

Reisebericht Jubiläumfahrt der Mitglieder kräuter-regio = Netzwerk: Bauerngarten- und Wildkräuterland Baden e.V. nach Bingen 02.+03.10.2019
Schwerpunktthema: „Hildegard von Bingen“.

Nach der Anfahrt aus dem Freiburger Gebiet (mein Zustiegsort war Ettlingen) kamen wir gegen Mittag beim **Hildegard Forum auf dem Rochusberg in Bingen** an.



Dieses Forum wird von den Kreuzschwestern als Integrationsbetrieb geführt. Es bildet eine Stätte der Begegnung mit den heilenden Botschaften der heiligen Hildegard von Bingen und entwickelte sich aus der inzwischen über 160jährigen Geschichte der Kreuzschwestern.

Zunächst besuchten wir die ständige Ausstellung über das Leben und Werk der Hildegard von Bingen und streiften durch den kleinen Heilpflanzengarten.

Ein passendes Zitat von Hildegard von Bingen:

„Drei Pfade hat der Mensch in sich, in denen sich sein Leben tätigt: die Seele, den Leib und die Sinne.“



Im Heilpflanzengarten fiel mir besonders ein gut gewachsener Hopfen ins Auge. In der Heilkraft der Natur „Physica“ sagt sie vom Hopfen:

„Der Hopfen ist warm und trocken und er hat etwas Feuchtigkeit, und zum Nutzen des Menschen ist er nicht sehr brauchbar, weil er bewirkt, dass die Melancholie im Menschen zunimmt, und den Sinn des Menschen macht er traurig, und er beschwert seine Eingeweide. Jedoch mit seiner Bitterkeit hält er gewisse Fäulnisse von den Getränken fern, denen er beigegeben wird, so dass sie umso haltbarer sind.“

Prompt hatte ich ein den Geschmack eines gut gezapften weit verbreiteten Hopfengetränk (ein Pils) im Mund. Zum Bier brauen wird das in den Hopfendolden steckende Lupulin benötigt. Hierbei handelt es sich um ein Harz, das hauptsächlich aus Bitterstoffen und ätherischen Ölen besteht. Die Zusammensetzung variiert je nach Sorte und so kann der Brauer bei weltweit ca. 200 verschiedenen Hopfensorten auswählen, um seinem Bier einen charakteristischen Geschmack zu verleihen. Grundlegend werden die Hopfenarten eingeteilt in Aromahopfen und Bitterhopfen.

Hopfen kann auch für einen kulinarischen, leicht bitteren Genuss dienen: Die frischen Frühjahrstrieb des wilden wie auch des Kulturhopfens gelten als kulinarische Spezialität. Von Mitte bis Ende März kann man sie für eigene Zwecke zu ernten, indem man mit den Fingern an den jungen Trieben entlangfährt und diese leicht biegt. An einer bestimmten Stelle brechen die Stängel und so erhält man etwa 20 cm lange Sprossen, die kurz gegart eine Delikatesse mit feinem harzigem Geschmack ergeben.

Hier folgt ein passendes Rezept für eine Hopfen-Sahne-Suppe:

200 g frische Triebe und Blätter von Hopfen, 50 g Butter, ½ l Gemüsebrühe, 2 kleine Zwiebeln, fein gehackt, 250 ml Sahne, 2 TL Mehl, etwas Muskatnussblüte (Macis), Kräutersalz, Pfeffer, 1 EL Zucker, frisches Basilikum zum Garnieren.

Die Butter schmelzen, die gehackten Zwiebeln andünsten, Mehl darüber geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gut verrühren. Den Hopfen waschen, klein schneiden und unterrühren, 10 Min. köcheln lassen, mit der Sahne verfeinern und abschmecken. Mit Basilikum dekorieren.

Nach dem Mittagsimbiss hielt eine Ordensschwester einen kurzen, aber interessanten und sehr weltlichen kleinen Vortrag über die Heilsbotschaften der Hildegard von Bingen, die ja auch Kirchenlehrerin war:

1. Der Mensch in der Verantwortung.

Den Mensch befindet sich im Dreiklang mit dem Kosmos und dem Schöpfer.

In der Bibel steht: "Macht euch die Erde untertan". Dies ist aber kein Freibrief für eine grenzenlose Ausbeutung der Ressourcen. – Denn wir sind als Menschen Mitschöpfer und

haben also auch eine Verantwortung für alles Leben um uns herum,

„Wenn der Mensch am Werk ist, alles kann, wird er sich selbst und die Umwelt (den Kosmos) zerstören.“

2. Einheit und Ganzheit.

Alles ist miteinander verbunden. Ist also ein Element beschädigt oder beeinflusst, stört dies auch alle anderen.

Kosmos bedeutet (Welt-)Ordnung. Das Gegenteil ist Chaos. Mit dem Sündenfall brachte der Mensch die Welt in Unordnung.

Nach Hildegard von Bingen steht der Mensch als ein Vernunftwesen von Körper und Seele, mit ausgebreiteten Händen bis an das Rund seiner Welt reichend, als Mikrokosmos im

Zentrum des Makrokosmos. Es gibt hierbei kein unten und oben, alles ist gleich wichtig.

Der Gedanke der Einheit und Ganzheit ist auch ein Schlüssel zu Hildegards natur- und

heilkundlichen Schriften. Diese sind ganz davon geprägt, dass eine Heilung des kranken

Menschen allein von der Hinwendung zum Glauben, der allein gute Werke und eine maßvolle Lebens-Ordnung hervorbringt, möglich sei.

3. Geordnete, maßvolle Lebensführung.

Es gilt das rechte Maß zu finden. Dies gilt insbesondere für das individuelle Leben.

Ihre Worte hierzu: „Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Maß. Deshalb soll sich der Mensch in allen Dingen selbst das rechte Maß auferlegen.“

Hildegard von Bingen appelliert an unsere Vernunft. Wir sollten also nachspüren, was gut für uns ist, wann etwas zu viel wird oder auch zu kurz kommt. Arbeit, Freizeit, Familie, Freude, Ernährung, Bewegung, Schlaf – in allen Lebensbereichen sollten wir auf das rechte Maß achten. Wie leicht verlieren wir uns jedoch selbst in der von Reizen überfluteten Welt.

4. Die Heilkraft der Natur.

Wir sollten im Einklang mit der Natur leben. Dabei Freude zu empfangen hilft gegen Melancholie und Depressionen.

Alle Organe im Körper sollten gut funktionieren, dabei ist die geregelte Verdauung sehr wichtig. Also, je achtsamer man isst, desto vertrauensvoller kann man sich auf die Signale des Körpers verlassen. Eigentlich weiß ja der Körper genau, was ihm gut tut.

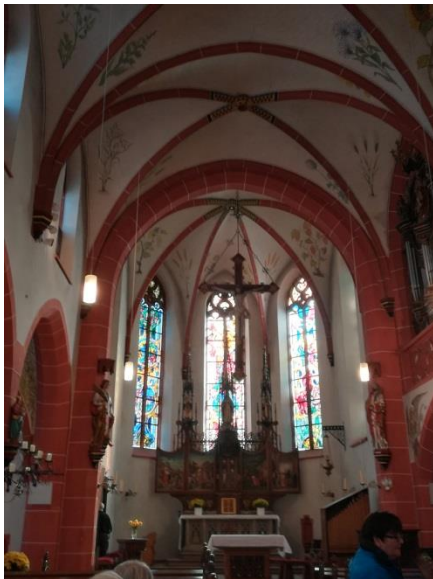
Ganz allgemein sollte ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen sowie Empfangen und Loslassen erstrebt werden.



Nach diesem Vortrag spazierten wir zur nahe gelegenen **Rochuskapelle**. Es handelt sich hier um eine Wallfahrtskirche, die 2002 Teil des UNESCO-Welterbes Oberes Mittelrheintal wurde.

Schon Goethe weilte 1814 auf dem Rochusberg zur jährlichen Rochuswallfahrt. Die Rochuskapelle wird auch zu einem Ort der Verehrung Hildegards von Bingen. Nach der Auflösung des Eibinger Klosters gelangten die Inneneinrichtung und der Reliquienschatz der ehemaligen Klosterkirche auf den Rochusberg. Das neu eingeführte Hildegardisfest ließ zu ihrem 700. Todestag 1879 über 8000 Menschen in die Kapelle strömen. 1889 brannte die Wallfahrtskirche aufgrund eines Blitzschlags nieder. Auch Teile der Einrichtung aus Eibingen

wurden ein Opfer der Flammen. Die heutige Kirche entstand schließlich von 1891 bis 1895. Zwei Nebenaltäre der Kirche wurden wieder Hildegard und Rupert geweiht: Der Hildegard-Altar von Jakob Busch zeigt in acht plastischen Reliefs Szenen aus dem Leben der Heiligen. Im Sockel des Altars befinden sich die aus dem Feuer geretteten Reliquien Hildegards. Mit diesem Reliquienschrein erfolgt beim jährlichen Hildegardisfest eine Prozession durch den Wallfahrtsort.



Es folgte einer der Höhepunkte dieser Reise: Die Besichtigung der **Kräuterkirche in Bingen-Gaulsheim**. In deren Deckengewölbe finden sich sage und schreiben 50 Portraits von Heil- und Nutzpflanzen, die sehr schön anzusehen sind, aber auch jeweils eine kleine Geschichte erzählen. Die Ursprünge dieser Kirche reichen bis in die Zeit Hildegard von Bingen zurück. Bei der Renovierung der Kirche in den 1970iger Jahren wurde die alte Tradition des Würzwischs (wir kennen ihn unter dem Begriff Kräuterbüschel) aufgegriffen und passende Heilkräuter, Blumen und Nutzpflanzen der Region in die Gewölbezwinkel gemalt. So befinden sich dort Abbildungen von Kräutern von A = Alant bis Z = Zypressenwolfsmilch, aber auch Getreidearten, wie Hafer, Roggen, Weizen und Rebsorten, wie Riesling, Silvaner und Grauburgunder.

Mit diesem Besuch war das Programm des 1. Tages „abgearbeitet“ und wir hatten den Abend zur freien Verfügung. In verschiedenen Grüppchen suchten wir uns nette Lokale, um den Abend mit einer leckeren Speise und einen Glas guten Wein ausklingen zu lassen.

Entdecken!

Landesgartenschau-Bingen.de

Das »Historische Museum am Strom – Hildegard von Bingen«

2.000 Jahre Kultur und Geschichte im Elektrizitätswerk

Dort, wo der Rhein am schönsten ist, direkt am Eingang zum UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal, ist seit einiger Zeit ein außergewöhnliches Museum zu besichtigen. Der 900. Geburtstag Hildegards von Bingen bot im Jahre 1998 den Anlass, das prachtvolle alte Elektrizitätswerk am Binger Rheinufer in das »Historische Museum am Strom – Hildegard von Bingen« umzuwandeln. Seither kommen Besucher aus aller Welt hierher, um sich in einer großen Ausstellung umfassend über Leben und Werk der großen Visionärin zu informieren. Modelle, Kunstwerke, wertvolle Originale und grafische Reproduktionen vermitteln ein umfassendes Bild der großen Benediktinerin; Ton- und Lichtinstalla-

tionen ermöglichen ein auch meditatives Eintauchen in das visionäre und musikalische Werk Hildegards.

Die einmalige Lage des Museums, von dessen Eingang aus der Blick vom Mäuseturm über das Binger Loch und die Ruine Ehrenfels bis zum Niederwalddenkmal schweifen kann, macht es auch zu einem idealen Standort für eine »Rheinromantik«-Ausstellung: Die Schau vermittelt einen Einblick in die künstlerische Auseinandersetzung der Romantiker mit den Schönheiten der Rheinlandschaft bei Bingen. In drei Erlebnisräumen, die mit Originalmobiliar des 19. Jahrhunderts ausgestattet sind, erschließt sich das Lebensgefühl der Zeit.

Das Museum bietet noch mehr: Seit über 100 Jahren ist Bingen auch für die Archäologen ein besonderes Pflaster. Außerordentlich reich und bedeutsam sind die Funde, die von der Blütezeit der römischen Siedlung am Rhein-Nahe Eck zeugen. Weltweit einmalig ist ein chirurgisches Instrumentarium mit beinahe 70 Einzelteilen, das in einem Binger Grab des 2. Jahrhunderts n. Chr. entdeckt wurde.

Neben den Dauerausstellungen präsentiert das Museum auch regelmäßig wechselnde Sonderausstellungen. Unter dem Titel »Stadtleben im Mittelalter: Bingen und das Rheintal« wird ab 20. Juli 2008 ein Überblick über die mittelalterliche Geschichte der Städte am Mittelrhein gegeben.

Historisches Museum
am Strom
Hildegard von Bingen



Geöffnet von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Außer montags



Am nächsten Morgen war der 1. Programmpunkt eine Führung **im Museum am Strom**. Auch hier gibt es einen „Hildegarten“ mit Quellenbrunnen und verschiedenen Kräuterbeeten, die nach Themen geordnete Pflanzen enthalten. So findet man das Beet „Die magische Kraft der Pflanzen“ mit Wurmfarne, Bibernelle und Nelkenwurz neben dem Beet „Wider das tägliche

Leid“ mit Eisenkraut, Zwergholunder, Edelgamander, Lilie, große Klette, Katzenminze und Quendel.

Zu Quendel empfahl Hildegard von Bingen. „Wer jedoch die kleine Räude hat, so dass er unter Jucken leidet, der zerstoße Quendel zusammen mit frischem Fett und stelle daraus eine Salbe her. Mit der reibe er sich ein, dann wird er Heilung finden.“

Noch heute erhält man eine Quendelsalbe nach aktualisiertem Rezept aus frischem Quendel, mit Kokosfett, Bienenwachs, Olivenöl und Rosenöl.

Für Quendel kenne ich ein schönes Rezept für einen Erkältungshonig: Thymian- und Quendel-Honig

Zutaten: Getrockneter Thymian und Quendel sowie nach Wahl Fenchel, Anis und/oder wenig Salbei in 200 g Honig geben und zirka 3-4 Wochen ziehen lassen. Dann abseihen und löffelweise im Mund zergehen lassen oder dem abgekühlten Tee zufügen.

Im Museumsgebäude wird zu faszinierenden Begegnungen mit 2000 Jahre Kultur und Geschichte am Rhein eingeladen. Die Dauerausstellung zu Hildegard von Bingen informiert sehr umfassend über das Leben und Werk dieser Heiligen und damit auch einer der bedeutendsten Frauengestalten der Welt- und Kirchengeschichte.



Nach dieser kleinen Zeitreise ins Mittelalter führen wir mit der Fähre über den Rhein nach Bingen. Vom Rheinufer ging unsere Fahrt hoch zur Abtei St. Hildegard. Sie ist seit 2002 Teil des UNESCO-Welterbes Oberes Mittelrheintal.

Dort genossen wir ein leichtes Mittagessen im Klostercafé, dem eine Filmvorführung folgte, wie sich das tägliche Leben der Schwestern in der Abtei darstellt. Die Schwestern der Abtei St. Hildegard leben nach der 1500 alten Ordensregel des heiligen Benedikt. Fünfmal am Tag versammeln sich die

Schwestern zum gemeinsamen Gebet und tragen alle Sorge und Nöte der Welt und der Kirche vor Gott. Die Arbeit im Kloster dient zunächst dem Lebensunterhalt der Gemeinschaft. Viele Arbeiten im Haus und für das Gemeinschaftsleben sind nach außen hin eher unauffällig. Sehr wichtig sind dabei: die Arbeit in der Küche und im Garten, in der Wäscherei, Schneiderei, der Hausmeisterei und der Verwaltung. Außerdem unterhalten die Schwestern einen Klosterladen, ein Kloster Café, ein Weingut und verschiedene Werkstätten. Die Schwestern öffnen sich auf sehr der breiten Öffentlichkeit und bieten verschiedene Kurse, Gesprächskreise und vieles mehr an.



Zum Abschluss besichtigten wir die Klosterkirche. Sie ist nach dem Vorbild der alten Basiliken im romanischen Stil erbaut. Von außen beeindruckt die beiden mächtigen, 48m hohen Türme der Kirche. Wie die gesamte Kloster- und Kirchenanlage sind sie aus Bruchstein erbaut, der aus dem Steinbruch innerhalb des Klosters gewonnen wurde. Die Kirche der Abtei St. Hildegard wurde in den Jahren 1900-1908 errichtet. Der Nonnenchor schließt sich an den Altarraum an. Dort kommen die Benediktinerinnen siebenmal am Tag zum Chorgebet zusammen. Der Chor wie auch die ihm gegenüberliegende südliche Chorwand wurden in den sechziger Jahren restauriert. Die Wandmalereien wurden in diesem Teil der Kirche übermalt, sodass die Gesamtkomposition der Kirchengemälde in ihrer ursprünglichen Form nicht mehr erhalten ist. Das Innere des Kirchenraumes wird von der monumentalen, eindrucksvollen Christusfigur in der Apsis über dem Altar bestimmt. Das auf Goldgrund gearbeitete Gemälde

erinnert den Betrachter an ein byzantinisches Mosaik. Die Malereien in den unteren Bogenfeldern der linken Seitenwand des Hauptschiffes sind der Patronin der Abtei, der hl. Hildegard von Bingen, gewidmet. Die Malereien des Seitenschiffs sind ebenfalls der hl. Hildegard, aber auch anderen bedeutenden weiblichen Heiligen des Benediktinerordens gewidmet. Auf der Ostwand über der Sakristei Tür ist erneut Hildegard dargestellt, mit einem Federkiel in der rechten Hand.

Ein passendes Zitat von ihr:

„Mitten im Weltenbau steht der Mensch. An Statur ist er zwar klein, an Kraft seiner Seele jedoch gewaltig. Was er mit seinen Werken bewirkt, das durchdringt das All“.



Nach diesem eindrucksvollen Besuch fuhren wir zum Niederwalddenkmal, genossen den Blick auf Rüdesheim und Bingen, auch wenn es leicht nieselte und sich ein grauer Himmel zeigte. Das Denkmal sollte an die Einigung Deutschlands 1871 erinnern, die Einweihung erfolgte am 28. September 1883. Auch dieses Denkmal ist Teil des UNESCO-Welterbes Oberes Mittelrheintal. Das Niederwalddenkmal hat eine Gesamthöhe von 38,18 Metern und wiegt 75 Tonnen. Das Figurenprogramm des Denkmals besteht aus mehreren unterschiedlichen Plastiken und Reliefs, wobei die Hauptfigur, die 12,5 Meter hohe Germania, ganz oben steht. Vom Denkmal führt eine Seilbahn hinunter zum Zentrum von Rüdesheim. Bei der Abfahrt konnten wir von oben die Weinlese an den Weinlagen des Rudesheimer Berges mit Vollerntern beobachten.



Unten im Ort folgte noch eine kurze Stadtführung bevor wir uns grüppchenweise ins Touristengetümmel stürzten. Natürlich durften wir nicht versäumen einen Rudesheimer Kaffee zu probieren:



Das Rezept laut Firma Asbach, Rüdesheim :

4 cl Asbach Uralt, 3 Würfel Zucker, aufgebrühter Kaffee, Deko: Sahnehaube, Schokoraspel

In die Original Rudesheimer Kaffeetasse drei Würfel Zucker legen, 4 cl gut erhitzten Asbach Uralt aufgießen und mit einem langen Streichholz entzünden.

Damit sich der Zucker auflöst, mit dem langstieligen Rudesheimer Kaffeelöffel umrühren und ca. 1 Minute brennen lassen. Mit heißem Kaffee bis etwa 2 cm unter dem Becherrand auffüllen.

Eine Haube aus mit Vanillezucker gesüßter Schlagsahne aufsetzen und mit feinherben Schokoraspeln überstreuen.

Ich kann dazu nur sagen, es war sehr lecker, aber der Alkoholgehalt des Getränkes ist schnell zu spüren.

Nun ging es zurück zum Reisebus und wir machten uns auf die Heimreise. Ein schöner und interessanter Ausflug näherte sich nun dem Ende.