



*„Der Mensch unterlasse nicht,
mich, den einzigen Gott, in
diesen drei Personen anzurufen.
Ich habe sie dem Menschen
geoffenbart, dass er umso
heißer in der Liebe zu mir
entbrenne, da ich ihm zuliebe
meinen Sohn in die Welt
sandte.“ (Sc II,2)*

Unsere Pfarrei heißt Hildegard von Bingen, weil:

„Himmlisches mit Irdischem verbinden“. Das wollte Hildegard von Bingen. Die Benediktinerin verstand sich als Brückenbauerin zwischen Himmel und Erde. So wollen wir auch sein: mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen und zwischen Gott und Menschen vermitteln.

So heterogen, wie die Stadtbezirke und Kieze auf dem Gebiet unserer Pfarrei Heilige Hildegard von Bingen sind, sind auch ihre Bewohner. Diese Unterschiedlichkeiten gilt es zu verbinden, die jeweiligen Stärken und Charismen zu nutzen und Gottes Gegenwart zu bezeugen.

Hildegard von Bingen, die „Posaune Gottes“, redete Klartext. Ihre Meinung war gefragt, obwohl sie oft unbequem war. Hildegards Aufrufe zu Umkehr und Neuorientierung fanden Gehör. Sie war - und ist - ein Stachel im Fleisch von Kirche und Welt, ruft jeden ganz persönlich in die Entscheidung. Ihrem Beispiel folgend wollen wir Ungerechtigkeit und Börsartigkeit untereinander wie auch im öffentlichen Raum zur Sprache bringen und uns politisch einmischen.

Als selbstbewusste Frau vertrat Hildegard die Meinung, dass Frau und Mann gleichwertig sind und sich in ihrer Unterschiedlichkeit ergänzen. Ihre Haltung, jeden Menschen zu achten und einander auf Augenhöhe zu begegnen soll uns ein Vorbild im Handeln sein. Aktuell geschieht das beispielsweise im Frauen- und Mädchentreff IN VIA.

Als Heilkundige gilt Hildegard als erste deutsche Ärztin. Im Mittelpunkt ihrer medizinischen Schriften steht der Einheits- und Ganzheitsgedanke. Die Arznei- und Heilmittel beschrieb sie erstmals mit umgangssprachlichen Worten und verband so traditionelle Klostermedizin mit volkstümlichem Heilwissen. Fünf Krankenhäuser sind auf dem Territorium der künftigen Pfarrei beheimatet. Die „Gärten der Welt“ zeigen Heilpflanzen und Kräuter. Das verbindet uns mit Hildegard, die sich um die physische, psychische und spirituelle Heilung bemühte.

Auf dem Territorium der künftigen Pfarrei haben wir das Priesterseminar Redemptoris Mater sowie vier Hochschulen. Hildegard war eine Seherin, sie wurde 2012 zur Kirchenlehrerin ernannt. Als Patronin der Naturwissenschaftler und Sprachforscher kann sie Studierenden wie Lehrenden Impulse geben.

Als Mystikerin dachte Hildegard symbolisch. Sie versuchte, hinter allen äußeren Erscheinungen eine analoge geistige und geistliche Bedeutung zu finden, um so Gott, Welt und Mensch als Ganzes zu deuten. Ihre Visionen sind von inhaltlicher Fülle und Vielseitigkeit, verknüpfen theologische, kosmologische, naturkundliche und spirituelle Erkenntnisse.

Die Ordensfrau begeisterte besonders junge Menschen. Sie wuchs über den Ständesdünkel ihrer Zeit hinaus. So gründete sie auch ein Kloster, in dem nichtadelige Frauen aufgenommen wurden. Mit dem Don-Bosco-Zentrum in Marzahn wurde ein Lebensort für Jugendliche geschaffen, die aus prekären Familien stammen. Auch die Ökumenische Kinder- und Jugendkantorei in Marzahn passt gut zu Hildegard, die eine begnadete

Komponistin war. Für sie war die Musik göttlichen Ursprungs. Welt und Mensch bildeten ein wohlklingendes Beziehungsgefüge.

Hildegard war Systemikerin. In ihrer gewaltigen Kosmosschrift fließt alles zusammen, was ihr wichtig war. Der Mensch erscheint als Mikrokosmos, der in all seinen körperlichen, geistigen und seelischen Kräften die Gesetzmäßigkeiten des Makrokosmos widerspiegelt. Wir möchten mit unserer Pfarrei Heilige Hildegard von Bingen Licht in dem System Marzahn, Hellersdorf, Kaulsdorf, Biesdorf, Friedrichsfelde/ Karlshorst sein, uns nicht mit uns selbst beschäftigen sondern als Mikrokosmos im Makrokosmos wirken.

Alle, die etwas anfangen können mit der Vorstellung von Gesundsein, von Heil und Heilung stöbern in Hildegards Schriften und lernen sie kennen als eine Frau, die ganz mit Gott verbunden war: mit den Füßen auf der Erde und dem Herzen im Himmel.

Was wir über sie wissen: 1098 kommt sie als zehntes Kind in einer adligen Familie unweit der Nahemündung in den Rhein zur Welt. Ihre Eltern merken schnell, dass ihre Hildegard ganz besondere Gaben hat und beschließen, sie Gott zu weihen. Und so geben sie das Mädchen im zarten Alter von acht Jahren in das Kloster Disibodenberg. Dort lebt sie zurückgezogen mit ihrer Meisterin Jutta von Spornheim, der sie ihre Visionen erzählt. Benediktinerklöster sind zu der damaligen Zeit Hochburgen der Wissenschaft und Kunst. So kommt sie in den Genuss, sich zu bilden und ihre vielseitigen Talente auszubauen. Sie übt sich im Beten und Meditieren. In ihrer tiefen Verbundenheit mit Gott sieht sie in ihren Visionen die wichtigsten Ereignisse der Heilsgeschichte und gibt sie in einer poetischen und symbolischen Sprache wieder. Nachzulesen ist das in ihrem Werk Scivias (Wisse die Wege). Dort fasst sie in 35 Visionen den ganzen Heilsgeschichtlichen Bogen von der Schöpfung der Welt bis zum Ende der Zeiten zusammen. Alles Irdische ist für Hildegard Zeichen für eine übernatürliche Wirklichkeit. Die ganze Schöpfung weist auf den dreifaltigen Gott hin, sie ist eine Symphonie des Heiligen Geistes, der

selbst Freude und Jubel ist. In dieser Schöpfung findet sie die „Apotheke Gottes“ und entwickelt so eine Medizin, die seit einiger Zeit wieder Interesse findet.

In ihrem Buch der Lebensverdienste (*Liber vitae meritorum*) schreibt sie in einer einzigen, mächtigen Vision, wie Gott mit seiner Macht und seinem Licht den Kosmos ins Leben ruft. Im Zentrum dieser Schrift steht die Beziehung zwischen Tugenden und Lastern. Täglich neu sieht sich das menschliche Dasein mit der Versuchung zum Laster konfrontiert, die ihn vom Weg zu Gott und der Tugend abbringt. Die Einladung an den Menschen heißt, sich vom Bösen abzuwenden, um Gott zu verherrlichen und nach einem tugendhaften Leben in einen Zustand „vollkommener Freude“ zu streben.

Das Buch der Gotteswerke (*Liber divinorum operum*) erklärt die Beziehung Gottes zu seiner Schöpfung und die Zentralität des Menschen: „Das ganze Werk, das du mir anvertraut hast, habe ich zu einem guten Ende geführt, und so bin ich in dir und du in mir, wir sind eins“¹

In ihren anderen Schriften zeigt die hl. Hildegard schließlich die Interessenvielfalt und kulturelle Lebendigkeit der Frauenklöster des Mittelalters auf. Damit trotz sie allen Vorurteilen, die diese Epoche immer noch verdunkeln wollen. Hildegard hat sich mit Medizin und Naturwissenschaften beschäftigt, wie auch mit der Musik, was ihrem künstlerischen Talent entsprach. Sie komponierte Hymnen, Antiphonen und Gesänge. Für sie ist die ganze Schöpfung eine Symphonie des Heiligen Geistes, der in sich selbst Freude und Jubel ist.

Hildegard genießt im reifen Alter hohe Popularität und viele Menschen suchen bei ihr Rat. Viele Briefe belegen, dass Männer- und Frauenklöster, Bischöfe und Äbte sich an sie wandten. Ihre Antworten sind auch heute noch wertvoll. Zum Beispiel schrieb die hl. Hildegard an eine religiöse Gemeinschaft von Nonnen einmal: „Das geistliche Leben muss mit viel

¹ (Pars III, Visio X: PL 197, 1025a)

Hingabe gepflegt werden. Am Anfang ist es mühsam und bitter. Man muss manch Äußerlichkeiten und fleischlichen Gelüsten und anderen ähnlichen Dingen entsagen. Aber wenn man sich von der Heiligkeit faszinieren lässt, dann wird eine heilige Seele die Abkehr von der Welt als süß und erfüllend empfinden. Man muss nur klug darauf achten, dass die Seele nicht verwelkt.“²

Als Kaiser Friedrich Barbarossa ein kirchliches Schisma verursacht und drei Antipäpste sich gegen den legitimen Alexander III. auflehnen, erinnert sie daran, dass auch ein Kaiser dem Gerichte Gottes unterstünde. Mit der Kühnheit, die jeden Propheten charakterisiert, schrieb sie an den Kaiser diese Worte von Gott: „Wehe, wehe der Niederträchtigkeit dieser Gottlosen, die mich beleidigen! Höre, geschwind, o König, wenn du leben willst! Sonst wird mein Schwert dich durchbohren!“³

Noch im hohen Alter begibt sie sich immer wieder auf Reisen, um den Menschen als „Posaune Gottes“ von ihm zu erzählen. Alle hörten ihr gerne zu, auch wenn sie einen strengen Ton anschlägt. Immer wieder erinnert sie daran, dass eine wahre Erneuerung der kirchlichen Gemeinschaft nicht aus der Änderung von Strukturen erwachsen könne, sondern nur aus einem ernsthaften Geist der Buße und einem mühevollen Weg der Umkehr. Diese Botschaft sollte uns ein Leuchtf Feuer sein auf unserem pastoralen Weg. Hildegard stirbt am 17. September 1179 auf dem Rupertsberg bei Bingen.

Über die Liebe: die Prophetin Hildegard von Bingen

Eine Kündlerin, eine Sprecherin, die etwas heraussagt, eine, die im Namen eines Höheren spricht. Das ist eine Prophetin. Hildegard hatte Einsicht in die Ratschlüsse Gottes und konnte nicht schweigen. Sie empfing ihre Offenbarungen nicht in Ekstase und auch nicht im Traum, sondern bei klarem Bewusstsein. Ihre großartigen allegorischen Visionen meditierte

² E. Gronau, Hildegard, Prophetische Lehrerin der Kirche an der Schwelle und am Ende der Neuzeit, Christiana Verlag 1999

³ Idid.

und systematisierte sie viele Jahre, bevor sie diese mit Hilfe von Mönch Vollmer aufschrieb und teilweise mit eindrucksvollen Illuminationen versehen ließ. Symbolische Bilder von kosmischem Format.

Hildegard hat kein eigenes Werk über die Liebe geschrieben. Und doch begegnet diese den Lesern in mehreren ihrer Werke. Liebe ist nicht der Zentralbegriff ihrer visionären Theologie. Sie gebraucht in ihren Schriften **caritas** und **amor**, zwei nuancierte Begriffe, die im Deutschen in einem Wort **Liebe** zusammenfallen, „im Sinne der älteren Theologie als eine Hinneigung zu einem als gut Erkannten. Es ist die wesenhafte Güte Gottes zu seiner Schöpfung einerseits und die pflichtgemäße Hingabe der Geschöpfe andererseits.“⁴ Ganz anders im heutigen Verständnis, wo Liebe eher Spontaneität, Emotionalität und Erotik bedeutet. Hildegards Diskurs über die Liebe ist einer über das Erhabene der Gottheit und das Erhabene im Menschen.

Sie unterscheidet in ihren Visionen zwischen der Liebe Gottes, der Liebe des Menschen zu Gott und der Liebe zwischen den Geschlechtern. Die himmlische Liebe ist voller Verheißung. Sie nennt sich Spiegel aller Tugenden, ein Spiegel, der das Licht bündelt:

„Liebe überflutet das All-:
quillend aus tiefsten Gründen, über die Sternenwelt strömend:
Die Liebe ist liebend zugetan allem,
da sie den Kuss des Friedens gab
dem Könige, unserem höchsten Herrn.“⁵

Und sehr erstaunlich ist, was sie über die Liebe zwischen den Geschlechtern aufschrieb. In ihrem Werk „Cause et curae“ ist im Kapitel „Die Liebe der Ureltern, Sexualität und Gattenliebe zu lesen: „Die Liebe des Mannes ist im Brand seiner Leidenschaft wie das Feuer brennender

⁴ Peter Dinzelbacher, Kleine Bibliothek der Weltweisheit Nr.5 dtv C.H.Beck2006, S. 103

⁵ Hildegard von Bingen, Symphonia. Gedichte und Gesänge, Gerlingen 1995

Berge..., die Liebe der Frau gleicht dagegen der Flamme in einem Holzstoß...wie die ausgeglichene Wärme der Sonnenglut, die fruchtbringend wirkt.“⁶ Das schreibt eine Nonne, seit ihrem achten Lebensjahr hinter Klostermauern lebt! Das ist nur eine kleine Kostprobe, die bei uns zu einem gewissen Kopf Kino führt. Hildegard sieht in ihren Offenbarungen aber alles funktional und als Kind ihrer Zeit lebte sie in der patriarchalischen Gesellschaft. Ihre Vergleiche des Mannes mit der Seele, die der Frau mit dem Leib bringen ebenso klar die Hierarchie zum Ausdruck, wie die Zuordnung der Menschheit Christi zur Frau, seiner Gottheit aber zum Mann. Allerdings haben die Funktionen der Geschlechter im Heilsplan gleiche Wichtigkeit. Es ist deutlich zu spüren, dass für sie alles zusammenhängt, Kosmos, Gott und Mensch, dass alles in einer großartigen Ordnung gefügt ist.⁷

Gottes- und Nächstenliebe galten auch für sie. Gerade als ihr Ansehen uneingeschränkt groß war, sie bewundert und verehrt wurde geriet sie in ihrem letzten Lebensjahr unter ein ungerechtes Interdikt (eine Strafe für ein Vergehen gegen das Kirchenrecht). So war es im Mittelalter bei den Adligen üblich, Begräbnisstätten in Klöstern auszuwählen und durch Schenkungen und Stiftungen für die Seelenruhe der Verstorbenen zu sorgen. 1178 beerdigte Hildegard auf ihrem Klosterfriedhof einen Adligen, der nach dem Empfang der Krankensalbung gestorben war. Wenig später verlangte die erzbischöfliche Kanzlei zu Mainz, den Toten wieder auszugraben, da er exkommuniziert war. Hildegard weigerte sich, das Grab zu öffnen. Sie schrieb an die Prälaten und berief sich auf die Weisung, die sie vom „wahren Licht“ bekommen hatte: „Deshalb wagten wir es, den Leichnam des Begrabenen, der ja gebeichtet und kommuniziert hatte und absolviert war, in der Erde zu lassen.“ Sie appellierte an die Liebe, jedoch verglich. Das Interdikt wurde verhängt und auf dem Rupertsberg verstummten die Glocken. Kommunion und feierliche Gottesdienste waren

⁶ Hildegard von Bingen, Heikunde. Das Buch von dem Grund und Wesen und der Heilung der Krankheiten (Cause et curae), Salzburg 1974, Kap. 12

⁷ Vgl. kleine Bibliothek der Weltweisheit HNr. 5, S. 102

verboten. Die Äbtissin schrieb weiter Briefe und konnte einen Prozess erwirken, in dem die Absolution des Verstorbenen bewiesen werden sollte. Wie der Prozess ausging und ob Hildegard das Urteil noch erlebte, ist nicht belegt. Sie starb am 17. September 1179, eine von den Glutten Gottes und vom Feuer des Leidens verzehrten Prophetin.⁸

Mehr als nur Kräuter und Dinkel: Die Philosophin Hildegard von Bingen

Anno Domini 1146 schreibt die Äbtissin eines rheinländischen Konvents einen Brief an einen der damaligen Superstars: Bernhard von Clairvaux. Er, der Leiter des Zisterzienserordens und bekannter Kreuzzugprediger, ist der Adressat und die Absenderin Hildegard von Bingen. In ihrem Brief beschreibt sich Hildegard als klein und erbärmlich gegenüber dem hohen Geistlichen und berichtet ihm von ihren Visionen, die sie seit ihrem fünften Lebensjahr empfängt und verrät ihm, dass sie in Kontakt mit Gott stehe. Was ist der Grund? Sie will, dass Bernhard ihre Erkenntnisse legitimiert, und ihre Unterwürfigkeit ist dafür Mittel zum Zweck. Bernhard ist bekannt für seine scharfen Urteile, erst ein paar Jahre zuvor hatte er den Theologen Peter Abaelard der Häresie bezichtigt, worauf dieser vom Papst zum ewigen Schweigen verurteilt wurde. Doch Hildegard hat Glück mit ihrem gewagten Trick, Bernhard befindet ihre Visionen als Gnade Gottes und macht ihr damit den Weg frei für Predigten in der Öffentlichkeit. Und Papst Eugen III., ein ehemaliger Schüler Bernhards, gibt ihr die Erlaubnis zur Veröffentlichung ihrer Schriften.

Nun entsteht Hildegards Visionstrilogie. Sie beginnt mit „Scivias“ (Wisse die Wege). Darin entwickelt sie eine eigene Kosmologie. Anders als die scholastischen Philosophen war für sie Gott nicht durch logische Analysen zu erkennen, dafür sei er viel zu unfassbar und nur mittels Bildern zu erahnen. Intuitive Erfahrung, das ist ihr wichtig. Ausgangspunkt waren ihre 26 Visionen und die biblische Geschichte. Sie beschreibt die Wege Gottes

⁸ Vgl. Gisbert Kranz, Der Mensch, das volle Werk Gottes, Katholisches Hausbuch „Jahr des Herrn 1980“, S.9

zum Menschen in Schöpfung und Erlösung und anderseits die Wege des Menschen zu Gott.

Das Folgewerk „Liber Vitae Meritum“ (Buch der Lebensweisheiten) behandelt ethische Fragen und stellt in Streitgesprächen zwischen 35 Lastern und Tugenden den untrennbaren Zusammenhang zwischen Kosmos, Heilsgeschichte und menschlichem Handeln dar. Sie beschreibt die persönlichen Entscheidungen als Teil der kosmischen Auseinandersetzung zwischen Gut und Böse.

Viriditas, die göttliche Lebensgrüne, die die Natur durchdringt, ist ebenfalls Thema dieser Schrift, in der sie schon auf Umweltzerstörungen hinweist. Sie schreibt, dass ungerechte Ausbeutung der Schöpfung die Grünkraft welken lässt und die Menschheit keine vollkommene Freude finden wird. Schließlich schildert sie in ihrem dritten Werk „Liber Devinorum Operum“ (Das Buch vom Wirken Gottes) das Zusammenwirken von Gott, Kosmos und Mensch. Weil Gott nicht nur die Gerechtigkeit, sondern auch die Liebe verkörpert, folgert sie, dass er nicht rein männlich sein kann. Hier fasst sie noch einmal alle ihre Grundanliegen und Erkenntnisse über Gott und Menschen ausgereift zusammen.⁹

Neben ihren Hauptwerken verfasst Hildegard heil- und naturkundliche Schriften, komponiert komplexe geistliche Lieder. Ihr Singspiel „Ordo virtutum“ (Spiel der Kräfte), in dem die Tugenden mit dem Teufel kämpfen, war im 12. Jahrhundert etwas Neues, ähnliche Singspiele sind erst aus späterer Zeit bekannt. Und sie korrigiert auch die Behauptung von Paulus, die Frau wäre „um des Mannes willen“ geschaffen worden. Ihr Gott war kein weißer alter Mann, sondern trug männliche und weibliche Züge.

Nach ihrem Tod geriet ihr Werk zunehmend in Vergessenheit. Aber in den 1970er Jahren brachte der österreichische Arzt Gottfried Hertzka die „Hildegard-Medizin“ auf den Markt und löste damit einen Hype aus, der endlos zu sein scheint. Heilsteine, Fastenkuren, Dinkelkaffee bringen gutes

⁹ www.abtei-st-hildegard.de/Fotos-hildegard_ausstellung 5-555x1030

Geld. Aber Hildegard von Bingen war mehr als eine Dinkeexpertin und Kräuterfee, sondern vielmehr die erste deutsche Philosophin, zweihundert Jahre vor Meister Eckart.

Hier eine Kost - (Lese)probe aus ihrem ersten Werk:

„Die Seele zeigt auch entsprechend den Kräften des Körpers ihre Fähigkeit. So zeigt sich in der Kindheit des Menschen Einfalt, in der Jugend Tatkraft und im Erwachsenenalter, wenn alle Adern des Menschen voll sind, gibt sie ihre stärksten Kräfte der Weisheit zu erkennen. So ist auch ein Baum in seinen ersten Trieben zart, dann setzt er Frucht an und bringt diese schließlich zur Fülle des Nutzens. Später jedoch, im Greisenalter des Menschen, wenn er sein Mark und seine Adern sich der Gebrechlichkeit zuzuneigen beginnen, zeigt die Seele mildere Kräfte, gleichsam aus Überdruß an Wissen des Menschen, wie sich auch der Saft des Baumes vor dem Beginn des Winters in Zweigen und Blättern zusammenzieht.“¹⁰

Ein Kräuterspaziergang in unserem pastoralen Raum

Heute steht auf meinem Speiseplan Wildkräuteromelette, eine Empfehlung unserer Patronin Hildegard von Bingen zur gesunden Ernährung: Weil ich dazu verschiedene wilde Kräuter benötige, muss ich hinaus in die Natur. Mein Kräutersammel- Spazierweg an der südlichen Grenze unseres pastoralen Raums beginnt im Seepark, an der Trautenauer Straße. Ist die Lipnitzstraße überquert, beginnt der Traberweg, von dem auf Höhe der Üderseestraße leicht rechts ein Weg abgeht. Und schon stehen am Wegesrand Löwenzahn und Brennnessel, im Frühjahr noch recht frisch. Dieser Weg endet an der Treskowallee, die wird überquert. Nun beginnt ein asphaltierter Weg in Richtung Volkspark Wuhlheide, es ist das Gelände der ehemaligen Kaserne der sowjetischen Armee. Wenn man den Asphaltweg verlässt, und etwas durchs Gebüsch streift, dann ist die Auswahl an Kräutern groß: Wegerich, Schafgabe, Giersch und Oregano

¹⁰ Hildegard von Bingen: „Wisse die Wege. Liber Scivias“, S. 74,75, hrsg. v.d. Abtei St. Hildegard, Rüdesheim/Eibingen, Beuroner Kunstverlag, 2013

wachsen dort. Vorbei geht es am Modellpark, dort gibt es Miniaturen von wichtigen und interessanten Gebäuden Berlins und Brandenburg zu bestaunen. Aber das muss heute warten, denn die Kräuter sollen ja frisch auf den Tisch. Am Ende des Weges geht es links weiter in Richtung Wasserwerk Wuhlheide. Das bleibt rechts liegen und auf der linken Seite versteckt sich hinter einem Wall die Trabrennbahn Karlshorst. Kurz davor stehen Prachtexemplare von Taubnesseln, weiße und violette. Zwischen Trabrennbahn und dem Neubaugebiet Carlsgarten läuft es sich sehr schön, am besten auf dem Wall (mit Blick auf Trabrennbahn). Daneben geht es sich auch gut, dort versteckt sich der Oregano. Wer sich geradeaus hält, gelangt zum Haupteingangstor der Rennbahn und ist wieder an der Treskowallee, dicht am Bahnhof Karlshorst.

Noch einen Tipp zum Kräutersammeln: nehmen Sie Handschuhe mit für die Brennesseln. Schneiden Sie die Kräuter am besten mit der Schere ab. Nehmen Sie nicht die ganze Pflanze (außer Brennesseln), sondern nur einzelne Blätter, am besten die frischen (ganz wichtig beim Löwenzahn!). Verwenden Sie Papiertüten, Textilsäckchen oder Körbchen zum Sammeln. Brennesselsamen ist übrigens sehr vitaminreich und sollte unbedingt geerntet werden.

Und das sagt Hildegard über

Dinkel ist das wertvollste Getreide, sorgt für Stimmungsaufhellung und kräftigt.

Galgant kräftigt das Herz

Brennnessel reinigt den Magen, gut gegen Vergesslichkeit

Löwenzahn reinigt die Blutbahnen

Wegerich ist gut gegen Gicht und geschwollene Drüsen

Schafgabe gut gegen Blutergüsse und juckende Narben, auch bei inneren Verletzungen



Oregano (Dost oder wilder Majoran)

gut gegen Hauterkrankungen

Giersch ist reich an Vitamin C, etwas
abführende Wirkung

Taubnessel hat

entzündungshemmende und
antibakterielle Eigenschaften

Das Rezept

Für die Omeletts:

12 EL Dinkelmehl (fein),

800 ml Milch,

4 Eier,

Salz, Galgant (eine Ingwer-ähnliche Wurzel, Pulver gibt es im Bioladen)

Für die Füllung:

1 EL Butterschmalz,

4 kleine Zwiebeln (klein gehackt),

600 g gehackte Wildkräuter (z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Wegerich,
Schafgabe, Oregano, Giersch, Taubnesselblüten),

Galgant,

Salz,

400 g Mozzarella

Eier, Milch und Dinkelmehl verquirlen, mit Salz und Galgant
abschmecken und ½ Stunde quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln im Butterschmalz goldgelb anrösten, die
Kräutermischung dazugeben und drei Minuten lang dünsten. Anschließend
mit Salz und Galgant würzen.

Aus dem Teig vier Omeletts in der Pfanne backen.

Die Kräuterzwiebeln mit dem gewürfelten Mozzarella vermischen und die
Omeletts damit füllen. Dann die Omeletts mit Taubnessel-Blüten garnieren.

Hier noch ein Tipp aus der Hildegard-Kloster-Küche: Die Kichererbsen wirkt gegen Fieber, als Hülsenfrucht schenkt sie dem Körper Eiweiß und Ballaststoffe. Außerdem enthält sie das essentiell wichtige Spurenelement Zink, das für eine feste Zellstruktur der Haut sorgt.

Kichererbsen-Brotaufstrich mit Kräutern

200 g Kichererbsen, vorgegart
200 ml leichte Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehe, 2 EL Korianderblätter
2 EL Zitronensaft, 2 EL Sesampaste
3 EL Olivenöl, 1 EL Salz

Die Kichererbsen abgießen, abspülen und mit der Gemüsebrühe pürieren. Den Knoblauch und den Koriander fein hacken. Mit den übrigen Zutaten gleichmäßig unter die Paste heben. Über Nacht durchziehen lassen. Nach Belieben mit Chili, verschiedenen Kräutern und Sesam bestreuen. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Muskatnuss war für Hildegard von Bingen ein Universalmittel zur Stärkung von Nerven, Konzentration und Scharfsinn.

Nervenkekse

1 kg Dinkelmehl
400 g Butter
250 g feiner Rohrzucker
200 g gemahlene Mandeln
1 Prise Salz
45 g Zimtpulver
45 g Muskatnusspulver
10 g gemahlene Nelken
4 Eier
100 ml Milch
zu einem eher feuchten Mürbteig verarbeiten.

Den Teig mindestens eine Stunde (besser über Nacht) kalt stellen. Dann ausrollen, Kekse ausstechen und bei 180° im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen.

Wichtig: Muskat hat eine halluzinogene Wirkung, deshalb sollten Erwachsene höchstens sechs, Kinder maximal drei Kekse am Tag essen!



Nachfolgendes Lied wurde 2011 in dem von Hildegard gegründeten Eibinger Benediktinerkloster erstmals gesungen. In Vorbereitung auf das große Fest der Heiligsprechung feierten die Schwestern eine Novene. Jeder der neun Tage stand unter einem Gedanken aus dem Leben der Heiligen.

Du, Heilige vom Rupertsberg,
voll Ehrfurcht sehn wir auf dein Werk,
das du, erfüllt von Gottes Kraft
gabst als Geschenk der Wissenschaft.

Refrain:

Zeig uns, o heilige Hildegard den Weg, den Gott dir offenbart: Zum Leben,
ganz nach Christi Art.

Du lebstest treu als Christi Magd,
hast gläubig Gottes Geist befragt:
Du suchtest voller Zuversicht
und Gott erfüllte dich mit Licht!
Refrain....

Du hast den richtigen Weg gespürt,
den Geist des Herrn, der dich geführt,
wie du erkanntest die Natur,
das war der Heiligen möglich nur.
Refrain....

Gott ließ dich schau'n der Kräfte Spiel
und seiner Werke großes Ziel,
am End des Lebens den Gewinn
der Evangelien tiefsten Sinn.
Refrain....

Weil du die Wege Gottes weißt,
begleite uns mit deinem Geist
und führ zu Gott durch Raum und Zeit,
o Hildegard, die Christenheit!
Refrain...

(Nach der Melodie: „Ihr Freunde Gottes allzu gleich“, Gl 608)



Katholische Pfarrei St. Hildegard von Bingen Berlin Marzahn/Hellersdorf

Mit den Gemeinden

- Zum Guten Hirten Berlin Friedrichsfelde und Berlin Karlshorst
Kurze Str. 3, 10317 Berlin
- Maria Königin des Friedens Berlin Biesdorf
Oberfeldstr. 58, 12683 Berlin
- St. Martin Berlin Kaulsdorf
Nentwigstraße 1, 12621 Berlin
- Von der Verklärung des Herrn
Neufahrwasserweg 8, 12685 Berlin

Text: Hildegard Stumm, Bilder S.1 und S. 14 Benediktinerabtei St. Hildegard Eibingen, S. 12 H. Stumm