



Christophorus

Mitteilungsblatt für deutschsprachige Katholiken. St. Christophorus Gemeinde, Camberwell

595 Riversdale Road, Camberwell, Vic., 3124 ☎(03) 98824180; Fax: (03) 9882 6879; E-mail: kristoph@tpg.com.au
Website: <http://sanktchristophorus.org> Print Post Approved PP 328567/00045 Registered by Australia Post

Vol 8

No 104

Jahresbeitrag \$ 20.00

September 2023

HILDEGARD von BINGEN

Hl. Hildegard, auch Hildegard von Bingen oder Hildegard von Bingen, Beiname Sibylle am Rhein, (* 1098 in Böckelheim, Westfranken; † 17. September 1179 in Rupertsberg bei Bingen; heiliggesprochen am 10. Mai 2012; Gedenktag am 17. September), deutsche Äbtissin, seherische Mystikerin und Komponistin.

Hildegard stammte aus adligen Eltern und wurde im Benediktinerkloster Disibodenberg von Jutta, einer Einsiedlerin und Schwester des Grafen von Spanheim, erzogen. Hildegard war 15 Jahre alt, als sie begann, das Benediktinergewand zu tragen und ein Ordensleben zu führen. Sie trat 1136 die Nachfolge von Jutta als Priorin an. Da sie seit ihrer Kindheit Visionen hatte, konsultierte sie im Alter von 43 Jahren ihren Beichtvater, der wiederum dem Erzbischof von Mainz Bericht erstattete. Ein Komitee von Theologen bestätigte daraufhin die Echtheit von Hildegards Visionen, und ein Mönch wurde ernannt, um ihr zu helfen, sie schriftlich festzuhalten. Das vollendete Werk, Scivias (1141–52), Schrift. Scivias (1141–52) besteht aus 26 Visionen, die prophetisch und apokalyptisch sind in ihrer Form und in ihrer Behandlung von Themen wie der



Kirche, der Beziehung zwischen Gott und den Menschen und der Erlösung. Um 1147 verließ Hildegard mit mehreren Nonnen Disibodenberg, um auf dem Rupertsberg ein neues Kloster zu gründen, wo sie weiterhin die Gabe der Weissagung ausübte und ihre Visionen schriftlich festhielt.

Als begabte Dichterin und Komponistin versammelte Hildegard 77 ihrer lyrischen Gedichte, jedes mit einer von ihr komponierten Vertonung, in Symphonia armonie celestium revelationum. Zu ihren zahlreichen weiteren Schriften gehörten Leben von Heiligen; zwei Abhandlungen über Medizin und Naturgeschichte, die eine Qualität der wissenschaftlichen Beobachtung widerspiegeln, die zu dieser Zeit selten war; und umfangreiche Korrespondenz,

ÜBERBLICK

JEDEN SONNTAG HL. MESSE UM 10 UHR

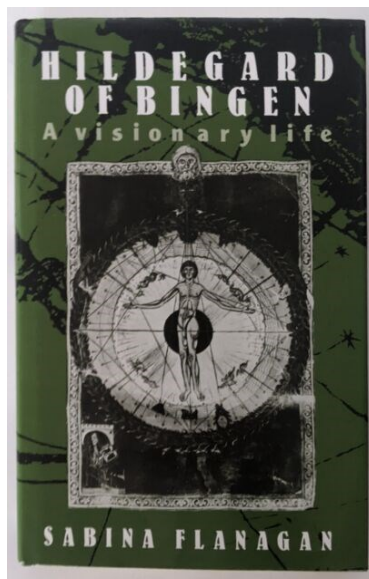
DI 12. SEPTEMBER 10.30 UHR HL. MESSE
ANSCHLIESSEND JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG
DES SENIOREN CLUBS IN UNSERER HALLE.

in der sich weitere Prophezeiungen und allegorische Abhandlungen finden, wissenschaftlichen Beobachtung widerspiegeln, die zu dieser Zeit selten waren; und umfangreiche Korrespondenz,

Sie erfand auch zum Vergnügen ihre eigene Sprache. Sie reiste viel durch Deutschland und verkündete großen Gruppen von Menschen ihre Visionen und religiösen Einsichten.

Ihr frühester Biograph erklärte sie zur Heiligen, und es wurde von Wundern zu Lebzeiten und an ihrem Grab berichtet. Sie wurde jedoch erst 2012 offiziell heiliggesprochen, als Papst Benedikt XVI. sie durch den Prozess der "gleichwertigen Heiligsprechung", einer päpstlichen Proklamation der Heiligsprechung, die auf einer ständigen Tradition der Volksverehrung basiert, zur Heiligen erklärte. Später im selben Jahr ernannte Benedikt Hildegard zur Kirchenlehrerin, eine von nur vier Frauen, die diesen Namen trugen. Sie gilt als Schutzpatronin der Musiker und Schriftsteller.

Als eine der wenigen prominenten Frauen der mittelalterlichen Kirchengeschichte geriet Hildegard in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zunehmend in den Fokus des Interesses. Ihre Schriften wurden vielfach ins Englische übersetzt; mehrere Aufnahmen ihrer Musik wurden zur Verfügung gestellt; und belletristische Werke, darunter Barbara Lachmans *The Journal of Hildegard of Bingen* (1993) und Joan Ohanesons *Scarlet Music: A Life of Hildegard of Bingen* (1997), wurden veröffentlicht.



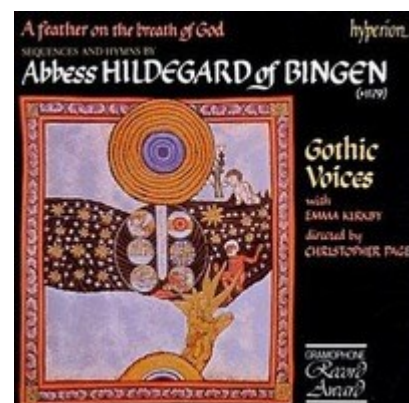
Hildegard von Bingen, auch bekannt als die heilige Hildegard und die Sibylle am Rhein, war eine deutsche Benediktiner-Äbtissin und Universalgelehrte, die im Hochmittelalter als Schriftstellerin, Komponistin, Philosophin, Mystikerin, Visionärin und als medizinische Schriftstellerin und Praktikerin tätig war.

Geboren:Hildegard von Bingen, um 1098, Bermersheim vor der Höhe, Pfalzgrafenschaft Rhein, Heiliges Römisches Reich
Gestorben:17. September 1179, Bingen am Rhein, Pfalzgrafenschaft Rhein, Heiliges Römisches Reich Deutscher Nation
Seligprechung:26. August 1326 (Offizielle Bestätigung des Cultus) durch Papst Johannes XXII.

Eine Feder auf dem Atem Gottes - A Feather on the Breath of God -

ist ein Album mit geistlicher Vokalmusik, das im 12. Jahrhundert von der deutschen Äbtissin Hildegard von Bingen geschrieben und vom britischen Vokalensemble Gothic Voices mit der englischen Sopranistin Emma Kirkby aufgenommen wurde. Es wurde 1982 vom Label Hyperion Records veröffentlicht.

Wenn Sie, liebe Rundbriefleser, die Möglichkeit haben sollten sich dieses dieses Musik Stück anzuhören (Youtube etc), es ist einfach wunderbar. Es hört sich wirklich an wie eine Feder auf dem Atem Gottes.....



**Alle im September Geborenen!
Wir gratulieren Ihnen allen recht
herzlich zum Geburtstag:**

**K. Anderl, R. Bloch, M. Droege,
L. Faltermaier, A. Graf,
Karl Letzing,
Renate Messner , Vera Oberzig,
M. Utri, H. Osburg,
Ellen Ankenbrand (big one Ellen!)
Hildegard Altenberger, J. Klöser,
G. Altnickel und Olivie Wein.**



Wir wünschen Ihnen alles Gute,
recht gute Gesundheit und viel Fröhlichkeit für jeden Tag.
Möge Gott immer an Ihrer Seite gehen und Sie tragen
wenn es unbedingt notwendig ist.

12 Schritte zur Selbstfürsorge

- 1-Wenn es sich falsch anfühlt tue es nicht.
- 2-Sage „genau“ was Du meinst
- 3-Sei kein People pleaser
- 4-Vertraue Deinen Instinkten
- 5-Sprich niemals schlecht über Dich selbst
- 6-Gib niemals Deine Träume auf
- 7-Scheue Dich nicht NEIN zu sagen
- 8-Scheue Dich nicht JA zu sagen
- 9- Sei nett zu Dir selbst
- 10-LIEBE



100 JAHRE JUNG - Was wir von den "Ältesten lernen können"

Pysikalische Eigenschaften

**Nicht viel Übergewicht oder Untergewicht.
Wenig Gewichtsveränderung über die Lebensjahre.
Guter allgemeiner Muskeltonus
Guter Halt und gute Haltung
Junges Aussehen auf der Haut
Fährt immer noch Auto und betätigt sich körperlich**



Psychologische Merkmale einschließlich Lebensstil und Verhalten

- Überlegene einheimische Intelligenz, großes Interesse an aktuellen Ereignissen, gutes Gedächtnis.
- Freiheit von Angstzuständen, wenig Krankheiten, nicht anfällig für Sorgen.
- Unabhängigkeit bei der Wahl ihrer Berufung. Sie neigten dazu, ihre eigenen Chefs zu sein. Sie arbeiteten in der Landwirtschaft und in der Baumschule, in den Berufen des Rechts, der Medizin und der Architektur.
- Andere leiteten eigene kleine Unternehmen und in einigen Fällen größere Unternehmen.
- Die Mehrheit ging nicht vorzeitig in Rente.
- Sie genossen das Leben. Alle hatten ein gewisses Maß an Optimismus und einen ausgeprägten Sinn für Humor.
- Sie reagierten auf einfache Vergnügungen. Das Leben scheint ein großes Abenteuer gewesen zu sein.
- Sie konnten Schönheit nur dort sehen, wo andere Hässlichkeit sahen.
- Große Anpassungsfähigkeit. Während viele Kindheitserinnerungen hegten, zogen es alle vor, in der Gegenwart mit ihren vielen Veränderungen zu leben.
- Sie waren nicht mit dem Tod beschäftigt.
- Sie lebten von Tag zu Tag mit Zufriedenheit weiter.
- Alle mögen im weitesten Sinne als religiös bezeichnet werden, aber nur wenige zeigten extreme Orthodoxie.
- Sie waren mäßige Esser, aber experimentierfreudig. Keine speziellen Diäten. Die Ernährung umfasste eine große Auswahl an proteinreichen Lebensmitteln mit wenig Fett.
- Alle waren Frühaufsteher.
- Im Durchschnitt wurden 5 bis sieben Stunden in der Nacht geschlafen, wobei die meisten wenigstens 8 Stunden im Bett ruhten. Kürzerer und unterbrochener Schlaf ist typisch für den alten Menschen.
- Medikamente. Alle nahmen weniger Medikamente ein in ihrem ganzen Leben als viele ältere Menschen in einer Woche zu sich nehmen.
- Die meisten alten Menschen tranken sehr gerne Kaffee.

Ein Beispiel, Patricia Segal

Zwischen 2000 und 2020 wuchs die Zahl der Australier über 85 Jahre um 110 Prozent, verglichen mit einem nationalen Bevölkerungswachstum von 35 Prozent. Ein kleines Mädchen, das heute geboren wird, hat eine fast 40-prozentige Chance, 100 Jahre alt zu werden.



Die Lebenserwartung der Männer steigt in ähnlicher Weise nach oben, knapp hinter den langlebigen Frauen. Professor Perminder Sachdev, Neuropsychiater an der University of NSW, leitet die Sydney Centenarian Study, die nach umweltbedingten und genetischen Determinanten für erfolgreiches Altern sucht. Er will wissen, wie das Gehirn altert, und hat rund 450 Studienteilnehmer im Alter von 95 bis Anfang 100 aufgenommen.

Obwohl die Lebenserwartung der Australier zunimmt, sagt Sachdev, dass bis zu 50 Prozent der Menschen eine Art kognitiven Verfall erleiden werden, einschließlich Demenz oder Alzheimer, sobald sie sich dem 100. Lebensjahr nähern.

Es ist eine Realität, die Segal beunruhigt, die sagt, dass sie kein Jahrhundert erreichen will, wenn sie nicht mehr die Kontrolle hat. "Alte Menschen können ziemlich nutzlos werden", sagt sie. "Ich habe eine wunderbare Familie, aber ich möchte nicht, dass sie sich Sorgen um mich machen müssen. Ich habe sehr, sehr viel Glück. Ich hatte ein wunderbares Leben. Ich habe nichts vermisst."

Im Alter von 96 Jahren lebt Patricia Segal allein in einer luftigen Wohnung in Sydney mit Blick auf das Meer. Die Zeit, die man mit ihr verbringt, fühlt sich erhebend und belebend an, und wenn man nach ihrem Geheimnis fragt, zögert Segal nicht: Ihre positive und neugierige Einstellung ist der Schlüssel zu ihrer Langlebigkeit, sagt sie.

Und obwohl die Wissenschaftler nicht genau verstehen, warum, deuten Untersuchungen darauf hin, dass sie Recht hat. Während COVID-19 weiterhin die Verletzlichkeit älterer Menschen in Australien aufdeckt – und eine Untersuchung den Missbrauch in Altenpflegeheimen aufdeckte – projiziert Segal ein dramatisch anderes Bild davon, was es bedeuten kann, ein sehr hohes Alter zu erreichen.

Sie erscheint nicht als Frau, die der Zahl 100 in die Augen schaut. Segal sieht um Jahre jünger aus. Stilvoll und sorgfältig gekleidet, mit dunkelbraun gehaltenem Haar und kurz geschnitten, strahlt sie ruhiges, optimistisches Selbstvertrauen aus.

Unser Gespräch schweift durch Politik und Soziologie. Der Roman, den sie gerade liest, ruht auf ihrem Couchtisch – sie ist regelmäßig Mitglied in zwei örtlichen Bibliotheken. Ihre Wohnung ist mit Originalkunstwerken dekoriert – den Früchten eines Malhobbys, das sie im Alter von 90 Jahren begann.

"Ich dachte einfach, ich probiere es aus. Eines Tages kam ich in den Kunstunterricht, alle sagten 'Hallo!', alle lächelten. Die Lehrerin war fantastisch und es ist einfach wunderbar", erklärt sie. "Manchmal, wenn ich mir die Bilder ansehe, denke ich: 'Habe ich das wirklich getan?'"

Segals Kommentar über ihre Lebenseinstellung war genau richtig. Eine optimistische Persönlichkeit, starke soziale Bindungen und das, was die Japaner "Ikigai" nennen, eine Daseinsberechtigung, sind alles Kernattribute von Long Lifers.





Liebe Senioren,

Zuallererst möchte ich mich ganz herzlich bedanken für die lieben Grüsse und guten Wünsche, die ich während meiner Krankheit am Internet, per SMS und am Telefon von Euch erhalten habe, und nicht zuletzt die vielen Gebete, die Ihr zum Himmel geschickt habt, alles hat geholfen, daß ich wieder gesund wurde!

Zu unserem Klubtag im August waren 26 treue Mitglieder gekommen. Father Kris las eine Hl. Messe für uns, dann trafen wir uns in der Halle zum Lunch. Zuerst bekam jeder eine gute, langentbehrte Kaisersemmel, von Anneliese Heilzer mitgebracht, mit Aufschnitt, dann eine erstklassige Minestrone Suppe von Tally Ho und zum Kaffee noch einen feinen Vanilleslice! „Herz, was willst du mehr!!!“ An unserem Tisch hatten wir auch einen besonderen Gast, Frau Adelheid Kelly war mit ihrer Tochter und ihrer Pflegerin, einer jungen Aerztin aus Mexiko, gekommen. Frau Kelly feiert nächstes Jahr ihren 100sten Geburtstag!

Am 12. Sept. halten wir nun unsere Jahreshauptversammlung ab. Wir hätten es eigentlich schon im vorigen Gemeindebrief bekannt geben sollen, wir bitten um Entschuldigung, aber: „better late than never“. Wir fangen wieder um 10.30 Uhr mit einer Hl. Messe an, Father Kris hat schon zugesagt. Es wäre soviel einfacher für uns, die richtige Menge Lunch zu bestellen, wenn wir wüssten, wieviel Mitglieder kommen werden, deshalb bitte meldet Euch vorher an. **Es ist ja nur ein Anruf! Tel. Marianne 9762 3445, Tel. Angelika 0408 313 896, Tel. von mir 0478 153 175.**

Die Geschichte von Messer, Gabel und Löffel.

Am Anfang waren Messer, Löffel und Finger! Messer und Löffel gehören zweifelsohne zu den ältesten Werkzeugen der menschlichen Gesellschaft. Schon vor über 2,5 Millionen Jahren verwendeten unsere Urahnen primitive Werkzeuge aus Stein, die sich im Laufe der Epochen kontinuierlich bis zur heutigen Form der Edelmesser entwickelten.

Der Löffel als Schöpfergerät hatte Vorbilder in der Natur, zum Beispiel Muscheln, Blätter oder Steine. Den ersten richtigen Löffel gab es nachweislich vor rund 7000 Jahren. In Ägypten war er aus Stein oder Elfenbein, während sich in Europa zunächst der Holzlöffel, seit dem 15. Jahrhundert der Zinnlöffel durchsetzte. Suppen waren damals unüblich, meist wurde Brei verzehrt.

Aber eine Gabel kannten die Menschen lange nicht, schliesslich hatten sie doch die Finger! Die ersten Gabeln waren vermutlich Astgabeln oder zweizinkige Bratspieße, mit denen die Jagdbeute über dem Feuer gebraten wurde. Doch als Essbesteck wurden Gabeln erst viel später verwendet. Vereinzelt sind erste kleine zwei- oder dreizinkige Essgäbelchen aus der ägyptischen, griechischen und römischen Antike bekannt, also etwa zwischen 1200 vor Christus bis etwa 500 nach Christus. Doch der Gebrauch der Gabel war nach heutigem Wissen nicht weit verbreitet. Das arme Volk aß ohnehin meist Brei oder Brot.



Die Eliten der Antike, besonders die der römischen Kaiserzeit, lagen zu Tische, bequem auf einen Arm gestützt. Somit war nur eine Hand zum Essen frei, und die Leckerbissen wurden kurzerhand mit den Fingern in den Mund befördert. Dafür wurde das Essen von den Sklaven für ihre Dienstherrn in mundgerechte Stücke geschnitten.

Besteck als einheitlich gestalteten Satz von Messer, Gabel und Löffel gab es jedoch nicht vor 1600. Bis zum 17. Jahrhundert war ein solcher Bestecksatz ein überaus wertvoller Gegenstand. Noch bis ins 18. Jh. hinein konnte man – abgesehen vielleicht von Esszeremonien in reichen Adelshäusern mit höchster Tafelkultur - nicht selbstverständlich davon ausgehen, vom Gastgeber das nötige Essbesteck gestellt zu bekommen. Dies galt auch für Gasthäuser. So erschien es geradezu notwendig, sein Besteck mitzuführen, wenn man zu einem Essen geladen oder auf Reisen war.

Eine Gabel galt im mittelalterlichen Abendland angesichts verhältnismässig rauer Tafelsitten seit ihrem ersten Auftauchen bei burgundischen Hofmahlzeiten als Kuriosum oder exotisch-exzentrisches Schmuckstück. Ihr Gebrauch bei Tisch wurde verlacht oder als unschicklich verurteilt, während sie am Hofe zu Byzanz durchaus übliches Essgerät war. Mit Martin Luther und Erasmus von Rotterdam verhöhnten viele Vertreter des Volkes die Gabeln als weibisches Geziere und sinnloses Getue. Erst mit der Reformation kam es zum Abgehen vom Aberglauben der Gabel als Teufelsgerät. Durchsetzung fand die Gabel allmählich ab der zweiten Hälfte des 16. Jh., als die Esstechnik angesichts aufkommender modischer Kragen- und Ärmelformen bei Hofe und später auch in der bürgerlichen Oberschicht dringend einer Änderung bedurfte.

Wir gratulieren allen Geburtstagskindern im September ganz herzlich und senden liebe Grüße an alle unsere Kranken und alle, die nicht mehr zu unseren Treffen kommen können.



Nun wieder eine weitere Episode von:

Ritter Fips und das Küchenpersonal.

Des jungen Fipsen liebste Schliche, das waren die in Richtung Küche. Zuerst stand er am Herd und roch, was er da Schönes kocht, der Koch; doch galt hauptsächlich sein Interesse nicht etwa dem, was er heute esse, mitnichten: es galt der Mathilde, der Antje, aber auch der Hilde, die Teller wuschen, Silber putzten und so der Küche trefflich nutzten. Mit diesen Damen trieb der Sohn des Hauses dann Konversation.

Schlussfolgerung:

Der Jugend Hang für Küchenmädchen konnte schon Wilhelm Busch bestät'chen.

Liebe Grüße sendet Euch Annemie

