



für Sie gelesen ...

von Jutta Prinz (Heilpraktikerin)

„Fasten mit der heiligen Hildegard. Das Buch für Leib & Seele“, von Hildegard Strickerschmidt, Benno Verlag, Leipzig 2011, 115 Seiten, 14,95 EUR

Blättert man durch das im Februar 2011 erschienene Buch „Fasten mit der heiligen Hildegard. Das Buch für Leib & Seele“ fällt als erstes auf, dass üppige, bunte Fotografien mindestens die Hälfte des Buches ausmachen.

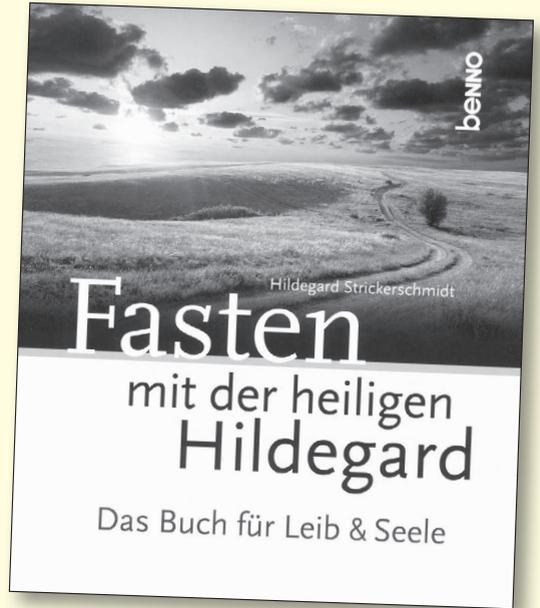
Für die Bebilderung des 115 Seiten umfassenden Bandes hat der Benno-Verlag tief ins Archiv gegriffen und neben anmutigen Landschaften auch eine Menge Zierrat eingefügt: Teelichte, Schmetterlinge, Dekorkugeln aus Stroh, Igel, die hinter roten Äpfeln hervorlugen, und Margeriten, deren Inneres Herzform angenommen hat.

Umso erfreulicher ist der Text von Hildegard Strickerschmidt, der langjährigen Präsidentin und heutigen Ehrenpräsidentin der Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen.

Der Autorin gelingt es in einer klar verständlichen Sprache einen Fastenratgeber vorzulegen, der hält, was der Untertitel verspricht: hier wird ausgewogen für Leib und Seele Rat erteilt.

Drei Thesen sind für das Buch zentral:

1. Fasten ist bei Hildegard von Bingen nicht als Maßnahme zur Entschlackung des Körpers gedacht (dafür gibt es andere Ausleitungsformen wie den Aderlass



und das Schröpfen). In Hildegards Medizin- und Ernährungslehre wird Fasten gar nicht erwähnt.

2. Fasten ist bei Hildegard vielmehr immer Teil einer umfassenden Bußpraxis und wird deshalb bei ihr ausschließlich zur Stärkung von konstruktiven Seelenkräften („Tugenden“) bzw. zum Ausstieg aus destruktiven Verhaltensmustern („Lasten“) empfohlen. Seinen Platz hat Fasten also dort, wo Menschen seelische Neuorientierung suchen (im Werke Hildegards: im Liber vitae meritorum, dem Buch über die Lebensverdienste).

3. Ein Fasten im Sinne Hildegards sollte stets „maßvoll“ sein, also kein vollständiger Nahrungsverzicht.

Zur ersten These: Es ist angebracht darauf hinzuweisen, dass die heilige Hildegard keine „Rezepte“ hinterlassen hat – weder zum Fasten, noch zum Kochen. Natürlich ist es sinnvoll, die in der Physica beschriebenen Nahrungsmittel und



Gewürze auch beim Fasten gezielt einzusetzen. Hier kommt dem Ratgeber sehr zugute, dass Hildegard Strickerschmidt über 15 Jahre selbst Fastenkurse geleitet bzw. Fastenleiter/innen ausgebildet hat. Der Leser erfährt ganz konkret, was man beim „Fasten im rechten Maß“ täglich kocht, isst und trinkt, er erfährt, welche Hildegardmittel sich bei kleinen Krisen bewährt haben. All dies ist mit sympathischen Anekdoten aus den zahlreichen Kursen bereichert, sodass man als Leser eigentlich sofort loslegen möchte.

Zur zweiten These: Genauso konkret sind die Anregungen, mit denen das Buch zu einer seelischen Neuorientierung einlädt. Strickerschmidt leistet großartige Übersetzungsarbeit, wenn sie die alten Begriffe „Laster“, „Buße“ und „Reue“ für den Neuzeitler nachvollziehbar erläutert. Sie kommt zu dem Schluss: „Im Fasten werden nicht nur die Achtsamkeit und Sensibilität der Sinne geschult, sondern auch der innere Sinn für die Wahrnehmung Gottes in uns geöffnet“ (ebd., S. 104). Hier ist der Autorin zuzustimmen: Das eigentliche Anliegen jedes Fastens im Geiste Hildegards ist immer eine Erneuerung und Vertiefung der Beziehung zu Gott.

Zur dritten These: Wenn die Autorin behauptet, es gebe bei Hildegard von Bingen kein strenges Fasten, muss man der Fairness halber erwähnen, dass dieser Begriff im Liber vitae meritorum sehr wohl auftaucht, dort ist von „strengem Fasten“ (bei Zorn) und sogar von „bitterem Fasten“ (bei Hartherzigkeit) die Rede, ohne dass allerdings gesagt würde, worum es sich konkret handelt: völlige

Nahrungskarenz? Fasten bei Wasser und Brot? Hier ist Spielraum für Interpretation, sodass auch Vertreter eines „strengen Fastens nach Hildegard von Bingen“ sich auf ihre Schriften berufen können. Zu Recht verweist Strickerschmidt jedoch darauf, dass die Bußpraxis immer in Begleitung eines Seelenführers (Geistlichen) gedacht ist, den Hildegard ausdrücklich ermahnt, niemanden über seine Kräfte hinaus zu belasten. Schreibt man also einen Ratgeber für Menschen, die sich möglicherweise ohne Begleitung auf den Weg machen wollen, ist es umso sinnvoller, den Betreffenden ein maßvolles Fasten an die Hand zu geben.

Den stärksten Beleg für ihr Plädoyer, Fasten habe im Sinne Hildegards stets maßvoll zu sein, entnimmt die Autorin einem Briefwechsel, den die Heilige mit ihrer erbitterten Kritikerin, der Äbtissin Tengswich von Andernach, geführt hat: „Aus dürrer Felsboden sprießen nur Dornen und lauter unnützes Kraut. Genauso richtet unvernünftige Enthaltensamkeit das Fleisch des Menschen zugrunde, weil ihm nicht die Grünkraft einer rechten Ernährung vergönnt wird. Davon dörrt der Mensch aus. - Zu strenge Enthaltensamkeit entzieht auch dem Tugendleben die Grünkraft: nur ein windiger, nichtsnutziger Ruf wächst auf, als seien solche Leute heilig und sind es doch gar nicht.“ (ebd. S. 21).

Fazit: Der neue Fastenratgeber von Hildegard Strickerschmidt ist eine schlüssige Interpretation zu einem wichtigen Teil der hildegardischen Seelenlehre; das Buch ist jedem Hildegardfreund ans Herz zu legen, mag er nun fasten oder nicht.