

# benno

## Leseprobe



Hildegard Strickerschmidt

**Hildegard von Bingen: Heilung an Leib und Seele**

Praktische Ratschläge für eine positive Lebensgestaltung

144 Seiten, 14,5 x 22 cm, gebunden

**ISBN: 9783746268576**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2025

Hildegard Strickerschmidt

Hildegard  
von Bingen  
Heilung an  
Leib & Seele

Praktische Ratschläge für  
eine positive Lebensgestaltung

**benno**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>8</b>
<b>Ich will leben .....</b>	<b>15</b>
Die »grüne Lebenskraft« als Geschenk	
<b>Ich bin ein Teil der Natur .....</b>	<b>28</b>
Lebenskraft aus der Natur	
<b>Ich fühle mich wohl in meiner Haut .....</b>	<b>48</b>
Die Seele als grünende Lebenskraft im Leibe	
<b>Ich habe alles in mir, wodurch ich wirken kann .....</b>	<b>66</b>
Lebenskraft durch positive Selbsteinschätzung	
<b>Ich kann mich annehmen, wie ich bin .....</b>	<b>85</b>
Die grünende Lebensfrische der Selbsterkenntnis	
<b>Ich bin lebendig, weil ich mich freuen kann .....</b>	<b>99</b>
Die Lebenskraft der Freude	
<b>Das Gute, das ich tue, tut mir gut .....</b>	<b>114</b>
Die Grünkraft der Tugenden	
<b>Ich denke um .....</b>	<b>129</b>
Die lebensererneuernde Kraft der Reue	

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bildnachweis:  
Alle Kapitelanfangsseiten und Blumensymbole: © Twins Design Studio/  
Shutterstock.com

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in  
unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen  
und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.vivat.de](http://www.vivat.de).

ISBN 978-3-7462-6857-6

© 9. Auflage, überarbeitete Neuausgabe von Angela Jakob  
und Susanne Neifer  
2025 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9-11, 04159 Leipzig,  
[service@st-benno.de](mailto:service@st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise -  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Cover: © Twins Design Studio/Shutterstock.com  
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung und Layout: Arnold & Domnick, Leipzig (G)

# Vorwort

Das vorliegende Buch kommt dem oft geäußerten Bedürfnis vieler Menschen entgegen, die zum Teil recht schwierigen Werke der heiligen Hildegard für das eigene Leben und seine konkreten Nöte aufzuschlüsseln. Hildegard war nicht nur eine vom Geist Gottes erfüllte Theologin, Wegweiserin und Prophetin. Sie zeigt nicht nur Wege des Heiles auf, sie will zugleich heilen an Leib und Seele. Heil und Heilung sind für sie eine untrennbare Einheit.

Man kann nur dankbar sein, dass die Verfasserin dieses Buches - die selbst Heilpädagogin ist mit ihrer Intention, Heilungswege nach Hildegard zu vermitteln, nicht zu kurz greift, sondern immer das Ganze der Schau Hildegards im Auge behält und eindeutig und hilfreich in einen klaren theologischen Zusammenhang stellt.

Frau Strickerschmidt hat sich mit Erfolg über viele Jahre hinweg theoretisch und in praktischer Therapie mit den Schriften der heiligen Hildegard auseinandergesetzt und es verstanden, für sich und für andere Wege zum Mitgehen zu eröffnen.

Möge das kleine Werk manchem nach Heilung suchenden Menschen helfen und ihm zugleich Türen für die Welt Gottes öffnen.

Sr. Caecilia Bonn OSB

## **Mein Glaube macht mich lebendig..... 146**

Durch die Gotteskräfte wird der Mensch  
immer wieder neu

## **Ich liebe das Licht ..... 163**

Das lebendige Licht Gottes

## **Hildegard von Bingen: Leben, Werk, Daten und Orte ..... 175**

## **Anhang ..... 180**

## **Literaturverzeichnis ..... 182**

## **Biografien der Autorinnen ..... 184**



sehr Leib und Seele eine Einheit bilden: wie geistige und seelische Schwierigkeiten den Körper krank machen können und wie umgekehrt ein schwacher Körper die Seele hemmt. Woher aber nahm diese Frau dennoch die Kraft zu ihrem großen Werk? Sie lebte in der lebendigen Gegenwart Gottes, den sie als Licht, als feurige Liebe erfuhr, als das ursprüngliche Leben, aus dem alle »grüne Lebenskraft« entspringt.

Ich möchte in diesem Buch einen Gedanken der hl. Hildegard aufgreifen: Sie sagt: »Krankheit ist Fehlen von Lebenskraft.« Dieser Lebenskraft möchte ich nachspüren, die verschiedenen Ebenen beleuchten, aus denen uns Lebenskraft und damit Gesundheit und Heilung zukommen. Es ist einerseits die rein biologische, natürliche Ebene, dann das leib-seelische Zusammenwirken im Menschen und der Urgrund aller Lebenskraft, nämlich Gott selbst. Ich lade Sie ein, mich auf dieser nicht alltäglichen Erkundungsfahrt zu begleiten.

## Ich will leben

Die »grüne Lebenskraft«  
als Geschenk



Gesundheit, Glück, ein langes Leben - das wünschen wir uns und unseren Lieben an besonderen Festtagen. Die Sorge um ein gutes, erfülltes Leben treibt uns an, tätig zu werden. Die Angst, unser Leben zu verlieren, ist die tiefste und größte Angst.

Das Leben ist ein Geheimnis, ein Rätsel, das die Menschen zu allen Zeiten beschäftigt und fasziniert hat, ein nicht zu ergründendes Geheimnis, vor dem wir nur staunend und ehrfürchtig stehen können - sei es in einer Blüte, einem Tier oder - am eindringlichsten - in einem neugeborenen Kind. Der Mensch ist sich selbst das größte Rätsel, da er sich als lebendig vorfindet, ohne den Ursprung seines Lebens zu kennen. Leben ist ein kraftvoller dynamischer Prozess, der sich von Generation zu Generation fortsetzt, ein Prozess, in den der einzelne Mensch dank seiner Zeugungskraft, seiner Geschlechtskraft, eingebunden ist. Diese Lebenskraft aber ist ihm geschenkt, nicht von ihm selbst gemacht. Aus eigener Kraft kann der Mensch kein Leben schaffen, er kann nur dem Leben dienen, Lebendiges pflegen, seine Wirkungsweise erforschen; oder aber er kann Leben missbrauchen oder zerstören. Alle Versuche der Wissenschaft, eine lebendige Zelle zu erzeugen, sind bisher fehlgeschlagen. Der Mensch kann zwar durch seine geistigen, schöpferischen Kräfte, durch seine Kunstfertigkeit, viele wunderbare Dinge schaffen. Aber alle Werke des Menschen sind leblos. Wesentliche Merkmale des Lebendigen sind Veränderung, Entfaltung, Bewegung, Wärme, Austausch mit der Umwelt, Atmung.

Bei Hildegard von Bingen finden wir das Bild vom »Grün« als Ausdruck der Lebenskraft. Ein leuchtendes Beispiel für uns ist das Grün der Gräser, Zweige und Blätter als

Zeichen für Leben. Eindürres Blatt ist tot. Tatsächlich haben biologische Forschungen nachgewiesen, dass das Blattgrün (Chlorophyll) im Prozess der sogenannten Fotosynthese mithilfe der Sonnenstrahlung diejenige Lebensenergie freisetzt, die als Nahrung und Atemluft erst Leben möglich macht. Doch woher nimmt das Grün die Fähigkeit, Aktivator für Lebensenergie zu sein? Diese Frage kann wissenschaftlich nicht geklärt werden. Hildegard von Bingen sieht auch, wie der Mensch am Anfang mit aller grünen Lebenskraft ausgestattet wird, er ist gesund und voll lebensfrischer Naturkraft. Durch seinen Abfall von Gott jedoch fällt er in die »Dürre« und damit in Krankheit und Tod. Fortan ist seine Lebenskraft gebrochen. In Hildegards Vision klagt Gottvater dem Sohn: »Im Ursprung grünte alle Kreatur, in der Mitte Zeit blühten die Blüten, dann aber sinkt alle Kraft des Grüns herab.« Der ganze Kosmos ist zusammen mit dem Menschen in die Dürre, in Degeneration, geraten. So erleben wir das Leben als gefährdet, wir sind keinen Augenblick sicher, ob es uns nicht genommen wird. Angesichts von Krankheit, Behinderung, Alter und Tod überfällt uns meist ein Gefühl der Ohnmacht und Ratlosigkeit; in kaum einer anderen Situation wird uns so deutlich bewusst, dass eine Macht über uns steht, über die wir nicht verfügen können. Diese uns übersteigende Macht, die für uns normalerweise nicht erfahrbar und fassbar ist, nennen wir »Gott«. Nur wenigen Menschen ist es gestattet, einen Blick hinter den Schleier dieses Geheimnisses zu werfen. Hildegard von Bingen war als Mystikerin diese Gabe verliehen.

Den Ursprung der Lebenskraft sieht sie in Gott selbst, der in seiner geistigen Kraft alles ins Dasein rief. Lassen

# Literatur / Abkürzungen

Im vorliegenden Buch wird aus folgenden Übersetzungen zitiert:

- Physica - Heilkraft der Natur, übersetzt von Marie-Louise Portmann, Christiana Verlag, Stein am Rhein, 2005 (PH)
- Wisse die Wege - Liber Scivias, Beuroner Kunstverlag, 2010 (SC)
- Ursachen und Behandlung von Krankheiten, (Causae et Curiae), übersetzt von Prof. Dr. Hugo Schulz Basler. Hildegard-Gesellschaft, CH-4010 Basel (CC)
- Liber Vitae Meritorum - Der Mensch in der Verantwortung, übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg 1972 (MV)
- Liber divinorum operum - Welt und Mensch, übersetzt und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg 1965 (WM)
- Briefwechsel, übersetzt und erläutert von Adelgundis Führ-Kötter OSB, Salzburg 1965 (B)
- Lieder, herausgegeben von P. Barth, I. Ritscher und J. Schmidt-Görg, Salzburg 1969
- Hildegard von Bingen - Heilwissen (Causae et curiae) Herausgegeben von Manfred Pawlik, Pattloch-Verlag (H)

## Sekundärliteratur

Wir möchten darauf hinweisen, dass diese Bücher nur noch antiquarisch zu erhalten sind. Die neuesten Übersetzungen hat die Abtei St. Hildegard, Eibingen herausgebracht und sind beim Beuroner Kunstverlag erhältlich.

## Biografie

Das Leben der heiligen Hildegard, aufgeschrieben von den Mönchen Gottfried und Theoderich, 12. Jahrhundert, Otto Müller Verlag Salzburg  
Eberhard Horst, Hildegard von Bingen - Die Biographie, Claassen, München 2000.

## Zur Medizin der heiligen Hildegard

Hildegard Strickerschmidt, Fasten mit der heiligen Hildegard. Aufstellkalender, Ein Buch für Leib und Seele, St. Benno Verlag, Leipzig 2011  
Hildegard Strickerschmidt, Neue Weg aus der Depression, St. Benno Verlag  
Hildegard Strickerschmidt, Die Seele altert nicht - wofür es sich zu leben lohnt, St. Benno Verlag

## Über die Autorin

### **HILDEGARD STRICKERSCHMIDT:**

Hildegard Strickerschmidt war 30 Jahre lang als Diplom-Heilpädagogin tätig. Sie war Ehrenpräsidentin der Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen und Referentin am Hildegard-Forum in Bingen. Als ausgewiesene Expertin hielt sie regelmäßig Seminare zu Themen um Hildegard von Bingen. 2020 starb Strickerschmidt im Alter von 90 Jahren.

## Über die Redakteurinnen

### **ANGELA JAKOB:**

Angela Jakob lebt im niederbayerischen Winzer. Dort betreibt sie seit 2009 eine Praxis als staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie. Dabei hat sie sich auf Methoden nach der Heiligen Hildegard von Bingen spezialisiert und konnte nach eigenen Angaben damit schon vielen Menschen dabei helfen ihr seelisches Gleichgewicht wiederzuerlangen.

### **SUSANNE NEIFER:**

Susanne Neifer, geboren 1965, war lange Jahre als Augenoptikermeisterin tätig. Nach ihrer Ausbildung zur Hildegardreferentin und Heilfastenleiterin absolvierte sie die Fachausbildung Klostermedizin und Pflanzenheilkunde in Würzburg. Als Hildegardexpertin und -referentin arbeitet sie seit vielen Jahren freiberuflich und hält Vorträge, Seminare, Workshops und Ausbildungen zu Themen um Hildegard von Bingen.