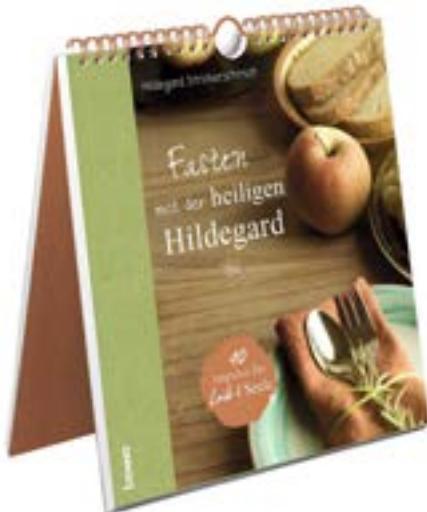


benno

Leseprobe



Hildegard Strickerschmidt
Fasten mit der Heiligen Hildegard
40 Impulse für Leib und Seele

80 Seiten, 21 x 22.5 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig,
mit stabiler Rückwand zum Aufstellen oder zum Aufhängen
ISBN 9783746253923

Mehr Informationen finden Sie unter 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 2018



Hildegard Strickerschmidt

Fasten mit der heiligen Hildegard



40
Impulse für
Leib & Seele

Hildegard Strickerschmidt

seit ca. 30 Jahren selbständig tätig als Heilpädagogin, regelmäßige Seminararbeit in der Erwachsenenbildung, seit vielen Jahren spezialisiert auf Themen um Hildegard von Bingen, Referentin am neuen Hildegard-Forum Bingen, Ehrenvorsitzende der Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen. Im St. Benno Verlag sind von ihr zahlreiche Bücher über Hildegard von Bingen erschienen: Vergiss nicht, dass du Flügel hast, Hildegard von Bingen – Jahreskreis & Lebenskreis, Heilung an Leib und Seele u. a.

Verwendete Abkürzungen bei Zitaten von

Hildegard von Bingen:

LVM: Liber vitae meritorum (Buch der Lebensverdienste)

LDO: Liber divinorum operum (Das Buch von den göttlichen Werken)

Scivias: Wisse die Wege

Fotonachweis

Titelblatt: © Erhan Inga/Shutterstock, Blatt 1: © Anatoli Styf/Shutterstock, © Teamarbeit/Fotolia (Vorder- bzw. Rückseite), Blatt 2: © Passakorn Umpornmaha/Shutterstock, © Christian Pedant/Fotolia, Blatt 3: © keller/Fotolia, © Irochka/Fotolia, Blatt 4: © Studio KIWI/Shutterstock, © GieZetStudio/Fotolia, Blatt 5: © kriangkrai wangjai/Shutterstock, © Dmitry Vereshchagin/Fotolia, Blatt 6: © marvent/Shutterstock, © Frank Jr/Fotolia, Blatt 7: © Elenamiv/Shutterstock, © picturepartners/Shutterstock, Blatt 8: © Elena Elisseeva/Shutterstock, © photocrew/Fotolia, Blatt 9: © Fotomaster/Fotolia, © Litvinenko Anastasia/Shutterstock, Blatt 10: © Dmitry Naumov/Fotolia, © Ruslan Semichev/Shutterstock, Blatt 11: © Mimadeo/Shutterstock, © silencefoto/Fotolia, Blatt 12: © shaiith/Fotolia, © Alexander Potapov/Fotolia, Blatt 13: © Brian A Jackson/Shutterstock, © kostrez/Fotolia, Blatt 14: © koko-tewan/Shutterstock, © Madlen/Shutterstock, Blatt 15: © yanikap/Fotolia, Verlagsarchiv, Blatt 16: © danrl13/Fotolia, © Misha/Fotolia, Blatt 17: © Pushish Donhongsa/Shutterstock, © William Wang/Fotolia, Blatt 18: © Antonioguillem/Fotolia, © Fabian Petzold/Fotolia, Blatt 19: © Tomas Mach/Shutterstock, © eyewave/Fotolia, Blatt 20: © Janine Fretz Weber/Fotolia, © Björn Wylezich/Fotolia, Blatt 21: © vesna cvorovic/Shutterstock, © photocrew/Fotolia, Blatt 22: © Dubova/Shutterstock, © nikhg/Fotolia, Blatt 23: © Chatrawee Wiratgasem/Shutterstock, © Fotofermer/Fotolia, Blatt 24: © alicjane/Shutterstock, © alswart/Fotolia, Blatt 25: © by-studio/

Fotolia, © Vlad/Fotolia, Blatt 26: © jojjik/Fotolia, © Aleksandr Kurgano/Fotolia, Blatt 27: © Syda Productions/Shutterstock, © Miroslav Tolimir/Fotolia, Blatt 28: © masa/Fotolia, © ruzanna/Shutterstock, Blatt 29: © haveseen/Shutterstock, © margo555/Fotolia, Blatt 30: © chaoss/Shutterstock, © Marigold/Fotolia, Blatt 31: © Binkski/Shutterstock, © Alexstar/Fotolia, Blatt 32: © paah-boothai/Fotolia, © mariusz szczygiel/Fotolia, Blatt 33: © Milosz Aniol/Shutterstock, © karandaev/Fotolia, Blatt 34: © kesipun/Fotolia, © nenovbrothers/Fotolia, Blatt 35: © Pavlo Vakhrushev/Fotolia, © MP2/Fotolia, Blatt 36: © DN6/Fotolia, © Nino Cavalier/Fotolia, Blatt 37: © 14ktgold/Fotolia, © nico/Fotolia, Blatt 38: © KieferPix/Shutterstock, © Liliia Rudchenko/Fotolia, Blatt 39: © Mike Mareen/Fotolia, © anitasstudio/Fotolia, Blatt 40: © Sergios/Shutterstock, © 4Max/Shutterstock, Blatt 41: © World travel images/Fotolia, © Klaus Strickerschmidt

Besuchen Sie uns im Internet:

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.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-5393-0

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Covergestaltung und Innenlayout: Rungwerth Design, Düsseldorf
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (B)



Hilfreich beim Fasten
sind **positive geistige Ziele**,
die die *Blickrichtung* verändern.

1

Was will ich erreichen?

- ~ Muss ich wegen meiner schlechten Essgewohnheiten ein strenges Fasten einhalten?
- ~ Muss ich fasten, weil ich krank bin?
- ~ Will ich fasten, weil ich mir beweisen will, dass ich das fertigbringe?
- ~ Will ich fasten, weil man dabei „spirituelle Erfahrungen“ machen kann?

Wirklich hilfreich sind positive geistige Ziele, die die Blickrichtung verändern.

- ~ Will ich wieder mehr Ordnung in mein Leben bringen?
- ~ Will ich schädliche Gewohnheiten erkennen und vermindern?
- ~ Will ich vom „Karussell“ der täglichen Sorgen loskommen?
- ~ Will ich mehr freie Zeit für Besinnung und Gebet gewinnen?

Richtig verstandenes Fasten bringt Gewinn durch den Verzicht:

- ~ Aussteigen aus schädlichen Lebensgewohnheiten
- ~ Gesundheit und Wohlbefinden
- ~ geistige Freiheit und Freude
- ~ neue Orientierung durch eine vertiefte Beziehung zu Gott

Fasten – ein „Trend“ mit langer Tradition

Fasten liegt wieder im Trend. Entschlacken und reinigen, Gewicht reduzieren, aussteigen aus dem Alltag, spirituelle Erfahrungen machen – der Gründe mögen viele sein. Wer sich darauf einlassen möchte, kann sich in einem Bildungshaus für einige Tage anmelden, um sich eine Auszeit zu nehmen und mit einer Gruppe unter Anleitung zu fasten. In vielen Pfarreien oder auch in privatem Kreis, z. B. bei HeilpraktikerInnen, wird ein offenes Fasten angeboten, bei dem sich die Teilnehmer jeweils abends treffen, um sich über ihre Fasten-Erfahrungen auszutauschen und zu meditieren.

Als Methode wird durchgängig ein Verzicht auf feste Nahrung praktiziert, sodass die Meinung vorherrscht: Fasten heißt nichts essen. Die Grundlage hierfür legten die Ärzte Dr. Lützner und Dr. Buchinger durch ein Saft- bzw. Teefasten. Angesichts der zunehmenden Zivilisationskrankheiten verordneten sie aus medizinischen Gründen eine völlige Entleerung des Darms, da hier die häufigsten Ursachen von Krankheiten liegen. Unter strenger ärztlicher Aufsicht kann ein solches Fasten durchaus sinnvoll sein.

Gleichzeitig warnen zunehmend mehr Ärzte davor, auf eigene Faust extreme Diäten durchzuführen, da diese für Stoffwechsel und Kreislauf belastend sind. Besonders gefürchtet ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt, das heißt, durch das strenge Fasten verliert man innerhalb kurzer Zeit, zum Teil innerhalb einer Woche, sehr viel Gewicht (bis zu fünf Kilo und mehr), das aber nach wenigen Wochen nicht nur wieder erreicht, sondern oft auch überschritten wird.

Andere Menschen fasten aus spirituellen Gründen, obwohl leider in den letzten Jahrzehnten das Fasten aus christlich-religiösen Motiven immer seltener wird. Weiter verbreitet sind die fernöstlich oder esoterisch ausgerichteten Fastenmethoden. Dabei erwarten sich die Menschen eine Erweiterung des Bewusstseins und Erfahrungen der Transzendenz, des übersinnlichen Bereichs.

Hüte dich, höher hinaufzusteigen, als deine Kraft zu tragen vermag. In all deinen Unternehmungen umfange vielmehr die „Discretio“, die Maßhaltung.

Hildegard von Bingen, aus dem Briefwechsel





„Der Mensch
soll mäßig essen
und mäßig fasten.“

Hildegard von Bingen

Fasten hat den Sinn,
dem Leib Gehorsam zu lehren,
damit er das tut,
was die Seele von ihm verlangt.

Er soll keine Forderungen stellen,
die nicht mit der inneren Einsicht
übereinstimmen und damit
das Gewissen beschweren.

Der Leib muss dem Geist dienen,
nicht umgekehrt.

Der Geist kann sich nur dann
auf heilige Dinge richten oder auf
Weisheit, wenn nicht der Leib in seiner
Begehrlichkeit den Ton angibt.

Ein Mensch, der einfach und mäßig lebt,
hat Zeit und Muße,
seine Seele auf das Höhere zu richten.

Es kommt die Ahnung von Gott,
der die Liebe ist, in sein Herz,
er wird mitfühlend mit der Schöpfung
und barmherzig
mit allen Schwachen und Notleidenden.

Hildegard Strickerschmidt



Das Fasten bei der hl. Hildegard von Bingen

In den letzten Jahren wird auch ein „Hildegard-Heilfasten“ immer bekannter. Der Konstanzer Arzt Dr. Gottfried Hertzka hat es unter Zugrundelegung eines strengen Fastens entwickelt und dabei besonders ausgewählte Substanzen aus der Medizin der hl. Hildegard verwendet, was sich als sinnvoll erwiesen hat. Die meisten Menschen wissen jedoch nicht, dass Hildegard von Bingen selbst keine „Fastenmethode“ entwickelt hat und dass sich in ihrer Medizin und Ernährungslehre keine Hinweise auf Fasten finden, sondern nur auf eine maßvolle, bekömmliche Ernährung. Fasten erwähnt sie ausschließlich in ihrem zweiten Visionswerk „Buch der Lebensverdienste – Liber vitae meritorum“, wo es um positive oder negative Einstellungen und Verhaltensweisen geht, letztlich um das Gelingen oder Scheitern des Lebens. Um aus einem „Laster“, einer geistigen Gefangenschaft, aussteigen zu können, um zu einer „Tugend“, zu Lebenskraft und Freude, zurückzufinden, ist als begleitende Übung ein Fasten angesagt. Es gibt bei Hildegard kein medizinisch begründetes, nur auf den Körper ausgerichtetes Fasten. Als christliche Mystikerin finden wir eine viel umfassendere Begründung für das Fasten.

Der ganze Mensch mit Seele und Leib

Der ganze Mensch soll heil werden, in all seinen Lebensbeziehungen, in Lebensführung und Lebenseinstellung wieder zur richtigen Ordnung finden. Der Orientierungs- und Haltepunkt ist die Rückbindung an Gott.

Das richtige Maß

Die „discretio“, die rechte Unterscheidung, bildet für Hildegard als Benediktinerin den Mittelpunkt des Lebensrades. „Der Mensch soll mäßig essen und mäßig fasten.“ Das Ziel ist, aus krankmachenden Lebensgewohnheiten auszusteigen und wieder Ordnung in das Leben zu bringen. Dieser Ansatz passt damit in keines der modernen Systeme, weder in ein rein körperbezogenes noch in ein esoterisch spirituelles.

Gemäßiges Fasten

Nur ein gemäßiges Fasten kann mit den Lehren der hl. Hildegard vertreten werden. Über mehr als 15 Jahre führte ich Fastenseminare mit gemäßigtem Dinkelfasten durch und konnte dabei nur erfreuliche Erfahrungen sammeln. Die beste Rückmeldung, die ich von regelmäßigen Kurteilnehmern erhielt, lautete: Ich habe durch das gemäßigte Fasten wieder mein Maß in der ganzen Lebensführung gefunden.

Ich, die Mäßigkeit, schöpfe aus dem Menschen das Maß, damit seinem Leib nichts fehle, er aber auch nicht zu üppig werde, vollgefüllt mit Speis und Trank und mehr als nötig wäre.

Hildegard von Bingen, LVM





Strenge Fasten macht kraftlos und schwach, man bekommt Schwierigkeiten mit Herz, Kreislauf und Stoffwechsel.

3

Maßhaltung statt extremem Fasten

Jeder, der sich das erste Mal zum Fasten entschließt, hat eine seelische Hürde zu nehmen und fragt sich: „Warum tue ich mir das überhaupt an?“ Als ich meine Teilnehmer daraufhin ansprach, gaben sie zu, Angst zu haben. Die „Neulinge“ schauten sich dann im Kreis um und meinten: „Diese hier haben es ja auch überstanden!“ Die in diesem Fasten erfahrenen Teilnehmer zerstreuten die Bedenken dann mit viel Humor.

Am Anfang einer „Fastenzeit“ steht deshalb die Frage: Wozu will ich eigentlich fasten?

~ Möglicherweise habe ich gesundheitliche Probleme, fühle mich nicht

mehr recht wohl und schleppre diesen Zustand schon einige Zeit mit mir herum. Da höre ich, dass durch das Fasten Gift- und Schackenstoffe im Körper abgebaut werden. Außerdem soll es helfen, seelische Probleme und Stress zu lösen.

- ~ Wieder ein anderer hat seine liebe Not damit, sein Gewicht zu halten; das Essen schmeckt einfach zu gut. Da kann vielleicht ein Fasten helfen, um wieder auf einen normalen Level zu kommen.
- ~ Für einen dritten ist der Alltag zu belastend, die Sorgen erdrücken ihn fast, und er will eine „Auszeit“ nehmen. Und er entschließt sich dazu, weil er

gehört hat, dass sich durch das Fasten eine Bewusstseinsänderung und sogar Glücksgefühle einstellen können.

In all diesen Fällen geht es nur darum, auf Essen zu verzichten, es bekommt einen negativen Stellenwert: Ich darf das nicht mehr tun, was mir Spaß macht, nämlich schmackhafte Speisen essen. Das Essen wird zum Problem und schiebt sich in den Mittelpunkt. So erzählten mir Fastenleiter von strengen Fastenkursen, dass sich die Gespräche der Teilnehmer immer um das Essen drehten und dass vor allem Kochrezepte ausgetauscht wurden. Es hörte sich so an wie ein geistiges Ersatz-Essen.

Übertrieben strenges Fasten

Heute versteht man unter Fasten in der Regel den Verzicht auf jegliche feste Nahrung. Für die Dauer von 8 bis 10 Tagen werden nur noch Tee oder Säfte getrunken, wodurch sich innerhalb weniger Tage das Gewicht um mehrere Kilo reduziert. Es gibt Menschen, die diesen „Kraftakt“ ohne größere Probleme meistern und dieses Fasten jährlich wiederholen. Die meisten aber werden sehr kraftlos und schwach, bekommen Schwierigkeiten mit Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Ich habe viele Menschen getroffen, die dieses strenge Fasten nur einmal mitgemacht haben.

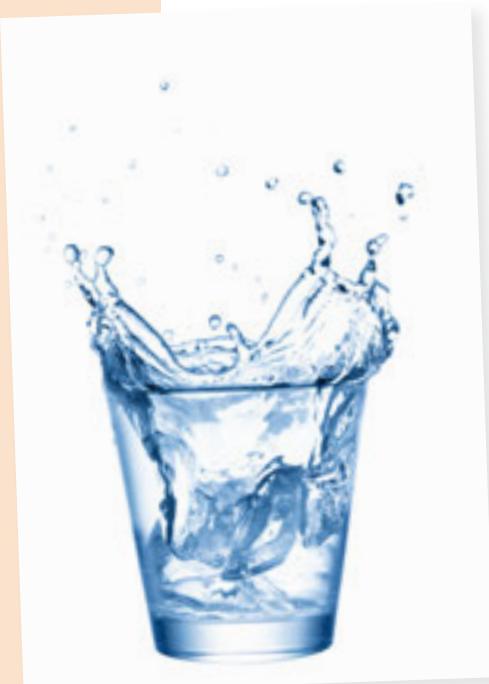
Erleichtert wird dieses strenge Fasten dadurch, dass durch den völligen Nahrungsentzug im Gehirn sogenannte „Glückshormone“, Endorphine, produziert werden, die eine wohlglückliche Stimmung schaffen, die schmerzhemmend, beruhigend und angstlösend wirken, ähnlich den körperfremden Opiaten. Dadurch entsteht bei dem Fastenden der Eindruck, dass sich seine Sorgen wie von selbst auflösen.

Ein ernstes Problem taucht auf, wenn das Fasten beendet und wieder Nahrung aufgenommen wird. Die Fastenleiter kennen das Phänomen des „Heißhungers“, welcher nach ihrer übereinstimmenden Aussage kaum in den Griff zu bekommen sei. Nur wenige Menschen schaffen es, sich mit äußerster Disziplin langsam wieder an eine geregelte Nahrungsaufnahme zu gewöhnen. Das bedeutet eine weitere Belastung des Organismus und eine unerwünschte Gewichtszunahme.

Auch nach dem gemäßigten Fasten schmeckt das Essen „sehr gut“, d. h. nicht nur der Geschmackssinn ist sensibilisiert, sondern auch die „Lust auf Essen“ ist gesteigert. Nach der Woche mit „eintöniger“ Fastensuppe lockt wieder die Vielfalt guter Speisen. Wie ich bei mir selbst erfahren konnte und wie es mir auch Teilnehmer berichtet haben, gelingt es sehr gut, das rechte Maß einzuhalten. Etwas schwieriger ist dann schon, in den ersten Tagen nur die empfohlenen, vorgeschriebenen Nahrungsmittel zu essen, weil man sich so wohl fühlt und denkt, man könne doch auch sofort wieder Wurst, Fleisch, Käse, Eier usw. essen. Dieser Versuch wird aber vom Organismus sofort mit den entsprechenden Beschwerden quittiert. Die meisten machen diesen Versuch nur einmal und lernen daraus, wie schwer es doch die Seele mit ihrer Einsicht gegenüber den „Gelüsten des Fleisches“ hat.

Die Maßhaltung spricht:
„Ich aber nehme nur so wenig an Speisen, dass die Säfte des Organismus nicht ausgetrocknet werden und dabei aus dem Gleichgewicht geraten.“

Hildegard von Bingen, LVM





„Wer nämlich **unmäßig** isst,
der **fastet** auch unmäßig.“

Hildegard von Bingen

Was heißt „gemäßigt fasten nach Hildegard von Bingen“?

Fasten heißt auf keinen Fall „nichts essen“. Wie bereits besprochen, ist diese Meinung aufgrund der medizinischen Fastenmethoden weit verbreitet. Fasten nach Hildegard von Bingen aber meint, die Nahrung stark reduzieren, sich auf das Nötigste beschränken. Auch in der kirchlichen Fastenordnung ist für die strengen Fastentage wie Aschermittwoch und Karfreitag täglich eine einmalige Sättigung erlaubt.

Die Regel des hl. Benedikt, der sich auch die hl. Hildegard verpflichtet fühlte, setzt die Maßhaltung als Nabe in die Mitte des Lebensrades. Bei ihr gibt es kein einseitig körperlich ausgerichtetes Fasten zur Reinigung und Entschlackung des Darms. Sie sieht immer den Menschen als Geschöpf Gottes, der aus „Geist und Materie komponiert“ und das „große Wunderwerk Gottes“ ist. Hildegard zeigt uns in Vergleichen mit der Natur, nach welchen Gesetzmäßigkeiten das menschliche Leben abläuft und was für den Menschen zuträglich ist.

„Für den Magen ist es nicht gut,
wenn er leer wäre,
wie es auch für die Fassungskraft
der Welt nicht nützlich wäre,
wenn sie von der Vielfalt der Geschöpfe
entleere würde.“
Hildegard von Bingen

Der Magen soll nie leer sein, genau so wenig wie die Welt ohne die vielfältigen Geschöpfe sein könnte. Das gilt für die Pausen zwischen den Mahlzeiten, umso mehr aber für das Fasten. Wer nur flüssige Nahrung zu sich nimmt, hat lange Zeiten zu überstehen, in denen der Magen leer ist. Das allein ist ein Grund gegen radikales Fasten.

„Wer nämlich unmäßig isst, der fastet auch unmäßig.“ – Wer mit offenen Augen die Lebensgewohnheiten unserer Gesellschaft betrachtet, kann diesen Satz der hl. Hildegard bestätigen. Schlemmen gehört heute zum guten Ton und gilt nicht mehr als Laster.

Es ist ein offenes Geheimnis, dass wir zu viel, zu fett und zu süß essen. Die Folgen dieses Übermaßes sind häufig Krankheiten, worauf ein „unmäßiges“ Fasten empfohlen wird. Hildegard hat recht: Wer unmäßig isst, der fastet auch unmäßig.

Wer beim sogenannten „Hildegard-Heilstaf“ nur flüssige Nahrung aufnimmt, das heißt Dinkelsuppe ohne Dinkel und Gemüse und dann noch Tees und Säfte, kann sich nicht auf die Erkenntnisse Hildegards berufen. In keinem ihrer Originalwerke hat sie eine Methode des Fastens entworfen.

Auch beim Fasten soll man so viel Nahrung zu sich nehmen, wie notwendig ist. Weder aus medizinischen noch aus religiösen Gründen sind extreme Kasteiungen angebracht. Aus psychologischer Sicht ist es möglich, dass ein Mensch aus Ehrgeiz oder Vollkommenheitsstreben sich und anderen beweisen will, dass er diese Anstrengung des strengen Fastens schafft. Hildegard schrieb dazu folgenden Brief:

Über die strenge Enthaltsamkeit

„Trockener Sand ist zu nichts nütze. Und die Erde gibt keine Frucht, wenn sie durch den Pflug zu stark zerbröckelt wird. Aus dürrem Felsboden sprießen nur Dornen und lauter unnützes Kraut. Genauso richtet unvernünftige Enthaltsamkeit das Fleisch des Menschen zugrunde, weil ihm nicht die Grünkraft einer rechten Ernährung vergönnt wird. Davon dörrt der Mensch aus. – Zu strenge Enthaltsamkeit entzieht auch dem Tugendleben die Grünkraft: nur ein windiger, nichtsnutziger Ruf wächst auf, als seien solche Leute heilig und sind es doch gar nicht.“

Hildegard von Bingen, aus dem Brief an Äbtissin Tengswich, Andernach

Wir wissen aus dem Briefwechsel, dass die Äbtissin Tengswich nicht nur einmal glaubte, Hildegard moralisch zurechtweisen zu müssen. Hildegards Antwort ist bei allen naturnahen Bildern sehr klar in ihrer Aussage: unvernünftiges Fasten schadet, weil es „das Fleisch des Menschen zugrunde richtet“ und dem Menschen die Lebendkraft, die „Grünkraft einer rechten Ernährung“ nimmt. Er wird „dürr“, verdrossen und mürrisch. Aber genauso schädlich sind die Auswirkungen auf das geistige Leben. Solche Menschen lassen sich gerne bewundern, „als seien sie heilig und sind es doch gar nicht.“



Durch ein gemäßiges **Fasten**
ist es möglich, die **Signale**
des **Organismus** wieder besser
zu hören und sein
eigenes **Maß** zu erspüren.



Die Seele liebt das diskrete Maß

„Und so liebt die Seele in allem das diskrete Maß. Wann auch immer der Körper des Menschen ohne Diskretion isst oder trinkt oder etwas anderes dieser Art verrichtet, werden die Kräfte der Seele verletzt, weil alles nur mit guter Unterscheidung ausgeführt werden soll, da nun einmal der Mensch nicht ständig im Himmel weilen kann.“

Hildegard von Bingen