

W.

Gesundheit

Das Gesundheitsfieber

im Lichte der Geisteswissenschaft, Vortrag v. Dr. Steiner.

München, den 5. Dezember 1907. Nach Notizen von C. Michels, H. Stockmeyer und C. Stockmeyer--Abschrift von der Ausfertigung des Frl. Math. Scholl.

Gesundheit ist etwas, wonach jeder Mensch verlangt. Und wir dürfen sagen: Dieses Verlangen des Menschen nach Gesundheit entspringt ja nicht allein den egoistischen Gefühlen und Wünschen, sondern es entspringt dem berechtigten Sehnen nach Arbeit. Wir verdanken unsere Arbeitsfähigkeit, die Möglichkeit, in der Welt zu wirken, der Gesundheit. Deshalb schätzen wir die Gesundheit als ein ganz besonderes Gut. Nun liegt aber gerade in dieser Denkungsart in Bezug auf die Gesundheit etwas höchst Bedeutsames beim Erstreben der Gesundheit. In gewisser Weise liegt darin das Geheimnis, unter welchen Umständen Gesundheit überhaupt erstrebenswert ist. Es könnte dies sonderbar aussehen, dass man Gesundheit nur unter besonderen Verhältnissen als erstrebenswert ansehen soll. Aber die heutige Betrachtung soll uns gerade zeigen, dass Gesundheit zu denjenigen Gütern gehört, die uns am besten dann werden, wenn wir sie nicht um ihrer selbst willen, sondern um eines andern willen erstreben. Dass das heute (und überhaupt) nicht immer geschieht, das kann jeden lehren ein Blick in die Umwelt, die uns gegenwärtig umgibt. So merkwürdig es ist, wenn man vom Gesundheitsfieber spricht, von einem fieberhaften Drängen nach Gesundheit, so kann doch mancher darüber heute seine Wahrnehmungen machen. Mit welchen Mitteln, auf welchen unzähligen Wegen drängen nicht heute die Menschen mit wenigen Ausnahmen mehr oder weniger nach Gesundheit. Der vorige Vortrag war nur eine Einleitung.

Heute finden wir überall ein hastiges Streben nach Gesundheit. Wir wandern durch Gegenden, in denen nur alte Burgen und Ruinen melden von



denen, die einst als Mönche und Ritter Stärke des Geistes und leibliche Stärke ihr eigen nannten. Das ist heute verfallen. Heute treffen wir in denselben Gegenden Sanatorien. Und wo hätte es in irgend einer Zeit der Weltentwicklung so vielerlei Spezialbestrebungen gegeben, die Gesundheit zu erlangen? durch naturgemäße Lebensweise, Wasser- oder Luftheilmethode die Gesundheit zu erringen? In Luft- und Sonnenbäder treibt man die Menschen. Dr. Steiner erzählt uns: Ein Bekannter kam einmal in der ersten Hälfte des Sommers zu mir auf dem Wege zum Sanatorium. Mit Mühe und Not hatte er sich die vier Wochen Urlaub abringen können, die er dort zubringen wollte. Es war selbstverständlich das Beste, was dem Menschen werden konnte, ein einigermaßen befriedigendes Dasein in dieser Zeit im Sanatorium. Deshalb wollte ich ihm nicht das Nutzlose seines Vorhabens klar machen, und ihm so alle Hoffnung nehmen. Auf dem Rückwege kam er wieder zu mir. Er brachte ein Büchelchen mit, in dem alles aufgeschrieben war, was er in diesen vier Wochen an seinem Organismus hatte leisten müssen. Wieder konnte man ihm die Freude nicht nehmen, aber es lag einem doch die Frage auf der Zunge: "Sagen Sie einmal, wann haben Sie sich denn mehr abgerackert, während des ganzen Jahres, oder in diesen vier Wochen, wo Sie getrieben wurden vom Warmen ins Kalte, vom Trocknen ins Nasse, und wo Sie mit manchem Besen abgekehrt wurden?" Und das Schlimmste war noch, nach einigen Wochen sagte er mir: "Diese Kur hat mir nun ebensowenig geholfen wie jede andere seit 30 Jahren." Denn er hatte jeden Sommer etwas anderes durchgemacht. Wer diesen Menschen lieb hatte, der konnte in einer etwas bedauerlichen Weise auf sein Gesundheitsfieber blicken. Wie viele Leute laufen heute zu Magnetiseuren und geistigen Heilern? Wie viele Schriften gibt es nicht über "Harmonie mit dem Unendlichen" und Ähnliches? Kurz, Gesundheitsfieber ist etwas, was in unserer Zeit lebt. Nun könnte man eine andere Frage aufwerfen: "Sind denn diese Leute auch krank?" Nun gewiss, irgend etwas wird ihnen schon fehlen. Aber ist denn



überhaupt Aussicht vorhanden, durch alle diese Dinge seine Gesundheit zu erlangen?

Ein uralter Ausspruch hat sich besonders bei primitiven Leuten noch heute erhalten. Man sagt so häufig: Das, was der Mensch, der einfache Mensch, an solchen Aussprüchen hat, enthalte sehr oft etwas Gutes. Aber ebenso oft ist es auch etwas Falsches. Und so ist es auch mit diesem Ausspruch: "Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit." Das ist etwas sehr Törichtes. Es gibt so viele Gesundheit, wie es Menschen gibt. Für jeden Menschen seine individuelle Gesundheit. Darin liegt schon ausgesprochen, dass alle allgemeinen, schablonenhaften Vorschriften, das und das sei für den Menschen gesund, ein Unding sind. Gerade darunter leidet der Teil der Menschheit, der vom Gesundheitsfieber befallen ist, am allermeisten unter den allgemeinen Vorschriften für die Gesundheit, dass er meint, das und das müsse man machen, das sei gesund. Im Glauben, dass es überhaupt etwas gäbe, was man allgemein als Gesundheit bezeichnen kann. Es ist das Unglaublichste dass nicht eingesehen wird, dass für den einen Menschen einmal ein Sonnenbad gesund sein kann, dass das aber nicht verallgemeinert werden darf. Es kann für einen andern sehr schädlich sein. Im Allgemeinen gibt man das zu, aber im Besonderen handelt man nicht darnach. Wir müssen uns klar machen: Gesundheit ist ein ganz relativer Begriff, etwas, was einer fortwährenden Veränderung unterliegt, besonders für den Menschen, der das komplizierteste Wesen auf dem Erdballe ist. Wir müssen einen Blick tun in die Geisteswissenschaft, dann werden wir tiefer eindringen in die menschliche Natur und erkennen, welch veränderliches Ding das ist, was wir Gesundheit nennen. Praktisch vergisst man meistens vollständig, worauf sonst bei materialistischen Dingen so viel Wert gelegt wird. Man vergisst, dass der Mensch in Entwicklung begriffen ist. Was heisst es: Der Mensch ist in Entwicklung begriffen? ✓  
Noch einmal muss auf die Wesenheit des Menschen hingewiesen werden. \*



Der physische Leib ist nur ein Teil der menschlichen Wesenheit. Diesen hat er gemeinschaftlich mit der ganzen leblosen Natur. Aber er hat als zweites Glied den Aether-oder Lebensleib, den er nur gemeinsam hat mit allem, was lebt. Der ist ein Kämpfer gegen alles, was den physischen Leib zerstören will. In dem Augenblick, wo der Aetherleib den physischen Leib verkommen würde, wäre der physische Leib ein Leichnam. Das dritte Glied ist der astralische Leib, den er nur noch mit den Tieren gemeinschaftlich hat, der Träger von Lust und Leid, von jeder Empfindung und Vorstellung, von Freude und Schmerz, der sogenannte Bewusstseinsleib. Der vierte Teil ist das Ich, der Mittelpunkt seines Wesens, der ihn zur Krone der Schöpfung macht. Das Ich verändert die drei Leiber durch Entwicklung aus dem Mittelpunkt heraus.

Wir betrachten <sup>1</sup> einen ungebildeten Wilden, <sup>2</sup> einen gewöhnlichen Durchschnittsmenschen und <sup>3</sup> einen hohen Idealisten. Der Wilde ist noch der Sklave seiner Leidenschaften. Der Durchschnittsmensch läutert seine Triebe. Gewisse Triebe versagt er sich und setzt an ihre Stelle juristische Begriffe oder hohe religiöse Ideale. Das heisst: Der Mensch arbeitet vom Ich aus seinen astralischen Leib um. Dieser hat jetzt zwei Glieder. Das eine hat noch die Gestalt, die es beim Wilden hat, das andere ist umgestaltet zum Geistselbst oder Manas. Durch die Eindrücke der Kunst oder die grossen Impulse der Religionsstifter arbeitet der Mensch auch an seinem Aetherleib und schafft die Budhi. Aber auch der physische Leib kann umgestaltet werden zu Atman, wenn der Mensch sich gewissen geisteswissenschaftlichen Uebungen hingibt, so dass dann der Mensch in unbewusster oder bewusster Art an seinen drei Leibern arbeitet.

Wenn wir weit weit zurückblicken könnten in der Entwicklung der Menschheit, so würden wir überall primitive Kulturzustände, einfache Arten der Lebensweise finden. Alles, was diese Menschen an Apparaten haben, um ihre geistigen und körperlichen Bedürfnisse zu befriedigen, ist einfach.



Aber alles, alles entwickelt sich, und mit ihm entwickelt sich der Mensch selber. Das ist das Wichtigste. Stellen Sie sich ganz lebhaft einen primitiven Menschen vor, der zwischen zwei Steinen seine Früchte zermahlt in Mehl, und vergegenwärtigen Sie sich, was sonst noch um den Menschen herum ist. Vergleichen Sie diesen Menschen mit einem Menschen der Spätkultur. Was ist alles um diesen herum? Was sieht er alles vom Morgen bis zum Abend? Er nimmt die furchtbaren Eindrücke der lärmenden Grossstadt auf, Strassenbahnen etc.--Wir müssen nun verstehen, wie die Entwicklung vor sich geht. Wir müssen das, was wir für die einfachen Dinge einsehen, auch übertragen auf den Kulturprozess. Goethe hat den Ausspruch getan: "Das Auge ist vom Lichte für das Licht gebildet." Wenn wir kein Auge hätten, sähen wir keine Farben und kein Licht. Woher haben wir das Auge? Auch das ist von Goethe gesagt worden. Aus gleichgültigen Organen hat das Licht das Auge herausgezogen. So ist durch den Ton das Ohr, durch die Wärme der Wärmesinn gebildet. Der Mensch ist gebildet durch dasjenige, was in der ganzen Welt um ihn herum sich ausbreitet. Wie die Augen vom Lichte gebildet sind, so verdanken andere feinere Strukturen ihr Dasein auch dem, was den Menschen umgibt. Die einfache primitive Welt ist die Dunkelkammer, die viele Organe zurückhält. Was für die gleichgültigen Organe, aus denen sich das Auge entwickelt hat, das Licht ist, das ist für den primitiven Menschen die Umgebung. Ganz anders wirkt es auf den Menschen wie er heute lebt. Er kann nicht in den primitiven Zustand zurückkehren. Um ihn ist fortwährend ein intensiveres, stärkeres Geisteslicht wirksam gewesen, das immer Neues hervorgerufen hat. Nun können wir uns einen Begriff machen von der Bedeutung dieses umbildenden Kulturprozesses, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie es den Wesen ergeht, die auch dieser Entwicklung unterworfen sind und die Umbildung nicht mitmachen können. Das sind die Tiere. Diese sind anders gebaut als die Menschen. Wenn wir das Tier ansehen, so wie es in der physischen Welt erscheint, so hat das Tier seinen



physischen Leib in der physischen Welt, ebenso seinen Aetherleib und seinen astralischen Leib, aber es hat kein Ich in der physischen Welt. Deshalb sind die Tiere unfähig der Umwandlung der drei Leiber, und deshalb können die Tiere in neuer Umgebung sich nicht mehr anpassen. Wir haben bei unserem letzten Vortrage über den Krankheitswahn im Lichte der Geisteswissenschaft die wilden Tiere in der Gefangenschaft betrachtet. Sehen Sie einmal, wie gewisse Tiere in der Freiheit niemals Tuberkulose, Zahnfäule u.s.w. haben, in der Gefangenschaft aber wohl. So zeigen sich eine ganze Reihe von Decadence-Erscheinungen in der Gefangenschaft oder in anderen Verhältnissen.

Der Mensch wird während des Kulturprozesses fortwährend in andere Verhältnisse gebracht. Darin besteht die Kultur, es gäbe sonst keine Entwicklung, keine Geschichte der Menschheit. Das, was wir bei dem Tiere als Naturexperiment in seiner Wirkung auf den physischen Leib beobachtet haben, das tritt uns bei den Menschen als das Gegenteil entgegen. Der Mensch vermag, weil er ein Ich hat, die Kultureindrücke, die auf ihn einströmen, innerlich zu verarbeiten. Er ist innerlich tätig, passt zunächst seinen astralischen Leib den geänderten Verhältnissen an und gliedert ihn um. Während der Mensch sich herantwickelt, wenn er in höhere Kultur kommt, so werden fortwährend neue Eindrücke auf ihn gemacht. Diese drücken sich zunächst in Gefühlen und Empfindungen aus. Würde er passiv, untätig bleiben, würde keine Aktivität sich zeigen, keine Produktion, so würde auch der Mensch verkümmern, krank werden, wie das Tier. Aber das zeichnet den Menschen aus, dass er sich anpassen kann, und vom Astralleib aus den Aetherleib und den physischen Leib umarbeiten kann. Der Mensch muss aber innerlich dieser Umwandlung gewachsen sein, sonst tritt kein Gleichgewicht ein zwischen dem, was äußerlich an ihn herantritt und zwischen dem, was von Innen dagegen wirkt. Wir würden erdrückt werden durch die Eindrücke von Aussen, wie das Tier von ihnen erdrückt wird im Käfige, weil es keine innere Produktivität hat.



Der Mensch hat aber diese Tätigkeit. Den geistigen Lichtern um ihn herum muss der Mensch etwas entgegensetzen können, dadurch, dass er ihnen Augen entgegensetzt. Alles ist ungesund, was einer Disharmonie entspricht zwischen äusseren Eindrücken und dem inneren Leben. In der grossen Stadt können wir sehen, was es bewirkt, wenn die äusseren Eindrücke immer gewaltiger werden, wenn wir immer mehr dahinstürmen müssen. Wenn wir polternde Töne, hastende Menschen etc. an uns vorbeigehen lassen müssen, ohne dagegen Stellung zu nehmen, ohne dagegen zu wirken, dann ist das ungesund. Unter der Stellungnahme nach aussen versteht man am wenigsten ein verstandesmässiges Stellungnehmen, sondern es kommt darauf an, dass unsere Empfindung, unsere Seele, ja, unser Leibesleben dazu Stellung nehmen kann. Wir werden dieses recht verstehen, durch die Betrachtung einer bestimmten Krankheit, die besonders in unserer Zeit auftritt, und die früher nie da war. Ein Mensch, der nicht viel aufzunehmen gewohnt ist, der arm ist in seiner Seele, wird allen möglichen Eindrücken entgegengeführt, so dass er einem ganz unverstandenen Aeusseren gegenübersteht. Das ist namentlich bei vielen weiblichen Naturen der Fall. Das Innere ist zu schwach, zu wenig gegliedert, um alles zu verarbeiten. Aber auch bei vielen männlichen Personen finden wir es. Die Folge sind hysterische Krankheiten. Alles, was mit dieser Krankheit zusammenhängt, ist darauf zurückzuführen; Eine andere Form von Krankheit tritt dann auf, wenn unser Leben uns dazu bringt, gegenüber dem, was in der Aussenwelt uns entgegentritt, zu viel verstehen zu wollen. Bei Männern, die an der Kausalitätskrankheit leiden, tritt das am meisten hervor. Man gewöhnt sich an, immer zu fragen: Warum? Warum? Warum? Warum?..... Es wird sogar gesagt, der heutige Mensch müsse das nie rastende Kausalitätstier sein. Wir können heute den unnützen Fragen nicht mehr die Antwort geben, die ein Religionsstifter gegeben hat, weil wir zu höflich sind. Der sagte, als man ihn fragte: "Was hat Gott vor der Erschaffung der Welt getan?" "Ruten hat er geschnitten."



für die, die unnütze Fragen stellen." Das ist gerade der entgegengesetzte Zustand wie beim Hysteriker. Hier ist ein zu grosses, rastloses Sehnen nach Rätsellösung. Das ist nur ein Ausdruck für eine innere Stimmung. Wer nicht müde wird, immer zu fragen: "Warum?", der hat eine andere Konstitution als andere Menschen, der zeigt, dass er einen anderen inneren Ablauf der geistigen und leiblichen Funktionen hat, als ein Mensch, der nur bei einer äusseren Veranlassung fragt: Warum? Dies führt zu allen hypochondrischen Zuständen, von der leichtesten Art bis zum schwersten Krankheitswahn. So wirkt der Kulturprozess auf die Menschen. Der Mensch muss vor allem einen offenen Sinn haben, um immer das verarbeiten zu können, was an ihn heran tritt. Nun können wir uns auch erklären, wie so viele Menschen den Drang bekommen, hinaus aus dieser Kultur, aus diesem Leben. Sie sind nicht mehr dem gewachsen, was auf sie eindringt, sie streben hinaus. Das sind immer schwächliche Naturen, die den äusseren Eindrücken kein mächtiges Inneres entgegensetzen wissen. Daher können wir heute gar nicht von einer allgemeinen Schablone der Gesundheit sprechen, weil eben unser Leben so mannigfaltig ist. Der Eine steht hier, der Andere dort, und weil das, was sich im Menschen entwickelt hat, in gewisser Weise durch die Aussenwelt entwickelt worden ist, so hat jeder Mensch seine eigene Gesundheit. Deshalb müssen wir den Menschen fähig machen, seine Umgebung verstehen zu können, bis in die Leibesvorgänge hinein. Für einen Menschen, der in Verhältnisse hineingeboren ist, wo leichte Muskeln, leichte Nerven erforderlich sind, für den wäre es etwas Törichtes, dicke Muskeln heranzubilden. - Aber welches ist der Massstab für die gedeihliche Entwicklung des Menschen? Er liegt im Menschen. Es ist mit der Gesundheit wie mit dem Gelde. Wenn wir nach Geld streben, um es zu wohlthätigen Zwecken zu haben, so ist es etwas Heilsames, etwas Gutes. Das Streben nach Geld darf nicht verworfen werden, denn es ist etwas, was uns fähig macht, den Kulturprozess zu fördern. Streben wir nach Geld um des Geldes willen,



so ist das absurd und lächerlich. Ebenso ist es mit der Gesundheit. Streben wir nach Gesundheit um der Gesundheit willen, so hat sie keine Bedeutung. Streben wir nach der Gesundheit um dessentwillen, was wir mit Gesundheit erreichen können, dann ist das Streben nach Gesundheit berechtigt. Wer Geld erwerben will, der soll sich erst klar machen: Wieviel gebrauchst du? Dann soll er darnach streben. Wer sich nach Gesundheit sehnt, der muss in Aussicht haben, was mit den leicht missverständlichen Worten: Behagen, Lebenslust, Lebensfreude gesagt werden kann. Bei dem primitiven Menschen ist Lebensfreude, Lebensbefriedigung, Lebenslust vorhanden. Bei dem Menschen, bei dem Aeusseres und Inneres in Harmonie stehen, ist das der Fall. Und es muss beim harmonisch ausgebildeten Menschen die Sache sich so verhalten, dass, wenn irgendwo Unlust vorhanden ist, wenn irgend etwas schmerzt, leiblich oder geistig, so ist dieses Unlustgefühl ein Zeichen für irgend eine Krankheit, für eine Disharmonie. Deshalb ist in aller Erziehung, in aller öffentlichen Arbeit nicht schablonenmässig zu arbeiten, sondern aus der Breite der Kulturanschauung heraus, dass dem Menschen Freude, Befriedigung am Leben möglich ist. Sonderbar, dass das gerade von einem Vertreter der Geisteswissenschaft gesagt wird! Das sagt die Theosophie, der man vorwirft, sie strebe nach Askese. Da kommt irgend jemand, der eine grosse Freude daran hat, jeden Abend im Tingeltangel zu gehen, oder seine acht Mass Bier zu trinken. Der findet dann Leute, die an etwas Höherem Freude finden. Nun, dann sagt er eben: Die kasteien sich. Nein, kasteien würden sich diese Leute, wenn sie sich zu ihm setzten. Wer am Tingeltangel Freude hat, dem soll man diesen Genuss nicht nehmen, der gehört dahin. Gesund ist es nur, ihm den Geschmack daran zu nehmen. Arbeiten soll man, um die Genüsse, die Befriedigungen zu läutern. Nicht deshalb setzen sich Theosophen zusammen und sprechen über höhere Welten, weil es ihnen weh tut, sondern weil es ihnen die höchste Freude ist. Den Theosophen wäre es die fürchterlichste Entsagung, sich hinzusetzen und "66" zu spielen.



Sie sind in jeder Lebensfaser lebensfreundlich, deshalb leben sie so. Es handelt sich nicht darum, dem Menschen auch bei der Gesundheit zu sagen: Dies und das sollst du tun. Es handelt sich darum, für Freude und Befriedigung zu sorgen. Hierin gerade ist der Geisteswissenschaftler ein vollständiger Feinschmecker des Lebens. Wie ist das auf die Gesundheit zu übertragen? Wir müssen uns klar sein darüber, dass, wenn wir jemand eine Vorschrift geben in Bezug auf die Gesundheit, dass wir gerade das treffen müssen, was seinem Astralleibe Freude, Lust gibt. Denn vom Astralleib wird gewirkt auf die anderen Glieder. Das ist aber leichter gesagt als getan. Deshalb ein Beispiel: Es gibt sogar solche unter den Theosophen, die sich so kasteien, dass sie kein Fleisch mehr essen. Wenn das Leute wären, die durchaus noch Gier nach Fleisch haben, dann wäre es höchstens eine Vorbereitung für einen späteren Zustand. Es kommt aber eine Stufe, wo der Mensch nicht mehr Fleisch wird essen können, wo der Mensch solche Beziehung zur Umgebung hat, dass es ihm unmöglich wird, Fleisch zu essen. Ein Arzt, der auch kein Fleisch ass, aber nicht aus dem Grunde, weil er Theosoph war, sondern weil er das eben für gesund hielt, wurde gefragt von einem Freunde, warum er kein Fleisch esse, und er antwortete mit der Gegenfrage; Warum essen Sie kein Pferde- und Katzenfleisch? Und da musste freilich der Freund sagen, das sei ihm ekelhaft. "Und so ist mir alles Fleisch ekelhaft" sagte der Arzt. Dann erst, wenn der innere subjektive Zustand der objektiven Tatsache entspricht, dann ist der Zeitpunkt gekommen, dass die äussere Tatsache gesundend wirkt. Wir müssen den äusseren Tatsachen gewachsen sein. Das drückt sich aber aus durch das Wort Behagen, das wir nicht trivial gebrauchen dürfen, sondern in seiner ehrwürdigen Bedeutung als harmonisches Zusammenstimmen unserer inneren Kräfte. Glück und Freude, und Lust und Befriedigung, die die Grundlagen für ein gesundes Leben sind, die entspringen immer demselben Grunde, dem Gefühl eines inneren Erlebens, das die Begleiterscheinung von Produktion, von innerer Tätigkeit ist.



Diese Tätigkeit ist nicht grob zu verstehen. Warum macht die Liebe den Menschen glücklich? Das ist die Tätigkeit, der wir die Tätigkeit manchmal gar nicht ansehen. Weil sie eine Tätigkeit von Innen nach Aussen ist, die das Andere umfasst. Wir strömen unser Inneres aus. Darum das Gesundende der Liebe, das Glücklichmachende. Produktion kann das Intimste sein, und muss nicht tumultuarisch sichtbar werden. Wenn irgend jemand sitzt über einem Buche und die Eindrücke ihn niederschlagen, ihn bestürmen, dann wird er allmählig in gedrückte Stimmung kommen. Wenn aber beim Lesen des Buches Bilder geweckt werden, dann liegt eine Produktion vor, die glücklich macht. Das ist aber etwas ganz Aehnliches, als wenn man vor einem Ereignis Angst hat und bleich wird. Dann drängt das Blut nach Innen, um uns stark zu machen, damit das, was uns Aussen entgegentritt, ein Gegengewicht findet im Innern. Im Angstgefühl wird die innere Produktion wachgerufen zur Tätigkeit nach aussen. Das Gewahrwerden einer inneren Tätigkeit ist das Gesundende. Wenn der Mensch die Tätigkeit des inneren Bildens beim Entstehen des Auges aus dem gleichgültigen Organ hätte fühlen können, so würde der Mensch sie als ein Wohlgefühl empfunden haben. Tatsächlich hat er sie nicht empfunden, weil er nicht bewusst war. Viel besser ist es, Sie bringen einen abgearbeiteten Menschen nicht in ein Sanatorium, sondern Sie bringen ihn in eine Umgebung, wo er Freude hat, zuerst seelische Freude, dann aber auch physische Freude. Den Menschen in ein Milieu der Freude zu bringen, wo bei jedem Schritt das Gefühl der Freude in ihm rege wird, das ist es, was ihn gesund macht. Wenn er die Sonnenstrahlen durch die Bäume fallen sieht, die Farben und den Duft der Blumen in sich aufnimmt. Das muss aber der Mensch selber fühlen können, sodass er seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann. Jeder Schritt soll ihn anregen zu innerer Tätigkeit. Paracelsus sagt: "Ein jeder soll am besten er selbst, seiner selbst und keines andern sein." Das ist schon eine Beschränkung dessen, was uns gesund macht, wenn wir erst zu einem andern gehen müssen.



Da stehen wir schon den äusseren Eindrücken gegenüber, die wohl für kurze Zeit Erfolg zu haben scheinen, aber schliesslich gerade zur Hysterie führen. Wenn man die Seele so betrachtet, so kommt man auf andere gesunde Gedanken. Es gibt heute Menschen und auch Ärzte, besonders Laienärzte, die einen Kampf führen gegen die Ärzte. Es ist ja eine Reform der Medizin notwendig, aber das kann nicht durch diese Kämpfe geschehen, sondern geisteswissenschaftliche Tatsachen müssen in die Wissenschaft selbst gelangen. Die Geisteswissenschaft ist nicht dazu da, den Dilettantismus zu fördern. Es gibt heute Menschen, die das Kurierfieber haben. Es ist sehr leicht, bei irgend einem Menschen die und die Krankheit zu finden. Da findet einer, dass dies oder jenes Organ bei einem Menschen anders aussieht als bei einem andern. Da atmet einer nicht so, wie der vom Kurierfieber ergriffene meint, dass alle atmen müssen, -schauerhaft, höchst schauerhaft! Und dann muss kuriert werden. Aber darum handelt es sich gar nicht, dass man auf einen schablonenhaften Begriff der Gesundheit hinarbeitet. Es ist sehr leicht, zu sagen: Das und das entspricht der Gesundheit nicht. Jemandem ist ein Bein abgefahren. Der ist doch krank, sicher kränker als jemand, der unregelmässig atmet, oder der lungenkrank ist. Es handelt sich nicht darum, diesen Menschen zu heilen. Gewiss wäre es gut, wenn ihm sein Bein wieder wüchse. Aber es wäre töricht, zu sagen: "Man muss sehen, dass dieser Mensch wieder zu seinem Bein kommt. So machen Sie ihm doch sein Bein wachsen!-" Es handelt sich darum, diesem Menschen sein Leben so erträglich zu machen wie möglich. Das ist so im G r o b e n. Im F e i n e r e n ist es aber dasselbe. Im Feinen ist das bei jedem Menschen möglich, denn bei jedem Menschen könnte man irgend einen kleinen Fehler finden. Auch hier handelt es sich manchmal gar nicht darum, den Fehler zu heben, sondern darum, dem Menschen trotz des Fehlers das Leben so erträglich wie möglich zu machen. Denken Sie sich eine Wunde am Stamme einer Pflanze. Da wachsen die Gewebe und die Rinde herum um die Wunde.



So ist es auch beim Menschen. Die Kräfte der Natur erhalten das Leben, indem sie herumwachsen um den Fehler. .. In diesen Fehler, alles kurieren zu wollen, verfallen hauptsächlich die Laienärzte. Sie wollen allen Menschen die e i n e Gesundheit anzüchten. Aber die e i n e Gesundheit gibt es ebensowenig wie den e i n e n Menschen. Nicht nur die Krankheiten sind individuell, sondern auch die Gesundheiten. Das Beste, was wir dem Menschen geben können, sei es als Arzt, sei es als Ratgeber, ist, dass wir ihn tüchtig machen, dass er sich selbst fühlt behaglich, wenn er gesund, unbehaglich, wenn er wirklich krank ist. Das ist heute gar nicht so leicht bei unseren Verhältnissen. Am meisten wird Einer, der die Sache versteht, sich fürchten vor solchen Krankheiten, die nicht durch Müdigkeit und Schmerzen zum Ausdruck kommen. Deshalb ist es so schlimm, sich mit Morphium zu beruhigen..... D a s i s t g e s u n d, wenn Gesundheit Lust, Krankheit Unlust bringt. Diese gesunde Lebensweise können wir erst erwerben, wenn wir uns innerlich stark machen. Das tun wir, wenn wir den komplizierten Verhältnissen auch ein starkes Innere gegen-  
übersetzen. Das Gesundheitsfieber wird erst aufhören, wenn die Menschen nicht mehr nach der Gesundheit als solcher streben. Der Mensch muss fühlen und empfinden lernen, ob er gesund, und dass man Fehler leicht ertragen kann. Und das ist nur möglich durch eine starke Weltanschauung, die bis in den physischen Körper wirkt. S i e stellt die Harmonie her. Das ist aber n u r möglich durch eine Weltanschauung, die nicht von äusseren Eindrücken abhängt. Die geisteswissenschaftliche Weltanschauung führt den Menschen in Gebiete, die er nur erreichen kann, wenn er innerlich tätig ist. Man kann nicht ein theosophisches Buch so lesen, wie man andere Bücher liest. Es muss so g e-  
schrieben sein, dass es die Eigentätigkeit hervorruft. je mehr man selbst sich abplagen muss, je mehr zwischen den Zeilen steht, desto gesunder ist es. Das betrifft nur das theoretische Gebiet, aber die Theosophie wirkt auf a l l e n Gebieten. Das, was wir Geisteswissenschaft nennen, ist dazu da,



um als starke Geistesbewegung zu wirken, die Begriffe hervorrufen, die mit den stärksten Spannkraften ausgestattet sind, damit die Menschen Stellung nehmen können zu dem, was ihren Augen entgegentritt. Ein inneres Leben, das bis in die Glieder, bis in die Blutzirkulation sich erstreckt, will die Geisteswissenschaft geben, dann wird jeder Mensch seine Gesundheit empfinden in seinem Gefühl der Freude, Lust und Befriedigung.... Wertlos ist auch meistens jede Diätvorschrift. Dass mir der andere sagt, das und das ist gut für mich, das macht's nicht aus. Dass ich im Aufnehmen der Nahrung Befriedigung finde, darauf kommt es an. Der Mensch muss Verständnis haben für sein Verhältnis zu diesen oder jenen Nahrungsmitteln. Wir sollen wissen, was für ein geistiger Prozess da vor sich geht zwischen der Natur und uns. Alles zu vergeistigen, das ist das Gesunde. Man denkt heute vielleicht gerade von dem Theosophen oder Geisteswissenschaftler, dass ihm das Essen etwas Gleichgültiges ist, das er verständnislos hineinstopft. Sich bewusst zu werden, was es heisst, einen Teil des Kosmos zu sich zu nehmen, der von der Sonne durchglüht und durchleuchtet ist, zu wissen den ganzen geistigen Zusammenhang, in dem unsere Umwelt steht, sie nicht nur physisch, sondern auch geistig zu geniessen, das befreit uns von allem krankmachenden Ekel, von aller krankmachenden Ueberlastung. So sehen wir, dass es grosse Anforderungen an die Menschen stellt, dieses Gesundheitsstreben in richtige Bahnen zu lenken. Aber die Geisteswissenschaft wird stark sein, sie wird immer mehr jeden Menschen, der sich ihr widmet, zur Norm seiner selbst machen. Das ist zu gleicher Zeit das edle Freiheitsstreben, das aus der Geisteswissenschaft kommt, und das den Menschen zum Herrscher seiner selbst macht. Jeder Mensch ist eine individuelle Wesenheit, wie hinsichtlich seiner sonstigen Eigenschaften, so auch hinsichtlich seiner Gesundheit und Krankheit. Wir sind in den gesetzmässigen Zusammenhang der Welt hineingestellt und müssen unser Verhältnis zur Umwelt kennen lernen. Keine äussere Macht kann uns helfen.



Wenn wir diesen starken, inneren Halt finden, sind wir erst ganze Menschen,  
denen nichts genommen werden kann. Aber es kann uns auch niemand etwas  
geben. Wir werden uns in Gesundheit und Krankheit zurecht finden, weil wir  
den starken Halt in uns selbst haben.

Dieses Geheimnis alles gesunden Strebens hat wieder ein Geist  
ausgedrückt, ein eminent gesund denkender und fühlender Geist, nämlich  
Goethe in den "Orphischen Urworten". Er sagt, wie das harmonisierte mensch-  
liche Wesen seinen Weg unbeirrt geht:

"Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,

"Die Sonne stand zum Grusse der Planeten,

"Bist alsobald und fort und fort gediehen

"Nach dem Gesetz, wonach du angetreten.

"So musst du sein, dir kannst du nicht entfliehen.

"So sagten schon Sibyllen, so Propheten.

"Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt

"Geprägte Form, die lebend sich e n t w i c k e l t ."

-----

E N D E !

50-60 Mikroskop