

Die „Sechs Lebensregeln“ nach Hildegard

Hildegard war zeit ihres Lebens oft krank. Wohl deshalb hat sie eine besondere Sensibilität für Kranke entwickelt – sowie ein Verständnis für die tieferen Ursachen von Gesundheit und Krankheit. Das Klosterwissen ihrer Zeit, von dem Hildegard Kenntnis hat, ist bei ihr gepaart mit Intuition. Krankheit ist für sie keine reale Wirklichkeit, vielmehr eine Unordnung, ein Mangel. Den gesunden Menschen vergleicht sie mit einem „blühenden Garten, an dem Gott seine Augen weidet“ bzw. mit einem „Haus“, um die Vorgänge im Körper zu veranschaulichen.¹

Die Lebensführung nach Hildegard wird in den sogenannten „Sechs Lebensregeln“ zusammengefasst. Diese sind eine Kurzfassung der gesamten Hildegard-Heilkunde. Diese Regeln muss sich der Mensch aneignen und sie befolgen. Von Natur aus werden sie ihm nicht in die Wiege gelegt. Mit Hilfe dieser Regeln kann die Gesundheit gestärkt bzw. wieder hergestellt werden. Steht doch Gesundheit bei Hildegard für Heilsein. Diesen sechs Lebensregeln sind wiederum vier Lebensprinzipien vorgeordnet. Es sind dies: Reue, Maßhalten, Umdenken und Umkehren.²

1. Göttliche Lebenskraft schöpfen

Für Hildegard ist die Farbe Grün (lat. „viriditas“) der Ausdruck für Lebenskraft. Diese „Grünkraft“ ist die vom Schöpfer geschenkte Lebendigkeit, die im Menschen und in allen Lebewesen sowie in den vier Elementen (Feuer, Wasser, Luft, Erde) zu finden ist. Alles, was auf der Erde lebt, nährt sich aus diesem heilbringenden, Kraft spendenden Prinzip.³

Viriditas bedeutet in ihrem Sinn auch die Heilkraft in einer Krankheit, das Überwinden einer depressiven Phase. Sie steht für Lebenserneuerung, Umkehr, aber auch für Mitleid und Barmherzigkeit, schließlich für das gesamte Heilwirken Gottes.⁴

Hildegard sieht in ihren Visionen, dass der Mensch von Anfang an mit dieser grünenden Lebenskraft ausgestattet ist. Durch seine Abkehr von Gott aber fällt er in eine „Dürre“ und damit in Krankheit und Tod. Seine Lebenskraft ist gebrochen.⁵

¹ Betz Otto: Hildegard von Bingen. Gestalt und Werk. München 1996, 110-113

² Felbermayr Herbert: Hildegard-Medizin – Was ist das? Wege zur ganzheitlichen Gesundheit. Pettenbach 1998, 54f

³ Vgl. Felbermayr, 1998, 57f

⁴ Vgl. Betz, 1996, 19

⁵ Strickerschmidt Hildegard: Hl. Hildegard. Heilung an Leib und Seele. Gesundheit und Lebenskraft. Praktische Ratschläge zur positiven Lebensgestaltung. Augsburg 1993, 16

Der Mensch kann aus der Natur aber nicht bloß seine leiblichen Bedürfnisse stillen, er kann aus ihr auch neue seelische Kraft schöpfen:

„Die gesamte Schöpfung, die Gott in der Höhe wie in den Tiefen gestaltet hat, lenkte er zum Nutzen des Menschen. Und wie die Geschöpfe dem Menschen für seine leiblichen Bedürfnisse zu dienen haben, so sind sie auch nicht weniger zum Heil seiner Seele bestimmt.“⁶

2. Heilwert der Gottesgaben

In ihren Werken „Physica“ und „Causae et curae“ beschreibt Hildegard die den Pflanzen, Tieren und sogar Mineralien innewohnenden Heilkräfte. Die Wirkungen von Getreidearten, Kräutern, Samen, Fleischsorten werden aufgelistet. Hildegard erkennt in ihnen eine innewohnende Kraft (lat. „subtilitas“) bzw. Feinstofflichkeit. Der deutsch - österr. Arzt Dr. Gottfried Hertzka hat die sogenannte „Hildegard-Medizin“ für unsere Tage wiederentdeckt. Über vier Jahrzehnte lang hat er ihre Rezepte angewandt und in Büchern und Kursen davon berichtet.⁷ Die Zahl der Heilmittel und Gesundheitstipps reichen laut Hertzka an die 2000 heran. Für ihn war Hildegards Werk „*unmöglich Menschenwerk!*“. Aufgrund nicht vorhandener möglicher Quellen, aus denen Hildegard im 12. Jahrhundert hätte schöpfen können und aufgrund von Erkenntnissen, die erst die moderne Medizin des 20. Jahrhunderts bestätigt hat, war er vom göttlichen Ursprung ihres Werkes überzeugt:⁸

„Die Medizin Hildegards steht und fällt mit ihrem göttlichen Ursprung. Alle Versuche, Hildegard ein anderes medizinisches Mäntelchen umzuhängen, sie etwa Ärztin oder Naturforscherin zu nennen, sind im Lichte historischer Forschung zu einem kläglichen Scheitern verurteilt.“⁹

Seelisches Befinden und körperliche Beschwerden lassen sich bei Hildegard kaum trennen. Oft scheint es, dass es ihr mehr daran gelegen ist, den kranken Menschen zu heilen als die Krankheit. Ungeachtet der Sichtweise von Krankheit als Folge einer inneren Störung gibt es in ihrem Schrifttum einige „Universalheilmittel“, die oft Erwähnung finden:

Unter allen Getreidesorten rangiert Dinkel auf dem ersten Platz, da er nach ihrer Auffassung günstige Wirkungen auf Fleisch und Blut des Menschen habe; weiters die Edelkastanie, da sie stark mache, der Fenchel, dem sie die förderlichsten Wirkungen auf die Gesundheit zuschreibt. Unter dem Obst sei der Apfel am besten.

Es ist bedauerlich, feststellen zu müssen, dass viele Heilpflanzen, die Hildegard beschreibt,

⁶ Hildegard von Bingen: Liber divinorum operum – Welt und Mensch. Übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges. Salzburg 1965, 65

⁷ Vgl. Felbermayr, 1998, 61

⁸ Hertzka Gottfried: So heilt Gott. Die Medizin der hl. Hildegard als neues Naturheilverfahren. Stein am Rhein 1992, 20f

⁹ Vgl. Hertzka, 1992, 35

inzwischen ausgestorben sind; unter anderem deshalb, weil man es – aufgrund zu geringen wirtschaftlichen Ertrages – nicht der Mühe wert gefunden hat, diese weiter zu kultivieren.¹⁰

3. Gebet und Arbeit

Hildegard war Benediktinerin. Benedikt von Nursia verfasste für den von ihm gegründeten Orden eine Ordensregel, die für die Mönche eine konkrete Zeitplanung, einen strukturierten Tagesablauf vorsah. Eine der Hauptregeln daraus lautet „Ora et labora“ (Bete und arbeite).¹¹ Dieser Wechsel aus Kontemplation und Aktion verdichtet sich bei Hildegard im lateinischen Begriff „discretio“ (Maßhaltung). Mit großer Skepsis verfolgt Hildegard die Auswüchse asketischer Frömmigkeitsübungen. In einem Brief tadelt sie ihre Zeitgenossin, die Seherin Elisabeth von Schönau und beschwört sie, sie möge Maßhaltung lernen. Sogar der modern anmutende Begriff „Ausgeglichenheit“ findet sich bereits in ihren Schriften.¹²

4. Bewegung und Schlafen

Ähnlich dem Wechselspiel von Gebet und Arbeit empfiehlt Hildegard das richtige Maß an Bewegung und Schlafen. Sie beschreibt wie Gedanken, Meinungen und Pläne den Menschen bis in den Schlaf hinein verfolgten, gleichgültig ob diese nun gut oder böse seien. Nicht der lange, durchgängige Schlaf sei der beste, sondern der unterbrochene. Diesen vergleicht sie mit dem Bild des Säuglings, der von der Brust der Mutter saugt und wieder aufhört, um erneut seine Kräfte zu sammeln.¹³

Eine große Bedeutung misst sie den Träumen bei. Zwar rät sie zur Vorsicht, da die Seele aufgewühlt und verwirrt sein kann, doch sie hält es für möglich, dass *„die Seele des Menschen im Traum vieles sehen“* kann, *„mitunter wahre und künftige Dinge ... Sie erkennt, was dem Menschen künftig bevorsteht und was manchmal auch eintrifft.“*¹⁴

5. Entgiftung

Die „Rezepte“ zur Ausleitung von schlechten Körpersäften, Schadstoffen und Giften sind bei Hildegard ein jährlicher Aderlass, das Schröpfen (Krankheiten über die Haut ausleiten),

¹⁰ Pernoud Regine: Hildegard von Bingen. Ihre Welt – ihr Wirken – ihre Visionen. Freiburg im Breisgau 1996, 110-116

¹¹ Vgl. Felbermayr, 1998, 63

¹² Vgl. Betz, 1996, 91ff

¹³ Vgl. Felbermayr, 1998, 64f

¹⁴ Hildegard von Bingen: Heilkunde. Übertragen von Heinrich Schipperges. Salzburg 1957, 153

Fastenkuren und spezielle Ausleitungsmittel (Wasserlinsen-Kur, Wermut-Kur usw.)¹⁵

Fasten, das seit Jahrtausenden in vielen Kulturen meist zu spirituellen Zwecken praktiziert wird, entschlackt und reinigt nicht nur den Körper, sondern befreit auch von seelischen Lasten. Beim Heilfasten nach Hildegard, das keinesfalls mit einer Schlankeitskur gleichgesetzt werden darf, unterscheidet man drei Fastenkuren, die unterschiedlich streng sind:

- Das *Dinkelfasten* ist eine Kur, die vier bis sechs Wochen dauert und drei tägliche Mahlzeiten umfasst, die ausschließlich aus Dinkelprodukten, Gemüse und Obst bestehen.
- Die *Dinkel-Reduktionskur* kann über mehrere Monate hinweg angewendet werden und besteht im zweitägigen Wechsel aus Reduktionskost und normaler, abwechslungsreicher Mischkost.
- Das *Hildegard-Fasten* ist die strengste Form und sollte lediglich acht bis zehn Tage dauern. In dieser Zeit wird dabei ausschließlich flüssige Nahrung in Form von Fenchel- und anderer Kräutertees, Obstsaften und (wahlweise) Dinkelgrieß-Gemüsesuppen aufgenommen.¹⁶

6. Seelische Heilkräfte

Auf Medizin allein hat Hildegard nicht vertraut, denn es ging ihr immer auch um die richtige Einstellung des Geschöpfes zu seinem Schöpfer. Ein echter Heilungsprozess kann ihrer Ansicht nach erst beginnen, wenn sich der Mensch im Gehorsam einübt; Gehorsam nicht im Sinne eines Sich-Unterwerfens unter eine Autorität, sondern im Sinne eines Offenwerdens für die Gesetze des Lebens, für die Verbindung zu Gott, für seinen eigenen Platz auf der Welt und die je eigene Berufung. Der Mensch müsse die ihm anvertrauten Gaben zur Entfaltung bringen, aber auch eigene Grenzen akzeptieren lernen.¹⁷

Der Wiederentdecker der Hildegard-Medizin Gottfried Hertzka rät seinem Lesepublikum, „selbst sein eigener Arzt“ zu werden. Es sei „gar nicht zu beschreiben, wie viel davon für die Heilung abhängt“, schreibt Hertzka. Der Mensch solle „Liebe zum natürlichen Leben haben“ und

¹⁵ Vgl. Felbermayr, 1998, 65f

¹⁶ ULLMANN Medien GmbH (Hrsg.): Hildegard von Bingen. Das Praxisbuch für ein gesundes Leben. Rheinbreitbach o. J., 210ff

¹⁷ Vgl. Betz, 1996, 112f, 116

„an Gott, den Inbegriff alles Guten glauben.“¹⁸ Ein Schlüssel zur Heilung ist für Hildegard, wie schon oben erwähnt, die Kraft der Reue:

„Wenn ein reumütiger Mensch seine Sünden beweint, dann sind solche Tränen ein Gemisch aus Trauer und Freude... Wohl dörren auch sie das Blut ein wenig aus, verletzen die Gewebe und schwächen... die Augen ein wenig, bis dann mit den strömenden Tränen endlich nur noch die Freude vorherrscht.“¹⁹

Mag. Kurt Neumeyr / Aktion Kirche und Tiere

¹⁸ Vgl. Hertzka, 1992, 31

¹⁹ Hildegard von Bingen: Causae et curae – Heilwissen. Übersetzt und herausgegeben von Manfred Pawlik. Augsburg 1989, 185