

Hans Peter Kjer

Arzt für Allgemeinmedizin - Homöopathie
Immenstädter Str. 13a, 87527 Sonthofen
www.hanspeterkjer.de



Newsletter N^o 18

September 2012

Liebe Patienten, Freunde und Interessenten,

in diesem Newsletter möchte ich Ihnen/Euch einige grundsätzliche Dinge über **Hildegard von Bingen** vermitteln.

Für diejenigen, die sich schon länger mit ihr auseinandergesetzt haben, sind das natürlich „olle Kamellen“, aber ich gehe davon aus, dass viele unserer Leser sich damit bisher nur am Rande beschäftigen und dass ihnen an der „Hildegard-Heilkunde“ möglicherweise einiges seltsam vorkommt.

Der Gedanke dazu kam mir anlässlich der in diesem Jahre erfolgten offiziellen Bestätigung ihrer (schon früher erfolgten) Heiligsprechung durch den Papst sowie ihrer im Oktober dieses Jahres zu erwartenden Ernennung zur „Kirchenlehrerin“. Diese Ereignisse sind für „echte Hildegardianer“ natürlich absolute Highlights, da die Stellung Hildegards von Bingen als Heilige und Lehrerin damit von kirchlicher Seite zweifelsfrei bestätigt wird und ihr auf diese Weise eine Anerkennung zuteilwird, die ihr bisher manchmal versagt geblieben ist.

Für Nicht-Katholiken oder Nicht-Christen sind diese Dinge natürlich weit weniger bewegend, und vom weitaus größten Teil der Bevölkerung werden sie wohl kaum, wenn überhaupt, wahrgenommen oder beachtet. Und damit komme ich auf eine merkwürdige Diskrepanz. Die Lehre der Hl. Hildegard bzw. die Hildegard-Heilkunde erlebt zwar in den letzten Jahren einen enormen Zuwachs an allgemeinem Interesse, ist aber dennoch in großen Teilen der Bevölkerung und der offiziellen Medizin weitgehend unbekannt. So erlebe ich es immer wieder, dass ich von Kollegen verständnislos angeschaut oder sogar belächelt werde (versteckt natürlich), wenn ich in Unterhaltungen darauf zu sprechen komme, und ich kann mich nur an sporadische Einzelfälle erinnern, in denen mal einer genauer nachgefragt hat. Die Reaktionen im Bekannten- und Familienkreis sind ähnlich, und es passiert eher selten, dass jemand eine medizinischen oder geistliche Empfehlung aus der Hildegard-Heilkunde tatsächlich annimmt und umsetzt. Dem steht die enorme Heilkraft der Arzneimittel und Rezepturen gegenüber, die uns Hildegard übermittelt hat, und mit der wir sowohl privat als auch in der ärztlichen Praxis außerordentlich beeindruckende Erfahrungen machen.

Wie kann man diese Diskrepanz verstehen? Was den Medizinbetrieb angeht, ist die Erklärung relativ einfach. Alles, was nicht der Denkweise und dem wissenschaftlichen Anspruch der sogenannten Schulmedizin entspricht, wird von den meisten ihrer Repräsentanten in Bausch und Bogen abgelehnt, oft ohne überhaupt einer ernsthaften Betrachtung unterzogen zu werden, und so erleiden auch Heilmethoden wie die Homöopathie, die Bach-Blüten-Therapie und die Akupunktur ein ganz ähnliches Schicksal. Viele Patienten berichten, dass ihre behandelnden Ärzte spöttisch, abwertend oder sogar beleidigt reagieren,

© Copyright bei Hans Peter Kjer 2012, Vervielfältigung und Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung

wenn sie von positiven Erfahrungen mit den erwähnten Heilmethoden berichten. Von dieser Seite ist also eine positive Aufnahme der Hildegard-Heilkunde auf lange Sicht weniger zu erwarten, zumal die Wirkungen der Hildegardarzneien mit *wissenschaftlichen* Methoden in keiner Weise fassbar sind.

Aber auch im persönlichen Bereich erleben wir immer wieder Verhaltenheit, Skepsis, Desinteresse oder sogar genervtes Verdrehen der Augen, sobald wir auf diese Thematik zu sprechen kommen. Das mag zum einen damit zu tun haben, dass allein die Wortwendung „Heilige Hildegard“ Menschen, die nicht im katholischen Glauben aufgewachsen sind (und das sind wohl die meisten), ziemlich fremd vorkommt, und zum anderen damit, dass viele Menschen der heutigen Zeit keinen lebendigen Glauben mehr haben. Sie werden mit etwas konfrontiert, dem sie normalerweise aus dem Wege gehen, und wehren es dadurch von vornherein innerlich ab – hören vielleicht noch aus Höflichkeit zu, um den anderen nicht zu verletzen.

Nun ist aber der Glaube, bzw. der religiöse Bezug, von der Hildegard-Heilkunde nicht abzukoppeln, wenngleich die Wirkung vieler von ihr aufgeführter Arzneien nicht davon abhängt. Aber es handelt sich eben nicht nur um eine Sammlung potenter pflanzlicher Heilmittel, auf die man zurückgreifen kann, wenn einem die Schulmedizin nicht behagt und man nach Alternativen sucht. Der Begriff „Hildegard-Heilkunde“ beinhaltet auch eine geistige Haltung bzw. eine Lebensordnung, welche Gott und die Schöpfungsordnung in das eigene Denken einbezieht. Wenn man nun keinen Glauben hat, wie soll man damit umgehen? Man kann ja nicht *beschließen* zu glauben, und damit fehlt dann tatsächlich der innere Bezug.

Um die Problematik etwas zu relativieren, einige Gedanken zum Glauben. Was ist Glaube? Viele Menschen verbinden damit regelmäßige Kirchenbesuche, strenge moralische Prinzipien und die Einhaltung von Glaubensregeln. Wenn ich z.B. in der Praxis jemanden nach seinem Glauben frage, lautet die Antwort häufig: „Mit der Kirche habe ich nichts am Hut“. Ich entgegne dann in der Regel, dass ich danach auch gar nicht gefragt habe, sondern dass mich nur interessiert, ob er *überhaupt* einen Glauben hat. Überraschenderweise stellt sich dann oft heraus, dass die meisten tatsächlich an eine höhere Macht glauben, die sie für sich auf ihre ganz eigene Weise definieren. Und da würde ich sagen: Das ist schon Glaube, wenn er auch in sich noch keine klare Struktur hat. Glaube wäre demnach das verborgene innere Wissen um eine höhere Macht, und dieses Wissen ist jedem Menschen eingeboren. Wie er dieses Wissen für sich ausgestaltet und umsetzt oder ob er überhaupt darauf zurückgreift, ist eine andere Frage.

Bei Hildegard können wir die Beobachtung machen, dass die von ihr aufgeführten Anwendungen, Rezepturen und Arzneien tatsächlich eine tiefgreifende Wirkung entfalten, die weder mit dem Verstand noch durch wissenschaftliche Methoden erklärbar ist. Ich würde jedem wärmstens empfehlen, einmal die Hildegardischen Grippemittel auszuprobieren, und zwar *sofort*, bei *jedem* Infekt! (Das heißt, die nötigen Zutaten auf Lager legen). Nur so macht man brauchbare Erfahrungen und kann mitreden. Die Anweisungen hierüber lassen sich von unserer Homepage unter der Schaltfläche „Archiv“ herunterladen und ausdrucken. In den meisten Fällen wird man von der Wirkung überrascht sein: bei *exakter Anwendung* klingen die Beschwerden nach kurzer Zeit ab oder bleiben nur für wenige Tage auf einem erträglichen Niveau. Also nicht wie gehabt: „Eine Grippe dauert vierzehn Tage oder zwei Wochen“ (frei nach Kurt Tucholski). Einschränkung: Wenn die Mittel ausnahmsweise nicht so gut helfen, liegt meist eine gewisse Abwehrschwäche zugrunde.

Zur Anwendung kommen dabei folgende Kräuter: englische Geranie, Bertram, Galgant, Muskatnuss, Andorn, Fenchel, Anis, Königskerzen und Meisterwurz, die entweder mit Wein angesetzt oder gekocht werden. Wenn man in einem Kräuterbuch oder einem Buch über

die Klosterheilkunde nachliest, wird man diese Pflanzen entweder *überhaupt nicht* oder mit einer gänzlich anderen Indikation finden. So, wie es bei Hildegard steht, wird man es *nirgendwo* wiederfinden. Die Wirkung der gängigen Pflanzenheilkunde kommt übrigens nicht annähernd an die der Hildegard-Kräuter heran.

Wie kann man das verstehen? Eine logische Erklärung gibt es nicht. Da hilft einem nur die Entstehungsgeschichte der hildegardischen Schriften weiter: Hildegard war eine begnadete Ordensfrau, die zeitlebens von Gott Offenbarungen in Form von Visionen empfing, d.h. von Bildern, die sie im Geiste sah. In ihrem 43. Lebensjahr erhielt sie von Gott, der in einer Vision *direkt* zu ihr sprach, den Auftrag, diese Visionen niederzuschreiben, und so entstanden im Laufe der darauffolgenden Jahrzehnte die von ihr überlieferten Bücher. Diese enthalten u.a. Aufzeichnungen über die Stellung des Menschen in der Welt, über die Beziehung zwischen Gott und Mensch, über die Funktionen des Körpers, über die Entstehung von Krankheiten, sowie zahlreiche Anweisungen und Heilmittel zur Behandlung von Krankheiten.

Was heißt das nun konkret in Bezug auf ihre Heilkunde?: Alles, was Hildegard darüber geschrieben hat, beruht weder auf menschlichen Gedankengängen oder auf praktischen Erfahrungen, sondern stammt *direkt* von Gott, der uns auf diese Weise Sein göttliches Wissen über die Heilkraft von Pflanzen, Tieren und Mineralien, sowie über die tieferen Zusammenhänge unseres körperlichen, seelischen und geistigen Lebens vermittelt hat. Folgendes können wir daraus schließen: 1.) Gott wendet sich uns mehr zu, als wir Ihm – unabhängig davon, ob wir nach Ihm fragen oder nicht. 2.) Gott weiß um unsere Anfälligkeit und gibt uns alle Möglichkeiten an die Hand, damit wir im Krankheitsfalle wieder gesund werden. 3.) Gott ist ein *personaler* Gott, ein *Gegenüber*, der sich uns mitteilt und zu dem auch wir Kontakt aufnehmen können.

Viele Menschen denken bei der Vorstellung einer höheren Macht an „kosmische Kräfte“ oder an „das Göttliche“, ohne diese Punkte jedoch genau zuordnen zu können. Dass Gott sich uns mitteilt, dass wir Ihn anrufen können und dass Er antwortet – auf Seine Weise –, das können sich die wenigsten wirklich vorstellen. Der Kosmos ist *nicht* die höhere Macht und kann auch nicht zu uns sprechen, sondern er ist selbst etwas von Gott Geschaffenes, Teil der Schöpfung wie wir auch. Und „das Göttliche“ – wo und wie auch immer man es vermutet oder zu spüren meint – wird immer diffus und unverbindlich bleiben und ebenfalls keine konkrete Hilfe geben. Gott als Gegenüber? Das erfüllt manche mit Unbehagen; und es wäre auch zutiefst verbindlich...

Dass wir diese Heilmittel und Anweisungen haben, die sonst nirgendwo in vergleichbarer Weise zu finden sind und die unser Leben und unseren Körper ordnen und heilen, zeigt also, dass es Gott tatsächlich gibt und – dass Er sich uns wohlwollend, ja liebevoll zuwendet. Das *muss* man nicht glauben. Jeder Mensch ist frei, sich andere Erklärungen zurechtzulegen, und ist auch frei, sein Leben, so gut es ihm möglich ist, *ohne* Gott zu gestalten – aber eine innere Logik ist den oben angeführten Gedankengängen sicherlich nicht abzusprechen. Und Krankheit kann dann vielleicht die Brücke sein, sich auf dieses unbekannte Neuland zu begeben und möglicherweise sogar Heilung zu erfahren. Jemand, dem es wirklich dreckig geht, wird vielleicht dankbar nach diesem Strohalm greifen, wenn man ihm den hinhält.

Betrachten wir die Sache aber auch nur von der Seite des „normalen Menschenverstandes“ her, so sind die Empfehlungen Hildegards alles andere als religiös überzogen oder dogmatisch, sondern eröffnen durchaus sinnvolle Perspektiven. Da wären z.B. ihre 6 „goldenen Lebensregeln“, die uns helfen, unser Leben zu ordnen:

1. Die Aufnahme der „Viriditas“ (= „Grünkraft“): sich viel in der Natur bewegen und die Kräfte der Luft, der Sonne, der Farben und Gerüche, des Wassers und des Bodens bewusst wahrnehmen und in sich aufnehmen.
2. Die Einhaltung des rechten Maßes: sich vor Übertreibungen schützen, zu rechter Zeit das Richtige tun und auf manche Dinge lieber verzichten, so dass wir die Dinge des Lebens so gebrauchen, dass sie uns nicht schaden, sondern nützen.
3. Aktivität und Ruhe ins Gleichgewicht bringen: nicht pausenlos tätig sein, sondern sich auch Ruhephasen und Muße gönnen, damit Körper und Seele sich wieder neu ordnen und regenerieren.
4. Für einen geordneten Schlaf- Wachrhythmus sorgen.
5. Stärkung der seelischen Abwehrkräfte, z.B. durch Stille, Meditation, Gebet und durch die Überwindung negativer Einstellungen und Charaktereigenschaften. Beschäftigung mit positiven, aufbauenden Dingen wie z.B. Kunst, Musik oder Literatur.
6. Regelmäßige innere Reinigung des Körpers durch die Entfernung bzw. Ausleitung von Schadstoffen, z.B. durch Aderlass, Schröpfen und Fasten.

Dazu gibt sie uns eine Reihe von Arzneien und Universal-Heilmitteln an die Hand, die die Umsetzung der 6 Lebensregeln erleichtern und ihre Auswirkungen ergänzen bzw. verstärken. So z.B. Heilmittel, welche den immer wieder auftretenden negativen und destruktiven Gefühlszuständen entgegenwirken sowie den Schlaf verbessern, wie der „gelöschte Wein“, das Aronstabelixier, das Betonika-Kräuterkissen, Edelsteine (blauer Chalzedon, Chrysolith, Beryll, Onyx usw.), Balsam-Fencheltee, Muskat-Zimt-Kekse, Kubebenkörner und andere.

Dass die Reinigung des Körpers von innen und außen wichtig ist, wird wohl kaum jemand infrage stellen, wenngleich viele dennoch eine gewisse Scheu oder Abwehr davor haben. Waschen tun sich ja die meisten ziemlich regelmäßig und Zähne putzen auch. Aber beim Fasten scheiden sich schon die Geister. Jedoch: Wieviel Schlackenstoffe sammeln sich mit der Zeit im Körper an und führen zu wirklich ernsthaften Störungen wie Arterienverkalkung, Diabetes und Rheuma? Da kann man mit dem ansich ganz simplen gemäßigten Dinkelfasten problemlos einmal im Jahr einen Kehraus machen, dessen Wirkung durch einen vorher durchgeführten hildegardischen Aderlass noch verbessert und durch eine anschließende Wermut- bzw. Wasserlinsenkur noch vervollständigt wird. Wer diese Dinge regelmäßig durchführt, betreibt aktive Gesundheitsvorsorge und hält sich viele Zivilisationsprobleme vom Hals. Wenn man dann noch die zahlreichen Ernährungsempfehlungen Hildegards in die Tat umsetzt (deren ausführliche Darstellung den Rahmen dieses Newsletters sprengen würde), hat man schon enorm viel getan, um seinem Leben eine vernünftige Grundordnung zu geben und die Entstehung von Krankheiten zu verhindern.

Wie sagt man so schön? „Probieren geht über studieren“ – und ich würde ergänzen, auch über „spekulieren und diskutieren“. Gemachte Erfahrungen haben die größte Überzeugungskraft. Und wenn ich „Appetit“ aufs Ausprobieren oder vielleicht auch nur aufs Nachlesen gemacht habe, dann hat dieser Newsletter seine Aufgabe schon erfüllt. Wer will, ist darüber hinaus herzlich eingeladen, an unseren Hildegard-Gruppen oder Fastenseminaren teilzunehmen. Er lernt etwas für sein Leben dazu.

Herzliche Grüße, Ihr/Euer Hans Peter Kjer

Termine und Aktivitäten in unserer Praxis (Details auf unserer Homepage)

Aderlass: 1.10. – 5.10. / 30.10. – 2.11. / 29.11. – 4.12.2012

Oberallgäuer Hildegard-Treff: 2012 16.10. / 20.11. 2013 15.1. / 26.2. / 26.3. / 2.5. / 11.6. / 23.7. **Hildegard-Basiskurs:** Noch Plätze frei !! Termine später

Fastenseminar für Fortgeschrittene: 5.11.-9.11.2012, Anmeldeschluss 21.9.2012