### *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 verwesenen (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.