

Vortrag von Schwester Ancilla Maria

Samstag, 7. Oktober 2023, Hildegardforum Bingen

Die vier Botschaften der Heiligen Hildegard von Bingen – auch in ihrer Aktualität für uns heutige Menschen

Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

Hildegard war eine visionäre Theologin. Die Theologie von Hildegard von Bingen ist geprägt von einem pastoralen Anliegen. Sie will die Menschen von ihrer Gottesvergessenheit befreien.

In ihrer Bildersprache deutet sie die Heilsgeschichte, beschreibt sie die religiöse Dimension des Universums und die Rolle des Menschen als schöpferisches Geschöpf.

Hildegard von Bingen ist keine Mystikerin. Sie ist eine Prophetin im biblischen Sinn. Mystiker sehnen sich danach, mit Gott vereinigt zu werden. Sie schauen in sich hinein und finden Gott in ihrem Herzen. Propheten spüren einen Auftrag. Sie werden oft nur unter Schmerzen bereit, den Menschen Gottes Botschaft zu verkünden. 1141 wird Hildegard von Bingen in ihrer Beauftragungsvision gedrängt: «Schreibe, was du siehst und hörst.»

2012 wird Hildegard von Bingen eine besondere Verehrung zuteil durch den Titel Kirchenlehrerin. Dadurch wird sie als Frau des Mittelalters zur «Lehrerin der Kirche» anerkannt. Sie predigte als erste Nonne öffentlich dem Volk die Umkehr zu Gott. Sie machte Predigtreisen nach Mainz, Würzburg, Bamberg, Trier, Metz, Bonn und Köln.

Hildegard von Bingen hat viele und oft differenzierte Botschaften verkündet. Alle Botschaften der Hildegard von Bingen sind Heilsbotschaften, weil sie dem Menschen helfen sollen, sein Heil, das ihm von Gott von Anfang an zugedacht ist, nicht zu verlieren.

Ich möchte über vier Heilsbotschaften sprechen:

- Der Mensch in der Verantwortung
- Die Einheit und Ganzheit
- Die geordnete und massvolle Lebensführung
- Die Heilkraft der Natur

Der Mensch in der Verantwortung

Hildegards Visionsbilder – besonders ihre Kosmos- und Weltenrad-Bilder zeigen den Menschen in der Mitte. Für Hildegard steht in allen ihren Werken der Mensch im Mittelpunkt: «denn der Mensch ist bedeutender als alle übrigen Geschöpfe, die doch von der Struktur der Welt abhängig bleiben. An Statur ist dieser Mensch zwar klein, an Kräften des geistigen Vermögens jedoch gewaltig».

Doch nie existiert er isoliert, immer ist er ein Teil des Kosmos, mit dem er in einer wechselseitigen Verbindung steht. Dabei kommt dem Menschen eine grosse Verantwortung zu: durch gute Taten (Antwort der Liebe auf die Liebe Gottes) soll er Gott im kreativen Schaffen an der Schöpfung unterstützen. Gott hat alles geschaffen zum Heil des Menschen. In seiner Liebe hat er alles vorbereitet, damit der Mensch am Heilswerk der gesamten Schöpfung teilhaben kann, als einziges vernunftbegabtes Wesen – als Krone der Schöpfung und Liebeswerk des Schöpfers. Der Mensch ist aufgrund seiner Fähigkeit zum Mitschöpfer bestimmt und fortan sind ihm Wohl und Wehe der Schöpfung anvertraut. Die Gabe der Vernunft und Unterscheidung ermöglichen dem Menschen, Gut und Böse zu unterscheiden (*discretio*) und frei zwischen ihnen zu wählen (*Ordo virtutum* – Kampf der Laster gegen die Tugenden).

Der Mensch dient damit nicht nur dem eigenen Seelenheil, sondern dem Heil der gesamten Schöpfung. Das ist der Kern ihrer Schöpfungstheologie. Das gilt für alle Menschen, nicht nur für die Mächtigen. Die 390 bis heute überlieferten Briefe von Hildegard von Bingen geben darüber interessante Einblicke. Sie wird darin nicht müde, die Wechselwirkungen zwischen dem Handeln des Einzelnen und den Auswirkungen dieses Handelns auf das Ganze dieser Welt zu betonen. Mikro- und Makrokosmos sind wechselseitig aufeinander bezogen. Das gilt im positiven wie im negativen Sinne. Nichts geht verloren, nichts ist umsonst. «Wenn der Mensch eines Tages alles tut, was er kann, richtet er sich selbst und die Schöpfung zugrunde» (*liber divinorum operum*). Hildegard führt den Menschen radikal in die Verantwortung. Verantwortung und freie Entscheidung zwischen Gut und Böse, das sind die beiden Seiten einer Medaille. Die Würde des Menschen, der seinem Schöpfer in Freiheit auf seinen Ruf hin antwortet. So schrieb sie einem suchenden Menschen ins Stammbuch: «da du das Wissen um Gut und Böse in dir hast und die Fähigkeit, entsprechend zu wirken und zu handeln, musst du dich entscheiden und kannst dich durch nichts entschuldigen.»

Die Einheit und Ganzheit

Für Hildegard kennzeichnend ist, was gemeinhin Ganzheitsschau genannt wird. Alles hängt mit allem zusammen, nichts darf völlig isoliert betrachtet werden. Mikro- und Makrokosmos bedingen einander und einer beeinflusst den anderen. Hildegard sagt: «Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten». Dies ist die Wurzel, die Quelle der kosmologisch – theologischen Ordnung, die Hildegard uns vor Augen stellt.

Kosmos, d.h. Ordnung, die vom Schöpfergott stammt: alles hat seinen Platz, seine Bahn, seine Aufgabe und alles ist aufeinander bezogen, jede Störung am Einzelnen bewirkt die Störung des Ganzen. Das Chaos ist diese gestörte Ordnung. Es gibt keine wichtige Einheit und keine weniger wichtige Einheit, kein Oben und kein Unten, keine Hierarchie, sondern das organisch Aufeinander – Ausgerichtet – Sein auf allen Ebenen der individuellen, persönlichen, wie der kosmischen. (Regenwälder, Klima, Smog usw. – Mensch = geistig – geistlich, leiblich, seelisch, sozial).

Die geordnete und massvolle Lebensführung

Zu Hildegards Schlüsselbegriffen gehört die «discretio» - das rechte Mass – die weise Masshaltung. Hildegard von Bingen war Benediktinerin und lebte nach der Regel des Heiligen Benedikt, bei dem diese kosmische, individuelle Tugend der rechten massvollen Lebensführung sich wie ein roter Faden durch seine Lebensordnung zieht.

Was ist das «rechte» Mass? Das individuelle, persönliche Mass – die Ausgewogenheit und Ausgeglichenheit in allen Lebensbereichen. In ihnen geht es um die Ordnung und Ausgewogenheit des Lebensrhythmus, um das rechte Verhältnis der Lebensvollzüge zueinander, um das rechte Mass, das das Leben davor bewahrt, aus dem Lot zu geraten.

Dies gilt für alle Bereiche des Lebens: für Essen und Trinken, für Arbeit und Musse, für Schlafen und Wachen, Gebet und Fasten, Bewegung und Ruhe, Schweigen und Reden. Letztlich geht es bei Hildegard darum, sich einzufügen in die kosmische, göttliche Ordnung zum Heil des Menschen und der Welt. Mass halten, die rechte Mischung finden zwischen den Extremen, die Balance zwischen Zuviel und Zuwenig (Essstörungen), das ist seit Aristoteles der vernünftige Weg, gilt als höchstes Ziel (summum) der Lebensgestaltung. Diese massvolle Ausgeglichenheit als Balance ist von individuellem Charakter und gehört

zu den Heilsbotschaften der Heiligen Hildegard von Bingen – gerade auch in unserer Zeit: das Mass der Mitte.

Das Mass der Mitte bedeutet nicht Mittelmässigkeit. «Heute sprechen wir vom richtigen Mass mit dem Begriff der Nachhaltigkeit. Sie ist ein Schlüsselwort für das gesunde Wirtschaften unserer Zeit. Um das rechte Mass bei der Arbeit, im Beruf, beim täglichen Essen und Trinken und auch bei unseren Selbstansprüchen zu finden, müssen wir zuerst unsere eigene Mitte finden. Erlangen können wir sie durch seelische Ausgeglichenheit und Ruhe. Aus dieser inneren Mitte können wir leichter zum Ziel unserer eigenen Einswerdung gelangen.» (Anselm Grün)

Die Heilkraft der Natur

Die Spiritualität der Heiligen Hildegard von Bingen ist eine therapeutische Spiritualität. Sie will den Menschen zum Heil – zur Heilung - führen.

Der Weg zum Heilsein geht nicht nur über die Anwendung der heilenden Kräfte der Natur, sondern auch der rechten Lebensweise, vor allem über die Freude und im Einklang mit sich selbst und mit der Schöpfung – der Natur und mit Gott.

Hildegard hatte eine unwahrscheinliche Sensibilität für die Heilkraft der Natur, besonders für solche Pflanzen, welche die Grünkraft in uns Menschen fördern und pflegen, die Freude. Für Hildegard kommen wir in Berührung mit der Freude, wenn wir uns an der Schönheit der Natur erfreuen, an der Musik und wenn wir uns über das Geschenk der Begegnung freuen. Hildegard schreibt: «hat der Mensch die Heiterkeit seines Gemütes wiedererlangt, dann kehren auch die Gefässe in ihren gesunden Zustand zurück.» Hildegard verbindet die Freude vor allem mit zwei Organen, mit dem Herzen und mit der Leber. Es ist interessant, dass Hildegard von der Leber spricht. Wir kennen ja den Ausdruck, dass uns «eine Laus über die Leber gelaufen» ist. Nicht umsonst spielten bei Hildegard von Bingen gerade verdauungs- und durchblutungsfördernde Lebensmittel, Kräuter und Pflanzen eine Rolle, denn das Leben selbst spielt sich ab wie eine grosse, geordnete Verdauung: im Wechselgeschehen von Empfangen und Loslassen. Alles Blähende und Verstopfende hemmt die Freude, macht melancholisch und trübt das Auge. Wir sprechen heute oft von Depression. Hildegard spricht von der Melancholie. Für Hildegard von Bingen ist es bedeutsam und wichtig, eine gute Beziehung, eine liebevolle Beziehung zum eigenen Leib

aufzubauen. Sie sagt: **«Die Seele liebt ihren Leib und hält ihn für ein schönes Gewand und eine erfreuliche Zier.»**

Wenn die Freude nicht nur an der Oberfläche unseres Fühlens ist, sondern Herz und Leber durchdringt, dann ist das für unsere Gesundheit gut, dann fühlen wir uns heil. Deshalb sollten wir versuchen, uns ganz der Freude zu öffnen und unsere Seele, unser Herz und unser ganzes Sein von ihr durchdringen zu lassen.

Schwester Ancilla-Maria Ruf
Rochusberg 1
Haus am Weg
55411 Bingen