

Lebensstil: Ganzheitliche Heilung nach Hildegard von Bingen

Die folgenschwere Trennung von Leib und Seele im 17. Jhd. durch Descartes war der Anfang vom Ende einer humanen Ganzheitsmedizin.

Es ist eine Binsenweisheit, dass fast alle Krankheiten einen seelischen Hintergrund haben. Dennoch sieht die Realität heute leider ganz anders aus: Krankheiten wie Reparaturarbeiten an einer Maschine oder wie ein Mangel an chemischen Arzneimitteln behandelt:

- Herzschwäche als Mangel an Calciumantagonisten
- Arteriosklerose als Mangel an Cholesterinspiegelsenkern
- Diabetes als Mangel von Insulin
- Depressionen als Mangel an Serotonin
- Bluthochdruck als Mangel von ACE Hemmern und
- Krebs als Mangel von Chemotherapie.

Es gibt aber keine Heilung ohne gleichzeitige Heilung der Seele. Daher ist es immer auch zwingend notwendig, die seelisch auslösenden Ursachen zu erforschen und zu beseitigen, die den Krankheiten zugrunde liegen. Der Tumor ist es eben nicht allein! Der Tumor ist nur die sichtbare Folge einer unsichtbaren verletzten Seele.

Stress hat 35 Gesichter

In ihrem Buch von den Werten des Lebens LIBER VITAE MERITORUM beschreibt Hildegard die 35 psycho-sozialen Risikofaktoren (Laster, Stress), von denen die meisten Krankheiten ausgelöst werden und teilt ihnen die 35 spirituellen Heilkräfte (Tugenden) entgegen, die sowohl für eine ganzheitliche Gesundheit als auch für ein sinnvolles glückliches Leben verantwortlich sind.

Ziel der Hildegard Heilkunde ist die Beseitigung der seelischen und körperlichen Ursachen, die die Krankheiten ausgelöst haben. Dazu gehört immer auch die Transformation der auslösenden 35 seelischen Schwächezustände in die entsprechenden 35 seelischen Heilkräfte, die sich hinter der Schwäche verbergen. Das Universalheilmittel der seelischen Umstimmung geschieht vor allem im Hildegard Fasten als Universalheilmittel für die Seele.

Tabelle der Laster und Tugenden

	Krankmachende Kräfte	Heilende Kräfte
1	Amor saeculi Irdische Liebe	Amor caelestis Himmlische Liebe
2	Petulantia Ausgelassenheit	Disciplina Disziplin
3	Joculatrix Vergnügungssucht	Verecundia Bescheidenheit
4	Obduratio Unbarmherzigkeit	Misericordia Mitgefühl
5	Ignavia Feigheit	Divina victoria Gottvertrauen
6	Ira Zorn	Patientia Geduld
7	Inepta laetitia Zynismus	Gemitus ad Deum Sehnsucht zum Leben
8	Ingluvies ventri Genusssucht	Abstinencia Genügsamkeit

Hildegard

9	Acerbitas Verbitterung	Vera largitas Großherzigkeit
10	Impietas Gottlosigkeit	Pietas Güte
11	Fallacitas Lüge	Veritas Wahrheit
12	Contentio Streitsucht	Pax Friedfertigkeit
13	Infelicitas Schwermut	Beatitudo Glückseligkeit
14	Immoderatio Maßlosigkeit	Discretio Maßhalten
15	Perditio animarum Seelenkälte	Salvatio animarum Seelische Ausstrahlung
16	Superbia Hochmut	Humilitas Demut
17	Invidia Neid	Caritas Nächstenliebe
18	Inanis gloria Ruhmsucht	Timor Domini Verehrung der Schöpfung
19	Inoboedientia Ungehorsam	Oboedientia Gehorsam
20	Infidelitas Unglaube	Fides Glaube
21	Desperatio Verzweiflung	Spes Hoffnung
22	Luxuria Ausschweifung	Castitas Einfachheit
23	Iniustitia Ungerechtigkeit	Iustitia Gerechtigkeit
24	Torpor Antriebslosigkeit	Fortitudo Tatkraft
25	Oblivio Gottvergessenheit	Sanctitas Ganzheit

Hildegard

26	Inconstantia Unbeständigkeit	Constantia Beständigkeit
27	Cura terrenorum Sorge um das Irdische	Caeleste desiderium Urvertrauen
28	Obstinatio Sturheit	Compunctio cordis Umkehr
29	Cupiditas Sucht	Contemptus mundi Suchtfreiheit
30	Discordia Disharmonie	Concordia Harmonie
31	Scurrilitas Respektlosigkeit	Reverentia Ehrfurcht
32	Vagatio Labilität	Stabilitas Stabilität
33	Maleficium Beeinflussbarkeit	Verus Cultus Dei Ethik
34	Avaritia Festhalten	Pura Sufficientia Loslassen
35	Tristitia Weltschmerz	Caeleste gaudium Lebensfreude

Die Psychotherapie der Hildegard von Bingen - Knauer Verlag, München 2010

Hildegard's System von den Werten des Lebens stellt eine vollständige Verhaltenstherapie dar und zwar die vollständigste, die man sich vorstellen kann. Keine der modernen Verhaltenstherapien erreicht auch nur annähernd Hildegard's Ganzheitlichkeit. Aus ganzheitlicher Sicht avanciert die Hildegard Heilkunde zur Speerspitze der westlichen Ganzheitsmedizin!