

17.09.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Hartmann,

Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral

Mensch, mach mal Pause

Christen gedenken heute der heiligen Hildegard von Bingen. Sie ist eine Frau, die im 12. Jahrhundert lebte. Ihre Gedanken und Entdeckungen wirken bis in unsere Zeit hinein. Neben der Seelsorge und Korrespondenz mit z. B. Kaiser Friedrich Barbarossa, Bischöfen und sogar dem Papst war ihr eine gesunde Lebensführung besonders wichtig.

Was gibt es nicht alles für Ratgeber, die dabei helfen wollen, ein gesundes und gutes Leben zu führen? Ein wesentlicher Punkt dabei ist jedem klar. Der Mensch braucht von Zeit zu Zeit Ruhe. Wir kennen das aus dem Sport, aus der Schule oder vom Arbeitsplatz. Es ist notwendig, immer wieder mal abzuschalten, zur Ruhe zu kommen, um dann wieder gestärkt an die Arbeit gehen zu können. Bereits auf den ersten Seiten der Bibel finden wir dazu einen passenden Hinweis: Gott beendet sein Schöpfungswerk mit dem siebten Tag, dem Sabbat. An diesem Tag ruhte Gott. Interessant ist diesbezüglich, dass der Sabbat der erste Tag des Menschen war - eben kein Arbeitstag, sondern ein Ruhetag.

Mal mach Pause

Wenn es nicht gelingt, Arbeit und Ruhe in Einklang zu bringen, meldet sich über kurz oder lang der Körper. Hildegard von Bingen formuliert es so: „Der Mensch muss sich aber hüten, durch zu viel Arbeit seinen Leib zu töten.“ Hildegard empfiehlt ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Bewegung und Ruhe. Sportliche Aktivitäten und ausreichend Schlaf stärken das Immunsystem und wirken so mancher Krankheit aktiv entgegen. Eine Erkenntnis aus dem 12. Jahrhundert!

Natur und Schöpfung als Symbiose

Neben dieser Einsicht finden sich bei Hildegard von Bingen noch weitere spannende Ansätze für ein gesundes Leben. So spricht sie von der natürlichen Kraft der Lebensmittel und empfiehlt schon damals saisonale und regionale Produkte. Zu den Grundnahrungsmitteln zählt sie Kräutertees, Vollkorn, Gemüse, Früchte und Nüsse. Auch Fleisch und Fisch stehen auf ihrer Speisekarte.

Ich finde es faszinierend, dass Hildegard von Bingen die Zusammenhänge von Natur, Schöpfung und Heilwissen so früh erkannt hat. Bis heute lässt sie andere Menschen daran teilhaben. Sie zeigt einen Weg auf, wie es gelingen kann, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, damit Leben gelingt. Denn davon ist sie überzeugt: Leben ist kostbar und so sagt sie: „Pflege das Leben, wo du es triffst!“