
1. Auflage 2013

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Illustrationen (Kapitel): © la_puma – Fotolia.com

Bildnachweis: Hildegard von Bingen: © akg-images

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-266-2

Einführung in die Heilkunde der Heiligen Hildegard von Bingen



Bevor ich mit dem eigentlichen Thema dieses Buches „Fasten nach der Heiligen Hildegard von Bingen“ beginne, möchte ich einen kleinen Überblick über ihr Leben und Wirken geben. Mit diesen Kenntnissen ist dann das „Fasten“ besser zu verstehen. Denn diese Frau und ihre Werke sind universal. Nach dem Überblick kann man erst ins Detail gehen.

Die erste Frage sollte sein: Wer war eigentlich diese Hildegard von Bingen?

Eduard Gronau (1905 – 1985), ein evangelischer Theologe und Verfasser der m. E. besten Biographie der Hildegard von Bingen, schreibt in seinem gleichnamigen Buch in der Einleitung (gekürzt):

„Wohl nie in der deutschen Geschichte fiel so viel Licht von oben auf einen Menschen wie bei Hildegard von Bingen. Sie gilt als größte deutsche Frau des Mittelalters. Sie war Gründerin und Äbtissin des berühmten Klosters Rupertsberg, diktierte in lateinischer Sprache bedeutende theologische Werke und eine Heilkunde, schuf Hymnen und musikalische Werke. Sie unternahm weite Reisen als Klostersvisitatorin und wirkte durch ihren umfangreichen Briefwechsel als Beraterin der Großen in Kirche und Welt.

Dies alles vollbringt sie nicht als wissenschaftlich arbeitende Frau, sondern lebend in der reichen klösterlichen Tradition, getrieben vom Geist Gottes, erleuchtet von prophetischer Schau und deshalb von ihren Zeitgenossen „prophetissa teutonica“ (deutsche Prophetin) oder auch „Seherin vom Rhein“ genannt. Die Kraft dazu ringt sie einem lebenslang kränkelnden Organismus ab.

Am Eingang jener Epoche, in welcher der Mensch des christlichen Abendlandes eine Einigung mit Gott zu verwirklichen suchte, ist sie die Kündlerin der gottgewiesenen Wege zum Heil, zeigt sie die Gefährdung des Menschen und seiner Umwelt durch die Verführung des Bösen. Das Besondere dieser Verkündigung ist die Offenheit für alles Große und Kleine, das Wissen um Weite und Grenzen des Erkennens und die Einander-Zuordnung alles Geschaffenen in Gottes Welt. Dies macht all' ihr Schreiben und Handeln so erstaunlich lebendig und wirklichkeitsnah.“

Mit diesen Worten Gronaus haben Sie schon eine sehr treffende und umfangreiche Beschreibung Hildegards bekommen, die ich jetzt noch etwas vertiefen möchte.

Hildegard war keine Ärztin, wie fälschlicherweise immer wieder in manchen Büchern geschrieben wird. Ihre Medizin war zum Zeitpunkt der Niederschrift noch keine Erfahrungs- oder Volksheilkunde, sondern alles, was sie niederschrieb bzw. diktierte – ob Theologie, Psychologie, Naturkunde oder Heilkunde, ob Musikstücke oder gar ganze Oratorien – war göttliche Eingebung.

Ihr Wissen war nicht das einer Gelehrten. In einem Brief an Bernhard von Clairvaux – mit dem sie einen regen Briefwechsel hatte – schrieb sie darüber u. a.: *„Ich bin ja ein Mensch, der durch keinerlei Schulwissen über äußere Dinge unterwiesen wurde. Nur innen in meiner Seele bin ich unterwiesen!“*

Sie war Äbtissin eines Benediktinerinnen-Klosters mit all den Sorgen und Nöten, die die Leitung eines so großen Komplexes mit sich bringt. Außerdem unternahm sie im deutschsprachigen Raum einige Missionsreisen, um die vom Verfall bedrohte Kirche der damaligen Zeit wieder zu festigen. Sie hatte eine umfangreiche Korrespondenz mit Päpsten, Kaisern, Königen und anderen hochgestellten Persönlichkeiten, u. a. auch mit Kaiser Friedrich Barbarossa. Sie las diesen Leuten z. T. ganz gehörig die Leviten ohne Rücksicht auf die Person. Als eine vom Papst und damit vor der ganzen damaligen Welt anerkannte Prophetin hatte sie da gewisse Freiheiten, die sie auch reichlich (manche sagen „schamlos“) nutzte.

Über 300 dieser Briefe sind in Originalen erhalten. Sie sind in einem „hildegard-typischen Sprachstil“ verfasst – Latein mit einigen deutschen Worten. Diesem

Umstand ist es zu verdanken, dass Fachleute heute in den verschiedenen Abschriften ihrer Werke mit einiger Sicherheit unterscheiden können, was original Hildegard sein müsste und was später von Kopisten ergänzt und korrigiert wurde.

Sie hat u. a. auch zwei Medizinbücher verfasst, die heute die Grundlage der Hildegard-Heilkunde sind. Das erste ist die „Physika“, die „Heilmittel“. Dieses Buch wurde in den 70er und 80er Jahren von Frau Dr. Marie-Louise Portmann aus Basel und einem Team von Altphilologen und Medizinhistorikern und Medizinerinnen übersetzt.

Das 2. Medizinbuch, „Causae et curae“ – „Ursachen und Behandlungen der Krankheiten“ –, ist schon 1931/32 von keinem Geringeren als von Prof. Dr. Hugo Schulz – vielen sicher bekannt durch das Arndt-Schulz'sche Gesetz – kurz vor seinem Tode übersetzt worden. Das Vorwort zu diesem Buch schrieb sein Freund Prof. Dr. Ferdinand Sauerbruch. Es haben sich also schon sehr namhafte Leute mit der Heiligen Hildegard beschäftigt.

Aber nicht nur die Medizin findet Interesse an der Heiligen Hildegard. Im Laufe der Jahrhunderte wurden ihre theologischen Werke immer wieder gesichtet und studiert und sie ist am 7. November 2012 von Papst Benedikt XVI. zu einer Kirchenlehrerin erhoben worden, nach Theresa von Avila, Katharina von Siena und Theresa von Lisieux die vierte Frau, der diese Ehre widerfahren ist. Vorher, im Mai 2012, ist sie auch offiziell von Papst Benedikt XVI. heilig gesprochen worden; bis dahin war sie „nur“ eine hochangesehene sogenannte Volksheilige.

Sie war eine echte Emanze in einer Zeit, in der nur die Männer das Sagen hatten, und vertrat außerdem noch solche Standpunkte, dass man sie heute, wie P. Dr. Dr. Berk Müller, ein Arzt und Theologe, einmal sagte, eigentlich als „die erste Grüne“ bezeichnen müsste. Sie selbst nannte sich schlicht die „Posaune Gottes“.

Ihr Wirken war so allumfassend und auf allen Gebieten so sehr ins Detail gehend, dass ein menschlicher Geist dies alles allein ohne Hilfe von oben gar nicht hätte schaffen können. Sie schrieb ja u. a. Erkenntnisse, die erst heute durch die Wissenschaft so langsam bewiesen werden, und viele andere harren noch des wissenschaftlichen Beweises.

Geboren wurde Hildegard im Jahre 1098 in Bermersheim bei Alzey in Rheinhessen. Sie war das 10. Kind des Herren von Bermersheim, eines Landadeligen des Hochstifts Speyer. Als „ZEHNT“ war sie schon lange vor ihrer Geburt Gott geweiht und wurde mit 8 Jahren im Jahre 1106 der Klausnerin Jutta von Sponheim, ihrer Tante und Benediktinerin auf dem Desibodenberg, zur weiteren Erziehung und Ausbildung übergeben.

Im Jahre 1114 entschied sie sich dann endgültig fürs Klosterleben und wurde 1136, nach dem Tode der Jutta von Sponheim, einstimmig im ersten Wahlgang zur Äbtissin gewählt. (Auch dies schon ein kleines Wunder, denn damals wurde um solche Posten geschachert und gefeilscht.)

Im Jahre 1141 erhielt sie von Gott den Auftrag, alles, was sie vor ihrem geistigen Auge sah, niederzuschreiben. Denn schon als Kind hatte sie die „Gabe des Schauens“ und setzte damit ihre Umgebung in Erstaunen und Erschrecken. Als hochbetagte Frau schreibt Hildegard später über ihre übersinnlichen Wahrnehmungen, dass sie sich ihrer menschlichen Unzulänglichkeit voll bewusst sei, doch ein innerer Drang zwingt sie, dies alles niederzuschreiben.

Wortwörtlich fährt sie fort: *„Ich sehe aber diese Dinge nicht mit den äußeren Augen und höre sie nicht mit den äußeren Ohren, auch nehme ich sie nicht mit den Gedanken meines Herzens wahr, noch durch irgendwelche Vermittlung meiner fünf Sinne. Ich sehe sie vielmehr einzig in meiner Seele, mit offenen leiblichen Augen, sodass ich dabei niemals die Bewusstlosigkeit einer Ekstase erleide, sondern wachend schaue ich dies, bei Tag und bei Nacht!“*

Damit ist mit aller Deutlichkeit zum Ausdruck gebracht, dass Hildegard nicht etwa im Zustand eines gedämpften Bewusstseins ihre Visionen empfing, sondern dass die Wachheit ihres Alltagsbewusstseins eher noch gesteigert war. Als das Besondere daran erscheint ihr:

„Ich sehe, höre und weiß gleichzeitig, und wie in einem Augenblick erlerne ich das, was ich weiß ... Ich werde in der Schau nicht gelehrt, wie die Philosophen zu schreiben. Die Worte dieser Schau klingen nicht wie die aus Menschenmund, sondern sie sind wie eine blitzende Flamme und wie eine in reinem Äther sich bewegende Wolke.“

Somit können und müssen wir annehmen, dass das, was Hildegard in ihrem Leben geschrieben bzw. diktiert hat, alles göttliche Eingebung war, nicht ihre, nicht menschliche Erfahrung. Dr. Hertzka schrieb einmal darüber, dass Hildegard es quasi vor ihrem inneren Fernsehapparat sah und hörte und so diktierte.

Der amerikanische Mediziner Dr. Richard Maurice Bucke beschreibt in seinem Buch „Kosmisches Bewusstsein“ 1901, deutsch erschienen 1925, seinen eigenen Durchbruch zum höheren Selbst mit Worten, die sich fast mit denen Hildegards decken: „Plötzlich und ohne vorangegangene Vorzeichen fand ich mich von einer feurigen Wolke eingehüllt. Im ersten Augenblick dachte ich an einen Brand irgendwo in der Nähe, aber dann erkannte ich, dass das Feuer in mir selbst war. Und alsbald überflutete mich ein Gefühl unaussprechlicher Freude und Wonne. Auch eine geistige Erleuchtung erfolgte unmittelbar, wie ich sie nicht zu beschreiben vermag.“

Hildegard-Heilkunde ist bisher nur zu einem Teil Erfahrungsheilkunde. Den Rest müssen wir ihr erst einmal glauben und durch die richtige Anwendung dann selbst unsere Erfahrungen sammeln, in Arbeitsgruppen vergleichen und diese Erfahrungen miteinander austauschen.

Je genauer wir uns an diese Anordnungen von Hildegard halten, desto besser wirken sie. Es kommt oft auf winzigste Kleinigkeiten an. Auch der Vater der Homöopathie, Samuel Hahnemann, sagte einst zu seinen Anhängern: „Macht es nach, aber macht es richtig nach!“ Dieser Satz ist ohne Abstriche auch für die Hildegard-Heilkunde anwendbar.

In der Homöopathie weiß man inzwischen auch, dass man bei homöopathischen Kombinations-Präparaten eine bestimmte Reihenfolge in der Mischung der verschiedenen Einzel-Potenzen einhalten muss, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. Wenn man die Reihenfolge der Zusammenmischungen ändert, ändert sich auch die Wirkung etwas, obwohl es dieselben Grundstoffe in denselben Potenzen sind. So ist auch der Satz von Hahnemann zu verstehen, obwohl er natürlich fast nur mit Einzelpotenzen gearbeitet hat. Aber auf einer Tagung sagte einmal jemand, dass Hahnemann in der heutigen Zeit sicher auch homöopathische Kombinationen anwenden würde.

Dr. Gennerwein, auch Arzt und Theologe, äußerte einmal in München, dass jede Krankheit eine Umarmung Gottes sei, auch wenn sie – diese Umarmung – nicht immer als sehr angenehm empfunden werde.

Hildegard von Bingen ist, wenn man das so ausdrücken darf, sehr oft und sehr intensiv von Gott umarmt worden. Sie wehrte sich nämlich anfangs dagegen, den göttlichen Befehl auszuführen, alles, was sie vor ihrem inneren Auge sah, niederzuschreiben. Und sie war so lange z. T. sehr krank, solange sie sich dagegen wehrte. In dem Augenblick aber, als sie anfang vom Krankenlager aus zu diktieren – und es sprudelte nur so aus ihr heraus – wurde sie fast schlagartig gesund. Sie wurde nur immer wieder dann krank, wenn sie sich gegen ihre innere Stimme aufbäumte und nicht alles aufschreiben lassen wollte, weil sie sich nicht für würdig genug erachtete. Wir würden dies heute als psycho-somatische Erkrankungen bezeichnen.

Als sie dann aber erst einmal 1141 mit ihrem ersten Buch „Scivias“, einem theologischen Werk, anfang, kam so viel aus ihr heraus, dass ihr Beichtvater und Sekretär, der Mönch Volmar, alle Mühe hatte, mit der Klarschrift der Texte nachzukommen.

In den Jahren 1147 / 48 war dann die Synode von Trier. Papst Eugen III. schickte extra eine Kommission ins Kloster, um die Sehergaben Hildegards einer strengen Prüfung zu unterziehen. Diese fand sie in Ordnung, berichtete ihm davon und brachte ihm auch Abschriften der noch unfertigen „Scivias“ – „Wisse die Wege“. Er war davon so begeistert, dass er selbst der Synode daraus vorlas. Damit hatte sie den Durchbruch auch auf dieser Welt erreicht und war somit eine vom Papst anerkannte Prophetin. Und die Synodalen aus vielen Ländern verbreiteten dies im ganzen damaligen Einflussbereich der Kirche. Mit dieser Rückenstärkung schrieb sie dann den Großen der damaligen Welt ihre berühmt gewordenen Briefe.

Sie hatte dann mehrere Offenbarungsperioden:

In den Jahren 1141 – 51 die erste mit dem schon erwähnten Buch „Scivias“, dies war eine mehr theologische Phase.

In den Jahren 1151 – 58 schrieb sie ihre Naturkunde und ihre Heilkunde.

In den Jahren 1158 – 63, in der 3. Phase, schrieb sie mehr Psychologisches.

In den Jahren 1173 – 78 schrieb sie Theologisch-Psychologisches.

Im Jahre 1179, kurz vor ihrem Tod am 17. September, schrieb sie dann noch eine kleine Autobiographie, das einzige Werk, das sie wahrscheinlich nicht visionär empfing.

Zwischendurch hat sie noch ca. 70 geistige Lieder getextet und komponiert, wie wir heute sagen würden, und dazu noch ein ganzes Oratorium.

Außerdem unternahm sie noch zwischendurch vom Jahre 1158 an bis 1171 verschiedene anstrengende Missions- und Predigt-Reisen. Wir dürfen bei diesen Reisen nicht vergessen, in was für einer Welt Hildegard damals lebte. Diese Missionsreisen, die sie bis nach Bamberg und Augsburg führten und auch über Köln bis in die heutigen Niederlande, unternahm sie ja nicht im Intercity oder mit einer Fluggesellschaft, sondern meist zu Fuß, im Ochsenkarren und zeitweise auch per Schiff. Sie war zu Beginn ihrer Reisen immerhin schon 60 Jahre alt, ein für damalige Verhältnisse enorm hohes Alter. Die Christianisierung des heutigen Deutschlands war ja in seinen Randgebieten, z. B. im nördlichen Bayern, wo ich wohne, erst ca. 1130 abgeschlossen.

In allen diesen Schaffensphasen stellt sie aber immer Gott in den Mittelpunkt und den Menschen, als sein höchstes Geschöpf, in Bezug zu Gott. Diese Einteilung der Offenbarungs-Perioden, die Sie oben lesen konnten, ist natürlich nicht so streng zu sehen. Es gibt kein Werk Hildegards ohne Theologie und keines ohne Medizin. Für sie ist alles eins und eins greift nahtlos ins andere über.

Sie ist also eine, die uns lehrt, immer das Ganze anzuschauen, immer den ganzen Menschen in seiner Einheit mit Körper, Seele und Geist, und uns nicht zu sehr im Detail, im Analytischen zu verlieren und dabei das Ganze aus dem Auge zu verlieren, wie es ja leider Gottes ein Teil der Schulmedizin heute tut. Man darf vor lauter einzelnen Laborwerten eben nicht vergessen, dass man immer einen ganzen Menschen vor sich hat.

Hildegard sagt, dass Gott sich in uns, seinen Geschöpfen, ausdrückt und dass wir demzufolge für diesen uns anvertrauten Körper auch eine große Verantwortung haben. In diesem Sinne meint sie auch, dass die Medizin nicht dazu da sei, Leben zu verlängern, sondern das Leben lebenswerter und damit offener für Gott zu machen.

Dadurch gibt sie ihrer Heilkunde einen besonderen Stellenwert in ihrer Mystik. Sie sagt, ähnlich wie im Yoga, dass man in einem gesunden Körper offener für Gott ist. Im Yoga dient ja auch das Hatha-Yoga zur Gesundung des menschlichen Körpers, als Vorbereitung für das spätere geistige Yoga, das in den verschiedenen Stufen des Yoga sehr viel höher steht.

Wir finden also hier erstaunliche Parallelen speziell zum östlichen Denken, und das im „tiefsten Mittelalter“, wie diese Zeit bei uns genannt wird, noch lange vor den großen Mystikern und Denkern des Mittelalters wie Meister Eckehart, Tauler, Johannes vom Kreuz, u.v.a.m. Unsere Hildegard starb ja schon im Jahre 1179.

Sie drückt also ganz klar aus, dass die Heilkunde ein Werkzeug für die geistige Reifung des Menschen und für die Mystik ist. Krankheit ist für Hildegard ein Mangel an Sein. Heilung und Heil sind immer aufeinander bezogen. Wer Heilung braucht, der ist des letzten Ziels des Menschen, eben des Heils, in gleichem Maße bedürftig.

Sie belässt es aber nicht bei religiöser Sinndeutung und seelsorgerischem Zuspruch, sondern geht auf ganz konkrete Krankheitsbilder ein und gibt gezielte, therapeutische Hinweise. Allein 213 Pflanzen hat Hildegard eingehend beschrieben und als Therapeutica eingesetzt. Sie greift dabei nicht auf die Tradition der damaligen Zeit zurück, sondern bringt z. T. erstaunliche Neuerungen, z. T. auch völlig neue Indikationen, die weder damals noch heute bekannt waren und sind.

Das umfassendste Charakteristikum ihrer Lebensarbeit ist für Hildegard der Blick aufs Ganze, die Schau der Universalität, wobei die Heilkunde eben ein Teilstück des Ganzen darstellt, ein aus ihrer Sicht heraus nicht sehr großer, aber trotzdem ein sehr wichtiger Teil des Ganzen. Deshalb kann man nicht Hildegard-Heilkunde betreiben, ohne sich nicht auch mit dem Geist ihrer an-

deren Schriften zu beschäftigen. Sie öffnen einem manchmal gerade den Blick für das Medizinische.

Hildegard sagt auch oft bei manchen Heilmitteln: „... *es hilft, wenn Gott will, dass es hilft!*“. Dann schlägt es nicht bei jedem an. Wenn sie allerdings sagt: „... *es heilt!*“, dann kann man sich darauf verlassen, dass es heilt, vorausgesetzt, man wendet es *genau so an*, wie sie es vorschreibt. Sie gibt z. B. auch einige Therapien gegen Gallensteine an, sagt aber auch sinngemäß dazu: „Ein Gallenstein ist ein gutes Ding, er erzieht den Menschen zum richtigen Essen und Trinken!“

Die Hl. Hildegard ist also die Gründerin eines völlig neuen Zweiges der Naturheilkunde, der im Augenblick noch ein kleines, zartes Pflänzchen ist, das gut gepflegt werden muss, aber – und davon bin ich überzeugt – in einigen Jahren oder Jahrzehnten wird dieses Pflänzchen eine sehr starke Pflanze sein, die alle Arzneimittel-Gesetze und -Verbote überstehen wird.

Sie schrieb, auch wieder sinngemäß, dass alles auf dieser Welt Schwingung sei (wie es heute die moderne Wissenschaft auf allen Bereichen bestätigt) und dass die verschiedenen Schwingungen auf den menschlichen Körper verschiedenartige Wirkungen ausüben. Man müsse nur durch ein geeignetes Medium diese Schwingung auf den Körper übertragen. Ein Beispiel dazu, Originalton Hildegard:

„Und wenn jemandem Blut aus der Nase fließt, dann wärme Wein und in den gewärmten Wein lege den Karneol (einen Halbedelstein). Und so gib jenem zu trinken, und das Blut wird aufhören zu fließen.“

Und das Nasenbluten hörte schlagartig auf! Ausprobiert an einer Patientin, bei der sonst nichts half und die schon alles gegen ihr Nasenbluten gemacht hatte bzw. hatte machen lassen, incl. einer Verätzung der kleinen Äderchen in der Nase. Sie trinkt seither immer wieder einmal prophylaktisch ein Gläschen Karneol-Wein und hat keinerlei Beschwerden mehr. Und als „Nebenwirkung“ senkte sich ihr Blutdruck hin zum Normalen!

Dies war der erste Fall mit Steinen in meiner Praxis Ende der 70er Jahre, weitere folgten, nicht nur in meiner Praxis, sondern auch bei Kolleginnen und Kolle-

gen im Arbeitskreis für Hildegard-Heilkunde, immer mit demselben Ergebnis. Damit ist erwiesen, dass es sich beim ersten Fall nicht um einen Zufall handelt.

So ungewöhnlich sind Übertragungen von Schwingungen gar nicht, wenn wir an die modernen Quarzuhren denken, die erst der Anfang einer Entwicklung auf diesem Gebiet sind.

Hildegard diktierte mit Unterbrechungen vom Jahre 1141 bis an ihr Lebensende am 17. Sept. 1179. Genau an dem Tag, den sie für ihren Tod vorausgesagt haben soll. Außerdem habe ich – ohne dass ich dies damals wusste – genau am Namenstag der Heiligen Hildegard meine Heilpraktikerprüfung gemacht. Fügung?

Der Titel des von Prof. Schulz übersetzten Buches „Causae et curae“ – „Ursachen und Behandlungen“ – sollte uns schon aufhorchen lassen. SIE geht also hier an die Wurzel des Übels und nicht ans Symptom. Und das nicht nur in der Heilkunde, sondern auch in allen anderen Dingen, wie man in ihren Büchern lesen kann. Man muss sich in dieses Buch und ihre anderen Werke allerdings richtig hineinlesen und alles im Zusammenhang betrachten. Ihre Sprache ist für uns nicht immer leicht zu verstehen. Ihre Erkenntnisse werfen allerdings auch einiges, was wir bisher für gut hielten, total über den Haufen.

Nach Meinung Hildegards ist nur der der rechte Behandler, der die Praxis mit menschlicher Zuwendung ausübt, die er aber erst einmal selbst an sich erfahren haben muss. Und nur insoweit er diese Zuwendung und Barmherzigkeit empfindet, ist er auch in der Lage, dies an seine Patienten weiterzureichen.

In der chinesischen Medizin klingt es ähnlich, wenn auch mit ganz anderen Worten ausgedrückt: Der Mensch kann nur dann richtig handeln und behandeln und auch nur richtig behandelt werden, wenn er im Einklang mit der Natur steht.

Ich bin sowieso der Meinung, dass die Lehren Hildegards von den verschiedenen Qualitäten der einzelnen Mittel, z. B. trockene Wärme oder feuchter Schleim usw., Ähnlichkeiten mit der chinesischen Energielehre von Yin und Yang aufweisen.