



Hildegard von Bingen: religiöse Heilkunde und heilsame Religion

von Jutta Prinz (Heilpraktikerin) aus Bonn

Stellen Sie sich vor, wir würden eine Umfrage zum Thema „Warum werden Menschen krank?“ durchführen – was wären wohl die Antworten? Wahrscheinlich fielen den meisten Befragten vieldiskutierte Erreger von EHEC-Bakterien bis hin zu Papilloma-Viren ein.

Auch die heilige Hildegard widmete sich unserer Frage in ihrem Buch „Causae et curae“, Ursachen und Behandlung von Krankheiten.

1. Causae et curae – eine religiöse Heilkunde

Obwohl Hildegard schon vor 860 Jahren von „allerkleinsten Würmchen“ (wir würden sagen von „Viren“) spricht (C&C, Schipperges S. 240), sind solche Erreger für sie bestenfalls der Auslöser, keineswegs jedoch eine echte Ursache für Krankheit. Die Äbtissin setzt in ihrem Ursachenbuch völlig anders an, sie beginnt nämlich mit dem Schöpfungsbericht.

Ausgehend von der Schöpfung der Welt, über den Aufbau des Kosmos mit seinen Elementen kreist Hildegard das Thema „Mensch“ ein. Erst müssen die Koordinaten abgesteckt werden, in denen sich der Mensch als Teil der Schöpfung bewegt, dann nur hat die Frage nach dem gesunden bzw. kranken Körper einen Sinn.





Will man mit Hildegard verstehen, was Krankheit ist, muss man also vorab den Ursprungszustand der Schöpfung und des Menschen in den Blick nehmen. Im Paradies herrscht göttliche Ordnung, die Elemente sind im rechten Maß und der Mensch ist mit Schöpfer und Schöpfung im Einklang. Alles grünt und blüht, pulsiert mit 100% Viriditas (Lebensenergie, „Grünkraft“). Für Krankheit, einen Zustand der Dürre (ariditas), ist hier kein Platz.

Aber wo kommt denn nun der uns allen vertraute Zustand von Leere, Krankheit und Schmerz her? Hier wird Hildegard ganz konkret: „Als Adam das Gute erkannte und durch den Genuss des Apfels doch das Böse tat, da erhob sich im Wechsel dieser Umwandlung in seinem Organismus die Schwarzgalle (...). Traurigkeit und Verzweiflung aber wachsen erst aus dieser Melancholie, die Adam bei seiner Übertretung empfand.“ (C&C, Schipperges, S. 220). Und anders gewendet heißt das für die paradiesische Situation: „Bevor Adam das göttliche Gebot übertreten hatte, leuchtete das, was jetzt als Galle im Organismus existiert, in ihm wie ein Kristall und hatte den Geschmack der guten Werke in sich. (...) Und so haben sich die Menschen vom ersten Elternpaare her die Traurigkeit und den Zorn sowie sonstige schädliche Affekte zugezogen.“ (C&C Schipperges, S. 222).

Im Sündenfall also liegt die Ursache für Krankheit und zwar nicht für unser individuelles Rheuma oder unseren konkreten Diabetes, sondern dafür, dass Men-

schen überhaupt krank werden. „; wäre Adam nämlich im Paradiese geblieben, so würde er die erfreulichste Gesundheit an optimaler Stätte behalten haben(...)“; (C&C Schipperges, S. 95).

Seitdem der Mensch aus freiem Willen zu seinem Schöpfer und dessen Schöpfung auf Distanz gegangen ist, sind das Gefühl von Mangel und die Sehnsucht, wieder ins Reine zu kommen, Teil der menschlichen Existenz. Die Schwarzgalle (griechisch „Melanche“, vgl. auch Verbitterung und Melancholie) ist jedem von uns in die Wiege gelegt, ohne dass wir persönlich irgendetwas falsch gemacht hätten und es ist genau diese Schwarzgalle, die Hildegard zufolge jede schwere Krankheit verursacht! (vgl. C&C Schulz, S. 66).

Nun lässt uns Hildegard mit dieser frustrierenden Erkenntnis nicht allein, sondern verfasst mehrere Schriften, die alle darauf abzielen, uns gesünder und heil werden zu lassen. (Dazu unten mehr).

Halten wir fest: Die Entstehung von Schwarzgalle ist weit mehr als ein individuelles Problem, sie ist eine Art existentielle Hintergrundmusik, die jeden Menschen begleitet. Folglich ist die Begrenzung von Schwarzgalle ein Lebensthema und muss stets von verschiedenen Seiten angegangen werden. Dass wir an dieser Stelle gut mit unserem Körper umgehen müssen und ihm regelmäßige Pflege angedeihen lassen sollten, ist für Hildegard ein wichtiges Anliegen. Keineswegs ist der Leib eine lästige Angelegenheit, die als „sündiges Fleisch“ der Nähe zu Gott im Wege steht (so



etwa argumentierten die Katharer, gegen die Hildegard vehement gepredigt hat). Nein, sie nimmt die Pflege des gesunden Körpers bzw. die Heilung des kranken Körpers sehr ernst und erteilt im letzten Teil ihres Ursachenbuches, wo es um die Behandlungen der Krankheiten „von Kopf bis Fuß“ geht, minutiöse Anweisungen, wie man den Körper z.B. von überschüssiger Melanche befreien kann.

Auf dieser Grundlage (C&C Schulz S. 182.ff) führen wir heute den fachgerechten Aderlass nach Hildegard von Bingen durch und erzielen damit gute Ergebnisse für Leib und Seele der Patienten. Im Ursachenbuch sowie auch in der *Physica*, ihrer Heilmittelsammlung, benennt Hildegard darüber hinaus etliche Lebensmittel und Heilpflanzen, die dem Menschen regelrecht von Gott an die Hand gegeben sind, um einem Übermaß an Melanche entgegenzuwirken. Sie gibt Ernährungsratschläge und betont in gut benediktinischer Tradition, wie wichtig ein rechtes Maß bei Wachen und Schlafen, bei Arbeiten und Ruhen ist.

Gerade wenn es um die Heilmittel aus der Schöpfung geht, hat man den Eindruck, dass Gott den Menschen bei ihrer Heilung liebevoll entgegenkommt. In Hildegards Worten klingt das so: „Auch steht die Natur dem Menschen zu Diensten, und in diesem Liebesdienst legt sie ihm freudig ihre Güter (hier: Kräuter u. Kreaturen, J.P.) an sein Herz.“ (LVM, S. 34). Die kostbaren Nahrungs- und Heilmittel sind dem Hildegardfreund seit ihrer Wiederentdeckung durch Gottfried Hertzka bestens bekannt.

Allem voran natürlich der Dinkel, der eben nicht nur gutes Fleisch, sondern auch ein frohes Gemüt macht(!) bis hin zum Aronstab, der bei Depressionen hilft. Übersichtlich sind die besonders antimelancholischen Mittel unter dem Stichpunkt „nervenstärkende und frohmachende Mittel der Hildegard-Medizin“ zum Nachlesen in „Hildegard Heilkunde von A-Z“, S.219 bis S. 225 von Wighard Strehlow zusammengestellt.

Gute Ernährung, gesunde Lebensführung und regelmäßige Ausleitungen sind jedoch kein Selbstzweck; es gilt, den Körper gesund zu erhalten, damit wir unsere Aufgabe im Heilsplan Gottes erfüllen können.

2. Heilsames im theologischen Werk – ein Ausblick

Hildegards Medizin ist, wie wir gesehen haben, zutiefst verwurzelt in christlicher Theologie – wie ist es nun „umgekehrt“ mit den theologischen Schriften? Kann der Freund der Hildegardmedizin hier auch Hilfreiches für seine Genesung erfahren?

Anhand einiger kleiner Beispiele soll im Folgenden gezeigt werden, wie die unterschiedlichen Schriften Hildegards zusammenspielen.

In ihrer Medizinschrift erklärt die Heilige genau, wie Seele und Leib bei der Entstehung eines Zornanfalles zusammenwirken: „Wenn aber die Seele des Menschen fühlt, daß ihr und ihrem Leibe etwas widerwärtig ist, zieht sie das Herz, die Leber und die Gefäße zusammen.



Dabei erhebt sich um das Herz herum eine Art von Dunkelheit, und so wird der Mensch traurig. Nach der Traurigkeit aber erhebt sich der Zorn.“ (C&C Schulz S. 221) Wenn die Autorin im Anschluss den roten (ausgelebten) vom weißen (unterdrückten) Zorn unterscheidet, hat man den Eindruck, eine Beschreibung der Entstehung von Autoaggressionskrankheiten zu lesen. Nur hat Hildegard im Unterschied zur modernen Schulmedizin dafür verschiedene, annähernd nebenwirkungsfreie Therapien zur Hand: als Akutbehandlung empfiehlt sie den sattsam bekannten gelöschten Wein. Der Zornige soll Wein warm machen, mit kaltem Wasser mischen und trinken, „so wird der Rauch der Schwarzgalle, der in ihm zum Ausbruch des Zorns sich erhoben hat, in Schranken gehalten.“ (C&C Schulz 293).

Die langfristige Therapie für ungebändigten Zorn muss man jedoch im „Buch von den Lebensverdiensten“, im Liber vitae meritorum, nachlesen. Die seelische Fehlhaltung (Laster) des Zorns ist nur durch die konstruktive Kraft (Tugend) der Geduld ins Lot zu bringen. Hier gibt Hildegard je nach Schweregrad der Situation (bis hin zum Mord aus Wut) verschiedene Praktiken vor. In jedem Fall empfiehlt sie beim Lebensthema Zorn strenges Fasten, mancher soll sogar „die Gemeinschaft mit den Menschen meiden und eine Zeitlang im Wald das Leben eines Einsiedlers führen.“ (LVM S. 81)

Aus Sicht Hildegards sind Leib und Seele des Menschen untrennbar – eine Erkenntnis, um die wir heute unter dem Stichwort „Psychosomatik“ ringen. Im Medizinbuch beschreibt die Äbtissin den engen Zusammenhang so: „An keiner Stelle ist der Körper ohne Seele, weil sie mit ihrer Eigenwärme den ganzen Körper erfüllt.“ (C&C Schulz, S. 104.) Und sie fährt weiter unten fort: „Die Seele gleicht einem Feuer, der Körper aber dem Wasser, und beide bestehen gemeinsam. So ist der Mensch ein Werk Gottes. Jegliche Leistung, die der Körper verlangt, schafft die Seele in ihm (...).“ (C&C Schulz, S. 105) Auf die Situation des modernen Menschen übertragen könnte man so formulieren: Wer seinen Alltag lebt, ohne dabei auf seine innere Stimme und sein Befinden zu achten, wer also seine Psyche اسپaltet, läuft Gefahr, krank zu werden. Ein mechanisch abgespultes Leistungsleben führt in einen Zustand der Leere,



neudeutsch „burn-out“ genannt. Wer da angesichts schwerer Erkrankungen sagt, sie seien „nur“ seelisch bedingt, und daraufhin das Leiden des Erkrankten nicht ernst nimmt, ist von Hildegards Wissen meilenweit entfernt.

In Scivias („Wisse die Wege“), ihrer ersten und berühmtesten Visionsschrift, geht Hildegard noch einen Schritt weiter: „Die Seele ist die Herrin, das Fleisch ist die Magd (...). Tut aber der Mensch mit bewußter Seele Böses, so ist dies bitter für die Seele, wie wenn der Leib wissentlich Gift nimmt.“ (SV, S. 85). Eine ständige Selbstvergiftung ist also nicht nur eine Frage belasteter Lebensmittel oder chemischer Medikamente – sie kann auch durch unseren Umgang mit uns selbst und den Mitmenschen entstehen. Hier, in Scivias, erfährt der Leser auch, wo für Hildegard die eigentliche Quelle jeder Heilung liegt. Sie lässt die „Stimme vom Himmel“ sagen: „Ich bin der große Arzt für alles Siechtum und handle wie ein Arzt, wenn er den heilsbegierigen Kranken sieht.(...) Kleinere Sünden wasche ich ab, wenn der Mensch in Seufzen und Tränen und gutem Willen sich zu mir kehrt. Für schwere Schulden aber verlange ich: Tue Buße, o Mensch, und bessere deine Sitten, so werde ich dir Barmherzigkeit erzeigen und dir das ewige Leben schenken.“ (SV, S. 63). Heilung ist offenbar Teil eines viel größeren Projekts, das Überwinden von körperlicher und seelischer Krankheit steht für Hildegard im Zusammenhang mit dem ewigen Heil, dem ewigen Leben. Diesem Thema soll der Artikel in der Folgeausgabe gewidmet sein.

Fazit: Hildegards Heilkunde ist ein echter Schatz. Ihre wahre Heilwirkung entfaltet diese Medizin im Zusammenspiel mit all den kostbaren Ratschlägen, die eben nicht nur für die Heilung des Körpers, sondern auch für die Seele und ein aktives Glaubensleben erteilt werden.

Lassen wir uns von Hildegard inspirieren, wenn sie uns zur Pflege unserer Gesundheit einen Doppelauftrag mitgibt: „Der gläubige Mensch aber ergreife den Pflug hinter dem Ochsen so, daß er gleichwohl zu Gott aufschauen kann (...), daß er die Erde pflege, ohne doch das Himmlische zu vernachlässigen.“ (LVM, S. 216).

Zu Verfasserin: *Jutta Prinz hat Germanistik und Philosophie studiert; heute arbeitet sie als Heilpraktikerin in ihrer Praxis in Bonn mit Naturheilverfahren nach Hildegard von Bingen. Homepage/Kontakt: www.naturheilpraxisjuttaprinz.de*

Verwendete Literatur:

„Ursachen und Behandlung der Krankheiten. Causae et curae“, Hrsg. von Hugo Schulz, Baseler Hildegard-Gesellschaft 6. Auflage 1990; zitiert als C&C Schulz

„Hildegard von Bingen. Heilkunde“, Hrsg. von Heinrich Schipperges, Otto Müller Vlg. 1957; zitiert als C&C Schipperges

„Der Mensch in der Verantwortung. Das Buch der Lebensverdienste“, Hrsg. von Heinrich Schipperges, Otto Müller Vlg. 3. Auflg. 1972; zitiert als LVM

Wighard Strehlow, „Hildegard Heilkunde von A-Z“, Lizenzausgabe Weltbild 2007 (heute Knauer TB)

„Wisse die Wege. Scivias“, bearbeitet von Maura Böckeler O.S.B., Sankt Augustinus Vlg. Berlin, 1928; zitiert als SV