

Brigitte Pregonzer · Brigitte Schmidle

Hildegard von Bingen

Einfach leben

Ein praktischer Ratgeber
für Einsteiger



TYROLIA

Brigitte Pregonzer
Brigitte Schmidle

Hildegard von Bingen

Einfach leben

Ein praktischer Ratgeber
für Einsteiger

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Mitglied der Verlagsgruppe engagement

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.

8. Auflage 2015

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck
Covergestaltung: Unisono, Innsbruck

Illustrationen: Thomas Schmidle
Druck und Bindung: Alcione, Lavis

ISBN 978-3-7022-2462-2

eISBN 978-3-7022-4040-0

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

**»Achte mit Sorgfalt darauf, dass durch die
Wechselhaftigkeit deiner Gedanken die
grünende Kraft, die du von Gott hast, in dir
nicht dürr wird.«**

Hildegard von Bingen

Inhaltsverzeichnis

Warum wir dieses Buch schreiben

Das Leben der hl. Hildegard von Bingen

Grundlagen der Hildegard-Lehre

Viriditas, Discretio, Ratio, Subtilität

Die sechs goldenen Lebensregeln

Ernährungsrichtlinien nach Hildegard

Hildegard-Gewürze und ihre Bedeutung

Getränke im Sinne Hildegards

Heilsteine und ihre Wirkung

Rezepte

Kräuterweine

Hildegard-Kuren

Hildegard-Heilmittel

Fasten

Der ideale Hildegard-Tag

Einfach leben

Stichwortverzeichnis

Abkürzungen

Literaturverzeichnis/Quellennachweis

Warum wir dieses Buch schreiben

»Warum soll ich Maß halten und mich täglich bewegen? Wie sehen die ersten Schritte aus, wenn ich mein Leben an den Grundsätzen der Hildegard-Lehre ausrichten möchte? Wie fange ich konkret an?«

Diese Fragen begleiten uns, seit wir uns mit der Lehre der hl. Hildegard von Bingen beschäftigen. Und genau diese Fragen brachten uns auf die Idee, ein Hildegard-Buch für »Einsteiger« zu schreiben. Ein Buch, das einem interessierten »Hildegard-Neuling« möglichst einfach und konkret die Grundzüge der Lebensführung nach Hildegard von Bingen näher bringt.

Es gibt bereits zahlreiche Hildegard-Bücher. Sie setzen jedoch zum großen Teil schon ein gewisses Basiswissen voraus. Genau dadurch bleiben aber beim Lesen immer wieder Fragen offen. Fragen, die für manche Grund genug sind, nicht mit einem Leben nach den Prinzipien von Hildegard zu beginnen:

Warum soll ich keine Erdbeeren essen?

Warum ist Rohkost ungesund?

Warum soll ich nur noch Dinkel verwenden?

In diesem Buch wird versucht, diese und andere Fragen zu beantworten und Vorurteile auszuräumen.

Wir erheben dabei natürlich keinen Anspruch auf die absolute Wahrheit, denn jeder ist persönlich gefordert, sein Maß und sein Ziel zu finden. Die »Discretio« (Bedachtnahme, Zurückhaltung – eine der Haupttugenden Hildegards) ist dabei eine wertvolle Hilfe.

Die Beschäftigung mit den Lebensprinzipien der Hildegard von Bingen bietet in jedem Falle unerwartete und ungewohnte Perspektiven, die sich aber schnell als bereichernd und beglückend erweisen. Sie bieten in der Flut von Informationen einen klaren Wegweiser, der unserer Kultur, Tradition und Religion entspricht.

Das vorliegende Buch kann nicht allumfassend sein, sondern soll bewusst eine kurze und klare Anleitung bieten, mit »Hildegard« zu beginnen. Bei weiterführenden Fragen bietet sich eine Reihe von Büchern an. Wir haben im Anhang einige davon aufgelistet.

Wenn wir die hl. Hildegard von Bingen salopp nur »Hildegard« nennen, geschieht dies nicht aus Geringschätzung, sondern weil sie uns in den letzten Jahren zu einer lieben Weggefährtin geworden ist. Ihre ganzheitliche Lehre hat sich in unserem Leben als enorme Bereicherung erwiesen. Sie ließ uns erkennen, dass es immer wieder um die Selbstverantwortung geht. Wenn wir unser Leben in die eigene Hand nehmen, gibt es keine Zwänge mehr, sondern wir gewinnen Freiheit – das ist beglückend und herausfordernd zugleich.

Das Leben der heiligen Hildegard von Bingen

1098 wird Hildegard als zehntes Kind des Grafen Hildebert und seiner Frau Mechthild von Bermersheim im Rheinland geboren.

Sie hat von Kindheit an die so genannte »Schau« (Ahnung von bevorstehenden Ereignissen), hält aber ihr Wissen mehr und mehr zurück, da sie Unverständnis und Furcht bemerkt.

Hildegard ist von Natur aus schwächlich und oft krank – aber genau deshalb ist sie glaubwürdig in ihrem Bestreben, ganzheitlich gesund zu werden.

1106 wird sie gemäß der herrschenden Tradition als »Zehent« dem Kloster sozusagen als Dank überlassen.

Sie kommt unter die Obhut von Jutta von Sponheim und erhält eine für die damalige Zeit umfassende Ausbildung.

Die einzigen Bildungsstätten zu jener Zeit sind die Klöster. Frauen haben überdies keine andere Möglichkeit sich Wissen anzueignen. Zudem dürfen nur Adelige ins Kloster gehen, die sich auf diese Art auch oft einen Platz als »Rentenversicherung« erkaufen. Die Klöster sind auf die finanzielle Unterstützung der Adelligen angewiesen. So erst wird Studium und Forschung im damaligen Sinn möglich.

Klöster sind aber auch Anlaufstellen für Reisende, für Schutzsuchende und das »gemeine« Volk, wenn es um medizinische Belange geht.

Jutta von Sponheim - eine kluge, gebildete Frau und mütterliche Freundin von Hildegard - ist Äbtissin in der Frauenklausur des Klosters Disibodenberg. Sie unterrichtet ihre Zöglinge in Schreiben und Lesen, im Singen der Psalmen und in praktischen Arbeiten.

1136 stirbt Jutta von Sponheim und hinterlässt eine blühende Klausur bzw. ein stattliches Benediktinerkloster.

Hildegard wird von ihren Mitschwwestern einstimmig zur neuen Äbtissin gewählt, obwohl sie oft kränkelt. Aber ihr Wesen, das als demütig und bescheiden beschrieben wird, muss eine immense Ausstrahlung besessen haben.

Hildegard ist 38 Jahre alt, als sie das schwere Amt antritt.

1141, nachdem sie fünf Jahre als Äbtissin gewirkt hatte, erhält sie von Gott den Auftrag, ihre Visionen niederzuschreiben. In ihrer Demut will sie diesen Ruf nicht annehmen und erkrankt wieder einmal schwer, möglicherweise aus Angst, dem göttlichen Ruf nicht gerecht zu werden, sich gegen Gott zu versündigen oder aus Furcht vor den Reaktionen des Klerus. Jedenfalls kann man nachfühlen, dass Hildegards Begabung mehr Belastung als Freude war.

Als sie sich entschließt, ihre Visionen niederzuschreiben, gesundet sie sofort und beginnt mit ihrem ersten großen Werk: »**SCIVIAS**« - »Wisse die Wege«.

Als Kostprobe der damaligen Sprache und zur Erläuterung ihrer Schau ein kurzes Zitat:

»Im Jahre 1141 der Menschwerdung Christi, des Gottessohnes, als ich zweiundvierzig Jahre und sieben Monate alt war, kam ein feuriges Licht mit Blitzesleuchten vom offenen Himmel hernieder. Es durchströmte mein Gehirn und durchglühte mir Herz und Brust gleich einer Flamme, die jedoch nicht brannte, sondern wärmte, wie die Sonne einen Gegenstand erwärmt, auf den sie ihre Strahlen legt. Nun erschloss sich mir plötzlich der Sinn der Schriften, des Psalters, des Evangeliums und der übrigen katholischen Bücher des Alten und Neuen Testaments ...«

Ihre Visionen hat sie immer in wachem Zustand. Sie sind mystischen Ursprungs, entstehen aus einem geistigen Dialog mit Gott.

In einem Antwortbrief an den Mönch Wibert von Gembloux, der sich sehr für ihre Niederschriften interessiert, schreibt sie viele Jahre später:

»Von meiner Kindheit an erfreue ich mich der Gabe dieser Schau in meiner Seele bis zur gegenwärtigen Stunde, wo ich doch schon mehr als siebzig Jahre alt bin.

Und meine Seele steigt - wie Gott will - in dieser Schau empor bis in die Höhe des Firmaments.

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 Vermittlungen meiner fünf Sinne. Ich sehe sie vielmehr einzig in meiner Seele, mit offenen leiblichen Augen, so, dass ich dabei niemals die Bewusstlosigkeit einer Ekstase erleide, sondern wachend schau ich dies, bei Tag und Nacht.«

»Das Licht, das ich schaue, ist nicht an den Raum gebunden. Es ist viel, viel lichter als eine Wolke, die die Sonne in sich trägt. Weder Höhe noch Länge noch Breite vermag ich an ihm zu erkennen. Es wird mir als der

„Schatten des lebendigen Lichtes“ bezeichnet. Und wie Sonne, Mond und Sterne in Wassern spiegeln, so leuchten mir Schriften, Reden, Kräfte und gewisse Werke der Menschen in ihm auf ...

Alles, was ich in der Schau sehe und lerne, das behalte ich lange Zeit in meinem Gedächtnis, wie, sobald ich es sehe oder höre, es in mein Gedächtnis eingeht. Ich sehe, höre und weiß gleichzeitig, und wie in einem Augenblick erlerne ich das, was ich weiß. Was ich aber nicht sehe, das weiß ich nicht, denn ich bin ungelehrt und wurde nur unterwiesen, in Einfalt Buchstaben zu lesen ...«

»In diesem Licht sehe ich zuweilen, aber nicht oft, ein anderes Licht, das mir das ‚lebendige Licht‘ genannt wird. Wann und wie ich es schaue, kann ich nicht sagen. Aber solange ich es sehe, wird alle Traurigkeit und alle Angst von mir genommen, so dass ich mich wie ein junges Mädchen fühle und nicht wie eine alte Frau ...«

Nahtod-Berichte und Grenzerfahrungen zeugen ebenfalls immer von einem hellen Licht und einem unbeschreiblichen Wohlbefinden. Wer diesen Berichten Glauben schenkt, kann auch Hildegards Visionen problemlos annehmen. Wem Hildegards Visionen suspekt erscheinen, der sollte jedoch bedenken, dass ihre Anleitungen immer wieder wirken.

An diesem großen Werk »**SCIVIAS**« und den aufwendigen Bildtafeln arbeitet sie zehn Jahre lang. Der Mönch Volmar vom Disibodenberg wird bis zu seinem Tod ihr Sekretär und treuer Freund. Zu dieser Zeit tritt Richardis von Stade ins Kloster ein und die beiden Frauen verbindet eine lebenslange innige Beziehung. Die Familie von Stade wiederum ist mit ihrem weltlichen Einfluss sehr hilfreich für Hildegard.

Ihre Begabungen und Visionen werden bekannt und bringen ihr nicht nur Freude und Freunde ein. Neid und Missgunst (warum wird ausgerechnet eine Frau mit wenig Bildung von Gott auserwählt?) begleiten sie ebenso wie Freude und Begeisterung.

1147 anerkennt Papst Eugen III. während der Synode in Trier ihre Sehergabe als echt.

Da ihre Klostersgemeinschaft ständig wächst und sie – sei es Wunsch oder Vision – ein eigenes unabhängiges Kloster gründen will, bittet sie den Abt vom Disibodenberg um Erlaubnis.

Das Stammkloster ist nicht erfreut, da durch Hildegard ein reger Zulauf zum Kloster entstanden ist und zahlreiche Spenden eingehen.

Nach einem anfänglichen »Nein« erkrankt Hildegard einmal mehr und als der Abt schließlich einwilligt – vielleicht nach dem Motto »Besser eine weit entfernte Äbtissin als gar keine« –, gesundet sie und zieht mit ihren Schwestern an den dreißig Kilometer entfernten Rupertsberg.

1150 gründet sie dort das gleichnamige und eigenständige Kloster.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten wächst die Gemeinschaft intensiv und das »Sprachrohr Gottes«, als das sie sich mittlerweile selbst bezeichnet, wird immer mehr zur Mahnerin und Lehrerin für die Persönlichkeiten ihrer Zeit und für die einfachen Leute, die in ihrem Kloster beraten, betreut und gesund gepflegt werden.

1151-1158: In dieser Zeit schreibt Hildegard zwei weitere Werke: »**PHYSICA**« - »Heilkraft der Natur« und »**CAUSAE**

ET CURAE« - »Ursachen und Behandlung von Krankheiten«.

1158-1163: In diesem Zeitraum entsteht das »**LIBER VITAE MERITORUM**«, das Buch der Lebensverdienste, bekannt als »Der Mensch in der Verantwortung«. Gleichzeitig unternimmt sie Predigtreisen ins Frankenland, nach Lothringen und ins Rheinland.

Dies ist deshalb hervorzuheben, da es für Frauen damals völlig unüblich war, öffentlich Reden zu halten. Auf Marktplätzen appelliert sie an das Volk, die Liebe zu Gott nicht zu verlieren, zumal das **Schisma** (= Kirchenspaltung) damals eine zusätzliche Bedrohung für den Glauben darstellte.

1163 entsteht »**LIBER DIVINORUM OPERUM**«, das Buch vom Wirken Gottes, auch bekannt unter »Welt und Mensch«.

Während all der Zeit ist sie als Äbtissin, Mahnerin und Korrespondentin aktiv. Von ihrem regen Briefwechsel mit Adel und Klerus sind rund 300 Briefe erhalten geblieben. In der spärlichen Freizeit komponiert sie 77 Lieder und ein Singspiel. Sie wagt sich an eigene Klangbilder heran und beschreitet für damalige Verhältnisse völlig neue Wege. Sie empfiehlt das Singen und Musizieren zum »Stimmen der Seele«, denn nur eine gut gestimmte Seele diene zur Freude Gottes.

1164: Hildegard gründet auf der anderen Seite des Rheins bei Rudesheim das Kloster Eibingen. Diese zweite Klostergründung wird notwendig, da der Rupertsberg einen immensen Zuwachs erfährt.

Sie fährt zwei Mal pro Woche über den Rhein, um in beiden Klöstern nach dem Rechten zu sehen. (Das nur noch

teilweise erhaltene Kloster Eibingen ist das einzige, in dem heute ein Museum untergebracht ist.)

1178 wird das »**Interdikt**« (= Verbot kirchlicher Amtshandlungen) über das Kloster am Rupertsberg verhängt, weil Hildegard einen exkommunizierten Adligen auf dem Klosterfriedhof beerdigen lässt. Als sie sich weigert, ihn exhumieren zu lassen, kommt es zu dieser schwerwiegenden Strafe.

Für ein Kloster war es die größte Strafe überhaupt, keine Gottesdienste mehr feiern, keine Sakramente empfangen und keine Loblieder mehr singen zu dürfen.

Sie gibt nicht nach und schreibt einmal mehr an den Klerus, sich seiner eigentlichen Aufgaben zu besinnen.

1179: Am Anfang dieses Jahres wird das Interdikt schließlich wieder aufgehoben.

Am 17. September 1179 stirbt Hildegard. An ihrem Todestag ist Berichten zufolge ein großes helles Kreuz am Himmel zu sehen.

Am 7. Oktober 2012 erhebt Papst Benedikt XVI. die heilige Hildegard zur Kirchenlehrerin.

Grundlagen der Hildegard-Lehre

Auf der persönlichen Wunschliste eines jeden von uns stehen Glück und Gesundheit ganz oben. Was diese Begriffe allerdings wirklich bedeuten, erfahren wir meist erst, wenn uns das Gegenteil, nämlich Unglück und Krankheit begegnen. Dabei liegt oft schon allein in der Gesundheit der Schlüssel zum Glück.

Erst wenn wir mit Krankheit konfrontiert werden, lässt sich erkennen, dass wir selbst für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unser Glück verantwortlich sind.

Die Heillehre Hildegards geht immer von »Ganzheit« aus. Das bedeutet, wenn ein Teil des Körpers leidet, müssen nicht nur dieser Teil, sondern der gesamte Körper und darüber hinaus auch noch Seele und Geist behandelt werden.

Hildegard gibt keine Garantie für einen Heilerfolg, denn nur wenn Gott will und der Mensch seinen Beitrag leistet, ist ein »Heil werden« auf allen drei Ebenen möglich.

Unsere Aufgabe besteht darin, Verantwortung zu übernehmen und ein gesundes, freudvolles Leben zu führen.

Eine weitere Herausforderung an uns selbst stellt aber auch die Rückbesinnung auf uns und unsere Kultur, auf

überlieferte Werte und daraus entstehende Richtlinien dar, die das Leben durchaus erleichtern.

Eine dieser Richtlinien ist die persönliche Einschränkung. Gerade sie birgt viele Vorteile, denn wir leiden am Überfluss. Wir alle sind mit zu viel Information, zu viel Freizeitangebot, zu viel beruflicher Anforderung und zuviel materiellen Gütern konfrontiert.

Welche Klarheit liegt in der Einschränkung.

Die Hildegard-Lehre in Bezug auf Ernährung

Trennkost, Rohkost, Vollwertküche und Kochen nach den Fünf Elementen sind nur einige Beispiele für Küchentrends der vergangenen Jahre.

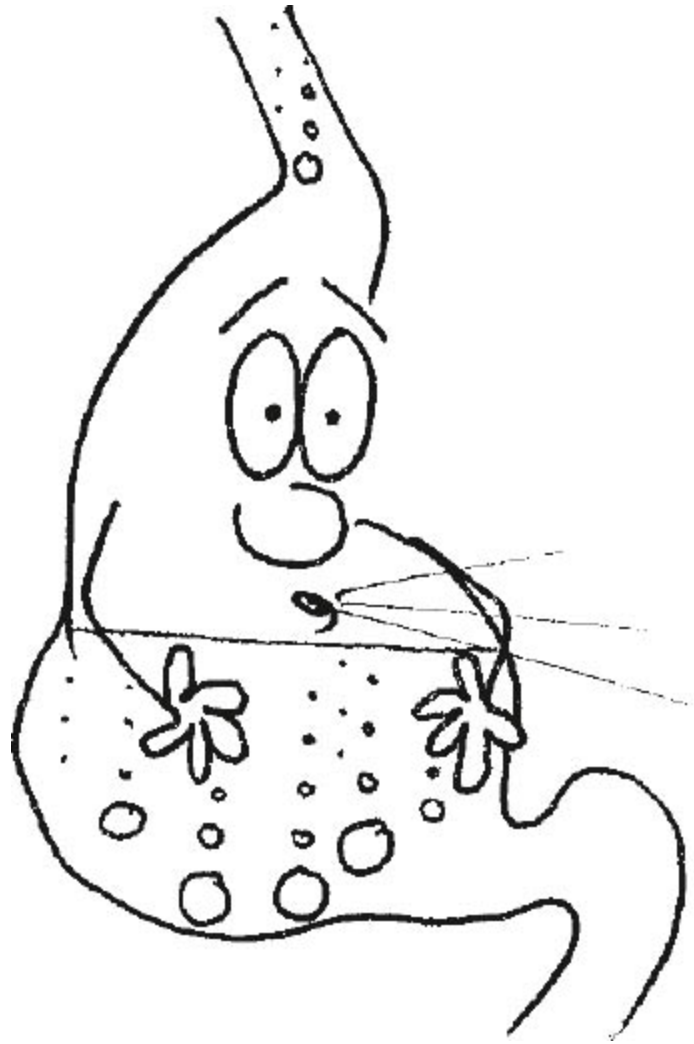
Immer gab es zunächst begeisterte Berichte darüber, die bald gegenteiligen Meldungen Platz machen mussten. Das hat bei vielen gesundheitsbewussten und selbstverantwortlichen Menschen große Verunsicherung ausgelöst.

Die Hildegard-Ernährung unterscheidet sich von diesen Trends dadurch, dass sie absolut unspektakulär und einfach ist, zudem aber spürbares Wohlbefinden erzeugt.

In der Hildegard-Küche werden bestimmte Lebensmittel bevorzugt eingesetzt, andere werden nach und nach ausgetauscht und das Ganze wird mit bestimmten Gewürzen ergänzt.

Achten Sie dabei gut auf Ihr eigenes Gespür: Ein wohlig-warmes Gefühl im Bauch ist immer ein gutes und sicheres Zeichen, dass das Nahrungsmittel »richtig« ist.

Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl hingegen zeigen auf, dass das Nahrungsmittel nicht gut tut.



Die Umstellung auf die Hildegard-Küche bietet die Chance, den Körper wieder spüren zu lernen und diesem Gespür auch wieder zu vertrauen.

Die Hildegard-Lehre in Bezug auf Krankheit und Therapie

Die meisten Krankheiten und ihre Ursachen sind heute zwar wissenschaftlich erforscht und bis ins kleinste Detail

durchleuchtet, Diagnose und Therapie bleiben aber meistens auf den Körper beschränkt.

Die seelischen Ursachen der jeweiligen Krankheit und der Grund, warum ein Virus oder ein Bakterium beim einen »zur Wirkung kommt« und einen anderen verschont, werden kaum oder gar nicht berücksichtigt.

Die Gesundheitslehre Hildegards macht immer wieder deutlich, dass eine wirkliche Gesundung nur dann erfolgen kann, wenn auch die seelischen Ursachen behandelt werden.

Nach dem Motto »vorbeugen ist besser als heilen« können wir mit einer ganzheitlichen Lebensführung Krankheiten verhindern bzw. minimieren.

Wir können uns aber auch mit Hildegard-Mitteln selbst helfen, wenn wir – und das ist absolut zu betonen – den Arzt aufgesucht haben und die Diagnose kennen.

Die Erhaltung oder Erlangung der Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess, den wir immer wieder aufs Neue selbst in die Hand nehmen müssen.

Die Hildegard-Lehre in Bezug auf Mystik und Religiosität

Die Frage nach Sinn und Inhalt des Lebens beschäftigt immer mehr Menschen. Die Antworten von traditionellen Institutionen sind nur noch teilweise befriedigend und glaubwürdig. Aber auch neue »Heilslehren« oder Sekten weisen keine neuen, gangbaren Wege.

Bei der Frage nach dem geistigen Hintergrund unseres Seins geht es auch um eine Rückbesinnung und das Beleben der Werte unserer Kultur und Religion.

Auch hier bietet die Hildegard-Lehre wunderbare Möglichkeiten der Sinnfindung.

Begriffe wie Disziplin, Barmherzigkeit, Demut oder Reue klingen für uns heutzutage verstaubt, befremdlich oder gar abschreckend.

Aber gerade in diesen Eigenschaften liegt oft die Lösung für einen ganzheitlichen Heilungsprozess.

Wenn uns z. B. unser aufbrausendes und ungeduldiges Verhalten Rheuma einbringt und Freunde vertreibt, können wir dies inständig bereuen. Wir können Gott und unsere Freunde mit Demut bitten, es mit uns doch nochmals zu versuchen, und mit Disziplin an unserem Verhalten arbeiten.

Die Reue hat therapeutische Wirkung. Wenn wir ab und zu »unsere Seele putzen«, reinigen wir uns von innen her.

Viriditas, Discretio, Ratio, Subtilität

Diese Begriffe sind mit Hildegard untrennbar verbunden. Wenn man sie beherzigt, bilden sie bereits die Grundlage einer Lebensführung nach Hildegard und bereichern unser Leben.

Viriditas

Die Viriditas wird allgemein mit »Grünkraft« übersetzt, ist aber vielmehr eine Grundkraft, die der gesamten Schöpfung (Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien) innewohnt.

Sie steckt in uns allen und ist die Grundkraft der Heilung. Mit einem modernen Ausdruck könnte man sie auch als »Spannkraft« bezeichnen.

Grünkraft kann man auftanken und von außen beziehen, indem man mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde Kontakt pflegt.

Die Spannkraft zwischen Leib und Seele ist täglich zu pflegen.

So geschieht z. B. durch einen einfachen Spaziergang in der Natur sehr viel für unser Wohlbefinden:

- Wir erden uns und stimulieren über die Reflexzonen der Füße unsere inneren Organe.
- Wir atmen die sauerstoffreiche Luft der Bäume.
- Wir »befeuchten« unsere Augen mit dem Grün der Natur. (Die moderne Farbpsychologie hat Grün als entspannende und beruhigende Farbe nachgewiesen.)
- Wir »hören die Stille«, ein Rascheln oder Zwitschern.
- Wir riechen je nach Jahreszeit unterschiedliche Düfte.

Wir empfehlen die Farbe Grün sehr bewusst und immer wieder einzusetzen:

- Tragen Sie grüne Kleidung.
- Verwenden Sie grünen Tischschmuck.
- Spazieren Sie im »Grünen«.
- Betrachten Sie Ihre Blumen und Pflanzen aufmerksam.
- Entdecken Sie Ihre ganz persönliche Viriditas.

Mit einem einfachen Spaziergang beschäftigen wir alle unsere Sinne und bringen sie so in ein Gleichgewicht. Wir können uns aber auch ein Beispiel nehmen an Kindern, die noch einen unverdorbenen Umgang mit den Elementen haben und ihre Viriditas täglich unter Beweis stellen.

Die Viriditas kann durch eine einseitige Lebensführung gestört werden, indem wir uns entweder nur materiell ausrichten oder nur geistig beschäftigen und dabei leibliche Bedürfnisse abwerten.

Aber auch wenn wir Körperkult um der reinen Optik willen betreiben, stören wir die Viriditas, weil sie sich nur voll entfalten kann, wenn Körper, Seele und Geist gleichermaßen gestärkt werden.

Nehmen wir uns ein Beispiel an den Kindern: