

Hildegard

„Stressfrei Dank Hildegard von Bingen“

9. Internationaler Hildegard-Kongress in Konstanz 6. – 9.10.2016 Statement von Sr. Philippa Rath: „Alles dient einem Höheren und nichts überschreitet sein Maß – Discretio“

Liebe Hildegard-Freunde aus Nah und Fern, meine sehr verehrten Damen und Herren,

es ist mir eine große Freude, hier heute bei Ihnen zu sein und den Reigen der zehn Hildegard-Freunde und -Experten eröffnen zu dürfen. Unsere Aufgabe ist es, ein im wahrsten Sinne des Wortes ebenso heilsames wie schönes Mosaik zu entwerfen – ein Mosaik nämlich, das uns die Werte, die Europa, ja die ganze Menschheit zusammenhalten, vorstellt.

Bevor ich mich dem Grundstein dieses Mosaiks, der Discretio, zuwende, mag es erlaubt sein, einen sehr herzlichen Gruß der neuen Äbtissin von St. Hildegard und damit der 40. Nachfolgerin der heiligen Hildegard, Mutter Dorothea Flandera, zu überbringen. Am vergangenen Monat spendete ihr der neue Bischof von Limburg, Georg Bätzing, die Weihe. Sie empfing damit alle Rechte und Pflichten der Äbtissin von Rupertsberg und Eibingen. Wie ihre Vorgängerinnen, so ist auch Mutter Dorothea keine Hildegard-Expertin. Umso wichtiger ist es für sie, wie sie mir sagte, dass Sr. Hiltrud und ich unsere Abtei hier vertreten. Mutter Dorothea hat dem Kongress und uns allen in diesen Tagen ihr Gebet versprochen. Darauf können wir bauen – umso mehr, als die heilige Hildegard in diesen Tagen sicher in besonderem Maße gegenwärtig ist. Denn heute vor genau vier Jahren wurde sie in Rom zur Kirchenlehrerin erhoben. Viele von Ihnen waren dabei – es war einfach unvergesslich! Lassen wir uns nun also von Hildegard selbst den Weg weisen zu einem sinnvollen, erfüllten und stressfreien Leben.

Der Titel unseres Kongresses heißt „Stressfrei dank Hildegard von Bingen“. Den Begriff „Stress“ hat Hildegard sicher nicht gekannt, wohl aber, davon dürfen wir ausgehen, das Phänomen Stress als solches. Sie wird selbst vielfältige Erfahrungen damit gemacht haben – bei sich selbst und bei vielen Menschen, denen sie geholfen hat. Wir wissen aber auch,

Hildegard

dass es Hildegard in ihrer Heil- und Heilskunde mehr um die Prävention im Sinne eines gesunden Lebensstils ging als um Therapie von Krankheiten. Insofern kann die heilige Hildegard zur modernen Resilienzforschung heute Entscheidendes beitragen.

Was erhält Leib und Seele, Körper und Geist gesund? Was macht uns resistent gegen Stress? Was können wir tun, um erst gar nicht ins Hamsterrad zu gelangen? Wie können wir unseren Lebensstil erfüllend und sinnvoll gestalten?

Die heilige Hildegard antwortet auf diese Fragen mit der Aufforderung zur Discretio, zur weisen Maßhaltung. Der heilige Benedikt bezeichnet die Discretio in seiner Lebensregel für Mönche und Nonnen als „Mutter aller Tugenden“ und schreibt Abt und Äbtissin ins Stammbuch, alles weise, maßvoll und ausgewogen zu regeln. Im 64. Kapitel der Benediktsregel heißt es: „Er achte auf die Schriftworte von der weisen Mäßigung, der Mutter der Tugenden, und ordne alles maßvoll an ...“ (RB 64, 19). Dem schließt sich Hildegard an, wenn sie die Discretio als „Radix prima“, als erste, ja grundlegende Wurzel allen Handelns bezeichnet. „Discretio temperat omnia“ (Die Discretio mäßigt alles), sagt sie.

Im Liber Vitae Meritorum wird die Discretio zwischen der Beatitudo (der Glückseligkeit) und der Salvatio animarum (dem Heil der Seele) platziert. Das ist sicher kein Zufall. Denn die Discretio entspringt der einzig wahren Discretio Dei, der göttlichen Weisheit, der göttlichen Ordnung und dem göttlichen Maß. Nur wer auf diese drei baut, wer also aus- und aufschaut zu Gott, dem Urheber allen Seins, wer sich als Geschöpf Gottes versteht und sich Ihm gegenüber verantwortlich weiß, der versteht die Discretio wirklich von innen heraus. Der Ursprung der Maßlosigkeit – *der* Krankheit unserer Zeit, liegt denn auch im Tiefsten im Bestreben des Menschen, in allem autark und autonom zu sein, niemanden – auch Gott nicht - zu brauchen und alles selbst zu beherrschen.

Nicht erst wir heute wissen, sondern auch Hildegard wusste bereits, dass Unmäßigkeit und Maßlosigkeit weitreichende Folgen haben kann. Das Leben gerät im wahrsten Sinne aus dem Lot, bekommt Schlagseite und kann sogar zugrunde gehen. Ich wage hier zu behaupten, dass die Mehrzahl unserer heutigen Zivilisationskrankheiten in der Maßlosigkeit ihre Ursache hat. Als Beispiele seien hier nur genannt: Herz-Kreislaufkrankungen, die ernährungsbedingten Krankheiten, alles das, was sich hinter der Volkskrankheit Burnout verbirgt. Und schließlich natürlich im Besonderen die vielen verschiedenen Formen der Sucht - Alkohol, Tabletten- und Drogensucht, ebenso aber auch

Hildegard

Arbeits-, Computer - oder Smartphonesucht. Wir wissen, dass alle diese Formen der Sucht nur allzu oft Fehlformen sind, die aus ungestillter Sehnsucht nach heilem und gelungenem Leben erwachsen.

Nicht vergessen dürfen wir auch, dass auch auf der gesellschaftlichen und politischen Ebene die Maßlosigkeit gefährliche und unberechenbare Konsequenzen hat, führt sie doch zu Partikularinteressen aller Art, zu Egoismus, Machtmissbrauch, Ausbeutung, Ungerechtigkeit und Unfrieden. Die Discretio dagegen kann all diesen individuellen und gesellschaftlichen „Krankheiten“ vorbeugen und uns resistent machen gegen die verschiedenen Formen von Stress im individuellen wie im gesellschaftlichen Bereich. Hildegard wusste um das Heilmittel der Discretio aus ihrer eigenen Lebenserfahrung als Benediktinerin. In der benediktinischen Lebensordnung ist die heilsame Wirkung der Discretio, des Ordo (der Ordnung) und der Regula (des Regelmaßes) sozusagen allgegenwärtig. Das gilt im Sinne eines ganz umfassend gemeinten „Ora et labora“ für alle Lebensbereiche: für Gebet und Arbeit, für Schlafen und Wachen, für Essen und Trinken, für Bewegung und Ruhe, für das Schweigen und die Kommunikation, für die Anstrengung und die Muße, für Einsamkeit und Gemeinschaft.

Sich einfügen in das Ordnungsgefüge der Welt, Mitschwingen in der Harmonie des Kosmos und des Lebens insgesamt, darum geht es. Hören wir die heilige Hildegard selbst: *„Alles, was in der Ordnung Gottes steht, antwortet einander. Die Sterne funkeln vom Licht des Mondes, und der Mond leuchtet vom Feuer der Sonne. Jedes Ding dient einem Höheren, und nichts überschreitet sein Maß ...“*

Die kosmische Ordnung soll sich im Leben jedes einzelnen und jeder Gemeinschaft widerspiegeln. Es geht also um das rechte Verhältnis der Lebensvollzüge zueinander, um das, was man im ursprünglichen Sinne Lebensstil nennt. Der Mensch braucht die Anstrengung ebenso wie das Zur-Ruhe-Kommen, die Stille ebenso wie das gute Gespräch, die Hinwendung zum Mitmenschen ebenso wie die Ausrichtung zu Gott. Auf der individuellen Ebene geht es hierbei um die Ausgewogenheit im persönlichen Lebensrhythmus', auf der gesellschaftlichen Ebene darum, sich freiwillig und aus besserer Einsicht einzufügen in das Ganze, in das ursprünglich von Gott gewollte harmonische Ordnungsgefüge der Welt.

Mit Mittelmäßigkeit hat die Discretio nicht im Entferntesten zu tun, wie manche meinen, die das Wort Maß und Maßhaltung zum ersten Mal hören. Die Discretio ist eine echte

Hildegard

Herausforderung; sie verkörpert die schwierige Gratwanderung der Mitte, des Ausgleichs, des Verzichts auf die Extreme. Und dieser Weg dürfte heute – in einer Zeit der Extreme - der „Königsweg“ sein.

Liebe Freunde, wir alle müssen die Discretio immer wieder neu lernen – übrigens auch wir Ordensleute in der Nachfolge des heiligen Benedikt und der heiligen Hildegard. Unsere Zeit und unser Lebensempfinden beschleunigen sich unaufhaltsam. Deshalb dürfen und müssen wir unser Leben im Sinne der Discretio immer neu austarieren. Ich spreche da jetzt aus ganz persönlicher Erfahrung. Denn erst kürzlich habe ich am eigenen Leib erfahren müssen, was Hildegard vor 900 Jahren in ihrer Schau gesehen hat: *„Und ich sah ein Meer von wunderlicher Länge und Breite, das mit Schwefel angereichert war und in starkem Feuer glühte. Darin litten die Seelen derjenigen, die in ihrem körperlichen Dasein durch Worte, Taten und alle Regungen ihres Körpers und ihrer Gedanken Maßlosigkeit betrieben hatten, und sich in dem, was sie unangemessen getan hatten, nicht hatten mäßigen wollen“*(LVM 79).

Um diesem Meer zu entrinnen, braucht es manchmal nur eines kleinen ersten Schrittes. Die heilige Hildegard verlangt von den bei ihr Hilfe- und Ratsuchenden, deren Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist, ja keineswegs, alles sofort und gleichzeitig zu ändern. Oft genügt der berühmte erste Schritt, um das Leben im Sinne der Discretio wieder zurechtzurücken und neu auszurichten. Jede noch so kleine Veränderung des eigenen Lebensstils und der eigenen Lebensordnung kann große heilsame Prozesse in Gang bringen –im individuellen wie im gesamtgesellschaftlichen Bereich. Was es allerdings dazu braucht, ist der konsequente und konkrete Wille zur Veränderung. Keiner von uns, weder der einzelne noch die Gesellschaft als Ganzes ist dem eigenen So-Sein und So-Gewordensein hoffnungslos ausgeliefert. Jeder hat die Freiheit, sich zu ändern und neu zu beginnen - jeden Tag, heute! 9. Internationaler Hildegard-Kongress in Konstanz 6. – 9.10.2016 Statement von Sr. Philippa Rath: „Alles dient einem Höheren und nichts überschreitet sein Maß – Discretio“

Hören wir zum Schluss noch einmal die heilige Hildegard selbst: *„O Mensch, du hast das Wissen um das Gute und Rechte in dir selbst. Deshalb kannst du dich durch nichts entschuldigen“*.

Hildegard

Manchmal allerdings braucht es einen heilsamen Anstoß von außen. Bisweilen schickt diesen der „magnus medicus“, der große Arzt, der kein geringerer ist als Christus, selbst. Aber auch wir sollten uns, denke ich, nicht zu schade sein und den Mut haben, uns gegenseitig solche Anstöße zu geben - ohne falsche Scheu auf der einen Seite, und ohne allzu große Empfindlichkeit auf der anderen Seite. Denn nur so können wir uns gegenseitig helfen, das rechte Maß – die Discretio – wieder zu finden und damit einen Schritt weiterzukommen auf dem Weg zu einem heilen, so Gott will, stressfreien oder doch zumindest stressreduzierten Leben.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Es gilt das gesprochene Wort!