

**Annette Heizmann**  
**Der Hildegard-Code**  
Neun heilsame Wege

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben) Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

Haftungsausschluss: Für die im Buch veröffentlichten Angaben und praktischen Hinweise sowie für die Rezepte kann keine Gewähr übernommen werden. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, Rücksprache mit einer Ärztin/einem Arzt zu halten, um tiefer gehende Krankheiten auszuschließen. Dies gilt besonders für Schwangere und Allergiker. Die abgedruckten Informationen sind nach bestem Wissen zusammengestellt – sie beruhen jedoch auf Erfahrungsschatz und Weltsicht des Mittelalters und waren einer langen Überlieferungskette ausgesetzt. Daher übernimmt der Verlag keine Haftung für Schaden, welcher Art auch immer, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten.

Neuausgabe 2026

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,  
73760 Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Gesamtgestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Bildmotiv Tafel 11 des Rupertsberger Scivias-Kodex.

Foto: © Benediktinerinnen-Abtei St. Hildegard, Rudesheim

Autorinfoto Einbandrückseite: © Birgit Saile-Leins

Druck: Finidr, s. r. o., Česky Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1653-9

# Inhalt

## **Einladung: Neun Wege** 11

### **1. Weg**

#### **Liebe: Erst empfangen, dann geben**

#### **»Du bist ein Kuss der Liebe Gottes«** 17

Die Seele und ihr Zelt 19

Empfangen, bevor wir geben 22

Unsere Bedürfnisse und ihre Befriedigung 23

Intuition 26

### **2. Weg**

#### **Essen: Leib und Seele nähren und lieben**

#### **»Deine Lebensmittel sollen deine Heilmittel sein«** 29

Selbstbewusst entscheiden 29

Ein heilsamer Tag mit Hildegard 31

Liebe, Lust und Essen 38

### **3. Weg**

#### **Schlafen und Wachsein:**

»Ich küsse die Sonne und umarme den Mond« 43

Im Rhythmus sein 43

Atem und Stimme 47

Ruhetag – Sonntag 49

Arbeit und Muße 50

Morgens und abends 51

### **4. Weg**

#### **Geist der Freude, wohin weht er?**

»Freue dich, weil Gott dich liebt!« 57

Frohmachende Heil- und Lebensmittel 58

Frohmachende Gedanken 61

Begegnung, Liebe und Gemeinschaft 64

Mensch und Tier 67

Ist Freude erfahrbar, auch wenn es Traurigkeit gibt? 68

### **5. Weg**

#### **Reinigung— aus Liebe zu den Organen**

**Bauchglück und Weisheit, initiiert von Geist und Seele** 71

Fasten und Reinigung 72

Fastentage »Wohin mein Herz mich führt ...« 76

Die Edelkastanie: Maroni-Honig 78

Petersilien-Herzwein 79

Die Mariendistel 80

Sellerie 82

Fastenkurs 82

Bratapfel-Freude 84

Reinigung für Leib und Seele 85

## **6. Weg**

### **Kraftorte erleben**

**»Du hast den Himmel und die Erde in dir!« 87**

Hildegard und ihre Orte 88

Beseelte Orte 90

Kraftort Garten 91

Kraftort Weinberg 93

Kraftorte am Wasser 94

Kraftort Wald 95

Gestaltete Kraftorte 96

Kraftorte suchen und finden 98

Kraftort Körper des Menschen 101

## **7. Weg**

### **Vital sein – mit Grünkraft und Licht**

**»Ihr seid das Salz der Erde. Ihr seid das Licht der Welt!« 103**

Grünkraft und Licht 104

Die Seele und das Licht 106

Weibliche Kraft 109

Edelsteine – ein Schatz der Erde 112

Die Grünkraft bewahren 117

Schafgarbe und Brennnessel 118

Grünkraft und die Seelenkräfte 123

## **8. Weg**

### **Wege zu Gott – Wege zu den Menschen**

**»Pflege das Leben, wo du es triffst!« 127**

Hildegards Gotteserfahrung 128

Gott ist Beziehung 131

Freiheit der Entscheidung 133

Leben in Beziehung	135
Leben in Gemeinschaft	138

## **9. Weg**

### **Dein Weg – unverwechselbar, kostbar und wertvoll**

#### **»Wir müssen auf die Stimme unserer Seele hören, wenn wir gesunden wollen« 141**

Liebende Aufmerksamkeit	144
Meine Notizen zum 1. Weg	146
Meine Notizen zum 2. Weg	147
Meine Notizen zum 3. Weg	148
Meine Notizen zum 4. Weg	149
Meine Notizen zum 5. Weg	150
Meine Notizen zum 6. Weg	151
Meine Notizen zum 7. Weg	152
Meine Notizen zum 8. Weg	153
Meine Notizen zum 9. Weg	154
Anregungen für deinen Weg	155

#### **Ein Brief an Hildegard oder Über ihr Leben 157**

#### **Lingua ignota – der »unbekannten Sprache« auf der Spur 163**

Forschungen zu Hildegards »Unbekannter Sprache« und »Unbekannter Schrift«	163
Spracherfindung und Kreativität	166
Die Zeichen der Litterae ignotae – Wegweiser und Ursymbole?	167

## **Nachwort** 171

## **Literaturhinweise** 174

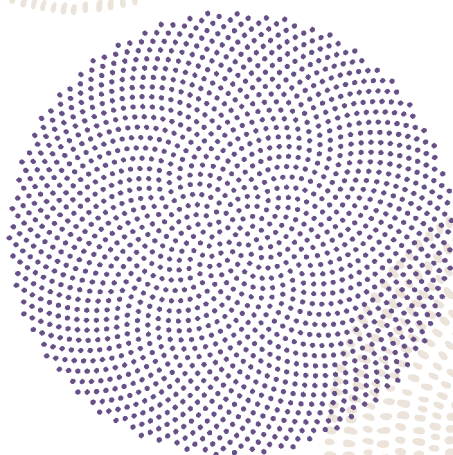
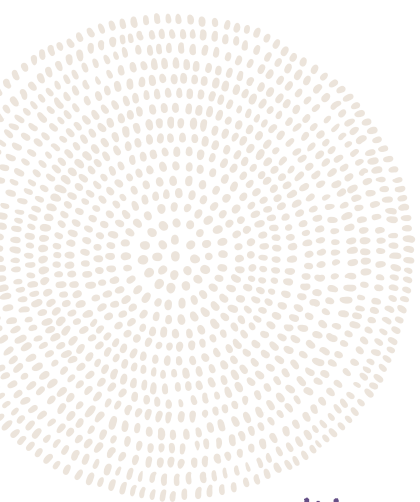
Schriften der Hildegard von Bingen 174

Schriften über Hildegard von Bingen und verwendete  
Literatur 176

Schriften zur *Lingua ignota* und den *Litterae ignotae* 177

## **Abbildungsnachweise** 178

## **Anmerkungen** 180





# Einladung: Neun Wege



---

Z – der Schlussbuchstabe, das Omega, das zugleich Anfang ist, weil die Ewigkeit ohne Ende ist; Z wie *zischia* = Vergissmeinnicht – Erinnerung und Einladung

---

**D**er Hildegard-Code ist nicht im Internet zu finden. Ein Code zum Entschlüsseln? Schlüssel? Nicht Smartphone oder Computer? Zeichen einer Geheimschrift, Lebensthemen, Symbole, die durch Eigensinn und Selbstbestimmung entschlüsselt werden mit Herz, Verstand und emotionaler Intelligenz. Das alles ist nicht in der Technik und Medienwelt zu finden, sondern in Ihnen! Was verändert sich? Das Leben ist erfüllt mit anderen Inhalten – nicht funktionieren, sondern erleben, das Abenteuer beginnt ... die Seele hat kein Alter, wie Hildegard von Bingen weiß. Sie können heute beginnen!

Es geht um Ihren, um *deinen* Weg. Hildegard von Bingen spricht den Menschen in ihren Visionen mit »Du« an. Sie kommt mir ganz nah, tritt in Beziehung mit mir. Ich habe daher im Folgenden das »Du« gewählt, weil es um tiefe und intime Bereiche geht – unsere Beziehung zu uns selbst, zu den Menschen, die wir lieben, und zu Gott.

Wofür ist der »Hildegard-Code« gut? Er möchte zur »Lebenskunst« einladen, inspiriert von einer Frau, die Lebenskünstlerin war in ganz anderer Zeit, doch genügend »Stoff«

hinterlassen hat, um neue Fäden einzuweben in unseren heutigen Lebensteppich. Manche Muster dürfen dadurch bunt und individuell gestaltet werden ... Angenommen Hildegard von Bingen hat ein Testament hinterlassen, das 840 Jahre später wieder ausgegraben wird ... es sind Schriften, Bilder, Visionen, die erstaunlich aktuell sind für die Orientierung in einer zunehmend technisierten Welt, in der die Gesundheit der Menschen so eine große Rolle wie damals spielt und oft über Lebenszeit entscheidet.

Was schenkt Orientierung in dem Buch, das du in der Hand hältst? Du hast die Wahl! Lass dich von den Themen der einzelnen Wege leiten oder den Schriftzeichen der *Lingua ignota* Hildegards, von denen ausgewählte Beispiele den Kapiteln vorangestellt sind.

→ Zur *Lingua Ignota* siehe in diesem Buch S. 163

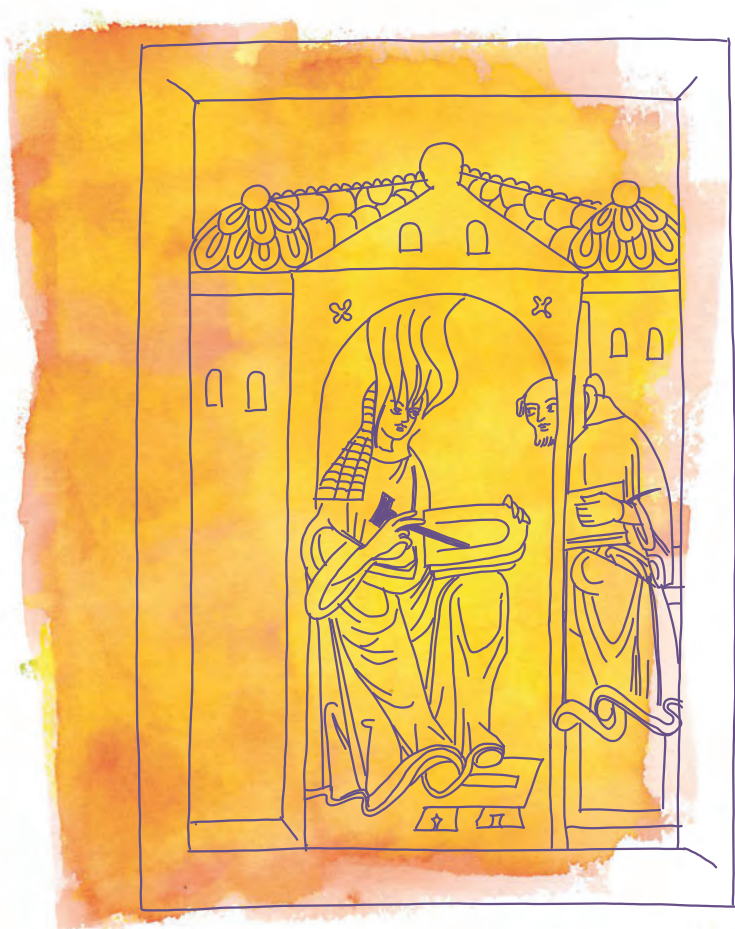
Bist du visuell orientiert? Dann nimm eines der Bilder als Orientierungspunkt. Du kannst das Buch als »Bilderbuch« visio-när nutzen und Symbole, Formen und Farbe meditieren, ohne dich von Worten ablenken zu lassen. Ich habe gerne die Wahl – vorn anfangen oder einen Weg wählen, der im Moment hilfreich ist: Leichter einschlafen können? Der dritte Weg beschreibt Möglichkeiten! Altes ent-sorgen? Finde im fünften Weg konkrete Entlastung! Deinen persönlichen Kraftplatz finden? Nimm den sechsten Weg! Das Immunsystem stärken? Beginne beim ersten Weg!

Hildegard war als Wegweiserin für Körper, Geist und Seele sehr weit. Weit im Sinne von vorausschauend. Weit im Sinne eines weiten Horizonts und der Freiheit für viele Wege, mindestens zwei. Weit im Sinne von tolerant. Weit im Sinne von Ausdrucksmöglichkeiten für die biblische Botschaft in Wort, Bild und Fest. Weit im Sinne der Reichweite. Sie hat viele Menschen persönlich erreicht durch Briefe, Predigten und als Ratgeberin bis in den fernen Osten, im heutigen Iran.

---

»Die Seherin«: Die Miniatur des Rupertsberger »Scivias«-Kodexes stellt Hildegard dar, während sie mit feurigen Flammen überströmt in ihrer Schreibstube arbeitet und der vertraute Mönch und jahrzehntelang treue Helfer, Volmar, ihr beisteht.

---



»DIE SEHERIN«

Wo kommt Hildegard als Frau, Frau in der Kirche, Revolutionärin, Prophetin – genannt »Posaune Gottes« – vor? Am Ende, in der Verknüpfung der Wege mit ihrem Leben? Bewusst steht ihr Lebenslauf am Ende der neun Wege. Durch alle Wege hindurch scheint ihr Leben und werden Sequenzen lebendig. Als Lichtpunkt für uns und als Beispiel... Die Zusammenschau, den Lebenslauf und die Genialität dieser Frau können wir aus der Distanz, wie der Milan, wie der Adler im Rundblick, von der Höhe aus, sehen. Den Ausblick erleben wir, wenn wir ankommen und viele Wege »durchleuchtet« haben.

Doch die Freiheit bleibt, den eigenen Zeitpunkt zu wählen, zu beginnen, wo du willst.

Der Weg entsteht im Gehen – Hildegard nannte ihr erstes Werk »Wisse die Wege« (*Scivias*) oder konkretisiert »Wisse die Wege des Lichtes«. Sie beschreibt ganz zu Anfang des Werkes, warum dieses Licht bei wachen Sinnen, das Ursprung ihrer Gotteserfahrung ist, so entscheidend ist für ihre Wegorientierung:

Es geschah im Jahre 1141 der Menschwerdung des Sohnes Gottes Jesus Christus, als ich 42 Jahre und sieben Monate alt war; ein feuriges Licht mit stärkstem Leuchten, das aus dem offenen Himmel kam, durchströmte mein ganzes Gehirn und meine Brust und entflammte sie, ohne sie jedoch zu verbrennen; doch es war heiß, wie die Sonne das erwärmt, worauf sie ihre Strahlen wirft. Und plötzlich verstand ich die Bedeutung der Schriftauslegung.<sup>1</sup>

Hildegards Code ist keine Zusammenfassung der Lehre ihrer Zeit – es sind Visionen, die sie von Gott selbst erhält und verkündet. Gott ist das Alpha für ihr Werk, sichtbar in der ersten Vision: Der Leuchtende. Die zweite Bildtafel, die wir in *Scivias* »Wisse die Wege«, finden:

---

Der Lichtglanz, der Hildegard überströmt, nimmt in der Miniatur konkrete Gestalt an. Das Bild zeigt den Bilderreichtum der Schau Hildegards: »Ich sah gleichsam einen großen eisenfarbigen Berg und auf ihm Einen von solcher Herrlichkeit sitzen, dass sein Glanz meine Augen blendete« (Hildegard, Wisse die Wege).

---



»DER LEUCHTENDE«

Was macht Hildegard zur Prophetin? Sie hat den Auftrag aufzuschreiben, was sie sieht und hört. Und sie soll es nicht ihr gemäß aufschreiben, sondern das, was von der Botschaft hörbar und sichtbar ist. Sie darf nichts beschönigen oder hinzufügen. Das war vermutlich nicht leicht. Am Beginn des »Buches der Lebensverdienste« (*Liber vitae meritorum*) heißt es:

Du, die du seit deiner Kindheit durch den Geist des Herrn nicht mit körperlicher, sondern mit geistiger Schau belehrt bist, verkünde, was du jetzt siehst und hörst. Denn seit Beginn deiner Visionen sind dir einige Visionen wie flüssige Milch gezeigt, andere wie süße und leichte Speise enthüllt, wiederum andere aber wie feste und vollkommene Nahrung geoffenbart worden. Verkünde also auch jetzt nach mir und nicht nach dir, und schreibe mir gemäß und nicht nach dir.<sup>2</sup>

Ein klar ausformulierter Auftrag, der, wie zu allen Zeiten, die Begegnung mit einer Prophetin nicht nur angenehm macht. Du bist persönlich angesprochen, deinen Weg mit diesen Botschaften zu gehen. Hildegard spricht anders als die Theologen und Kirchenmänner ihrer (und unserer) Zeit. Sei neugierig: Entdecke stattdessen die Schätze, die deinen Weg bereichern!

