



Anselm Grün

Johannes G. Mayer · Katharina Mantel

Sieben Kräuter

FÜR DIE
SEELE

Heilsames
aus dem
Klostergarten

Vier-Türme-Verlag

Die Angaben und Rezepte in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig geprüft und erwogen worden, dennoch kann keine Gewährleistung übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Inhalt

Die Heilkunde der Klöster

Klöster und Gärten	11
Ursprünge der Klostermedizin	15
Der »Hortulus« des Walahfrid Strabo und der St. Galler Klosterplan	21
Odo und sein »De viribus herbarum«	26
Hildegard von Bingen	29

Sieben Zeiten - Sieben Pflanzen

Die sieben Gebetszeiten	33
Der sieben Heilpflanzen zu den Gebetszeiten	35

Die Heilpflanzen der sieben Gebetszeiten

Schlüsselblume — Laudes	43
Aktuelle Verwendung	46
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten	49
Anwendung: Hustentee für Kinder bei Husten mit ungenügendem Auswurf	50
 Rose — Prim	 51
Aktuelle Verwendung	55
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten	56
Anwendung: Rosenwasser aus frischen Blütenblättern und Knospen	58
 Salbei — Terz	 61
Aktuelle Verwendung	66
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten	68
Anwendung: Kühlende Waschung mit Salbeiaufguss	69

Minze — Sext	71
Aktuelle Verwendung	74
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten	76
Anwendung: Tee bei leichten Verdauungs- beschwerden	77
 Melisse — Non	 79
Aktuelle Verwendung	82
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten	85
Anwendung: Entspannendes Ruhekissen . . .	86
 Ingwer — Vesper	 87
Aktuelle Verwendung	91
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten	93
Anwendung: Tee bei Erkältung und Verdauungsproblemen	95

Baldrian — Komplet	97
Aktuelle Verwendung	100
Wissenswertes für den eigenen Kräutergarten	102
Anwendung: Zubereitung eines Entspannungsbades mit Baldrianwurzel	103



Siebenmal am Tag
singe ich dein Lob.

PSALM 119,164



Die Heilkunde der Klöster

Klöster und Gärten

Klöster und Pflanzen waren schon immer eng verbunden. Die Pflanzen stehen für die Schönheit und Vielfalt der Schöpfung, ihre Betrachtung führt den Menschen weiter, denn – so der Apostel Paulus im Römerbrief – »seine unsichtbare Wirklichkeit [wird] an den Werken der Schöpfung mit der Vernunft wahrgenommen« (Römerbrief 1,20). Dieser Satz des Apostels fand im Mittelalter große Beachtung und wurde zur Motivation für die naturwissenschaftliche Betätigung der Christenheit und insbesondere des Mönchtums.

Es gibt aber auch wirtschaftliche Gründe für die Beschäftigung mit der Pflanzenwelt. Im Streben nach möglichst großer Selbstständigkeit pflegten die Klöster eine eigene Landwirtschaft. Bekanntlich kultivierten Benediktiner und Zisterziener-

ser ganze Landstriche in Europa und brachten Obst und Kräuter aus dem Mittelmeerraum über die Alpen mit, verbesserten den Anbau verschiedener Nutzpflanzen, von diversen Getreidesorten über Wein bis zum Hopfen. Und weil nach der Regel des heiligen Benedikt von Nursia die Krankenpflege eine wichtige Aufgabe für Nonnen und Mönche darstellt (vgl. Benediktsregel, Kapitel 36), befassten sie sich auch mit den Heilwirkungen der Kräuter und der Aufzucht von Heilpflanzen.

Diese drei Aspekte – Arzneigewinnung, Nahrungserzeugung und tiefere Bezüge – spiegelt der berühmte St. Galler Klosterplan sehr anschaulich wider. Der um 820 im Inselkloster Reichenau auf dem Bodensee entstandene Plan eines idealen Klosters zeigt entlang der östlichen Klostermauer drei Gärten:

Im Südosten des Klosterbezirkes liegt der Gemüsegarten, darüber befindet sich ein Obstbaumgarten, der zugleich als Friedhof genutzt wird. In der Nord-Ost-Ecke – nahe des Infirmariums, der Krankenabteilung – ist der Kräutergarten

eingezeichnet. Diese Gärten sind sowohl Stätten der Arbeit als auch der Ruhe und Betrachtung. »Ora et labora« – »Gebet und Arbeit«, das Grundprinzip benediktinischen Lebens – kommen hier zusammen. Ein Kloster ohne Garten ist kaum vorstellbar.

Wie der St. Galler Klosterplan, der tatsächlich Vorbild für das Kloster St. Gallen wurde und dessen Grundkonzeption in den meisten Klöstern der Benediktiner und der meisten anderen Orden zu erkennen ist, entstand wohl auch das Gedicht »Hortulus« des Walahfrid Strabo auf oder im Umfeld der Insel Reichenau.

Im »Hortulus« beschreibt Walahfrid, Abt des Inselklosters von 838 bis 849, in lateinischen Hexametern seinen Kräutergarten und nennt dabei nicht nur die medizinischen Wirkungen, sondern preist auch die Schönheit der Pflanzen. Der heilbringende Nutzen und die Schönheit führen zu einer Freude und Begeisterung, die in den kunstvollen Versen des Benediktinerabtes zum Ausdruck kommt. So dichtet Walahfrid zum Beispiel über die Rose:

” Der Flor ihrer purpurnen Blüte
überstrahlt alsbald an Kraft und an Duft
allen Schmuck der übrigen Gewächse
so weit,
dass man sie mit Recht
als die Blume der Blumen
hält und erklärt.



Ursprünge der Klostermedizin

Wenn man sich die Anfänge des Mönchtums vor Augen führt und daran denkt, dass die Ursprünge im Eremitentum – in der Einsiedelei – liegen, dann erscheint es nicht naheliegend, dass die Klosterkultur zum Vorbild für Gartenbau und Krankenpflege wurde. Zwei Ereignisse bahnen jedoch dazu Weg: die Regel des heiligen Benedikt als innere Motivation und die Reichsreform Kaiser Karls des Großen als Auftrag von außen.

Benedikt von Nursia versucht in seiner Mönchsregel, die er für seine eigene Klostergründung Monte Cassino entwickelt, jenen negativen Entwicklungen von vornherein zu begegnen, die sich im Eremitentum und bei den herumziehenden Mönchen ergeben hatten. Vor allem will er jedoch erreichen, dass alle wichtigen Bedürfnisse im Kloster selbst befriedigt werden können – und dazu zählt natürlich gerade auch die Versorgung der Kranken. Den Kindern, Greisen und Kranken und allen Schwachen gilt die besondere Sorge Benedikts in seiner Regel.