

Doris Kern
Fühl dich wohl

Die grüne Apotheke
der Hildegard von Bingen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Willkommen bei Hildegard	6
Wer war Hildegard?	9
Wohlfühlen mit Hildegard	16
<i>Körper und Seele</i>	18
<i>Freude</i>	20
<i>Discretio – das rechte Maß</i>	23
<i>Im Einklang mit den Elementen</i>	25
<i>Auf die eigenen Bedürfnisse hören</i>	35
<i>Ernährung als Heilmittel</i>	39
Rezepte von Hildegard	46
<i>Maronihonig</i>	48
<i>Nervenkekse</i>	53
<i>Der Quendel</i>	57
<i>Quendelsalbe</i>	58

<i>Brennnessel-Gedächtnisöl</i>	62
<i>Fenchel Mischpulver</i>	65
<i>Galgantwein</i>	68
<i>Lavendelöl</i>	71
<i>Rosen-Salbei-Kissen</i>	75
<i>Salbei-Butter-Salbe</i>	78
<i>Veilchenwein</i>	82
<i>Veilchensalbe</i>	86
<i>Apfelknospenöl</i>	89
Danksagung	92
Vita	93
Literatur & Bildnachweis	94
Haftungsausschluss	95



WILLKOMMEN BEI

Hildegard



Ist es nicht faszinierend, dass eine Frau, die bereits vor über 800 Jahren lebte, uns noch heute begeistern kann und dass ihre Werke nach wie vor aktuell sind und uns unmittelbar berühren? Hildegard von Bingen war eine moderne Frau ihrer Zeit, ja, man kann sagen, dass sie zu den bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters zählt. Und nicht von ungefähr ist die Klosterfrau auch heute noch in aller Munde. Sie war nicht allein Nonne und Äbtissin zweier Benediktinerinnenklöster, sondern tat sich auch als Dichterin, Ärztin, Psychologin oder Komponistin hervor, und damit ist noch nicht alles genannt, womit sich Hildegard in ihrem langen Leben beschäftigte.

Mutig kämpfte sie gegen die vielen Missstände ihrer Zeit, sie wusste Menschen aufzurütteln und setzte Zeichen gegen die Gottvergessenheit. Sie stand für ihre Werte ein, auch

wenn ihr das immer wieder Ärger einbrachte. Entscheidend war für sie eine ganzheitliche Schau von Gott und Kosmos, von Mensch und Natur und der Heilkunde. Alles war in ihren Augen miteinander verwoben.

Auch heute noch eröffnet uns Hildegard mit ihren vielfältigen Werken einen Zugang zu Gott. Nach wie vor sind wir auf der Suche nach Sinn, Orientierung und Heilung, und Hildegard gelingt es, uns in ihren Bann zu ziehen



und uns einen Schatz an Rezepten, kraftvollen Worten und Lebensweisheiten zu schenken. Ihre Vorschläge sind nie radikal, sondern richten sich nach den Besonderheiten des einzelnen Menschen. Dies macht ihre Werke so einzigartig und vereinbar mit unserem täglichen Leben. Ausgewählte Zitate und Rezepte sind in diesem Buch zu finden – eine kurze Reise in die Welt der Hildegard von Bingen, die unseren turbulenten Alltag etwas entschleunigen möchte. Ich wünsche dir viel Freude mit der Fühl-dich-wohl-Auswahl aus dem Schatz der Hildegard von Bingen!



WER WAR *Hildegard?*



Hildegard von Bingen wurde im Jahre 1098 als zehntes Kind der Edelleute Hildebert von Bermersheim und Mechthild von Merxheim auf Gut Bermersheim bei Alzey in Rheinhessen geboren. Es war eine bewegte und zugleich stark reglementierte Zeit. Die Gesellschaft unterlag einem festen Gefüge, jeder wurde in seinen Stand hineingeboren, und nur wenige hatten das Privileg auf Bildung oder konnten politische Entscheidungen mitgestalten. Der Großteil der Bevölkerung bestand aus Bauern und Menschen, deren Existenz mit harter Arbeit verbunden war. Zentral war der christliche Glaube. Die Kirche prägte die mittelalterliche Gesellschaft entscheidend und bestimmte den gesamten Lebens- und Arbeitsrhythmus. Klöster waren in dieser Zeit wichtige Institutionen. Neben ihrer Funktion als Stützpunkt des Glau-

bens kümmerten sie sich um Kranke, unterhielten Klosterapotheken, boten Reisenden Unterkunft, betrieben Handwerk und vieles mehr. So ist es auch nicht verwunderlich, dass nicht wenige Menschen sich in den Dienst Gottes stellen wollten.

Hildegards Zukunft war vorherbestimmt: Als zehntes Kind ihrer Familie war sie von Geburt an Gott geweiht. Denn es war üblich, sie als Zehent in den Dienst der Kirche zu stellen. Zur damaligen Zeit war der Zehent, der jeweils zehnte Teil, als Abgabe an religiöse Institutionen zu entrichten. Und so wurden oft auch jene Kinder, die als zehnte geboren wurden, der Kirche geweiht und ihr in jungen Jahren anvertraut. Also wurde Hildegard im Alter von acht Jahren gemeinsam mit der sechs Jahre älteren Jutta von Sponheim in die religiöse Obhut der Witwe Uda von Göllheim gegeben. Jutta wurde zur Mentorin Hildegards, der das junge Mädchen in das Benediktinerkloster Disibodenberg folgte, wo beide eine neu errichtete Frauenklause bezogen. Dort erhielt Hildegard gemeinsam mit anderen Nonnenanwärterin-

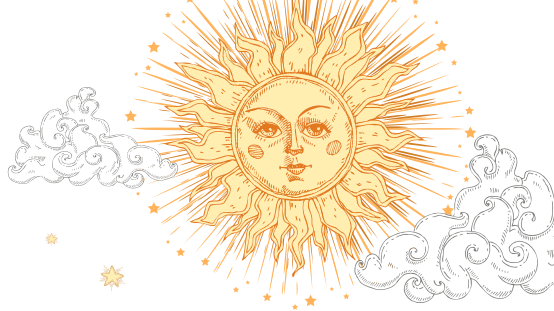
nen Unterricht in Psalmengesang, Liturgik und Bibellesen. Auch Latein und Grammatik sowie die Ordensregeln des heiligen Benedikt standen auf dem Stundenplan.

Mit 16 Jahren legte Hildegard ihr Gelübde ab und empfing vom Bischof von Bamberg, dem heiligen Otto, den Ordensschleier. Im Jahr 1136 starb ihre Magistra Jutta von Sponheim, die Vorsteherin der Nonnen. Hildegard wurde einstimmig zur neuen Magistra gewählt. Fortan war sie für ihre Nonnen verantwortlich und kümmerte sich um die Ausbildung neuer Novizinnen.

„In meinem achten Jahr aber wurde ich zu geistlichem Leben Gott dargebracht, und bis zu meinem fünfzehnten Jahr war ich jemand, der vieles sah und mehr noch einfältig aussprach, sodass auch die, welche diese Dinge hörten, verwundert fragten, woher sie kämen und von wem sie stammten.“

Als Seherin und Stimme Gottes wurde Hildegard unsterblich. Bereits mit drei Jahren soll sie ihre erste Vision gehabt haben. Immer wieder empfing sie Bilder und Stimmen und wunderte mit ihren Erzählungen darüber die Menschen ihrer Umgebung. Da sie nie bester Gesundheit war und als ewig kränkliches Kind galt, wurde die kleine Hildegard durch ihre Gabe eingeschüchtert, sodass sie beschloss, darüber zu schweigen. Im Alter von 42 Jahren begann sie ihre Visionen niederzuschreiben. Um die Tragweite dessen zu begreifen, muss man wissen, dass es in dieser Zeit als anmaßend galt, als Frau etwas niederzuschreiben – und noch dazu Worte Gottes.

„Als ich zweiundvierzig Jahre und sieben Monate alt war, sah ich ein überaus stark funkelndes, feuriges Licht aus dem geöffneten Himmel kommen. Es durchströmte mein Herz und meine Brust ganz und gar, gleich einer Flamme, die jedoch nicht brennt, sondern erwärmt. Es erglühete mich so, wie die Sonne



einen Gegenstand erwärmt, auf den sie ihre Strahlen ergießt, und plötzlich hatte ich die Einsicht in den Sinn und in die Auslegung des Psalters, des Evangeliums und der anderen katholischen Schriften des Alten wie des Neuen Testaments.“

Hildegard schickte Teile ihrer Aufzeichnungen an den Zisterzienserabt Bernhard von Clairvaux, der auf der Trierer Synode 1147 Papst Eugen III. bat, ein so hell strahlendes Licht nicht im Dunkel des Schweigens verweilen zu lassen. So wurde ihr Erstlingswerk *Scivias* (auf Deutsch: *Wisse die Wege*) von einer Kommission geprüft. Papst Eugen war von Hildegards Schriften derart beeindruckt, dass ihr Seherum kirchlich bestätigt und ihre Publikationen

päpstlich erlaubt wurden. Ein Meilenstein in Hildegards Schaffen.

Immer wieder beteuerte die Äbtissin, dass sie nur das niederschreibe, was sie von Gott empfangt. Es seien die Worte Gottes, die sie demütig festhalte. Bald schon verbreitete sich die Kunde von ihren Visionen, und viele versprachen sich Heilung von Hildegard oder wollten sich ihrem Kloster anschließen. Für das Kloster Disibodenberg, das unter der Führung des Männerklosters des Abtes Kuno stand, bedeutete das einen Zuwachs an Ansehen. Hildegards Klause wuchs, und den Frauen wurde es auf Disibodenberg zu eng und zu klein. In einer Schau wurde Hildegard ein neuer Platz für ihr Frauenkloster gezeigt. Gegen den heftigen Protest des Abtes zogen die Frauen um 1150 auf den Rupertsberg. Unter der Leitung Hildegards erwuchs eine großzügige moderne Klosteranlage. Und da der Andrang an Nonnen, die zur berühmten Klosterfrau wollten, nicht abriß, entstand um 1165 ein weiterer Konvent, Kloster Eibingen, auf der gegenüberliegenden Rheinseite.