

29.

Ernährungsfragen im Lichte der
Geisteswissenschaft.

V o r t r a g

v o n

Dr. Rudolf Steiner,

gehalten am 17. Dez. 1908 in Berlin (Architektenhaus)

- - -

Es erscheint manchem sonderbar, wenn die Geisteswissenschaft spricht über dasjenige, was mit einem gewissen Recht als das Materiellste, als das Ungeistigste von vielen angesehen wird, über die Ernährung. Es gibt Menschen, die ihren besonderen Idealismus ja, ihre besondere Geistigkeit dadurch andeuten wollen, daß sie sagen: Ach, wir kümmern uns nur um dasjenige, was erhaben ist über die Fragen, die mit dem materiellen Leben zusammenhängen. Solche Menschen glauben dann auch - und in gewisser Beziehung mögen sie ein Recht haben, daß es im Grunde genommen für die Entwicklung im Idealen und Spirituellen gleichgültig sei, wie er seine Bedürfnisse in Bezug auf das Leibliche befriedigt. Anders urteilt die materialistische Denkweise: Ein großer Philosoph des 19. Jahrhunderts hat den Ausspruch getan, der viel wiederholt worden ist und der bei vielen Menschen, die geistig idealistisch gesinnt sind, Schauer und Entsetzen hervorrufft, der Ausspruch, den Feuerbach getan hat: "Der Mensch ist, was er isst." Die meisten Menschen fassen das so auf, und der materialistische Sinn wird durchaus damit einverstanden sein:

oberflächliche Charakteristik. Aber wer dieses schon erfaßt, wird in gewisser Beziehung den materialistischen Satz schon zugeben können: Der Mensch ist, was er isst. Nur muß zugleich mit dem materiellen Prozeß ein geistiger verstanden werden. - Das ist aber nur die eine Art, wie wir uns über diese Fragen im geisteswissenschaftlichen Sinne orientieren können. Wenn die Geisteswissenschaft einen gewissen Wert legt und Nachforschungen anstellt auf und über die Natur der Nahrungsmittel, so geschieht das, weil sich hier eine ganz eigenartige Perspektive in Bezug auf die Beziehung des Menschen zur Natur herausstellt. Der Mensch steht allerdings dadurch in einer gewissen Beziehung zur Natur, daß er die umgebende Natur in gewisser Weise aufnimmt, sich zusammensetzt mit dem, was darinnen ist und es entsteht die Frage: Wird der Mensch nicht dadurch, daß er sich so aneignet, was draußen ist, wird der Mensch nicht dadurch hingegeben an diese Kräfte, die draußen wirken und kann er sich frei machen von diesen Kräften? Gibt es eine Möglichkeit, daß der Mensch frei wird von dieser seiner Umgebung durch seine Nahrung, so daß er eine gewisse Macht und einen guten Einfluß erhält über die Umgebung? Könnte es nicht so sein, daß der Mensch in der Tat das sein könnte - das, was er ist, durch gewisse Art der Ernährung, - und könnte es nicht so sein, daß durch eine andere Art der Ernährung der Mensch frei macht von dem Zwange, der durch die Ernährung auf ihn ausgeübt wird? Also entsteht für die Geisteswissenschaft die Frage: Wie muß die Ernährung des Menschen gestaltet sein, damit er frei wird von dem Zwange der Ernährung, damit er immer mehr Herr und Gebieter über das, was in ihm vorgeht, wird. Indem wir diese Frage heute vor uns hinstellen, muß einiges über die ganze Stellung der Geisteswissenschaft zu diesen Fragen gesagt werden. Diese Frage, auch die über Gesundheitsfragen, muß so aufgefaßt werden, daß der

Geisteswissenschaft in keiner Weise eine Agitation nach dieser oder jener Richtung zugeschrieben wird. Wer etwa glaubt, daß mit dem, was heute gesagt werden soll, agitiert wird für oder gegen diese oder jene Nahrung oder Genußmittel, der hat eine im höchsten Grade irrige Ansicht. Keiner sollte mit der Ansicht heute von hier fortgehen, daß hier eingetreten würde für oder gegen Abstinenz, Vegetarismus, Fleischkost. Alle diese Fragen über Dogmen, über etwas Allein-selig-machendes haben mit dem innersten Gefühlsnerv der Geisteswissenschaft gar nichts zu tun. Wir wollen nicht agitieren, den Menschen nach dieser oder jener Weise kommandieren, wir wollen nur sagen, wie die Dinge wirklich sind. Dann mag sich jeder sein Leben einrichten, wie er will nach diesen großen Gesetzen des Daseins.

Also der heutige Vortrag will einzig und allein sagen, was wirklich ist auf diesem Gebiete. Auf der anderen Seite bitte ich sehr zu berücksichtigen, daß ich nicht für geisteswissenschaftliche Kreise im engeren Sinne spreche, die eine gewisse Entwicklung durchmachen wollen und spezielle Bedingungen einzuhalten haben. Heute wird im allgemeinen menschlichen Sinne die Frage erörtert werden. Nur wird bei dem großen Umfange des Themas nur Einzelnes herausgenommen werden können und vor allem muß alles das vermieden werden, was mit dem Gesundheitlichen des Lebens zusammenhängt. Das werden wir in dem nächsten Vortrag hören.

Sie wissen alle, daß der Mensch gewisse Ernährungs- und Genußmittel aus seiner Umgebung aufnimmt. Wir werden uns mit der Ernährung im engeren Sinne befassen. Deshalb wird der Atmungsprozeß hier nicht berücksichtigt werden. Der Mensch hat, um den Lebensprozeß seines Organismus zu unterhalten, aufzunehmen: Eiweiß, Kohlehydrate, Fette und Salze. Sie wissen ja auch, daß der Mensch die Bedürfnisse, die sein Organismus nach dieser Richtung hat, befriedigt durch die

sogenannte gemischte Kost. Er übernimmt diese Hauptbestandteile seiner Ernährung zum Teil aus dem Tierischen, zum Teil aus dem pflanzlichen Reiche. Es gibt unter unseren heutigen Zeitgenossen viel mehr Verteidiger einer gemischten Nahrung als einer einseitigen Kost, sagen wir etwa einer nur tierischen oder nur pflanzlichen Kost. Wir müssen uns fragen: Wie stellt sich dasjenige, was die Gesetze unserer Umgebung sind, aus denen der Mensch seine Nahrung nimmt, zu den wahren Kräften und Bedürfnissen des menschlichen Organismus.² Heute ist hier nur von Menschen, nicht von den Tieren die Rede. Der Mensch ist leicht geneigt, nach den sogenannten wissenschaftlichen Resultaten seiner Zeit, seinen Organismus recht materiell aufzufassen. Die Geisteswissenschaft muß das ersetzen durch die Gesetze der geistigen Zusammenhänge. Wenn auch theoretisch nicht immer, so ist doch praktisch dem Verfahren, das eingeschlagen wird, mehr oder weniger unbewußt der Gedanke unterlaufen, daß der menschliche Organismus mehr oder weniger nur aus dem physischen Leib, den chemischen Stoffen in ihrer Wechselwirkung aufeinander bestehe. Man verfolgt diese Substanz bis in ihre chemischen Elemente hinein und versucht zu zeigen, nachdem man erkannt hat, wie diese Substanzen wirken, sich ein Bild davon zu machen, wie sie chemisch weiter wirken könnten in der großen Retorte, als die man den Menschen ansieht. Es soll nicht behauptet werden, daß nicht etwa viele schon hinweg wären über die Ansicht, daß der Mensch nur eine große Retorte ist. Es kommt nicht auf die Theorien an, sondern auf die Denkgewohnheiten. Dem wahren Praktiker kommt es nicht darauf an, was einer denkt, sondern was für Wirkungen seine Gedanken haben. Darauf kommt es an. Ob einer Idealist ist oder nicht, darauf kommt es nicht an, sondern für das Leben ist es wichtig, ob einer fruchtbare Gedanken hat, die so sind, daß das Leben gedeiht

und fortschreitet. Gerade das darf nicht außer Acht gelassen werden, daß Geisteswissenschaft auch nach dieser Richtung hin nichts zu tun hat mit einem Dogma, mit irgend einem Glauben. Mag einer noch so sehr die spirituellsten Theorien vertreten, darauf kommt es nicht an, sondern darauf, daß diese Gedanken fruchtbar sind, wenn er sie ins Leben überführt. Wenn also einer sagt, er sei nicht Materialist, er glaube an eine Lebenskraft, ja sogar an einen Geist, wenn er aber in der Ernährungsfrage immer so vorgeht, als wenn der Mensch eine große Retorte wäre, so kann seine Weltanschauung nicht fruchtbar werden. Nur dann hat Geisteswissenschaft über diese konkreten Fragen etwas zu sagen, wenn sie selbst in das Einzelne hineinzuleuchten vermag. Und das kann sie ~~wesh~~ sowohl in bezug auf die Ernährung - wie auch in bezug auf ~~die~~ Gesundheitsfragen.

Wir müssen uns nur wieder über die vielgliedrige menschliche Wesenheit klar werden. Für den Geistesforscher ist der Mensch nicht nur das physische Wesen, das man mit Augen sehen, mit Händen ergreifen kann, sondern dieser physische Leib ist nur ein Teil der menschlichen Wesenheit. Dieser physische Leib besteht allerdings aus denselben chemischen Stoffen, die in der Natur ausgebreitet sind. Aber die menschliche Natur hat höhere Glieder. Der nächste Teil der menschlichen Wesenheit schon ist übersinnlich, hat eine höhere Realität als der physische Leib. Er liegt dem physischen Leib zugrunde; er ist durch das ganze Leben hindurch ein Kämpfer gegen den Zerfall des physischen Leibes. In dem Augenblick, ~~we-gegen-den-Zerfall-des-physischen-Leibes~~ wo der Mensch durch die Pforte des Todes schreitet, ist der physische Leib nur seinen eigenen Gesetzen unterworfen und zerfällt. Im Leben kämpft der Lebensleib gegen den Zerfall. Er gibt den Stoffen und Kräften andere Richtungen, andere Zusammenhänge als sie haben würden, wenn sie nur sich selber folgen würden. Für das hellseherische Bewußtsein ist

dieser Leib ebenso sichtbar, wie der physische Leib für das Auge. Diesen Aetherleib hat der Mensch mit der Pflanze gemeinsam.

Wir wissen aus anderen Vorträgen, daß der Mensch noch ein drittes Glied seiner Wesenheit hat, den astralischen Leib. Wie ist er? Er ist der Träger von Lust und Leid, Begierden, Trieben und Leidenschaften, von allem dem, was wir unser inneres Seelenleben nennen. Alles das hat seinen Sitz im astralischen Leib. Dieser ist wieder geistig wahrnehmbar, wie der physische Leib für das physische Bewußtsein. Diesen astralischen Leib hat der Mensch mit den Tieren gemeinsam.

Das vierte Glied ist der Träger des Ichs, des Selbstbewußtseins. Dadurch ist der Mensch die Krone der Schöpfung; dadurch ragt er hinaus über die Dinge der Erde, die ihn umgeben. So steht der Mensch vor uns mit drei unsichtbaren und einem sichtbaren Glied. Diese wirken immer durcheinander und miteinander. Alle wirken auf jedes einzelne und jedes einzelne wirkt auf alle anderen. So kommt es, daß der physische Leib - ich sage noch einmal in Parenthese, daß das alles nur für den Menschen gilt - es ist des Menschen physischer Leib, so wie er vor uns steht, ein Ausdruck in allen seinen Teilen, auch von den unsichtbaren Gliedern der menschlichen Natur. Dieser physische Leib könnte in sich nicht die Glieder haben, die der Nahrung, der Fortpflanzung, die dem Leben überhaupt dienen, wenn er nicht den Aetherleib hätte. Alle Organe, die zur Ernährung und Fortpflanzung dienen, die Drüsen usw., sind der äußere Ausdruck des Aetherleibes. Sie sind das, was der Aetherleib am physischen Leibe baut. Unter anderem ist im physischen Leibe das Nervensystem der Ausdruck des astralischen Lebens Leibes. Hier ist der astralische Leib der Akteur. Wir können uns vorstellen, gerade wie eine Uhr oder eine Maschine von einem Uhrmacher oder von einem Maschinenbauer aufgebaut sind, so sind es die Nerven von dem

astralischen Leibe. Und die Eigenart der menschlichen Blutzirkulation der Bluttätigkeit, sie sind der äußere physische Ausdruck des Ich-trägers, des Trägers des Selbstbewußtseins.

So ist auch der menschliche physische Leib in gewisser Weise viergliederig. Er ist ein Ausdruck der physischen Glieder, also seiner selbst, und der drei höheren, unsichtbaren Glieder. Rein physisch sind die Sinnesorgane; die Drüsen sind der Ausdruck für den Aetherleib, das Nervensystem für den astralischen Leib und das Blut für das Ich. Sehen wir den Menschen im Gegensatz zur Pflanze an, so steht die Pflanze als zweigliedrige Wesenheit vor uns. Die Pflanze hat einen physischen Leib und einen Aetherleib. Die Organe, die an der Pflanze sind, was man gewöhnlich den Zellenaufbau nennt, was also hier den Lebenslauf unterhält, ist der Ausdruck des Aetherleibes der Pflanze. Wir vergleichen nun den Menschen mit der Pflanze, indem wir allseitig vorgehen und das Innere, Geistige berücksichtigen. Wir setzen in Beziehung den menschlichen viergliederigen Organismus mit dem zweigliedrigen Organismus der Pflanze. Zum Unterstützen können wir ausgehen von physischen bekannten Tatsachen. Wir können darauf hinweisen, wie die Pflanze ihren Organismus aufbaut, sie setzt unorganische Stoffe zusammen zu ihrem Körper. Sie hat die Kraft, aus einzelnen unlebendigen Bestandteilen ihren Leib zusammenzugliedern in der wunderbarsten Weise. Wir brauchen ja nur einmal zu sehen, wie die Pflanze in merkwürdiger Wechselwirkung steht zum Atmungsprozeß. Der Mensch atmet Sauerstoff ein und gibt Kohlensäure von sich. Diese, die für den Menschen unbrauchbar ist, kann die Pflanze aufnehmen, behält den Kohlenstoff zurück zum Aufbau ihres Organismus und gibt den Sauerstoff zum größten Teil wieder zurück. Aber sie braucht etwas dazu, was von vielen vielleicht nicht als etwas Besonderes aufgefaßt wird, sie braucht das Sonnenlicht. Ohne das Sonnenlicht könnte sie

nicht ihren Organismus aufbauen. Das Licht, das zu unserem Entzücken zu uns strömt, das uns auch seelisch so beleben kann, ist zugleich der großartige Helfer zum Aufbau des pflanzlichen Organismus. Wir sehen, wie da ein Wunderwerk vor sich geht, wie das Sonnenlicht hilft, ein organisches Wesen aufzubauen. Was uns sichtbar in den Augen, was auch unsere Augen erst wirksam macht, das ist es, was der Pflanze im Aufbau hilft.

Der Mensch hat außer dem physischen und dem Aetherleibe noch den astralischen Leib; den hat die Pflanze nicht. Das, was dem Sonnenlicht hilft, die Pflanze in so wunderbarer Weise aufzubauen, das ist der Aetherleib. Dieser ist auf der einen Seite zugewandt dem ihm zuströmenden Sonnenlichte, auf der anderen Seite ist er zugewandt den Stoffen. Der Mensch könnte seinen physischen Organismus nicht entwickeln, wenn er nicht etwas täte, was in gewisser Weise entgegengesetzt ist dem, was die Pflanze tut. Schon in dem Atmungsprozeß tut der Mensch etwas Gegensätzliches. Der Mensch macht hier schon den gegenteiligen Prozeß durch. Dasselbe können wir sagen in Bezug auf alle Ernährung des Menschen. Wir können sagen: Die Ernährung muß so vor sich gehen, daß alles, was in der Pflanze aufgebaut wird, im Menschen wieder abgebaut wird. Der Prozeß im Menschen ist ein sehr eigentümlicher. Wenn nur der Aetherleib einen physischen Leib aufbauen würde, so würde niemals Bewußtsein, Seelenempfindung auftreten. Es muß innerlich immer wieder zerstört, abgebaut werden, was der Aetherleib aufgebaut hat. So ist zwar der Aetherleib ein Kämpfer gegen den Zerfall, aber trotzdem tritt immer ein stückweiser Zerfall ein. Und dasjenige, was diesen Zerfall bewirkt, was immer den Menschen hindert, Pflanze zu sein, das ist der astralische Leib. Das Sonnenlicht und der menschliche astralische Leib sind in gewisser Weise zwei entgegengesetzte Dinge. Für den, der mit hellseherischem Bewußtsein des Menschen astralischen Leib kennen ^{lernt,} ~~wäre,~~

für den ~~ost~~ der astralische Leib ein inneres Licht, das geistiger Art ist, für das äußere Auge unsichtbar. Ein geistiger Lichtleib ist dieser astralische Leib. Er ist der Gegensatz zu diesem äußeren, äußerlich leuchtenden Licht. Denken Sie sich einmal das Sonnenlicht immer schwächer werdend, bis es erlischt, und lassen Sie es jetzt noch weiter nach der anderen Seite gehen, lassen Sie es negativ werden, so haben Sie inneres Licht. Und dieses innere Licht hat die entgegengesetzte Aufgabe, wie das äußere Licht, das aus organischen Stoffen den pflanzlichen Leib aufbauen soll. Das innere Licht, das die partielle Zerstörung einleitet, durch die allein Bewußtsein möglich ist, bringt den Menschen dadurch zu einer höheren Stufe, als die Pflanze sie einnimmt, dadurch, daß der Prozeß der Pflanzen in einen entgegengesetzten verwandelt wird. So steht der Mensch durch sein inneres Licht in einem gewissen Gegensatz zur Pflanze. Das ist die Sache geistig aufgefaßt. Und wir würden sehen, wie diese durch den astralischen Leib bewirkte Zerstörung durch das Ich weiter fortgesetzt wird. Aber das braucht uns heute nicht weiter zu beschäftigen.

Nehmen wir jetzt das Verhältnis des Menschen zur Pflanze, wenn es so real wird, daß der Mensch seine Nahrungsstoffe aus der Pflanze aufnimmt. Er bildet in sich selber für den ganzen Weltprozeß eine Fortsetzung der Pflanze. Das, was durch das Sonnenlicht aufgebaut wird, zerstört ^{der} ~~das~~ astralische Leib zwar immer wieder, aber er gliedert dadurch dem Menschen das Nervensystem ein und erhebt dadurch das Leben zu einem bewußten. So ist der astralische Leib dadurch, daß er ein negativer Lichtleib ist, der andere Pol, der dem pflanzlichen entgegengesetzt ist. Diesem Prozeß des Aufbaues des Pflanzenorganismus liegt ein Geistiges zu Grunde, denn die Geisteswissenschaft zeigt uns immer mehr, wie das, was uns als Licht erscheint, auch nur der äußere Ausdruck eines Geistigen ist.

Durch das Licht fließt uns fortwährend Geistiges zu, das Licht der Geister fließt uns zu. Was sich hinter diesem physischen Leib verbirgt, das ist es, was in Teile zerteilt auch im astralischen Leib erscheint. Außerlich im Sonnenlichte erscheint es in seiner physischen Form, im astralischen Leibe, in astralischer Weise. Das Geistige des Lichtes arbeitet in uns innerlich am Aufbau unseres Nervensystems. So wunderbar wirken zusammen das Pflanzliche und das menschliche Leben.

Nehmen wir nun an, der Mensch tritt durch die Nahrung in ein Verhältnis mit der tierischen Welt, dann ist die Sache anders. In dem Wesen, dem er dann seine Nahrungsmittel entnimmt, ist in gewisser ^{Hense} Weise der Prozeß schon vollzogen. Das, was er sonst jungfräulich und frisch von der Pflanze entnimmt, das ist im Tiere schon teilweise umgewandelt, schon vorbereitet. Denn auch das Tier gliedert sich schon einen astralischen Leib und ein Nervensystem ein. So nimmt der Mensch dann auf etwas, was nicht jungfräulich ihm entgegentritt, sondern er nimmt etwas auf, was den Prozeß schon durchgemacht hat, was schon astralische Kräfte aufgenommen hat. Was im Tiere lebt, das hat schon in sich entwickelte Kräfte des Astralischen. Nun könnte man glauben, daß dadurch dem Menschen Arbeit erspart würde. Dieser Gedanke ist aber nicht ganz richtig. Denken Sie sich einmal folgendes: Ich mache aus verschiedenen Gerätschaften ein Haus. Ich nehme die ursprünglichen Gerätschaften. Da kann ich das Haus ganz nach meinen ursprünglichen Intentionen aufbauen. Nehmen wir aber an, drei oder vier andere Personen haben schon daran stückweise gearbeitet und nun soll ich daraus ein Ganzes machen. Wird mir das die Arbeit erleichtern? Nein, ganz gewiß nicht. Sie werden in einer weit verbreiteten Literatur lesen, daß dem Menschen dadurch eben die Arbeit erleichtert würde, daß er etwas aufnimmt, an dem schon vorgearbeitet ist. Aber der Mensch wird gerade dadurch ein

beweglicheres, selbständigeres Wesen, daß er das Ursprüngliche aufnimmt. Noch ein Bild: jemand hat eine Wage mit zwei Wagschalen, gleiche Gewichte halten sich das Gleichgewicht. Auf beiden Seiten mögen 50 Pfund liegen. Aber so ist es nicht immer. Ich kann eine Wage nehmen, auf der das Gewicht zu verschieben ist. Wir haben dann in doppelt so großer Entfernung nur halb so großes Gewicht nötig. Hier wird durch die Entfernung das Gewicht bestimmt. Ebenso kommt es nicht nur auf die Menge der Kräfte an, sondern besonders auf die Feinheit der Stoffe. Das Tier verarbeitet die Stoffe in unvollkommenerem Sinne. Was da aufgenommen wird vom Menschen wirkt fort durch das, was durch den Aetherleib des Tieres daran geschehen ist. Und das hat der Mensch dann erst zu überwinden. Aber weil ein Astralleib so gewirkt hat, daß in einem bewußten Wesen bereits ein Prozeß sich abgespielt hat, so bekommt der Mensch etwas in seinen Organismus hinein, was auf sein Nervensystem mitwirkt. Das ist der Grundunterschied zwischen Nahrung aus dem Pflanzenreich und Nahrung aus dem Tierreich. Nahrung aus dem Tierreich wirkt in ganz spezifischer Weise auf das Nervensystem und damit auf den Astralleib. Aber bei pflanzlicher Nahrung bleibt das Nervensystem unberührt durch etwas Äußeres. Der Mensch muß sich dann allerdings auch alles selbst verdanken in Bezug auf das Nervensystem. Dadurch aber durchströmen die Wirkungen seiner Nerven nicht fremde Produkte, sondern nur das, was in ihm selbst erstände. Wer weiß, wie viel im menschlichen Organismus vom Nervensystem abhängt, der wird verstehen, was das heißt. Wenn der Mensch sein Nervensystem selbst aufbaut, so ist es voll empfänglich für das, was der Mensch ihm zumuten soll in Bezug auf die geistige Welt. Seiner Nahrung aus der Pflanzenwelt verdankt der Mensch das, daß er hinaufblicken kann zu den großen Zusammenhängen der Dinge, die ihn erheben über die Vorurteile, die aus den engen Grenzen des persönlichen Seins entspringen.

Überall, wo der Mensch frei und unbekümmert aus den großen Gesichtspunkten heraus Leben und Denken regelt, da verdankt er das, diesen raschen Überblick seiner Beziehungen usw., er verdankt es seiner Nahrungsbeziehung zur Pflanzenwelt. Da, wo der Mensch durch Zorn, Antipathie oder Vorurteile sich hinreißen läßt, da verdankt er das seiner Nahrung aus der Tierwelt.

Es soll aber hier nicht agitiert werden für pflanzliche Nahrung, im Gegenteil, es war dem Menschen notwendig und ist vielleicht noch heute notwendig, weil der Mensch auf der Erde fest sein sollte, ins Persönliche eingeklemmt sein sollte. Alles, was den Menschen zu seinen persönlichen Interessen gebracht hat, das hängt zusammen mit der tierischen Nahrung. Daß es Menschen gegeben hat, die Kriege geführt haben, die Sympathie und Antipathie, sinnliche Leidenschaften zueinander hatten, das kommt her von der tierischen Nahrung. Daß aber der Mensch nicht in den engeren Interessen aufging, daß er allgemeine Interessen fassen kann, das verdankt er seinen ^{zur Pflanzenwelt} Beziehungen in bezug auf die Nahrung. So gehen ja auch bei gewissen Völkern, die vorzugsweise pflanzliche Nahrung nehmen, die Anlagen mehr zum Spirituellen, während andere Völker mehr Tapferkeit, Mut, Kühnheit entwickeln, die ja auch zum Leben nötig sind. Diese Dinge sind ohne persönliches Element nicht zu denken, und dies ist nicht möglich ohne tierische Nahrung. Wir sprechen heute aber diese Fragen von ganz allgemein menschlichem Standpunkte aus. Aber das macht uns klar, daß der Mensch nach dieser oder jener Seite anschlagen kann, sich in seine persönlichen Interessen hineinversenken durch die tierische Nahrung. Dadurch wird sein Sinn getrübt werden in Bezug auf die große Ueberschau des Daseins. Man sieht meistens nicht, wie es in der Nahrung begründet ist, wenn der Mensch sagt: Nun weiß ich wieder nicht, wie soll ich dies oder jenes machen, wie hat er es gemacht? usw. Diese Unmöglichkeit des Ueberschauens des Zusammenhängens kommt von der

Nahrung her. Vergleichen Sie das mit einem, der große Zusammenhänge überschauen kann. Sie könnten auf die Nahrung dieser Menschen und vielleicht auch auf die Nahrung der Vorfahren zurückblicken. Ganz anders ist ein Mensch, der schon in seiner Vorfahrenreihe ein jungfräuliches Nervensystem hat. Der Mensch hat einen anderen Sinn für die großen Zusammenhänge. Ein Leben kann da manchmal das gar nicht zerstören, was die Vorfahren begründet haben. Wenn da auch ein Mensch, der von Bauern z. B. abstammt, doch das aufstachelt, was er in sich hat, so ist es eben nur durch das Fleisch gekommen, herausgekommen, weil er empfindlicher war. Der Fortschritt wird darin bestehen, daß der Mensch, insoferne der Eiweißbedarf nicht in ihm, in der menschlichen Natur selbst zubereitet ist, sich in der tierischen Nahrung beschränkt auf dasjenige, was noch nicht von Leidenschaften durchglüht ist, wie Milch. Es wird die Pflanzennahrung einen immer weiteren und weiteren Raum einnehmen in der menschlichen Nahrung.

In Bezug auf einzelne Nahrungsmittel können wir gewisse Vorzüge der Pflanzenkost hervorheben. Wenn der Mensch sich sein Eiweiß aus der Pflanzenkost holt, wobei allerdings härtere Arbeit erforderlich ist, so entwickelt er Kräfte, die sein Nervensystem frischer machen. Vieles von dem, dem die Menschheit entgegengehen würde, wenn die Fleischnahrung überhand nehmen würde, wird vermieden werden durch Berücksichtigung der Pflanzenkost vorzugsweise. An dem Gegensatz der vegetarischen und animalen Nahrung können wir sehen, wie gegensätzlich sie wirken. Zur Illustration können wir folgendes sagen: Sehen wir uns den physischen Prozeß an unter dem Einfluß von Fleischnahrung. Die roten Blutkörperchen werden schwer, dunkler, das Blut hat eine größere Neigung zu gerinnen. Es bilden ^{sich} in leichterer Weise Einschläge von Salzen, von Phosphaten. Bei vorzugsweiser pflanzlicher Nahrung ist die Senkungs-kraft der Blutkörperchen viel geringer.

Es wird ihm möglich, das Blut nicht bis zur dunkelsten Färbung kommen zu lassen. Dadurch aber ist er gerade im Stande, vom Ich aus zu beherrschen den Zusammenhang seiner Gedanken, während bei schwerem Blut das nur ein Ausdruck dafür ist, daß er sklavisch hingegeben ist an das, was durch die Tiernahrung seinem astralischen Leibe eingegliedert ist. Dieses Bild zeigt uns durchaus als äußeren Wahrheitsausdruck, was wir sagen wollten. Der Mensch wird durch das Verhältnis zur Pflanzenwelt innerlich kräftiger. Durch Fleischnahrung gliedert er sich etwas ein, was nach und nach zu wirklichen Fremdstoffen wird, die eigene Wege gehen in ihm. Das wird vermieden, wenn die Nahrung vorzugsweise aus Pflanzen besteht. Wenn die Stoffe in uns eigene Wege gehen, so üben sie gerade Kräfte aus, die hervorrufen hysterische, epileptische Zustände. Weil das Nervensystem diese Imprägnierungen von außen erhält, verfällt es an die verschiedenartigen Nervenkrankheiten. So sehen wir, wie in gewisser Beziehung der Mensch ist, was er isst.

In Einzelheiten wäre es noch viel mehr nachweisbar, aber durch zwei Beispiele kommen wir darauf, daß man nicht einseitig sein darf. Ein einseitiger Vegetarier könnte sagen: "Wir dürfen nicht Butter, Käse und Milch genießen". Aber das sind Produkte, an denen im Tiere bei der Erzeugung vorzugsweise der Aetherleib beteiligt ist. Der Astralleib ist zum geringsten Teile daran beteiligt. Der Mensch kann ja in den ersten Zeiten seines Lebens als Säugling nur von Milch leben. Da ist alles darinnen, was er braucht. Bei der Bereitung der Milch kommt der astralische Leib nur in seiner Grenze in Betracht. Wenn man in höherem Alter hauptsächlich Milch, womöglich ausschließlich Milch genießt, so erzielt man damit eine ganz besondere Wirkung. Weil der Mensch dann nichts aufnimmt, was schon äußerlich bearbeitet

ist und was seinen Astralleib beeinflussen kann, und weil er auf der anderen Seite in der Milch etwas aufnimmt, was schon vorbereitet ist, so ist er im Stande, besondere Kräfte seines Aetherleibes, die heilende Wirkungen auf die Mitmenschen ausüben können, in sich zu entwickeln. Heiler, die heilend auf ihre Mitmenschen einwirken wollen, haben ein besonderes Hilfsmittel in ausschließlichem Milchgenuß.

Auf der anderen Seite wollen wir den Einfluß eines Genußmittels, das aus der Pflanzenwelt genommen wird, schildern, den Einfluß des Alkohols. Dieser hat eine ganz besondere Bedeutung. Er entsteht erst dann, wenn der eigentliche pflanzliche Prozeß aufgehört hat, das, was durch die wunderbare Einwirkung des Lichtes geschieht, wovon der astralische Leib das Gegenbild ist. Dann beginnt ein Prozeß, der sich auf einer niederen Stufe abspielt und die Menschen noch mehr beeinträchtigt als tierische Nahrung. Der Mensch bringt die Stoffe bis zum astralischen Leibe heran, bringt sie durch den Astralleib in ein besonderes Gefüge. Wenn aber das, was an den Astralleib herangebracht werden soll, in der Weise zerfällt, wie es beim Alkohol der Fall ist, so geschieht das, was sonst durch den Astralleib geschehen soll, ohne den Astralleib und die Wirkung auf das Ich und das Blut. Die Wirkung des Alkohols ist die, daß das, was sonst aus freiem Entschluß des Ichs geschehen soll, geschieht durch den Alkohol. In gewisser Beziehung ist es richtig, daß ein Mensch, der Alkohol genießt, weniger Nahrung nötig hat. Er läßt sein Blut durchziehen von den Kräften des Alkohols; Er gibt dem Fremden ab, was er selbst tun sollte, Man kann in gewisser Weise sagen, daß in einem solchen Menschen der Alkohol denkt und fühlt und empfindet. Dadurch, daß der Mensch das, was seinem Ich unterworfen sein soll, an den Alkohol abliefert, stellt sich der Mensch unter den Zwang eines Aeußeren. Er verschafft sich ein materielles Ich. Der Mensch kann sagen: Ich fühle dadurch gerade eine Belebung des Ichs. Gewiß, aber nicht er

ist es, sondern etwas anderes, unter das er sein Ich gebannt hat.

So könnten wir noch durch mancherlei zeigen, wie der Mensch dazu kommen kann, immer ~~sehr~~ mehr und mehr zu sein, was er isst. Aber die Geisteswissenschaft zeigt uns auch, wie der Mensch frei werden kann von den Kräften der Nahrung.

So wollte ich Ihnen heute nur in großen Zügen des Menschen Verhältniⁿ zu seiner Umgebung schildern, wie er dasteht in bezug auf die Nahrung zu den ihn umgebenden Reichen. Wer weiterhin diesen oder jenen Vortrag hier besuchen wird, der wird sehen, daß auf einzelne Fragen auch bei anderen Gelegenheiten eingegangen werden kann. Auch dieser Vortrag wird Ihnen gezeigt haben, daß die Geisteswissenschaft etwas ist, das für die allermateriellsten Bedürfnisse des Lebens seine Wirkung hat, Und Geisteswissenschaft ist etwas, was ein Ideal sein kann für die Menschenezukunft. Heute wird man wohl noch oft sagen, wenn man sieht, wie die Stoffe sich im Menschen verbinden und trennen, wie in einer Retorte, heute wird man noch glauben, daß man da etwas Heilsames finden kann für die Menschen. Aber eine Zeit wird kommen, wo das, was über das Licht und den Astralleib gesagt ~~wird~~ ist, jedem vor Augen stehen wird, der auch im Laboratorium forscht. Kann denn nicht jemand die gewöhnlichen Beobachtungen chemischer Art machen, wenn er sich sagt, daß hier ins Kleinste herein das Größte wirkt, was das äußere physische Sonnenlicht durchzieht und was bis ins Geistige hinein im menschlichen Bewußtsein leuchtet? So wird man diese Dinge durchforsch in dem Lichte, das uns einen Ueberblick gibt über das Ganze.

Aus dem Geiste ist alles, was in unserer Umgebung ist, geboren. Der Geist ist der Urgrund zu allem. Wir wollen zur Wahrheit kommen, so muß der Geist hinter uns auch beim Forschen stehen. Dann werden wir die Wahrheit erkennen, die dem Menschen im Großen und auch im ~~Kleinsten~~ Kleinsten nötig ist.