

Peter Pukownik
Anleitung zum Heilfasten nach der Hl. Hildegard von Bingen

Peter Pukownik

Anleitung zum Heilfasten nach der HL. HILDEGARD VON BINGEN

Mit Meditationen, Bewegungs- und Atemtechniken

Reinigung • Entschlackung • Gesundheit
Wohlbefinden • Leistungsfähigkeit

1. Auflage 2013

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Illustrationen (Kapitel): © la_puma – Fotolia.com

Bildnachweis: Hildegard von Bingen: © akg-images

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schnecklenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-266-2

Widmung

*In Dankbarkeit und Verehrung gewidmet
meinem Lehrer, Meister, Freund und Mentor
P. Willigis Jäger zu seinem 88. Geburtstag*

Zwei Leitworte Hildegards möchte ich an den Anfang dieses Buches stellen. Auf diese Aussprüche Hildegards muss ich mich immer wieder beziehen. Sie lauten:

*„Wir müssen auf die Stimme unserer Seele hören,
wenn wir gesunden wollen!“*

und

*„Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß.
Wann auch immer der Körper des Menschen
ohne Diskretion isst und trinkt
oder etwas anderes dieser Art verrichtet,
werden die Kräfte der Seele verletzt.
In allen Dingen soll sich deshalb der Mensch
selbst das rechte Maß auferlegen!“*

Inhaltsverzeichnis



Vorwort zur erweiterten 2. Auflage	11
Einführung in die Heilkunde der Heiligen Hildegard von Bingen	17
Einführung in das Fasten	29
Wer sollte nicht fasten?	34
Die Körpersprache	36
Das Trinken während des Fastens	37
Weitere Hilfsmaßnahmen während des Fastens	40
Die Gemeinschaft der Fastenden	42
Der Kreislauf und der Herzwein	43
Blutzucker-Schwankungen	47
Erwecken der ursprünglichen Instinkte	48
Die Fastenkrise	51
Wirkungen des Fastens	52
Fastenkurs mit Meditation	62
Die Riten beim Meditieren und Fastenkurs:	66
Zur Technik des Sitzens	67
Schutz durch Meditation – „O-Raum“ aufbauen	74
Vorbereitungs-Informationen zum Fasten	77
Die vorbereitenden Entlastungstage	77
Der Abführtag	79
Tagesablauf der eigentlichen Fastentage	80
Das Fastenbrechen und die Aufbau tage	83
Das Abführen oder Purgieren	86
Der Shiatsu-Punkt zur Darmanregung	91

Die Darm-Gymnastik	92
Flohsamen (Semen psyllii).....	95
Einläufe mit der Klistier-Spritze oder dem Irrigator.....	97
Gymnastische Übungen bei schweren Verdauungsproblemen	98
Schlussbemerkungen zum Abführen	99
Der Flüssigkeitshaushalt des Körpers	101
Der Unterschied zwischen normalem Fasten und Hildegard-Fasten	109
Fastenerfahrungen.....	111
 Therapien und tägliche Übungen	 128
Das Morgen- und Tagesprogramm (kurze Zusammenfassung).....	128
Dehnen – Strecken – Räkeln – Gähnen	128
Schleimhaut-Regie nach Dr. Vogler.....	129
Kalte Abwaschung nach Kneipp bei Schlafstörungen	130
Das Trockenbürsten.....	131
Der Leberwickel.....	131
Das heiße Fußbad.....	132
Die Wechselduschen	134
 Lebensmittel und Gewürze	 136
Die Fastensuppe	136
Dinkel.....	137
Thiozyanat im Dinkel	146
Galgant (Alpinia galanga).....	147
Bertram (Anacyclus pyrethrum)	148
Quendel (Thymus serpyllum).....	149
Fenchel (Foeniculum vulgare)	150
Zimt (Cinnamomum zeylanicum).....	153
Mutterkümmel-Pulver (Cuminum cyminum).....	154
„Habermus“ fürs Frühstück an den Aufbautagen.....	156
Salz.....	157
Sellerie (Apium graveolens).....	158
Apfel.....	158
Die Küchengifte	159
Die Aufbaukost	161

Das modifizierte Fasten	166
Das ambulante Fasten	166
Das eintägige Fasten	167
Abnehmen mit System	170
Der Einfluss des Mondes.....	172
 Körperliche Übungen während des Fastens	 179
„Palaversitz“ und Rückendehnung	179
Tennisball-Übungen	181
 Einführung in die achtsame Atmung	 185
Atmung als Vorübung zur Meditation	190
Die Reinigung der Nase und die reinigende Wechselatmung	191
Das Tönen auf Vokale	194
 Das Einüben wichtiger Grundhaltungen	 200
Die Achtsamkeit.....	200
Die Liebe.....	205
Die Geduld	208
Die Reue.....	209
Hilfreiche Weisheitsworte	209
 Meditation bei Fastenkuren	 213
Die Wurzeln der Meditation in Europa.....	213
 Einführung in die Kontemplation und ihre 7 Stufen	 221
Das meditative Einüben der Atmung	229
Geführte Meditationen	230
Musik beim Fastenkurs.....	233
Ende des Fastenkurses	235
Kurioses rund ums Fasten.....	236
 Quellen-Nachweis	 240

Anhang: Kopien für die Fastenteilnehmer eines Fastenkurses	243
Fastenblatt 1	244
Fastenblatt 2	246
Fasten-Tagesablauf	250
Wirbelsäulen-Gymnastik	252
Gute Gründe, den Fastenkurs nicht frühzeitig abubrechen!.....	257
Menüplan für einen Heilfastenkurs, nach Hildegard von Bingen	258
Das Fasten-Brechen.....	259
Anamnese-Blatt für den Fasten-Leiter zu Beginn eines Kurses	265

Vorwort zur erweiterten

2. Auflage



Dieses Buch entstand aus der Praxis heraus und ist auch für die Praxis geschrieben. Die 1. Auflage erschien 1992 – also vor über 20 Jahren – nachdem ich schon einige Jahre Fasten-Kuren mit Patienten in meiner Heilpraxis und auch Fasten-Kurse an verschiedenen Orten in Deutschland und der Schweiz gehalten hatte. Nachdem die Bücher vergriffen und natürlich auch neue Erfahrungen und Erkenntnisse dazugekommen sind, war es Zeit, dieses Buch zu überarbeiten und zu ergänzen.

Dieses Buch soll für den Faster ein Begleiter während einer Fastenkur, eines Fastenkurses oder auch eines ambulanten Fastens sein und möglichst alle Fragen, die dabei auftauchen, beantworten, ohne dass man noch groß andere Bücher zu Hilfe nehmen muss. Die Vorträge, die ich teilweise in den Kursen gehalten habe, sind in das Buch zum größten Teil mit eingebaut. Als Fastenleiter wird man wohl nicht alle halten können – da würde zu wenig Zeit zur „Meditation im Schweigen“ bleiben –, aber man kann sie oder Abschnitte daraus immer bei Bedarf einbauen. Für einen Faster sind sie eine gute Hintergrund-Information und auch nach einem Kurs interessant zum Vertiefen des Kurses, quasi als „Nachlese“ im wahrsten Sinne des Wortes.

Es soll aber auch ein Handbuch für Fastenleiter und Fastenkurs-Häuser sein, damit sie etwas in der Hand haben, wie man einen solchen Fastenkurs durchführt, auf was man besonders achten sollte und wie die einzelnen Faster eventuell darauf reagieren könnten oder sollten. Es ist natürlich immer noch unvollständig, und einige Teilnehmer eines Fastenkurses sind immer noch für einige Überraschungen gut. Deshalb sollte niemand einen Fastenkurs leiten, der nicht selbst schon Erfahrungen mit Fasten unter der Leitung eines Fastenleiters am eigenen Körper gemacht hat. Man wird als Leiter eines solchen Kurses mit so

vielen Sachen konfrontiert, dass man ohne eigene Erfahrungen sehr schlecht gewisse Situationen beurteilen kann. Mein Meditations-Lehrer und Zen-Meister, der Benediktinerpater Willigis Jäger, sagte einmal treffend: „Man kann einem Menschen noch so schön erzählen, wie ein Schluck Rotwein schmeckt. Solange derjenige, dem man das erzählt, nicht selbst einmal einen Schluck Rotwein probiert hat, kann er mit einer Schilderung allein absolut nichts anfangen.“ So ist das auch mit dem Fasten.

Da ich in meinen Kursen den Teilnehmern immer einige Texte in Fotokopien in die Hand gegeben habe, die nicht in meinem ersten Fastenbuch standen, und auch viele erläuternde Vorträge hielt, habe ich diese Kopien (auch zum Herauskopieren für Fastenleiter) und die meisten Vorträge in dieses neue Buch mit eingebaut, sodass es umfangreicher, aber auch klarer geworden ist.

Für diejenigen Leser, die die Heilige Hildegard noch nicht oder nur sehr wenig kennen, habe ich einen kleinen Abriss über ihr Leben und Wirken in der damaligen Zeit dem Ganzen vorangesetzt. Für die Leute, die sich schon näher mit der Heiligen Hildegard und ihren Werken beschäftigt haben, ist dies eine kleine Wiederholung und Zusammenfassung. Sie können diese Seiten aber auch gestrost überblättern.

Nach dem eigentlichen Thema – dem Fasten im Schweigen – sind dann noch Therapien und Mittel, die während eines solchen Kurses in Frage kommen, beschrieben, z. T. auch etwas ausführlicher erörtert worden, um das Gebiet der Hildegard-Heilkunde dem FASTER etwas näherzubringen. Aber auch um den Leser eventuell mit dem „Virus Hildegardis“ zu infizieren, wie ich immer sage. Wer einmal damit richtig in Kontakt gekommen ist, der kommt davon fast nicht mehr los. Und das ist sehr gut so.

Natürlich wäre es auch von großem Nutzen, wenn man noch die Nachdrucke der Originalen oder die Übersetzungen der Werke der Heiligen Hildegard von Bingen liest und vergleicht. Jeder, der sich mit ihren Werken intensiv beschäftigt bzw. sie studiert, wird natürlich auch sich selbst, wenn er etwas darüber schreibt, mit einbringen, und so kommt es zu den verschiedensten Interpretationen. Wenn man nur immer das liest, was andere über SIE geschrieben haben, dann nimmt man die Interpretation des Schreibenden in sich auf und

versäumt dabei, sich auch ein eigenes klares Bild zu machen. Meine Interpretationen, aber auch von anderen, sind, da sie auf Praxis-Erfahrungen zurückgreifen, natürlich schon sehr hilfreich, aber ich selbst habe seit 1978, in diesen Jahren meines bisherigen Hildegard-Studiums und der Anwendung in der Praxis, immer wieder festgestellt, dass ich die eine oder andere Stelle ganz anders beurteile als andere vor mir. So wird es vielen ergehen. Deshalb sollte man die Praxis-Erfahrungen, die schon niedergeschrieben sind (natürlich auch meine) immer auch mit Originalen und auch mit seinen eigenen Erfahrungen zu vergleichen versuchen. Nur so kann man m. E. die Heilige Hildegard etwas besser verstehen.

Sonst ist es so wie bei manchen Übersetzungen, z. B. der chinesischen Akupunktur-Lehre: Erst wurde viel Literatur vom Chinesischen ins Vietnamesische übersetzt, vom Vietnamesischen dann meist ins Französische, vom Französischen dann endlich – manchmal aber auch noch mit einem kleinen Umweg übers Englische – ins Deutsche. Nach diesen vielen Umwegen hat sich manches total gewandelt und entsprach nicht mehr dem Sinn, der im Original eigentlich stand. In den letzten Jahren und Jahrzehnten konnten dann einige dieser Übertragungsfehler beseitigt werden, nachdem es Übersetzungen vom Chinesischen direkt ins Deutsche gegeben hat. So, meine ich, ist es auch bei der Hildegard-Heilkunde. Deshalb sollten wir die Original-Texte bzw. deren Übersetzungen ins Deutsche immer mit den Auslegungen der einzelnen Interpreten vergleichen und nur so uns „unser“ Bild davon machen.

Jeder hat seinen eigenen Stil – ich mit Sicherheit auch – und ich schaue manches, weil ich eben in der Praxis gewisse Erfahrungen damit gemacht habe, anders an als jemand, der diese meine Erfahrung eben noch nicht gemacht hat. Andere Interpreten haben wieder ganz andere Praxis-Erfahrungen als ich gemacht. Das ist immer von Praxis zu Praxis verschieden, weil jeder auch durch seine Aus- und Vor-Bildung anders geprägt worden ist. Deren Interpretationen können natürlich genauso richtig oder falsch sein wie meine. Deshalb immer mein Hinweis auf die Originale.

Ich möchte damit keinem Hildegard-Freund zu nahe treten, sondern nur den eigenen Forschergeist auch mit anspornen, denn die Heilige Hildegard ist immer für einige Überraschungen gut, wie der Altvater der Hildegard-Heilkunde

Dr. med. Gottfried Hertzka (1913 – 1987) meint, von dem ich sehr viel gelernt habe und dem ich dafür auch hier herzlich danken möchte.

Vieles, was die Heilige Hildegard schrieb, wird uns im Augenblick des Lesens nicht immer klar sein. Sie hat ihre eigene Sprache und einen Sprachstil, der zwar schön, aber für uns heute nicht immer klar verständlich ist. Ich lasse das, was ich (im Augenblick) noch nicht verstehen kann, einfach erst einmal so stehen, ohne zu versuchen, irgendeine Deutung oder Wertung zu finden. Oftmals habe ich für die eine oder andere Stelle beim dritten oder fünften Lesen dann auf einmal eine Erklärung gehabt (oder sie wurde mir innerlich eingegeben). Wenn man gleich versucht, alles, was sie geschrieben hat, gleich verstehen zu wollen, dann kommt man nicht weiter, bleibt irgendwo stecken, wirft das Buch nach einiger Zeit in die Ecke und schaut es nie wieder an. Ein Hildegard-Studium braucht viel Zeit und schließlich wollen die Generationen nach uns sich auch noch etwas mit ihr beschäftigen und sich ihre Gedanken darüber machen.

Ein beliebtes Gesprächsthema während eines Fastenkurses – soweit gesprochen wird – ist das Essen danach und das Austauschen von Koch- und Back-Rezepten. Um diesem Umstand Rechnung zu tragen, sollte jeder Faster täglich etwas in dieser Richtung lesen, und zwar in diesem oder einem ähnlichen Buch. Auch durch die Vorträge über dieses Thema wird im Kurs sehr viel übermittelt. Im Quellen-Nachweis am Schluss des Buches findet man viele Anregungen. Der Faster soll damit hingeführt werden zur Hildegard-Küche und zu den Küchengiften, speziell zur Aufbaukost, aber auch dahingehend beeinflusst werden, dass er eventuell nach einem solchen Fastenkurs oder einer Fastenkur sein Leben etwas ändern möchte, weil er eben durch das Fasten gelernt hat, mehr in sich hineinzuhorchen und „*auf die Stimme seiner Seele zu hören*“, wie Hildegard immer wieder schreibt. Er sollte dies nicht machen, um sich zusätzlich zu kasteien, sondern er sollte dabei das Thema „Essen und Trinken als Medikament im Sinne Hildegards“ bis zum Ende seines Fastens etwas besser verstehen können – und dann das Essen mäßig, aber in vollen Zügen genießen – denn „richtig essen ist schön!“

Ich möchte dabei speziell die Basis-Therapie mit Lebensmitteln und Gewürzen ansprechen. Ich sage hier mit Absicht nicht „Nahrungsmittel“, das ist der „Hamburger“ um die Ecke, sondern „Lebensmittel“, also „Mittel zum Leben“.

So ist dies in der ganzen Naturheilkunde zu verstehen. Viele Große der Naturheilkunde, ob Paracelsus (1493 – 1541), Pfarrer Kneipp (1821 – 1897) oder in alter Zeit schon Hippokrates (460 – 377 v. Chr.) und viele andere mehr, haben immer wieder darauf hingewiesen, dass „unser Essen unsere Arznei sei“. Ganz ausgeprägt finden wir dies aber bei der Heiligen Hildegard (1098 – 1179). Sie gibt sogar bei den Lebensmitteln und Gewürzen meist genau an, wie sie wirken, auf was sie bewirken und ab und zu sogar, welche Typen von Menschen sie essen oder auch meiden sollten.

Sie schreibt dies auch bei den Gewürzen. Das Gewürz ist bei ihr als Medikament zur Verbesserung des schlechten Gesundheits-Zustandes bei Krankheiten bzw. zur Erhaltung des guten Zustandes zu verstehen. Hildegard schreibt dazu:

„Wenn der Mensch isst und trinkt, dann lenkt ein im Menschen angelegtes Leitungssystem den Geschmacksstoff und den Feinstoff und den Duftstoff davon dem Gehirn zu und fördert seine Durchwärmung, indem er dessen Gefäßwärme auffüllt ... und auch Herz, Leber und Lunge saugen von diesem Geschmackstoff, Feinstoff und Duftstoff etwas in ihre Gefäßräume ein, sodass sie davon angefüllt und ernährt werden, wie ein alter, ausgetrockneter Darm, wenn man ihn in Wasser legt, davon weich und voll wird ...“

Prof. Dr. Hans Glatzel von der Universität Lübeck drückt das, nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft, so aus: „Die ärztliche Erfahrung lehrt, dass intensive angenehme Duft- und Geschmacks-Reize anregen und beleben ...“

Dem Würzen der Speisen kommt also, wie wir sehen, eine große Bedeutung zu, und die Heilige Hildegard hat das schon damals so gesehen und geschrieben. Daher hat auch der „Hausfrauen-Beruf“ – leider von vielen als abwertender Begriff gebraucht – eine zentrale Bedeutung für die Erhaltung der Volksgesundheit. Die Hausfrau sollte eigentlich immer in einem Atemzug mit dem „Hausarzt“ genannt werden und sollte im Stellenwert sogar höher stehen. Denn die Hausfrau sorgt sich ständig um die Gesundheit der Familie, der Hausarzt nur, wenn ein Notfall eingetreten ist. Was die „Nur-Hausfrau“ durch ihr richtiges Kochen und Würzen damit den Krankenkassen an Geld spart, kann man m. E. gar nicht in Zahlen ausdrücken.

Die Heilige Hildegard meint, wie Dr. Hertzka einmal in einem Vortrag sagte, wenn man zwei gute Lebensmittel isst und dazu eine minderwertigere oder schlechte Nahrung, dass die Kraft der zwei guten so groß sei, dass die Kraft des Schädlichen damit überwunden wird. Dies gilt für den Gesunden. Beim Kranken sollte man dann doch die guten Lebensmittel bevorzugen, sodass die Kraft dieser Nahrung voll der Gesundheit zugute kommt und nicht dadurch aufgebraucht wird, die Kraft der weniger guten Säfte zu überwinden.

Ich sage meinen Patienten bei dieser Gelegenheit immer etwas augenzwinkernd: „Kleine Sünden sind also bei der Heiligen Hildegard erlaubt, solange man nicht schwer krank ist!“ Dadurch unterscheidet sich eine „Hildegard-Diät“ ganz wesentlich von allen anderen, strengeren Diät-Formen, die auf dem Markt sind.

Dieses Buch soll also eine kleine Einführung in das Denken und den Geist Hildegards vermitteln, damit man lernt, „hildegardisch“ zu denken und zu handeln, das heißt weltoffen, so wie Hildegard zu ihrer Zeit eben war. Man sollte versuchen, Hildegard in die heutige Zeit voll zu integrieren, ohne zu verleugnen, dass wir eben Kinder der heutigen Zeit sind und auch andere Auffassungen gelten lassen.

Das soll auch heißen, dass man versucht, Hildegard-Heilkunde harmonisch mit anderen naturheilkundlichen und – wenn es notwendig sein sollte – auch mit schulmedizinischen Therapien zu verbinden. Ich sehe darin keinen Widerspruch, und so ist auch dieses Buch aufzufassen. Ich war immer und bin immer noch der Meinung, dass man mehr das Verbindende und nie das Trennende suchen sollte.

In diesem Sinne wünsche ich jedem Leser ein gutes Hildegard-Studium und viel Erfolg damit, speziell hier natürlich beim Fasten, dass jeder dadurch lernt, wieder „auf die Stimme seiner Seele zu hören“, und dadurch „sein ureigenes, rechtes und diskretes Maß“ findet.

Peter Pukownik

Einführung in die Heilkunde der Heiligen Hildegard von Bingen



Bevor ich mit dem eigentlichen Thema dieses Buches „Fasten nach der Heiligen Hildegard von Bingen“ beginne, möchte ich einen kleinen Überblick über ihr Leben und Wirken geben. Mit diesen Kenntnissen ist dann das „Fasten“ besser zu verstehen. Denn diese Frau und ihre Werke sind universal. Nach dem Überblick kann man erst ins Detail gehen.

Die erste Frage sollte sein: Wer war eigentlich diese Hildegard von Bingen?

Eduard Gronau (1905 – 1985), ein evangelischer Theologe und Verfasser der m. E. besten Biographie der Hildegard von Bingen, schreibt in seinem gleichnamigen Buch in der Einleitung (gekürzt):

„Wohl nie in der deutschen Geschichte fiel so viel Licht von oben auf einen Menschen wie bei Hildegard von Bingen. Sie gilt als größte deutsche Frau des Mittelalters. Sie war Gründerin und Äbtissin des berühmten Klosters Rupertsberg, diktierte in lateinischer Sprache bedeutende theologische Werke und eine Heilkunde, schuf Hymnen und musikalische Werke. Sie unternahm weite Reisen als Klostervisitatorin und wirkte durch ihren umfangreichen Briefwechsel als Beraterin der Großen in Kirche und Welt.

Dies alles vollbringt sie nicht als wissenschaftlich arbeitende Frau, sondern lebend in der reichen klösterlichen Tradition, getrieben vom Geist Gottes, erleuchtet von prophetischer Schau und deshalb von ihren Zeitgenossen „*prophetissa teutonica*“ (deutsche Prophetin) oder auch „Seherin vom Rhein“ genannt. Die Kraft dazu ringt sie einem lebenslang kränkelnden Organismus ab.

Am Eingang jener Epoche, in welcher der Mensch des christlichen Abendlandes eine Einigung mit Gott zu verwirklichen suchte, ist sie die Kündlerin der gottgewiesenen Wege zum Heil, zeigt sie die Gefährdung des Menschen und seiner Umwelt durch die Verführung des Bösen. Das Besondere dieser Verkündigung ist die Offenheit für alles Große und Kleine, das Wissen um Weite und Grenzen des Erkennens und die Einander-Zuordnung alles Geschaffenen in Gottes Welt. Dies macht all' ihr Schreiben und Handeln so erstaunlich lebendig und wirklichkeitsnah.“

Mit diesen Worten Gronaus haben Sie schon eine sehr treffende und umfangreiche Beschreibung Hildegards bekommen, die ich jetzt noch etwas vertiefen möchte.

Hildegard war keine Ärztin, wie fälschlicherweise immer wieder in manchen Büchern geschrieben wird. Ihre Medizin war zum Zeitpunkt der Niederschrift noch keine Erfahrungs- oder Volksheilkunde, sondern alles, was sie niederschrieb bzw. diktierte – ob Theologie, Psychologie, Naturkunde oder Heilkunde, ob Musikstücke oder gar ganze Oratorien – war göttliche Eingebung.

Ihr Wissen war nicht das einer Gelehrten. In einem Brief an Bernhard von Clairvaux – mit dem sie einen regen Briefwechsel hatte – schrieb sie darüber u. a.: *„Ich bin ja ein Mensch, der durch keinerlei Schulwissen über äußere Dinge unterwiesen wurde. Nur innen in meiner Seele bin ich unterwiesen!“*

Sie war Äbtissin eines Benediktinerinnen-Klosters mit all den Sorgen und Nöten, die die Leitung eines so großen Komplexes mit sich bringt. Außerdem unternahm sie im deutschsprachigen Raum einige Missionsreisen, um die vom Verfall bedrohte Kirche der damaligen Zeit wieder zu festigen. Sie hatte eine umfangreiche Korrespondenz mit Päpsten, Kaisern, Königen und anderen hochgestellten Persönlichkeiten, u. a. auch mit Kaiser Friedrich Barbarossa. Sie las diesen Leuten z. T. ganz gehörig die Leviten ohne Rücksicht auf die Person. Als eine vom Papst und damit vor der ganzen damaligen Welt anerkannte Prophetin hatte sie da gewisse Freiheiten, die sie auch reichlich (manche sagen „schamlos“) nutzte.

Über 300 dieser Briefe sind in Originalen erhalten. Sie sind in einem „hildegard-typischen Sprachstil“ verfasst – Latein mit einigen deutschen Worten. Diesem

Umstand ist es zu verdanken, dass Fachleute heute in den verschiedenen Abschriften ihrer Werke mit einiger Sicherheit unterscheiden können, was original Hildegard sein müsste und was später von Kopisten ergänzt und korrigiert wurde.

Sie hat u. a. auch zwei Medizinbücher verfasst, die heute die Grundlage der Hildegard-Heilkunde sind. Das erste ist die „Physika“, die „Heilmittel“. Dieses Buch wurde in den 70er und 80er Jahren von Frau Dr. Marie-Louise Portmann aus Basel und einem Team von Altphilologen und Medizinhistorikern und Medizinerinnen übersetzt.

Das 2. Medizinbuch, „Causae et curae“ – „Ursachen und Behandlungen der Krankheiten“ –, ist schon 1931/32 von keinem Geringeren als von Prof. Dr. Hugo Schulz – vielen sicher bekannt durch das Arndt-Schulz'sche Gesetz – kurz vor seinem Tode übersetzt worden. Das Vorwort zu diesem Buch schrieb sein Freund Prof. Dr. Ferdinand Sauerbruch. Es haben sich also schon sehr namhafte Leute mit der Heiligen Hildegard beschäftigt.

Aber nicht nur die Medizin findet Interesse an der Heiligen Hildegard. Im Laufe der Jahrhunderte wurden ihre theologischen Werke immer wieder gesichtet und studiert und sie ist am 7. November 2012 von Papst Benedikt XVI. zu einer Kirchenlehrerin erhoben worden, nach Theresa von Avila, Katharina von Siena und Theresa von Lisieux die vierte Frau, der diese Ehre widerfahren ist. Vorher, im Mai 2012, ist sie auch offiziell von Papst Benedikt XVI. heilig gesprochen worden; bis dahin war sie „nur“ eine hochangesehene sogenannte Volksheilige.

Sie war eine echte Emanze in einer Zeit, in der nur die Männer das Sagen hatten, und vertrat außerdem noch solche Standpunkte, dass man sie heute, wie P. Dr. Dr. Berk Müller, ein Arzt und Theologe, einmal sagte, eigentlich als „die erste Grüne“ bezeichnen müsste. Sie selbst nannte sich schlicht die „Posaune Gottes“.

Ihr Wirken war so allumfassend und auf allen Gebieten so sehr ins Detail gehend, dass ein menschlicher Geist dies alles allein ohne Hilfe von oben gar nicht hätte schaffen können. Sie schrieb ja u. a. Erkenntnisse, die erst heute durch die Wissenschaft so langsam bewiesen werden, und viele andere harren noch des wissenschaftlichen Beweises.

Geboren wurde Hildegard im Jahre 1098 in Bermersheim bei Alzey in Rheinhessen. Sie war das 10. Kind des Herren von Bermersheim, eines Landadeligen des Hochstifts Speyer. Als „ZEHNT“ war sie schon lange vor ihrer Geburt Gott geweiht und wurde mit 8 Jahren im Jahre 1106 der Klausnerin Jutta von Sponheim, ihrer Tante und Benediktinerin auf dem Desibodenberg, zur weiteren Erziehung und Ausbildung übergeben.

Im Jahre 1114 entschied sie sich dann endgültig fürs Klosterleben und wurde 1136, nach dem Tode der Jutta von Sponheim, einstimmig im ersten Wahlgang zur Äbtissin gewählt. (Auch dies schon ein kleines Wunder, denn damals wurde um solche Posten geschachert und gefeilscht.)

Im Jahre 1141 erhielt sie von Gott den Auftrag, alles, was sie vor ihrem geistigen Auge sah, niederzuschreiben. Denn schon als Kind hatte sie die „Gabe des Schauens“ und setzte damit ihre Umgebung in Erstaunen und Erschrecken. Als hochbetagte Frau schreibt Hildegard später über ihre übersinnlichen Wahrnehmungen, dass sie sich ihrer menschlichen Unzulänglichkeit voll bewusst sei, doch ein innerer Drang zwingt sie, dies alles niederzuschreiben.

Wortwörtlich fährt sie fort: *„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 Vermittlung meiner fünf Sinne. Ich sehe sie vielmehr einzig in meiner Seele, mit offenen leiblichen Augen, sodass ich dabei niemals die Bewusstlosigkeit einer Ekstase erleide, sondern wachend schaue ich dies, bei Tag und bei Nacht!“*

Damit ist mit aller Deutlichkeit zum Ausdruck gebracht, dass Hildegard nicht etwa im Zustand eines gedämpften Bewusstseins ihre Visionen empfing, sondern dass die Wachheit ihres Alltagsbewusstseins eher noch gesteigert war. Als das Besondere daran erscheint ihr:

„Ich sehe, höre und weiß gleichzeitig, und wie in einem Augenblick erlerne ich das, was ich weiß ... Ich werde in der Schau nicht gelehrt, wie die Philosophen zu schreiben. Die Worte dieser Schau klingen nicht wie die aus Menschenmund, sondern sie sind wie eine blitzende Flamme und wie eine in reinem Äther sich bewegende Wolke.“

Somit können und müssen wir annehmen, dass das, was Hildegard in ihrem Leben geschrieben bzw. diktiert hat, alles göttliche Eingebung war, nicht ihre, nicht menschliche Erfahrung. Dr. Hertzka schrieb einmal darüber, dass Hildegard es quasi vor ihrem inneren Fernsehapparat sah und hörte und so diktierte.

Der amerikanische Mediziner Dr. Richard Maurice Bucke beschreibt in seinem Buch „Kosmisches Bewusstsein“ 1901, deutsch erschienen 1925, seinen eigenen Durchbruch zum höheren Selbst mit Worten, die sich fast mit denen Hildegards decken: „Plötzlich und ohne vorangegangene Vorzeichen fand ich mich von einer feurigen Wolke eingehüllt. Im ersten Augenblick dachte ich an einen Brand irgendwo in der Nähe, aber dann erkannte ich, dass das Feuer in mir selbst war. Und alsbald überflutete mich ein Gefühl unaussprechlicher Freude und Wonne. Auch eine geistige Erleuchtung erfolgte unmittelbar, wie ich sie nicht zu beschreiben vermag.“

Hildegard-Heilkunde ist bisher nur zu einem Teil Erfahrungsheilkunde. Den Rest müssen wir ihr erst einmal glauben und durch die richtige Anwendung dann selbst unsere Erfahrungen sammeln, in Arbeitsgruppen vergleichen und diese Erfahrungen miteinander austauschen.

Je genauer wir uns an diese Anordnungen von Hildegard halten, desto besser wirken sie. Es kommt oft auf winzigste Kleinigkeiten an. Auch der Vater der Homöopathie, Samuel Hahnemann, sagte einst zu seinen Anhängern: „Macht es nach, aber macht es richtig nach!“ Dieser Satz ist ohne Abstriche auch für die Hildegard-Heilkunde anwendbar.

In der Homöopathie weiß man inzwischen auch, dass man bei homöopathischen Kombinations-Präparaten eine bestimmte Reihenfolge in der Mischung der verschiedenen Einzel-Potenzen einhalten muss, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. Wenn man die Reihenfolge der Zusammenmischungen ändert, ändert sich auch die Wirkung etwas, obwohl es dieselben Grundstoffe in denselben Potenzen sind. So ist auch der Satz von Hahnemann zu verstehen, obwohl er natürlich fast nur mit Einzelpotenzen gearbeitet hat. Aber auf einer Tagung sagte einmal jemand, dass Hahnemann in der heutigen Zeit sicher auch homöopathische Kombinationen anwenden würde.

Dr. Gennerwein, auch Arzt und Theologe, äußerte einmal in München, dass jede Krankheit eine Umarmung Gottes sei, auch wenn sie – diese Umarmung – nicht immer als sehr angenehm empfunden werde.

Hildegard von Bingen ist, wenn man das so ausdrücken darf, sehr oft und sehr intensiv von Gott umarmt worden. Sie wehrte sich nämlich anfangs dagegen, den göttlichen Befehl auszuführen, alles, was sie vor ihrem inneren Auge sah, niederzuschreiben. Und sie war so lange z. T. sehr krank, solange sie sich dagegen wehrte. In dem Augenblick aber, als sie anfang vom Krankenlager aus zu diktieren – und es sprudelte nur so aus ihr heraus – wurde sie fast schlagartig gesund. Sie wurde nur immer wieder dann krank, wenn sie sich gegen ihre innere Stimme aufbäumte und nicht alles aufschreiben lassen wollte, weil sie sich nicht für würdig genug erachtete. Wir würden dies heute als psycho-somatische Erkrankungen bezeichnen.

Als sie dann aber erst einmal 1141 mit ihrem ersten Buch „Scivias“, einem theologischen Werk, anfang, kam so viel aus ihr heraus, dass ihr Beichtvater und Sekretär, der Mönch Volmar, alle Mühe hatte, mit der Klarschrift der Texte nachzukommen.

In den Jahren 1147 / 48 war dann die Synode von Trier. Papst Eugen III. schickte extra eine Kommission ins Kloster, um die Sehergaben Hildegards einer strengen Prüfung zu unterziehen. Diese fand sie in Ordnung, berichtete ihm davon und brachte ihm auch Abschriften der noch unfertigen „Scivias“ – „Wisse die Wege“. Er war davon so begeistert, dass er selbst der Synode daraus vorlas. Damit hatte sie den Durchbruch auch auf dieser Welt erreicht und war somit eine vom Papst anerkannte Prophetin. Und die Synodalen aus vielen Ländern verbreiteten dies im ganzen damaligen Einflussbereich der Kirche. Mit dieser Rückenstärkung schrieb sie dann den Großen der damaligen Welt ihre berühmt gewordenen Briefe.

Sie hatte dann mehrere Offenbarungsperioden:

In den Jahren 1141 – 51 die erste mit dem schon erwähnten Buch „Scivias“, dies war eine mehr theologische Phase.