

Michael Ptok

Hildegards Heilkunde und Tugendlehre

Im Folgenden legt , Dr. med. Michael Ptok die Bedeutung von Hildegards drei Werken *Physica*, *Causae et Curae* und *Liber Vitae Meritorum* für die heutige Hildegard-Medizin dar.

Physica

Heilsame Schöpfung- Die natürliche Wirkkraft der Dinge¹

Die *Physica* ist eines von zwei naturheilkundlich-medizinischen Werken der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098-1179), die ursprünglich eins waren. In neun Büchern finden sich die Beschreibungen unterschiedlicher natürlicher Produkte in den Rubriken:

1. Pflanzen
2. Elemente
3. Bäume
4. Steine
5. Fische
6. Geflügelte Tiere
7. Landtiere
8. Kriechtiere
9. Metalle

Bei ihnen konnte die Klosterfrau und Äbtissin mit ihrer besonderen Sehergabe entweder heilsame oder krankmachende oder auch keine innewohnenden Wirkkräfte für Mensch und Tier wahrnehmen und beschreiben.

Neben der historischen Erforschung dieser Texte gibt es ein zunehmendes Interesse an einer verantwortungsvollen Anwendung der über 2000 Rezepturen im Rahmen der Naturheilkunde, von denen erst ca. 500 erprobt sind. Die Hildegard-Heilkunde ist Teil der Klostermedizin und der *Traditionell Europäischen Medizin* (TEM). Während einige Wissenschaftler meinen, die Benediktinerin habe lediglich das bekannte Wissen zusammengetragen und dabei viele Einblicke in die großen Klosterbibliotheken gehabt, zeigen neuere medizinhistorische Erkenntnisse, dass die Beschreibungen der Hl. Hildegard über das damals bekannte Wissen hinausgehen und als einmalig und originär anzusehen sind. Die Heilige beschreibt an zwei Stellen in ihren theologischen Werken ebenso wie ihre späteren Biographen in ihrer *Vita* (Lebensgeschichte), dass sie von ihrem Schöpfer Geheimnisse über die Feinheiten von Pflanzen, Bäumen etc. gezeigt bekam, „*die kein Mensch wissen kann, wenn sie ihm nicht von Gott geoffenbart werden.*“

Der ursprüngliche Titel von *Causae et curae* und der *Physica* hieß daher übersetzt: „*Die feinstofflichen Eigenheiten der verschiedenen Naturen der Geschöpfe*“.

Wenn auch einige Ausführungen in diesem Werk unverständlich erscheinen oder nicht mehr unseren veränderten Auffassungen entsprechen z.B. aus Artenschutzgründen, sind viele ihrer Rezepturen noch heute erfolgreich anwendbar.

¹ Hildegard von Bingen, *Heilsame Schöpfung – Die natürliche Wirkkraft der Dinge. Physica*. Vollständig neu übersetzt und eingeleitet von Ortrun Riha (=Hildegard von Bingen Werke V), Abtei St. Hildegard, Beuronener Kunstverlag 2012 (=Physica).

Hildegard betont die große Ordnung und Weisheit in der Schöpfung, die zum Nutzen des Menschen sei.

In ihrer Zeit wurde das Heil der Menschen oft ausschließlich im Gebet und der Buße gesehen und zum Teil als Strafe für Verfehlungen betrachtet. Die Hl. Hildegard forderte dagegen eindeutig neben dem Gebet ganz wesentlich eine Behandlung mit Heilmitteln aus der Schöpfung. Diese Hinwendung zu natürlichen Heilmitteln entspricht heute dem Bedürfnis vieler Menschen.

In der *Physica* finden sich oft genaue Beschreibungen der Wirkweise einzelner Pflanzen und wie sie sich bei Rezepturen mit verschiedenen Pflanzen verhalten. Dabei beschreibt sie nicht nur das Anti-Prinzip z.B. ein wärmendes Kraut gegen eine Kälte-Erkrankung, sondern empfiehlt z.B. auch einige Pflanzen mit einer guten Wärme gegen die schlechte Wärme einer Beschwerde bzw. solche mit einer guten Kälte gegen eine krankmachende Kälte. Daneben nennt sie überraschende Anwendungsmöglichkeiten bei bekannten Pflanzen, wie z.B. die frohmachende Komponente des Dinkels, in dem tatsächlich vermehrt Neurotransmitter als sog. Glückshormone vorhanden sind, die kraftstärkende, Augen und Nieren unterstützende Wirkung des Wermuts im Wermutwein nach Hildegard als „Meister gegen die Schwäche“ neben den bekannten Heilanzeigen für Magen- Darm-Erkrankungen, die Fieberbegleitung mit der Meisterwurz und die Unterstützung der Knochenheilung durch das Tausendgüldenkraut.

Sowohl bei einzelnen Kräutern als auch bei den zusammengesetzten Rezepturen gibt Hildegard nicht immer genaue Dosierungen an, sondern ermutigt zu einer individuellen Vorgehensweise.

In der naturheilkundlichen Praxis sind die vielen positiven Erfahrungen entscheidend, die immer wieder von Patienten rückgemeldet werden. Das Spektrum umfasst sowohl vorbeugende Aspekte als auch Behandlungsmöglichkeiten vielfältiger Erkrankungen. Hildegard von Bingen war es nach ihren Aussagen jedoch immer wichtig, den Menschen als Ganzheit in seinen umfassenden Beziehungsgeflechten mit Menschen, Schöpfung, Kosmos und Gott zu sehen und dies in seinem Heilungsweg zu berücksichtigen.

Causae et Curae

Ursprung und Behandlung der Krankheiten²

Dieses medizinische Werk Hildegards enthält eine umfassende Beschreibung des Menschseins. Obwohl einige Forscher die Echtheit der medizinischen Schriften immer wieder in Frage stellen, ergeben sich nach den neuesten Übersetzungen vom lateinischen Original ins Deutsche durch die Medizinhistorikerin Frau Prof. Dr. Dr. Ortrun Riha, Leipzig, viele Hinweise und Belege auf deren Echtheit, so dass es lohnt, sich mit diesen Texten auseinanderzusetzen. *Causae et Curae* erläutert zuerst die Erschaffung des Kosmos und der Elemente, aus denen auch der Mensch besteht. In der Leib-Seele-Einheit belebt die Seele den Körper und steht zugleich in Verbindung mit ihrem Schöpfer. Nachfolgend werden die unterschiedlichen Charaktere bzw. Konstitutionen der Menschen dargestellt.

Ursachen von Erkrankungen sieht Hildegard in veränderten Säften, ungesunden Ernährungs- und Schlafgewohnheiten, krankmachenden Lebensrhythmen und Emotionen sowie dem Verdrängen des eigenen Lebensauftrages. Schon vor über 850 Jahren verfasst erkennen wir in diesem Wissen heutige Sichtweisen einer modernen Mind-Body Medizin, der psychosomatisch orientierten Medizin und der Psycho-Neuroimmunologie oder auch der neueren Lebensstil-Medizin.

Nach der Hl. Hildegard trägt die gute Beziehung zum Schöpfergott wesentlich zur Gesundheit und Heilung bei.

² Hildegard von Bingen, *Ursprung und Behandlung der Krankheiten. Causae et Curae*. Vollständig neu übersetzt und eingeleitet von Ortrun Riha (=Hildegard von Bingen Werke II), Abtei St. Hildegard, Beuron 2011 (=CC).

Für Beschwerden von Kopf bis Fuß gibt sie ausführliche Rezeptanweisungen, zu denen Fasten und Ausleitungsverfahren, die „sog. Entgiftungsmöglichkeiten“ gehören. Sie haben eine lange Tradition und bewähren sich auch heute noch wie der hildegardische Aderlass, Schröpfen, Brennkegel (Moxen) und Bäder sowie Wickel.

Als markantes Beispiel sei der „Mini-Aderlass“ erwähnt, zu dem Hildegard spezielle Hinweise auch mahrender Art gibt. Insbesondere warnt sie vor Übertreibungen in Form von zu großen Mengen und zu häufigen Anwendungen. In der Regel reiche ein Aderlass pro Jahr in der Menge eines Schluckes Wassers, den man trinken kann. Das spätere Mittelalter hat sich oft leider nicht an diese kluge Maßgabe gehalten. Darüber hinaus weist die kundige Benediktinerinnen- Äbtissin auf die Beziehung zum Mondstand hin und rät, einmalig an einem der ersten sechs Tage nach Vollmond zur Ader zu lassen. Was dem kritischen Lesenden zunächst sehr verwunderlich erscheint, erhält bei Kenntnis der Auswirkungen der Gravitationskräfte auf Flüssigkeiten z.B. auf das Meer bei Ebbe und Flut eine nachvollziehbare Komponente. Diese Hinweise sind einmalig in der Naturheilkunde und finden sich sonst nirgendwo.

Erstaunlich ist die genaue Beschreibung vieler Lebensvorgänge. Erstmals benennt Hildegard von Bingen die weiblichen Organe und deren weitreichende Aufgaben. Dabei beschreibt sie nicht nur die physiologischen, also biologischen Funktionen wie z.B. die Monatsblutung und deren Auswirkungen, sondern sie widmet sich auch den emotionalen Komponenten. Nach Prof. Riha ist auch das einmalig, da sonst nur die Männer und deren Organe Erwähnung fanden. Ein zentraler Begriff ist die Viriditas, übersetzt die Grünkraft, auch als Lebenskraft bekannt, die nicht nur in den Pflanzen und der Erde vorhanden ist, sondern auch in uns selbst wirkt. Eine Ahnung von der Bedeutung der Viriditas haben wir in dem Begriff des „Lebensmittels“, das selber lebt und Leben schenkt.

Im Gegensatz zu der Vorstellung, das Mittelalter sei eine finstere und freudlose Zeit gewesen betont Hildegard ausdrücklich den Wert der Freude. So soll der Mensch seinen Körper pflegen, damit die Seele gerne darin lebt. Eine heutige Umschreibung dafür finden wir in dem Wort „Achtsamkeit“. Ein weiterer wesentlicher Begriff für die weise Nonne ist die Discretio, das rechte Maß. Dieses gilt es in allen Lebenslagen zu beherrsigen z.B. auch beim Fasten, Essen und Trinken, selbst bei den religiösen Zeiten. Hier kommt das benediktinische „Ora et labora“ - „bete und arbeite“, jedes zu seiner Zeit, zur Geltung. So hilft die Discretio bei der Bewältigung der Gegenwart. Ebenso erinnert uns die Heilige an die Verantwortung für die Schöpfung, mit der wir in Beziehung stehen und von der wir abhängig sind. Auch das ist hochaktuell.

Liber Vitae Meritorum

Das Buch der Lebensverdienste³

Dieses Buch ist das zweite theologische Werk Hildegards und beschreibt die Auseinandersetzung zwischen den zerstörenden und den aufbauenden Kräften im Menschen. Die Hl. Hildegard nennt sie Laster und Tugenden, die in 35 gegensätzlichen Paaren dramaturgisch zugeordnet sind.

Die Begriffe Tugenden und Laster erscheinen heute zunächst eher zu moralisch behaftet. Vielleicht gelingt der Zugang zu diesem Themenkomplex leichter mit der Kenntnis, dass das Wort Tugend im sprachlichen Ursprung von „tauglich“ kommt und Laster mit „belasten“ und eine „Last tragen“ zusammenhängt.

³ Hildegard von Bingen, *Das Buch der Lebensverdienste. Liber Vitae Meritorum*. Neu übersetzt und eingeleitet von Sr. Maura Zátonyi (=Hildegard von Bingen Werke VII), Abtei St. Hildegard, Beuroner Kunstverlag 2013 (=LVM).

Bei Hildegard kommt in den Gegenüberstellungen jeweils zuerst die negative Seite zu Wort, danach antwortet die positive sehr entschieden und korrigiert die Sichtweise. Die Laster scheinen zunächst nachvollziehbar wie z.B.:

„Warum sollte ich mich um jemandes willen anstrengen und mich abquälen?“ (**Verhärtung**)

„Warum soll ich verschmachten?“ (**Völlerei**)

„Wer kann schon alles gemäß der Wahrheit sagen?“ (**Falschheit**)

Die Antworten der Tugenden zeigen jedoch die destruktive und lebensfeindliche Macht der Laster:

„Oh du Steinerne, was sagst du da? ... ich bin ein Salböl für jeden Schmerz und meine Worte sind recht...“ (**Barmherzigkeit** gegen die **Verhärtung**)

„Niemand zupft die Harfe so, dass ihre Saiten zerreißen.“ (**Enthaltsamkeit**)

„Oh, deine Zunge ist von einer Schlange“ (**Wahrheit**)

So formulieren die Tugenden als Gotteskräfte nicht einen moralischen Appell, dem sich die Leser beugen sollen, sondern sie stellen dar, wie sich der scheinbare Vorteil eines Lasters zum eigenen Schaden entpuppt.

Wer beispielsweise die anderen ignoriert und in der Verhärtung eine Mauer um sich baut, gerät in die Einsamkeit und Isolation. Zu einem erfüllenden und zufriedenen Leben gehören Gemeinschaft, Anteilnahme und sinnerfüllende Ziele sowie eine Hoffnung über das sichtbare Leben hinaus. Heilmittel hierzu sind Einsicht und die Bereitschaft zur Veränderung.

Unter dem Blickwinkel eines gelingenden und erfüllenden Lebens lohnt sich eine intensivere Beschäftigung mit diesem Visionswerk, in dem 35 gegensätzliche Paare sind nach Hildegard von Bingen in Gruppen aufgeführt sind:

1. Weltliebe	Himmelsliebe
2. Frechheit	Disziplin
3. Spaßmacherei	Ehrfurcht
4. Verhärtung	Barmherzigkeit
5. Feigheit	Gottessieg
6. Zorn	Geduld
7. Törichte Freude	Seufzen vor Gott
8. Völlerei	Enthaltsamkeit
9. Bitterkeit	Wahre Freigebigkeit
10. Gottlosigkeit	Frömmigkeit
11. Falschheit	Wahrheit
12. Streit	Friede
13. Unglückseligkeit	Seligkeit
14. Maßlosigkeit	Maß
15. Verdammnis der Seelen	Erlösung der Seelen
16. Hochmut	Demut
17. Neid	Liebe
18. Eitle Ruhmsucht	Gottesfurcht
19. Ungehorsam	Gehorsam
20. Unglaube	Glaube
21. Verzweiflung	Hoffnung
22. Lüsternheit	Keuschheit
23. Ungerechtigkeit	Gerechtigkeit
24. Stumpfheit	Tapferkeit
25. Gottesvergessenheit	Heiligkeit

26. Unbeständigkeit
27. Weltsorge
28. Hartnäckigkeit
29. Begierde
30. Zwietracht

Standhaftigkeit
Himmelsverlangen
Herzenszerknirschung
Weltverachtung
Eintracht

31. Albernheit
32. Unstetigkeit
33. Zauberei
34. Habsucht
35. Welttrauer

Ehrerbietung
Beständigkeit
Wahrer Gottesdienst
Lautere Zufriedenheit
Himmelsfreude

Beim Lesen irritieren sicherlich zunächst die zum Teil dramatischen Schilderungen der Laster wie auch der ausführlich dargestellten möglichen Strafen. In den Texten wird jedoch die Anfälligkeit für Versuchungen zu Denkmustern und Handlungsweisen deutlich, welche anderen und sich selber Schaden zufügen. In dieser Auseinandersetzung mit den zerstörenden Kräften sieht Hildegard das Ziel, sich selbst immer wieder neu zu überwinden. Allerdings bedarf es dazu nicht ausschließlich eigener Anstrengungen, die Äbtissin erkennt die Tugenden als Gotteskräfte, die allen Menschen guten Willens zu Hilfe kommen.

Dr. med. Michael Ptok, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umweltmedizin, Tätigkeitsschwerpunkt: Hildegard-Heilkunde, Religionspädagoge