Brigitte Pregenzer · Brigitte Schmidle

Hildegard von Bingen

Einfach fasten

TYROLIA

Hildegard
von
Bingen

Einfach fasten

Brigitte Pregenzer
Brigitte Schmidle

Hildegard von Bingen

Einfach fasten

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

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.

4. Auflage, 2014
© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck
Umschlaggestaltung: Peter Mair, unisono Werbeagentur, Innsbruck,
unter Verwendung von Fotos von Sigrid Einwaller und Brigitta Wiesner
Illustrationen: Hildegard Unterweger
Alle Fotos von Sigrid Einwaller, außer Seite 25 (Thomas Schmidle)
und Seiten 62, 90, 96 (Brigitte Pregenzer)
Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag
Druck und Bindung: Alcione, Lavis (I)
ISBN 978-3-7022-2569-8
E-Mail: buchverlag@tyrolia.at
Internet: www.tyrolia-verlag.at

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7
Das Leben der heiligen Hildegard von Bingen 8

Warum überhaupt fasten? 15
Spiritualität 21
Gründe für eine Fastenzeit 26
Vorbereitung auf das Fasten 29

Die verschiedenen Arten des Hildegard-Fastens 35
Begleitmaßnahmen für alle Fastenarten 46
Fastenhilfen bei Fastenkrisen 51
Fasten mit Kindern 55

Ernährungsgrundlagen 59
Der Hitze- und der Kältetyp 63
Rezepte 68
Getränke 87
Gewürze 91

Heilmittel 97
Kuren nach dem Fasten 109
Fragen zum Fasten 113

Umstellung auf ein Leben nach Hildegard 125
Rituale 131
Die sechs goldenen Lebensregeln 133

Fasten-Erfahrungen 139

Stichwortverzeichnis 144
Literaturempfehlungen / Quellennachweis 147

Hildegard-Homepage:
www.pregenzer.info

„Wie es dem Magen schaden würde,
wenn er immer voll oder leer wäre,
so würde es auch der Seele schaden,
wenn der Leib immer im Vergnügen lebte.“

Hildegard von Bingen

Vorwort

Fasten hat in allen Kulturen eine lange Tradition. Auch Hildegard von Bingen weist immer wieder auf die Bedeutung des Fastens für den Menschen hin. Es ist ein Universalheilmittel, das die Möglichkeit bietet, zur Ruhe zu kommen, den Körper zu entschlacken, die Seele von Ballast zu befreien, mit sich selbst ins Reine zu kommen und sich somit wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Fasten ist viel mehr als nichts essen, es öffnet Türen nach innen.

Brigitte Pregenzer und Brigitte Schmidle stellen in diesem Buch in einfachen und klaren Schritten die Wege des möglichen Hildegard-Fastens vor. Möge jeder auf seine Art die Freude am ganzheitlichen Fasten neu entdecken!

Dr. med. Felicitas Karlinger, Bludenz

Das Leben der heiligen Hildegard von Bingen

1098 wird Hildegard als zehntes Kind des Grafen Hildebert und seiner Frau Mechthild von Bermersheim im Rheinland geboren.
Sie hat von Kindheit an die so genannte »Schau« (Ahnung von bevorstehenden Ereignissen), hält aber ihr Wissen mehr und mehr zurück, da sie Unverständnis und Furcht bemerkt.
Hildegard ist von Natur aus schwächlich und oft krank – aber genau deshalb ist sie glaubwürdig in ihrem Bestreben, ganzheitlich gesund zu werden.

1106 wird sie gemäß der herrschenden Tradition als »Zehent« dem Kloster sozusagen als Dank überlassen.
Sie kommt unter die Obhut von Jutta von Sponheim und erhält eine für die damalige Zeit umfassende Ausbildung.
Die einzigen Bildungsstätten zu jener Zeit sind die Klöster. Frauen haben überdies keine andere Möglichkeit, sich Wissen anzueignen. Zudem dürfen nur Adelige ins Kloster gehen, die sich auf diese Art auch oft einen Platz als »Rentenversicherung« erkaufen. Die Klöster sind auf die finanzielle Unterstützung der Adeligen angewiesen. So erst wird Studium und Forschung im damaligen Sinn möglich.
Klöster sind aber auch Anlaufstellen für Reisende, für Schutzsuchende und das »gemeine« Volk, wenn es um medizinische Belange geht.

Kloster Disibodenberg

Jutta von Sponheim – eine kluge, gebildete Frau und mütterliche Freundin von Hildegard – ist Äbtissin in der Frauenklause des Klosters Disibodenberg. Sie unterrichtet ihre Zöglinge in Schreiben und Lesen, im Singen der Psalmen und in praktischen Arbeiten.

1136 stirbt Jutta von Sponheim und hinterlässt eine blühende Klause bzw. ein stattliches Benediktinerkloster. **1136**
Hildegard wird von ihren Mitschwestern einstimmig zur neuen Äbtissin gewählt, obwohl sie oft kränkelt. Aber ihr Wesen, das als demütig und bescheiden beschrieben wird, muss eine immense Ausstrahlung besessen haben. Hildegard ist 38 Jahre alt, als sie das schwere Amt antritt.

Nachdem sie fünf Jahre als Äbtissin gewirkt hatte, erhält sie von Gott den Auftrag, ihre Visionen niederzuschreiben. In ihrer Demut will sie diesen Ruf nicht annehmen und erkrankt wieder einmal schwer, möglicherweise aus Angst, dem göttlichen Ruf nicht gerecht zu werden, sich gegen Gott zu versündigen, oder aus Furcht vor den Reaktionen des Klerus. Jedenfalls kann man nachfühlen, dass Hildegards Begabung mehr Belastung als Freude war. **1141**

Als sie sich entschließt, ihre Visionen niederzuschreiben, gesundet sie sofort und beginnt mit ihrem ersten großen Werk: »**SCIVIAS**« – »Wisse die Wege«.
Als Kostprobe der damaligen Sprache und zur Erläuterung ihrer Schau ein kurzes Zitat:
»Im Jahre 1141 der Menschwerdung Christi, des Gottessohnes, als ich zweiundvierzig Jahre und sieben Monate alt war, kam ein feuriges Licht mit Blitzesleuchten vom offenen Himmel hernieder. Es durchströmte mein Gehirn und durchglühte mir Herz und Brust gleich einer Flamme, die jedoch nicht brannte, sondern wärmte, wie die Sonne einen Gegenstand erwärmt, auf den sie ihre Strahlen legt. Nun erschloss sich mir plötzlich der Sinn der Schriften, des Psalters, des Evangeliums und der übrigen katholischen Bücher des Alten und Neuen Testaments ...«

Ihre Visionen hat sie immer in wachem Zustand. Sie sind mystischen Ursprungs, entstehen aus einem geistigen Dialog mit Gott.

Wibert von Gembloux

In einem Antwortbrief an den Mönch Wibert von Gembloux, der sich sehr für ihre Niederschriften interessiert, schreibt sie viele Jahre später:

»Von meiner Kindheit an erfreue ich mich der Gabe dieser Schau in meiner Seele bis zur gegenwärtigen Stunde, wo ich doch schon mehr als siebzig Jahre alt bin.

Und meine Seele steigt – wie Gott will – in dieser Schau empor bis in die Höhe des Firmaments.

Ich sehe aber diese Dinge nicht mit den äußeren Augen und höre sie nicht mit den äußeren Ohren, auch nehme ich sie nicht mit den Gedanken meines Herzens wahr, noch durch irgendwelche Vermittlungen meiner fünf Sinne. Ich sehe sie vielmehr einzig in meiner Seele, mit offenen leiblichen Augen, so, dass ich dabei niemals die Bewusstlosigkeit einer Ekstase erleide, sondern wachend schau ich dies, bei Tag und Nacht.«

»Das Licht, das ich schaue, ist nicht an den Raum gebunden. Es ist viel, viel lichter als eine Wolke, die die Sonne in sich trägt. Weder Höhe noch Länge noch Breite vermag ich an ihm zu erkennen. Es wird mir als der ‚Schatten des lebendigen Lichtes' bezeichnet. Und wie Sonne, Mond und Sterne in Wassern spiegeln, so leuchten mir Schriften, Reden, Kräfte und gewisse Werke der Menschen in ihm auf …

Alles, was ich in der Schau sehe und lerne, das behalte ich lange Zeit in meinem Gedächtnis, wie, sobald ich es sehe oder höre, es in mein Gedächtnis eingeht. Ich sehe, höre und weiß gleichzeitig, und wie in einem Augenblick erlerne ich das, was ich weiß. Was ich aber nicht sehe, das weiß ich nicht, denn ich bin ungelehrt und wurde nur unterwiesen, in Einfalt Buchstaben zu lesen ...«

»In diesem Licht sehe ich zuweilen, aber nicht oft, ein anderes Licht, das mir das ‚lebendige Licht' genannt wird. Wann und wie ich es schaue, kann ich nicht sagen. Aber solange ich es sehe, wird alle Traurigkeit und alle Angst von mir genommen, so dass ich mich wie ein junges Mädchen fühle und nicht wie eine alte Frau …«

Nahtod-Berichte und Grenzerfahrungen zeugen ebenfalls immer von einem hellen Licht und einem unbeschreiblichen Wohlbefinden. Wer diesen Berichten Glauben schenkt, kann auch Hildegards Visionen problemlos annehmen. Wem Hildegards Visionen suspekt erscheinen, der sollte jedoch bedenken, dass ihre Anleitungen immer wieder wirken!

Mönch Volmar

An diesem großen Werk »**SCIVIAS**« und den aufwendigen Bildtafeln arbeitet sie zehn Jahre lang. Der Mönch Volmar vom Disibodenberg wird bis zu seinem Tod ihr Sekretär und treuer Freund.

Richardis von Stade

Zu dieser Zeit tritt Richardis von Stade ins Kloster ein und die beiden Frauen verbindet eine lebenslange innige Beziehung. Die Familie von Stade wiederum ist mit ihrem weltlichen Einfluss sehr hilfreich für Hildegard.
Ihre Begabungen und Visionen werden bekannt und bringen ihr nicht nur Freude und Freunde ein. Neid und Missgunst (warum wird ausgerechnet eine Frau mit wenig Bildung von Gott auserwählt?) begleiten sie ebenso wie Freude und Begeisterung.

1147
Papst Eugen III.

1147 anerkennt Papst Eugen III. während der Synode in Trier ihre Sehergabe als echt.
Da ihre Klostergemeinschaft ständig wächst und sie – sei es Wunsch oder Vision – ein eigenes unabhängiges Kloster gründen will, bittet sie den Abt vom Disibodenberg um Erlaubnis.

Das Stammkloster ist nicht erfreut, da durch Hildegard ein reger Zulauf zum Kloster entstanden ist und zahlreiche Spenden eingehen.
Nach einem anfänglichen »Nein« erkrankt Hildegard einmal mehr und als der Abt schließlich einwilligt – vielleicht nach dem Motto »Besser eine weit entfernte Äbtissin als gar keine« –, gesundet sie und zieht mit ihren Schwestern an den dreißig Kilometer entfernten Rupertsberg.

Kloster Rupertsberg

1150 gründet sie dort das gleichnamige und eigenständige Kloster. Nach anfänglichen Schwierigkeiten wächst die Gemeinschaft intensiv und das »Sprachrohr Gottes«, als das sie sich mittlerweile selbst bezeichnet, wird immer mehr zur Mahnerin und Lehrerin für die Persönlichkeiten ihrer Zeit und für die einfachen Leute, die in ihrem Kloster beraten, betreut und gesund gepflegt werden.

1151–1158 schreibt Hildegard zwei weitere Werke: »**PHYSICA**« – »Heilkraft der Natur« und »**CAUSAE ET CURAE**« – »Ursachen und Behandlung von Krankheiten«.

1158–1163 In diesem Zeitraum entsteht das »**LIBER VITAE MERITORUM**«, das Buch der Lebensverdienste, bekannt als »Der Mensch in der Verantwortung«. Gleichzeitig unternimmt sie Predigtreisen ins Frankenland, nach Lothringen und ins Rheinland.
Dies ist deshalb hervorzuheben, da es für Frauen damals völlig unüblich war, öffentlich Reden zu halten. Auf Marktplätzen appelliert sie an das Volk, die Liebe zu Gott nicht zu verlieren, zumal das **Schisma** (= Kirchenspaltung) damals eine zusätzliche Bedrohung für den Glauben darstellte.

1163 entsteht »**LIBER DIVINORUM OPERUM**«, das Buch vom Wirken Gottes, auch bekannt unter »Welt und Mensch«.

Während all der Zeit ist sie als Äbtissin, Mahnerin und Korrespondentin aktiv. Von ihrem regen Briefwechsel mit Adel und Klerus sind rund 300 Briefe erhalten geblieben. In der spärlichen Freizeit komponiert sie 77 Lieder und ein Singspiel. Sie wagt sich an eigene Klangbilder heran und beschreitet für damalige Verhältnisse völlig neue Wege. Sie empfiehlt das Singen und Musizieren zum »Stimmen der Seele«, denn nur eine gut gestimmte Seele diene zur Freude Gottes.

1164
Kloster Eibingen

Hildegard gründet auf der anderen Seite des Rheins bei Rüdesheim das Kloster Eibingen. Diese zweite Klostergründung wird notwendig, da der Rupertsberg einen immensen Zuwachs erfährt.
Sie fährt zwei Mal pro Woche über den Rhein, um in beiden Klöstern nach dem Rechten zu sehen. (Das nur noch teilweise erhaltene Kloster Eibingen ist das einzige, in dem heute ein Museum untergebracht ist.)

1178

1178 wird das »**Interdikt**« (= Verbot kirchlicher Amtshandlungen) über das Kloster am Rupertsberg verhängt, weil Hildegard einen exkommunizierten Adeligen auf dem Klosterfriedhof beerdigen lässt. Als sie sich weigert, ihn exhumieren zu lassen, kommt es zu dieser schwerwiegenden Strafe.
Für ein Kloster war es die größte Strafe überhaupt, keine Gottesdienste mehr feiern, keine Sakramente empfangen und keine Loblieder mehr singen zu dürfen.
Sie gibt nicht nach und schreibt einmal mehr an den Klerus, sich seiner eigentlichen Aufgaben zu besinnen!

1179

Am Anfang dieses Jahres wird das Interdikt schließlich wieder aufgehoben.

Am 17. September 1179 stirbt Hildegard. An ihrem Todestag ist Berichten zufolge ein großes helles Kreuz am Himmel zu sehen.

Warum überhaupt fasten?

Wir leben heute in einer Zeit, die uns alles bietet. Wir können uns nach Lust und Laune immer und überall mit Gütern jeglicher Art versorgen, alles ist im Überfluss vorhanden. Obwohl wir in allen Lebensbereichen aus der Fülle schöpfen, stellt sich eigenartigerweise auf Dauer keine Freude ein. Im Gegenteil, unser Lebensstil hinterlässt zunehmend einen schalen Geschmack. Der äußeren Fülle tritt ein Gefühl der inneren Leere entgegen, der Überfluss mündet in den Überdruss.

Warum ist das so? Weil uns mit fortschreitender Zivilisation unser natürlicher Lebensrhythmus abhanden gekommen ist. Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ausruhen, Essen und Fasten befinden sich nicht mehr in einem gesunden **Gleichgewicht**. Wir wachen, arbeiten und essen viel zu viel und bemühen uns so lange nicht mehr um den notwendigen Ausgleich, bis uns unser Körper auf unangenehme Weise durch Krankheit oder Erschöpfung dazu zwingt.

Früher kam es aus verschiedenen Gründen immer wieder zu Versorgungsengpässen und dadurch automatisch zu Fastenzeiten. Diese waren zwar nicht freiwillig und dauerten oft zu lange, sie dienten aber zumindest der Wertschätzung von Essen. Die Fülle, in der wir heute leben, steht dazu in krassem Gegensatz und es geht darum, die so genannte „goldene Mitte“ wieder zu finden. Hildegard von Bingen spricht von der ***„Discretio“*** und sagt: *„Die Seele liebt in allen Dingen das rechte Maß. ... Genauso wie es dem Magen schaden würde, immer voll zu sein, so der Seele, wenn der Leib immer im Vergnügen lebte.“* Was ist aber das rechte Maß? Das rechte Maß kann jeder Mensch nur für sich selbst finden. Jeder kann nur für sich selbst spüren und

Das Fasten ist eine Möglichkeit, Bewusstheit und Achtsamkeit zu pflegen.

Jeder Mensch ist gefordert, sein eigenes rechtes Maß zu finden.

In der Menschheitsgeschichte gab es noch nie eine Epoche, in der so viele Menschen so viele Kilos zu viel hatten.

wissen, was ihm gut tut, was für ihn geeignet ist, vorausgesetzt, er ist dazu noch fähig. Es geht nicht um eine übertriebene Strenge oder Askese, sondern um eine gesunde Disziplin. Sie führt zu Gesundheit und Wohlbefinden und hilft uns, mit Zuversicht und Freude durch das Leben zu gehen.

Nicht nur Philosophen und religiöse Lehrmeister fasteten vor wichtigen Entscheidungen, sondern auch großartige Politiker wie Gandhi bedienten sich dieser Möglichkeit einer klaren Entscheidungsfindung.

Das Wort Fasten kommt aus dem Gotischen und bedeutet „(fest)halten“, „beobachten“, „bewachen“. Und das weist schon auf den großen Unterschied zum Hungern hin. Während das Hungern „brennendes Verlangen“, „wehtun“, „schaden“ bedeutet und durch äußere Umstände erzwungen wird, ist das Fasten ein freiwilliger Nahrungsverzicht. Als Bestandteil jeder Kultur und Religion hat das Fasten eine lange Tradition. Es wird gepflegt, um zu einer inneren Einkehr zu gelangen, um die eigene Sichtweise zu erweitern.
Beim Fasten geht es also nicht darum, sich körperlich zu kasteien, sondern sich selbst aufmerksam zu beobachten. Und das kann man durchaus mit viel Freude tun, denn sich selbst besser kennen zu lernen und neuen Seiten der eigenen Persönlichkeit zu begegnen, bietet vielfältige Chancen.

Da während des Fastens Körper, Geist und Seele besonders empfindlich reagieren, sollten eingeschlichene Gewohnheiten wie Rauchen, Kaffeetrinken, Alkoholkonsum, aber auch Dauerfernsehen, stundenlanges Computerspielen oder z. B. ständige Einkaufslust aufgegeben werden. Alle diese Laster wirken sich während des Fastens besonders belastend aus und verhindern die gewünschten Reinigungsprozesse auf allen Ebenen. Wird eine Zeit lang freiwillig darauf verzichtet, ist der erste Schritt getan, um wieder ein rechtes Maß zu finden bzw. sich vielleicht sogar auf Dauer von diesen Gewohnheiten zu verabschieden.

Fasten ist ein Universalheilmittel

Nach Hildegard von Bingen ist das Fasten ein Universalheilmittel, das dem Menschen hilft, Probleme, Sorgen, Konflikte und Laster zu überwinden. Im vorliegenden Buch wird versucht, auf Grundlage ihrer Lehre, Orientierung für den einzelnen Fastenden zu bieten. Jeder Leser ist dennoch gefordert, mit Verstand und Gefühl selbst herauszufinden, was für ihn in der jeweiligen Lebenssituation hilfreich und heilsam ist, denn Hildegard weist immer wieder deutlich darauf hin, dass jeder für seinen Körper selbst verantwortlich ist.

Die Vorteile des Fastens:

- Sie erhalten neue Energie
- Sie bekommen neue Einsichten und Perspektiven
- Ihre Sinne werden geschärft
- Sie haben mehr Zeit (die Zeit für das Einkaufen, Kochen und Essen fällt weg)
- Sie werden ruhiger und ausgeglichener
- das Fasten führt Sie in Ihre Mitte
- Schlacken- und Giftstoffe werden ausgeschieden
- Leiden wie z. B. Rheuma, Migräne, Allergien, Blutdruckprobleme werden gelindert bzw. ganz ausgeheilt
- Ihre Fettreserven werden abgebaut
- gemeinsames Fasten verbindet

Fasten auf körperlicher Ebene

„Achte auf deinen Körper, damit sich die Seele darin wohl fühlt."

Der freiwillige Verzicht auf Nahrung ermöglicht dem Körper, wichtige innere Reinigungsprozesse durchzuführen. Schlacken und Giftstoffe werden ausgeschieden, Altlasten werden verbrannt, der Körper wird so richtig „durchgeputzt". Da der Körper während des Fastens von den eigenen Fettdepots lebt, kommt es

Fasten führt zu Spannkraft

auch zu einem Gewichtsverlust und damit verbunden zu mehr Beweglichkeit und Spannkraft. Der gesamte Mensch wird gesunder, fröhlicher, schöner und strahlender.
Aktuelle Untersuchungen belegen, dass schon ein freiwilliger Fastentag pro Woche die Krankheitsanfälligkeit verringert.
Beim Hildegard-Fasten werden weder Kalorien gezählt noch Tabellen geführt, sondern es wird auf einen ganzheitlichen Ansatz Wert gelegt.

Fasten auf geistiger Ebene

Aus der Psychologie wissen wir, dass uns der erste intensive Gedanke nach dem Aufwachen den ganzen Tag hindurch beeinflusst. Denken Sie deshalb am Morgen an etwas, das Sie freut.

Fasten bedeutet nicht nur eine Zeit lang wenig bzw. gar nichts zu essen, sondern fordert auch auf, geistigen Ballast abzuwerfen. Belastende Meldungen aus Zeitung und Radio haben in einer Fastenzeit nichts verloren und auch „geistiger Sondermüll“ wie Klatsch und Tratsch sind zu meiden. Es stellt sich überhaupt die Frage, wozu wir uns im Alltag damit befassen. Macht es uns gesunder, glücklicher und freier? Das Fasten bietet die Gelegenheit, sich die eigenen Gedanken bewusst zu machen. Denke ich vor allem an Negatives oder nehme ich auch die schönen Dinge in meinem Alltag wahr? Bin ich überhaupt noch in der Lage, den schönen Ereignissen in meinem Leben Aufmerksamkeit zu schenken?

Durch das Fasten wird viel Energie frei, die wir für positive geistige Beschäftigungen nützen sollten. Die Wahrnehmung wird geschärft, die Gedanken werden klarer und auch das Zeitgefühl verändert sich. Vorhaben lassen sich jetzt viel leichter umsetzen und Probleme, die lange unlösbar schienen, zeigen sich von einer neuen Perspektive.

Fasten auf seelischer Ebene

Da der Körper nun nicht mehr ständig mit dem Verdauen von Speisen beschäftigt ist, hat die Seele endlich eine Chance, auf sich aufmerksam zu machen. Unterdrückte Ängste und Sorgen können zum Vorschein kommen und aufgearbeitet werden. Dies gelingt mitunter schon dadurch, dass wir sie einfach einmal wahrnehmen und hinterfragen. Wovor beschützt mich meine Angst? Was verhindert sie? Gibt es andere Möglichkeiten, mit dem Problem umzugehen? Wer oder was könnte mir helfen? Die Auseinandersetzung mit solchen Fragen kann eigene Blockaden deutlich machen und zu Lösungsansätzen führen. Diese wiederum beinhalten die Chance einer persönlichen Weiterentwicklung.

Während des Fastens wird oft besonders intensiv geträumt. Dadurch kann viel Belastendes be- und verarbeitet werden.

Es ist auf jeden Fall sinnvoll und zielführend, sich die Unterstützung eines erfahrenen Experten (z. B. eines Therapeuten oder eines Fastenleiters) zu gönnen.

Spiritualität

Der Begriff Spiritualität ist sehr in Mode gekommen. Was damit gemeint ist, ist den meisten Menschen allerdings nicht so recht klar, denn die Vorstellungen davon sind genauso zahlreich wie unterschiedlich. Ursprünglich verstand man unter Spiritualität das „Geistige“ im Gegensatz zum Weltlichen. Mit der Zeit kam es allerdings zu einer überhöhten Vorstellung dessen, was Spiritualität sein soll, und gleichzeitig zu einer Entwertung des Alltäglichen, des Irdischen.

Wir sind im Innersten spirituell

Wir Menschen sind beseelte Wesen, Geschöpfe, in denen der Funke Gottes zum Leben erwacht ist. Wir sind in unserem Innersten spirituell und es ist eine unserer Aufgaben, in dieses Innerste vorzudringen, es kennen zu lernen, es freizulegen und uns selbst als einzigartige Menschen anzuerkennen und wertzuschätzen.

Spiritualität kann man nicht in Kursen oder aus Büchern auf die Schnelle „lernen“. Es ist vielmehr eine Haltung, die man einnimmt und in der man sich mit Hilfe der Hildegard-Tugenden immer wieder übt. Wir alle kennen unsere Eitelkeiten und Schwächen, denen wir gerade in der Fastenzeit – aber auch danach – achtsamer und neu begegnen können. Übungsmöglichkeiten stellt das Leben täglich zur Verfügung:

Tugend-Übungen

- Wir können uns in **Geduld** üben, besonders dann, wenn wir gerade keine Zeit haben.
- Wir können eine Situation mit **Barmherzigkeit** betrachten, ohne gleich zu urteilen und zu verurteilen.
- Wir können **Großzügigkeit** walten lassen, auch wenn wir dadurch einen kleinen Nachteil haben.

- Wir können **Zurückhaltung** und **Demut** – eine sehr stärkende Kraft – an den Tag legen, um der Gier und dem Geiz beizukommen, die uns beide innerlich schwächen und uns klein und kleinlich machen.

Eine spirituelle Haltung kann man erlangen, indem man sich in **Achtsamkeit** übt. Sie verschafft den Hildegard-Tugenden Raum und lässt uns unserem Innersten näher kommen. Die Achtsamkeit und das bewusste Sein sind wunderbare „Lernhilfen" auf dem Weg des Nach-spürens und des In-sich-Hineinhörens und wie Willigis Jäger sagt: „Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg."

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen:

- Gehen Sie **langsam** und achten Sie auf jeden einzelnen Schritt.
- **Betrachten** Sie Ihre Umgebung, als wäre es das erste Mal.
- Reden Sie **leiser** als üblich und nach Möglichkeit auch weniger.
- **Horchen** Sie einem Menschen aufmerksam zu, zeigen Sie Interesse und stellen Sie bewusst Fragen.
- Versuchen Sie zu **„schauen"** anstatt zu sehen und versuchen Sie, über das scheinbar Selbstverständliche zu **staunen**.
- **Atmen** Sie bewusst ein und aus und achten Sie auf die Tiefe jedes einzelnen Atemzugs.
- Decken Sie den Tisch **liebevoll**.
- **Halten Sie** vor dem Essen bewusst **inne** und danken Sie aus dem tiefsten Inneren für die Mahlzeit. Ein Großteil der Weltbevölkerung kann nicht selbstverständlich täglich essen.
- Nehmen Sie Gegenstände des täglichen Bedarfs bewusst in die Hand und **spüren** Sie nach, wie sie sich anfühlen.

- Machen Sie den Abwasch mit **Freude** und **Bewusstheit**.
- Putzen Sie das Bad mit **Dankbarkeit** darüber, dass Sie – weltweit gesehen – zu den wenigen Menschen gehören, die über ein Badezimmer verfügen.
- Lassen Sie einem anderen Menschen den **Vortritt**.
- Fahren Sie **langsam** und halten Sie an, um einen Fußgänger über die Straße zu lassen.
- **Grüßen** Sie bewusst einen Menschen, der verschlossen wirkt.
- **Rufen** Sie jemanden an, mit dem Sie nicht ganz in Frieden sind, oder **schreiben** Sie der Person eine Karte.
- **Lächeln** Sie aus Ihrem Innersten heraus.
- Gehen Sie erst als Letzte/r ans Buffet und **schöpfen Sie nur so viel** auf den Teller, **wie Sie wirklich essen** (möchten).

Gebet – Meditation

Zu einem ganzheitlichen Fasten gehört auch das Gebet oder die Meditation.

Gebet

Ein Gebet stärkt auf ganz besondere Weise und wirkt auf unsere Seele. Es kann im herkömmlichen Sinn gehalten werden und durch Rezitieren von bekannten Texten stattfinden, es kann aber auch als freies Gespräch mit Gott oder als Zwiesprache mit sich selbst gestaltet werden.

Meditation

Auch bei der Meditation gibt es verschiedene Möglichkeiten und es liegt bei jedem/r Einzelnen, die passende Art zu finden. Bei der Meditation wird nicht nachgedacht, sondern man lässt Gedanken, die kommen, wertfrei wieder ziehen. Das Zulassen von Gedanken wirkt reinigend und zeigt auf, woran das Unbewusste arbeitet. In solchen Prozessen kann ein Gespräch mit

Gedanken zulassen

einem Fastenbegleiter, einem Therapeuten oder einem Seelsorger hilfreich und klärend sein. Nutzen Sie gerade die Fastenzeit dazu, mit der Meditationspraxis zu beginnen oder diese zu vertiefen.
Beginnen Sie mit 10 Minuten „Sitzen in der Stille“ und dehnen Sie die Zeit auf 20 Minuten aus. Im Idealfall machen Sie diese Übung zweimal täglich.
Meditationen im Liegen oder ein Entspannen mit Musik und das Hören von so genannten Meditationskassetten sind Übungen, die man während einer Fastenzeit einbauen kann, sie ersetzen aber nicht die tiefgehende Erfahrung einer Meditation im eigentlichen Sinn.

Das Vorherwissen Gottes
Antiphon der Hildegard von Bingen

Wie wunderbar ist das Vorherwissen des göttlichen
Herzens, das jede Kreatur im Voraus gewusst hat.
Als nämlich Gott ins Gesicht des Menschen sah,
den er gebildet hatte,
erblickte er alle seine Werke
in dieser unversehrten Gestalt des Menschen.
Wie wunderbar ist der Lebensatem,
der so den Menschen zum Dasein weckte!

Die Liebe strömt über
Antiphon der Hildegard von Bingen

Die Liebe strömt über und überflutet das All,
von den Tiefen bis zu den höchsten Sternen empor,
und in allen Dingen liebt sie in höchstem Maße,
denn dem höchsten König
hat sie den Friedenskuss entboten.

Gründe für eine Fastenzeit

Vor einer Fastenzeit ist es sinnvoll, sich nach den Beweggründen für das Fasten zu fragen. Geht es darum, einige Kilos abzunehmen, sich wieder einmal völlig anders und neu zu spüren, den Körper zu entlasten, sich selbst wieder wertzuschätzen oder sich zum Beispiel einfach nur wohler in seiner Haut zu fühlen? Machen Sie sich klar, warum Sie fasten wollen, und halten Sie sich Ihren Beweggrund wie ein Ziel immer wieder vor Augen. Das wird Sie ein gutes Stück durch Ihre persönliche Fastenzeit tragen. Hier sind unterschiedliche Beweggründe von Fastenden aufgelistet. Vielleicht sind einige dabei, die für Sie anregend sind und Sie zusätzlich motivieren, selbst zu fasten:

„Ich faste, weil ich einen zu hohen Blutdruck habe. Während und auch nach dem Fasten fühle ich mich dann immer wohler. Auch das Gefühl beim Fasten ist immer ein ganz besonderes – ich will es wieder einmal spüren."

„Ich habe Schmerzen in den Gelenken und es ist ein super Gefühl, wenn die Gelenksschmerzen aufhören."

„Ich bin ein Genussmensch und wieder einmal wütend auf meinen Bauch. Es ist an der Zeit, mir selbst wieder Grenzen zu setzen, deshalb konnte ich heuer die Fastenzeit kaum erwarten. Zudem klärt das Fasten den Geist und ich habe eine Woche ganz für mich allein."

„Fasten hat für mich auch einen religiösen Aspekt, es gehört einfach in meinen Jahresablauf. Ich möchte außerdem wieder Herrin über meinen Körper und meine Seele sein und ganz in mich hineinspüren."

„Ich faste, weil ich es kenne und es doch immer wieder eine tolle Erfahrung ist. Dass ich beim Fasten und auch danach besser schlafe, ist eine angenehme Begleiterscheinung, auf die ich mich schon wieder freue."

„Ich kenne das Gefühl ‚Hunger' nicht, deshalb möchte ich das Fasten als Erfahrung kennen lernen und ich interessiere mich auch für die Informationen, die ich in der Fastengruppe erhalte."

„Ich habe kein Sättigungsgefühl mehr und möchte durchs Fasten Disziplin üben, um die Wertschätzung fürs Essen wiederzuerlangen. Ich fühle mich auch müde, bin träge und langsam und erhoffe mir durchs Fasten neue Energie."

„Ich habe nie das Gefühl von ‚genug' und will nun wissen, was das Fasten mit mir macht. Ich möchte lernen, langsam und bewusst zu essen."

„Ich möchte freiwillig reduzieren, bevor ich dazu gezwungen werde, denn die alten Gewohnheiten haben mich im Griff, statt umgekehrt. Ich möchte wieder ein Wohlgefühl spüren und innerlich aufräumen."

„Es gibt zu viel von allem und ich möchte bewusst weg von der Fülle. Beim Fasten bekomme ich einen klaren Kopf und komme wieder auf das Wesentliche zurück. Das hilft auch beim Treffen von Entscheidungen, denn da bin ich meist so zögerlich."

„Ich faste aus Neugier, weil ich schon viel davon gehört habe, es selbst aber noch nicht kenne. Zudem möchte ich mehr über Hildegard und ihre Lehre erfahren."

Vorbereitung auf das Fasten

Eine entscheidende Grundlage ist die **positive Einstellung** zum Fasten selbst. Sie hilft mit, das angestrebte Fastenziel zu erreichen. Wer das Fasten als Chance zur körperlichen, seelischen und geistigen Erneuerung sieht, ist schon ein großes Stück auf dem Fastenweg vorangekommen.
Es ist sehr hilfreich, im Vorfeld des Fastens die Frage „Warum faste ich?“ genau zu klären. Was sind meine Beweggründe? Wurde ich zum Fasten überredet, oder ist es mein eigener Wunsch, mich eine Zeit lang bewusst einzuschränken? Geht es in erster Linie um Kilos oder geht es um ein neues „Bewusst-sein“?

Wenn Sie sich Ihre **Motivation** für das Fasten sehr gut vor Augen führen, werden Sie den freiwilligen Nahrungsverzicht bzw. die freiwillige Nahrungseinschränkung auf Zeit viel besser aushalten. Warum das Fasten Sinn macht und welchen Gewinn es Ihnen bringt, werden Sie bald am eigenen Leib und an der eigenen Seele erfahren. Genauso wichtig ist es, sich über die möglichen Hürden oder die eventuell auftauchenden Schwierigkeiten Gedanken zu machen. Wenn Sie schon im Vorfeld überlegen, wo solche „Herausforderungen“ liegen könnten, sind Sie nicht allzu überrascht, wenn sie dann tatsächlich eintreffen, und Sie können entsprechend darauf reagieren. Im Kapitel „Fastenhilfen bei Fastenkrisen“ (s. Seite 51) wird auf die häufigsten Probleme eingegangen.

Ein Kilo bei guter Laune und dauerhaft abgenommen ist mehr wert als drei erzwungene Kilos, die nach kürzester Zeit wieder auf die Waage drücken.

Auch die **Fastendauer** bedarf einer guten Vorbereitung. Notieren Sie, wie lange Sie mindestens fasten möchten, und denken Sie daran, sich nicht zu überfordern. Es ist besser, einen Zeitrahmen abzustecken, der

auch gut durchzuhalten ist, als nach der Hälfte der geplanten Zeit entnervt aufzugeben. Planen Sie zudem Ihre Fastenzeit so, dass in dieser Zeit weder beruflich noch privat mit Belastungen zu rechnen ist. Auch geplante Familienfeiern oder gesellschaftliche Zusammenkünfte sollten nicht unbedingt in Ihre Fastenzeit fallen.

Sie könnten sich z. B. drei Brotfastentage vornehmen und die Fastendauer dann tageweise verlängern.

Suchen Sie sich, wenn möglich, einen oder mehrere **Fastenpartner**. Das Fasten zu zweit oder in einer Gruppe ist eine große Hilfe, denn es stärkt in „schwachen" Phasen und motiviert stets aufs Neue, die geplante Zeit durchzuhalten. Gerade in einer Gruppe entwickelt sich durch das gemeinsame Fasten eine spezielle Energie und es kommt häufig zu tiefen und berührenden Gesprächen. Der Austausch von Erfahrungen und Gefühlen, die man während des Fastens erlebt, ist wertvoll und wichtig. Man fühlt sich eingebunden und getragen. Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, mit jemandem zu reden, dann notieren Sie Ihre Gedanken in ein Fastenheft. Es ermöglicht, sich Belastendes von der Seele zu schreiben und es so loszulassen.

Notieren Sie Ihre Gedanken in ein Fastenheft

Die Zeit des Fastens ist immer eine intensive Zeit, in der das eigene Leben in einer neuen Perspektive wahrgenommen wird. Es ist aber auch sinnvoll, in dieser Zeit für Bewusstheit und neue Lebensqualität zu sorgen: durch regelmäßige Zeiten der Ruhe, durch Entspannung, durch gute Gedanken. Ein wertvolles Ritual, das im Alltag vieler Menschen fast verloren gegangen ist, ist z. B. das **Tischgebet**. Es bietet die Gelegenheit, innezuhalten und zu danken. Es kann ein gemeinsam gesprochenes Gebet sein oder einfach ein stiller „Ge-Danke".
Ein schönes gemeinsames Ritual ist es, sich bei den Händen zu fassen und zu sagen: „Wir verbinden uns

Ihr Gebet könnte so aussehen, dass Sie Ihre Hände an den Tellerrand legen und innerlich danken, dass Sie täglich genug zu essen haben.

mit jedem Wesen dieser Erde, mit jedem Samen, der keimt, und mit dem ganzen Universum." Ein ebensolches Ritual mit Kindern könnte lauten: „Wir wünschen guten Appetit und essen, was es gibt!"
Wer aus irgendeinem Grund nicht beten kann oder nicht beten will, sollte dennoch das Essen in aller Ruhe betrachten und sich darüber freuen.

Fastenliste

Die folgende Fastenliste ist sehr ausführlich gehalten und soll Ihnen eine Orientierung auf die eventuell benötigten Gewürze, Lebensmittel und sonstigen Utensilien bieten. Je nach Fastenart brauchen Sie nur einen Teil der angegebenen Mittel und Gegenstände. Lassen Sie sich durch die Auflistung motivieren, vor Ihrer Fastenzeit Ihre persönliche Fastenliste zusammenzustellen.

Gewürze, Lebensmittel, Fastenhilfen	**hilfreich für**
Beifuß	Verdauung
Bergkristall	Kristallwasser als Getränk
Bertrampulver	Verschleimung/Verdauung
Bertramwurzel	Verdauung
Betonikakissen	guten Schlaf
Birnbreipulver	Ausleitung
Birnen	Birnbrei
Brottrank	Kräftigung
Dachsfell	Kreislauf
Dinkelbrot	Fastenspeise
Dinkelgrieß	Fastensuppe
Dinkelkissen	Entspannung

Es ist ratsam, während des Fastens keinen Kaugummi zu kauen, da dieser die Bildung von Magensäften anregt und dadurch Hunger entsteht. Das Kauen von Wurzeln hat diesen Effekt nicht.