

Wighard Strehlow

Die Psychotherapie der
Hildegard von Bingen

Heilen mit der Kraft der Seele

MensSana 
BEI KNAUR

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.
Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knaur.de
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter
www.mens-sana.de



Völlig überarbeitete Neuauflage 2010
Copyright © 2010 für die deutschsprachige Ausgabe Knauer Verlag.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Illustrationen Textteil: Hans Meyers
Illustrationen Farbbildteil: Miniaturen aus dem Rupertsberger SCIVIAS-
Kodex der hl. Hildegard von Bingen (um 1180), Original verschollen,
Handkopie Abtei St. Hildegard (um 1930), mit freundlicher Genehmigung
der Benediktinerinnenabtei St. Hildegard, Rudesheim am Rhein
Satz: Daniela Schulz, Stockdorf
Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-65673-0

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch beschriebenen Mittel und Ratschläge dienen ausschließlich der Erhaltung Ihrer Gesundheit und beruhen auf den Lehren der Hildegard von Bingen und meiner über 25-jährigen Erfahrung mit dieser Heilkunde, die nicht unbedingt mit der heutigen Schulmedizin übereinstimmt. Jeder Leser ist selber verantwortlich zu entscheiden, ob und inwieweit die in diesem Buch vorgestellte Hildegard-Heilkunde für ihn eine Alternative zur »Schulmedizin« darstellt.

*Meiner Frau Karin und meinen vier Kindern
George, Stefanie, Sofia und Harry in Liebe und
Dankbarkeit gewidmet*

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage.	13
Einleitung: Spirituelle Gesundheit.	17
In der Gesundheit liegt die Zukunft	17
Entdecken Sie die heilenden Kräfte Ihrer Seele	18
Die Vereinigung von Leib und Seele	20
Die Schule des Lebens: Aufstieg zum goldenen Zelt	24
Das vegetative oder autonome Nervensystem: Brücke zwischen Seele und Körper.	27
Stärken und Schwächen sowie ihre psychosomatischen Entsprechungen	30

Teil 1:

Die 35 »Tugenden« und »Laster« der Seele.	43
Spiritualität und Heilung	43
Zehn praktische Schritte in die göttliche Welt	44
1. Lebensstation: Das Leben vor dem Leben	52
1. <i>Irdische Liebe – Himmlische Liebe.</i>	54
2. <i>Ausgelassenheit – Disziplin</i>	68
3. <i>Vergnügungssucht – Bescheidenheit</i>	77
4. <i>Unbarmherzigkeit – Mitgefühl</i>	84
5. <i>Feigheit – Gottvertrauen</i>	96
6. <i>Zorn – Geduld.</i>	104
7. <i>Zynismus – Sehnsucht nach dem Leben</i>	117
2. Lebensstation: Die Schwangerschaft	126
8. <i>Genusssucht – Genügsamkeit</i>	129
9. <i>Verbitterung – Großherzigkeit</i>	136
10. <i>Bosheit – Güte.</i>	143

11. <i>Lüge – Wahrheit</i>	150
12. <i>Streitsucht – Friedfertigkeit</i>	159
13. <i>Schwermut – Glückseligkeit</i>	167
14. <i>Maßlosigkeit – Maßhalten</i>	175
15. <i>Seelenkälte – Seelische Ausstrahlung</i>	184
3. Lebensstation: Die Kindheit	191
16. <i>Hochmut – Demut</i>	196
17. <i>Neid – Nächstenliebe</i>	204
18. <i>Ruhmsucht – Verehrung der Schöpfung</i>	212
19. <i>Ungehorsam – Gehorsam</i>	219
20. <i>Unglaube – Glaube</i>	229
21. <i>Verzweiflung – Hoffnung</i>	238
22. <i>Ausschweifung – Einfachheit</i>	247
4. Lebensstation: Das Erwachsenenalter	255
23. <i>Ungerechtigkeit – Gerechtigkeit</i>	258
24. <i>Antriebslosigkeit – Tatkraft</i>	267
25. <i>Gottesvergessenheit – Heiligkeit</i>	275
26. <i>Unbeständigkeit – Beständigkeit</i>	286
27. <i>Sorge um das Irdische – Urvertrauen</i>	296
28. <i>Sturheit – Umkehr</i>	303
29. <i>Sucht – Freisein von Abhängigkeit</i>	313
30. <i>Disharmonie – Harmonie</i>	324
5. Lebensstation: Das Alter	333
31. <i>Respektlosigkeit – Ehrfurcht</i>	335
32. <i>Labilität – Stabilität</i>	342
33. <i>Magie – Wahre Gottesverehrung</i>	349
34. <i>Festhalten – Loslassen</i>	357
35. <i>Sinnlosigkeit – Lebensfreude</i>	367

Teil 2:

Rezepte und praktische Anleitungen 379

- Antimelancholika. 379
- Hildegard-Fasten – ein Universalheilmittel
für Körper, Seele und Geist. 383
- Was noch zum Fasten gehört 388
- Nach dem Fasten 397
- Fastenerfolge: Beispiele aus der Praxis 401
- Ausblick. 411
- Anhang 414**
 - Hildegard: Werk und Leben 414
 - Literaturverzeichnis 419
 - Bezugsquellen. 422
 - Kontaktadressen 424
 - Förderkreis Hildegard von Bingen e. V.,
Konstanz. 425
 - Internationale Hildegard-von-Bingen-
Stiftung. 426

Vorwort zur Neuauflage

In diesem Buch erleben wir atemberaubende Visionen der Prophetin Hildegard von Bingen über den Zustand unserer Seele. Für Hildegard öffnete sich vor 850 Jahren der Himmel, und sie sah und hörte Geheimnisse, die zuvor noch niemand in dieser Klarheit erkannt hatte: Musik und Medizin, Kosmos und Theologie waren zu einer Einheit verbunden. Obwohl sie ihr ganzes Leben lang mit dieser göttlichen Visionsquelle verbunden war, hat die Hildegard-Forschung lange Zeit nicht gesehen, dass alle ihre Werke zum Heil und zur Heilung des Menschen führen. Mit jedem Hymnus, jedem Visionsbild, jeder Rezeptur und all ihren Texten sind wir mit der Lebens- und Heilungsenergie verbunden, die durchs Universum fließt. Diese heilende Kraft wirkt weiter in den Herzen der Menschen, weil sie in den unergründlichen Tiefen unserer Seele verwurzelt ist. Der kosmische Baumeister gewährte Hildegard einen Blick in deren Bauplan.

Durch Hildegard sehen wir den allmächtigen Schöpfer auf seinem mit Edelsteinen geschmückten Thron (siehe Abb. 1 im Bildteil). Unter seinen Füßen treibt ein feuriges Rad unseren blauen Planeten: in blauer Farbe, so wie ihn unsere Astronauten heutzutage vom Weltall aus sehen. Blau ist gleichzeitig ein Signal für die göttliche Welt und die Gegenwart Gottes. Er ist der Baumeister des Universums, aber auch der Baumeister, Richter und Heiler, der in der ganzen Schöpfung beheimatet ist.

Hildegard beschreibt das Innere unserer Seelenstadt und betrachtet die Türme, Mauern, Häuser und Paläste, in denen dreißig göttliche Lebens- und fünf Führungskräfte unermüdlich ihre Arbeit tun. Es sind die 35 spirituellen Kräfte bzw. Stärken unserer Seele, sogenannte »Tugenden«. Sie stehen in ständiger Auseinandersetzung mit den 35 lebenszerstörenden Gegenkräften aus der materiellen Welt, den Schwächen oder »Lastern«.

Vor unseren Augen und Ohren inszeniert Hildegard ein faszinierendes Schauspiel. Wir selbst sind dabei Publikum und Akteure zugleich. Unsere täglichen Gedanken, Entscheidungen, Argumente und Gefühle treten als personifizierte »Tugenden« und »Laster« auf und entscheiden im Verlauf unseres Lebens maßgeblich über unsere Gesundheit, über Glück oder Unglück, Freude oder Weltschmerz. Hautnah erleben wir, wie die 35 »psychosozialen Fehler« der materiellen Welt für Krankheiten verantwortlich sind, die die ganze Menschheit infizieren und letztlich in den Abgrund stürzen können. Dem gegenüber steht aber eine völlig andere Welt: Die Kraft der sogenannten 35 »Tugenden« veredelt die menschliche in ihre göttliche Natur. Sie nehmen uns an der Hand und führen uns an einen ganz anderen Platz, in unsere eigene Seelenstadt: das göttliche Reich, in dem die Menschen nach ihrer eigentlichen Natur leben und handeln können. Hier öffnet sich eine Welt, in der sich alle wohl fühlen können, in der wir fähig sind, die Blockaden beiseitezuräumen, die uns bisher behindert haben. Jene 35 Paare werden in diesem Buch ausführlich beschrieben.

Langjährige Studien Hunderter Wissenschaftler auf allen fünf Kontinenten haben längst bestätigt, was Hildegard bereits wusste: Ein vernünftiger Lebensstil und eine gesunde Ernährung beeinflussen zu gut achtzig Prozent unsere Gesundheit. Nur je zehn Prozent aller Faktoren, die unsere Gesundheit zerstören, sind umwelt- und genetisch bedingt. Mit anderen Worten, rein rechnerisch gesehen könnte man mit einem sinnvollen Lebensstil und einer sinnvollen Ernährung die Krebsrate genauso wie die der Autoaggressionskrankheiten um gut achtzig Prozent senken! Ganz abgesehen von der gesteigerten Lebensqualität, die man dadurch erhalte, liegt hier die größte und wohl einzige Möglichkeit, die Volksgesundheit nachhaltig zu optimieren und damit letztlich auch Kosten im Gesundheitswesen zu reduzieren. Das Hildegard-Wissen über die richtige Ernährung und einen dem Menschen sowie der Umwelt zuträglichen

chen Lebensstil ist also der Schlüssel für eine wahrhaft wirkungsvolle Gesundheitsreform.

Jeder Mensch hat eine tiefe Sehnsucht nach einem sinnvollen Leben, nach Liebe und »Unsterblichkeit« sowie nach dem Gefühl, einmalig und wertvoll zu sein. Dennoch empfinden viele ihr Dasein als »normal«, bedeutungs- oder gar sinnlos. Sie leben »einfach so in den Tag hinein«. Andere beklagen sich, dass sich keiner um sie kümmert und es keinen Unterschied macht, ob sie leben oder sterben. Das Gefühl, wertlos, überflüssig und ungeliebt zu sein, macht sie schwach und krank. Einige können die Leere in ihrem Leben nicht ertragen und gehen auf die Suche nach irgendeinem Ersatz, um dieses Vakuum zu kompensieren: Arbeitswut, Alkohol, Drogen, exzessiven Sex oder irgendein anderes Ersatzmittel, nicht wenige wählen den Freitod. Im ersten Jahrzehnt des neuen Jahrtausends waren es doppelt so viele, wie im Straßenverkehr ums Leben kamen. Experten gehen davon aus, dass die wirkliche Zahl viel höher ist.

Sie werden in diesem Buch erfahren, wie das Gefühl, geliebt zu sein und andere Menschen lieben zu können, das ganze Leben kraftvoll verändern kann. Hildegards bahnbrechendes Original *Liber vitae meritorum*, das Buch von den Werten im Leben, erscheint hier in einer vollständig neu überarbeiteten, zeitgemäßen Form in zwei Teilen. Im ersten treten die seelischen Schwächen und Stärken detailliert in Wort und Bild auf. Und im zweiten Teil geben wir Ihnen praktische Tipps für eine effektive Hildegard-Therapie an die Hand, die Praxis des Fastens.

Bei der Lektüre und der Umsetzung der tiefen Einsichten Hildegards sowie der mannigfach bewährten Methoden wünschen wir Ihnen viel Vergnügen und vor allem viel Erfolg.

*Dr. Wighard Strehlow
Hildegard-Zentrum
Allensbach am Bodensee im Sommer 2010*

Einleitung: Spirituelle Gesundheit

In der Gesundheit liegt die Zukunft

Das Wissen um die Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit sowie der Umgang mit einer gesunden Ernährung werden in den nächsten Jahrzehnten eine gewaltige Innovationskraft auslösen und für das Wohlergehen der Menschheit alles bisher Dagewesene in den Schatten stellen. Keine Technologie, Forschung und Entwicklung ist in der Lage, die Zukunft so kraftvoll zu beeinflussen, wie das Bedürfnis und der Wunsch der Bevölkerung in der gesamten Welt nach Gesundheit, Wohlfühlen, Prävention und natürlicher Ernährung. Auf dem Weg in ein neues Leben werden Sie Kräfte kennenlernen, die Sie dazu befähigen, Ihr bisheriges »normales« Leben hinter sich zu lassen und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken, eine Zukunft, für die es sich lohnt, zu leben, und die Sie befähigt, grenzenlos zu lieben, Menschen zu gewinnen und mit sich und der Welt in Harmonie zu sein. Sie werden erkennen, dass diese außergewöhnlichen Kräfte von Anfang an in der tiefsten Tiefe Ihrer Seele vorhanden waren und nur darauf gewartet haben, von Ihnen entdeckt zu werden. Wenn Sie den Staub wegblasen, der Sie im Laufe Ihrer Entwicklung müde, erschöpft und kraftlos gemacht hat, werden Sie die Heilkräfte Ihrer Seele wahrnehmen, von denen die Gesundheit und das Glück Ihres Lebens abhängen. Diese neue Energie wird Ihnen dabei helfen, die Schwierigkeiten in Ihrem Alltag zu meistern, auch und gerade in den dunkelsten und bittersten Stunden Ihres Daseins. Auf der anderen Seite werden Sie die Blockaden kennenlernen, die Sie bisher daran gehindert haben, ein glückliches und außerordentliches Leben zu führen. Hildegard beschreibt insgesamt 35 Lebenskonflikte, -lügen

und Fallen, die das Leben blockieren und beherrschen können. Sie haben bisher vielleicht vergeblich versucht, durch den Wunsch nach materiellem Reichtum glücklich zu werden. Sie haben möglicherweise auch erlebt, dass Ihnen Wohlstand und Geld eine Fülle von Luxus, Essen und Trinken, Zeitvertreib, Vergnügen, Spaß und Sex ermöglichte, aber dass Sie dafür einen sehr hohen Preis bezahlen mussten: Das sinnvolle Leben ist spurlos an Ihnen vorübergezogen. Zu viel Stress, sinnlose Überarbeitung und Zeitdruck haben Ihre Gesundheit belastet. Sie sind müde und kraftlos geworden, reagieren zynisch und resigniert und merken hoffentlich noch vor dem ersten Herzinfarkt, dass Sie sich selbst kaputtgemacht haben, bevor Sie sich am wirklichen Leben erfreuen konnten. Dieses Buch bringt Licht in Ihren Alltag und ermöglicht Ihnen, ab sofort ein befreites Leben ohne die Lasten der Vergangenheit zu führen. Ein Dasein, das Ihrer würdig ist und für das es sich lohnt zu leben.

Entdecken Sie die heilenden Kräfte Ihrer Seele

In diesem Buch werden Sie entdecken, wie Sie durch die Spiritualität Ihr eigenes Leben liebevoll und kraftvoll verändern können. Wenn Sie sich nach Liebe, Mitgefühl, Frieden und Lebensfreude sehnen, sollten Sie zuvor in Ihrem eigenen Inneren die Feinde, Widerstände und Fehler entlarven, die Sie daran hindern, gesund und glücklich zu sein. Indem Sie Ihre Schwächen und Fehler erkennen und beim Namen nennen, verlieren diese ihre Kraft und ihren Einfluss auf Sie, und Sie werden erfahren, dass hinter jedem Feind ein Freund steckt, dass Sie hinter dem sogenannten Bösen das Gute erkennen können und dass hinter der Krankheit die Kraft steht, gesund und glücklich zu werden. Das Böse lässt sich nicht vernichten, das haben Generationen vor Ihnen schon vergeblich versucht,

weil es ein Teil unserer Existenz ist, um das Gute ans Licht zu bringen.

Hildegard von Bingen verband in ihren Werken Musik, Theologie, Medizin und Kosmologie zu einer Einheit und entdeckte dadurch ein bahnbrechendes Konzept für ganzheitliches Heilen und Denken. Es geht dabei nicht nur um Gott und die Welt, sondern immer auch um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie wusste, dass Gesundheit durch ein Gleichgewicht aus allen körperlichen, seelischen, kosmischen und spirituellen Kräften entsteht. Ihre Visionen sind heute die Antwort auf unsere Fragen nach einem sinnvollen und glücklichen Leben. Hildegard beschrieb in ihrem Buch *Liber vitae meritorum* – dem Buch von den Werten im Leben – eine unvergängliche Psychosynthese über die 35 Werte, die unser Leben wertvoll machen, und die 35 destruktiven Kräfte, die es blockieren und zerstören. Bei jeder Entscheidung zum Guten oder Bösen ändert sich der Energiehaushalt durch Gewinn oder Verlust, was den Menschen entweder stark macht oder schwächt. Mit anderen Worten: Gute Entscheidungen führen zu einem Energiegewinn, stärken unsere Vitalität, das Immunsystem und unsere Gesundheit. Entscheidungen, in denen ein Verlust von Werten sichtbar wird, führen zu einem Energieabfall und zum Verlust von Vitalität und Gesundheit, angefangen von der Raffgier als größtem Energieräuber bis hin zum totalen Energieabsturz bei Traurigkeit oder Depression. Diese psychosozialen Fehler unserer westlichen Risikogesellschaft verursachen nach Berechnungen des Wirtschaftswissenschaftlers Leo A. Nefiodow (siehe Literaturverzeichnis) einen Verlust von weltweit 14 Billionen Euro pro Jahr – Kosten, die wir uns in Zukunft nicht mehr lange leisten können. Das Weltbruttosozialprodukt beträgt jährlich ca. 70 Billionen Euro. Dabei ist jedem klar, dass es Menschen gibt, die an den Fehlern, Schwächen, Ängsten und Krankheiten der Menschen kräftig verdienen, allen voran die Waffenindustrie und das Krankensystem, die beide von den Nöten der

Menschen profitieren. Insbesondere das Krankensystem hat sich bisher jeder Reform widersetzt, weil es von den Krankheiten der Menschen lebt. In der Überwindung der 35 destruktiven Kräfte durch die 35 Werte schlummern gewaltige Produktivitätskräfte, die in den kommenden Jahren die treibende Kraft für das Wirtschaftswachstum und Wohlbefinden aller Menschen sein werden. Der Ökonom Leo Nefiodow hat in seinen Untersuchungen den Wunsch der Bevölkerung nach Gesundheit und Wellness als Innovationslokomotive für den wirtschaftlichen Aufschwung der nächsten fünfzig Jahre erkannt.

Was wir dringend brauchen, ist ein Gesundheitsprogramm und das Wissen um die spirituelle Gesundheit. Hier kann die Heilkunde Hildegard von Bingens Bahnbrechendes leisten, weil sie die Kernfragen des Lebens thematisiert. Gesundheit ist nur durch eine gesunde Ernährung und einen harmonischen Lebensstil zu erreichen.

Dieses Buch ist das Ergebnis meiner 25-jährigen Erfahrung mit der Hildegard-Psychotherapie im Rahmen von Fasten- und Aufbauwochen. Viele tausend Menschen haben in dieser Zeit das Hildegard-Fasten schätzen und lieben gelernt und möchten es in ihrem Leben nicht mehr missen. Mit dem Hildegard-Fasten beginnt der Transfer unserer Schwächen in unsere Stärken, der innere Feind wird zum Stern, der uns den Weg in ein außergewöhnlich schönes und vitales Leben weist. Wenn Sie gesund bleiben wollen, sollten Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen und die in diesem Buch gewonnenen Erkenntnisse kraftvoll in die Tat umsetzen.

Die Vereinigung von Leib und Seele

Wer die Seele heilen will, muss auch ihren Ursprung, ihre Kräfte und Wirkungen kennen. Nur der Schöpfer kennt den Bauplan der Seele sowie die Energien und Informationen, die von

ihr ausgehen und mit denen sie den Körper steuert. Hildegard war ganz von diesem Wissen durchdrungen und hat dadurch wie nur wenige Menschen die Autorität und Macht, Gültiges über die Kraft der Seele zu schreiben.

Eine ihrer schönsten Visionen aus ihrem *Scivias*-Buch («Wisse die Wege») beschreibt die innige Vereinigung der Seele mit dem Leib und die göttlichen und kosmischen Kräfte, die jedem Menschen aufgrund seiner Herkunft zur Verfügung stehen. Dieses Wissen wird von nun an Ihr Bewusstsein radikal verändern, denn durch die enge Vereinigung von Gott, Mensch und Universum werden Ihnen Kräfte zur Verfügung stehen, die Sie in Ihren kühnsten Träumen nicht für möglich gehalten haben. Diese Kräfte werden Ihr Leben verändern und Sie für Liebstaten aktivieren, die Ihrem Leben den lang ersehnten Sinn geben. »Der Mensch hat nämlich Himmel und Erde und alles, was geschaffen ist, in sich vereinigt, und alles liegt in ihm verborgen ... Also sind Gott und Mensch eins wie Seele und Leib ...« (*Causae et curae*).

Haben Sie schon einmal eine Seele gesehen? Nein. Dann schauen Sie doch mal in den Spiegel oder Ihrem Freund oder Ihrer Freundin in die Augen, denn »... mächtig ist der Blick der Seele in den Augen eines solchen Menschen, dessen Augen klar und durchsichtig sind, weil die Seele in seinem Körper kraftvoll wohnt, um noch viele gute Werke mit ihm zu vollbringen, denn die Augen sind die Fenster der Seele«.

Für Hildegard von Bingen besteht vollkommene Klarheit darüber, dass der Mensch von Natur aus eine vollendete Einheit ist, eine Schönheit mit Form und Inhalt, die dadurch entsteht, dass sich in ihm Himmlisches und Irdisches verbunden hat.

In ihrem visionären Buch *Scivias* beschreibt sie die Vereinigung von Leib und Seele als Beginn des Lebens in dem Moment, wo die Mutter die ersten Kindsbewegungen spürt. Mit dieser Zeitangabe unterscheidet sie sich nicht nur von den Angaben der damaligen Tradition, sondern auch von der heutigen Schul-

theologie. Aber es geht hier um zwei getrennte wichtige Vorgänge, die Zeugung durch den irdischen und die Beseelung durch den himmlischen Vater. In jedem Menschen vereinigen sich zwei Naturen, eine sichtbare irdische, die sich im Körper zeigt, und die unsichtbare göttliche Natur seiner Seele. In ihrer Vision von Leib und Seele hat Hildegard diesen komplexen Vorgang der menschlichen Seele sehr anschaulich sichtbar gemacht (siehe Abb. 2 im Bildteil).

Wir sehen auf der linken Seite dieses Bildes ein Rechteck mit einem eiförmigen Oval, Symbol der Fruchtbarkeit. Im Vordergrund ist eine schwangere Frau. Darüber sieht man drei Männergruppen mit jeweils einer Schale, in der sich runde Käse befinden, die männliche Hoden repräsentieren. Auf der rechten Seite erkennen wir starke Männer, ihr Samen ist hart wie guter Käse. Sie zeugen gesunde Kinder mit einem zur Fröhlichkeit neigenden Naturell. Die Männer auf der linken Seite zeugen Kinder, die von Geburt an zur Melancholie und zum Welt-schmerz neigen. Ihr Samen ist weich wie Käse. Im Hintergrund sieht man, wie ein Teufelchen sein Gift unter den Samen der dritten Männergruppe mischt. Kinder, die aus diesem Samen gezeugt werden, nennt Hildegard *debilitates*, das heißt von Anfang an behindert. Ihnen widmet Gott seine besondere Aufmerksamkeit und Liebe, denn behinderte Kinder neigen von Natur aus zu Zufriedenheit und Freude.

Mit der Zeugung des Menschen ist das Werk der Männer mehr oder weniger abgeschlossen. Zur Schwangerschaft sind allein die Frauen fähig, weil nur eine Frau in der Lage ist, Leben zu empfangen und weiterzugeben.

Im Vordergrund ruht eine schwangere Frau. Wir sehen ein Baby in ihrem geöffneten Schoß, das mit einer goldenen Nabelschnur mit dem blauen Himmel verbunden ist. Die Nabelschnur gehört zu einem goldenen Viereck, das aus lichtblauer Höhe kommt. Die beiden Farben Gold und Blau repräsentieren auch

in der Sprache der Ikonenmalerei die Anwesenheit Gottes und des Himmels, ein Ausdruck dafür, dass die Seele göttlicher Natur ist und im Himmel ihre Heimat hat.

Überraschenderweise finden wir auch in den großen Weisheitsreligionen, zum Beispiel bei den australischen Aborigines, die gleiche Vorstellung, dass der Mensch zwei Väter hat, einen natürlichen und einen spirituellen, göttlichen.

Die goldene Seele hat vier Ecken und drei Teile. Die vier Ecken symbolisieren die vier kosmischen Elemente. Die vier Lebenselemente – natürliche Energie, frische Luft, reines Wasser und saubere Erde – sind die Grundlage für jedes gesunde Leben: »Auch die Elemente der Welt hat Gott geschaffen. Sie sind im Menschen, und der Mensch wirkt in ihnen. Es sind dies das Feuer, die Luft, das Wasser und die Erde, und diese vier Elemente sind untrennbar so eng miteinander verknüpft und verbunden, dass keines vom anderen getrennt werden kann ...«

Die Elemente sind bei Hildegard der Schlüssel für das Verständnis der gesamten Heilkunde. Die vier Elemente entscheiden über den Säftehaushalt des Menschen, Gesundheit und Krankheit. Keiner existiert ohne dieses kosmische Prinzip. Alles wirkt zusammen in dieser Ordnung, im Gleichgewicht und in der Harmonie, und so wird der Mensch gesund und bleibt am Leben: »Ebenso erhalten die Elemente im Menschen die Gesundheit, wenn sie in ihm ordentlich wirken. Sobald sie aber von dieser Ordnung abgehen, machen sie ihn krank und töten ihn. Solange die Säfte, die im Menschen von der Wärme, Feuchtigkeit, vom Blut und vom Fleisch abhängig sind, in Ruhe und im richtigen Verhältnis wirken, hat der Mensch seine Gesundheit. Sobald sie aber alle auf einmal unvorsichtig und im Übermaß über ihn herfallen, machen sie ihn krank und töten ihn.«

Neben den vier kosmischen Elementen stehen dem Menschen noch drei weitere starke Heilkräfte zur Verfügung, die wir im Inneren des Vierecks erkennen. Diese drei heiligen und heilenden Kräfte bilden das eigentliche Heilzentrum des Menschen:

die Kraft des Vaters, des Sohnes und des Geistes Gottes. Kein Mensch kann heilen, kein Arzt und keine Ärztin hat je eine Heilung zustande gebracht. Was heilt, liegt im Tiefsten der Seele verborgen und kann durch die Heilkunde aktiviert oder durch Gift blockiert werden. In allen Geschöpfen sind die gleichen Heilkräfte vorhanden, denn der Körper ist der »Tempel der menschlichen Seele, und Gott wirkt in ihm«.

Die Schule des Lebens: Aufstieg zum goldenen Zelt

Unsere spirituelle Reise beginnt mit der Schule des Lebens. Das Leben ist ein unentbehrlicher Lehrmeister. Das hebräische Wort für »Schule« lautet *sheoul*, was gleichzeitig »Hölle« und »Schule« bedeutet. Wir sehen in der Abbildung (siehe Abb. 3 im Bildteil) unseren Weg durchs Leben mit fünf Stationen, die jeder Mensch durchläuft, bis er sein Ziel im goldenen Zelt erreicht hat.

1. Lebensstation: Der Saustall

Hildegard verwendet kräftige Symbole, damit wir klarsehen. Sie vergleicht unsere erste Lebensstation mit einem Saustall, in dem wir mit zahllosen Konflikten unsere ersten Erfahrungen machen.

Kaum ist der Mensch geboren, schon wird er von tausend Teufelchen an Ketten gelegt und über Wildsauern gezogen. Viele Menschen fühlen sich sehr wohl im Saustall und verbringen hier am liebsten ihr ganzes Leben. Die meisten Menschen drängen jedoch danach, ihn so rasch wie möglich zu verlassen. Sie selbst entscheiden, ob wir den Schweinestall verlassen wollen oder nicht.

2. Lebensstation: Die Weinpresse

Kaum ist der Mensch aus dem Saustall befreit, schon wird er von acht neuen Lastern gefangen genommen und in die Weinpresse gesteckt. Hier setzt er sich durch sein eigenes Lügen und Betrügen derart unter Druck und Stress, dass ihm Hören und Sehen vergeht. Durch seine Gefräßigkeit stopft er sich mit Essen und Trinken dermaßen voll, dass er meint, beinahe platzen zu müssen. Von den Teufelchen wird ihm der letzte Tropfen Blut ausgepresst, Symbol für Steuern und Abgaben. Aber selbst die Qualen der Weinpresse übersteht der Mensch mit Hilfe der acht Tugenden dieser zweiten Gruppe und gelangt in die dritte Lebensstation: die Drachen- und Schlangengrube.

3. Lebensstation: Die Drachen- und Schlangengrube

An diesem Ort wird der Mensch durch die sieben Übel zwischen Hochmut und Luxus mit gefährlichen Krankheiten konfrontiert, die ihn wie Schlangen und Drachen anfallen und vernichten. Es hat keinen Sinn, Drachen zu enthaupten, weil aus jeder Wunde zehn neue Köpfe nachwachsen. Die Gegenkräfte heißen Demut und Liebe sowie die Hoffnung bzw. Zuversicht, dass auch die schwärzesten Stunden ein Ende haben werden. Der Weg aus der Drachen- und Schlangengrube führt ins Gebirge, zum Aufstieg an der Steilwand.

4. Lebensstation: Der Aufstieg zum Gipfel

Jetzt nimmt der Mensch sein Schicksal in die eigene Hand, er steckt sich ein hohes Ziel, den Aufstieg zum Gipfel, bekanntlich eine schwere Anforderung. Diesmal möchte er alle Hindernisse aus dem Weg räumen und den Gipfel erreichen. Doch auch hier tummeln sich tausend Teufelchen. Es sind diese acht neuen schweren Plagen der vierten Gruppe von der Ungerechtigkeit

bis zur Streitsucht, die den Weg verbauen. Aber mit Hilfe von acht Gegenkräften gelingt der Sprung in die letzte und rettende Station: das goldene Zelt.

5. Lebensstation: Im goldenen Zelt

Auf der Abenteuerreise durchs Leben erreicht der Mensch im Alter die letzte und schönste Station: das goldene Zelt (siehe Abb. 4 im Bildteil). Die sinnlichen Ausschweifungen aus dem Saustall sind weitgehend unter Kontrolle, der Stress in der Weinpresse hat nachgelassen, die Verletzungen und Wunden aus der Drachenburg sind verheilt, und der Gipfel ist mit Gottes Hilfe erklommen. Der Aufenthalt im goldenen Zelt ermöglicht ein Leben in der Nähe Gottes. Irdische Verletzungen kümmern einen nur noch wenig: »Von nun an regen wir uns über nichts mehr auf!« Es wird zwar immer noch geschossen, aber wir sehen auf Hildegards Visionsbild, wie die Pfeile des Teufels in der goldenen Zeltwand stecken bleiben. Gott hält seine schützende Hand, das goldene Zelt, über uns. Ein Schutzengel ist uns zur Seite gestellt, der uns durch die Schwierigkeiten dieser Lebensabschnitte begleitet. Nun können wir unserem geistigen Höhepunkt entgegengehen. Alles, was wir an Lebenserfahrungen angesammelt haben, können wir nun in Spiritualität und Weisheit umwandeln. Wer einmal unter dem Schutz des Zeltes eine stürmische Nacht am Meer oder in der Einsamkeit der Wüste zugebracht hat, weiß: Ein Zelt ist zugleich Schutz und größtmögliche Nähe zum Sternenhimmel. Hildegard gebraucht dieses Zeltsymbol für die schützende Hand Gottes, die sich über jeden Menschen legt, wenn er ihn darum bittet. Mit ihm wird selbst das Unmöglichste möglich. Dazu hilft das Goldtopas-Gebet als Schlüsselgebet. Drücken Sie daher morgens einen Goldtopas auf Ihr Herz und sprechen Sie (Goldtopas-Gebet):

*»Gott, der du in allem und von allen verherrlicht wirst.
In deiner großen Ehre verwirf mich nicht,
sondern in deiner großen Güte kräftige, stütze und erhalte
mich mit deinem Segen.«*

Sooft Sie dies sagen, legt sich die Hand Gottes auf Sie, und das Böse meidet Sie an diesem Tag. Es macht uns einfach nichts mehr aus, wenn uns Verletzungen und Gemeinheiten begegnen, wir lassen sie einfach abprallen. Es ist nicht mehr unser Problem, wenn sich einer nicht benehmen kann. Wir wünschen ihm einfach alles Gute, schütteln den Staub von unseren Schuhen und gehen weiter.

Das vegetative oder autonome Nervensystem: Brücke zwischen Seele und Körper

Das sogenannte autonome, auch vegetative Nervensystem (ANS) ist für die gesamte Regelung und alle Lebensfunktionen des Menschen verantwortlich. Dieses Nervensystem arbeitet »automatisch« – unwillkürlich, ohne den Einfluss von unserem Willen im Gegensatz zum willkürlichen, animalischen Nervensystem, das auf unsere Sinneseindrücke reagiert.

Das autonome Nervensystem innerhalb der Wirbelsäule kommuniziert mit sämtlichen Organen und Systemen des Körpers, indem es seine Impulse vom zentralen Nervensystem (ZNS) durch den ganzen Körper sendet. Es kontrolliert sämtliche Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, des Atem-, Verdauungs- und Urogenitalsystems. Es kontrolliert den Blutdruck, die Durchblutung, den Herzschlag, die Körpertemperatur und das Magen-Darm-System, ganz besonders die Funktion der Mikroflora des Darms mit dem Abwehrsystem, den Säurehaushalt, die Enzyme, die Schleimhautsekretion und den Hormonhaushalt. Darüber hinaus stimuliert das ANS auch das gesamte

Immunsystem, um eine komplexe Armee von über hundert Abwehrwaffen zur Verfügung zu stellen, unter anderem freie Radikale, Fress-, Killerzellen oder Entzündungsfaktoren, die in der Lage sind, Bakterien, Viren, Pilze und andere Feinde unserer Umwelt wirksam zu bekämpfen. Gesundheit und Heilung hängen daher sehr stark von der richtigen Funktion dieses Systems ab.

Das ANS arbeitet mit zwei Nervenpaaren unterschiedlicher Wirkung. Das sympathische Nervensystem regt durch Adrenalin das Herz an, öffnet die Bronchien, verengt die Arterien und verlangsamt die Verdauung im Falle einer »Flucht-oder-Kampf-Situation«. Das parasympathische Nervensystem verursacht besonders im Schlaf und in der Ruhephase genau das Gegenteil.

In der Vergangenheit wurde oft angenommen, dass das ANS vollkommen automatisch ohne unser Zutun wie ein Roboter arbeitet. Heute wissen wir, was Hildegard von Bingen bereits vor über 800 Jahren berichtete, dass der Lebensstil und unsere Gefühle sehr wohl das ANS beeinflussen können. Negative Gefühle wie Hass, Angst, Zorn und Traurigkeit können genauso wie positive Emotionen, etwa Liebe, Mitgefühl, Hoffnung und Freude, einen starken Einfluss auf das ANS ausüben und dadurch Gesundheit oder Krankheit auslösen.

Das ANS ist die Brücke zwischen Körper und Seele, wobei die Nervenleitungen durch die 35 Wirbel der Wirbelsäule verlaufen. Aus jedem Wirbel tritt ein Nervenpaar aus und sucht seinen Weg zu den einzelnen Organen, um sie anzuregen (Sympathikus) oder zu beruhigen (Parasympathikus).

Durch Abtasten aller 35 Wirbelkörper lassen sich Schmerzpunkte finden, die gleichzeitig auf eine Störung der Organe wie auch auf innere seelische Defekte schließen lassen.

Die 35 spirituellen Kräfte der menschlichen Seele, bei Hildegard von Bingen wie gesagt »Tugenden« und »Laster« genannt, stehen mit allen Organen des Körpers in enger Verbindung.

Man kann mit dieser Methode einen einzigartigen Zugang zu Defekten von Leib und Seele entdecken. Eine Schmerzstelle weist auf die Fehlfunktion der dazugehörigen Organe und führt gleichzeitig zu den entsprechenden seelischen Ursachen in der folgenden Tabelle der Stärken und Schwächen («Tugenden» und »Laster«). Für eine ganzheitliche Heilung im Sinne der Hildegard-Heilkunde ist infolgedessen immer auch eine Erkennung der seelischen Blockaden und Schwächen notwendig, um die Ursachen zu beseitigen, die zu dieser Krankheit geführt haben. Die Vernachlässigung der spirituellen Heilung führt zu Unheilbarkeit und Misserfolgen und hilft nur der Krankenindustrie, die von den Krankheiten der Menschen lebt. Lernen Sie aus den Fehlern Ihres Lebens, wachsen Sie an Ihren eigenen Nöten, Misserfolgen und Katastrophen, sie werden der notwendige Antrieb für ein außergewöhnlich schönes und glückliches Leben sein. Was Sie in diesem Buch erfahren, wird Ihnen aus der Weisheit Hildegard von Bingens das Herz und die Augen für die großartigen Möglichkeiten öffnen, die das Leben für Sie bereithält.

In der folgenden Tabelle sind aufgrund des Zusammenspiels des Nervensystems mit dem Körper über die Wirbelsäule die Auswirkungen seelischer Risikofaktoren auf die Organe und die Entstehung von Krankheiten zusammengefasst. Diese Übersicht kann sowohl zur Diagnose von seelischen Risikofaktoren als auch zur Therapie von Krankheiten herangezogen werden. Dabei werden bei der Untersuchung der Wirbelsäule alle Wirbel auf ihre Schmerzempfindlichkeit geprüft, um Störungen im seelischen und organischen Bereich zu finden. Der Patient kann auch selber aufgrund der Tabelle seine eigenen Beschwerden herausfinden. Auch hierzu ist die Tabelle der Tugenden und Laster hilfreich, wobei es bereits ausreicht, mit einem einzigen Problem anzufangen.