

Rudolf Steiner-Archiv
am Goetheanum

Manuskript.

Vom Vortragenden nicht durchgesehen.
Abschreiben, Vervielfältigen verboten.
Nur für Mitglieder.

✓ gedruckt

V o r t r a g

von

D r . R u d o l f S t e i n e r .

Abschreiben
ganz oder teilweise
nicht gestattet.

Gehalten am 8. Januar 1909

im Prinzensaal des Café Luitpold,
M ü n c h e n .

Meine sehr verehrten Anwesenden!

Es sind von diesem Orte aus Vorträge gehalten worden über die mannigfaltigsten Interessen und Dinge des geistigen Lebens. Und so mag es denn heute einmal gestattet sein, auf ein prosaisches Thema vom Standpunkte der Geisteswissenschaft aus zu sprechen zu kommen. Ein prosaischeres Thema als mancherlei derjenigen, wie wir sie hier hörten, sind zweifellos die Ernährungsfragen. Doch wird sich uns zeigen, dass gerade in unserer Zeit auch in Bezug auf solche unmittelbar ins Alltägliche eingreifende Fragen die Geisteswissenschaft etwas zu sagen hat. Auf der einen Seite wird ja dieser Geisteswissenschaft, oder wie man sie auch nennt, der Theosophie, der Vorwurf gemacht von denjenigen, die diese sozusagen

von aussen Mannen lernen, es wird ihr der Vorwurf gemacht, dass sie sich zu viel versteigt ins Geistige, dass sie sozusagen den festen Boden unter den Füßen verliert. Vielleicht kann doch aber auch von anderer Seite Entgegengesetztes gehört werden, auch natürlich wieder von denjenigen, die die Geisteswissenschaft oder Theosophie kennen lernen aus einer Broschüre oder Anhören eines einzelnen Vortrags. Dieser andere Vorwurf konnte so ausgesprochen werden, dass man sagt, die Theosophen reden viel zu viel, sie kümmern sich viel zu viel um die Fragen: was sollen sie essen, was sollen sie trinken. Es können sogar in einer gewissen Beziehung Idealisten sein. Gerade solche Menschen können diesen Vorwurf erheben, die, wie sie glauben, von einem gewissen erhabenen Gesichtspunkte auf die Prosa des Lebens gerade herunterschauen, die gerade von dem Gesichtspunkte ausgehen, dass sie sagen: Ach, was der Mensch isst, und trinkt, ist etwas höchst Untergeordnetes, Gleichgültiges. Es kommt nicht darauf an, was man isst und trinkt, sondern dass man sich kraft seines Geistes über die Materie erhebt. Auch von sehr wohlmeinenden Idealisten könnte dieser Vorwurf gegen die Theosophie erhoben werden.

Nun, in einer Zeit, in welcher auch von anderen Gesichtspunkten aus ja wirklich über diese Fragen geredet wird, kann es nicht uninteressant sein, auch von dem Standpunkte der Geisteswissenschaft aus von diesen Dingen zu hören. Ein deutscher Philosoph ist es, dem der Ausspruch zugeschrieben wird: Der Mensch ist, was er isst. Und bedeutende Denker haben diesem Ausspruch Feuerbachs zugestimmt, dass, was der Mensch hervorbringt, im Grunde genommen nur Ergebnis der von ihm verarbeiteten Nahrungsmittel sei, dessen, was er in sich aufnimmt rein materiell, was er in sich verarbeitet durch seine Nahrung und Verdauung. Und es könnte sich sogar jemand einfallen lassen zu sagen, dass er glaubt, dass der Mensch das sei, was er isst, wenn so viel vom

Essen die Rede ist. Und nun werden wir von diesem Gesichtspunkte aus so mancherlei zu sagen haben.

Wir müssen uns ganz genau darüber verständigen, in welchem Sinne der heutige Vortrag gemeint ist, aus welcher Gesinnung heraus er gesprochen ist. Und wir würden uns nicht verstehen, wenn wir uns nicht zuerst darüber verständigen. Der heutige Vortrag soll nicht nach irgend einer Richtung hin agitatorisch wirken, er soll nichts Reformatorisches in sich haben. Der Geisteswissenschaftler hat zu sagen, was wahr ist, wie sich die Dinge verhalten, wie sie sich darstellen. Und derjenige Gesichtspunkt, von dem aus der Geisteswissenschaftler spricht, darf kein agitatorischer sein. Er hat das Vertrauen, dass der Mensch, der die Wahrheit erkannt hat, aus dieser Kraft heraus auch das Richtige tut. Und deshalb ist dieser Vortrag weder agitatorisch nach der einen, noch nach der anderen Richtung hin, und am meisten missverstanden würde ihn derjenige haben, der meint, h^{ier} sei für oder gegen eine Ernährungsmethode eingetreten worden. Es ist h^{ier} nur gesagt, wie die Dinge sind. Je weniger Sie den Eindruck bekommen, dass es sich um ein pro und contra handelt, desto mehr werden wir uns verständigen. Nach dieser Voraussetzung können wir vom Standpunkte der Geisteswissenschaft einmal die Frage aufwerfen: Hat nicht doch der Ausspruch "Der Mensch isst, was er isst" eine gewisse Berechtigung? Wir müssen immer uns das vor Augen halten, dass der Leib des Menschen ein Werkzeug des Geistes ist, und bei allem, was wir vom Standpunkte der verschiedenen Verrichtungen, die der Leib zu vollziehen hat, besprechen, können wir das Gleichnis heranziehen, dass der Mensch den Leib als ein physisches Instrument braucht, und wie ein Instrument nichts taugt, wenn es nicht in der richtigen Weise eingerichtet ist, so taugt dieser Leib für unseren Organismus nicht, wenn er nicht richtig eingerichtet ist. Das Instrument taugt nichts, wenn es nicht richtig funktioniert. Der Mensch

wird in seinen Absichten unfrei, und so stehen wir als Geisteswissenschaftler zu unserem Organismus. Wir müssen uns fragen: Können wir ihn nicht dadurch ungeeignet machen zur Ausführung der Intentionen, der Absichten und Impulse unseres Lebens, und werden wir nicht unfrei und abhängig von unserem Leibe durch eine ungeeignete Ernährung? Kann es eine Möglichkeit geben, diesen Leib so zu gestalten, dass er immer ein geeigneteres Werkzeug wird für die Impulse unseres geistigen Lebens, und werden wir nicht dann auf einem Umweg, dadurch, dass wir ihn in der richtigen Weise ernähren, nicht gerade dadurch frei und unabhängig von unserem Leibe? Was müssen wir essen, damit wir nicht dasjenige sind, was wir essen? So sehen wir dies von einem anderen Gesichtspunkte her. Sie wissen ja alle und ich brauche die ganz allgemein bekannte Tatsache ja nur anzuführen, dass rein materialistisch betrachtet, der Mensch fortwährend das, was sein Organismus aufbaut, wieder verbraucht und durch die Nahrung wieder ersetzen muss und der Mensch aufpassen muss, es wieder zu ersetzen. Was liegt näher, als zu sagen: also untersuche man diejenigen Stoffe, die dem menschlichen Organismus nötig sind, was den tierischen Organismus zusammensetzt an Stoffen und dann habe man Acht, dass sich der Organismus aus diesen Stoffen zusammensetze. Diese Anschauung bleibt aber immer ausserordentlich materialistisch. Wir müssen uns fragen, welches eigentlich die Aufgabe der Nahrungsmittel der Menschen ist, und in welchem Sinne sie eigentlich verwendet werden innerhalb des menschlichen Organismus? Man kann sagen, der menschliche Organismus bestehe.... - und ich bemerke ausdrücklich, dass dasjenige, was ich sage von dem Menschen, für die Geisteswissenschaft nur für den Menschen gilt, sie kann nicht so nahe den Menschen an das Tier rücken -man kann also sagen, dass dieser Organismus aufgebaut sei aus Eiweissstoffen, Fett, Kohlenhydraten und mineralischen Stoffen. Man kann also fragen, wie ernährt sich der Mensch am besten, damit er sich die gehörige M

Menge aus diesen Nahrungsstoffgruppen zuführt?

Nun muss gleich darauf aufmerksam gemacht werden, dass die Geisteswissenschaft fest stehen muss auf dem Boden, der uns zeigt, wie jeder materielle Vorgang, alles das, was in der sinnlich-physischen Welt geschieht, nur ein äusserlicher Vorgang ist, und wie in der Tat denn auch die Ernährungsvorgänge nicht bloss physisch sein können, sondern die physischen nur der Ausdruck sein können von den geistigen.

Und dass der Mensch ein Ganzes ist und die Zusammensetzung des physischen Leibes ^(nicht bloß) so, wie wenn er sich nur zusammenfügte aus chemischen Stoffen. Es ist immer darauf aufmerksam gemacht worden, wie man von der rein physischen Welt aufsteigen kann zu der geistigen, Und wir haben an dieser Stelle oft gehört, dass der physische Leib etwas ist, was vom Aether- oder Lebensleib aufgebaut wird. Dieser ist der Bildner, und wir dürfen den physischen Leib nicht betrachten, als ob sich nur chemische Vorgänge in ihm abspielen würden. Wir gehen fehl, wenn wir uns in materialistischer Weise bloss fragen: Was geschieht mit den chemischen Stoffen?, wenn wir bloss auf die chemischen Vorgänge sehen? Wir müssen uns erinnern, dass hinter dem Aetherleib noch der astralische Leib ist und der astralische Leib ist der Ausdruck der Triebempfindungen, ist in gewisser Beziehung der Ausdruck des Seelischen, und wenn wir den Menschen geisteswissenschaftlich betrachten, so ist wohl sein Aetherleib, wie auch sein physischer Leib durchaus durchdrungen von diesem astralischen Leib. Wir dürfen nicht einseitig davon sprechen, sondern wir müssen hinter dem physischen Leib auf den astralischen Leib schauen. Dazu kommt noch das Ich des Menschen, das 4. Glied der menschlichen Wesenheit. Dann erst haben wir den ganzen Menschen vor uns, wenn wir ihn als diese viergliedrige Wesenheit betrachten. Und dann erst können wir sprechen von dem Umfange der Ernährungsfrage, wenn wir uns

auch Antwort geben können darauf: Wie wirken diese unter dem Einflusse dieser oder jener Ernährung. Nun wissen Sie alle, dass der Mensch zunächst die Nahrungsmittel aus dem Pflanzen- und Tierreiche, auch aus dem Mineralreiche zu sich nimmt und seinen eigenen Leib mittels dieser aufbaut. Es sei ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht für diejenigen, welche im engeren Sinne sich der Richtung zuwenden, die auf die Pflege des inneren Lebens geht: Ich spreche hier weder für Esoteriker noch für Theosophen, welche sich selbst erziehen wollen, zu der Stufe des geistigen Schauens zu kommen, ich spreche für jeden Menschen, dasjenige, was hier zu sagen ist, das gilt ganz im Allgemeinen. Der Mensch nimmt seine Nahrungsmittel aus dem Tierreich, Pflanzenreich, Mineralreich. Nur müssen wir uns klar sein, dass die Pflanze geradezu einen Gegensatz zum Menschen bildet. Das Tier steht mitten darin. Den äusserlich physischen Ausdruck findet dieser Gegensatz im Atmungsprozess. Wir wissen ja alle, dass dieser physische Ausdruck dadurch zustande kommt, dass der Mensch einatmet den Sauerstoff, in sich verarbeitet, mit dem Kohlenstoff verbindet und Kohlensäure ausstösst. Die Pflanze saugt den Kohlenstoff auf, um den Aufbau des Organismus zu besorgen. Auch die Pflanze, in gewisser Beziehung, atmet, aber der Atmungsprozess hat bei der Pflanze eine ganz andere Bedeutung. So also können wir sagen, dass in gewisser Beziehung Pflanze und Mensch das Entgegengesetzte von einander tun. Pflanze und Mensch tun, in durchaus geistiger Beziehung genommen, das Entgegengesetzte. Und zwar können wir uns dies anschaulich machen, wenn wir uns den Einfluss des Lichtes auf die Pflanze klar machen. Sie wissen ja alle, welchen Einfluss die Entziehung des Lichtes auf den Lebensprozess der Pflanze hat. Was für uns Menschen als die Welt erscheint, dasjenige, was es möglich macht, dass wir durch unser Auge die Welt als ein grosses Ta-

bleau von Glanz und Licht und Farbe sehen, ist das Licht. Das Licht ist zugleich dasjenige, welches den Lebensprozess der Pflanze in einer gewissen Beziehung entfacht. Dieses Licht, das bewirkt, dass wir in unserer Umgebung das lichtvolle Tableau haben, das ist das physische Licht. Aber der da glaubt, dass es nur ein physisches sei, geht fehl. Wie hinter allem Physischen das Geistige steckt, so steckt hinter dem Lichte, das uns zuströmt, ein geistiges Licht. Jedesmal, wenn der Mensch sich freut am Glanze des physischen Lichtes, da kann er sich sagen: geradeso wie, wenn ich einen Menschen mir entgegentreten sehe, sich mir ankündigt, in diesem Menschen lebt ein Geistiges, so kann ich mir vorstellen, in diesem Lichte lebt ein geistiges Licht. Und das geistige Licht, das im physischen Sonnenlichte lebt, ist von gleicher Art und Wesenheit mit dem unsichtbaren Lichte, das im menschlichen Astralleib lebt; ein Stück von etwas, das den ganzen kosmischen Raum durchschwebt, ein Stück von dem lebt im astralischen Leib. Nur ist es physisch unsichtbar und das zeigt uns schon, dass es in einer gewissen Beziehung das Gegenteil ist vom physischen Lichte. In uns lebt das unsichtbare Licht und dieses unsichtbare Licht, das hat in uns eine Aufgabe. Das unsichtbare Licht, können wir sagen, verhält sich zum physischen Lichte, wie der negative Magnetismus zum positiven, es verhält sich in entgegengesetzter Art. Und wir werden es in seinem äusseren Ausdruck erkennen, wenn wir uns klar werden, welches sind die Beziehungen zwischen dem physischen Leib, dem Aetherleib und dem astralischen Leibe, der durchsetzt ist von dem Ich andererseits. Es wurde hier öfters gesagt, der Aetherleib ist das ganze Leben hindurch ein Kämpfer gegen den Verfall des physischen Leibes. Im Menschen, wie ja auch beim Tier kommt hinzu der astralische Leib, das innere Licht. Das innere Licht hat nun die entgegengesetzte Aufgabe von dem äusseren

Licht. Wenn das äussere Licht auf die Pflanze scheint, dann baut sie ihren lebendigen Organismus auf. Da baut sie auf Eiweissstoffe, Säfte, Kohlenhydrate usw. Das innere Licht hat die Aufgabe wieder abzubauen; das ist ein Teil der Aufgabe des astralischen Leibes. Denn es ist ein fortwährendes Auflösen und Zerstören der Eiweissprodukte und der anderen, die wir aufnehmen, es ist sozusagen eine Verwendung der Produkte, die wir aufnehmen, das^s entgegengewirkt wird dem, was das äussere Licht aufgebaut hat. Ohne diese Tätigkeit des inneren Auflösens würde der Mensch kein Ichwesen sein können, denn dadurch ist er ein Wesen, das innere Erlebnisse haben kann. Während der Aetherleib dafür sorgt, dass der physische Leib erhalten bleibt, sorgt der Astralleib, dass diese Produkte wieder abgebaut, wieder zersetzt werden.

Ohne diesen Zersetzungs Vorgang im physischen Leib würde innerhalb der physischen Welt der menschliche Astralleib sich nicht ausleben können, der das Ich in sich eingebaut hat. Wir haben also einen wechselweisen Prozess zwischen Mensch und Pflanze. Ausatmen von Kohlensäure, Einatmen von Kohlensäure, Ausatmen von Sauerstoff, Einatmen von Sauerstoff etc. Nun, dieser Gegensatz, wie er besteht zwischen der Pflanze und dem Menschen, ist allein zwischen Menschen und Pflanzen ein völliger Gegensatz. Das Tier ist in einer gewissen Weise nicht mit einem solchen Ich besetzt, wie der Mensch, sondern mit einem Gruppen-Ich sodass die gleichgestaltigen Tiere ein gemeinsames Gruppen-Ich haben, und von aussen geregelt werden. Das ist der wesentliche Unterschied zwischen Mensch und Tier, dass all das Abbauen der Tiere von einer äusserlichen Welt geregelt wird, von dem Menschen aber von seinem innerlichen Ich dirigiert wird. Beim Menschen kann aber sein Ich immer Herr werden über das, was vorgeht. Halten wir uns vor: wie wird dieses Ich immer mehr der Mittelpunkt seiner leiblichen Vorgänge werden? Fra-

gen wir uns jetzt einmal, was tut denn der Organismus, was tut der Astralleib bei seinem Abbau mit den Stoffen, die der Mensch in sich aufgenommen hat, oder kommt es nicht bei der Ernährung auf etwas wesentlich anderes an? Indem der vom Ich durchdrungene Leib abbaut, verrichtet er eine Tätigkeit und durch diese Tätigkeit wird innerlich etwas erzeugt; gerade durch das Zersetzen, durch den Astralleib entsteht die innere Bewusstseinstätigkeit. Tätigkeiten werden hervorgerufen dadurch, dass abgebaut wird. Es wird hervorgerufen 1. die innerliche Wärme, 2. dasjenige, was sich weniger bemerkbar macht als die innerliche Wärme, der physische Ausdruck des innerlichen Lichtes. Wie die innere Wärme, die das Blut durchzieht, ein Ergebnis der Zersetzung der Eiweissprodukte ist, ist das Nervensystem der Ausdruck des innerlichen Lichtes. Das Nervensystem ist in seiner inneren Tätigkeit ein Ergebnis des Abbaus. Nicht also der Nerv als solcher, sondern die Nerventätigkeit, dasjenige, was in dem Nerv vorgeht, was die Möglichkeit der Vorstellung, des Denkens im Menschen hervorruft, was wir nennen können den physischen Ausdruck des unsichtbaren Lichtes, das wird hervorgerufen durch einen Zersetzungsprozess, dadurch, dass die Produkte zersetzt werden. Es wird im Wesentlichen die innere Wärme durch die Zersetzung der Eiweissprodukte mitbedingt. Es wird das innere Licht bewirkt durch das, was im inneren Organismus vorgeht, durch das Fett, durch die Kohlenhydrate, (Stärke, Traubenzucker etc.) im Wärmeeerzeugungsprozess, im Bewegungsprozess, der im inneren Organismus entfacht wird, sodass darin der Ausdruck liegt der vom astralischen Leibe ausgehenden Tätigkeit. Nicht dann ernährt sich der Mensch richtig, wenn er die gehörige Menge Nahrungsmittel aufnimmt, sondern wenn in möglichst richtiger Art diese Prozesse ausgeführt werden. Denn darauf beruht das innerliche Leben. Der Mensch ist ein in Bewegung und Lebendigkeit begriffenes Wesen und darin liegt das innere Leben. Wird das nicht in der richtigen Weise erzeugt, so kann

es nicht in der richtigen Weise zurückwirken und der Mensch kann sich krank machen. Die richtige Art der inneren Beweglichkeit ist es, die und die Grundlage abgeben muss für die richtige Antwort auf die Ernährungsfrage. Nun werden wir dadurch aufmerksam gemacht darauf, dass alle dasjenige, was der Mensch zu vollführen hat an inneren Prozessen, in entgegengesetzter Richtung fortsetzen muss den Pflanzenprozess. Wo die Pflanze aufhört, muss der Mensch anfangen. Wenn ich auf einen Spezialfall zu sprechen komme, dann werden Sie gleich sehen, um was es sich handelt. Wenn der Mensch Pflanzenkost in sich aufnimmt, so ~~nutzt~~^{schr} diese Pflanzenkost dem menschlichen Organismus zu viel zu. Die Pflanzenkost ist so geartet, dass sie nicht fettreich sein kann. Es wird dem menschlichen Organismus, der die Fähigkeit hat, seine Fette selber zu erzeugen, zugemutet, von dem, was nicht Fett ist, Fett zu erzeugen. Also wenn der Mensch Pflanzenkost genießt, so muss er selber die Tätigkeit innerlich entfalten, er muss sich innerlich anstrengen, das, was er zur Bereitung der Fette braucht, aufzuwenden, und das wird ihm abgenommen, wenn er fertiges Fett aus dem Tierreiche genießt. Also ist es gut für den Menschen, wenn er möglichst viel abladen kann, dass er sich nicht zu viel anstrengen muss, sagen die Materialisten. Vom geistigen Standpunkt aus gesprochen, müssen wir gerade in der Entfaltung der inneren Tätigkeit die eigentliche Entfaltung des innerlichen Lebens ansehen. Wenn er genötigt ist, die Kräfte aufzurufen, die es ihm möglich machen, selber Fett zu bereiten, dann ~~legt~~ es in der innerlichen Beweglichkeit dass Ich und Astralleib Herr werden in dem physischen und Aetherleib. Wenn wir ihm fertiges Fett geben, ist die Folge davon, dass wir ihm allerdings ersparen, Fett zu erzeugen. Geben wir ihm aber Gelegenheit, seine Tätigkeit zu entfalten, werden wir ihn frei und zum Herren seines Leibes machen. Andernfalls bleibt der Mensch als geistiges Wesen Zu-

schauer dabei. Alles dasjenige, was sich so im Menschen abspielt, wobei er nur Zuschauer bleibt, das ist ein Schwergewicht im Menschen, das bewirkt, dass er gehemmt ist in dem Drange, seinen astralischen Leib auszuleben. So wird der astralische Leib in seiner innerlichen Beweglichkeit an eine innere Wand gestossen, wenn Sie ihm die Möglichkeit entziehen, sich selbst sein Fett zu erzeugen. Welche inneren Tätigkeiten werden entfacht durch diese oder jene Stoffe, ist die Frage? Wir wollen von diesem Gesichtspunkte aus versuchen, zu beleuchten die Beziehungen der pflanzlichen und tierischen Stoffe für die Ernährung des Menschen. Wir wollen einen Aufschluss darüber gewinnen wie sich tierische Nahrung, wie sich pflanzliche Nahrung im menschlichen Organismus verhält.

Das, was wir als tierisches Eiweiss geniessen, ist nicht auch dasselbe, was wir als pflanzliches Eiweiss geniessen. Das Tier führt bis zu einer gewissen Grenze, weil der tierische Organismus ja vom astralischen Leib durchdrungen ist wie der menschliche Organismus, ganz ähnliche Prozesse aus, wie der menschliche Organismus. Der menschliche Organismus führt sie nur ein Stück weiter, als der tierische Organismus. Es ist im Tier ebenfalls der astralische Leib, der aus seinem Aufbau den Abbau macht. Wenn wir nun die Tiere um uns herum betrachten und in geistiger Beziehung auf ihre Art und Weise eingehen, so sehen wir, wenn wir den Menschen mit dem Tiere vergleichen, in ihm zahlreich ausgebreitet das, was im Menschen als Eigenschaft vorhanden ist. Wenn Sie noch so grosse Verschiedenheiten in der menschlichen Organisation, bei den verschiedenen Rassen finden, so werden Sie sich sagen, dass der Mensch ein Wesen ist, das sich nur in einer Gattung darlebt. Der Mensch erscheint wie eine geistige Zusammenfassung dessen, was er in tierischer Form ausgebreitet sieht. Wenn Sie die Eigenschaften der Tiere sich ergänzen lassen, dann bekommen Sie einen Extrakt heraus desjenigen, was in entsprechender Moderation beim Menschen vorhanden ist. Jedes

einzelne Tier hat in sich einseitig die Kräfte, die im Menschen harmonisiert sind und darnach ist sein ganzer Organismus aufgebaut, alles bis in das innerste Gefüge seiner Stoffe ist so durchorganisiert, dass wir im Tierreich ein ausgebreitetes Tableau der menschlichen Eigenschaften haben. Wenn der Mensch den physischen Ausdruck zu suchen hat für die Eigenschaften seines Astralleibes, dann ist er darauf angewiesen, seinen astralischen Leib so anzustrengen, dass er all~~s~~ seine Kräfte zusammennehmen muss. Er muss Herr werden in sich selber. Er muss seinen astralischen Leib so in Tätigkeit setzen, dass der Pflanzenprozess in sich fortgesetzt wird. Mit dem, was wir aus dem Tierreich in uns aufnehmen, wird auch dasjenige, was der astralische Leib schon geleistet hat, schon mit aufgenommen, nicht nur das physische Fett und Fleisch des Tieres, sondern, was da drinnen der astralische Leib getan hat. Wenn wir die jungfräulichen Kräfte des Astralleibes bei Pflanzenkost aufrufen müssen, rufen wir unsere volle innere Tätigkeit auf. Es wird uns jedoch ein Teil dieser Tätigkeit abgenommen, wenn wir tierische Nahrung aufnehmen. Und jetzt können wir die Beziehung der beiden Ernährungsweisen uns ganz im geistigen Sinne vorführen lassen.

Wenn der Mensch immer mehr ^{über} werden will über das, was in seinem Leibe vorgeht, so kommt es bei dem Prozesse darauf an, dass der Mensch in der äusseren Welt in entsprechender Stärke wirkt, dass er äusserlich gewisse Eigenschaften entfaltet, dass er Stärke, Kraft, Mut, sagen wir selbst das Element des Agressiven entfaltet. Da kommt es denn, dass der Mensch sich noch nicht stark genug fühlt, nicht alles seinem astralischen Leib zutrauen kann, darum nimmt er die Unterstützung an. Und so darf man sagen, dass der Mensch dasjenige, was ihn innerlich freier und freier macht, den Stoffen verdankt, die ihm die Pflanze gibt, und was ihm die Eigenschaften gibt, durch die er ein Wesen wird, das

äusserlich in der physischen Welt gewisse Eigenschaften entfaltet, bei denen man keinen Wert darauf legt, dass sie alle aus dem jungfräulichen astralischen Leib herausgebildet werden, das verdankt er der Unterstützung durch die tierische Nahrung. Dies, dass der Mensch immer ein freieres und freieres Wesen werden soll, dass er Eigenschaften braucht, die er mit jenen Impulsen ausstattet, die er da und dort im Tierreiche verbreitet findet, hat ihn dazu veranlasst, dass er seine Nahrung aus dem Tierreiche entnimmt. Fragen Sie einmal, an, wie es bei kriegerischen Völkern war, die besträbt waren, jene Eigenschaften zu entfalten, die das Ausleben aus dem Physischen ermöglichten, und Sie werden eine Ernährung aus dem tierischen Reiche in der Regel finden, - selbstverständlich sind Ausnahmen vorhanden. Dagegen werden Sie finden, dass bei denjenigen Völkern, die vorzugsweise die Verinnerlichung der Charaktere entfaltet haben, eine Art beschauliches Dasein entfaltet haben, die Pflanzenkost entweder vorwiegend oder ausschliesslich war. Diese zwei Seiten dürfen auch nicht unberücksichtigt gelassen werden. Denn wenn man nicht aus der Erkenntnis heraus, sondern als Agitator agitieren will, dann kann man als Allheilmittel diese oder jene Nahrung annehmen. Nicht umsonst hat man zur gemischten Nahrung gegriffen, sondern weil man in einer gewissen Weise zu diesem Resultate kommen musste. Wir müssen uns auch sagen, wenn auch für manche Menschen aus rein gesundheitlichen Gründen eine vegetarische Nahrungsweise die richtige ist, so würde es für einen anderen Menschen heissen, seine Nahrungsweise untergraben, wenn man ihm eine vegetarische Kost zumuten würde. Ich rede für die allgemeine Menschennatur. Sie muss durchaus individuell behandelt werden, wenn sie in der richtigen Weise den Weg zu finden weiss in Bezug auf die Pflanzen- und tierische Nahrung. In unserer Zeit, wo die Fleischnahrung übertrieben wird, wirkt natürlich dieselbe entsprechend. Wenn der Mensch sich einen zu grossen Teil seiner innerlichen

Tätigkeiten abnehmen lässt, dann werden sich in ihm diejenigen Tätigkeiten entfalten, die sonst äusserliche Tätigkeiten sind. Die Seele wird sich veräusserlichen, er wird zugänglicher sein für die äusserliche Welt, er wird verknüpft werden mit der Aussenwelt. Wenn der Mensch aber seine Nahrung aus dem Pflanzenreiche entnimmt, wird er verinnerlicht und unabhängig gemacht, er wird Herr in seinem ganzen Wesen. Je mehr er sozusagen der Pflanzennahrung zuneigt, je mehr er in der Lage ist, die Pflanzennahrung überwiegen zu lassen, je mehr wird er imstande sein seine innerlichen Kräfte überwiegen zu lassen, den Sinn für weite Gesichtskreise zu entwickeln. Er verbindet sich nicht mit eng umrissenen Daseinskreisen. Der Mensch, der tierische Nahrung aufnimmt, verbindet sich mit eng umrissenen Daseinskreisen, der richtet sich starr auf eine Einseitigkeit. Natürlich ist es die heutige Aufgabe der Menschen, für beides zu sorgen, damit er nicht unpraktisch werde, man kann auch so vorurteilslos sein, dass man zu nichts ein Urteil gewinnt. Aber alles dasjenige, was den Menschen einschränkt, was ihn organisiert, in eine Spezialität hineinzukommen, das ist von der tierischen Nahrung. Was ihn aber erheben kann aus seinem engsten Daseinskreise, das verdankt er der pflanzlichen Nahrung. Ein gewisser Teil davon, dass die Menschen immer dogmatischer werden, gerade nur das überschauen können, in das sie hineingewachsen sind seit ihrer Geburt, hängt zusammen mit dem Ubertreiben der tierischen Nahrung. Dagegen würden die Menschen sehen, wenn sie mehr Rücksicht nehmen würden auf dasjenige, was aus dem Pflanzenreiche kommt, dass sie sich herausheben aus dem engen Kreise. Derjenige Mensch, der sich die Arbeit der Fettbildung abnehmen lassen will, der wird es schon bemerken können, dass diese abgenommene Arbeit eine Art Wand aufrichtet für seinen astralischen Leib. Und derjenige, der, wenn er auch kein Hellsehen ist, und diese Dinge nur in der richtigen Weise beurteilen kann, der sieht es dem menschlichen Auge an, ob

er sich sein Fett selbst zubereitet oder nicht. In diesem Blick des Auges kann man es verfolgen, wenn der astralische Leib genötigt ist, seine eigene Fettbildung hervorzurufen. So also sehen Wir, wie zwei entgegengesetzte Charakterzustände geschaffen werden dadurch, dass der Mensch entweder dem einen oder dem anderen Reiche seine Nahrung entnimmt. Sie sehen also, dass wir in der Tat in unserem Organismus in die Welt hineinwachsen und wieder herauswachsen müssen, indem wir uns auf die richtige Weise ernähren. Es wird eine Zeit kommen, wo die Menschen viel mehr die Pflanzennahrung schätzen werden, als es jetzt der Fall ist. Dann werden sie wirklich sagen können, ich muss erst untersuchen, vielleicht könnte von einem gewissen Gesichtspunkte aus auch das andere richtig sein, von dem ich heute glaube, dass es ein Blödsinn ist. Und dann wird er einsehen, dass er seinen ganzen physischen und geistigen Horizont erweitert dadurch, dass er durch eine pflanzliche Ernährung dem Schweren in ihm entgegenarbeitet. Und namentlich in gewissen Wissenschaften würden die Gesichtspunkte vergrößert werden, wenn die Pflanzenernährung durchgreifend würde.

Noch einige Beispiele seien hier angeführt, die uns zeigen werden, dass der Mensch das ist, was er isst und trinkt.

Betrachten wir einmal den Alkohol! Der Alkohol ist ja etwas, was allerdings aus dem Pflanzenreich erzeugt wird. Es würde zu lange dauern, wenn ich ausführen sollte, welche Gründe der Geisteswissenschaft es sind, die zeigen, dass der Alkohol äusserlich aus der Pflanze physisch schon dasjenige macht, was sich im Menschen gerade dadurch vollziehen muss, dass das Ich im Menschen seinen Mittelpunkt hat. Und es ist eine innerlich durch die Geisteswissenschaft erkennbare Tatsache, dass, wenn der Mensch den Alkohol genießt, der Alkohol gerade diejenige Tätigkeit abnimmt, die sonst ganz aus seinem Ich herausdringt. Wer viel Alkohol nimmt, braucht weniger zu essen und es brauchen dem Körper weniger

Körper weniger Nahrungsmittel zugeführt werden, die sonst den Verbrennungsprozess herbeiführen. Der Alkohol ruft diejenigen Kräfte wach, die sonst die innere Eindringung des Ichs hervorrufen muss. So also objectivieren Sie sich die Tätigkeit des Ichs, indem Sie in den Körper den Alkohol einführen, daher ist der Alkohol dasjenige Produkt, welches die Tätigkeit des Ichs nachahmt, imitiert, und Sie werden begreifen können, warum die Menschen zum Alkohol greifen. Aber in demselben Masse, in dem man sich einen solchen inneren Selbstvertreter schafft, macht man sich abhängig, macht man sich zum Sklaven. Der Mensch wird, wenn er sonst dazu geeignet ist, die beste Kraft seines Ichs in Tätigkeit bringen, wenn er sich überhaupt des Alkohols enthält. So aber wird hinter dieser Wand dasjenige getan, was eigentlich das Ich selber tun sollte und tun würde, wenn diese Wand nicht erst geschaffen würde.

Manche Nahrungsmittel haben eben ihre ganz spezielle Wirkung auf den Organismus, z.B. Kaffee. Kaffee ist etwas, was eine bedeutsame Wirkung hat. Die Wirkung des Kaffees äussert sich dadurch, dass sie sich auf den astralischen Leib erstreckt. Durch das Koffein wird bewirkt, dass durch die Nachwirkungen des Kaffees unser Nervensystem gewisse Tätigkeiten wie von selbst ausführt, zu denen wir uns sonst durch innere Kraft selbst aufschwingen müssten. Nun darf niemand sagen, es ist unter allen Umständen gut, wenn der Mensch alles aus seinem Astralleib heraus tun will. Der Mensch ist ein Wesen, das nicht von sich allein abhängt, sondern er ist hineingestellt in das Leben.

Kaffee ist wiederum solch ein Produkt aus dem Pflanzenreich, das äusserlich den eigentlichen Pflanzenprozess schon um eine Stufe höher gebracht hat und die Folge davon ist, dass der Kaffee eine gewisse Tätigkeit des Menschen abnehmen kann. Und da zeigt sich dem Blick, dass alles dasjenige, was in der Nerventätigkeit in Folgerichtigkeit

und logischem Zusammenhang ist, dass es eine Unterstützung erfährt durch den Kaffee, sodass der Mensch die logischen Zusammenhänge, das Haftenbleiben an denselben Gedanken sich abnehmen lassen kann vom Kaffee, natürlich mit einer Schwächung der eigentlichen inneren Kraft des Menschen. Z.B. bei einem Kaffeeklatsch! (Da bleiben die Gedanken so lange an einem Gegenstand hängen, bis er ganz durchgehelt ist, und das ist nicht bloss ein Witz, sondern liegt in der Wirkung des Kaffees.)

In ganz anderer Weise wirkt der Thee, er wirkt entgegengesetzt, namentlich bei etwas stärkerem Genuss werden die Gedanken auseinandergetrieben und hell gemacht. Das Starkwirkende des Thees ist, sagen wir, witzige Gedanken, blendende Gedanken aufglänzen zu lassen, die aber in ihrer Eigenheit eine gewisse leichte Kraft haben. Daher wird derjenige, der es nötig hat, einen Gedanken fein an den anderen zu reihen, der wird sich durch Kaffeegenuss aufhelfen, wie z.B. Literaten, die den ganzen Tag im Kaffeehaus verbringen. Das ist die gute Seite der Sache. Beim Thee ist das das Entgegengesetzte. Beim Kaffeeklatsch wirkt der Kaffee eben im schlechten Sinne logisch ein. Beim Thee werden die Gedanken mehr auseinandergerissen. Der Thee ist daher nicht mit Unrecht ein beliebtes Diplomatengetränk.

Interessant dürfte es für manche sein, als letztes Beispiel auch noch eines anzuführen, welches ja eine grosse Rolle im Leben spielt, den Milchgenuss. Die Milch ist ganz anders geartet als das Fleisch oder andere tierische Produkte. Die Milch ist etwas, was den animalischen Prozess, den Prozess, welcher durch den astralischen Leib zum Ausdruck gebracht wird, nur am schwächsten ausdrückt. Die Milch ist nur halb ein tierisches Produkt, hat die astralische Kraft in der menschlichen und tierischen Natur nicht Anteil nehmen lassen, und so ist die Milch eines der vorzüglichsten Genussmittel. Sie ist geeignet für

diejenigen Menschen, die auf den Fleischgenuss vollständig verzichten wollen, die aber nicht die Kraft haben, alles aus dem inneren astralischen Leibe zu vollziehen. Sie können ja schon aus einer rein äusserlichen Tatsache ersehen, dass die Milch alles enthält, was der Mensch für seine Organisierung braucht, sie ist, obwohl dies nur in eingeschränkter Masse gilt, dasjenige, was von den individuellen Eigenschaften des Menschen am allerunabhängigsten ist. Ja, es ^{Kann} sich nicht nur der schwache Organismus unterstützen lassen durch den Milchgenuss, sondern auch der starke. Wenn der Mensch eine Zeit lang sich entschliesst nur von Milch zu leben und Milch genießt, dann wird nicht nur die gewöhnliche Kraft in ihm wach gerufen, er geht über die gewöhnliche Kraft hinaus, es wachsen ihm Kräfte zu, sodass der Mensch einen Zufluss an Kraft erhält. Dann wird die Kraft als ein Ueberschuss entwickelt, und dann bilden sich jene Kräfte, die sich tatsächlich als heilende entwickeln können. Denn die Kraft, die man haben will, muss man erst erwerben, und da haben Sie den Ausweg, wie gewisse Kräfte im Menschen entwickelt werden können. Und in der Tat werden diejenigen, die aus dem Ernst des Lebens gewisse physische Heilkräfte entwickeln wollen, die werden sich trainieren, solche Kräfte zu erringen. Natürlich ist auch da durchaus das festzuhalten: Eines schickt sich nicht für alle. Es ist dies eine individuelle Sache, der eine kanns, der andere nicht. Der Mensch kann sich in weiser Art seinen Organismus aufbauen, kann dazu beitragen, die freien, selbständigen, inneren Kräfte zu entfalten und so kommen wir durch die Geisteswissenschaft auf den Eingangs erwähnten, von Feuerbach aufgestellten Spruch zurück: "Der Mensch ist, was er isst"

Der Mensch kann sich so ernähren, dass er seine unsichtbare innere Selbständigkeit untergräbt und dadurch zum Ausdruck dessen wird, was er isst. Aber er soll so essen, und die Geisteswissenschaft kann ihm eine Ableitung dazu sein, er soll so essen, dass er immer weniger

und weniger der Sklave seiner Nahrungsweise ist, weil wir durch eine unrichtige Ernährungsweise leicht werden können das, was wir essen.

Aber der Mensch kann dadurch, dass er sich mit der Erkenntnis des geistigen Lebens durchdringt, dass frei und unabhängig sei, darnach trachten, dass ihn dasjenige, was er isst, nicht hindert, dasjenige, was ein Mensch werden kann, zu sein und zu werden.
