

RUDOLF STEINER, Ph., D.

Ernährung & Bewusstsein

Die Ernährung des Menschen II

Vorträge, ausgewählt & herausgegeben
von Kurt Th. Willmann

(Themen aus dem Gesamtwerk Band 7)

Das Werk Rudolf Steiners gründet sich methodisch und erkenntniswissenschaftlich auf die Darstellung der grundlegenden Schriften: *Die Philosophie der Freiheit*. Grundzüge einer modernen Weltanschauung; *Theosophie*. Einführung in übersinnliche Welterkenntnis und Menschenbestimmung; *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* und *Die Geheimwissenschaft im Umriss*. Diese bilden zusammen mit den übrigen Schriften und den Aufsatzbänden das geschriebene Werk von überschaubarem Umfang, rund 40 Bände.

Daneben ist die Fülle der nachgeschriebenen Vorträge außerordentlich, in der Gesamtausgabe mehr als 250 Bände. Die Vorträge waren alle frei gehalten und nicht zum Druck bestimmt. Ihre Herausgabe erfolgt nach von Rudolf Steiner nicht durchgesehenen Nachschriften. Sie enthalten jedoch den Ausbau und die Entfaltung der in den Schriften entwickelten Grundkonzeptionen nach den verschiedensten Richtungen und Lebensbereichen. Sie stellen in ihrer thematischen Mannigfaltigkeit auch heute noch eine nicht bewältigte Aufgabe dar.

So ist das Motiv dieser Taschenbuchreihe: unter den in unserer Zeit aktuellen Gesichtspunkten den Zugang zu verschiedenen im Gesamtwerk verstreuten und nicht zusammenhängend ausgearbeiteten Themenkomplexen zu eröffnen und damit zugleich den Ansatz der anthroposophischen Erkenntnis Methode an bestimmten Problembereichen zu verdeutlichen. Die jeweilige Zusammenstellung beansprucht dabei inhaltlich keine Vollständigkeit.

Inhalt

- Ausführliche Inhaltsübersicht
- Vorbemerkung (des Herausgebers)
- Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft (8. 1. 1909)
- Die Entwicklung der Ernährungsformen (4. 11. 1905)
- Ernährung und okkulte Entwicklung (20. 3. 1913)
- Das innere Erleben der Nahrungs- und Genussmittel (21. 3. 1913)
- Ernährung, Heilung, geistige Entwicklung (9. 11. 1923)
- Die Durchgeistigung der Substanz (10. 11. 1923)
- Die Wirkung des Alkohols auf den Menschen (8. 1. 1923)
- Die Wirkung von Nikotin. Pflanzenkost und tierische Nahrungsmittel (13. 1. 1923)
- Nachwort (des Herausgebers): Zur geistigen Entwicklungsgeschichte der menschlichen Ernährung / Wende der Menschheits-Ernährung im 20. Jahrhundert und Zukunftsziele
- Anmerkungen
- Quellennachweis

AUSFÜHRLICHE INHALTS- ÜBERSICHT

Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft

München, 8. Januar 1909

«Was müssen wir essen, damit wir nicht dasjenige sind, was wir essen.»

«Vom geistigen Standpunkt aus gesprochen, müssen jedoch wir gerade in der Entfaltung der inneren Tätigkeit die eigentliche Entfaltung des inneren Lebens ansehen.»

Physisches und geistiges Licht, das innere Leben.

Die richtige Art der inneren Beweglichkeit ist es, die uns die Grundlage abgeben muss, für die richtige Antwort auf die Ernährungsfrage.

Individuelle Behandlung gemischter pflanzen- und tierischer Nahrung.

Auswirkungen einer Übertreibung der Fleischnahrung. Koffeinwirkung auf den astralischen Leib.

Milch und psychische Heilkräfte.

Die Entwicklung der Ernährungsformen

Berlin, 4. November 1905

Mondenaustritt und Geschlechtertrennung. Alte Ernährungsform auf der Erde. Umwandlung in Milchgenuss: die Mondnahrung. Die vorlemurische Zeit. Sonnennahrung. Der Mensch als umgekehrte Pflanze. Pflanzennahrung. Mondsöhne, Sonnensöhne. Jehova als nährenden Naturkraft. Abel-Kain. Lemurier-Atlantier.

Das Sich-Ernähren von dem Toten und die Ichsucht. Jägervölker. Tierkörper und Pflanzenwurzel. Salznahrung.

Milchtrinker, Fruchtesser, Weinbereiter. Wasser-Initiation. Dionysos-Kultur. Weinkultur bei Persern. Evangelist Johannes: Verwandlung von Wasser in Wein ... Wein in Wasser. Symbol des Abendmahls: Brot und Wein.

Zukunft: Aufstieg zur mineralischen Nahrung. Tiernahrung, Pflanzennahrung, Mineralnahrung. Orientalische «Gebote»: «Du sollst nicht verlangen, dass Stoffe anders wirken, als sie wirken!»

Ernährung und okkulte Entwicklung

Den Haag, 20. März 1913

Pflanzenbildung – Pflanzennahrung – Tiernahrung.

Alkohol. Weintraube – Fruchtfleisch – Keimkraft.

Unser eigenes geistiges Ich und das Gegen-Ich. Gegenwirkung durch Alkohol.

Das innere Erleben der Nahrungs- und Genussmittel

Den Haag, 21. März 1913

Die Milch als spezifisch Irdisches. Die Pflanzennahrung und die Kräfte der kosmischen Verbindung des Menschen: mit dem ganzen planetarischen System, dem Sonnensystem, dem Sonnenlicht. Tierische Nahrung und Erdschwere.

Die individuellen und die Vererbungsverhältnisse des Menschen für die Ernährungsweise.

Vegetarismus und Milchnahrung.

Die Verbindung mit dem Irdisch-Menschlichen der Erdenverwandtschaft.

Tierisches Eiweiß (Hühnerei) und der indirekte kosmische, spezielle Mondeinfluss.

Aufbau der tierischen Fettsubstanz. Aufbau der Stärke- und Zuckersubstanz.

Gesunde Egoität und moralisch-geistige Selbstlosigkeit: die gesunde Erdenansicht. Der Persönlichkeitscharakter des Menschen. Genussmittel: Wirkung von Kaffee und Tee. Teegenuss und Scharlatanerie. Schokolade und Philistosität.

Das Herz und die Sonne – das Gehirn und die Sterne – das Verdauungssystem und die Erde.

Der Einklang des Menschen mit der Erde und dem Umkreis durch spirituelle Entwicklung.

Ernährung, Heilung, geistige Entwicklung

Dornach, 9. November 1923

Nerven-Sinnes-Entwicklung, Atmungs-Blutzirkulations-Entwicklung, Stoffwechsel-Entwicklung, Bewegungs-Entwicklung.

Mineralisches und Blut-Wärme: Wärmeäther. Pflanzliches und innere Luftgestalt. Tierisches und innere wässrige Form. Menschliches und innere feste Form.

Die Ausströmung von Äther im ganzen menschlichen Organismus durch den Kohlenstoff. Die kosmischen Gestaltungs-Impulse.

Das Krankmachende der Stoffwechselprozesse. Ptyalin, Pepsin, Trypsin, Bauchspeicheldrüse, Lymphe, Galle, Niere etc.

Das Heilende der Zirkulationsvorgänge. Die Zirkulationsänderungen durch bestimmte Stoffe. Atmungsrythmus als Bändigung des Zirkulationsrythmus: Urheilungsprozess. Saturn-Ring als kreisende Gesundheit.

Die Kräfte geistiger Entwicklung des Menschen. Ein rationelles System der Heilkunde. Heilkunst (Medizin) und Erziehungskunst (Pädagogik).

Blutprozesse – Nervenprozesse, Entzündungen – Geschwulstbildung.

Erzbildungsprozesse. Die dreistufige Aufrichtung der Welt.

Die Durchgeistigung der Substanz

Dornach, to. November 1923

Die Durchgeistigung der wärmeätherisierten Erdenmaterie. Die feurige Natur im Menschen. Der phosphorsaure Kalk im Menschen. Die Milch.

Das innere Durcharbeiten der Stoffe und Kräfte. Erkältung als Vergiftung.

Pflanzenwurzel und die Salze der Erde: Mondenvergangenheit.

Das Blütenhafte und die Lichtweiten des Weltalls. Lebendige Erinnerungen an die Evolution.

Pflanzen-Nahrung: Zurückstreben zu den Geistweiten des Kosmos.

Die Umstülpung. Wurzelnahrung. Hülsenfrüchte.

Durchgeistigung des Pflanzlich-Stofflichen.

Das Pflanzliche in der tierischen Verdauung. Die Sphäre des eigenen Erlebens und die Ernährungsweise. Milchnahrung als Kindesnahrung, Honig als Altersnahrung.

Die Wirkung des Alkohols auf den Menschen

Dornach, 8. Januar 1923

Alkohol, Blutzirkulation, Leidenschaftsleben.

Verstandes- und Seelenleben. Harnsäure-Ablagerung. Säuferwahnsinn.

Über Phosphor im Menschen. Bildung roter und weißer Blutkörperchen im Knochenmark. Erbliche Schädigung durch Alkohol. Kokaingenuss und Zerstörung der Fortpflanzungskräfte.

Verfolgungswahn. Aufklärung und Freiheit des Menschen. Sozialreform.

Wissenschaft und Menschlichkeit. Respekt vor der menschlichen Freiheit.

Die Wirkung von Nikotin. Pflanzenkost und tierische Nahrungsmittel

Dornach, 13. Januar 1923

Nikotinwirkung und Herztätigkeit: Blutzirkulation. Herz- und Atmungsrythmus. Gift und Heilmittel. Sauerstoffbedarf, Atemnot, Angstgefühl.

Beziehung von Herz und Niere. Urinabsonderung. Gedankenkraft. Zu rasches Urteilen. Verfolgungswahngedanken. Willensschwäche. Alterserscheinungen. Osteophagen.

Nahrungsweise und Agitation. Stoffwechsel bei Mensch und Tieren (Rind, Pferd, Hirsch, Vogel).

Pflanzensubstanz, Fleischsubstanz. Harnsäure-Salze und Gehirnbildung. Pferd und Fleischfütterung. Bevölkerung in Asien. Vegetarismus, Fleischessen. Ermüdung. Denktätigkeit. Diabetes.

Über Zuckerkonsum in England, in Russland, bei Juden. Schweinefleisch: Erschwerung der Zuckerverarbeitung.

Über Schächten von Tieren. Altes Testament, Rassegebot und Medizin. Karlsbader Wasser. Volksgesundheit und Medizin. Soziales Leben.

Absinth, Schlafschäden, Blutschäden.

VORBEMERKUNG

Für die Auswahl von Vorträgen Rudolf Steiners zum vorliegenden zweiten Band über die geistigen Grundfragen der irdisch-kosmischen Ernährung des Menschen waren folgende Gesichtspunkte geltend. Wie für den vorausgehenden ersten Band sollte am Anfang die Diktion eines öffentlichen Vortrages stehen (München, 8. Januar 1909), um den Leser mit der vielgestaltigen Darstellungskunst Rudolf Steiners über verwandte Themen bekannt zu machen, um so mehr als in den folgenden Nachschriften der Unterton der Vertrautheit mit einem durch Studium und Unterweisung vorbereiteten Hörerkreis unmittelbar erkennbar wird. Insbesondere der zweite Vortrag (Berlin, 4. 11. 1905) trägt die Züge weitausgreifender Hinweise auf vorangegangene Darstellungen, welche durch zahlreiche Anmerkungen der Verdeutlichung bedürfen, sich aber aus der betonten Innerlichkeit der Thematik als unmittelbar einsichtige Ergebnisse der Geistesforschung in sich selber tragen. Dem schließen sich die beiden Vorträge im Haag an; sie lassen in ihrem Zusammenhang in alle Einzelheiten hinein die großen geistigen Perspektiven der Thematik erkennen. Es wird in jedem Urteil an die unmittelbar individuelle Wahrheitserfahrung jedes einzelnen appelliert, je mehr sich die Thematik zu der geistigen, kosmischen Dimension der Substanzbetrachtung und Menschenbestimmung erhebt.

Wiederum steigert sich die Thematik durch die beiden zusammenstimmenden Inhalte von 1923 zu einer Menschenverantwortung, die durch Anthroposophie in alle einzelnen Vorgänge und Aufgaben der Ernährungsweise hingelenkt werden soll. Die Steigerung der Ernährung zur Heilung, der Heilung zur geistigen Entwicklung eröffnet so die individuellen Elemente der Diätetik, die in sich die irdischen mit kosmischen Perspektiven durchdringen will.

Die beiden letzten Beiträge möchten die Gewissensfragen anschlagen, die im Fortschritt unseres Jahrhunderts die tiefe Besorgnis und Krisis berühren, welche mit fortschreitender Ausbreitung von Zivilisation und Technologie über alle Bereiche des Erdkreises hin immer mehr als bedrohende Gegenmächte der Menschheitsgesundheit und des geistigen Fortschritts der Menschen-Natur aufstehen.

Das Nachwort stellt dem die Ausblicke in eine verantwortungsvolle Zukunft auf dem Gebiete der Menschheits-Ernährung und der Erden-Fruchtbarkeit entgegen. So möchten die Inhalte der beiden Ernährungs-Bände aus den «*Erkenntniswurzeln*» auf die «*Lebensfrüchte*» der Anthroposophie hinweisen.

Dadurch, dass dem Leser durch ausführliche Anmerkungen und durch die Nachworte reichliche Anleitung zum weiteren Studium anheimgegeben ist, wird auch der zweite Band zu einem Arbeitsbuch, das wirklicher Lebensarbeit und Lebensgestaltung dienen will.

Kurt Th. Willmann

ERNÄHRUNGSFRAGEN IM LICHT DER GEISTESWISSENSCHAFT

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 prosaischeres 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 unmittelbare, ins Alltägliche eingreifende Fragen die Geisteswissenschaft etwas zu sagen hat. Auf der einen Seite wird ja dieser Geisteswissenschaft der Vorwurf gemacht von denen, die sie sozusagen von außen kennenlernen, dass sie sich zuviel 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 Anthroposophie nur kennenlernen aus einer Broschüre oder durch Anhören eines einzelnen Vortrages. Dieser andere Vorwurf könnte so ausgesprochen werden, dass man sagte, die Anthroposophen reden viel zuviel, sie kümmern sich viel zuviel um die Fragen: was sollen sie essen, was sollen sie trinken. Es mögen 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 herunterschauen, die gerade von dem Gesichtspunkte ausgehen, dass sie sagen: ach, was der Mensch isst und trinkt, ist doch 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 Anthroposophie 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 irgendeiner 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, hier sei für oder gegen eine Ernährungsmethode eingetreten worden. Es wird hier 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 ist, 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 ordentlich 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, dadurch gerade 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 allgemeine Tatsache ja nur anzuführen, dass, rein materialistisch betrachtet, der Mensch fortdauernd 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 zusammensetzt. 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, Kohlehydraten und mineralischen Stoffen. Man kann also fragen, wie ernährt sich der Mensch am besten, damit er sich die gehörige Menge aus diesen Nahrungsstoffen zuführt?

Nun muss gleich aufmerksam gemacht werden, dass die Geisteswissenschaft feststehen 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 als physisch nur der Ausdruck sein können von den geistigen. Und dass der Mensch ein Ganzes ist und die Zusammensetzung des physischen Leibes so, wie wenn er sich nur zusammenfügt 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 Äther 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 Ätherleib noch der astralische Leib ist; 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 sowohl sein Ätherleib, 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 vierte Glied der menschlichen Wesenheit. Dann erst haben wir den ganzen Menschen vor uns, wenn wir ihn als diese viergliedrige Wesenheit betrachten.³ Und dann erst können wir sprechen von dem Umfange der Ernährungsfrage, wenn wir uns auch Antwort geben können darauf, wie wirken diese unter dem Einfluss 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 die Anthroposophen, welche sich selbst erziehen wollen, um zu der Stufe des geistigen Schauens zu kommen; dasjenige, was hier zu sagen ist, das gilt ganz im allgemeinen für jeden Menschen. Der Mensch nimmt seine Nahrungsmittel aus dem Tierreich, Pflanzenreich, Mineralreich. Nun 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 den Sauerstoff einatmet, 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 atmet in gewisser Beziehung, aber der Atmungsprozess hat bei der Pflanze eine ganz andere Bedeutung.⁴ So also können wir sagen: 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 Tableau 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 wer da glaubt, dass es nur etwas Physisches sei, geht fehlt. Wie hinter allem Physischen das Geistige steckt, so steckt hinter dem Lichte, das uns zuströmt, ein geistiges Licht. Jedes Mal, wenn der Mensch sich freut an dem 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, 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. Es ist die Ergänzung vom physischen Licht.

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 die Beziehungen zwischen dem physischen Leib, dem Ätherleib und dem astralischen Leib sind, der durchsetzt ist von dem Ich andererseits. Es wurde hier öfters gesagt: der Ätherleib ist das ganze Leben hindurch ein Kämpfer gegen den Verfall des physischen Leibes. Im Menschen, wie ja auch beim Tier kommt dazu 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, Kohlehydrate 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, dass entgegengewirkt wird dem, was das äußere Licht aufgebaut hat. Ohne diese Tätigkeit des inneren Auflösens würde der Mensch kein Ich-Wesen sein können, denn dadurch ist er ein Wesen, das innerliche Erlebnisse haben kann. Während der Ätherleib dafür sorgt, dass der physische Leib erhalten bleibt, sorgt der Astralleib, dass diese Produkte wieder abgebaut, wieder zersetzt werden.

Ohne diesen Zersetzungsvorgang 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, Einsaugen von Kohlensäure, Ausatmen von Sauerstoff, Einatmen von Sauerstoff usw. 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 beseelt wie der Mensch, sondern mit einem Gruppen-Ich, so dass 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, beim Menschen aber von seinem innerlichen Ich dirigiert wird. Beim Menschen kann aber sein Ich immer mehr Herr werden über das, was in ihm vorgeht. Halten wir uns vor: wie wird dieses Ich immer mehr der Mittelpunkt seiner leiblichen Vorgänge werden? Fragen 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 erstens die innerliche Wärme hervorgerufen, zweitens 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, 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 Kohlehydrate, Stärke, Traubenzucker usw. im Wärmeerzeugungsprozess, im Bewegungsprozess, der im inneren Organismus entfacht wird, so dass darin der Ausdruck liegt der vom astralischen Leib 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 wird krank.

Die richtige Art der inneren Beweglichkeit ist es, die uns die Grundlage abgeben muss für die richtige Antwort auf die Ernährungsfrage. Nun werden wir dadurch aufmerksam gemacht darauf, dass alles dasjenige, was der Mensch zu vollführen hat an inneren Prozessen, in entgegengesetzter Richtung den Pflanzenprozess fortsetzen muss. 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 mutet diese Pflanzenkost dem menschlichen Organismus zuviel 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; das aber wird ihm abgenommen, wenn er fertiges Fett aus dem Tierreiche genießt. Also ist es gut für den Menschen, wenn er möglichst viel Fett abladen kann, dass er sich nicht zuviel anstrengen muss! sagen die Materialisten. Vom geistigen Standpunkt aus gesprochen, müssen jedoch 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 liegt es in der innerlichen Beweglichkeit, dass Ich und Astralleib Herr werden in dem physischen und Ätherleib. Wenn wir ihm fertiges Fett geben, ist die Folge davon, dass wir ihm allerdings ersparen, selber Fett zu erzeugen. Geben wir ihm aber Gelegenheit, seine Tätigkeit zu entfalten, werden wir ihn frei und zum Herrn seines Leibes machen. Andernfalls bleibt der Mensch als geistiges Wesen Zuschauer 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 stoßen, wenn Sie ihm die Möglichkeit entziehen, sich selbst sein Fett zu erzeugen. Welche innere Tätigkeiten werden entfacht durch diese oder jene Stoffe, das ist die Frage. Wir wollen von diesem Gesichtspunkte aus versuchen, die Beziehungen der pflanzlichen und tierischen Stoffe für die Ernährung des Menschen zu beleuchten. Wir wollen einen Aufschluss darüber gewinnen, wie sich tierische Nahrung, und wie sich pflanzliche Nahrung im menschlichen Organismus verhält.

Das, was wir als tierisches Eiweiß genießen, ist nicht dasselbe, was wir auch 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 um ein Stück weiter aus, über eine gewisse Grenze hinaus und noch etwas weiter als der tierische Organismus. Der astralische Leib ist es auch, der beim Tier aus seinem Aufbau wiederum den Abbau bewirkt. Wenn wir nun die Tiere um uns 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 verschiedensten Rassen finden, so werden Sie sich dennoch 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 den tierischen Formen ausgebreitet sieht. Wenn Sie die Eigenschaften der Tiere sich gegenseitig ergänzen lassen, dann bekommen Sie einen Extrakt dessen, was in entsprechender Moderation beim Menschen vorhanden ist. Jedes einzelne Tier hat in sich einseitig etwas von den Kräften, die im Menschen harmonisiert sind, und danach 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 Eigenschaften seines Astralleibes, dann ist er darauf angewiesen, seinen astralischen Leib so anzustrengen, dass er alle seine Kräfte zusammennehmen muss. Er muss Herr werden über die Vorgänge 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 nicht nur das physische Fett und Fleisch des Tieres, sondern auch das, was der astralische Leib da drinnen geleistet hat, mit aufgenommen. Wenn wir bei der Pflanzenkost die jungfräulichen Kräfte des Astralleibes 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 Beziehungen der beiden Ernährungsweisen uns ganz im geistigen Sinne vorführen lassen.

Wenn der Mensch immer mehr Herr 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 Kraft, Mut, sagen wir selbst das Element des Aggressiven entfaltet. Da kommt es aber vor, dass der Mensch sich noch nicht stark genug fühlt, nicht alles seinem astralischen Leib zutrauen kann, darum nimmt er die Unterstützung durch die tierische Nahrung 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 ein immer freieres und freieres Wesen werden soll und dass er Eigenschaften braucht, die er mit jenen Impulsen ausstattet, welche er da und dort im Tierreiche verbreitet findet, hat ihn dazu veranlasst, seine Nahrung auch dem Tierreiche zu entnehmen. Fragen Sie einmal an, wie es bei kriegerischen Völkern war, die bestrebt waren, jene Eigenschaften zu entfalten, die das Sich-Ausleben aus dem Physischen ermöglichten, und Sie werden in der Regel eine Ernährung aus dem tierischen Reiche 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 üblich war. Diese zwei Seiten dürfen auch nicht unberücksichtigt gelassen werden. Nur wenn man nicht aus der Erkenntnis heraus, sondern als Agitator für etwas Propaganda machen 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 immerhin 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 Gesundheit zu untergraben, wenn man ihm eine vegetarische Kost zumuten würde. Ich rede im Hinblick auf die allgemeine Menschennatur; sie muss aber durchaus individuell behandelt werden, wenn sie in der richtigen Weise den Weg finden soll in Bezug auf die Pflanzen- und tierische Nahrung. In unserer Zeit, wo die Fleischnahrung übertrieben wird, wirkt dies natürlich auch 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 über sein ganzes Wesen. Je mehr er sozusagen der Pflanzennahrung zuneigt, **je mehr er in der Lage ist, die Pflanzennahrung überwiegen zu lassen, desto 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 vorwiegend 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 über nichts ein Urteil gewinnt. Aber es ist schon so: **alles dasjenige, was den Menschen einschränkt, was ihn dazu organisiert, in eine Spezialität hineinzukommen, das hat er von der tierischen Nahrung. Was ihn aber erheben kann aus seinem engsten Daseinskreise, das verdankt er der pflanzlichen Nahrung.** Dass die Menschen immer **dogmatischer** werden, gerade nur das überschauen können, in das sie hineingewachsen sind seit ihrer Geburt, hängt stark zusammen mit dem **Übertreiben der tierischen Nahrung.** Dagegen würden die Menschen sehen, wenn sie mehr Rücksicht nehmen würden auf das, was aus dem Pflanzenreiche kommt, dass sie sich leichter herausheben aus dem engen Kreise. Der Mensch, der sich die Arbeit der Fettbildung abnehmen lassen will, der wird es schon bemerken können, dass diese abgenommene Arbeit eine Art von Wand aufrichtet für seinen astralischen Leib. Und wenn man auch kein Hellseher ist und nur diese Dinge in der richtigen Weise beurteilen kann, so sieht man es dem menschlichen Auge an, ob einer 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 anderen Reiche seine Nahrung entnimmt. **Wir sehen, 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 der Mensch einsehen, dass er seinen ganzen physischen und geistigen Horizont erweitert dadurch, dass er durch eine pflanzliche Ernährung dem Schweren in sich entgegenarbeitet. Und namentlich in gewissen Wissenschaften würden die Gesichtspunkte vergrößert werden, wenn die Pflanzennahrung durchgreifen 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!⁵ 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 physisch vollziehen muss, dass der Mensch im Ich 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 zu sich nimmt, braucht weniger zu essen, und es brauchen dem Körper weniger Nahrungsmittel zugeführt zu werden, die sonst den Verbrennungsprozess herbeiführen würden. **Der Alkohol ruft diejenigen Kräfte wach, die sonst die innere Eindringung des Ich hervorrufen muss.** So also objektivieren Sie sich die Tätigkeit des Ich, indem Sie in den Körper den Alkohol einführen; daher ist der Alkohol dasjenige Produkt, welches die Tätigkeit des Ich nachahmt, imitiert, und Sie werden es nun 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 würde, wenn er sonst dazu geeignet ist, die beste Kraft seines Ich in Tätigkeit bringen, wenn er sich überhaupt des Alkohols enthielte. 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 aufschwingen mussten**. Nun darf niemand sagen, es sei 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 selbst 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 geschulten Blick, dass **alles dasjenige, was in der Nerventätigkeit von Folgerichtigkeit und logischem Zusammenhang ist, eine Unterstützung erfährt durch den Kaffee, so dass der Mensch die logischen Zusammenhänge**, das Haftenbleiben an demselben 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 durchgehechelt ist. Und das ist nicht bloß ein Witz, sondern liegt in der Wirkung des Kaffees.)

In ganz anderer Weise wirkt der Tee, er wirkt entgegengesetzt; namentlich bei etwas stärkerem Genuss werden die Gedanken auseinandergetrieben und hell gemacht. Das Starkwirkende des Tees ist, sagen wir, witzige Gedanken, blendende Gedanken aufglänzen zu lassen, die aber in ihrer Einzelheit eine gewisse leichte Kraft haben. Daher wird derjenige sich durch Kaffeegenuss aufhelfen, der es nötig hat, einen Gedanken fein an den anderen zu reihen, wie z.B. Literaten, die den ganzen Tag im Kaffeehaus verbringen. Das ist die gute Seite der Sache. Beim Tee ist es das Entgegengesetzte; beim Kaffeeklatsch wirkt der Kaffee eben im schlechten Sinne logisch ein; beim Tee werden die Gedanken mehr auseinandergerissen. Der Tee 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 Leib zu vollziehen. Sie können ja schon aus einer rein äußeren Tatsache ersehen, dass die Milch alles enthält, was der Mensch für seine Organisation braucht: sie ist, obwohl dies nur in eingeschränktem 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 Zeitlang sich entschließt, von Milch zu leben und Milch genießt, dann wird nicht nur die gewöhnliche Kraft in ihm wachgerufen, es geht über die gewöhnliche Kraft hinaus, **es wachsen ihm Kräfte zu, so dass der Mensch einen Zufluss an Kraft erhält**. Dann wird ein Überschuss an Kraft entwickelt, und dann bilden sich jene Kräfte, die sich tatsächlich als heilende entwickeln können. Denn 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, diejenigen, die aus dem Ernst des Lebens heraus gewisse psychische Heilkräfte entwickeln wollen, die können sich trainieren, solche Kräfte zu erringen. Natürlich ist auch da durchaus das festzuhalten: Eines schickt sich nicht für alle.⁶ Es ist dies eine individuelle Sache, der eine kann es, der andre nicht. Der Mensch hat die Möglichkeit, sich in weiser Art seinen Organismus aufzubauen, kann dazu beitragen, die freien, selbständigen, inneren Kräfte zu entfalten, und so kommen wir denn 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 Anleitung dazu sein –, 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, danach trachten, dass er frei und unabhängig sei, so dass ihn dasjenige, was er isst, nicht hindert, dasjenige zu sein und zu werden, was ein Mensch werden kann.

DIE ENTWICKLUNG DER ERNÄHRUNGSFORMEN

Heute sollen im Anschluss an den letzten Vortrag⁷ einige aphoristische Bemerkungen über die Entwicklung der verschiedenen Rassen folgen. Vorher aber soll auf einige Dinge aufmerksam gemacht werden, deren Gründe in nur wenigen Büchern angegeben sind.

Die sogenannten Ernährungsgesetze in den verschiedenen Kulturen scheinen zunächst sehr willkürlich zu sein. Sie sind es aber nicht, sie sind aus Wissen und Weisheit heraus geboren. Wir müssen aber streng Rücksicht darauf nehmen, dass unsere gegenwärtige Menschheit gar nicht imstande ist, solche Dinge befolgen zu können, wie wir sie heute besprechen wollen. Sie werden aber später gewisse Grundlagen abgeben für bestimmte Gesetze des sozialen Lebens. Also niemand darf glauben, dass man gleich Adept wird dadurch, dass man übergeht zum Vegetarismus und so weiter.

Es gibt eine gewisse Pflege der Heilkunde bei orientalischen Völkerschaften, die so betrieben wird, dass die betreffenden Ärzte vor allen Dingen auf die Ernährung ihres eigenen physischen Körpers das größte Gewicht legen. Da, wo das alte spirituelle Leben noch besteht, gibt es Menschen, die in der alten Weise Heiler geworden sind dadurch, dass sie sich ausschließlich von Milch nähren. Sie sind sich klar darüber, dass, weil sie alles andere ausschließen, sie in sich dann physisch heilende Kräfte gewinnen, besonders zur Heilung von sogenannten Geisteskrankheiten.⁸ Sie haben ihre besonderen Verrichtungen. Sie wissen ganz genau, wenn sie bloß Milch genießen, dass sie dann bestimmte Kräfte entwickeln.

Wir wollen uns klar machen, auf welcher Intuition das beruht. Diese tiefe Intuition können wir in folgender Weise verstehen. Wir wissen von einem bestimmten Hergang in der menschlichen Entwicklung. In der Mitte der lemurischen Zeit⁹ spaltete sich das ursprünglich Menschliche in ein aufsteigendes Menschliches und ein Tierisches. Damit war verknüpft, dass die Kräfte, die die Erde hatte, als sie noch mit dem Monde vereint war, sich auch gespalten und ein Teil derselben mit dem Monde sich von der Erde getrennt haben.

Denken wir uns die Zeit, in der die Erde noch mit dem Monde vereint war. Da stand der Mensch auf einer ganz anderen Entwicklungsstufe. Er hatte damals schon das warme Blut, war aber noch nicht in zwei Geschlechter gespalten. Mit der Abtrennung des Mondes hat man die Spaltung in zwei Geschlechter zu beobachten, so dass, wenn Sie heute nach dem Monde hinaufblicken, Sie sagen können: Dass du herausgegangen bist aus der Erde, hat bewirkt, dass sich die menschliche Produktionskraft in zwei Teile gespalten hat. – Es gab auch eine Zeit auf der Erde, in der die Menschheit unmittelbar verknüpft war mit dem Tierischen, eingesenkt in das Tierische und sich auch von dem Tierischen ernährte. Diese Art der Ernährung wird schwer verstanden werden von dem, der nicht hellseherische Kräfte hat. Eine Vorstellung davon können wir uns aber bilden, wenn wir die regelmäßige Ernährungsweise der Säugetiere betrachten, die durch ihre eigene Milch ihre Jungen ernähren. Mit der Spaltung der Produktionskraft trat auch diese Art der Ernährung auf.

Früher konnten die Menschen den Nahrungsstoff aus der unmittelbaren Umgebung aufnehmen, so wie heute die Lunge die Luft aufnimmt. Der Mensch war damals durch Saugfäden verbunden mit der ganzen ihn umgebenden Natur, so ähnlich wie heute der menschliche Embryo im Leibe der Mutter ernährt wird. Das war die alte Ernährungsform auf der Erde. Ein Rest davon ist das heutige Säugen der Säugetiere, und die Milch ist wie die Nahrung, die der Mensch in der vorlemurischen Zeit genoss, sie ist die alte Götternahrung, die erste Form der Nahrung auf der Erde. **Damals war eben die Natur der Erde so, dass diese Nahrung überall herausgesogen werden konnte.** So ist die Milch ein Produkt aus der ersten menschlichen Ernährungsform. Als der Mensch im Physischen noch näher dem Göttlichen war, da sog er die Milch aus der Umgebung heraus. Die Okkultisten wissen, wie die Menschen zusammenhängen mit der Natur.

Der Milchgenuss ist eine uralte umgewandelte Ernährungsform. Die erste Nahrung war für den Menschen immer die Milch. In dem Ausspruch *«Die Milch der frommen Denkungsart»* ist diese mit Absicht so genannt.

Wir fragen, was hat das ursprünglich bewirkt, dass die Milch so, wie das damals war, aus der Umgebung herausgesogen wurde? Die Mondkräfte in der Erde haben das möglich gemacht; sie waren wie ein allgemeines Blut der ganzen Erde. Aber als der Mond heraustrat, konnten die Mondkräfte nur noch konzentriert werden auf besondere Organe in den Lebewesen.

Der Okkultist nennt die **Milch die Mondnahrung**. Mondsöhne sind diejenigen, die sich von Milch nähren. Der Mond hat die Milch gereift. Es hat sich bewahrheitet, dass die orientalischen Heiler, die nur von Milch leben, die Urkräfte wieder aufnehmen, die auf der Erde waren, als die Milch noch in Strömen auf der Erde floss. Sie sagten sich: Das sind die Kräfte, die den Menschen ins Dasein riefen. Diese hervorbringenden Kräfte müssen auch gesundheitsbringend sein, also eignen wir uns die Macht an, Gesundheit zu fördern, wenn wir nur Milch genießen und alles andere ausschließen.

Versetzen wir uns in die vorlemurische Zeit. Da herrschte also der Zustand, dass die Milch äußerlich aus der Umgebung gesogen wurde. Dann kam ein Zustand, da die Milch allgemeine Menschennahrung wurde, und dann der Zustand, da die Muttermilch genossen wurde. Vor der Zeit, in der die Milch allgemein aus der Natur gesogen wurde, da gab es eine Zeit, in der die Sonne noch mit der Erde verbunden war. Da bestand eine Sonnennahrung. Ebenso wie die Milch vom Monde zurückgeblieben ist, sind auch Produkte zurückgeblieben, die von der Sonne gereift sind. Alles was von der Sonne durchscheint wird, Blüten und Früchte der Pflanzen, gehören zur Sonne. Sie waren früher dem Mittelpunkt der mit der Sonne verbundenen Erde zugeneigt. Sie steckten in der Sonne mit den Blüten. Als sich die Erde von der Sonne trennte¹, blieben die Pflanzen bei ihrem alten Charakter: sie wendeten ihre Blüten nun wieder der Sonne zu. Der Mensch ist die umgekehrte Pflanze. Was an der Pflanze oberhalb der Erde wächst, verhält sich ebenso zur Sonne wie die Milch zum Monde, ist also Sonnennahrung. Es trat an die Stelle der bloßen Milchnahrung allmählich eine Art von Pflanzennahrung, und zwar von den oberen Teilen der Pflanze. Das war die zweite Art der menschlichen Ernährung.

So standen sich, als die lemurische Zeit zu Ende ging, zwei Geschlechter gegenüber: Ein Geschlecht, die eigentlichen Mondsöhne, welche Tiere züchteten und sich nährten von dem, was die Tiere gaben, von der Milch der Tiere; und ein zweites Geschlecht, das sich von Pflanzen nährte, von dem, was der Boden hergab.

Diese Tatsache wurde dargestellt in der Geschichte von Kain und Abel. Abel ist ein Hirte, Kain ein Ackerbauer; Abel [repräsentiert] das Mond- und Kain das Sonnengeschlecht. Diese Allegorie ist etwas ganz Großartiges. Die Geheimlehre deutet das in etwas versteckter Weise an. Jenes göttliche Wesen, welches den Menschen die Möglichkeit gegeben hat, ein Mondwesen zu sein, sich aus der umgewandelten Mondnahrung zu ernähren, nannte das jüdische Volk Jehova. Er war die nährenden Naturkraft: die fließt dem Abel zu, er nimmt sie aus seinen Herden. Und es war ein Abfall von Jehova, als man zu der Sonnennahrung übergang. Darum mochte Jehova das Opfer des Kain nicht, weil es das Opfer einer Sonnennahrung war.

Wenn wir zurückgehen in die ältesten Zeiten, so haben wir überhaupt keine andere Nahrung als die Milch, diejenige Nahrung, die der Mensch von den lebendigen Tieren gewinnt. Das ist die ursprüngliche Nahrung wie noch jetzt in den ersten Wochen, und der morgenländische Heiler bezieht den Spruch: «*Wenn ihr nicht werdet wie die Kindlein, könnt ihr nicht in die Himmelreiche kommen*», auf diese Ernährungsweise. Alle diese Dinge haben ihre Bedeutung.

Nun kommen wir von der lemurischen Zeit zu der atlantischen Zeit¹², zu den Völkern, die auf dem Gebiete des heutigen Atlantischen Ozeans wohnten. Bei den Atlantiern kommt etwas auf, was es früher nicht gab: Sie beginnen sich zuerst zu ernähren von dem, was nicht dem Leben entnommen ist, sie ernähren sich von dem Toten. Sie nehmen das in sich auf, was das Leben aufgegeben hat. Das ist ein ganz wichtiger Übergang in der Menschheitsentwicklung. **Dadurch, dass die Menschen sich nun von dem Toten ernähren, wurde es möglich, dass zum Egoismus der Übergang gewonnen wurde.** Dieses Sich-Ernähren von dem Toten bedeutet den richtigen Zusammenhang mit der Ichsucht. Selbständig wird der Mensch dadurch, dass er das Tote aufnimmt. Der Mensch nimmt nun das Tote in seinen verschiedenen Formen auf: Zunächst in den entstehenden Jägervölkern, die die Tiere töten. Ferner kommen Völker auf, die nicht bloß das an der Sonne Gereifte, sondern das unter der Erde Gereifte zu sich nehmen. Das ist ein ebenso Totes wie das tote Tier. Alles was in des Tieres niederster Natur lebt, was mit Blut getränkt ist, hat sich abgewendet von der Mondkraft. Die Mondkraft ist noch in der Milch, die mit dem Lebensprozess zusammenhängt. Der Mensch nimmt die absterbenden Teile auf, wenn er das Tote genießt. Ebenso tot ist alles, was von der Pflanze unter der Erde wächst, was nicht durchwärmt und durchglüht ist von dem Lebensprinzip der Sonne. Es entspricht also die Wurzel demjenigen, was bei dem Tiere der mit Blut durchtränkte Körper ist.

Später kam dazu noch eine Nahrung, die es vorher gar nicht gegeben hat. Der Mensch setzte das bloß Mineralische seiner Speise zu, das was er der Erde entnahm, Salz und so weiter. So ging der Mensch in seiner Ernährung durch die drei Reiche. Dies ist ungefähr der Weg, den die atlantische Entwicklung hinsichtlich der Ernährung durchgemacht hat: Als erstes entstanden Jägervölker, als zweites Ackerbauer, das Kainsgeschlecht, und als drittes entwickelte sich die Bergmannskunst, die zutage fördert, was unter der Erde ist.

Alle diese Dinge stellen das Abgewendete von der eigentlichen Lebens- oder Produktionskraft dar. Was tot ist im Tier, ist vom Leben abgewendet. Was im Boden ist von der Pflanze, das ist auch vom Leben abgewendet. Alles Salz ist das Tote des Mineralreiches, das, was als Rückstand verbleibt.

Nun kommen wir zu der fünften Menschenrasse.¹³ Es besteht fort der Milchtrinker neben dem Fruchtesser; die anderen Dinge kommen dazu als etwas Neues. Was in der fünften Wurzelrasse vorzugsweise zutage tritt, das ist das, was mineralisch zunächst gewonnen wird, das heißt durch einen chemischen Prozess. In der Genesis wird dies angedeutet. Was ist das, was durch den chemischen Prozess gewonnen wird? Man steigt auf in der Entwicklung, man wendet die Chemie auf die Pflanzen, auf die Frucht, an. Daraus entsteht der Wein. Den hat es in der Atlantis nicht gegeben. Daher wird in der Bibel gesagt, dass Noah, der Urvater der neuen nachsintflutlichen Rasse, zunächst berauscht wird durch den Wein. Durch einen mineralisch-chemischen Prozess wird etwas hergestellt aus dem Pflanzenreich. Der Wein spielt dann in der ganzen fünften Wurzelrasse eine bestimmte Rolle. Alle Initiierten vom Anfang der fünften Wurzelrasse haben ihre Traditionen noch herübergenommen aus der Zeit der atlantischen Rasse, als es noch keinen Wein gab: Die indischen, persischen und ägyptischen Initiierten brauchten keinen Wein. Was bei den heiligen Handlungen eine Rolle spielte, war lediglich Wasser.

Mit der fünften Wurzelrasse kam also der Wein herauf, bei dem die mineralische Behandlung der Pflanze mitwirken muss. Die drei ersten Unterrassen waren Wiederholungen von Früherem. Die vierte Unterrasse entwickelte zuerst das Neue, was mit der fünften Wurzelrasse heraufgekommen war. Sie nahm eine gewisse Heiligkeit für den Wein in Anspruch. Daher treten Kulthandlungen auf, bei denen der Wein eine Rolle spielt (Dionysos-Kultur).¹⁴ Es entsteht sogar ein Weingott.

Nach und nach hat sich das in der Menschheit vorbereitet. Zunächst tritt die Weinkultur bei

den Persern auf. Da ist der Wein aber noch etwas ganz Weltliches. Erst nach und nach findet er auch Eingang im Kultischen, im Dionysos-Kult. Die vierte Unterrasse¹⁵ ist diejenige, die zuerst das Christentum hervorbringt und auch diejenige, die siebenhundert Jahre vorher ihre Mission ankündigt durch die Dionysos-Spiele. Sie nehmen zunächst den Wein auf in den Kultus. Diese Tatsache hat in wunderbarer Weise derjenige Evangelist dargestellt, der am meisten vom Christentum gewusst hat: Johannes. Er bespricht gleich anfangs die Verwandlung des Wassers in Wein, denn das Christentum ist zunächst für die vierte Unterrasse der fünften Wurzelrasse gekommen. Eine Lehre brauchte man, welche heiligt, was auf den physischen Plan herunterkommen muss. **Der Wein schneidet den Menschen von allem Spirituellen ab. Wer Wein genießt, kann nicht zum Spirituellen kommen.** Er kann nichts wissen von Atma, Buddhi, Manas¹⁶, von dem was bleibt, was sich wiederverkörpert. Das musste sein. Der ganze Gang der Menschheitsentwicklung ist ein absteigender und ein aufsteigender. Der Mensch musste einmal bis zum tiefsten Punkt herabsteigen. Und damit er ganz auf den physischen Plan herunterkommt, darum tritt der Dionysos-Kult ein. **Der menschliche Körper musste präpariert werden zum Materialismus** durch die Dionysos-Kultur, deshalb musste eine Religion auftreten, die das Wasser in Wein verwandelt. Früher herrschte strenges Weinverbot für die Priester; sie konnten Atma, Buddhi, Manas erfahren. Es musste nun eine Religion geben, die ganz herunterführte auf den physischen Plan, sonst wären die Menschen nicht ganz heruntergestiegen. Diese Religion, die sie da herunterführte, musste eine äußere Offenbarung haben, eine solche Offenbarung, dass abgesehen wird von Atma, Buddhi und Manas, von der Reinkarnation, und die nur den Hinweis auf das Allgemeine hat. Das nächste ist, dass der Wein wieder in Wasser verwandelt wird.

Wenn nicht früher das Wasser in Wein verwandelt worden wäre, so hätte der Mensch nicht alles aufgenommen, was unten im irdischen Tale ist. Im Beginne des Johannes-Evangeliums findet man nun [in der Schilderung der Verwandlung von Wasser in Wein bei der Hochzeit zu Kana] dargestellt, wie Christus gerechnet hat mit demjenigen, was da war. Er rechnete aber auch mit der Zukunft dadurch, dass er seinerseits das Abendmahl einsetzt. Dieses Abendmahl ist das größte Symbol desjenigen, der seine Kulturströmung mit dieser vierten Unterrasse begonnen hat. Wenn er also der richtige «*Menschensohn*» war, der am tiefsten heruntergestiegen ist, um am kraftvollsten wieder hinaufzuheben, dann musste er sich halten an das, was da war und den Menschen zeigen, wie der physische Inhalt der Rasse mit seiner eigentlichen Sendung zusammenhängt. Sollte die Menschheit wieder aufwärtsgehen, so musste sie ein Symbol haben, welches wiederum vom Toten zum Lebendigen hinführt: Brot und Wein. Brot ist im okkulten Sinne dasjenige, was entsteht, wenn man die Pflanze erst getötet hat. Wein entsteht wiederum dadurch, dass man die Pflanze tötet, sie mineralisch behandelt. Wenn man das Pflanzliche bäckt, tut man dasselbe, wie wenn man das Tier tötet. Wenn wir dem Pflanzenreich Wein entnehmen, tun wir in gewissem Sinne dasselbe, wie wenn wir dem Tiere Blut abzapfen. Brot und Wein liegen da als Symbol der vierten Rasse. Was sich in Zukunft entwickeln soll, ist ein weiterer Aufstieg von der Pflanzen zur mineralischen Nahrung. Brot und Wein müssen wieder geopfert, aufgegeben werden. Insofern also Christus in der vierten Unterrasse erscheint, weist er hin auf Brot und Wein: «*Dies ist mein Leib – dies ist mein Blut.*» Damit wollte er einen Übergang schaffen von der Tiernahrung zur Pflanzennahrung, den Übergang zu etwas Höherem.

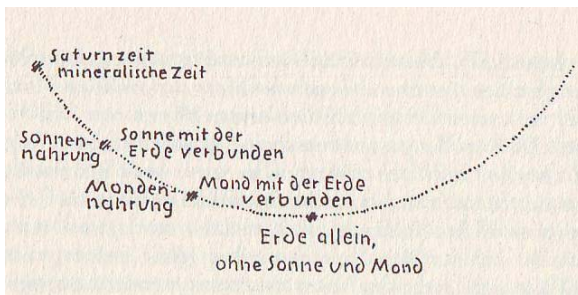
Es gab damals zwei Menschenklassen: Erstens die, die sich von Fleisch und Blut nährten; das sind die vorchristlichen Menschen, mit denen Christus gar nicht gerechnet hat. Zweitens diejenigen, die nur Pflanzen töten, der Pflanze das Blut abzapfen: die Wein trinken und Brot essen. Mit diesen rechnet er noch; sie sind die Vorboten derjenigen Menschheit, die in der Zukunft sein wird.

Die Bedeutung des Abendmahles ist die, von der Ernährung vom toten Tiere überzugehen zu der Ernährung von der toten Pflanze. Wenn unsere fünfte Unterrasse zu Ende gegangen sein wird, in der sechsten Unterrasse, da wird man das Abendmahl verstehen. Da wird kein Tierisches mehr genossen werden. Bis dahin wird es möglich sein, dass auch die dritte Form der Ernährung eintreten wird, die rein mineralische. **Der Mensch kann sich dann selbst die Nahrung schaffen.** Er nimmt jetzt das auf, was die Götter für ihn geschaffen

haben. Später steigt er auf und wird selbst im chemischen¹⁷ Laboratorium das zubereiten, was er an Nahrungsstoffen braucht.

So sehen Sie, dass alles aus tiefen Intuitionen heraus entsteht. Wenn wir bei den alten Orientalen allerlei Vorschriften finden darüber, was gegessen werden soll, so sind das eigentlich keine Gebote, sondern Erzählungen: Du sollst nicht verlangen, dass Stoffe anders wirken, als sie wirken.¹⁸

Dasjenige, was Christus nachher abtötet, was wirklich geopfert wird, nachdem er das Abendmahl genommen, das ist der physische Leib. Dieser stirbt. Der wird bei dem ganzen Menschengeschlecht sterben. Gegen die Mitte der sechsten Wurzelasse, im letzten Drittel, wird es keinen physischen Leib mehr geben. Da wird der ganze Mensch wieder ätherisch sein. Er geht in die feinere Stofflichkeit über. Dies wird aber nicht eintreten, wenn der Mensch es nicht selbst herbeiführt. **Dazu muss er erst übergehen zu der Nahrung, die er im Laboratorium selbst zubereitet.** So dass der Mensch in demselben Maße, in dem er seine Nahrung nicht mehr der Natur entnimmt, sondern der eigenen Weisheit, dem Gotte im Inneren, er auch der eigenen Vergottung entgegensteht.



Wenn der Mensch anfangen wird, sich selbst zu ernähren, wird auch der Grund gelegt zu etwas Höherem, nämlich dazu, dass er sich selbst fortpflanzen kann. Er schafft allmählich ein Leben für sich aus der mineralischen Welt.

Das ist der große Gang der menschlichen Entwicklung. Was heute der Naturwissenschaftler kennt, ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem großen Kreislauf.

Mit dem Saturn¹⁹ kommen wir in die mineralische Zeit hinein. **In der atlantischen Zeit wird durch den Genuss des Toten dasjenige vorbereitet, was den Egoismus hervorbringt.** Bis zur fünften Unterrasse, den Ursemiten²⁰, wird so ganz langsam das menschliche Ich ausgebildet. In der sechsten Unterrasse der fünften Wurzelasse wird dieses Ich wieder zu einer höheren Entwicklungsstufe kommen. Das bedeutet, dass wir vor einem neuen sogenannten Wirbel des Daseins stehen. Der jetzige Wirbel hat begonnen in der Zeit, als die Ursemiten den Grund zur jetzigen Wurzelasse gelegt haben.

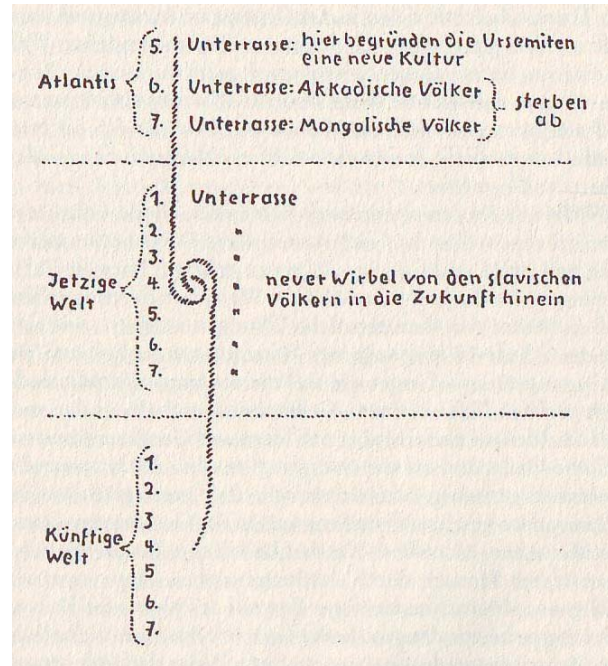
Der ursemitischen Kultur verdanken wir alles, was bis jetzt war. Aber jetzt beginnt ein neuer Einschlag mit den slawischen Völkern²¹, der in die Zukunft hineingeht. Es wird von einem Volke zugleich mit einem gewissen Bruch mit der Vergangenheit ein neuer Einschlag in die Welt gebracht. Das arbeitet sich als **verborgene Spiritualität aus dem russischen Bauern heraus.** Das bildet den zweiten Teil des kommenden Wirbels. Gegenwärtig ist eine gewisse Kultur in der Zersetzung begriffen und ein Neues bereitet sich vor. **Im Westen bereitet es sich vor, und im Osten wird es sich ausleben.** Aber **das Alte muss das Neue anregen.** Überall, wo wir neue Ansätze haben in unserer Zeit, da ist alles keimhaft, klobig, ungeschickt. Das Alte dagegen ist ausziseliert, hat aber den Charakter der Kritik, der Zersetzung. Aus dem semitischen Zweige werden die Träger der alten Kultur geboren, die die Träger dessen sind, was sich in den Wirbel hineinwirbelt (s. Abb. S. 14).

Sie haben alle etwas Semitisches an sich. Beispiele: *Lassalle, Marx.*²² Das wirbelt sich nun hinein. Eine Fortsetzung von da ist nicht möglich. Es muss nun ein Sprung gemacht werden, wie von einem Ufer zum anderen, zur Spiritualität der künftigen Kultur des Ostens. Das ist ein völlig neuer Ansatz.

Das Künftige ist zunächst klobig und natürlich infiziert vom Alten. *Haeckel*²³ ist ein Mensch, der mitten im Strome darinnen schwimmt und von beiden Wirbeln mitgerissen wird. Der erste Teil in Haeckels «*Welträtzel*» ist positive, elementare Theosophie; der zweite Teil ist negativ, alles vernichtend; das ist ein Wirbel.

Man kann die Gegensätze auch beobachten im Sozialismus des Ostens und des Westens. Der Sozialismus des Westens ist ein Sozialismus der Produktion, der Sozialismus des

Ostens ist ein Sozialismus der Konsumtion. Wer sozial regelt, was hervorgebracht wird, rechnet mit der Habsucht, dem Egoismus. Wer die Konsumtion regelt, sieht auf das, was die anderen von ihm haben wollen; er sieht auf seine Mitmenschen, rechnet mit der Brüderlichkeit. Der Sozialismus der Produktion – Marx, Lassalle – sieht auf den Arbeiter nur, insofern er Produzent ist. Im Osten wird die Konsumtion in den Vordergrund gestellt, zum Beispiel bei *Krapotkin, Bakunin, Herzen*.²⁴ Sie können die Dinge aufeinander platzen sehen, wenn Sie Krapotkin verfolgen. Er hat gleich verstanden das Prinzip der gegenseitigen Hilfeleistung bei den Tieren. Der Sozialismus des Westens ist ganz auf Kampf gebaut. So greifen die Strömungen der Weltenentwicklung ineinander.



ERNÄHRUNG & OKKULTE ENTWICKLUNG

Ich werde Ihnen zu sprechen haben, meine lieben Freunde, über ein Thema, welches vielen in der Gegenwart wichtig sein kann, allen denjenigen wichtig sein kann, welche in irgendeiner Weise so streben, dass sie Geisteswissenschaft nicht nur zu einer Theorie machen, sondern sie in ihr Herz und Gemüt aufnehmen, so dass sie ihnen ein wirklicher Lebensinhalt wird; dass sie etwas wird, was einfließt in ihr ganzes Menschheitsdasein als Menschen der Gegenwart.

Nicht nur für den eigentlichen Esoteriker, sondern für jeden, der anthroposophische Gedanken in seine Seelenkräfte aufnehmen will, wird wichtig sein, einiges zu erfahren über die Veränderungen, die die ganze menschliche Wesenheit dadurch erfährt, dass entweder der Mensch solche Übungen ausführt, wie sie in meiner Schrift *«Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?»* mitgeteilt sind, oder wie sie kurz zusammengestellt sind in dem zweiten Teile meiner *«Geheimwissenschaft»*, oder auch, dass der Mensch einfach, aber mit Herz und Gemüt anthroposophische Gedanken zu seinen eigenen macht. Anthroposophie, esoterisch getrieben oder exoterisch, aber ernst getrieben, bewirkt einfach gewisse Veränderungen in der Gesamtorganisation des Menschen. Man wird – das darf kühnlich behauptet werden – ein anderer Mensch durch Anthroposophie, man verwandelt sein ganzes Menschheitsgefüge. Sowohl der physische Leib wie der ätherische wie der astralische Leib wie das eigentliche Selbst des Menschen werden in einer gewissen Weise dadurch verwandelt, dass der Mensch Anthroposophie wirklich in sein Inneres aufnimmt. Und der Reihe nach sollen besprochen werden die Veränderungen, welche diese menschlichen Hüllen unter dem Einflusse der Esoterik oder aber der exoterisch ernst getriebenen Anthroposophie erfahren.

Besonders schwierig ist es ja, über die Veränderungen des physischen Menschenleibes zu sprechen, aus dem einfachen Grunde, weil diese Veränderungen des physischen Menschenleibes im Anfang des anthroposophischen oder esoterischen Lebens zwar wichtige, bedeutungsvolle sind, aber in einer gewissen Weise auch oft undeutlich, geringfügig zu nennen sind. Wichtige, bedeutungsvolle Veränderungen gehen mit dem physischen Leib vor sich, aber sie sind doch äußerlich, für irgendein äußeres Wissen nicht bemerkbar. Sie können auch nicht bemerkbar sein aus dem einfachen Grunde, weil das

Physische dasjenige ist, was der Mensch von innen heraus am allerwenigsten in seiner Gewalt hat, und weil sogleich Gefahren kommen würden, wenn esoterische Übungen oder anthroposophischer Betrieb so eingerichtet würden, dass der physische Leib Veränderungen erfährt, die über das Maß dessen hinausgehen, was der Mensch voll zu beherrschen in der Lage ist. Innerhalb gewisser Grenzen halten sich die Veränderungen des physischen Leibes; aber es ist doch wichtig, dass der Mensch etwas davon erfährt, dass er sie sich klarmachen kann.

Soll man zunächst mit einem zusammenfassenden Worte die Veränderungen bezeichnen, die der physische Menschenleib erfährt durch die angedeuteten Bedingungen, so muss man sagen: **Dieser physische Menschenleib wird in sich zunächst beweglicher und innerlich lebendiger.** Beweglicher, was heißt das? Nun, im normalen Menschenleben haben wir den physischen Menschenleib so vor uns, dass seine einzelnen Organe miteinander in Kommunikation stehen, dass seine einzelnen Organe in gewisser Weise miteinander verbunden sind. Die Wirkungen der einzelnen Organe gehen ineinander über. Dadurch, dass der Mensch Esoterik oder Anthroposophie ernsthaft auf sich wirken lässt, werden die einzelnen Organe selbständiger, unabhängiger voneinander. Alle einzelnen Organe werden voneinander unabhängiger. In einer gewissen Weise wird das Gesamtleben des physischen Leibes herabgedämpft und das Eigenleben der Organe verstärkt. Wenn auch der Grad der Herabdämpfung des Gesamtlebens und der Verstärkung des Eigenlebens der Organe ein ungeheuer geringer ist, so muss man doch sagen: **Durch den Einfluss von Esoterik und Anthroposophie überhaupt werden das Herz, das Gehirn, das Rückenmark, werden alle Organe selbständiger und lebendiger und unabhängiger voneinander, innerlich beweglicher.** Wenn ich gelehrt sprechen wollte, müsste ich sagen: Es gehen die Organe aus einem stabilen Gleichgewichtszustand in einen mehr labilen Gleichgewichtszustand über. Diese Tatsache ist aus dem Grunde gut zu wissen, weil der Mensch sehr leicht geneigt ist, wenn er etwas wahrnimmt von diesem anderen Gleichgewichtszustand seiner Organe, es dem Umstand zuzuschreiben, dass er unpässlich oder krank geworden ist. Er ist nicht gewohnt, so zu empfinden die Beweglichkeit, die Unabhängigkeit der Organe. Man verspürt, empfindet Organe nur dann, wenn sie anders funktionieren, als der normale Zustand ist. Nun empfindet man, wenn auch zunächst in einer sehr gelinden Weise, das Unabhängigwerden der Organe voneinander; man kann das für ein Unpässlichwerden, für ein Erkranken halten. Sie sehen also, wie man, gerade wenn es auf den physischen Menschenleib ankommt, vorsichtig sein muss: Selbstverständlich kann dieselbe Sache einmal eine Erkrankung sein, ein anderes Mal eine bloße Begleiterscheinung des inneren anthroposophischen Lebens. Daher hat man in jedem Fall notwendig, individuell zu unterscheiden; aber gesagt muss werden, dass dasjenige, was hier erreicht wird durch das anthroposophische Leben, durchaus etwas ist, was ganz im normalen Entwicklungslauf der Menschheit ohnedies liegt. **In älteren Zeiten der Menschheitsentwicklung waren die einzelnen Organe noch mehr voneinander abhängig, als sie es jetzt im äußeren Leben sind,** und in der Zukunft werden sie immer unabhängiger werden. So wie derjenige, der sich zur Anthroposophie bekennt, immer auf den verschiedensten Gebieten des Lebens und Erkennens gewissermaßen vorausnehmen muss spätere, erst in der Zukunft an die gesamte Menschheit herantretende Entwicklungsstufen, so muss er auch diese Entwicklungsstufe sozusagen sich gefallen lassen, dass seine Organe voneinander unabhängiger werden. Das kann sich in einer leisen, gelinden Art ausdrücken in den einzelnen Organen und Organsystemen.

Ich will ein besonderes Beispiel anführen. Sie kennen alle die Erscheinung, dass der Mensch, namentlich wenn er bodenständig ist, wenn er also nicht durch seinen Beruf etwa viel reist, in einer gewissen Weise zusammengewachsen ist mit seinem Boden. Gehen Sie aufs Land zu den Landleuten, da werden Sie erfahren, dass noch in einem viel höheren Maße als bei der heutigen Stadtbevölkerung, die ja vielfach Landaufenthalte aufsucht, die Leute mit ihrem Boden, mit ihrem Klima zusammengewachsen sind und dass sie es schwer haben, wenn sie durch dieses oder jenes in eine andere Gegend oder in ein anderes Klima versetzt werden, sich zu akklimatisieren, wie man das nennt; dass bis in die Seele herein in Form von einem oftmals unüberwindlichen Heimweh die Sehnsucht nach dem Boden, mit dem sie zusammengewachsen sind, in der Seele lebt. Das soll uns nur darauf hinweisen,

wie der Mensch notwendig hat – was wir auch sonst bemerken können, wenn er in eine andere Gegend kommt –, seinen ganzen Organismus anzupassen an diese Gegend, an dieses Klima. In unserem normalen Leben findet nun tatsächlich die Anpassung statt innerhalb des gesamten menschlichen Organismus. Alles wird in gewisser Weise affiziert, in Mitleidenschaft gezogen, wenn wir aus der Ebene ins Gebirge uns versetzen, wenn wir in eine etwas entfernte Gegend uns versetzen. Bei dem Esoteriker oder bei dem mit Ernst die Anthroposophie Treibenden tritt das merkbar ein, dass nun nicht mehr der ganze Organismus in Mitleidenschaft gezogen wird, sondern **dass sich das Blutsystem absondert und dass die Blutzirkulation sich gleichsam heraussondert von dem übrigen Organismus und die Blutzirkulation den größeren Einfluss erfährt, wenn der Mensch von einer Gegend in die andere übergeht.** Und wer sich für diese Sache eine gewisse Sensitivität aneignet, der kann bemerken, dass in der Tat an der Pulsation seines Blutes, an der Art, wie sein Puls schlägt, bemerkbar ist, wenn er einfach durch eine Reise von einem Ort in einen anderen sich versetzt. Während bei dem Menschen, der nicht durch Esoterik oder anthroposophisches Leben sozusagen imprägniert ist, das Nervensystem noch stark in Anspruch genommen wird durch die notwendige Akklimatisierung, wird bei dem, der sich mit Esoterik oder ernstem anthroposophischem Leben durchdringt, **das Nervensystem sehr wenig in Anspruch genommen werden;** es tritt zurück, **es sondert sich der innige Verband zwischen dem Nerven- und Blutsystem durch das anthroposophische Innenleben voneinander, und es wird das Blutsystem in einer gewissen Weise sensitiver für die Einflüsse von Klima und Boden, dafür das Nervensystem unabhängiger.**

Wenn Sie für eine solche Sache Beweise haben wollen, so müssen Sie diese Beweise in der natürlichsten Weise suchen, in der sie zu finden sind: nämlich dann, wenn Sie selber in eine ähnliche Lage sich versetzt fühlen, wenn Sie selber an einen anderen Ort kommen. Versuchen Sie auf sich zu achten, dann werden Sie sehen, dass Sie diese Tatsache des Okkultismus bewahrheitet finden. Es ist außerordentlich wichtig, eine solche Tatsache ins Auge zu fassen, einfach aus dem Grunde, weil diese Tatsache sich allmählich ausbildet zu einer ganz bestimmten Empfindungsfähigkeit. **An seinem Blut bemerkt derjenige, der in seinem Herzen Anthroposoph geworden ist, den Charakter einer fremden Stadt.** Er braucht gar nicht viel auf anderes einzugehen: an seinem Blut kann er es schon bemerken, wie die Gegenden der Erde voneinander verschieden sind. Dagegen sondert sich wiederum das Nervensystem in einer anderen Weise heraus aus dem gesamten Organismus. Derjenige, der sich mit Anthroposophie unter den angegebenen Bedingungen durchdringt, wird nach und nach bemerken, dass er zum Beispiel den Unterschied der vier Jahreszeiten, namentlich den Unterschied von Sommer und Winter, noch in einer ganz anderen Weise empfindet als der sonstige normale Mensch der Gegenwart. Der normale Mensch der Gegenwart fühlt an seinem eigenen physischen Leibe eigentlich im Grunde genommen zumeist doch nur den Temperaturunterschied. Derjenige, der in der angedeuteten Weise Anthroposophie zu seinem Seeleninhalt gemacht hat, der empfindet nicht nur den Temperaturunterschied, sondern getrennt davon hat er noch ein besonderes Erleben in seinem Nervensystem, so dass **es ihm zum Beispiel leichter wird, gewisse Gedanken, die an das physische Gehirn gebunden sind, im Sommer zu fassen als im Winter.** Nicht als ob es unmöglich wäre, im Winter diese oder jene Gedanken zu fassen; aber man kann deutlich erfahren, dass es im Sommer leichter ist als im Winter, dass sie im Sommer sozusagen leichter fließen als im Winter. Man kann auch bemerken, dass **im Winter die Gedanken leichter abstrakt und im Sommer leichter bildhaft,** anschaulicher werden. Das kommt davon her, dass das Werkzeug für den physischen Plan, das Nervensystem, in feiner Weise mitschwingt mit der Veränderung der Jahreszeiten, innerlich unabhängiger vom Gesamtorganismus mitschwingt, als das sonst der Fall ist.

Eine Grundveränderung aber in dem physischen Menschenleib ist dieses, dass man überhaupt beginnt – was recht bedenkliche Gestalten annehmen kann –, **seinen physischen Leib stärker zu fühlen als vorher;** er wird gewissermaßen empfindlicher für das Seelendasein, er wird schwerer erträglich. Es ist außerordentlich schwierig, sich das ganz klar zu machen, wenn dies auseinandergesetzt werden soll; allein stellen Sie sich vor ein Glas, in dem Wasser ist und in dem wäre aufgelöst Salz, so dass das eine trübe

Flüssigkeit gäbe. Nehmen Sie an – für den normalen Zustand des Menschen – seinen Ätherleib, Astralleib und sein Selbst wie die Flüssigkeit, und der Physische Leib sei darin aufgelöst wie das Salz. Jetzt lassen wir die Flüssigkeit hier im Glase etwas abkühlen. Da wird das Salz sich langsam herausverhärten, wird schwerer dadurch, dass es selbständiger wird. So verhärtet sich heraus aus dem gesamten Gefüge der vier Glieder der menschlichen Wesenheit der physische Leib; er schrumpft ein, wenn auch in geringfügigem Maße. Das ist durchaus wörtlich zu nehmen. Er schrumpft in einer gewissen Weise ein. Nur müssen Sie sich das nicht stark vorstellen, so dass man nicht zu fürchten hat, dass der Mensch durch anthroposophische Entwicklung die allerstärksten Runzeln bekommt. Dieses Einschrumpfen ist ein In-sich-Dichterwerden. Dadurch aber zeigt er sich eigentlich erst als etwas, woran man schwerer zu tragen hat als vorher. Man empfindet ihn unbeweglicher als vorher. Dazu kommt, dass die anderen Glieder nun leichter beweglich sind. So empfindet man das, was man vorher eigentlich, wenn es ganz gesund war, gar nicht empfunden hat an sich, wozu man ganz behaglich Ich gesagt hat, das empfindet man nachher als etwas, was man wie schwerer geworden an sich trägt, was man anfängt zu verspüren in seiner Gänze. Und insbesondere fängt man an, in seinem Leibe alle diejenigen Einschlüsse zu verspüren, welche sozusagen innerhalb dieses physischen Leibes ein gewisses, von vornherein selbständiges Dasein führen. Und hier kommen wir auf eine Frage, die eigentlich nur in diesem Zusammenhang zum vollen Verständnis gebracht werden kann – aber selbstverständlich wird damit keine Agitation getrieben, sondern nur die Wahrheit hingestellt –, wir kommen auf die Frage der Fleischkost.

Da müssen wir uns einmal, weil wir es hier mit dem physischen Leib zu tun haben, einlassen auf die Beschreibung des Wesens der Fleisch- und auch der Pflanzennahrung, der Nahrung überhaupt. Das alles soll eine Episode bilden bei der Besprechung der Einflüsse anthroposophischen Lebens auf die Hüllen des Menschen, was so charakterisiert werden kann, dass es genannt wird die Ergänzung, die Regeneration dieses physischen Leibes von außen herein durch das, was er an äußerer Substanz aufnimmt. Man versteht das Verhältnis des Menschen zu seinen Nahrungsmitteln dann recht, wenn man **das Verhältnis des Menschen zu den übrigen Naturreichen**, zunächst zum Pflanzenreich ins Auge fasst. Das Pflanzenreich, als ein Reich des Lebens, führt die anorganischen Stoffe, die leblosen Stoffe bis zu einer gewissen Organisation herauf. Dass die lebendige Pflanze werde, das setzt voraus, dass die leblosen Stoffe in einer gewissen Weise – wie eben in einem lebendigen Laboratorium – verarbeitet werden bis zu einer gewissen Stufe der Organisation herauf. So dass wir in der Pflanze ein Lebewesen vor uns haben, welches die leblosen Naturprodukte bis zu einer gewissen Stufe der Organisation bringt. **Der Mensch ist nun so organisiert als physischer Organismus, dass er in der Lage ist, den Organisationsprozess da aufzunehmen, bis wohin die Pflanze ihn gebracht hat, und dann ihn von dem Punkte an weiterzuführen, so dass der höhere Menschenorganismus entsteht**, wenn der Mensch das, was die Pflanze bis zu einem gewissen Grade organisiert hat, weiterorganisiert. Es verhalten sich die Dinge ganz genau so, dass dann eigentlich eine vollständige Kontinuation da ist, wenn der Mensch einen Apfel oder ein Baumblatt abpflückt und isst. Das ist die vollständigste Kontinuation. Würden alle Dinge so vorliegen, dass immer das Allernatürlichste könnte getan werden, so würde man sagen können: Das Natürlichste wäre, dass der Mensch einfach den Organisationsprozess da fortsetzt, wo ihn die Pflanze stengelassen hat, das heißt die Pflanzenorgane so nimmt, wie sie sich draußen darbieten, und von da aus in sich selber weiterorganisiert. Das würde eine gerade Linie der Organisation geben, die nirgends irgendwie durchbrochen wäre: von der leblosen Substanz bis zur Pflanze, bis zu einem gewissen Punkt der Organisation, und von diesem Punkt bis zum menschlichen Organismus hindurch.

Nehmen wir nun gleich das Größte: der Mensch genießt das Tier. Im Tier haben wir ein Lebewesen vor uns, welches den Organisationsprozess auch schon weiter führt als die Pflanze, bis zu einem gewissen Punkte über die Pflanzenorganisation hinausführt. So dass wir von dem Tiere sagen können, es setzt den Organisationsprozess der Pflanze fort. Nehmen wir nun an, der Mensch isst das Tier. Da tritt in einer gewissen Weise das Folgende ein: der Mensch hat jetzt nicht nötig, das an inneren Kräften anzuwenden, was er hätte anwenden müssen bei der Pflanze. Hätte er da angefangen, die Nahrungsmittel

organisieren zu müssen, wo die Pflanze aufgehört hat, dann hätte er eine gewisse Summe von Kräften anwenden müssen. **Die bleibt nun ungenützt**, wenn er das Tier isst; denn das Tier hat die Organisation der Pflanze schon bis zu einem gewissen höheren Punkte heraufgeführt; erst da braucht der Mensch jetzt anzufangen. Wir können also sagen: Der Mensch setzt nicht die Organisation da fort, wo er sie fortsetzen könnte, sondern er lässt Kräfte, die in ihm sind, ungenützt und setzt später die Organisation fort; er lässt sich von dem Tiere einen Teil der Arbeit abnehmen, den er leisten müsste, wenn er die Pflanze genießen würde. **Nun besteht das Wohlbefinden eines Organismus nicht darin**, dass er möglichst wenig leistet, sondern darin, **dass er alle seine Kräfte wirklich in Tätigkeit bringt**. Wenn der Mensch tierische Nahrung zu sich nimmt, so macht er mit denjenigen Kräften, welche organische Tätigkeiten entwickeln würden, wenn er nur Pflanzen aße, etwas Ähnliches, wie wenn er auf seinen linken Arm verzichten würde, ihn anbinden würde, so dass er nicht benützt werden kann. So bindet der Mensch, wenn er Tiere isst, innere Kräfte an, die er sonst aufrufen würde, wenn er nur Pflanzen aße. Er verurteilt also eine gewisse Summe von Kräften in sich zur Untätigkeit. Alles, was so zur Untätigkeit im menschlichen Organismus verurteilt wird, bewirkt zugleich, dass die betreffenden Organisationen, welche sonst tätig wären, brachgelegt werden, gelähmt, verhärtet werden. So dass der Mensch einen Teil seines Organismus tötet oder wenigstens lähmt, wenn er das Tier genießt. **Diesen Teil seines Organismus, den der Mensch so in sich verhärtet, den trägt er dann mit durch das Leben wie einen Fremdkörper**. Diesen Fremdkörper fühlt er im normalen Leben nicht. Wenn aber der Organismus so innerlich beweglich wird und seine Organsysteme voneinander unabhängiger werden, so wie es im anthroposophischen Leben geschieht, dann beginnt der physische Leib, der ohnedies schon, wie wir charakterisiert haben, sich unbehaglich fühlt, sich noch unbehaglicher zu fühlen, weil er ja jetzt einen Fremdkörper in sich hat.

Wie gesagt, es soll nicht agitiert, sondern nur die Wahrheit an sich hingestellt werden. Und wir werden andere Wirkungen der tierischen Nahrung noch kennenlernen; wir werden diesmal genötigt sein, dieses Kapitel ausführlich zu besprechen. Daher also kommt es, dass Fortschritt an innerem anthroposophischem Leben allmählich eine Art von Ekel erzeugt an tierischer Nahrung. Nicht als ob man dem Anthroposophen die tierische Nahrung verbieten müsste; sondern das gesund fortschreitende Instinktleben wehrt sich nach und nach gegen die tierische Nahrung und mag sie auch nicht mehr; und das ist auch viel besser, als wenn der Mensch aus irgendeinem abstrakten Grundsatz heraus Vegetarier wird. Das beste ist, wenn die Anthroposophie den Menschen dazu bringt, eine Art Ekel und Abscheu vor der Fleischnahrung zu haben, und es hat nicht viel Wert in Bezug auf das, was man seine höhere Entwicklung nennen kann, wenn der Mensch auf andere Weise sich die Fleischnahrung abgewöhnt. So dass man sagen kann: Die tierische Nahrung bewirkt in dem Menschen etwas, was für den physischen Leib des Menschen eine Last wird, und diese Last wird empfunden. Das ist der okkulte Tatbestand von einer Seite.

Von einer anderen Seite werden wir ihn noch charakterisieren. Ich möchte als anderes Beispiel noch den Alkohol erwähnen. Auch das Verhältnis des Menschen zum Alkohol ist einer Veränderung unterworfen, wenn der Mensch sich innerlich lebendig, ernst mit Anthroposophie durchdringt. Der Alkohol nämlich ist ja etwas noch ganz Besonderes sozusagen in den Reichen der Natur. Er erweist sich nicht nur als eine Last-Erzeugung im menschlichen Organismus, sondern er erweist sich direkt als oppositionelle Gewalt im menschlichen Organismus erzeugend. Denn wenn wir die Pflanze betrachten, so bringt sie es in ihrer Organisation bis zu einem gewissen Punkt – mit Ausnahme der Weinrebe, die es über diesen Punkt hinausbringt. Was die übrigen Pflanzen sich einzig und allein aufsparen für den jungen Keim, alle die Triebkraft, die sonst nur für den jungen Keim aufgespart wird und nicht in das übrige der Pflanze sich ergießt, das ergießt sich bei der Weintraube auch in einer gewissen Weise in das Fruchtfleisch; so dass durch die sogenannte Gärung, durch die Verwandlung dessen, was sich da in die Weintraube hineingerießt, was in der Traube selbst zur höchsten Spannung gebracht worden ist, etwas erzeugt wird, was in der Tat innerhalb der Pflanze eine Gewalt hat, welche nur verglichen werden kann okkultistisch mit der Gewalt, die das Ich des Menschen über das Blut hat. Was also bei der Weinerzeugung entsteht, was bei der Alkoholerzeugung sich immer bildet, ist, dass in einem anderen

Naturreich dasjenige erzeugt wird, was der Mensch erzeugen muss, wenn er von seinem Ich aus auf das Blut wirkt.

Wir wissen ja, dass eine innige Beziehung besteht zwischen dem Ich und dem Blut. Sie kann schon äußerlich charakterisiert werden dadurch, dass, wenn im Ich Scham empfunden wird, die Schamröte dem Menschen ins Gesicht steigt, wenn in dem Ich Furcht, Angst empfunden wird, der Mensch erblasst. Diese Wirkung von dem Ich auf das Blut, die aber auch sonst vorhanden ist, die ist okkultistisch ganz ähnlich derjenigen Wirkung, welche entsteht, wenn der Pflanzenprozess zurückgebildet wird, so dass das, was in dem Fruchtfleisch der Weintraube ist oder was überhaupt aus dem Pflanzlichen kommt, zum Alkohol umgebildet wird. Das Ich muss, wie gesagt, normal einen ganz ähnlichen Prozess im Blut erzeugen - okkultistisch gesprochen, nicht chemisch –, wie erzeugt wird durch das gleichsam Rückgängigmachen des Organisationsprozesses, durch das bloße Chemischmachen des Organisationsprozesses, wenn Alkohol erzeugt wird. Die Folge davon ist, dass wir durch den Alkohol etwas in unseren Organismus einführen, was von der anderen Seite her so wirkt, wie das Ich auf das Blut wirkt. Das heißt, **wir haben ein Gegen-Ich in dem Alkohol in uns aufgenommen, ein Ich, das direkt ein Kämpfer ist gegen die Taten unseres geistigen Ich.** Von der anderen Seite her wird auf das Blut gerade so gewirkt durch den Alkohol, wie von dem Ich auf das Blut gewirkt wird. So dass wir also einen inneren Krieg entfesseln und im Grunde alles das, was von dem Ich ausgeht, zur Machtlosigkeit verdammen, wenn wir ihm einen Gegenkämpfer entgegenstellen im Alkohol. Dies ist der okkulte Tatbestand. **Derjenige, welcher keinen Alkohol trinkt, sichert sich die freie Möglichkeit, von seinem Ich aus auf das Blut zu wirken;** derjenige, der Alkohol trinkt, der macht es gerade so wie jemand, der eine Wand einreißen will und nach der einen Seite schlägt, gleichzeitig aber auf der anderen Seite Leute aufstellt, die ihm entgegenschlagen. Ganz genau so wird durch den Genuss des Alkohols eliminiert die Tätigkeit des Ich auf das Blut.

Daher empfindet derjenige, welcher Anthroposophie zu seinem Lebenselement macht, die Arbeit des Alkohols im Blute als direkten Kampf gegen sein Ich, und es ist daher nur natürlich, dass eine wirkliche geistige Entwicklung nur leicht vor sich gehen kann, wenn man ihr nicht diese Widerlage schafft. Wir sehen gerade aus diesem Beispiel, wie das, was ja sonst auch vorhanden ist, durch das veränderte Gleichgewicht, welches eintritt im physischen Leib, für den Esoteriker oder Anthroposophen wahrnehmbar wird.

Auch in vielen anderen Beziehungen verselbständigen sich die einzelnen Organe und Organsysteme des menschlichen physischen Organismus, und diese Verselbständigung können wir auch dadurch kennzeichnen, dass **Rückenmark und Gehirn viel unabhängiger voneinander** werden. Wir werden von der Nahrung, von der okkulten Nahrungsphysiologie morgen noch weiterreden; ich will aber heute mehr bei dem Thema der Verselbständigung bleiben. Diese Unabhängigkeit des Rückenmarkes vom Gehirn kann dadurch zutage treten, dass in der Tat durch eine innere Durchdringung der Seele mit Anthroposophie nach und nach der Mensch in die Lage kommt, an seinem physischen Leibe zu empfinden, als ob dieser physische Organismus an sich größere Selbständigkeit gewänne. Das kann wiederum ganz unbehagliche Situationen geben. Daher ist es umso notwendiger, dass man die Sache weiß. Es kann sich zum Beispiel herausstellen, dass, während man sich sonst in der Gewalt hat, wie man das so gewöhnlich nennt, derjenige, der weiterkommt, an sich plötzlich merkt, wie er manche Worte sagt, ohne dass er so recht die Absicht hatte, diese Worte zu sagen. Er geht auf der Straße; plötzlich merkt er, dass er ein Wort ausgesprochen hat, das vielleicht ein Lieblingswort von ihm ist, das er unterlassen hätte auszusprechen, wenn er nicht jene Verselbständigung durchgemacht hätte, die man diejenige des Rückenmarkes gegenüber dem Gehirn nennt. **Was sonst gehemmt wird, das wird zu bloßen Reflexerscheinungen durch die Verselbständigung des Rückenmarkes gegenüber dem Gehirn.** Aber im Gehirn selber wird ein Teil verselbständigt gegenüber dem andern Teil: nämlich die inneren Partien des Gehirns werden selbständiger gegenüber den äußeren umlagernden Partien, während diese letzteren mehr mit den inneren Partien zusammenarbeiten im normalen Leben. Das zeigt sich dadurch, dass **für den Esoteriker oder wirklichen Anthroposophen das abstrakte Denken schwerer wird, schwieriger**

wird, als es vorher war, an dem Gehirn allmählich einen Widerstand findet. Bildlich zu denken, mehr sozusagen sich **imaginativ vorzustellen, das wird leichter** bei dem sich entwickelnden Anthroposophen, als dass er abstrakt denkt. Das ist etwas, was bei manchem besonders eifrigen Anthroposophen sogar sehr bald leicht bemerkbar wird. Es stellt sich eine Vorliebe für nur anthroposophische Betätigung ein. Die Leute fangen an, nur mehr Anthroposophisches gerne zu lesen und zu denken, nicht bloß aus dem Grunde, weil sie eifrige Anthroposophen sind, sondern weil es ihnen leichter wird, sich in diese mehr spirituellen Vorstellungen hineinzufinden, welche, soweit der physische Plan in Betracht kommt, die mittleren Partien des Gehirns beanspruchen, während das abstrakte Denken die äußeren Partien des Gehirns beansprucht. Daher kommt die Abneigung gerade manches übereifrigen Anthroposophen gegenüber abstraktem Denken und abstrakter Wissenschaft. Daher kommt es auch wiederum, dass einzelne Anthroposophen mit einer gewissen Wehmut bemerken, wie sie früher gut abstrakt haben denken können und wie gerade dieses abstrakte Denken anfängt, schwieriger zu werden.

So werden die einzelnen Organe in sich lebendiger und selbständiger, und sogar einzelne Organteile werden lebendiger und selbständiger. Sie können daraus ersehen, dass sozusagen etwas Neues eintreten muss bei dem Menschen, der solches durchmacht. Früher war es eine gütige Natur, die ohne sein Zutun seine Organe in die richtige Verbindung gebracht hat; jetzt werden diese Organe selbständiger, kommen in ein unabhängiges Verhältnis zueinander. Jetzt muss er mehr von innen heraus die Kraft haben, die Organe wirklich wiederum zu einer Harmonie aufzurufen. Dieses Aufrufen der Organe und Organteile zu einer Harmonie erreicht man dadurch, dass bei jedem ordentlichen Betreiben des Anthroposophischen alles das immerfort betont wird, was die Herrschaft des Menschen über seine selbständiger gewordenen Organe erhöht. Warum spielt eigentlich innerhalb unserer Literatur etwas eine so große Rolle, wovon manche Menschen einfach sagen: Ach, das ist aber doch furchtbar schwierig! – Ich musste schon oft eine sehr eigentümliche Antwort geben, wenn gesagt wurde: Für Anfänger ist das Buch *«Theosophie»* doch eigentlich zu schwierig. – Ich musste sagen: Es durfte nicht leichter sein. Hätte man es leichter gemacht, so hätten die Leute zwar gewisse anthroposophische Wahrheiten in ihr Inneres aufgenommen, die wirken, auch zur Verselbständigung der einzelnen Gehirnpartien; aber es ist dieses Buch in einer ordentlichen Gedankenstruktur konstruiert, damit auch die andere Partie des Gehirns fortwährend genötigt ist, wirklich sich zu üben, nicht sozusagen zurückzubleiben. Das ist das Eigentümliche, das bei einer solchen Bewegung, die auf einer okkulten Grundlage beruht, notwendig macht, nicht nur zu achten auf das, was im abstrakten Sinn das Richtige ist, und das einfach zu verkündigen in jeder beliebigen Weise; sondern es ist notwendig, es in einer gesunden Weise zu verkündigen und in ehrlichster Weise darauf zu achten, dass nicht um der Popularität willen die Sache so verkündet wird, dass sie in ihrer Verkündigung zugleich zum Schaden gereichen könne. In der Anthroposophie kommt es nicht bloß darauf an, dass die entsprechenden Wahrheiten in Büchern und in Reden mitgeteilt werden, sondern es kommt darauf an, wie sie geschrieben und wie sie mitgeteilt werden. Und umso besser ist es, wenn diejenigen, die sich zum Träger einer solchen Bewegung machen wollen, sich nicht um der Popularität willen abhalten lassen, dies oder jenes durchzuführen. Mehr als auf jedem anderen Gebiete handelt es sich auf diesem um das Bekenntnis zur reinen und ehrlichen Wahrheit. Und gerade wenn man auf solche Fragen eingeht wie die **Veränderung der menschlichen Hülle durch anthroposophisches Leben**, da bemerkt man erst, wie notwendiges ist, Anthroposophie in richtiger Weise vor die Welt zu bringen.

Ich möchte nur bemerken, dass die Vorträge, die ich halten werde, als ein Ganzes zu nehmen sind und dass daher manches Bedenkliche, was beim ersten Vortrag in dieser oder jener Seele auftreten könnte, schon behoben werden wird.

DAS INNERE ERLEBEN DER NAHRUNGS- & GENUSSMITTEL

Es stehen natürlich dem Anthroposophen viel näher die Einwirkungen der Esoterik oder auch der Anthroposophie auf die ätherische und die astralische Hülle und das Selbst als gerade die Einwirkungen auf die physische Hülle. Dennoch werden wir für die nächsten Tage, wo wir die geistigeren Glieder der menschlichen Natur von diesem Gesichtspunkte aus zu betrachten haben, eine Grundlage gewinnen, wenn wir auch das ins Auge fassen, was über die Veränderung der physischen Hüllen angeführt werden kann. Ausdrücklich aber soll bemerkt werden, dass die Veränderungen, die ich hier angebe, sich nicht beziehen auf die höchsten Stufen etwa der Initiation, sondern dass sie sich beziehen mehr auf das anfänglich esoterische Leben und dass sie daher von einer gewissen allgemeinen Wichtigkeit schon sind.

Sie werden gesehen haben aus dem Gestrigen, dass unter den charakterisierten Einflüssen der physische Leib des Menschen gewissermaßen lebendiger, in sich beweglicher wird; dass er daher in einer gewissen Weise auch unbehaglicher werden kann. Man erlebt ihn in einer gewissen Weise mehr mit als man ihn bei dem äußeren, exoterischen, sogenannten normalen Leben des Menschen miterlebt. Wir werden auch noch bei den anderen Hüllen von dem Unterschied der vegetabilischen von der tierischen Nahrung zu sprechen haben; aber für die Gestaltung und Organisation des physischen Leibes ist denn doch der Unterschied zwischen vegetabilischer und tierischer Nahrung ein außerordentlich großer. Immer muss natürlich betont werden, dass es nicht unsere Aufgabe sein kann, für die eine oder andere Ernährungsweise Propaganda zu machen, sondern nur das zu sagen, was richtig, was wahr ist auf diesem Gebiete; und die Tatsachen, die in Betracht kommen, sie werden durch die Entwicklung der Seele Erfahrungstatsache.

Eine Erfahrungstatsache wird vor allen Dingen diejenige, dass unsere physische Hülle an der tierischen Ernährung mehr zu tragen, mehr gleichsam mitzuschleppen hat als an der vegetabilischen Ernährung. **Wir haben ja gestern betont, dass der physische Leib gleichsam schrumpft, sich herauslöst aus den höheren geistigen Gliedern durch die Entwicklung.**

Wenn ihm nun tierische Nahrung zugeführt wird, so zeigt sich diese **tierische Nahrung**, wie gestern charakterisiert worden ist, auch noch dadurch, dass sie **erlebt wird wie** etwas, was sich als **ein starker Fremdstoff in den menschlichen Organismus** eingliedert, was man fühlen lernt, wenn ein radikaler Ausdruck gebraucht werden darf, wie einen Pfahl, den man sich ins Fleisch hineingefügt hat.

In dieser Beziehung erlebt man bei einer esoterischen Entwicklung sozusagen die Erdschwere der tierischen Nahrung mehr, als man sie sonst erlebt, und man erlebt vor allen Dingen die Tatsache, dass die tierische Nahrung das instinktive Willensleben anfeuert. **Das Willensleben, das mehr unbewusst verläuft, das mehr in Affekten und Leidenschaften verläuft, das feuert die tierische Nahrung an.** Es ist daher eine durchaus richtige äußere Beobachtung, wenn gesagt wird, dass kriegerische Völkerschaften mehr der tierischen Nahrung zuneigen als friedfertige Völkerschaften. Das aber braucht durchaus nicht etwa zu dem Glauben zu verleiten, als ob die vegetabilische Nahrung allen Mut und alle Tatkraft aus dem Menschen heraustreiben müsse. Wir werden ja sehen, wie das, was der Mensch in einer gewissen Weise durch Entziehung der tierischen Nahrung an Instinkten, an aggressiven Leidenschaften und Affekten verliert – es wird sich ja das alles erst besprechen lassen bei der Darstellung des astralischen Leibes –, dass alles das ersetzt wird von innen heraus von dem Seelischen. Aber alle diese Dinge hängen zusammen mit der ganzen Stellung des Menschen und unserer übrigen Naturreiche zum Kosmos, und man erlangt nach und nach, wenn man das auch noch nicht durch höheres Hellsehen erreicht, eine Art Beweis, eine Art Bestätigung dessen, was der Okkultist konstatiert über Zusammenhänge des menschlichen Lebens mit dem Kosmos. Man erlangt eine Art Beweis

dafür, wenn man durch dieses Miterleben der beweglicher, lebendiger gewordenen Vorgänge des physischen Leibes gewissermaßen am eigenen Leibe die Natur und Eigentümlichkeit der als Nahrungsmittel verwendeten Substanzen der Erde kennenlernt.

Sehen Sie, es ist zum Beispiel interessant, zu vergleichen dreierlei Arten von Nahrungsmitteln in Bezug auf ihre kosmische Bedeutung: das ist die Milch und alles, was mit ihr zusammenhängt, das ist die Pflanzenwelt und alles, was mit ihr zusammenhängt, nämlich aus ihr bereitet wird, und das ist die tierische Nahrung. Milch, Pflanzen, Tier als Nahrungsmittel, man kann sie in einer gewissen Weise vergleichen lernen, wenn man empfänglicher gemacht worden ist durch die esoterische Entwicklung für das, was man an diesen Nahrungsmitteln erlebt; und dann wird man auch leichter überschauen lernen die Bestätigungen, die sich durch eine vernünftige Betrachtung der Außenwelt ergeben. Wenn Sie okkultistisch die Welt durchforschen würden, würden Sie das, was Milchsubstanz ist, auf der Erde, aber auf keinem anderen Planeten unseres Sonnensystems finden. Was produziert wird innerhalb der Lebewesen in ähnlicher Weise auf anderen Planeten unseres Sonnensystems, würde sich Ihnen als etwas ganz anderes, als die irdische Milch ist, darstellen. Die Milch ist etwas spezifisch Irdisches. Und wenn man das generalisieren wollte, was Milch ist, so müsste man sagen: Die Lebewesen eines jeden Planetensystems haben ihre eigene Milch.

Wenn man das Pflanzensystem unserer Erde untersucht und es okkultistisch vergleicht mit den Pflanzensystemen anderer Planeten, mit dem, was damit verglichen werden kann, so muss man sagen: Zwar sind die Formen verschieden der Pflanzenwesenheit auf der Erde und der Pflanzenwesenheit auf anderen Planeten unseres Sonnensystems, aber das innere Wesen der Pflanze auf der Erde ist doch nicht bloß ein irdisches, sondern ein zum Sonnensystem gehöriges; das heißt, die Pflanzenwesenheit unserer Erde ist verwandt mit der Pflanzenwesenheit der anderen Planeten unseres Sonnensystems, so dass wir in den Pflanzen gleichsam hereinragen haben etwas, was sich finden ließe auch auf anderen Planeten unseres Systems. Was die Tierwelt betrifft, so folgt es ja schon aus dem, was über die Milch gesagt worden und außerdem sonst okkultistisch sehr leicht zu konstatieren ist, dass sie radikal verschieden ist als irdische Tierwelt von all dem, was Ähnliches auf anderen Planeten gefunden werden könnte. Wenn man nun das Erlebnis sozusagen der Milchnahrung nimmt, so zeigt sich die Milchnahrung vor dem Blick, vor dem Erlebnis des Okkultisten so, dass sie für den Menschenleib – wir wollen bei dem Menschen bleiben – dasjenige bedeutet, was ihn sozusagen an die Erde, an unseren Planeten fesselt, was ihn zusammenbringt mit dem Menschengeschlecht auf der Erde als zu einer gemeinsamen Gattung mit diesem Menschengeschlecht gehörig. Dass die Menschen ein Ganzes ausmachen auch in Bezug auf das physische Hüllensystem, das wird mit befördert dadurch, dass Lebendiges Nahrung für Lebendiges im tierischen Sinn bereitet. Und man kann sagen: **Alles das, was durch die Milchnahrung dem menschlichen Organismus zugeführt wird, das bereitet ihn dazu, ein menschliches Erdengeschöpf zu sein, bringt ihn zusammen mit den Verhältnissen der Erde, aber es fesselt ihn nicht eigentlich an die Erde. Es macht ihn zum Erdenbürger und hindert ihn nicht, ein Bürger des ganzen Sonnensystems zu sein.**

Anders ist es bei der Fleischnahrung. Die Fleischnahrung, die entnommen ist dem Reich, das spezifisch irdisch ist, und die entnommen ist nicht so wie die Milch dem unmittelbaren Lebensprozess des menschlichen oder tierischen Lebewesens, sondern die entnommen ist demjenigen Teil der tierischen Substanz, die schon zubereitet ist für das Tier, diese Fleischnahrung fesselt den Menschen speziell an die Erde, macht ihn zum Erdengeschöpf so, dass man sagen muss: Soviel der Mensch seinen eigenen Organismus durchdringt mit den Wirkungen der Fleischnahrung, soviel entzieht er sich an Kräften, um überhaupt von der Erde loszukommen. **Er verbindet sich durch die Fleischnahrung im eminentesten Sinn mit dem Erdenplaneten.** Während ihn die Milchnahrung fähig macht, sozusagen der Erde anzugehören wie einem Durchgangsorte seiner Entwicklung, verurteilt den Menschen die Fleischnahrung dazu, wenn er nicht durch anderes erhoben wird, den Erdenaufenthalt wie zu einem dauernden zu gestalten, zu einem solchen, an den er sich völlig anpasst. Und der Entschluss, Milchnahrung zu sich zu nehmen, bedeutet gleichsam: Ich will mich auf der Erde

aufhalten, auf der Erde meine Mission erfüllen können, aber nicht ausschließlich für die Erde da sein. **Der Wille zur Fleischnahrung bedeutet: Mir sagt das Erdendasein so zu, dass ich auf alle Himmel verzichte und am liebsten ganz und gar aufgehen würde in den Verhältnissen des Erdendaseins.**

Die Pflanzennahrung ist eine solche, dass sie in dem Organismus jene Kräfte rege macht, welche den Menschen in eine Art kosmische Verbindung bringen mit dem ganzen planetarischen System. Das, was der Mensch zu vollbringen hat, wenn er die Pflanzennahrung in seinem eigenen Organismus weiterverarbeitet, das regt Kräfte an, die im ganzen Sonnensystem enthalten sind, so dass der Mensch in seiner physischen Hülle ein Anteilnehmer an den Kräften des ganzen Sonnensystems wird, also sich ihnen nicht fremd macht, sich aus ihnen nicht herausreißt. Das ist etwas, was in gewisser Beziehung wirklich nach und nach die Seele, die sich anthroposophisch oder esoterisch entwickelt, an sich erleben kann, dass sie in gewisser Beziehung mit der Pflanzennahrung etwas nicht Erdenschweres, sondern etwas der Sonne, das heißt dem Zentralkörper des ganzen Planetensystems Eigenes in sich aufnimmt. Die Leichtigkeit des Organismus, die er erhält durch die Pflanzennahrung, die hebt über die Erdschwere hinweg, die macht eine gewisse innere, – man möchte sagen – nach und nach wie zur Geschmacksempfindung sich ausbildende Erlebnisfähigkeit im menschlichen Organismus möglich: dass es ihm ist, diesem Organismus, wie wenn er mit den Pflanzen in der Tat in einer gewissen Weise das Sonnenlicht, das in den Pflanzen ja so viel Arbeit leistet, wirklich mitgenießen würde.

Aus dem, was gesagt worden ist, können Sie entnehmen, dass es gerade bei der okkultistischen, bei der esoterischen Entwicklung eine ungeheure Bedeutung hat, nicht sich sozusagen an die Erde zu fesseln, mit aller Erdschwere sich auszustatten durch den Fleischgenuss, wenn er entbehrt werden kann nach den individuellen und Vererbungsverhältnissen; die eigentliche Entscheidung kann ja immer nur nach den persönlichen Verhältnissen des einzelnen Menschen ausfallen. **Eine wirkliche Erleichterung also der ganzen Entwicklung des Menschenlebens wird es bedeuten, wenn der Mensch sich von dem Fleischgenuss enthalten kann. Dagegen beginnen schon gewisse Bedenklichkeiten, wenn der Mensch fanatischer Vegetarier in dem Sinn sein wollte, dass er alle Milch und alle Milchprodukte meiden sollte.** Gerade bei der Entwicklung der Seele nach dem Geistigen hin kann das gewisse Gefahren einschließen, und zwar aus dem Grunde, weil der Mensch sehr leicht dadurch, dass er allen Milchgenuss und allen Genuss dessen, was damit zusammenhängt, meidet, leicht zu einem gewissen bloßen Lieben des von der Erde Wegstrebenden kommt und die Fäden leicht verliert, die ihn mit dem verbinden, was auf der Erde an Menschlichem getrieben wird.

Es ist daher wohl zu beachten, dass es in einem gewissen Sinn gut ist, wenn gerade der anthroposophisch Strebende sich nicht zum fanatischen spirituellen Schwärmer dadurch macht, dass er sich die Schwierigkeit in der physischen Hülle schafft, die schon diese physische Hülle wegbringen will von aller Verwandtschaft mit dem Irdisch-Menschlichen. Damit wir nicht gar zu sehr seelische Entwicklung anstrebende Sonderlinge werden, damit wir nicht entfremdet werden menschlichem Fühlen, menschlichem Treiben auf der Erde, ist es gut, wenn wir uns als Wanderer auf der Erde in einer gewissen Weise beschweren lassen durch den Milchgenuss und durch den Genuss von Milchprodukten. Und es kann sogar eine ganz systematische Trainierung sein für einen Menschen, nicht nur immer sozusagen in den spirituellen Welten zu leben und dadurch erdenfremd zu werden, sondern daneben Aufgaben auf der Erde zu erfüllen, es kann eine systematische Trainierung sein, nicht bloßer Vegetarier zu sein, sondern Milch und Milchprodukte daneben zu genießen. Dadurch wird er seinen Organismus, seine physische Hülle erdenverwandt, menscheitsverwandt machen, aber nicht so an die Erde fesseln, mit Erdensein beschweren, wie das der Fall ist durch den Fleischgenuss.

Es ist also in jeder Weise interessant, zu sehen, wie diese Dinge mit kosmischen Geheimnissen zusammenhängen und wie man durch die Kenntnis dieser kosmischen Geheimnisse die eigentliche Wirkung der Nahrungsstoffe im menschlichen Organismus verfolgen kann. Sie müssen ja durchaus als Menschen, die sich interessieren für okkulte Wahrheiten, meine lieben Freunde, immer mehr und mehr sich durchdringen davon, dass

dasjenige, was auf unserer Erde auftritt – und zu unserem Erdensein gehört ja zunächst auch unser physischer Leib –, nicht etwa bloß von irdischen Kräften und Verhältnissen abhängig ist, sondern auch abhängig ist von den Kräften und Verhältnissen außerirdischer Wesenhaftigkeit, kosmischer Wesenhaftigkeit.

Das ist aber in ganz verschiedener Weise der Fall. So zum Beispiel müssen wir, wenn wir tierisches Eiweiß ins Auge fassen, wie es, sagen wir, im Hühnerei vorhanden ist, uns klar sein darüber, dass solches tierisches Eiweiß nicht etwa bloß das ist, was der Chemiker in seiner Analyse findet, sondern dass es in seinem Aufbau ein Ergebnis kosmischer Kräfte ist, und zwar wirken auf dieses Eiweiß die kosmischen Kräfte im wesentlichen nur, nachdem sie zuerst gewirkt haben auf die Erde selber und höchstens noch auf den die Erde begleitenden Mond. Es ist also der kosmische Einfluss auf das tierische Eiweiß ein indirekter. Nicht direkt wirken die Kräfte des Kosmos auf das Eiweiß, sondern indirekt; sie wirken zuerst auf die Erde und die Erde wirkt wiederum mit ihren Kräften, die sie aus dem Kosmos empfängt, zurück auf die Zusammensetzung des tierischen Eiweißes. Höchstens ist der Mond daran beteiligt, aber nur so, dass er zuerst die Kräfte von dem Kosmos empfängt und dann erst mit diesen Kräften, die er von sich ausstrahlt, zurückwirkt auf das tierische Eiweiß. In der kleinsten Zelle des Tierischen, also auch im Eiweiß, kann derjenige, der mit okkultem Blick die Dinge zu durchschauen in der Lage ist, sehen, wie etwa nicht bloß die auf der Erde vorhandenen physikalischen und chemischen Kräfte vorhanden sind, sondern wie die kleinste Zelle, sagen wir des Hühnereis, aufgebaut ist aus den Kräften, die die Erde erst bekommt aus dem Kosmos.

Indirekt hängt also das, was wir Eiweiß nennen, mit dem Kosmos zusammen, aber es würde diese tierische Eiweißsubstanz so, wie sie auf der Erde ist, niemals entstehen, wenn die Erde nicht da wäre. Direkt aus dem Kosmos könnte sie nicht entstehen; sie ist durchaus ein Produkt desjenigen, was die Erde erst aus dem Kosmos empfangen muss.

Anders zum Beispiel ist es wiederum mit dem, was wir als Fettsubstanz kennen, was wir als irdische Fettsubstanz der Lebewesen kennen, die ja auch einen Teil der Nahrung bildet, namentlich bei denjenigen Menschen, welche tierische Nahrung genießen. Es sei also die Rede von diesen tierischen Fetten. Dasjenige, was wir **Fettsubstanz** nennen, gleichgültig ob es der Mensch von außen genießt oder in seinem eigenen Organismus selber bildet, **ist nach ganz anderen kosmischen Gesetzen aufgebaut als die Eiweißsubstanz. Während an dieser beteiligt sind jene kosmischen Kräfte, welche ausgehen von den Wesenheiten der Hierarchien der Form, sind beteiligt an dem Aufbau der Fettsubstanz vorzugsweise jene Wesenheiten, die wir nennen die Geister der Bewegung.** Sehen Sie, es ist wichtig, solche Dinge zu erwähnen, weil man dadurch erst den Begriff bekommt, wie kompliziert eigentlich so etwas ist, was sich die äußere Wissenschaft so unendlich einfach vorstellt. Kein Lebewesen könnte auf der einen Seite mit Eiweißsubstanz, auf der anderen mit Fettsubstanz durchdrungen sein, wenn nicht zusammenwirkten aus dem Kosmos herein – wenn auch indirekt – der Geist der Form und der Geist der Bewegung. Also wir können die geistigen Wirkungen, die wir kennen als ausgehend von den Wesen der verschiedenen Hierarchien, verfolgen bis in die Substanz herein, die unsere physische Hülle zusammensetzt. Daher wird beim Erleben, das dann eintritt, wenn die Seele eine anthroposophische Entwicklung durchgemacht hat, auch dieses Erleben in sich differenzierter, in sich beweglicher, das man hat gegenüber dem, was man als Eiweiß in sich trägt, und dem, was man als Fett in sich trägt in der physischen Hülle. Es ist das ein zweifaches Empfinden. Was bei dem im äußeren normalen Dasein lebenden Menschen in ein einziges Empfinden zusammenrinnt, das empfindet man durcheinander: das, was im Organismus die Fette machen und was die Eiweißsubstanzen machen. Indem der ganze physische Organismus beweglicher wird, lernt die sich entwickelnde Seele unterscheiden zweierlei Empfindungen am eigenen Leib. Eine Empfindung, welche gleichsam uns innerlich so durchdringt, dass wir fühlen: das setzt uns zusammen, gibt uns die Statur –, da empfinden wir die Eiweißsubstanzen in uns. Wenn wir empfinden: das macht uns gleichgültig gegen unsere innere Abgeschlossenheit, das hebt uns gleichsam hinaus über unsere Form, das macht uns gegenüber unserem inneren menschlichen Fühlen phlegmatischer, wenn sich also zu der eigenen Empfindung etwas Phlegma zusetzt

gegenüber dieser eigenen Empfindung – diese Empfindungen differenzieren sich sehr stark bei einer anthroposophischen Entwicklung –, so rührt diese letzte Empfindung her von dem Erleben der Fettsubstanz in der physischen Hülle. Es wird also das innere Erleben auch in Bezug auf die physische Hülle komplizierter.

Das wird ja insbesondere stark dann wahrgenommen, wenn es sich handelt um das Erleben der Stärkesubstanz oder der Zuckersubstanz. Zucker ist besonders charakteristisch. Zucker differenziert sich ja zunächst im Geschmacksurteil sehr stark von anderen Substanzen. Diese Differenzierung kann man im gewöhnlichen Leben sehr gut bemerken, nicht nur an den Kindern, sondern auch manchmal an älteren Leuten an der Vorliebe, die da für Zuckersubstanz vorhanden ist; aber es geht gewöhnlich die Differenzierung nicht weiter als eben bis zu dem Geschmack. **Wenn die Seele eine Entwicklung durchmacht, dann erlebt sie alles das, was sie an Zuckersubstanz aufnimmt oder in sich hat, wie etwas, was ihr innerliche Festigkeit gibt, was sie innerlich stützt, was sie gewissermaßen mit einer Art natürlicher Egoität durchzieht.** Und in dieser Beziehung darf sogar dem Zucker in einer gewissen Beziehung eine Art Lobrede gehalten werden. Gerade derjenige, der eine Seelenentwicklung durchmacht, kann oftmals bemerken, dass er es sogar oft nötig hat, etwas Zucker aufzunehmen, weil ja **die seelische Entwicklung** dahin gehen muss, **immer selbstloser** und selbstloser **zu werden.** Die Seele wird von selber selbstloser durch eine ordentliche anthroposophische Entwicklung. Damit nun der Mensch, der ja vermöge seiner physischen Hülle schon einmal eine Erdenmission hat, nicht sozusagen den Zusammenhang seines Ich-Organismus mit der Erde verliere, ist es geradezu gut, ein Gegengewicht im Physischen zu schaffen, wo ja die Egoität nicht eine so große Bedeutung hat wie im Moralischen. Durch den Zuckergenuss wird – man möchte sagen – eine Art unschuldiger Egoität geschaffen, die ein Gegengewicht bilden kann gegen die notwendige Selbstlosigkeit auf moralisch-geistigem Gebiete. Es würde sonst doch zu leicht die Versuchung da sein, dass der Mensch nicht nur selbstlos würde, sondern dass er auch träumerisch würde, phantastisch würde, den Zusammenhang verlieren würde mit einer gesunden Beurteilungsfähigkeit der irdischen Verhältnisse. Dazu trägt ein gewisser Zusatz von Zucker zu der Nahrung bei, einem die Möglichkeit zu geben, trotz allen Hinaufsteigens in die geistigen Welten mit beiden Beinen auf der Erde stehenzubleiben, eine gewisse gesunde Erdenansicht sich mit heranzukultivieren.

Sie sehen, die Dinge sind kompliziert; aber es wird alles kompliziert, wenn man in die wirklichen Geheimnisse des Lebens eindringen will. So fühlt zuweilen gerade der, welcher anthroposophisch in seiner Seele weiterkommt, dass ihm, damit er nicht einer falschen Selbstlosigkeit, nämlich einem Verlieren seiner Persönlichkeit ausgesetzt ist, ein Zuckergenuss zuweilen Not tut. Und er erlebt dann den Zuckergenuss so, dass er sagt: Nun, so füge ich mir etwas bei, was mir, ohne dass ich mich moralisch herabstimme, wie unwillkürlich, wie in einem höheren Instinkte eine gewisse Festigkeit, eine gewisse Egoität gibt. Im Ganzen kann man sagen, dass der Zuckergenuss physisch den Persönlichkeitscharakter des Menschen erhöht. Man kann das so stark behaupten, dass man wird sagen können, dass die Menschen – selbstverständlich darf das alles nur in gesunden Grenzen gehalten werden –, dass die Menschen, welche in einer gewissen Weise dem Zuckergenuss huldigen, es leichter haben, schon in ihrem physischen Leib ihren Persönlichkeitscharakter auszuprägen, als diejenigen, die es nicht tun. Diese Dinge können sogar zum Verständnis dessen führen, was man auch äußerlich beobachten kann. In Ländern, wo nach der Statistik wenig Zucker genossen wird, sind die Menschen weniger mit Persönlichkeitscharakter ausgestattet als in Ländern, wo mehr Zucker genossen wird. Gehen Sie in die Länder, wo die Menschen mehr persönlich auftreten, wo jeder sozusagen sich in sich fühlt, und dann von da in Länder, wo die Menschen, man möchte sagen, mehr den allgemeinen Volkstypus haben, unpersönlicher sind schon in der äußeren physischen Natur, so werden Sie finden, dass in ersteren Ländern viel und in den letzteren wenig Zucker konsumiert wird.

Wenn wir von diesem Erleben sozusagen der Nahrungssubstanzen noch mehr in die Augen springende Begriffe haben wollen, so können wir es an den sogenannten Genussmitteln haben. Diese Genussmittel, die werden ja besonders lebhaft schon erlebt auch im äußeren

Leben – Kaffee, Tee in einem erhöhten Maße; aber das, was schon der normale Mensch erlebt an Kaffee und Tee, das erlebt derjenige, der eine anthroposophische Entwicklung durchmacht, in einem viel höheren Maße. Wie gesagt, das alles ist weder ein agitatives Für oder Gegen den Kaffee, sondern eine Darstellung der Dinge, wie sie sind, und ich bitte, das auch nur in diesem Sinne hinzunehmen. Der Kaffee wirkt ja schon im ganz normalen menschlichen Leben erregend auf die menschliche Natur, ebenso der Tee; nur dass diese Erregungen, die ausgeübt werden durch Kaffee und Tee auf den Organismus, von der Seele, die eine anthroposophische Entwicklung durchmacht, lebendiger empfunden werden. Vom Kaffee kann zum Beispiel gesagt werden, dass er so auf den menschlichen Organismus wirkt, dass dieser menschliche Organismus dadurch in einer gewissen Weise seinen Ätherleib von dem physischen Leib heraushebt, aber so, dass der physische Leib gefühlt wird wie eine solide Grundlage des Ätherleibes. Das ist die spezifische Wirkung des Kaffees. Also, es wird etwas differenziert physischer Leib und Ätherleib beim Kaffeegenuss, aber so, dass der physische Leib namentlich in seinen Formeigenschaften gerade unter dem Einfluss des Kaffees wie hineinstrahlend in den Ätherleib gefühlt wird, wie eine Art solider Grundlage für das, was dann durch den Ätherleib erlebt wird. Das soll wahrhaftig nicht eine Agitation für den Kaffeegenuss sein; denn das bewegt sich ja alles auf physischer Grundlage, und der Mensch würde sich zu einem ganz unselbständigen Wesen machen, wenn er sich herrichten wollte durch den Genuss dieser Nahrungs- oder Genussmittel; es soll nur der Einfluss dieser Nahrungs- und Genussmittel charakterisiert werden. Aber weil namentlich das logische, das folgerichtige Denken sehr abhängt von der Struktur, von der Form des physischen Leibes, so wird durch die eigentümliche Wirkung des Kaffees, der gleichsam schärfer herauschattiert die physische Struktur des physischen Leibes, physisch die logische Folgerichtigkeit befördert –, es wird durch den Kaffeegenuss der Mensch sozusagen auf physischem Wege in seiner logischen Folgerichtigkeit gefördert, in einem folgerichtig den Tatsachen sich anschließenden Denken. Und man kann sagen, wenn es auch gesundheitliche Bedenken haben mag, viel Kaffee zu trinken, dass es gerade für Menschen, welche in höhere Regionen des geistigen Lebens hinaufsteigen wollen, gar nicht so uneben ist, dass es ganz gut sein kann, die logische Folgerichtigkeit aus der Anregung durch den Kaffee zuweilen zu ziehen. Man möchte sagen, es erscheine einem ganz natürlich, dass der, der berufsmäßig zum Beispiel zu schreiben hat und nicht recht die logische Folge von einem Satz zum anderen findet und so alles aus der Feder herauskauen möchte, dass der sich anregt durch den Kaffeegenuss. Das scheint demjenigen ganz begreiflich, der diese Dinge bis zu ihrer okkulten geheimnisvollen Grundlage zu beobachten versteht. Wenn schon solcher Genuss, da wir einmal Erdenbürger sind, zuweilen notwendig ist nach den persönlichen individuellen Verhältnissen, so muss eben betont werden, dass der Kaffeegenuss bei allen seinen Schäden viel dazu beitragen kann, die Solidität zu heben. Nicht als ob er anempfohlen werden sollte als Mittel zur Solidität, aber es muss gesagt werden, dass er es vermag, die Solidität zu heben, und dass man zum Beispiel bei demjenigen, der sich anthroposophisch entwickelt, wenn er die Neigung hat, etwas ins Unrichtige zu schweifen mit seinen Gedanken, dass man es da nicht gerade übel zu vermerken braucht, wenn er sich etwas solider macht durch Kaffee.

Anders stehen die Dinge beim Tee. Der Tee bringt eine ähnliche Wirkung hervor, eine Art Differenzierung physischer Natur und ätherischer Natur. Aber es wird in einer gewissen Weise ausgeschaltet die Struktur des physischen Leibes. Der Ätherleib tritt mehr in seine fluktuierenden Rechte. Daher werden die Gedanken durch den Teegenuss auseinanderflatternd gemacht, werden in einer gewissen Weise weniger dazu geeignet gemacht, sich an die Tatsachen anzuschließen. Es wird zwar die Phantasie, manchmal nicht in sehr sympathischem Sinn, durch den Teegenuss angeregt, nicht aber die Anpassung an die Wahrheit und die Anpassung an die Solidität der Verhältnisse. Daher kann man sagen, dass es begreiflich ist, wenn in Gesellschaften, wo viel darauf ankommt, dass man Gedankenblitze loslässt, dass man sprühende Geistigkeit entwickelt, wenn da die Anregung gerne gegeben wird durch Tee; und es ist auch auf der anderen Seite begreiflich, dass, wenn der Teegenuss überhand nimmt, er in einer gewissen Weise eine Gleichgültigkeit erzeugt gegen die Anforderungen, die in den Menschen durch die gesunde Struktur seines physischen Erdenleibes kommen können. So dass träumerische Phantastik und ein

gewisses unbekümmertes nonchalantes Wesen, ein Wesen, das gerne hinwegsieht über die Anforderungen des äußeren soliden Lebens, leicht gefördert werden durch den Tee Genuss. Und bei einer Seele, die sich in anthroposophischem Sinn entwickelt, sieht man es nicht so gerne, wenn sie Tee genießt, weil Tee Genuss leichter zur Scharlatanerie führt als der Kaffeegenuss. Letzterer macht solider, ersterer scharlatanhafter, wenn auch das Wort für diese Dinge viel zu scharf gebraucht wird. Dies alles sind Dinge, die sich – wie gesagt – erleben lassen durch die Beweglichkeit, in die die physische Hülle kommt, wenn der Mensch eine anthroposophische Entwicklung durchmacht.

Ich möchte nur hinzufügen, dass – Sie können ja darüber weiter nachmeditieren oder versuchen, solche Dinge wirklich zu erleben –, dass wenn der Kaffeegenuss etwas wie Solidität befördert in der physischen Hülle, der Tee Genuss mehr die Scharlatanerie begünstigt, so zum Beispiel die Schokolade am meisten fördert die Philistrosität. Schokolade ist als das eigentliche Philistergetränk zu verspüren im unmittelbaren Erlebnis, wenn die physische Hülle in sich beweglicher wird. Die Schokolade kann daher gut empfohlen werden gerade bei Philisterfestlichkeiten, und man kann es dann – verzeihen Sie diese Einlage –, man kann es ganz gut begreifen, dass man bei Familienfesten, bei Geburtsfesten, Namensfesten, namentlich in gewissen Kreisen, zu gewissen Festlichkeiten eben Schokolade trinkt. Dann, wenn wir diese Dinge, die also Genussmittel sind, ins Auge fassen, tritt uns das noch in einer bedeutungsvolleren Weise entgegen, weil da dasjenige, was sonst gegenüber den Nahrungsmitteln erlebt wird, schon seine Strahlen hereinwirft in das gewöhnliche sogenannte äußere normale Leben, aber nicht nur so, dass man sozusagen das Substantielle nur bemerkt, aus dem der Körper zusammengefügt ist und sich immer wieder erneuert, sondern dass man auch bemerkt, wie schon gestern erwähnt worden ist, das innerliche Auseinanderfallen, das Sichsondern der Organe. Das ist wichtig, das ist bedeutungsvoll.

Und da muss insbesondere hervorgehoben werden, dass für eine okkulte Betrachtung begreiflich wird das Erlebnis in Bezug auf die physische Hülle mit dem physischen Herzen. Das physische Herz des Menschen ist ja für den Okkultisten ein außerordentlich interessantes, ein außerordentlich bedeutungsvolles Organ; denn dieses physische Menschenherz kann nur verstanden werden, wenn man das ganze gegenseitige Verhältnis, auch das geistige Verhältnis, in dem die Sonne zur Erde steht, ins Auge fasst.²⁵ Schon als die alte Sonne nach der Saturnzeit eine Art planetarischer Vorgänger der Erde war, schon da begann sozusagen sich vorzubereiten jenes Verhältnis, das heute da ist zwischen diesen beiden Himmelskörpern, zwischen der Sonne und der Erde. Und zwar muss das Verhältnis zwischen Sonne und Erde so ins Auge gefasst werden, dass man dabei die Erde, wie sie heute ist, ganz und gar so auffasst, wie sie gleichsam zuerst selber sich von den Sonnenwirkungen nährt, wie sie diese Sonnenwirkungen in sich aufnimmt und verarbeitet. Was die Erde in ihrer festen Grundsubstanz an Sonnenkräften in sich aufnimmt, was sie in ihrer Luft- und Wasserhülle, in den wechselnden Wärmeverhältnissen aufnimmt, was sie in dem die Erde umflutenden Licht aufnimmt, was sie selbst aufnimmt in demjenigen, was nun nicht mehr physisch irgendwie wahrnehmbar ist als Anteil der Erde an der Sphärenharmonie, was die Erde aufnimmt an Lebenskräften, die sie direkt von der Sonne empfängt, **alles das steht in Verbindung mit den inneren Kräften, die auf das menschliche Herz vom Blutkreislauf aus wirken.** Im Grunde genommen wirken alle diese Kräfte auf den Blutkreislauf und von diesem auf das Herz. **Alles, was äußere Theorie in dieser Beziehung ist, ist grundfalsch.** Diese äußere Theorie macht heute das Herz zu einer Pumpe, welche das Blut durch den Körper pumpt, so dass man im Herzen zu sehen hätte das Organ, das den Blutkreislauf reguliert. Das Umgekehrte ist wahr. Der Blutkreislauf ist das, was das Ursprüngliche ist, und das Herz gibt in seinen Bewegungen einen Widerklang dessen, was in der Blutzirkulation vor sich geht. **Das Blut treibt das Herz, nicht umgekehrt das Herz das Blut.** Aber dieser ganze Organismus, der da beschrieben ist und der sich in der Herztätigkeit konzentriert, der ist nichts anderes als das menschliche mikrokosmische Spiegelbild jener makrokosmischen Wirkungen, die die Erde erst von der Sonne empfängt. Was die Erde von der Sonne hat, spiegelt sich wider in dem, was das Blut mit dem Herzen zu tun hat.

Anders steht das zum Beispiel mit dem Gehirn. Einzelne von den Gehirnsprechungen sind schon gestern erwähnt worden. Das Gehirn des Menschen hat unmittelbar sehr wenig zu tun mit dem, was Sonnenwirkungen auf der Erde sind. Unmittelbar, sage ich. Mittelbar als Wahrnehmungsorgan sehr wohl, indem es zum Beispiel das äußere Licht, die Farben wahrnimmt; aber das ist eben Wahrnehmung. Aber unmittelbar in seinem Bau, in seiner inneren Beweglichkeit, in seinem ganzen Innenleben hat das Gehirn wenig, kaum irgend etwas mit den Sonnenwirkungen auf die Erde zu tun; es hat zu tun viel mehr mit all dem, was auf unsere Erde einstrahlt von dem, was außerhalb unseres Sonnensystems ist; dieses Gehirn hat zu tun mit den kosmischen Verhältnissen des ganzen Sternenhimmels, aber nicht mit den engeren Verhältnissen unseres Sonnensystems. In einer engeren Beziehung steht allerdings das, was wir als Gehirns substanz zu bezeichnen haben, mit dem Mond, aber nur insoweit der Mond nicht von der Sonne abhängig ist, insofern er seine Unabhängigkeit von der Sonne bewahrt hat. So dass also das, was in unserem Gehirn vorgeht, Wirkungen entspricht, die außerhalb derjenigen Kräfte liegen, die in unserem Herzen ihr menschliches mikrokosmisches Abbild finden. **Sonne lebt im menschlichen Herzen; was außerhalb der Sonne im Kosmos vorhanden ist, lebt im menschlichen Gehirn.**

So ist der Mensch in Bezug auf beide Organe ein Mikrokosmos, indem er mit seinem Herzen der auf die Erde ausgeübten Sonnenwirkung hingegeben ist und diese gleichsam widerspiegelt, mit seinem Gehirn aber inneres Leben hat, das unmittelbar mit dem außer der Sonne sich befindenden Kosmos zusammenhängt. Das ist ein außerordentlich interessanter und bedeutungsvoller Zusammenhang. **Das Gehirn hängt mit dem, was die Sonne auf der Erde bewirkt, nur durch die äußere Wahrnehmung zusammen.** Die wird aber gerade in der anthroposophischen Entwicklung überwunden. **Die anthroposophische Entwicklung überwindet die äußere Sinneswelt.** Daher wird das Gehirn zu einem Innenleben entfesselt, das so kosmisch ist, dass selbst die Sonne etwas viel zu Spezielles ist, als dass sich da drinnen etwas von Sonnenwirkung abspielen würde. Wenn der Mensch in der Meditation hingegeben ist irgendwelchen Imaginationen, so spielen sich in seinem Gehirn Prozesse ab, die gar nichts zu tun haben mit dem Sonnensystem, sondern den Prozessen außerhalb unseres Sonnensystems entsprechen. Daher besteht in der Tat ein gewisses Verhältnis zwischen dem Herzen und dem Hirn wie zwischen der Sonne und dem Sternenhimmel, und in einer gewissen Beziehung zeigt sich dieses im Erleben der anthroposophisch sich entwickelnden Seele dadurch, dass, indem diese Seele innerlich ernst und abgezogen hingegeben ist rein anthroposophischen Gedanken, das Herz wirklich etwas wie eine Art von Gegenpol bildet, in eine Art Opposition tritt zu dem – man möchte sagen – Sternehirn. Diese Opposition drückt sich dadurch aus, dass der Mensch fühlen lernt, wie Herz und Hirn beginnen, verschiedene Wege zu gehen, und wie er, während er vorher nicht nötig hatte, auf beide gesondert achtzugeben, sondern sich alles zusammenmischte, er nun beginnen muss, wenn er sich anthroposophisch entwickelt, auf beide gesondert zu achten.

Es gibt einen eigentümlichen Begriff von der ganzen kosmischen Stellung des Menschen, wenn wir so die physische Hülle betrachten und ins Auge fassen, wie der Mensch hier auf der Erde steht. Da lebt in ihm durch sein Blutsystem und Herz alles das, was die Sonne mit der Erde auszumachen hat. Und wenn er lediglich innerlich hingegeben ist an das, wozu er auf der Erde als Instrument sein physisches Gehirn braucht, dann leben da drinnen Weltenprozesse, die sich abspielen außerhalb unseres Sonnensystems. Wir werden begrifflich machen müssen, dass der Mensch ein ganz neues Erleben hat gegenüber Herz und Hirn. Es differenzieren sich wirklich seine Empfindungen, so dass er fühlen lernt alles das, was Gehirnprozesse sind, man möchte sagen, in jenem ruhigen Gang, den der Nachthimmel zeigt mit seinen Sternen, und dass er fühlt die Beweglichkeit des Sonnensystems in seinem Herzen. Sie sehen daraus zugleich einen Weg, der bei einer höheren Initiationsstufe ein wichtiger Weg wird, denn Sie sehen gleichsam die Tore, die sich öffnen vom Menschen aus in den Kosmos. Der Mensch, der aus sich heraustritt durch eine höhere Entwicklung – wie es selbst in den exoterischen Vorträgen geschildert worden ist –, der zurückblickt auf seinen eigenen Leib, der die Prozesse seines physischen Leibes vollständig erkennen lernt, **der lernt in der Tat in der Blutzirkulation mit der Herztätigkeit ein Spiegelbild der geheimnisvollen Kräfte des Sonnensystems kennen, und er lernt**

in den Vorgängen des Gehirns, die er dann geistig von außen anschaut, den Kosmos in seinen Geheimnissen kennen.

Die Dinge, die ich hier ausspreche mit dem letzten Satze, hängen ja zusammen mit einer Bemerkung, die ich einmal in Kopenhagen gemacht habe und die dann eingegangen ist in mein Buch «*Die geistige Führung des Menschen und der Menschheit*». ²⁶ Sie können daraus entnehmen, dass in einer gewissen Beziehung sogar die Struktur des Gehirns eine Art Spiegelbild der Stellung der Himmelskörper ist, die bei der menschlichen Geburt vorhanden ist für denjenigen Punkt auf der Erde, an dem der Mensch geboren wird. Es ist nützlich, manchmal von einem anderen Gesichtspunkt wiederum auf solche Dinge zu kommen; denn daraus können Sie ein Gefühl bekommen von der Weite der okkulten Wissenschaft und von der Engherzigkeit mancher Kritik, die ausgeübt wird, wenn von dem einen oder anderen Gesichtspunkte her eine solche Bemerkung gemacht wird. Gewiss, man kann so wichtige Tatsachen wie diese von der Widerspiegelung der Sternenwelt im menschlichen Gehirn von einem bestimmten Gesichtspunkt her erklären, und es kann das wie willkürlich erscheinen. Wenn dann andere Gesichtspunkte dazukommen, dann stützen sich diese alle gegenseitig. Und Sie werden noch manche – ich möchte sagen – Ströme der okkulten Wissenschaft gewahr werden, die zusammenfließen, und aus dem Zusammenfließen wird Ihnen dann immer mehr und mehr auch das sich ergeben, was Sie als einen vollen Beweis empfinden werden, auch einen äußerlichen Vernunftbeweis für die Dinge, die nur von dem einen Gesichtspunkt auszusprechen manchmal gewagt erscheinen könnte. **Daraus ersehen Sie aber auch die Feinheit der ganzen menschlichen Struktur.** Und wenn Sie nun bedenken, dass der Mensch dadurch, dass er Nahrung aufnimmt, in der Nahrungsaufnahme gewissermaßen sich ganz an die Erde bindet, nur in manchen Substanzen sich wiederum frei macht von der Erde, namentlich bei der Pflanzennahrung, wenn Sie also bedenken, dass der Mensch sich gerade durch die Nahrungsaufnahme zum Erdenbürger machen muss, so werden Sie die dreifache Gliederung des Menschen in Bezug auf seine physische Hülle nun begreifen. **Er ist durch sein Hirn gleichsam ein Angehöriger des ganzen Sternenhimmels, durch sein Herz mit all dem, was dazugehört, ein Angehöriger der Sonne, durch sein Verdauungssystem und alles, was dazugehört, im anderen Sinn, ein Erdenwesen.** ²⁷

Auch das kann erlebt werden und wird erlebt, wenn in sich beweglicher wird die äußere physische Hülle des Menschen. **Der Mensch kann nämlich gar sehr durch das, was in ihn nur von der Erde her hineinkommt, sündigen gegen das, was in ihm durch die reinen Kräfte des Kosmos sich widerspiegelt.** Der Mensch kann zum Beispiel dadurch, dass er Störungen durch die äußere Ernährung herbeiruft, die rein irdischen Gesetze, die ja wirken innerhalb der Verdauung, die weiterwirken wie die Sonnengesetze in der Herztätigkeit und wie die kosmischen Gesetze außer dem Sonnensystem in der Gehirntätigkeit wirken –, **der Mensch kann gewissermaßen sehr stark sündigen durch seine Ernährung gegen die kosmischen Tätigkeiten in seinem Gehirn,** und das kann erlebt werden von der anthroposophisch sich entwickelnden Seele, namentlich im Momente des Aufwachens. Innerhalb des Schlafes tritt ja auch das ein, dass sich die Verdauungstätigkeit bis in das Gehirn hinein erstreckt, hineinsprüht in das Gehirn. Beim Wachen bearbeiten die Denkkräfte das Gehirn; da tritt die Verdauungstätigkeit des Gehirns zurück. **Wenn das Denken stillsteht beim Schlaf, da wirkt die Verdauungstätigkeit in das Bewusstsein hinein,** und wenn der Mensch aufwacht und einen Nachklang davon verspürt, **dann kann das Erleben sehr leicht ein richtiges Barometer sein gerade bei der sich entwickelnden Seele für das Gesunde oder Ungesunde der Ernährung.** Oh, der Mensch verspürt dieses gleichsam aus seinem Organismus in das Gehirn Hineinziehen in dumpfmachenden, stechenden Gefühlen, Gefühlen, die sich manchmal so ausnehmen können, wenn er irgend etwas Unrechtes genossen hat, wie – sagen wir – kleine Betäubungszentren im Gehirn. Das alles wird in der feinsten Weise erlebt gerade von der anthroposophisch sich entwickelnden Seele. Und **der Moment des Aufwachens ist von einer ungeheuren Wichtigkeit,** ich meine **in Bezug auf die Wahrnehmung** der von der Verdauung herrührenden Gesundheitsverhältnisse der physischen Hülle. In immer feiner und feiner werdenden Empfindungen, die sich lokalisieren innerhalb des Kopfes, nimmt der Mensch wahr, ob er sich oppositionell benimmt in seiner Verdauung gegen die kosmischen Gesetze außerhalb

unseres Sonnensystems oder ob er mit ihnen im Einklang steht. **Hier sehen Sie in der Tat diese physische Hülle in einem wunderbaren Verhältnis zum ganzen Kosmos und den Moment des Aufwachens wie ein Barometer für den sich gegen die kosmischen Verhältnisse durch seine Verdauung widersetzen Menschen oder mit diesen kosmischen Verhältnissen sich in Einklang versetzenden Menschen.**

Diese Betrachtungen werden uns allmählich hinüberleiten in die Veränderungen, die vorgehen durch esoterische oder anthroposophische Entwicklung im menschlichen Äther- oder astralischen Leibe.²⁸

ERNÄHRUNG, HEILUNG, GEISTIGE ENTWICKLUNG

Sie werden gesehen haben, dass in diesen Vorträgen, die ich in der letzten Zeit gehalten habe, alles dahin drängt, die Welterscheinungen so zusammenzufassen, dass zuletzt dadurch eine wirkliche umfassende Menschenkenntnis herauskommt. Nach Menschenkenntnis drängt alles, was wir betrachtet haben, hin. Eine Menschenerkenntnis wird erst möglich sein, wenn sie beginnen kann mit den untersten Formen der Erscheinungswelt, mit all dem, was sich dem Menschen offenbart als die stoffliche Welt. Und was so beginnt mit der Betrachtung dessen, was sich als die stoffliche Welt offenbart, das muss schließen mit der Betrachtung der Hierarchienwelt.²⁹ Von den untersten Formen des stofflichen Daseins bis hinauf zu den höchsten Formen des geistigen Daseins, bis zu der Welt der Hierarchien muss dasjenige gesucht werden, was dann zur wirklichen Menschenerkenntnis führen kann. Augenblicklich werden wir eine Art von Skizze entwerfen für eine solche Menschenerkenntnis in den Vorträgen, die ich jetzt vor Ihnen halten kann.

Wir müssen uns klar darüber sein, dass dasjenige, was als Mensch heute vor uns steht, das Ergebnis jener langen kosmischen Entwicklung ist, die ich immer zusammengefasst habe als Saturn-, Sonnen-, Mond- und Erdenentwicklung. Die Erdenentwicklung ist noch nicht vollendet. Aber seien wir uns darüber klar, was eigentlich der Mensch der Erdenentwicklung im engeren Sinne, die also auf die Mondenentwicklung gefolgt ist, verdankt.

Sehen Sie, wenn Sie Ihre Arme ausbreiten und bewegen, wenn Sie die Finger bewegen, wenn Sie irgendeine äußere Bewegung ausführen: alles, was in Ihrem Organismus dazu notwendig ist, dass Sie Arme und Beine, den Kopf, die Lippen und so weiter bewegen können – und die Kräfte zu solchen menschlichen Äußerungen gehen ja in die innersten Partien des menschlichen Organismus hinein –, alles das ist dem Menschen durch die Erdenentwicklung im engeren Sinne beschieden. Sehen Sie dagegen hinein in alles, was Stoffwechselentwicklung ist, in den Raum, der von der äußersten menschlichen Haut abgeschlossen ist, sehen Sie auf alles das, was da im physisch-körperlichen inneren Menschen vor sich geht als Stoffwechselentwicklung, dann haben Sie darin ein Bild von dem, was der Mensch der Mondenentwicklung verdankt. Und Sie haben ein Bild von dem, was der Mensch der alten Sonnenentwicklung verdankt, wenn Sie auf alles das hinschauen, was im Menschen irgendwie ein rhythmischer Vorgang ist. Atmungs Vorgang, Blutzirkulationsvorgänge sind ja die wichtigsten rhythmischen Vorgänge; alle diese rhythmischen Vorgänge verdankt der Mensch der alten Sonnenentwicklung. Und alles, was Nerven- und Sinnesentwicklung ist, wiederum über den ganzen Körper des heutigen Menschen ausgebreitet, das verdankt der Mensch der alten Saturnentwicklung.³⁰

Aber bei alledem müssen Sie ins Auge fassen, dass der Mensch ein Ganzes ist und dass die Weltenentwicklung ein Ganzes ist. Wenn wir heute so, wie ich es in meiner »Geheimwissenschaft« getan habe, auf die alte Saturnentwicklung hinweisen, so meinen wir ja diejenige Entwicklung, die vor uralten Zeiten einmal der Sonnen- und Monden- und Erdenentwicklung vorangegangen ist. Aber das ist ja im Grunde genommen nur die eine Saturnentwicklung, die es bis zur Erde gebracht hat. Während sich die Erde entwickelt, entsteht ja auch eine Saturnentwicklung. Diese neue Saturnentwicklung ist in der

Erdenentwicklung darinnen; sie ist sozusagen die jüngste Saturnentwicklung. Diejenige, die bis zu der Erdenentwicklung gekommen ist, ist die älteste. Diejenige, die als Saturnentwicklung in der alten Sonne gesteckt hat, ist die jüngere; die im Monde gesteckt hat, ist wieder jünger; und der Saturn, der heute die Erde ausfüllt, der im wesentlichen gewisse Wärmeorganisationen der Erde in Anspruch nimmt, der ist die jüngste Saturnentwicklung. Aber wir stecken mit unserem Menschen in dieser Saturnentwicklung drinnen.

So stecken wir in der kosmischen Entwicklung drinnen. Aber wir stecken auch in dem, was uns räumlich auf Erden umgibt. Nehmen Sie zum Beispiel das mineralische Reich. Wir stehen mit dem mineralischen Reich in Wechselwirkung. Wir nehmen die Mineralität durch Nahrung auf. Wir nehmen sie auch sonst auf durch die Atmung und so weiter. Wir verarbeiten das Mineralische in uns.

Aber alle Entwicklung, alle Weltvorgänge sind ja anders im Menschen als außerhalb des Menschen. Ich habe schon bemerkt: es ist die reine Lächerlichkeit, wenn wir heute im chemischen Laboratorium chemische Vorgänge studieren und dann uns denken, dass diese chemischen Vorgänge sich einfach, wenn der Mensch die Nahrungsmittel isst, in das Innere des Menschen hinein fortsetzen. Der Mensch ist nicht irgendein Zusammenfluss von chemischen Wirkungen; da ändert sich ja alles, innerhalb des Menschen.³¹ Und von einem gewissen Gesichtspunkte aus erscheint diese Änderung in der folgenden Weise.

Nehmen Sie an, wir nehmen Mineralisches auf. Alles, was wir an Mineralischem aufnehmen, muss im Menschen so weit getrieben werden, dass folgendes Geltung hat. Sie wissen, wir haben eine Eigenwärme; wir haben in unserer Blutwärme beim gesunden Menschen ungefähr 37 Grad. Wir haben in unserer Blutwärme etwas, was die äußere Wärme im Mittel überragt. Alles, was wir mineralisch aufnehmen, muss aber in unserem Organismus so verwandelt, so metamorphosiert werden, dass das, was in unserer Blutwärme über die mittlere Wärme der äußeren Umgebung geht, was höher ist als die mittlere Wärme der äußeren Umgebung, dass das wohlgefällig das Mineralische aufnimmt. Wenn Sie ein Bröselchen Kochsalz genießen, so muss dieses Kochsalz von Ihrer Eigenwärme, nicht von der Wärme, die Sie mit der äußeren Welt gemein haben, sondern von Ihrer eigenen Wärme aufgesogen werden, muss wohlgefällig aufgenommen werden. Alles Mineralische muss sich in Wärmeäther³² verwandeln. **Und in dem Augenblicke, wo der Mensch in seinem Organismus etwas hat, was irgendein Mineral verhindert, dass es sich in Wärmeäther verwandelt, in dem Augenblicke ist er krank.**

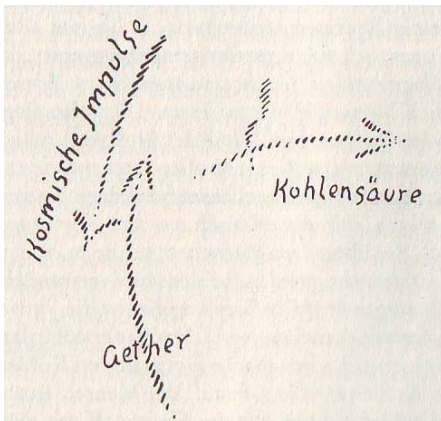
Und gehen wir weiter, gehen wir zu dem Pflanzlichen, das der Mensch aufnimmt. Das Pflanzliche nimmt der Mensch auf, er selber gehört der Welt an, indem er das Pflanzliche auch in sich entwickelt. Der Mensch enthält Mineralisches, das aber hinneigt, fortwährend hintendiert, Wärmeäther zu werden. Das Pflanzliche tendiert fortwährend hin im Menschen, luftig zu werden, gasartig zu werden. So dass der Mensch das Pflanzliche in sich hat als Luftreich. Alles, was im Menschen von Pflanzen hineinkommt, oder was er selbst als innere Pflanzenorganisation entwickelt, muss luftig werden, muss in ihm Luftgestalt annehmen können. **Wenn es nicht Luftgestalt annimmt, wenn seine Organisation so ist, dass sie ihn verhindert, alles, was pflanzlich sein will in ihm, in Luftgestalt übergehen zu lassen, ist er krank.** Alles Tierische, das der Mensch aufnimmt, oder das er selber in sich ausbildet als Tierisches, alles das muss im Menschen, wenigstens zu irgendeiner Zeit, die flüssige, die wässrige Form annehmen. Der Mensch darf nichts in sich haben von Tierischem, nicht von innerlich erzeugtem Tierischen, nicht von aufgenommenem Tierischen, das nicht in ihm den Vorgang durchmacht, dass es einmal in ihm flüssig wird. **Ist der Mensch nicht imstande, sein eigenes Tierisches oder fremdes Tierisches flüssig zu machen, um es dann wiederum in Festes überzuführen, dann ist er krank.** Nur das, was im Menschen die rein menschliche Form gebiert, was beim Menschen davon herkommt, dass er ein aufrecht gehendes Wesen ist, dass er in sich Impulse zum Sprechen und Denken hat, nur das, was ihn zum eigentlichen Menschen macht, was ihn über das Tier hinaushebt, das darf in das feste Irdische – und das macht nur zehn Prozent unserer Gesamtorganisation höchstens aus –, das darf in das Feste, in das Festgestaltete, in die Form hineingehen. **Geht irgendetwas vom Tierischen oder Pflanzlichen in die**

menschliche feste Form hinein, so ist der Mensch krank.

Alles Mineralische muss im Menschen einmal Wärmeäther werden. Alles Pflanzliche muss im Menschen das Durchgangsstadium des Luftartigen durchmachen. Alles Tierische muss im Menschen das Durchgangsstadium des Wässrigen durchmachen. Alles Menschliche darf allein die irdisch-feste Form in ihm immer behalten. Das ist eines der Geheimnisse der menschlichen Organisation.

Und nun lassen wir zunächst dasjenige weg – die spätere Betrachtung³³ wird das um so reichlicher machen –, was der Mensch von der Erde hat, nehmen wir das, was im Menschen Stoffwechselorganisation ist, was er allerdings während der Erdenorganisation umbildet, aber in der Anlage aus der alten Mondenzeit hat – nehmen wir also das, was sich als Stoffwechsel im engeren Sinne vollzieht innerhalb der menschlichen Haut, wobei wir die Ausscheidungen durchaus mit zum Stoffwechsel zu rechnen haben, so wird ja dieses, ich möchte sagen, fortwährend geändert durch die Aufnahme der Nahrungsstoffe. Die Nahrungsstoffe, die zunächst außerhalb des Menschen sind, gehen in den Menschen ein und gliedern sich zunächst diesem Stoffwechselsystem ein.

Dieses Stoffwechselsystem verarbeitet das, was menschliche Umgebung ist, in Menschliches hinüber. Es beginnt alles Mineralische dem Wärmeäther anzunähern, alles Pflanzliche dem Gasig-Luftförmig-Duftigen anzunähern, es beginnt alles, was tierisch ist, namentlich was eigentierisch Erzeugtes ist, dem Wässrigen anzunähern und bildet als eine organisierte Formgestaltung das eigentlich Menschliche zum Festen. Das alles liegt der Tendenz nach im Stoffwechsel. Und der Stoffwechsel ist in dieser Beziehung etwas, was außerordentlich interessant ist.



Wenn wir den Stoffwechsel heraufverfolgen bis zum Atmen, so finden wir ja, dass der Mensch aus sich herausgestaltet den Kohlenstoff, der überall im Menschen zu finden ist. Er wird vom Sauerstoff aufgesucht, wird in Kohlensäure verwandelt, die dann der Mensch ausatmet.³⁴ Die Kohlensäure ist die Verbindung des Kohlenstoffes mit dem Sauerstoff. Der Sauerstoff, der durch die Atmung eingesogen wird, macht sich über den Kohlenstoff her, nimmt den Kohlenstoff in sich auf; der Mensch atmet die Kohlensäure, die Verbindung, die der Sauerstoff mit dem Kohlenstoff eingegangen hat, aus. Aber bevor die Ausatmung geschieht, wird der Kohlenstoff sozusagen noch zum Wohltäter der menschlichen

Natur. Denn dieser Kohlenstoff, indem er sich mit dem Sauerstoff verbindet, indem er gewissermaßen verbindet, was die Blutzirkulation bewirkt, mit dem, was die Atmung dann aus der Blutzirkulation macht, dieser Kohlenstoff, er wird zum Wohltäter der menschlichen Organisation; denn bevor er den menschlichen Organismus verlässt, verbreitet er in dem ganzen menschlichen Organismus eine Ausströmung von Äther. Die physische Wissenschaft sagt bloß: Der Kohlenstoff wird mit der Kohlensäure ausgeatmet. Das ist aber nur die eine Seite des ganzen Vorganges. **Der Mensch atmet die Kohlensäure aus, aber in seinem ganzen Organismus wird durch das Ausatmen zurückgelassen von dem Kohlenstoff, der in Anspruch genommen wird von dem Sauerstoff, Äther.** Dieser Äther dringt in den Ätherleib des Menschen ein. **Und dieser Äther, der immerzu von dem Kohlenstoff erzeugt wird, ist dasjenige, was nun die menschliche Organisation geeignet macht, sich den geistigen Einflüssen zu öffnen, was die astral-ätherischen Wirkungen aus dem Kosmos aufnimmt.** Da werden von diesem Äther, den der Kohlenstoff zurücklässt, die kosmischen Impulse angezogen, jene kosmischen Impulse, die wiederum gestaltend auf den Menschen wirken, die zum Beispiel sein **Nervensystem** so bereiten, dass es der **Träger der Gedanken** werden kann. Dieser Äther muss fortwährend unsere Sinne, zum Beispiel unser Auge, durchdringen, damit die Augen sehen können, damit die Augen den äußeren Lichtäther aufnehmen können. Wir verdanken es also dem Kohlenstoff, dass wir eine Ätherbereitung in uns haben, die der Welt entgegenkommen

kann.³⁵

Alles das wird schon im Stoffwechselsystem vorbereitet. Aber das Stoffwechselsystem ist als menschliches System in den ganzen Kosmos so hineingestellt, dass es für sich selbst nicht bestehen könnte. Das Stoffwechselsystem könnte nicht für sich selbst bestehen. Daher ist es auch erst als Drittes im Menschen gebildet worden in der Anlage. Die erste Anlage für das Nerven-Sinnessystem wurde gebildet während der alten Saturnzeit, die zweite Anlage für das rhythmische System während der alten Sonnenzeit, und erst, nachdem diese anderen Systeme da waren, konnte das Stoffwechselsystem im Menschen bewirkt werden, weil das Stoffwechselsystem für sich nicht bestehen könnte. Das Stoffwechselsystem ist, wenn wir zunächst die willkürlichen Bewegungen auslassen, im kosmischen Zusammenhang für den Menschen für die Ernährung berechnet.³⁶ Aber diese Ernährung kann nicht für sich bestehen. Diese Ernährung braucht der Mensch, aber sie kann nicht für sich bestehen. Denn wenn man das Stoffwechselsystem beim Menschen für sich studiert – Sie werden in den nächsten Vorträgen sehen, wie notwendig das wiederum für die ganze menschliche Organisation ist –, so ist es fortwährend von allen möglichen Neigungen durchdrungen, den Menschen krank zu machen. Und den Ursprung der inneren Krankheiten, die also nicht durch äußere Verletzungen entstehen, den müssen wir immer im Stoffwechselsystem suchen. Wer daher wirklich eine rationelle Krankheitsbeobachtung anstellen will, muss ausgehen vom Stoffwechselsystem, und er muss eigentlich jede einzelne Erscheinung im Stoffwechselsystem daraufhin fragen: *Auf welchem Weg bist denn du?* Wenn wir alle Erscheinungen von dem Aufnehmen der Nahrung im Munde, von dem Verarbeiten der Nahrung, indem wir gewisse Stoffe in uns in Stärke und Zucker und so weiter verwandeln, wenn wir das Einhüllen der Speisen im Munde durch Ptyalin nehmen, wenn wir weitergehen, wenn wir das Einpepsinieren im Magen nehmen, wenn wir weitergehen und die Verarbeitung der Stoffwechselprodukte wiederum im Verdauungssystem nehmen, bei ihrem Übergang in die Lymphgefäße, bei ihrem Übergang ins Blut, dann müssen wir jeden einzelnen Vorgang suchen, und es sind unzählige Vorgänge, die da in Betracht kommen. Die Vermischung der Stoffwechselprodukte mit dem Sekret der Bauchspeicheldrüse, die dann noch hinzukommt, die Durchmischung der Stoffe mit der Gallenabsonderung und so weiter,³⁷ jeden einzelnen Vorgang müssen wir fragen: *Was willst denn du eigentlich?* Und er wird uns antworten: *Wenn ich allein bin, so bin ich ein solcher Prozess, der immer den Menschen krank macht.* **Kein Stoffwechselvorgang darf in der menschlichen Natur bis zu Ende kommen, denn jeder Stoffwechselvorgang, wenn er zu Ende kommt, macht den Menschen krank. Die menschliche Natur ist nur gesund, wenn die Stoffwechselvorgänge auf einer gewissen Stufe gestoppt werden.**

Wir werden dieses, was vielleicht zunächst als Torheit der Weltorganisation erscheinen könnte: dass da im Menschen etwas beginnt, was, wenn es nicht auf halbem Wege aufgehalten würde, den Menschen krank machen würde, wir werden das als etwas vom Weisesten in den nächsten Vorträgen³⁸ kennenlernen. Aber jetzt wollen wir es einstweilen der Tatsächlichkeit nach betrachten, wollen in Betracht ziehen, dass uns die Einzelheiten der Stoffwechselvorgänge, wenn wir sie innerlich ihrem Wesen nach studieren, antworten würden: *Wir sind auf dem Wege, den ganzen Organismus krank zu machen.* Jeder Stoffwechselvorgang, fortgesetzt, macht den Organismus krank. Es müssen eben schon, wenn überhaupt Stoffwechsel im Menschen sein soll, andere Prozesse da sein, die vorher in ihren Anlagen entwickelt sein müssen, und das sind die Vorgänge, welche in der Zirkulation vorhanden sind; das sind die Zirkulationsvorgänge. Die Zirkulationsvorgänge enthalten fortwährend heilende Prozesse. So dass der Mensch tatsächlich auch so beschrieben werden kann, dass man sagt: **Der Mensch ist während der alten Mondenentwicklung als Patient geboren worden, und ihm ist vorausgeschickt worden in seiner eigenen Natur während der alten Sonnenentwicklung der Arzt. Während der alten Sonnenentwicklung ist der Mensch in Bezug auf seine eigene Natur als Arzt geboren worden.** Es ist sehr vorsichtig gewesen in der Weltenentwicklung, dass der Arzt vor dem Patienten entstanden ist, denn während der alten Mondenentwicklung ist der Patient im Menschen selber dazugekommen. Und man muss, wenn man den Menschen richtig beschreiben will, aufrücken von den Stoffwechselvorgängen zu den Zirkulationsvorgängen, natürlich zu alledem, was als Impulse den Zirkulationsvorgängen zugrundeliegt. Der eine Stoff bewirkt

36

schnellere, der andere langsamere Zirkulation im weitesten Sinne. Wir haben ja auch ganz kleine Zirkulationsvorgänge in uns. Nehmen Sie irgendwelche mineralischen Stoffe, nehmen Sie Gold, nehmen Sie Kupfer, alles ist, wenn es dem Menschen auf die eine oder andere Weise innerlich oder durch Injektion oder sonst irgendwie zugeführt wird, die Veranlassung, dass irgend etwas in der Zirkulation sich gestaltet, ändert, gesundend wirkt und so weiter. Und was man kennen muss, um hineinzuschauen in die eigentlichen Heilungsprozesse des Menschen, das ist, was jeder einzelne Stoff der Weltumgebung des Menschen auslöst im Menschen in Bezug auf Zirkulationsänderungen. So dass wir sagen können: Die Zirkulation ist ein fortwährender Heilungsprozess.

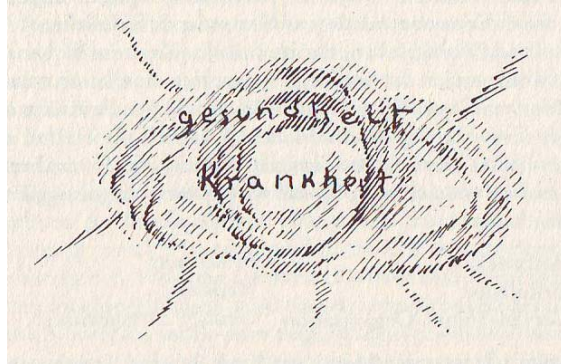
Sie können es, ich möchte sagen, errechnen, wenn Sie es wollen. Bedenken Sie, was ich Ihnen gesagt habe: Im Durchschnitt hat der Mensch achtzehn Atemzüge in der Minute. Das gibt in außerordentlich regelmäßiger Anpassung an den Kosmos während des Tages soviel Atemzüge, als der Zirkulationsrhythmus der Sonne beim Durchgehen durch das Sonnenjahr ausmacht. Da aber geht die Sonne in ihrem Frühlingsaufgangspunkt in 25.920 Jahren durch das Ganze durch. Der Mensch hat in seinem mittleren Alter am Tage durchschnittlich 25.920 Atemzüge. Die Pulsschläge sind viermal mehr. Die andere Zirkulation, die mehr innerlich konzentrierte Zirkulation, ist beeinflusst von dem Stoffwechsel. Die Atmungs-zirkulation ist das, was dem äußeren Verkehre des Menschen mit der Außenwelt entspricht, was das Wechselverhältnis zur Außenwelt ist. Dieser Atmungs-rhythmus muss fortwährend den Zirkulationsrhythmus bändigen, dass er bei seinen Vieren bleibt, sonst kommt der Mensch mit seinem Zirkulationsrhythmus in einen ganz unregelmäßigen Rhythmus, nicht in die Zahl 103.680 hinein. Das ist etwas, dem nichts im Kosmos entspricht. Da reißt sich der Mensch ganz aus dem Kosmos heraus. **Sein Stoffwechsel reißt ihn aus dem Kosmos heraus, macht ihn fremd dem Kosmos, und der Atmungs-rhythmus reißt fortwährend in den Kosmos hinein.** In diesem Dividieren und in diesem Bändigen des Zirkulationsrhythmus durch den Atmungs-rhythmus sehen Sie den Urheilungsprozess, der fortwährend in dem Menschen ausgeführt wird. Aber in einer gewissen feineren Weise muss man mit jeder inneren Heilung dem Atmungsprozess, der sich ja in einer gewissen Weise in den ganzen Körper hinein fortsetzt, so zu Hilfe kommen, dass er überall im Menschen den Zirkulationsprozess bündigt, ihn zurückführt auf die allgemeinen Verhältnisse des Kosmos.

So dass wir sagen können: Wir gehen von der Ernährung über in die Heilung, indem der Mensch von unten herauf immer eigentlich die Tendenz hat, krank zu werden, und in seinem mittleren Organismus, in dem Zirkulationsorganismus fortwährend die Tendenz entwickeln muss, gesund zu bleiben. Und indem so in unserem mittleren Organismus fortwährend die Impulse der Gesundung entstehen, lassen sie etwas gerade nach dem Kopfnerven-Sinnes-System zurück; und wir kommen dann als drittes zu dem Nerven-Sinnes-System. Was für Kräfte finden wir dann im Nerven-Sinnes-System? Wir finden im Nerven-Sinnes-System diejenigen Kräfte, die sozusagen der Arzt in uns zurücklässt. Er wirkt auf der einen Seite gesundend hinunter auf den Stoffwechselprozess. Aber indem er gesundend auf den Stoffwechselprozess wirkt, tut er ja etwas, was im ganzen Kosmos nun einer Beurteilung unterliegt. Und ich sage Ihnen nichts Phantastisches, sondern ich sage Ihnen etwas, was durchaus eine Realität ist: **Es ruft dieser Vorgang, dass fortwährend in uns Gesundungsprozesse nach unten stattfinden, das Wohlgefallen der höheren Hierarchien³⁹ hervor.** Das ist die Freude der höheren Hierarchien an der Erdenwelt. Die schauen herunter und fühlen fortwährend das Aufsteigen der Krankheit aus demjenigen, was hinaufströmt in den Menschen vom Irdischen, was dableibt von den irdischen Eigenschaften der Stoffe. Sie sehen, wie die Impulse der aus dem Irdischen wirkenden Kräfte, die in der umkreisenden Luft und so weiter liegen, fortwährend Gesundungsprozesse sind. Das ruft das Wohlgefallen der höheren Hierarchien hervor.

Und jetzt stellen Sie sich vor, was Sie studieren können an demjenigen Weltenkörper, der gewissermaßen als das würdigste geistige Studienobjekt an die Grenze unseres Planetensystems hingestellt worden ist. Da steht in der Mitte dasjenige, was in sich birgt die Kräfte, die, wenn wir sie auf Erden konzentriert denken, krankmachende Kräfte sind, und in der Umgebung zeigen sich die kreisenden Kräfte des Gesundmachens. Und wer für solche Sachen Empfänglichkeit hat, der sieht an den Saturnringen in einer solchen Ausprägung,

wie man sie in dem, was die Erde umgibt, nicht wahrnehmen kann, weil man darinnen steht, das, was die kreisende Gesundheit ist. Dieser Saturnring ist noch etwas wesentlich anderes, als was die Astronomen von ihm sagen. **Dieser Saturnring ist kreisende Gesundheit, und das Innere des Saturns ist das Kränkende, das Krankmachende, in reinsten Konzentration gesehen.**

Und so sieht man an dem Saturn, der an das äußerste Ende unseres Planetensystems hingestellt ist, den gleichen Prozess sich abspielen, den wir fortwährend durch unseren Stoffwechsel und durch unseren Zirkulationsorganismus in uns tragen. Aber wir sehen auch, wenn wir auf das hinschauen, wie unser geistiger Blick hingelenkt wird auf die Welt namentlich der zweiten Hierarchie und der ersten Hierarchie; der zweiten Hierarchie: Kyriotetes, Dynamis, Exusiai; der ersten



Hierarchie: Seraphim, Cherubim, Throne. Wenn wir aufmerksam sind mit dem geistigen Auge auf den Saturn und seinen Ring, werden wir hingelenkt auf diese oberen Hierarchien, wie sie, ich möchte sagen, wohlgefällig auf dieses Krankmachende und Gesundende hinblicken.

Und dieses Wohlgefallen, das ist nun eine Kraft im Weltenall. **Dieses Wohlgefallen der höheren Hierarchien durchströmt dann unser Nerven-Sinnes-System und bildet darinnen die Kräfte der geistigen Entwicklung des Menschen.** Das sind die Kräfte, die gewissermaßen hinausblühen aus der Heilung, die fortwährend im Menschen vor sich geht. So dass wir drittens die geistige Entwicklung haben.

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Stoffwechsel | <i>Ernährung</i> |
| 2. Zirkulation | <i>Heilung</i> |
| 3. Nerven-Sinnes-Organisation | <i>Geistige Entwicklung</i> |

Und wenn wir jetzt den Menschen durch Saturn-, Sonnen- und Mondenzeit beschreiben, dann müssen wir sagen: Der Mensch ist zunächst aus dem Kosmos herausgeborener Geist, der in sich den Heiler entwickelt, der dadurch dann aufnehmen kann den kosmischen Patienten. Und durch die Zusammenwirkung von all diesem wird dann das hergestellt, was auf der Erde der in willkürlicher Bewegung befindliche Mensch ist.

Jedes einzelne Glied der Menschenerkenntnis muss, ich möchte sagen, in einer gewissen Weise inspiriert sein von demjenigen, was zugrunde liegt dem, was ich hier gesagt habe. Nehmen Sie an, es will jemand ein System der Heilkunde aufstellen, ein wirklich rationelles System der Heilkunde. Was wird denn das enthalten müssen? Natürlich in der Hauptsache die Heilungsprozesse. Aber die Heilungsprozesse, wovon werden die denn ausgehen müssen? Sie werden ausgehen müssen von den Stoffwechselvorgängen, und das andere kann ja höchstens Voraussetzung sein – wir werden darüber auch noch zu sprechen haben⁴⁰ –; das Anatomische, selbst das feiner Anatomische, das kann ja nur, weil es das Festgestaltete ist, der Ausgangspunkt sein. Das macht sich schon selbst menschlich. Aber die Stoffwechselvorgänge müssen zunächst von einem rationellen System der Medizin so studiert werden, dass man in ihnen immer die Tendenz wahrnimmt, wie sie zum Krankmachenden hingehen. So dass ein heutiges System der Medizin, das aufgestellt werden kann, durchaus mit dem Stoffwechselsystem, das heißt zunächst mit den normalen Stoffwechselvorgängen zu beginnen hat und dass von da aus geschöpft werden muss die Erkenntnis der Möglichkeit, wie nun innere Krankheiten aus dem Stoffwechsel heraus im weitesten Sinne entstehen können. Dann muss sich daraus durch eine intime Erkenntnis dessen, was die rhythmischen Prozesse machen, das ergeben, was die eigentliche Therapie ist. So dass bei einem heutigen System der Medizin begonnen werden muss mit dem Studium der Stoffwechselvorgänge und dann von da aus der Übergang gemacht werden muss zu all dem, was im Bereich der rhythmischen Vorgänge im Menschen vorkommen

kann. Und dann, möchte ich sagen, wird eine Art von Krönung des Ganzen erreicht werden, indem man zeigt, wie ein gesundes Entwickeln der geistigen Anlagen des Menschen voraussetzt die Erkenntnis desjenigen, was aus den heilenden Kräften kommt. Sie können heute gar keine Pädagogik, das heißt keine Kunst der gesunden Entwicklung der Geistesnatur des Menschen finden, wenn Sie nicht ausgehen von den Heilungsprozessen; denn die Heilungsprozesse sind nichts anderes, als auf die Mittelnatur des Menschen das angewendet, was schon im reinen Denken verwendet werden muss bei der Ausbildung der geistigen Vorgänge des Menschen.

Der pädagogische Künstler muss auf geistige Art durchaus arbeiten mit den Kräften, die, ins Physische verdichtet oder ins Ätherische verdichtet, Heilungsvorgänge sind. Tue ich irgendetwas an einem Kinde in pädagogischer Kunst, so ist das ein Vorgang, dem etwas Geistiges zugrunde liegt. Wenn ich mir diesen Vorgang übersetze, so dass ich das, was ich da im Geiste ausführe, jetzt dadurch ausführe, dass ich irgendein Stoffliches oder einen Prozess anwende, so ist dieser Prozess oder dieser Stoff ein Heilmittel. Und man könnte auch sagen: **Medizin ist die Metamorphosierung der geistigen Behandlung des Menschen hinunter ins Stoffliche.** Wenn Sie sich erinnern, wie ich die Dinge angedeutet habe in dem Lehrkursus,⁴¹ der dazumal für die englischen Besucher abgehalten wurde, so werden Sie sehen, wie ich überall darauf aufmerksam gemacht habe, wie in dem, was der Lehrer tut, mit einer Art allgemeiner menschlicher Therapie begonnen wird, wie diese oder jene pädagogische Maßnahme im späteren Lebensalter ungesunde Stoffwechselablagerungen oder Aufsaugen des unregelmäßigen Stoffwechsels verursachen kann. So dass das, was der Pädagoge tut, nach unten fortgesetzt, Therapie gibt. Und das Gegenbild der Therapie, das, was von unten nach oben strebt, das sind die Stoffwechselvorgänge.

Sie sehen also auch, wie ein System der Medizin heute herausgeboren werden muss aus einer gesamten Menschenerkenntnis. Und das kann es. Das fühlen manche. Aber etwas erreicht wird erst sein, wenn tatsächlich ein solches System der Medizin ausgebildet ist. Und es gehört in der Gegenwart schon zu dem Notwendigsten. Wenn Sie heute Handbücher der Heilkunde ansehen, so werden Sie sehen, dass in der Regel nicht mit dem Stoffwechselsystem oder wenigstens in den seltensten Fällen mit dem Stoffwechsel begonnen wird. Aber davon muss ausgegangen werden, sonst lernt man nicht erkennen, worin überhaupt die Natur der Krankheit besteht.

Sehen Sie, diese ganze Sache ist wiederum so, dass tatsächlich **Ernährungsvorgänge in Heilungsvorgänge, Heilungsvorgänge in geistige Vorgänge und wieder zurück geistige Vorgänge in Heilungsvorgänge übergehen können;** oder wenn die geistigen Vorgänge direkt Stoffwechselstörungen bewirken, so gehen geistige Vorgänge auch wiederum in ein Stadium über, wo sie durch den mittleren Organismus des Menschen geheilt werden müssen. Alle diese Dinge gehen im Menschen ineinander über, und **die ganze menschliche Organisation ist fortwährend eine wunderbare Metamorphose.** Nehmen Sie zum Beispiel die Vorgänge, die in dieser ganzen wunderbaren Zirkulation des menschlichen Blutes liegen. Was sind denn das für Vorgänge?

Nun, fassen Sie zunächst ganz abgesondert vom übrigen menschlichen Organismus das Blut⁴² auf, wie es durch die Adern strömt, fassen Sie auf die menschliche Gestalt, also sagen wir, das Adernsystem und das, was als Muskelsystem sich anschließt, Knochensystem und so weiter, also das, was feste Bildung ist, und das, was flüssig da durchströmt. Bleiben wir beim flüssigen Zustand, beim Blute, stehen; es sind ja auch andere Flüssigkeiten da, aber bleiben wir beim Blute stehen. In diesem strömenden Flüssigen, was geschehen denn da drinnen fortwährend für Prozesse? Es spielen sich fortwährend Prozesse ab. Dieselben Prozesse, die sich abspielen im flüssigen Blut, die können nun nach irgendwelchen Seiten hin das, was nur Wandung oder Gerüst oder irgend etwas Festgebildetes, Gestaltetes im Menschen sein kann, ergreifen, dann ist das, was ins Blut hineingehört, in der Gefäßwandung oder im Muskel oder irgendwo im Knochen drinnen oder in irgendeinem Umhüllungsorgan. Was wird es denn da? Da wird es der Impuls für Entzündungserscheinungen. Was wir als die Impulse von Entzündungserscheinungen da oder dort finden, wir finden es fortwährend im flüssigen Blute als die normalen Vorgänge.

Was da an Entzündung erscheint, das sind an unrechte Stellen, das heißt an die gestalteten festen Stellen hingedrückte Vorgänge, die fortwährend im fließenden Blute stattfinden müssen. Ein absolut normaler, gesunder Prozess disloziert, an eine andere Stelle gestellt, wo er nicht hingehört, ist ein krankmachender Prozess. Und gewisse Krankheiten des Nervensystems bestehen gerade darin, dass das Nervensystem, das polarisch entgegengesetzt ist in seiner ganzen Organisation dem Blutsystem, die Einwanderung der im Blute normalen Prozesse erfahren muss. Wenn diese Prozesse, die in den Blutbahnen normale Prozesse sind, sich hinüberdrängen in die Nervenbahnen, dann werden die Nervenbahnen, und das geschieht beim leisesten Eindringen, von Entzündungen ergriffen, die ganz im Anfange der Entzündlichkeit stehen, und wir bekommen die verschiedenen Formen des kranken Nervensystems heraus.

Ich sagte, in den Nerven⁴³ sind ganz andere Vorgänge als im Blute, die entgegengesetzten Vorgänge. **Im Blut sind nach dem Phosphorigen hindrängende Vorgänge**, Vorgänge, die eben, wenn sie als phosphorige Vorgänge das Blut Umgebende oder das dem Blute Benachbarte ergreifen, zu Entzündlichem führen. Wenn Sie die Vorgänge in den Nervenbahnen verfolgen und diese auswandern in die anderen benachbarten Organe oder auch ins Blut hinein, dann entstehen die Impulse für alle Geschwulstbildungen beim Menschen. Wenn das ins Blut hinübergetragen wird, so dass das Blut dann in ungesunder Weise die anderen Organe versorgt, dann entstehen die Geschwulstbildungen. So dass wir sagen können: **Jede Geschwulstbildung ist ein metamorphosierter Nervenprozess an unrechter Stelle im menschlichen Organismus.**

Sie sehen, was im Nerv läuft, muss im Nerv bleiben, was im Blute läuft, muss im Blute bleiben. Geht, was dem Blute angehört, hinüber in die Nachbarschaft, entstehen Entzündungen. Geht, was dem Nerv angehört, hinüber in die Nachbarschaft, so entstehen allerlei Bildungen, die man nur unter dem Trivialnamen Geschwulstbildung zusammenfassen kann. **Aber es muss gerade zwischen den Vorgängen im Nervensystem und zwischen den Vorgängen im Blutsystem ein richtiger Rhythmus stattfinden.**

Wir haben nicht nur im Allgemeinen den Atmungsrythmus in Kontrast mit dem Blutrhythmus, sondern wir haben im zirkulierenden Blute feine Vorgänge, die, wenn sie aus dem Blute herausgehen, Entzündungsvorgänge werden. Diese feinen Vorgänge müssen ebenso in einem gewissen rhythmischen Zusammenhange stehen mit dem, was im benachbarten Nerv vorgeht, wie die Atmung in einem Zusammenhange stehen muss mit der Blutzirkulation. Und in dem Augenblicke, wo das gestört ist zwischen dem Blutrhythmus und Nervenrhythmus, muss es wiederum hergestellt werden.

Sie sehen, da kommen wir wieder hinein in ein Gebiet der Therapie, der Heilungsprozesse. Das alles zeigt Ihnen, wie im Menschen alles da sein muss: Das am meisten Kranke muss da sein, damit es an anderer Stelle ein Gesundes sein kann; es ist ja nur durch einen unrechten Prozess an eine falsche Stelle gekommen. Denn wäre es gar nicht da, könnte der Mensch nicht bestehen. **Der Mensch könnte nicht bestehen, wenn er nicht Entzündungen kriegen könnte, denn die Entzündung erregenden Kräfte müssen fortwährend im Blute sein.** So ist es gedacht gewesen, wenn ich oftmals gesagt habe: Aus einer wirklichen *Menschenkenntnis* heraus muss alles entstehen, was der Mensch eigentlich an Erkenntnis erwirbt. Sie sehen da, worin die Gründe liegen, warum eigentlich eine Pädagogik, ich möchte sagen, so obenauf, abstrakt getrieben, ein ziemlicher Unsinn ist. Eigentlich müsste man Pädagogik so treiben, dass man überall ausgeht von gewissen pathologischen Prozessen im Menschen und von der Möglichkeit ihrer Heilung.

Wenn man eine Gehirnkrankheit und die Möglichkeit der Heilung der Gehirnkrankheit kennt, dann hat man im Groben – das ist wieder nach anderer Art fein, selbstverständlich, aber in Bezug darauf, dass es ein physischer Vorgang ist, sage ich «grob» – in der Behandlung des Gehirns das, was genau just ausgeführt werden muss in der pädagogischen Kunst. Daher ist es so, dass eigentlich, wenn man einmal ein wirkliches pädagogisches Seminar einrichtet, man auf der einen Seite den Lehrern Pathologisch-Therapeutisches beibringen müsste: da würden sie ihr Denken schulen erst an Anschaulicherem, weil mehr im Stoffe Wurzelndem, für das, was sie nun begreifen sollen in der eigentlichen Pädagogik. Und wiederum ist nichts nützlicher für die Therapie, namentlich für die Therapie der inneren

Krankheiten, als wenn man weiß, wie das oder jenes in der pädagogischen Kunstbehandlung wirkt. Denn findet man die Brücke hinüber zum Stofflichen, so findet man gerade an der Art und Weise, wie man im Pädagogischen behandeln soll, auch das Heilmittel.

Wenn man zum Beispiel die richtigen pädagogischen Mittel findet, um gewissen Trägheitserscheinungen bei Kindern pädagogisch zu begegnen, die von Störungen im Verdauungssystem herrühren, dann bekommt man ganz merkwürdige innere Tendenzen; wenn man so wirklich drinnen lebt in der Pädagogik, natürlich nicht, wenn man so äußerlich lernt und eigentlich lieber, wenn die Schule aus ist, am Abend im «Gemeindestübel» sitzt und vergisst, was in der Schule vorgeht. Man bekommt von der Behandlungsweise, die man da angedeihen lässt einem solchen Kinde, die Tendenz, das ganze Wirken der Kopfvorgänge, den ganzen Zusammenhang der Kopfvorgänge und der Unterleibsvorgänge, ich möchte sagen, zu sehen. Und wenn man dann wiederum in der Mineralogie studiert zum Beispiel die Vorgänge, die in dem Kupfer vor sich gehen, indem das Kupfer im Erdreich dies oder jenes bildet: dann ist es fast so, dass in alledem, was das Kupfer ausführt, indem es zu dem oder jenem Kupfererze wird, dass in diesem Werden der Erze zu dem Kupfererz oder zu den anderen Erzen es einem dann so erscheint, dass man sagt: Da tut ja die Kupferkraft in der Erde dasjenige, was du als Pädagoge mit den Knaben oder den Mädchen tust! Man sieht förmlich ein Abbild von dem, was man selber tut, in den Kupferprozessen. Und es ist außerordentlich reizvoll, als Pädagoge sich eine intuitive, eine gefühls- und instinktmäßige Klarheit zu verschaffen über das, was man tut, um dann entzückt in die Natur hinauszugehen und zu sehen, wie eigentlich da draußen die Natur im Großen pädagogisch handelt; wie überall dort, wo durch irgendeinen Kalkprozess etwas Schlimmes geschehen könnte, irgendwie ein Kupferprozess da hineingefügt wird. Ja, in diesen Kupferprozessen, in diesen Erzbildungsprozessen innerhalb der übrigen Erdenprozesse liegen ja auch fortwährende Heilungen. Und es ist entzückend, wenn man irgendwo Pyrit-Erze oder irgendetwas anderes findet, nun sich zu sagen: Das ist ja gerade so, wie wenn man in der richtigen Weise Menschen behandelt. Da behandeln ja die Geister der Natur von den Hierarchien herunter bis zu jenen Elementargeistern, von denen ich Ihnen gesprochen habe, als Heiler das, was auch eben im Leben als störende, krankmachende Prozesse auftreten könnte. Es ist eigentlich dann schon gar nicht mehr etwas anderes als ein Ablesen. Denn wenn man sieht, was da draußen geschieht, wenn man dann diesen oder jenen Stoff als Heilmittel anspricht oder ihn verarbeitet als Heilmittel, dann stellt man sich einfach hin und fragt sich: Wo erscheint das Eisen? wo erscheint dieses oder jenes Metall in den Adern? – studiert dann die Umgebung, und man findet dann immer, wenn irgendein Metallisches da oder dort erscheint in dieser oder jener Verarbeitung von der Natur: Da drinnen ist ein Heilungsprozess; nimm ihn nur, setze ihn fort, hinein in den menschlichen Organismus, dann schaffst du eine Therapie, die dir die Natur draußen vorgezeigt hat.

Ja, alles Gehen durch die Welt ist in Wirklichkeit ein richtiges Studieren des Ernährenden, des Heilenden, des Geistigen; denn in der Natur wird fortwährend krank gemacht und fortwährend geheilt. Da draußen sind sie, die großen kosmischen Heilungsprozesse. Wir müssen sie nur anwenden auf den Menschen. Das ist das wunderbare Zusammenwirken des Makrokosmos mit dem Mikrokosmos. Es ist in der Tat tief wahr, was ich zu manchen von Ihnen in dieser oder jener Form gesagt habe:

*Willst du dich selber erkennen,
Blicke in der Welt nach allen Seiten.
Willst du die Welt erkennen,
Schau in alle deine eigenen Tiefen.*

Das können Sie aber auf alles anwenden: Willst du den Menschen heilen, blicke in der Welt nach allen Seiten, blicke hin darauf, wie die Welt nach allen Seiten Heilung entwickelt. Willst du die Geheimnisse der Welt als Krankheits- und Heilungsprozesse erkennen, so blicke in alle die Tiefen der menschlichen Natur hinunter. – Sie können das auf alles anwenden, was Menschenwesen ist. Aber Sie müssen den Blick hinausrichten auf die große Natur und den Menschen in lebendigem Zusammenhang sehen mit dieser großen Natur.

Man hat sich heute etwas anderes angewöhnt. Man geht weg von der Natur, so weit als möglich; man macht etwas, was einem selbst den Blick von der Natur abschließt, denn das, was man untersuchen will, das legt man unter ein Glas da unten auf ein kleines Tischchen; das Auge, das blickt nicht hinaus in die Natur, sondern blickt da hinein. Selbst der Blick noch ist abgeschnürt von der Natur. Man nennt das ein Mikroskop. Man könnte es ebensogut in einer gewissen Beziehung ein Nulloskop nennen, denn man schließt sich ab von der großen Natur. Und man weiß nicht, wenn man da unten das vergrößert hat, dass man in der Tat für die geistige Erkenntnis dasselbe hat, was geschehen würde, wenn der Vorgang in der Natur sich abspielte. Denken Sie doch nur einmal, wenn Sie irgendein kleines winziges Dingchen vom Menschen da drinnen vergrößern, damit Sie es beobachten können, so vollführen Sie ja mit diesem Winzigen des Menschen dasselbe, was Sie mit dem Menschen vollführen würden, wenn Sie ihn so weit auseinanderzerren und -reißen würden! Sie wären ja etwas viel Schrecklicheres noch als der Prokrustes, wenn Sie den Menschen so auseinanderzerren und -reißen würden, damit er so vergrößert ist, wie da dieses winzige Dingchen da unten unter dem Rohr vergrößert ist. Aber glauben Sie, dass Sie da den Menschen noch hätten? Es ist natürlich keine Rede davon, dass Sie den Menschen noch hätten. Ebenso wenig haben Sie die Wahrheit da unten unter dem Mikroskop. Die vergrößerte Wahrheit ist nicht mehr die Wahrheit, ist ein Scheingebilde. Man darf nicht weggehen von der Natur und sich selbst noch den Blick einsperren. Gewiss, das alles kann ja für andere Dinge nützlich sein, aber für das, was eine wirkliche Menschenerkenntnis ist, ist es zunächst etwas, was ungeheuer von dieser wirklichen Menschenerkenntnis hinwegführt.

Die wirkliche Menschenerkenntnis muss so gesucht werden, wie wir es angedeutet haben. Sie muss führen von den Ernährungsvorgängen durch die Heilungsvorgänge zu den Vorgängen der Menschen- und Weltpädagogik im weitesten Sinne, wir können sagen: von der Ernährung durch die Heilung zu der Zivilisation und Kultur. Denn es ist alles wie eine untere Grundlage der physischen Vorgänge, die im Menschen in der Ernährung konzentriert sind; der Heilungsvorgänge, die aus dem, was immer umkreist, hervorgehen, was im Menschen in den rhythmischen Vorgängen konzentriert ist; und desjenigen, was von oben kommt, was im Menschen durch die Nerven-Sinnes-Prozesse konzentriert ist. Dreistufig richtet sich so die Welt auf.

Das wollte ich Ihnen zunächst als eine Art Grundlage geben. Wir wollen dann darauf weiter aufbauen. Wir wollen sehen, wie wir wirklich von solchen Ausgangspunkten hinaufkommen können in etwas, was sozusagen die Handhabung der Sache im praktischen Leben ist und was dann übergeführt werden kann zu dem, was Hierarchienerkenntnis ist.

DIE DURCHGEISTIGUNG DER SUBSTANZ

Aus den bisherigen Darstellungen werden Sie haben entnehmen können, dass die Beziehungen der Weltumgebung des Menschen zu diesem Menschen selbst denn doch andere sind, als man sich nach den heutigen Begriffen oftmals ausmalt. Man denkt ja so leicht: Dasjenige, was in der menschlichen Umgebung lebt, was dem mineralischen, dem pflanzlichen, dem tierischen Reiche angehört und dann von dem Menschen aufgenommen wird, das setzen gewissermaßen seine Vorgänge, seine äußerlich stofflichen Vorgänge, die der Physiker, der Chemiker und so weiter untersuchen, im Menschen selber fort. Davon kann aber gar nicht die Rede sein, sondern man muss sich klar sein, **dass innerhalb der menschlichen Hautvorgänge alles anders ist als außerhalb derselben, dass innerhalb dieser Hautvorgänge eine ganz andere Welt vorliegt als außerhalb.** Solange man sich dessen nicht gewahr ist, wird man immer wieder und wiederum darüber nachdenken, wie das oder jenes, das man in der Retorte oder sonst irgendwie untersucht, sich im menschlichen Organismus fortsetzt, und man wird den menschlichen Organismus selber nur wie eine kompliziertere Anordnung von Retortenvorgängen ansehen.

Allein erinnern Sie sich nur an das, was ich in der gestrigen Betrachtung schon sagte: Alles

Mineralische muss im Menschen umgesetzt werden bis zum Wärmeäther hin. Das heißt: Alles, was in den menschlichen Organismus eindringt an Mineralischem, muss so weit metamorphosiert, umgewandelt werden, dass es wenigstens durch eine gewisse Zeit hindurch reine Wärme ist, und zwar eins mit der Wärme, die der Mensch als seine eigene Wärme über die Wärme seiner Umgebung hinaus entwickelt. Ob wir ein Salz, ob wir irgend etwas anderes in unserem Organismus aufnehmen, es muss die wärmeätherische Form irgendwie annehmen, und zwar annehmen, bevor es verwendet wird im menschlichen Organismus selber zu seinem Aufbau, zu seiner Gestaltung.

Wenn wir also irgendein Mineral außerhalb des menschlichen Organismus haben und uns vorstellen, dieses Mineral wandere da einfach hinein und bilde irgendeine Partie seiner Knochen, seiner Zähne und so weiter, so ist das der reine Unsinn, sondern was da in der menschlichen Gestaltung wiedererscheint, muss zunächst in die völlig flüchtig wärmeätherische Form übergegangen sein und dann zurückverwandelt werden in dasjenige, als das es dann in lebendiger Gestaltung im menschlichen Organismus auftritt.

Aber damit ist ja noch etwas ganz anderes verbunden; damit ist verbunden, dass zum Beispiel etwas, was feste Form hat, was sich ja schon im Munde in Wässriges verwandelt, dann weiter verwandelt wird bis zum Wärmeäther hin, dass das allmählich im Menschen, indem es zunächst in die wässrige Form übergeht, an Schwere verliert, dass es erdenfremder wird; und bis es hinaufkommt in die wärmeätherische Form, ist es völlig bereit, das Geistige, das von oben kommt, das aus den Weltenweiten kommt, in sich aufzunehmen.

Also wenn Sie sich vorstellen wollen, wie ein Mineralisches im Menschen verwendet wird, so müssen Sie sich folgendes sagen (es wird gezeichnet): Da ist das Mineralische; dieses Mineralische geht in den Menschen ein. Im Menschen wird es durch das Flüssige und so weiter bis zum Wärmeäther verwandelt; da ist es Wärmeäther. Dieser Wärmeäther hat die größte Neigung, dasjenige, was aus den Weltenweiten an Kräften hereinstrahlt und hereinströmt, in sich aufzunehmen. Er nimmt also die Kräfte des Weltenalls auf. Und diese Kräfte des Weltenalls bilden sich nun als die Geistkräfte, die hier die wärmeätherisierte Erdenmaterie durchgeistigen. Und von da aus dringt dann mit Hilfe der wärmeätherisierten Erdenmaterie dasjenige erst in den Körper, was der Körper nun braucht zu seiner Gestaltung.

Also denken Sie sich – wenn wir im alten Sinne Wärme als Feuer bezeichnen, so können wir sagen: Was mineralisch vom Menschen aufgenommen wird, das wird im Menschen hinaufgetragen bis zur feurigen Natur. Die feurige Natur ist geneigt, die Einflüsse der höheren Hierarchien in sich aufzunehmen, und dieses Feuer erst strömt dann wiederum in alle menschlichen Innenregionen aus und bildet, indem es sich neuerdings verhärtet, dasjenige, was im Menschen die substantielle Grundlage der einzelnen Organe ist. Nichts, was der Mensch in sich aufnimmt, bleibt so, wie es ist; nichts bleibt irdisch. Alles verwandelt sich, namentlich aus dem mineralischen Reiche, so weit, dass es das Geistig-Kosmische in sich aufnehmen kann und mit Hilfe des Geistig-Kosmischen es erst wiederum zurückverhärtet zum Irdischen.

Nehmen Sie also aus einem Knochen irgendein Stück phosphorsauren Kalk, so ist dieser nicht etwa der phosphorsaure Kalk, den Sie draußen in der Natur finden oder den Sie im Laboratorium meinetwillen herstellen, sondern es ist der phosphorsaure Kalk, welcher entstanden ist aus dem, was äußerlich aufgenommen worden ist, mit Hilfe der Kräfte, die dann, während das äußerlich Aufgenommene in den wärmeätherischen Zustand übergegangen war, eingedrungen sind und erst in die Menschenbildung eingegriffen haben.

Sehen Sie, daher braucht der Mensch im Laufe seines Lebens die verschiedensten Substanzen, um je nachdem er nach seinem Lebensalter organisiert ist, das Leblose umwandeln zu können in Wärmeätherisches. Das Kind könnte überhaupt noch nicht Lebloses in Wärmeätherisches umwandeln; es hat noch nicht Kraft genug in seinem Organismus. Es muss die noch der menschlichen Organisation selbst so nahestehende Milch aufnehmen, um diese nun bis zum Wärmeätherischen zu bringen und seine Kräfte dazu verwenden zu können, das wirklich ausgebreitete Plastizieren, das notwendig ist während des kindlichen Alters in Bezug auf die Körpergestaltung, ausführen zu können. Man sieht erst hinein in die menschliche Natur, wenn man weiß, dass alles, was von außen

aufgenommen wird, gründlich umgearbeitet werden muss. Nehmen Sie daher einen äußeren Stoff und wollen Sie ihn auf seinen Wert für das Menschenleben prüfen, so können Sie das zunächst mit der gewöhnlichen Chemie gar nicht tun, weil Sie wissen müssen, wie viel Kraft der menschliche Organismus aufwenden muss, um einen äußerlich mineralischen Stoff bis zu der Flüchtigkeit des Wärmeäthers zu bringen. Kann er das nicht, dann lagert sich dieser äußere mineralische Stoff in ihm ab, wird schwerer Erdenstoff, bevor er in Wärme übergegangen ist, und durchsetzt als dem menschlichen Organismus fremd gebliebener unorganischer Stoff die menschlichen Gewebe.

Sehen Sie, ein solches kann zum Beispiel eintreten, wenn der Mensch nicht imstande ist, dasjenige, was mineralisiert – es ist ja ursprünglich organisch –, aber mineralisiert als Zucker in ihm auftritt, bis zu der Flüchtigkeit des Wärmeätherischen zu bringen. Dann setzt es sich vor jenem Zustande ab im Organismus, zu dem es kommen muss, wenn der ganze Organismus beteiligt sein soll an all dem, was da in ihm ist, und es entsteht die so schlimme Zuckerruhr, Diabetes mellitus.⁴⁴ Man muss also bei jedem Stoff ins Auge fassen, inwiefern der menschliche Organismus imstande sein kann, das Unlebendige, das entweder der Stoff schon bildet, wenn wir zum Beispiel Kochsalz essen, oder das es wird, wie beim Zucker, bis zur Wärmematerie hinzubringen, wo dann der Organismus, der auf der Erde eingewurzelt ist, seinen Anschluss findet an den geistigen Kosmos.

Jede solche Ablagerung im Menschen, die dann unverarbeitet bleibt, wie diejenige, die bei Diabetes eintritt, bedeutet, dass der Mensch in sich nicht für die in ihm vorhandenen Stoffe den Anschluss an das Geistige des Kosmos findet. Das ist nur, ich möchte sagen, eine Einzelanwendung des allgemeinen Satzes, dass dasjenige, was äußerlich an den Menschen herantritt, im Inneren vom Menschen ganz durchgearbeitet werden muss. Und man muss, wenn man für die Gesundheit eines Menschen sorgen will, vor allem dafür sorgen, dass nichts in den Menschen hineinkommt, was so bleibt, wie es ist, was nicht bis in das geringste Atom hinein vom menschlichen Organismus umgearbeitet werden kann. Das bezieht sich nicht nur auf Stoffe, das bezieht sich zum Beispiel auch auf Kräfte.

Die äußere Wärme, die Wärme, die wir fühlen, wenn wir die Dinge angreifen, die äußere Wärme, die die Luft hat, sie muss, wenn sie vom menschlichen Organismus aufgenommen wird, umgewandelt werden so, dass tatsächlich die Wärme selbst im Menschen, wenn ich mich so ausdrücken darf, auf einem anderen Niveau liegt als außerhalb. Wenn ich das Wärmeniveau, das die äußere Wärme hat, mit diesem bezeichne (es wird gezeichnet), so muss sie, wenn sie von uns aufgenommen wird, innerlich etwas umgewandelt werden, so dass überall in das, worinnen wir nicht sind, in der äußeren Wärme, der Organismus eingreift. Auch in jedes kleinste Wärmequantum muss der Organismus eingreifen.

Nun denken Sie sich, ich gehe durch die Kälte, und weil die Kälte zu groß ist oder weil die Kälte in bewegter Luft oder im Luftzug flackert, bin ich nicht imstande, so schnell, wie es notwendig wäre, die Weltenwärme in meine eigene Wärme zu verwandeln. Dabei komme ich in die Gefahr, von der Weltenwärme erwärmt zu werden wie ein Stück Holz oder gar wie ein Stein, die von außen erwärmt werden. Das darf nicht sein. Ich darf nicht der Gefahr ausgesetzt werden, die äußere Wärme bloß wie einen Gegenstand in mich überfließen zu lassen. Ich muss in jedem Augenblicke in der Lage sein, von den Stellen meiner Haut an sofort die Wärme zu ergreifen und zu meiner eigenen zu machen. Bin ich das nicht imstande, so tritt die Erkältung ein.

Das ist der innere Vorgang der Erkältung. Die Erkältung ist eine Vergiftung durch äußere Wärme, die nicht vom Organismus in Besitz genommen worden ist.

Sie sehen, alles das, was draußen in der Welt ist, ist Gift für den Menschen, richtiges Gift, und wird erst dadurch etwas für den Menschen Brauchbares, dass der Mensch Besitz von ihm ergreift durch seine eigenen Kräfte. Denn nur vom Menschen gehen die Kräfte dann in menschlicher Weise hinauf zu den höheren Hierarchien; während sie draußen bei den elementarischen Naturwesen, bei den Elementargeistern bleiben. Beim Menschen muss diese wunderbare Umwandlung geschehen, dass die Elementargeister in der menschlichen Organisation ihre Arbeit den höheren Hierarchien übergeben können. Das kann für das Mineralische nur der Fall sein, wenn das Mineralische ganz und gar in Wärmeätherisches umgewandelt wird.

Sehen wir uns die Pflanzenwelt an. Diese Pflanzenwelt hat in der Tat etwas für den Menschen in mannigfaltiger Weise Bezauberndes, wenn er beginnt, mit dem Auge des Geistes die Pflanzendecke der Erde zu betrachten. Wir gehen hinaus auf die Wiese oder irgendwohin in den Wald. Wir graben uns meinetwillen eine Pflanze mit der Wurzel aus. Schauen wir das, was wir da ausgegraben haben, mit dem Auge des Geistes an, so haben wir eigentlich eine wunderbare zauberische Zusammenstellung. Die Wurzel erweist sich als etwas, von dem man eigentlich sagen kann: Es ist ganz und gar aufgegangen in dem Irdischen. Ach, eine Pflanzenwurzel, je brutaler sie sich vor uns hinstellt, ist eigentlich etwas so furchtbar Irdisches. Denn es erinnert einen eine Pflanzenwurzel, besonders, sagen wir, eine Rübenwurzel, eigentlich immer an einen satten Bankier. Ja, es ist so; es ist die Pflanzenwurzel so ungeheuer behäbig, so zufrieden mit sich. Sie hat die Salze der Erde in sich aufgenommen und fühlt sich so wohl in diesem Gefühl, die Erde in sich aufgesogen zu haben. Es gibt eigentlich unter allem Irdischen nichts Zufriedeneres als solch eine Rübenwurzel; sie ist der Repräsentant des Wurzelhaften.

Schauen wir dagegen die Blüte an. Wir können eigentlich nicht anders, wenn wir ihr gegenüberstehen mit dem Auge des Geistes, als sie zu empfinden wie unsere eigene Seele, wenn diese die zartesten Wünsche hegt. Sehen Sie sich nur einmal so eine richtige Frühlingsblüte an; sie ist ja im Grunde genommen ein Wunschhauch; sie ist die Verkörperung einer Sehnsucht. Und es gießt sich eigentlich, wenn wir dazu zarten Seelensinn genug haben, über die Blütenwelt, die uns umgibt, etwas Wunderbares aus.

Wir sehen im Frühling das Veilchen oder meinetwillen den Märzbecher oder das Maiglöcklein oder manches gelbblühende Pflänzchen, und wir werden ergriffen davon, so wie wenn uns alle diese frühlingsblühenden Pflanzen sagen wollten: Ach, Mensch, wie rein und unschuldig kannst du eigentlich deine Wünsche nach dem Geistigen hin richten. – Die geistige Wunschnatur, ich möchte sagen, die in Frömmigkeit getauchte Wunschnatur, sprießt und sproßt aus jeder Frühlingsblüte.

Und wenn dann die späteren Blüten kommen – nehmen wir gleich das Extrem, nehmen wir die Herbstzeitlose –, ja, kann man denn mit Seelensinn die Herbstzeitlose anschauen, ohne ein leises Schamgefühl zu haben? Mahnt sie uns denn nicht daran, dass unsere Wünsche unrein werden können, dass unsere Wünsche durchzogen werden können von den mannigfaltigsten Unlauterkeiten? Man möchte sagen, die Herbstzeitlosen sprechen von allen Seiten so zu uns, als wenn sie uns fortwährend zuraunen wollten: Schau auf deine Wunschwelt hin, o Mensch, wie leicht du ein Sünder werden kannst.

Und so ist eigentlich die Pflanzenwelt der äußere Naturspiegel des menschlichen Gewissens. Man kann sich nichts Poetischeres denken, als diese im Innern wie aus einem Punkt herauskommende Gewissensstimme verteilt zu denken auf die mannigfaltigsten Pflanzenblütenformen, die uns die Jahreszeiten hindurch so zur Seele reden, in der mannigfaltigsten Weise zur Seele reden. Die Pflanzenwelt ist der ausgebreitete Spiegel des Gewissens, wenn wir nur die Pflanzenwelt in der richtigen Weise anzusehen wissen.

Wenn wir dies ins Auge fassen, dann wird es uns besonders wichtig werden, auf die Pflanzenblüte hinzuschauen, zu vergleichen, wie die Blüte eigentlich die Sehnsucht ist nach den Lichtweiten des Weltenalls, wie die Blüte förmlich hinaufwächst, um die Wünsche der Erde den Lichtweiten des Weltenalls entgegenzuströmen und wie auf der anderen Seite die behäbige Wurzel die Pflanze erdengefesselt macht; wie die Wurzel es ist, welche fortdauernd der Pflanze abringt ihr Himmelswünschen und es in Erdenbehaglichkeit umgestalten will.

Und wir lernen begreifen, warum das so ist, wenn wir in der Evolutionsgeschichte der Erde darauf kommen, dass dasjenige, was in der Wurzel der Pflanze vorliegt, immer veranlagt worden ist in der Zeit, als der Mond noch bei der Erde war.

In der Zeit, als der Mond noch bei der Erde war, wirkten die im Monde verankerten Kräfte innerhalb des Erdenkörpers so stark, dass sie die Pflanzen fast nur zur Wurzel werden ließen. Als der Mond noch bei der Erde war und die Erde ja noch eine ganz andere Substanz hatte, da breitete sich mächtig nach dem Unteren hin das Wurzelhafte aus. Und man kann dies so darstellen, dass man sagt: Nach unten hin breitete sich das Pflanzen-

Wurzelhafte mächtig aus, und nach oben guckten die Pflanzen nur heraus in das Weltenall. (Es wird gezeichnet.) Ich möchte sagen, wie feine Härchen trieben die Pflanzen ihre Triebe nach dem Weltenall hinaus. So dass man das Gefühl hat: Während der Mond noch bei der Erde ist, fesselt dieser Mond, fesseln diese Mondenkräfte, die im Erdenkörper selber enthalten sind, das Pflanzliche an das Irdische. Und dasjenige, was dazumal sich in das Pflanzliche hinein versetzt hat, das bleibt dann in der Anlage im Wurzelhaften weiter.

Aber seit jener Zeit, wo der Mond die Erde verlassen hat, da entfaltet sich die Sehnsucht in den früher nur kleinen, winzigen Trieben, die hinauslugten nach dem Weltenall, da entfaltete sich die Sehnsucht nach den Weiten, nach den Lichtweiten des Weltenalls, und es entstand das Blütenhafte. So dass gewissermaßen der Mondenausgang für das Pflanzenreich eine Art von Befreiung war, eine richtige Befreiung.

Aber wir müssen dabei doch ins Auge fassen, wie alles, was irdisch ist, in dem Geiste urständet. Während der alten Saturnzeit – nehmen Sie nur die Beschreibung, die ich in meiner «Geheimwissenschaft»⁴⁵ gegeben habe – war ja die Erde völlig geistig, lebte ja nur im wärmeätherischen Elemente, war ja ganz geistig. Aus dem Geistigen heraus hat sich ja erst das Irdische gebildet.

Und nun schauen wir uns die Pflanze an. Sie trägt in ihrer Gestalt die lebendige Erinnerung an die Evolution mit sich. Sie trägt in ihrem Wurzelhaften mit sich das Erdig-Werden, das Physisch-Stofflich-Werden. Schauen wir die Pflanzenwurzel an, so finden wir ja des weiteren, dass sie uns sagt, sie ist nur möglich geworden dadurch, dass sich aus dem Geistigen heraus das Irdisch-Stoffliche entwickelt hat. Kaum ist aber die Erde entlastet vom Mondenhaften, da strebt die Pflanze wiederum zurück zu den Lichtweiten.

Und wenn man nun das Pflanzliche als Nahrung genießt, dann gibt man der Pflanze Gelegenheit, das, was sie außen in der Natur schon begonnen hat, richtig fortzusetzen, zurückzustreben nicht nur zu den Lichtweiten des Kosmos, sondern zu den Geistweiten des Kosmos. Daher kommt es, dass wir das Pflanzliche, wie ich gestern⁴⁶ gesagt habe, bis zum Luftartigen, bis zum Gasigen treiben müssen, damit das Pflanzliche seiner Sehnsucht nach den Lichtes-Geistesweiten folgen kann.

Ich gehe hinaus auf die Wiese. Ich schaue es der Blumenblüte, der Pflanzenblüte an, wie sie nach dem Lichte strebt. Der Mensch genießt die Pflanze. Er hat in sich eine ganz andere Welt als draußen in der Umgebung. Er kann das, was die Pflanze draußen als Sehnsucht in der Blüte ausdrückt, in sich zur Erfüllung bringen. Wir sehen die in der Natur ausgebreitete Sehnsuchtwelt der Pflanzen. Wir genießen die Pflanzen. Wir treiben diese Sehnsucht der geistigen Welt in uns entgegen. Wir müssen dazu die Pflanzen ins Luftreich erheben, damit sie im leichteren Luftreiche die Möglichkeit haben, dem Geistigen entgegenzustreben.

Da macht die Pflanze einen sonderbaren Prozess durch. Da geschieht, wenn der Mensch das Pflanzliche genießt, das Folgende: Wenn wir hier schematisch das Wurzelhafte haben (es wird gezeichnet), dann dasjenige, was durch das Blatt zur Blüte strebt, dann haben wir bei diesem Luftartigwerden des Pflanzlichen innerlich ein völliges Umstülpen des Pflanzenwesens zu durchleben. Die Wurzel, die eben dadurch, dass sie in der Erde lebt, erdengefesselt ist, sie strebt hinauf; sie strebt am mächtigsten hinauf nach dem Geistigen und lässt das Blütenstreben hinter sich zurück. Es ist tatsächlich so, wie wenn Sie das Pflanzliche sich vorstellen würden in einer Weise nach unten entfaltet und Sie das Untere innen durchstecken könnten, so dass das Obere unten und das Untere oben wird. Die Pflanze stülpt sich vollständig um. In sich selber gestaltet sie sich so, dass das Untere oben und das Obere unten ist. Was schon bis zur Blüte gediehen ist, das hat sozusagen im materiellen Streben das Licht genossen, hat die Materie bis zum Licht hinaufgebracht. Dadurch muss es zur Strafe das erleiden, dass es jetzt auch unten bleiben muss. Die Wurzel ist der Sklave des Irdischen gewesen; aber, das sehen Sie schon aus Goethes Pflanzenmetamorphosenlehre, sie trägt zugleich die gesamte Pflanzennatur in sich. Sie strebt nach aufwärts.

Ja, wenn der Mensch einmal ein hartnäckiger Sünder ist, dann will er es auch bleiben. Die Wurzel der Pflanze, die, solange sie erdengefesselt ist, auf einen den Eindruck eines satten Bankiers macht, wird sofort, wenn der Mensch sie isst, umgewandelt und strebt nach oben,

während dasjenige, was die Materie ins Licht gebracht hat, die Blüte, unten bleiben muss. So dass wir an dem, was in der Pflanze wurzelhaft ist, etwas haben, was, wenn es genossen wird, eigentlich durch seine eigene Wesenheit nach dem Kopfe des Menschen hinstrebt, während dasjenige, was gegen die Blüte zu liegt, in den unteren Regionen bleibt; das kommt im Gesamtstoffwechsel nicht bis zur Kopfbildung hinauf.

Und so haben wir das merkwürdige, wunderbare Schauspiel, dass, wenn der Mensch das Pflanzliche genießt – er braucht natürlich nicht die ganze Pflanze zu genießen, denn jedes einzelne Stück der Pflanze enthält die ganze Pflanze; wie gesagt, sehen Sie sich da Goethes Metamorphosenlehre an –, wenn der Mensch die Pflanze genießt, verwandelt sie sich in ihm in Luft, in eine Luft, die von oben nach unten pflanzlich weiterschreitet, die von oben nach unten gewissermaßen blüht.

In Zeiten, in denen man solche Dinge durch das alte instinktive Hellsehen gewusst hat, hat man die Pflanzen nach ihrer äußeren Beschaffenheit darauf angesehen, ob sie so sind, dass sie für den Kopf des Menschen etwas sein können, ob sie stark schon in der Wurzel angezeigt haben, dass sie Sehnsucht haben nach dem Geistigen. Dann wird dasjenige, was wir von ihnen genießen, sich den Kopf des Menschen gewissermaßen bei der vollen Verdauung aufsuchen und bis in den Kopf dringen, um da hinaufzustreben nach dem geistigen Kosmos und mit dem die nötige Verbindung eingehen.

Bei Pflanzen, bei denen schon ein starkes Durchdrungensein mit Astralischem wie zum Beispiel bei den Hülsenfrüchten da ist, da wird selbst die Frucht in den unteren Regionen bleiben, nicht hinaufwollen bis zum Kopfe, dadurch aber den Schlaf dumpf und damit den Kopf, wenn der Mensch erwacht, dumpf machen. Die Pythagoräer wollten reine Denker bleiben, nicht die Verdauung zu Hilfe nehmen bei der Kopffunktion; daher haben sie die Bohnen verboten.

Sehen Sie, in dieser Weise kann man aus dem, was da ist in der Natur, die Beziehung zum Menschlichen und zu dem, was im Menschen geschieht, ahnen. Man weiß eigentlich, wenn man geistige Initiationswissenschaft hat, gar nicht, wie die materialistische Wissenschaft zurechtkommt bei der menschlichen Verdauung – gewiss, bei der Kuhverdauung ist es anders, davon werden wir auch noch sprechen – damit, dass sie meint, das Pflanzliche wird einfach aufgenommen. Es wird nicht aufgenommen bloß, es wird total vergeistigt. Es wird in sich selber so gestaltet, dass das Unterste sich zum Obersten und das Oberste sich zum Untersten kehrt. Man kann sich keine größere Umbildung denken. Und der Mensch wird sofort krank, wenn er auch nur das kleinste Quantum einer Pflanze genießt, bei der nicht das Unterste zuoberst und das Oberste zuunterst gekehrt wird.

Daraus aber ersehen Sie, dass der Mensch nichts in sich trägt, was nicht der Geist macht, denn dasjenige, was der Mensch stofflich aufnimmt, dem muss er erst eine Form geben, so dass der Geist seinen Einfluss darauf haben kann.

Und wenn wir ans Tierische herangehen, dann müssen wir uns klar sein, dass das Tierische selbst zunächst die Verdauung hat, dass das Tierische aufnimmt zunächst das Pflanzliche. Sehen wir auf die Pflanzenfresser. Das Tierische nimmt das Pflanzliche in sich auf. Das ist wiederum ein sehr komplizierter Vorgang, denn indem das Tier das Pflanzliche in sich aufnimmt, kann ja das Tier keine menschliche Gestalt dem Pflanzlichen entgegensetzen. Daher kann sich im Tiere das Pflanzliche nicht von unten nach oben und von oben nach unten kehren. Das Tier hat seine Wirbelsäule parallel der Erdoberfläche. Dadurch wird dasjenige, was da geschehen will beim Verdauen, im Tiere ganz in Unordnung gebracht. (Es wird gezeichnet.) Da will das Untere nach oben, und es will das Obere nach unten, und die Sache staut sich, staut sich in sich selber, so dass **die tierische Verdauung etwas wesentlich anderes ist als die menschliche Verdauung**. Bei der tierischen Verdauung staut sich dasjenige, was in der Pflanze lebt. Und die Folge davon ist, dass beim Tier dem Pflanzenwesen das Versprechen gegeben wird: Du darfst deiner Sehnsucht nach den Weltenweiten genügen – aber es wird ihm das Versprechen nicht gehalten. Die Pflanze wird wiederum zurück zur Erde geworfen.

Dadurch aber, dass im tierischen Organismus die Pflanze zurück zur Erde geworfen wird, dringen sofort in die Pflanze, statt dass wie beim Menschen, wenn die Umkehr stattfindet,

von oben die Weltengeister mit ihren Kräften eindringen, beim Tier gewisse Elementargeister ein. Und diese Elementargeister, die sind Angst-Geister, Angst-Träger. So dass für die geistige Anschauung dieses Merkwürdige zu verfolgen ist: Das Tier selbst genießt die Nahrung, genießt sie in innerer Behaglichkeit; und während der Strom der Nahrung nach der einen Seite geht, geht ein Angststrom von Angst-Elementargeistern nach der anderen Seite. **Fortwährend strömt in der Richtung der Verdauung durch den Verdauungskanal des Tieres das Wohlbehagen der Nahrungsaufnahme, und entgegengesetzt der Verdauung strömt eine furchtbare Strömung von Angst-Elementargeistern.**

Das ist auch dasjenige, was die Tiere zurücklassen, wenn sie sterben. Und indem die Tiere, die also nicht denjenigen Ordnungen angehören, die ich in anderer Weise schon beschrieben habe, aber auch solche, die zum Beispiel den vierfüßigen Säugetieren angehören, indem diese Tiere sterben, stirbt immer – man könnte eigentlich sagen, lebt auf in ihrem Sterben – ein Wesen, das ganz aus Ängstlichkeit zusammengesetzt ist. **Mit dem Tier stirbt Angst, das heißt lebt Angst auf.** Bei Raubtieren ist es so, dass sie schon diese Angst mitgenießen. Das Raubtier, das seine Beute zerreißt, genießt mit Wohlbehagen das Fleisch. Und diesem Wohlgefallen am Fleischgenusse strömt entgegen die Angst, die Furcht, die das pflanzenfressende Tier erst beim Tode von sich gibt, die das Raubtier bereits ausströmt während seines Lebens. **Daher sind solche Tiere wie Löwen, Tiger in ihrem astralischen Leibe von Angst durchsetzt,** die sie zunächst nicht spüren während ihres Lebens, die aber nach ihrem Tode diese Tiere, weil es eben entgegengesetzt dem Wohlbehagen geht, zurücktreiben; **so dass die fleischfressenden Tiere sogar noch ein Nachleben haben in ihrer Gruppenseele, ein Nachleben, das ein viel furchtbareres Kamaloka⁴⁷ darstellt, könnte man sagen, als es die Menschen jemals durchleben können,** einfach dadurch, dass die Raubtiere diese Natur haben, die sie schon einmal haben.

Natürlich müssen Sie sich bei solchen Dingen vorstellen, dass das ja in einem anderen Bewusstsein erlebt wird. Also wenn Sie gleich wiederum materialistisch werden und nun anfangen zu denken, was das Raubtier erleben muss, indem Sie sich an seine Stelle versetzen, und jetzt sich denken: wie muss solch ein Kamaloka für mich sein? und dann anfangen, das Raubtier danach zu beurteilen, wie für Sie solch ein Kamaloka sein könnte, dann sind Sie natürlich materialistisch, eigentlich animalistisch; dann versetzen Sie sich in die tierische Natur. Natürlich, man muss diese Dinge verstehen, wenn man die Welt verstehen will, aber man darf nicht sozusagen in diese Dinge sich hineinversetzen, wie sich der Materialist für die ganze Welt in die leblose Materie hineinversetzt.

Sehen Sie, hier beginnt ein Kapitel, über das ich ja nicht anders als seelisch spreche, denn Anthroposophie soll niemals agitatorisch auftreten, nicht für das eine und nicht für das andere eintreten, sondern nur eben die Wahrheit hinstellen. Was der Mensch dann für seine Lebensart für Konsequenzen zieht, das ist seine Sache, denn Anthroposophie gibt keine Vorschriften, sondern spricht die Wahrheiten aus. Daher werde ich niemals für die Fanatiker selber nun gewissermaßen Gebote aufstellen, die da folgen aus dem, was ein Tier gestaltet aus der Pflanzennahrung. Ich werde also von diesem Gesichtspunkte aus nicht in gebothafter Weise über Vegetarismus, Fleischessen und dergleichen sprechen, denn diese Dinge müssen schon durchaus in die Sphäre des eigenen Erwägens gelegt werden und haben eigentlich nur einen Wert, wenn sie in die Sphäre des eigenen Erlebens gelegt werden. Ich erwähne das, damit eben nicht die Meinung entsteht, Anthroposophie bedeute, für diese oder jene Ernährungsweise und dergleichen einzutreten, während sie in der Tat nur jede Art von Ernährungsweise begründlich macht.

Dasjenige aber, was ich eben zeigen wollte, war, dass wir das Mineralische bis zum Wärmeätherischen treiben müssen, damit es das Geistige aufnehmen kann; dann wird vom Mineralischen aus, nach Aufnahme des Geistigen, der Mensch aufgebaut. Wenn der Mensch noch ganz jung ist, sagte ich, so hat er noch nicht die Kraft, das ganz Mineralische zum Wärmeätherischen zu treiben. Es wird ihm vorgearbeitet, indem er die Milch in sich aufzunehmen hat, in der schon eine Verwandlung geschehen ist, wodurch dann dasjenige, was in Wärmeätherisches verwandelt werden muss, leichter verwandelt werden kann, so

dass beim Kinde die genossene Milch mit ihren Kräften sich rasch nach dem Haupte ergießt und vom Haupte aus die formbildenden Impulse entwickeln kann, wie sie beim Kinde notwendig sind. Denn die ganze Organisation des Kindes geht vom Haupte aus.

Wenn der Mensch sich diese formbildenden Kräfte in einem späteren Alter erhalten will, so tut er nicht gut, das durch den Milchgenuss zu befördern; denn dasjenige, was beim Kinde nach dem Haupte geht und durch die bis zum Zahnwechsel vorhandenen Kräfte des Hauptes in der Lage ist, gestaltend auszustrahlen in den ganzen Körper, das ist beim späteren, beim älteren Menschen nicht mehr vorhanden. Da muss dann der ganze übrige Organismus die gestaltenden Kräfte ausstrahlen. Und diese gestaltenden Kräfte für den übrigen Organismus, die können ganz besonders dadurch in ihrer Impulsivität gefördert werden, dass man irgendetwas nimmt, was anders wirkt als der Kopf.

Sehen Sie, der Kopf ist ringsherum geschlossen. In diesem Kopfe sind die kindlichen Impulse für die Gestaltung des Körpers. Im übrigen Körper, da haben wir Knochen innen, die gestaltenden Kräfte sind außen. (Es wird gezeichnet.) Da muss dasjenige, was die gestaltenden Kräfte sind, von außen angeregt werden. Wenn wir in den Kopf Milch hineinbringen, so werden diese gestaltenden Kräfte angeregt, solange wir Kind sind. Wenn wir nicht mehr Kind sind, sind sie nicht mehr da. Was sollen wir denn da eigentlich dann tun, damit wir diese gestaltenden Kräfte mehr von außen anregen können?

Sehen Sie, da wäre offenbar gut, wenn man in der Lage wäre, das, was da der Kopf tut, indem er von der Schädeldecke eingeschlossen ist, was er da ganz im Innern drinnen tut, wenn man das in der äußeren Form haben könnte; wenn irgendwo von außen das gemacht würde, was der Kopf da im Innern tut. Die Kräfte, die da drinnen sind, die sind für den Milchgenuss gut; wenn da die Milch in ihrer ätherischen Verwandlung drinnen ist, dann gibt sie eine gute Grundlage ab für diese Entwicklung der Kopfkräfte. Wir müssten zum Beispiel so etwas haben wie die Milch, was aber nicht im Innern des Menschen fabriziert wird, sondern von außen fabriziert wird.

Sehen Sie, da gibt es in der Natur etwas, was ein Kopf ist ohne die Schädeldecke, wo also von außen dieselben Kräfte wirken, die im Kopfe drinnen wirken, wo sie die Milch brauchen, sogar die Milch wieder erzeugen; denn das Kind muss die Milch erst in den wärmeätherischen Zustand überführen und sie dann wieder erzeugen.

Nun, ein Kopf, der nach allen Seiten offen ist, ist der Bienenstock. Dasjenige, was die Bienen treiben, ist eigentlich dasselbe, nur in der äußeren Welt – wir geben ihnen höchstens als Unterstützung den Bienenkorb –, was der Kopf im Innern treibt; nur ist es da nicht abgeschlossen, sondern von außen bewirkt. Und wir haben dann im Bienenstock drinnen unter dem schon äußeren geistigen Einfluss dasselbe, was wir hier im Kopf unter dem geistigen Einfluss haben. Wir haben da den Honig drinnen im Bienenstock, und **wenn wir den Honig nehmen und genießen ihn als älterer Mensch, dann gibt er uns für das, was jetzt mehr von außen die gestaltenden Kräfte geben muss, dieselbe Macht und Gewalt, die uns die Milch für den Kopf während des kindlichen Alters gibt.**

Während wir also Kinder sind, fördern wir vom Kopfe aus die **plastischen Kräfte** durch den Milchgenuss; brauchen wir im späteren Alter noch plastizierende Kräfte, dann müssen wir Honig essen, und wir brauchen ihn nicht in furchtbaren Quantitäten zu essen, weil es nur darauf ankommt, die Kräfte zu haben von ihm.

Also man sieht der äußeren Natur ab, wie man dem menschlichen Leben Förderungsimpulse zuführen muss, wenn man diese äußere Natur völlig versteht. Und wenn man ein Land ausdenken wollte, wo es **schöne Kinder und schöne alte Leute** gibt, was müsste das für ein Land sein? Das müsste **ein Land sein, wo Milch und Honig fließen!** Sie sehen also, ein altes instinktives Schauen hat gar nicht mit Unrecht gesagt von solchen Ländern, nach denen man sich sehnte: Das sind solche, «wo Milch und Honig fließen».

Manches solches einfache Wort enthält ungeheuer tiefe Weisheiten, und man hat eigentlich keine schöneren Erlebnisse, als zuerst mit aller möglichen Anstrengung die Wahrheit zu erforschen und dann irgendwo ein uraltes heiliges Wahrwort zu finden, das von tiefer Weisheit strotzt, wie das von dem Lande, wo Milch und Honig fließen. Denn das ist wirklich ein seltenes Land: Da sind nur schöne Kinder und nur schöne Greise.

Sie sehen, **den Menschen verstehen, setzt voraus, die Natur verstehen**. Die Natur verstehen, gibt die Grundlage zum Menschenverständnis. Und da führt immer das unterste Stoffliche bis hinauf zum höchsten Geistigen: die Reiche der Natur, mineralisches, tierisches, pflanzliches Reich, an dem einen, unteren Pol, die Hierarchien an dem anderen, oberen Pol.

DIE WIRKUNG DES ALKOHOLS AUF DEN MENSCHEN

Dr. Steiner: Hat vielleicht jemand von Ihnen eine Frage auf dem Herzen?

(Fragestellung in Bezug auf die Wirkung des Alkohols, seine schädlichen Wirkungen und so weiter.)

Sie meinen, inwiefern der Alkohol überhaupt schädlich ist für die Gesundheit?

Nun, nicht wahr, mit dem Alkohol ist es ja so, dass Sie seine erste Wirkung ganz offenbar sehen dadurch, dass er gerade auf dasjenige im Menschen wirkt, was wir jetzt immer beschrieben haben: auf die ganze Seelenverfassung. Das erste ist ja, dass der Mensch durch den Alkohol in eine Art geistiger Verwirrung kommt, die so stark wirkt, dass vor allen Dingen der Mensch dann Leidenschaften ausgesetzt ist, die sonst schwach in ihm sind und leichter durch den Verstand unterdrückt werden können, so dass er dann, wenn er nicht Alkohol getrunken hat, vernünftiger erscheint, als er erscheint, wenn er Alkohol getrunken hat. Dann wirkt der Alkohol zunächst anfeuernd auf sein Blut, und es tritt eine erhöhte Blutzirkulation ein. Das ist das erste; dadurch wird das Leidenschaftsleben erregt. Er kommt zum Beispiel leichter in Zorn, während er sonst den Zorn leichter zurückdrängen kann. Also Sie sehen, die erste Wirkung des Alkohols ist diejenige, die ausgeübt wird auf den Menschen in seinem Verstandes- und überhaupt in seinem Seelenleben.

Wenn der Alkohol dann eine Zeitlang im Organismus geblieben ist, dann bewirkt er ja auch eine Erscheinung, die Sie sehr gut kennen und die man Katzenjammer nennt. Gerade aus der Entstehung des Katzenjammers aber sehen Sie, dass der Alkohol zunächst so wirkt, dass sich der ganze Organismus dagegen sträubt. Was heißt das, der Mensch hat Katzenjammer? Das heißt eben nichts anderes, als dass der Mensch dadurch, dass er am Abend, sagen wir, betrunken war – der Katzenjammer tritt ja in der Regel am Morgen auf, nachdem der Mensch betrunken war am Abend – und sein Blut in einer besonders starken Bewegung war, sehr viel Kräfte verbraucht hat, die dadurch verbraucht worden sind, dass er schnell seinen Körper in Bewegung gebracht hat, während sonst dieselben Bewegungen sich viel langsamer vollzogen hätten.

Also merken Sie sich einmal diese Sache ganz genau. Nehmen Sie an, der Körper will in vierundzwanzig Stunden eine gewisse Tätigkeit verrichten. Wenn nun einer sein gehöriges Maß Alkohol trinkt, so wird dieselbe Tätigkeit vielleicht schon in sogar zwölf oder sechs Stunden verrichtet. Dadurch nimmt sich der Körper innere Tätigkeit weg. Es ist daher bei den Leuten, die gewöhnt sind, sich ab und zu ein kleines Rauschchen anzutrinken, eine instinktmäßige Handlung, dass sie dann hinterher, bevor der Katzenjammer kommt, kräftig essen. Warum tun sie das? Ja, wenn sie kräftig essen, so wird entweder der Katzenjammer ganz vermieden, er kommt gar nicht, oder aber er kommt mindestens schwächer, so dass sie nachher, am nächsten Tag, arbeiten können.

Was geschieht denn, wenn einer sich also ein wahrnehmbares Rauschchen angetrunken hat und nachher, sagen wir, eine Bratwurst isst? Dann bringt er seinen Körper wieder in Tätigkeit und ersetzt dasjenige, was durch die zu schnelle Tätigkeit aufgebraucht worden ist. Wenn aber der Mensch das nicht tut, wenn er also nicht schon ein ziemlich abgehärteter Trinker ist – die abgehärteten tun ja das –, wenn er das nicht ist, sondern vergisst, die Bratwurst zu essen, dann kriegt er den Katzenjammer, aus dem Grunde, weil dann sein Körper nicht mehr imstande ist, eine höhere Tätigkeit innerlich auszuüben. Wenn aber die

Tätigkeit nicht richtig ausgeübt wird, so lagern sich überall Unratsprodukte ab, namentlich Harnsäureprodukte. Die lagern sich namentlich im Kopfe ab, weil der am schwersten zu versorgen ist. Und so geht dann ein Mensch, der in der Nacht seine körperliche Tätigkeit, seine innere körperliche Tätigkeit durch Alkoholtrinken verbraucht hat, am nächsten Morgen so herum, dass eigentlich sein Kopf so ist, wie sonst seine Gedärme sind: Unrat ist drinnen abgelagert. Und das schließt ein, dass der Körper sofort revoltiert, wenn ihm also durch den Alkoholgenuss zuviel Tätigkeit abgefordert wird.

Nun ist das ja so, dass der Mensch, wie ich Ihnen schon einmal bei den Vorträgen gesagt habe⁴⁸, eigentlich viel mehr vertragen kann – ich meine jetzt nicht in Bezug auf Alkohol, sondern überhaupt –, viel mehr, als man gewöhnlich voraussetzt. Es kann das nämlich lange Zeit hindurch wiederum ausgeglichen werden. Und Sie finden ja sogar ein sehr trügerisches, ein sehr verdächtiges Gegenmittel gegen den Katzenjammer bei manchen Leuten. Wenn sie am nächsten Morgen mit einem riesigen Katzenjammer wieder aufstehen oder wieder nach Hause kommen – was tun sie dann? Nun, das werden Sie auch schon erlebt haben: sie saufen weiter nämlich am nächsten Morgen; sie machen den Frühschoppen zu einer besonderen Kur, sie saufen dann weiter.

Und was ist das, dass sie dann weiter saufen? Ja, sehen Sie, dem Körper ist in der Nacht Tätigkeit entzogen worden dadurch, dass das Blut in besondere Wallungen gebracht worden ist. Nun fehlt diese Tätigkeit am Morgen. Aber der Körper wird noch einmal aufgestachelt durch das Weitersaufen, dass die letzten Reste von Tätigkeit, die er noch haben kann, auch noch aufgebraucht werden. Weil die letzten Reste den hauptsächlichsten Unrat noch wegschaffen, geht der Katzenjammer bis zu einem gewissen Grade aus dem Kopfe fort, bleibt aber erst recht im übrigen Körper vorhanden. Nur, dasjenige, was dann erst recht im übrigen Körper vorhanden ist, das spüren dann die Leute weniger. So dass das Weitersaufen am Morgen eigentlich dazu führt, dass der Katzenjammer unbewusst in den übrigen Organismus übergeht. Und dann erst, wenn das geschieht, dann fängt das wahre Elend für den Körper an. **Diejenigen Säufer sind am schlimmsten dran, die den Katzenjammer mit Weitersaufen vertreiben.** Denn dann wird nach und nach, wenn sich das wiederholt, der ganze Körper ruiniert.

Aber noch immer ist es so, dass es fast unmöglich ist – weil der Mensch eben viel vertragen kann –, den Körper gleich ohne weiteres zu ruinieren. Daher ist das erste bei einem richtigen Säufer, dass er eine Art Delirium bekommt, den **Säuferwahnsinn**. Es geht da noch nicht ins Ruinieren hinein. Wenn dieses sogenannte Delirium tremens, wie man es in der Medizin nennt, eintritt, dann sehen die Menschen überall eine Art Tiere herumlaufen, Mäuse und so weiter. Sie kriegen eine Art Verfolgungswahn. Das Delirium tremens ist ja damit verknüpft, dass die Menschen sich überall verfolgt fühlen von kleinen Tieren, von Mäusen namentlich. Das ist ja etwas, was sogar geschichtlich geworden ist. Es gibt Mäusetürme. Die haben meistens ihren Namen davon, dass da in früheren Zeiten irgendeiner eingesperrt war, der Säuferwahnsinn hatte, und der da drinnen von Mäusen geplagt worden ist, die er sich bloß vorgestellt hat – es werden schon auch welche drinnen gewesen sein –, denn der, der drinnen war, hat überall um sich herum, überall, Tausende und Tausende von Mäusen gesehen, die nicht da waren.

Sie sehen also, man kann dasjenige, was im Menschen wirkt, wenn er sich durch Alkohol ruiniert, sogar sehr schwer in den Körper ganz hineintreiben. Es sträubt sich der Körper durchaus lange Zeit gegen diese Geschichte, die durch den Alkohol angerichtet wird.

Und das Interessante ist ja das, dass dann bei den Leuten sich das Gewissen regt. Sagen wir, sie haben eine Zeitlang gesoffen, frühmorgens weiter gesoffen, und dann regt sich plötzlich das Gewissen, und sie hören auf zu saufen, sie haben sich noch dieses bisschen Energie aufbewahrt, dass sie nun aufhören. Was geschieht dann? Wenn sie früher noch nicht den Säuferwahnsinn gehabt haben, kriegen sie ihn dann. Das ist die interessanteste Tatsache, dass manchmal derjenige, der lange Zeit getrunken hat, wenn er nun aufhört zu trinken, gerade den Säuferwahnsinn kriegt.

Das ist eines der wichtigsten Zeichen dafür, dass der Mensch so angesehen werden muss, dass **der Kopf anders wirkt** – ich habe Ihnen das in den letzten Vorträgen für viele Dinge angeführt – **als der übrige Körper**. Solange nämlich der Mensch die Säuferkrankheit im

Köpfe erhält, da geht es ihm noch passabel; da hat er die Sache noch nicht im übrigen Körper drinnen. Wenn er sie aber drinnen hat und nachher den Alkohol sich abgewöhnt, dann revoltiert erst recht der übrige Körper durch den Kopf herauf, und dann kriegt er gerade durchs Abgewöhnen erst recht den Säufferwahnsinn.

So kann man sagen: **Im Blut des Menschen ist das körperliche Gegenstück für die wichtigsten Seelenverrichtungen.** Sie wissen ja vielleicht, dass manche Leute an Verfolgungswahn leiden dadurch, dass sie allerlei Gestalten sehen, die nicht da sind. In früheren Zeiten namentlich – und es war das eine ganz gesunde Kur – hat man ihnen dann zur Ader gelassen. Man darf gar nicht glauben, dass alle Leute früher so abergläubisch waren, als man es heute annimmt. Aderlassen ist nicht etwas, was vom Aberglauben gekommen ist. Man hat ihnen zur Ader gelassen; namentlich hat man ihnen irgendwo Bluteigel aufgesetzt, die ihnen das **Blut abgezapft** haben. Dann ist das Blut weniger tätig gewesen. Nicht gerade bei Säufnern, aber bei anderen **Wahnsinnsanfällen** ist das Blut dann weniger tätig gewesen. Dann ist es ihnen besser gegangen.

Was außerordentlich verwandt ist mit alledem, was die Grundlagen der seelischen Eigenschaften des Menschen sind, das Nervensystem, habe ich Ihnen ja auch angeführt, aber das ist namentlich für den Willen des Menschen viel weniger wichtig; es ist wichtig für den Verstand, aber es ist für den Willen des Menschen viel weniger wichtig als das Blut.

Nun, wenn Sie aber gerade sehen, dass der Alkohol das Blut im eminentesten Sinne angreift, so ist daraus zu erkennen, dass das Blut, weil der Körper so stark revoltiert gegen das, was der Alkohol anrichtet, sehr geschützt ist dagegen. Das Blut ist wirklich außerordentlich stark geschützt gegen die Angriffe des Alkohols im Menschen. Und da müssen wir uns fragen: Wodurch ist denn eigentlich das Blut im Menschen so außerordentlich stark geschützt gegen die Angriffe? Da müssen wir weiter fragen: Wo entstehen denn eigentlich die wichtigsten Dinge, die im Blut drinnen sind?

Erinnern Sie sich, ich habe Ihnen gesagt: Das Blut besteht aus den roten Blutkörperchen, die eisenhaltig sind, die im sogenannten Blutserum herumschwimmen, und dann besteht es aus den weißen Blutkörperchen. Ich habe Ihnen gesagt, die wichtigsten Bestandteile des Blutes sind rote und weiße Blutkörperchen – diejenigen Blutkörperchen, die mit der Milztätigkeit zusammenhängen, die wir bei unseren Untersuchungen in Stuttgart die sogenannten Regulatoren genannt haben, berücksichtigen wir jetzt nicht. Es sind ja viele Körperchen drinnen im Blute; wir wollen jetzt nur auf die roten und auf die weißen Blutkörperchen sehen und wollen uns fragen: Wo entstehen denn im Körper eigentlich diese Blutkörperchen? Ja, sehen Sie, diese Blutkörperchen, die entstehen nämlich an einem ganz besonderen Ort. Wenn Sie sich hier einen Oberschenkelknochen denken vom Becken aus bis zum Knie, irgendwie einen Knochen denken, einen Armknochen, irgendeinen Hohlknochen, so werden Sie in diesem Knochen drinnen überall das sogenannte Knochenmark finden. Da ist das Mark drinnen, das Knochenmark. Und sehen Sie, meine Herren, in diesem Knochenmark entstehen die roten und weißen Blutkörperchen und marschieren dann erst ein in die Blutadern. Der menschliche Körper ist so organisiert, dass in den inneren Höhlungen seiner Knochen sein Blut erzeugt wird – eigentlich das Wichtigste in ihm.

Wenn das der Fall ist, dann können Sie sich sagen: Das Blut ist in seiner Erzeugung wirklich außerordentlich stark geschützt gegen die Ruinierung, denn da muss der Alkohol tatsächlich schon sehr lange genossen werden und sehr schlimm genossen werden, wenn er auch noch die Knochen soweit kaputtmachen soll, dass er bis in ihr Innerstes, bis in ihr Mark hineindringt und sie dort kaputtmacht, das Knochenmark ruiniert, so dass keine roten und weißen Blutkörperchen mehr erzeugt werden. **Und da beginnt erst für die Menschen, die den Alkohol genießen, die eigentlich verderbliche Sache, wenn sie so weit gekommen sind, dass der Alkohol bis ins Knochenmark hinein gewirkt hat.**

Nun ist es so, dass zwar die Menschen in Bezug auf ihren Verstand, in Bezug auf ihre seelischen Eigenschaften vielfach gleich sind, aber **in Bezug auf das Blut sind die Menschen** nach Mann und Weib, **nach Mann und Frau, sehr verschieden voneinander.** Das ist eine unbewusste Verschiedenheit, die aber sehr deutlich zutage tritt. Die Blutkörperchen nämlich, die da im Innern der Knochenhöhle erzeugt werden, also die roten

Blutkörperchen und die weißen, die haben auf den Menschen einen solchen Einfluss, dass **die roten Blutkörperchen wichtiger sind bei der Frau, die weißen Blutkörperchen wichtiger sind beim Mann.** Das ist sehr wichtig: die roten Blutkörperchen sind wichtiger bei der Frau, die weißen wichtiger beim Mann.

Daher ist das so: Die Frau hat, wie Sie wissen, alle vier Wochen ihre Periode, die im wesentlichen in einer Tätigkeit des menschlichen Körpers besteht, etwas auszuscheiden, was ausgeschieden werden muss an roten Blutkörperchen. Der Mann hat keine Periode, und Sie wissen ja auch, dass der Same des Mannes so ist, dass er nicht gerade vom roten Blut seine Abkunft verrät. Er hat seine Abkunft von den weißen Blutkörperchen. Die ändern sich vielfach um, aber sie werden zuletzt zu dem, was im männlichen Samen das Wichtigste ist. So müssen wir bei dem, was auf die menschliche Fortpflanzung Bezug hat, bis zu dem geschützten Knochenmark gehen, wenn wir überhaupt prüfen wollen, wodurch die menschliche Fortpflanzungsfähigkeit physisch beeinflusst werden kann. **Die menschliche Fortpflanzungsfähigkeit kann eben durch das Knochenmark im Innern der Knochen physisch beeinflusst werden.**

Nun kommen aber natürlich die roten und die weißen Blutkörperchen, wenn sie in den Knochen drinnen erzeugt sind, ins Blut hinein. **Wenn nun die Frau Alkohol trinkt,** so werden natürlich ganz besonders die roten Blutkörperchen beeinflusst. Die roten Blutkörperchen enthalten Eisen, sind etwas schwer, haben die Schwere der Erde in sich. Wenn also die Frau säuft, so bewirkt sie, dass zuviel Schwere in ihr ist. Die Folge davon ist, dass, wenn die Frau säuft, **das Kind, das sich ausbilden soll, zu schwer wird, also innerlich seine Organe nicht richtig entwickeln kann.** Es wird innerlich nicht ausgestaltet, hat seine innerlichen Organe nicht in Ordnung. Und auf diesem Umweg, meine Herren, geschieht der schädliche Einfluss durch den Alkohol bei der Frau.

Beim Manne ist es so, dass durch den Alkohol vorzugsweise die weißen Blutkörperchen beeinflusst werden. Und wenn dann unter dem Einfluss des Alkohols oder überhaupt unter dem Einfluss des Körpers, der alkoholisch verseucht ist, Befruchtung eintritt, dann wird der Same in der Weise ruiniert, dass er zu zappelig wird. Denn die Befruchtung geschieht ja so, dass vom mütterlichen Organismus dieses kleine Ei abgesondert wird. Das kann man nur mit dem Mikroskop sehen in dem Zustande, wie es ist, wenn die Befruchtung stattfindet. Also das Ei wird abgesondert. Vom Manne wird abgesondert eine ganze Menge solcher Samenkörperchen; die haben alle solch einen Schwanzfaden an sich. In der Samenflüssigkeit sind unzählige solcher Samenkörperchen drinnen. Und dieser Schwanzfaden, den sie da an sich haben, der ist ein Flimmerhärchen. Und durch diese Flimmerhärchen sind diese Samenkörperchen ohnedies furchtbar zappelig. Sie machen die kompliziertesten Bewegungen, und natürlich, eines muss zuerst ankommen beim weiblichen Ei. Dasjenige, das nun zuerst ankommt, das wird aufgenommen vom weiblichen Ei. Es ist viel kleiner als das weibliche Ei; trotzdem das weibliche Ei auch nur mit dem Mikroskop wahrgenommen werden kann, ist das männliche Samenkörperchen noch viel kleiner. Das wird aufgenommen. Und in dem Augenblicke, wo es in das Ei aufgenommen ist, bildet sich sogleich eine Haut um das Ei herum, und alle die, die nachkommen, werden zurückgestoßen durch diese Haut. Es kann nur eines herein. Denn sofort, wenn eins drinnen ist, wird eine Haut um das Ei gebildet, und die anderen müssen abziehen.

Sie sehen also, dass ist außerordentlich geistreich eingerichtet. Nun sind diese **Samenkörperchen** außerordentlich zappelig eingerichtet. **Durch den Alkohol aber werden sie noch viel zappelig gemacht.** So dass also die Befruchtung eintritt unter dem Einfluss des männlichen Samenwesens, das außerordentlich beweglich ist. Und die Folge davon ist, dass durch die Befruchtung beim Menschen dann besonders auf sein Nervensystem und Sinnessystem gewirkt wird, wenn der Mann säuft. So dass, **wenn die Frau säuft, die inneren Organe ruiniert werden durch die Schwere; wenn der Mann säuft, dann wird das Nervensystem des Kindes ruiniert.** Die ganze Tätigkeit wird ruiniert, die in der richtigen Weise da sein soll, wenn das Kind eben heranwächst.

Man kann also sagen: Durch die Frau wird das Irdische am Menschen ruiniert, wenn sie säuft, und durch den Mann, wenn er säuft, wird das Bewegliche, das Luftige, was im Umkreis der Erde ist und was der Mensch auch in sich trägt, ruiniert. So wird also von zwei

verschiedenen Seiten her die Frucht ruiniert, wenn beide saufen. Natürlich, dann ist schon gar keine ordentliche Befruchtung, das heißt, Befruchtung ist wohl möglich, aber es ist wirklich kein ordentliches Wachstum der Frucht möglich. Denn auf der einen Seite will dann das Ei seine Schwere geltend machen, und auf der anderen Seite ist darinnen alles in einer Zappelbewegung, und es widerspricht eines dem andern. Das Männliche widerspricht dem Weiblichen bei einer solchen Befruchtung, wo alle beide saufen. So dass also bei demjenigen, der den ganzen Zusammenhang versteht, klar ist, dass bei **gewohnheitsmäßigen Trinkern tatsächlich in die Frucht außerordentliche Schädlichkeiten hineinkommen**. Aber das glauben einem ja die Leute nicht, weil der Einfluss des Saufens der Männer und Frauen verhältnismäßig doch noch nicht so sichtbar ist. Aber dies ist eben nur deshalb, weil das Blut so geschützt ist, sogar im Knochenmark darinnen erst erzeugt wird, weil also die Menschen schon sehr viel tun müssen, wenn sie die Nachkommenschaft stark beeinflussen wollen. Und das schwache Beeinflussen, das gestehen sich die Leute heute eben einfach nicht.

Nicht wahr, **wenn ein Kind mit einem Wasserkopf geboren** wird, so prüft man in der Regel nicht, ob die Befruchtung gerade in einer Nacht war, nachdem die Mutter bei einem Souper war und dort **Rotwein getrunken** hat, währenddem es sich herausstellen würde, wenn man es nachprüfte, weil da die Schwere zu stark wird. Dann wird das Kind mit einem Wasserkopf geboren. Wenn dagegen das **Kind mit einem Gesichtsmuskelzucken** geboren wird, dann wiederum prüft man auch nicht, **ob der Mann etwa am Abend zu stark getrunken** hat. Die Dinge, die im kleinen, möchte ich sagen, sind, die prüft man eben nicht. Und daher kommt es, dass die Leute glauben, es sei kein Einfluss da. Er ist schon immer da. Aber die ganz schädlichen Einflüsse, die geschehen bei Gewohnheitstrinkern. Und da ist auch wiederum ein Auffälliges, ein sehr Merkwürdiges vorhanden.

Sehen Sie, wenn zum Beispiel, sagen wir, der Mann säuft, so kann es sich herausstellen, dass die Kinder irgendwo in ihrem Nervensystem schwach werden und, sagen wir zum Beispiel, Anlage haben zu Lungenschwindsucht. Es braucht gar nicht das, was auf die Kinder vererbt wird, zusammenhängen mit dem Alkoholgenuss des Mannes. Sie brauchen zum Beispiel nicht Anlage zu haben zur Kopfverwirrung, sondern zu Lungenschwindsucht oder zu Magenverstimmung und dergleichen. Also **das ist eben das Heimtückische, dass dasjenige, was durch den Alkohol verbraucht wird, einfach auf ganz andere Körperteile beim Menschen übergeht**.

Nun muss man bei diesen Dingen wirklich immer berücksichtigen, wie großen Einfluss kleine Mengen von Stoffen auf die menschliche Entwicklung überhaupt haben. Und nicht nur das, sondern man muss überall berücksichtigen, wie diese Stoffe an den Menschen herangebracht werden. Bedenken Sie zum Beispiel das Folgende: Wir haben in unseren Knochen eine ziemliche Menge phosphorsauren Kalk. Wir haben in unserem Gehirn auch Phosphor, und Sie werden aus früheren Vorträgen wissen, dass der Phosphor nützlich ist, denn ohne Phosphor könnte man das Gehirn eigentlich gar nicht zum Denken benutzen. Also wir haben Phosphor in uns.

Ich habe Ihnen sogar einmal gesagt: Der Phosphor ist dann günstig, wenn er mit den Nahrungsmitteln in der richtigen Menge aufgenommen wird, damit er überall mit derselben Schnelligkeit verdaut wird, die in dem Menschen überhaupt ist. Wenn man dem Menschen eine Menge Phosphor in den Magen hineinbringt und er schnell hineingeht, dann ist er nicht nützlich, dann ist er schädlich.

Aber es kommt noch etwas anderes in Betracht. Sie wissen, dass man früher Phosphorzündhölzchen gemacht hat; sie sind jetzt etwas seltener geworden. Aber wenn man einmal Gelegenheit hat, so etwas zu beobachten, wie es zum Beispiel bei mir als Bube schon der Fall war, so kann man folgendes erleben: Von unserer Wohnung musste ich täglich eine Stunde zur Schule gehen, so mit dreizehn, vierzehn, fünfzehn Jahren, und in der Hälfte des Weges war eine Zündwarenfabrik. Da arbeiteten also die Arbeiter daran, die Zündhölzchen, die Phosphorhölzchen herzustellen. Ja, meine Herren, da erlebte man es, dass eine Anzahl dieser Arbeiter – das war in den siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts – immer mit zerfressenen Kiefern herumliefen, dass sie also zerfressene Kiefer kriegten, und vom Kiefer aus wurde ihr Körper zerstört. Am Ober- und Unterkiefer,

namentlich aber am Oberkiefer fing es an, dass die Knochen zerfressen wurden.

Wer das weiß, was der Phosphor für einen schädlichen Einfluss auf den Menschen haben kann, der wird finden, dass eine solche Zündwarenfabrik tatsächlich zu dem Mörderischsten gehört, was man nur haben kann. Es ist bei den Dingen, die der menschlichen Zivilisation angehören, immer auch notwendig, dass man hinschaut auf die zahlreichen Schädigungen, die der Mensch dadurch zugleich erleiden kann. Immer ging eine Anzahl von diesen Arbeitern in diese Zündwarenfabrik hinein mit zugebundenen Kiefern. So fing die Sache an. Und dann, nicht wahr, breitete sich das aus. Nun, auch im Oberkiefer selbstverständlich ist ja der Phosphor schon drinnen gewesen. Aber was für ein Phosphor?

Sehen Sie, der Phosphor, der mit den Nahrungsmitteln zunächst in den Magen hineingekommen ist, dann den ganzen Weg von innen aus zu den Kiefern gemacht hat, der ist nicht schädlich, wenn er nicht zuviel eingetrieben wird. Dagegen werden die Zündhölzchen so fabriziert: Zuerst werden sie zu langen Stäbchen geformt, und dann werden sie mit Schneidemaschinen zu den kleinen Stäbchen gemacht. Dann werden sie in Rahmen gespannt, da bleibt ein kleines Stückchen heraus, und da werden sie dann zuerst in ein Schwefelbad getaucht, und dann in das Phosphorbad. Das hielt ja der Arbeiter einfach in seiner Hand. Es kamen also immer Spritzer auf den Rahmen. Nun denken Sie, wie oft im Tag sich der Mensch, da er sich nicht immer waschen kann, bei der Arbeit einfach hier irgendwie ins Gesicht streicht. Es sind ganz gewiss außerordentlich geringe Mengen von Phosphor, die da an den Menschen herankommen, aber sie kommen heran, jetzt nicht von innen heraus, sondern von außen hinein. Und das ist ja das Geheimnis der menschlichen Natur: Dasjenige, was oftmals außerordentlich nützlich sein kann, wenn der Mensch es von innen aufnimmt und es erst durch den Körper verarbeitet wird, das kann das größte Gift sein, wenn es von außen an den Körper herankommt. Sehen Sie, von innen ist der menschliche Organismus so weise eingerichtet, dass er dasjenige, was zuviel Phosphor ist, mit dem Urin oder mit den Fäkalien wieder absondert. Er lässt nur die kleine Menge, die notwendig ist, in die Knochen kommen. Er rangiert dasjenige aus, was überflüssig ist.

Aber um das, was von außen kommt, wieder abzusondern, dafür hat ja der Mensch kein Interesse. Gewiss, man kann ja nachhelfen. Man könnte zum Beispiel allerdings schon dadurch eine große Wohltat hervorrufen – aber denken Sie doch, wie wenig noch in den siebziger Jahren überhaupt an Humanität gedacht worden ist! –, man könnte schon dadurch Abhilfe schaffen, dass man ein heißes Bad einrichtete, in dem jeder Arbeiter sich baden müsste, wenn er weggeht. Durch eine solche Einrichtung würde natürlich schon ungeheuer viel erzielt werden können. Aber solche Sachen werden eben einfach nicht gemacht.

Nun, ich wollte Ihnen dadurch nur zeigen, wie der menschliche Körper eingerichtet ist, dass er so eingerichtet ist, dass durch ganz kleine Schädigungen von außen, sogar durch dieselben Stoffe, die er sonst zu seinem Aufbau braucht, durch ganz kleine Schädigungen dasjenige eintreten kann, was also dazu führt, dass die ganze Gesundheit des Menschen, überhaupt die ganze Organisation des Menschen untergraben wird.

Nun kann der Mensch viel aushalten. Aber von einem gewissen Momente ab jedoch versagt dann der Organismus. Und **beim Alkoholtrinken ist es so, dass der Organismus von dem Momente an versagt, wo der Alkohol irgendwie verhindert, dass die Lebenstätigkeit, die unsichtbare Lebenstätigkeit in der richtigen Weise verläuft.**

Wenn man den Menschen einer Phosphorvergiftung aussetzt, so weiß man, dass da einfach die innere Tätigkeit untergraben wird, die sonst den Phosphor verarbeitet; sie wird von außen untergraben. Nun, beim Alkohol ist es eigentlich, ich möchte sagen, ganz ähnlich. Beim Alkohol ist es so: Wenn der Mensch zuviel Alkohol trinkt, und immer wieder und wiederum trinkt, so dass, wie man sagt, der Alkoholgenuss nicht akut bloß ist, sondern chronisch wird, so kommt es eben so weit, dass der Alkohol im Menschen als Alkohol wirkt.

Wie wirkt er denn aber als Alkohol? Nun, da möchte ich Sie daran erinnern, dass ich Ihnen einmal gesagt habe: die Mengen Alkohol, die der Mensch braucht, die erzeugt er sich selber. Ich sagte Ihnen: In den Stoffen, die in den Gedärmen sind, wird immer eine gewisse Menge Alkohol erzeugt durch die gewöhnlichen Nahrungsmittel, weil der Mensch diese kleinen Mengen Alkohol braucht. Wozu braucht er diese? Nun, da brauchen Sie sich nur zu

erinnern, wenn Sie einmal in irgendeinem anatomischen Kabinett gewesen sind und die Präparate gesehen haben: die sind in Alkohol, weil sie sonst verfaulen würden. Der Alkohol hindert dasjenige, was lebendiger Körper ist, vor dem Verfaulen. So wirkt aber der Alkohol, der im Menschen selbst erzeugt wird, auch im menschlichen Organismus: er hindert das Faulen gewisser Stoffe, die der Mensch braucht. So dass der Mensch durch seine innere Organisation eigentlich vorgeschrieben hat, wie viel Alkohol er haben soll, denn er hat einfach in sich gewisse Stoffe, die sonst faulen würden, die aber im Körper sein müssen, und die müssen eben konserviert werden.

Aber bedenken Sie jetzt: **der Mensch trinkt zuviel Alkohol. Dann wird zuviel konserviert, dann wird dasjenige, was eigentlich abgehen soll, konserviert und im Körper erhalten!** Wenn der Mensch jetzt immer wieder und wieder sein Blut, das im Körper zirkuliert, dem Alkohol aussetzt, dann konserviert er sich dieses Blut im Körper darinnen. Und was ist die Folge? **Die Folge davon ist, dass dieses Blut die Kanäle in den Knochen verstopft**, weil es gegenwirkt. Es wird nicht schnell genug wiederum durch die Poren und so weiter herausbefördert. **Es bleibt zu lange im Körper.** Dadurch wird das Mark in der Knochenhöhlung zu wenig veranlaßt, neues Blut zu bilden und wird schwach dadurch. Dasjenige, **was eintritt beim sogenannten chronischen Alkoholiker**, das ist, **dass das Knochenmark schwach wird mit der Zeit.** Und dann erzeugt es eben bei der Frau nicht mehr die richtigen roten Blutkörperchen und beim Mann nicht mehr die richtigen weißen Blutkörperchen.

Sehen Sie, ich muss immer wieder bei solchen Gelegenheiten eines sagen: Nicht wahr, es ist ja ganz schön, wenn die Menschen soziale Reformen ausdenken, sagen wir zum Beispiel Alkoholverbote und so weiter. Gewiss, es ist sehr schön. Aber ich meine folgendes: Sehen Sie, selbst solch ein gelehrter Mann wie der *Professor Benedikt*, von dem ich Ihnen einmal erzählt habe⁵⁰, dass er die Schädel der Verbrecher sammelte, und dass dann die ungarischen Verbrecher gesagt haben, sie wollen ihre Schädel nicht nach Wien gesandt haben, weil sie dann nicht zusammenfinden mit ihren übrigen Knochen am jüngsten Tag – dieser Mann hat mit Recht gesagt: Nun ja, da reden die Leute gegen den Alkohol; aber viel mehr Leute sind durch Wasser zugrunde gegangen als durch Alkohol! – Das ist natürlich im allgemeinen auch wahr, weil das Wasser, wenn es Verunreinigungen enthält, gleich in viel größeren Mengen auftritt; so dass, wenn man es einfach statistisch betrachtet, man natürlich sagen kann: Viel mehr Leute sind durch das Wasser zugrunde gegangen als durch den Alkohol.

Aber es kommt etwas anderes in Betracht. Und da möchte ich sagen: Beim Alkohol ist es so, wie bei der Geschichte, die bei «Leberecht Hühnchen» steht; ich weiß nicht, ob Sie sie kennen. Es ist die Geschichte von einem armen Schlucker, einem armen Teufel, der sich nur ein Ei kaufen kann; aber er hat eine große Phantasie zu diesem Ei dazu, und da denkt er sich, wenn dieses Ei jetzt nicht beim Krämer gewesen wäre, sondern richtig gebrütet worden wäre, so wäre daraus eine Henne entstanden. Wenn ich also nun dieses Ei esse, so esse ich eigentlich eine ganze Henne. In seiner Phantasie stellt er sich das nun vor: Nun bin ich eigentlich doch ein richtiger reicher Kerl, der sein Huhn essen kann! – Aber seine Phantasie war damit noch immer nicht befriedigt, sondern er dachte weiter. Er sagte: Ja, aber das Huhn, das ich jetzt esse, das hätte ja wiederum so und so viele Eier legen können, aus denen wiederum Hühner hätten auskriechen können; und diese Hühner alle, die esse ich! Und schließlich rechnete er sich aus, wie viel Millionen und Millionen Hühner das wären. Dann sagte er sich: Hieße das nicht schlampampen?

Sehen Sie, so ist die Geschichte nun nicht im Spaß wie in dieser Erzählung, sondern im Ernst beim Alkohol. Gewiss, wenn man statistisch, sagen wir, die Zeit von 1870 bis 1880 aufnimmt und prüft, wie viele Menschen da an Wasser zugrunde gegangen sind auf der ganzen Erde und wie viele an Alkohol, dann überwiegt die Menge von Leuten, die an Wasser zugrunde gegangen sind. Dazumal starben ja die Leute an Typhus und so weiter viel mehr als heute; also der Typhus kann ja mit der Verunreinigung des Wassers vielfach zusammenhängen. Ja, meine Herren, da kann man leicht ausrechnen, dass viel mehr an Wasser zugrunde gehen.

Aber man muss anders denken. **Man muss wissen, dass der Alkohol nach und nach bis**

ins Knochenmark hineingeht und nach und nach das Blut ruiniert. Dadurch, dass er dann die Nachkommenschaft ruiniert, ist die ganze nachkommende Familie ruiniert! Wenn ein Mensch also, sagen wir, drei Kinder hat, so sind diese drei Kinder zunächst ein bisschen ruiniert; aber diejenigen, die wieder von diesen dreien entstehen, die sind stark ruiniert. Und **so ruiniert man für lange Zeit hinaus die Menschen durch den Alkohol. Und vieles, was heute an Schwäche in der Menschheit vorhanden ist, ist einfach dadurch vorhanden, dass die Vorfahren zuviel getrunken haben.** Da ist es wirklich so, dass man sich vorstellen muss: Da ist ein Mann und eine Frau. Der Mann säuft; die Nachkommenschaft wird dadurch schwach im Körper. Nun denken Sie sich einmal, was das schon nach einem Jahrhundert bedeutet oder gar nach mehreren Jahrhunderten! Also da nützt es nichts, wenn man einfach die Zeit aufnimmt, sagen wir von 1870 bis 1880, und sagt: es sind da mehr Menschen an Wasser zugrunde gegangen als an Alkohol. Da muss man über Zeiträume hinüberschauen. Und das ist dasjenige, was die Leute heute nicht gerne machen, höchstens eben im Späße, wie der Verfasser von « Leberecht Hühnchen», der natürlich auch über große Zeiträume hinüberschauen muss, wenn er sich denken will, wie er schlampamt.

Also solche Gedanken, die über das Allernächste hinausschauen, die muss man haben, wenn man über diese Sache sozial denkt. Und da, muss ich sagen, ist meine Meinung diese: Verboten kann man ja den Alkohol, aber sehen Sie, dann treten merkwürdige Erscheinungen auf. Sie wissen ja zum Beispiel, dass heute die Menschen in vielen Erdgegenden dazu gekommen sind, den Alkoholverkauf einzuschränken oder ganz zu verbieten; aber ich mache Sie darauf aufmerksam, was für ein Übel in der letzten Zeit eingetreten ist: der Kokaingenuss nämlich, der auch von den Leuten gemacht wird, um sich zu betäuben. Und gegen das, was der Kokaingenuss anstellen wird, namentlich an Zerstörung der menschlichen Fortpflanzungskräfte, ist der Alkohol noch Gold! Der eine oder der andere, der das Kokain frisst, wird das nicht einmal dafür verantwortlich halten. Aber schon an den äußeren Symptomen können Sie sehen, wie viel schlimmer der Kokaingenuss ist als der Alkoholgenuss. **Wenn einer durch den Alkohol das Delirium tremens kriegt, so äußert sich dies durch eine Art Verfolgungswahn. Er sieht überall Mäuse, die ihn verfolgen. Wenn aber einer Kokain genießt, dann kommen Schlangen überall aus seinem Körper heraus!** Wenn ein solcher Mensch, der Kokain genießt, sich selber anschaut, dann sieht er: Erst betäubt er sich – das ist angenehm, das ist eine Art Wollust –, aber wenn er dann längere Zeit kein Kokain gegessen hat, dann schaut er so aus (es wird gezeichnet): Überall kommen aus seinem Körper Schlangen heraus, und er läuft nur rasch, um wiederum Kokain zu genießen, damit die Schlangen für eine Zeitlang aufhören. Denn die Furcht, die er vor den Schlangen hat, die ist noch viel größer als die Furcht, die er vor den Mäusen hat im Delirium tremens.

Und so kann man wohl allerlei verbieten, aber die Menschen kommen dann auf allerlei anderes, was in der Regel nicht gescheiter ist, sondern schlimmer ist. Und da glaube ich, dass Aufklärungen, wie der Alkohol wirkt, in der Weise, wie wir es heute zum Beispiel vor uns hingestellt haben, wirklich viel mehr wirken können, gerade Aufklärungen, die den Menschen allmählich dazu bringen, den Alkohol selber zu lassen. Sie beeinträchtigen nicht die menschliche Freiheit, aber Sie erzeugen zugleich das, dass der Mensch sich sagt: Das ist aber unheimlich! Bis in die Knochen herein werde ich ruiniert! Das wirkt dann als Gefühl, während Gesetze nur für den Verstand wirken. **Die richtigen Wahrheiten, die richtigen Erkenntnisse, die sind eben solche, die bis ins Gefühl hinein wirken.** Deshalb ist meine Überzeugung: **Zu einer wirksamen Sozialreform** – denn auf anderen Gebieten ist es ähnlich, fast geradeso wie hier – **kommen wir doch nur, wenn wir in weitesten Kreisen für eine wirkliche Aufklärung sorgen.**

Aber diese wirkliche Aufklärung kann man ja erst dann schaffen, wenn etwas da ist, mit dem man aufklären kann. Denn, sehen Sie, wenn Sie heute sich irgendwo einen Vortrag halten lassen über die Schädlichkeit des Alkohols – so werden Sie die Sache nicht dargestellt finden, wie ich sie Ihnen jetzt dargestellt habe, obwohl das nicht einmal so besonders schwer ist; denn die Tatsachen kennen die Leute. Sie wissen nur nicht in der gehörigen Weise über die Tatsachen zu denken. Die Tatsachen kennen sie schon. Sie gehen meistens

aus einem solchen Vortrag, der da gehalten wird von einem heutigen Dutzendgelehrten, heraus und wissen nicht recht etwas Besonderes damit anzufangen. Und wenn sie besonders gutmütig sind, so sagen sie: Na, Gott, man ist halt nicht vorbereitet, man hat die Geschichte nicht verstanden. Der gelehrte Herr weiß das alles. Man kann als einfacher Mensch nicht alles verstehen! – Aber der Grund ist, dass er selber es nicht versteht. Wenn man nämlich eine Wissenschaft hat, die wirklich auf die Fundamente geht, auf die Grundlagen geht, dann kann man es nämlich schon zum Verständnis bringen, auch den einfachen Menschen.

Wenn heute die Wissenschaft so wenig wirklich ist, so ist es eben das, dass sie eigentlich mit Ausschluss der wirklichen Menschlichkeit entstanden ist. Die Leute werden immer zuerst Privatdozent, dann außerordentlicher Professor, dann ordentlicher Professor. Die Studenten sagen dann: Ein ordentlicher Professor weiß nichts Außerordentliches, und ein außerordentlicher Professor, der weiß nichts Ordentliches. - Die Studenten haben das im Gefühl, meine Herren. So geht der ganze Schlendrian weiter. Und in sozialen Reformen wirkt die Wissenschaft eigentlich nichts, während sie in der allertätigsten Weise wirken könnte. Und deshalb muss jemand, der es ehrlich meint mit dem sozialen Leben, immer wieder darauf zurückkommen: Stroherne, papierene Gesetze sind viel weniger wichtig, natürlich braucht man sie auch, aber sie sind viel weniger wichtig als eine durchgreifende Aufklärung. Diese Aufklärung, die braucht man. Dann würden wir erst richtig weiterkommen.

Gerade so etwas, wie man es studieren kann beim Alkohol, das lässt sich überall begreiflich machen. Und dann kommt man zu dem, was ich immer sage zu den Leuten. Nicht wahr, die Leute kommen und fragen: Ist es besser, keinen Alkohol zu trinken, oder ist es besser, Alkohol zu trinken? Ist es besser, Vegetarier zu sein, oder besser, Fleisch zu essen? Ich sage überhaupt niemals einem Menschen, ob er den Alkohol lassen soll oder ob er ihn trinken soll, ob er Pflanzen essen soll oder Fleisch essen soll, sondern ich sage zu dem Menschen: der Alkohol wirkt so und so. Ich stelle es ihm einfach dar, wie er wirkt; dann mag er sich entschließen, zu trinken oder nicht. Und so mache ich es schließlich auch beim Pflanzen- und Fleischessen. Ich sage: so wirkt das Fleisch, so wirken die Pflanzen. Und **die Folge davon ist, dass der Mensch sich selber entschließen kann.**

Das ist das, was man vor allen Dingen in der Wissenschaft haben muss: Respekt vor der menschlichen Freiheit. So dass man gar nicht das Gefühl hat, man will irgendeinem Menschen etwas gebieten oder verbieten, sondern man sagt ihm die Tatsachen. Wenn er weiß, wie der Alkohol wirkt, dann kommt er von selbst darauf, was das Richtige ist. Damit kommen wir am allerweitesten. Da kommen wir dazu, dass freie Menschen sich ihre Richtung selber geben können. Und das müssen wir anstreben. Dann erst kommen wir zu richtigen sozialen Reformen.

DIE WIRKUNG VON NIKOTIN. PFLANZENKOST & TIERISCHE NAHRUNGSMITTEL

Frage: Es wird gefragt, wie das wirke, wenn ein Mensch Pflanzennahrung oder Fleischnahrung zu sich nimmt, und wenn er Nikotin genießt.. .

Nun wollen wir einmal versuchen, auf diese Fragen einzugehen. Die erste Anregung war diese, etwas zu sprechen über den Einfluss des Nikotins, also des Giftes, das durch das Rauchen, den Tabak überhaupt, in den menschlichen Körper eingeführt wird. Sehen Sie, da muss man erstens sich klar sein darüber, worin sich die Wirkung dieses Nikotins zeigt. **Die Wirkung des Nikotins zeigt sich vor allen Dingen in der Herztätigkeit**, so dass durch das Nikotin eine größere, eine stärkere Herztätigkeit hervorgerufen wird. Das heißt aber, **da das Herz nicht selber eine Pumpe ist, sondern nur anzeigt, was im Körper vorgeht** – das Herz schlägt schneller, wenn das Blut schneller zirkuliert –, **dass das Nikotin eigentlich auf die Blutzirkulation wirkt und die Blutzirkulation lebhafter macht.** Man

muss sich also darüber klar sein, dass durch die Einführung von Nikotin in den menschlichen Körper die Blutzirkulation zu einer lebhafteren gemacht wird. Dadurch wird eine stärkere Herztätigkeit hervorgerufen.

Nun muss man diese ganzen Vorgänge im menschlichen Organismus verfolgen. Sie müssen durchaus sich darüber klar sein, dass alles das, was im menschlichen Organismus vor sich geht, eigentlich streng geregelt ist. Man kann sich zum Beispiel nichts Wichtigeres vorstellen für den menschlichen Organismus, als dass man, wenn man an den Puls greift, bei einem ziemlich erwachsenen Menschen, auch später noch im menschlichen Alter, in der Minute durchschnittlich etwa so um 72 Pulsschläge herausbekommt.

Dagegen hat der Mensch – ich habe Ihnen das schon einmal gesagt – etwa 18 Atemzüge. Das ist also in der Minute der Fall. Wenn Sie 18 mit 4 multiplizieren, bekommen sie 72. Das heißt, im Durchschnitt geht der Blutstoß viermal so schnell durch den Körper als der Atmungsstoß. Natürlich ist das nur eine Durchschnittszahl, denn für jeden Menschen ist das verschieden. Und darauf beruht gerade der Unterschied der Menschen untereinander, dass sie dieses Verhältnis verschieden haben. Aber im Durchschnitt ist es wie 1 zu 4, also viermal so starke Blutzirkulation wie Atmungsrhythmus.

Wenn ich nun Nikotin in den menschlichen Organismus hineinbringe, so kann ich es aus zwei Gründen hineinbringen: Erstens aus der Leidenschaft für den Tabak; zweitens aber kann ich es auch hineinbringen als Heilmittel. Alles dasjenige, was auf der einen Seite Gift ist, ist nämlich auf der anderen Seite ein Heilmittel. Alles, könnte man sagen, ist Gift und Heilmittel. Denn natürlich, wenn Sie zum Beispiel ein paar Eimer Wasser auf einmal austrinken, so ist es ein Gift, während es in der entsprechenden Menge ein Nahrungsmittel ist, und wenn man es gar in merkwürdig kleinen Mengen einführt, kann es sogar ein Heilmittel sein. Wasser ist überhaupt ein starkes Heilmittel durch allerlei Methoden, die man dabei anwendet. Also selbst von den gewöhnlichsten Stoffen kann man sagen: Dasjenige, was Gift ist, kann zugleich Heilmittel sein. Und deshalb muss man die Wirkung kennen, die ein solcher Stoff, eine solche Substanz auch auf den menschlichen Organismus hat.

Bringe ich also Tabak in den menschlichen Organismus, so regt er zunächst die Blutzirkulation an. Das Blut wird lebhafter, zirkuliert lebhafter. Jetzt regt er aber nicht in demselben Maße die Atmung an. Die Atmungsstöße, die bleiben dieselben. Aber nun passt der Blutkreislauf nicht mehr mit der Atmung zusammen. **Wenn der Mensch Nikotin in seinen Körper hineinbringt, müsste er eine andere Blutzirkulation haben als er hat.**

Sagen wir also zum Beispiel, es wäre ein Mensch gerade auf den Durchschnitt abgestimmt – das gibt es zwar nicht, aber nehmen wir an, er wäre es: er sollte 18 Atemzüge und 72 Pulsschläge haben. Nun hat er dadurch, dass er Nikotin genießt, sagen wir 76 Pulsschläge. Dadurch hat er kein richtiges Verhältnis zwischen den Pulsschlägen und den Atemzügen. Die Folge davon ist, dass, während sich mit jedem Pulsschlag eine bestimmte Menge Sauerstoff mit dem Blut verbinden sollte, das Blut nicht genügend Sauerstoff erhält. **Die Folge der Nikotinvergiftung ist also, dass das Blut zu große Mengen Sauerstoff aufnehmen will, das heißt, dass das Blut zuviel Sauerstoff beansprucht.** Die Atmung gibt nicht soviel Sauerstoff her. **Daher kommt es, dass eine ganz geringe Atemnot eintritt.** Natürlich ist die Atemnot so gering, dass sie im Einzelnen nicht bemerkt wird, denn ich habe Ihnen schon gesagt, der menschliche Körper kann im Ganzen viel aushalten. Aber dasjenige, was durch den Nikotingenuss hervorgerufen wird, das ist immer eine bestimmte, ganz kleine Atemnot. Diese ganz kleine Atemnot verursacht nämlich bei jedem Atemzug ein Angstgefühl. **Jede Atemnot verursacht Angstgefühl.** Wenn man nun Angst hat und man trägt diese Angst mit sich herum, dann beherrscht man sie eher, als diese furchtbar kleine Angst, die man da bekommt, die ganz unbewusst bleibt. Das sind ja gerade die Krankheitsursachen, dass so etwas wie Angst oder Furcht oder Schreck unbemerkt bleibt.

Nun bleibt bei dem, der fortwährend raucht, fortwährend die Ursache da, dass er immer, ohne dass er es merkt, ganz ausgefüllt ist von einer gewissen Angst. Nun wissen Sie aber, wenn Sie Angst kriegen, dass dann Ihr Herz pumpert. Nun, das wird Sie zu der Erkenntnis führen, dass bei einem, der sich durch Nikotin fortwährend vergiftet, das Herz eigentlich fortwährend etwas zu schnell geht. Aber wenn es etwas zu schnell geht, dann wird es auch verdickt, geradeso wie mein Bizeps, mein Oberarmmuskel dick wird, wenn ich ihn

fortwährend anstrengt. Das ist unter Umständen nicht so schlimm, wenn es nicht zu einem Reißen der inneren Gewebe kommt. Aber wenn einmal der Herzmuskel – das ist auch ein Muskel – durch seine Tätigkeit zu dick wird, dann drückt er überall auf die anderen Organe. Und die Folge davon ist in der Regel, dass dann **vom Herzen aus wiederum die Blutzirkulation gestört wird**. Die Blutzirkulation kann nicht vom Herzen eingeleitet werden, aber gestört werden kann sie, wenn das Blut ein verdicktes Herz findet.

Wenn nun das Herz verdickt wird, dann ist die nächste Folge davon, dass nämlich die Nieren krank werden, weil durch das Zusammenstimmen wiederum von Herz- und Nierentätigkeit die ganze menschliche Leibesorganisation in Ordnung gehalten ist. **Das Herz und die Nieren müssen immer zusammenstimmen**. Es muss natürlich alles im Menschen zusammenstimmen, aber Herz und Nieren sind in unmittelbarer Verbindung. Man merkt gleich, wenn im Herzen etwas nicht richtig ist, kommt die Niere auch nicht mehr in der richtigen Weise in Ordnung, und dann wird nicht mehr in der richtigen Weise abgesondert. Dann kommt **Unrichtiges in die Urinabsonderung** hinein, und die Folge davon ist, dass der Mensch ein **viel zu schnelles Lebenstempo** einschlägt und **sich** deshalb furchtbar **rasch abnutzt**. Und so wird derjenige, der eben für seine Leibesverhältnisse zuviel Nikotin in seinen Leib hineinkriegt, daran langsam zugrunde gehen. Er geht eigentlich langsam zugrunde an allerlei inneren, das Herz beeinflussenden Angstzuständen.

Nun kann man ja eigentlich gerade Angstzustände in ihrer Wirkung auf die seelischen Tätigkeiten sehr leicht beurteilen. Man wird bei denjenigen Leuten, die zuviel Nikotin in ihren Körper hineinbringen, eben merken, dass allmählich auch ihre Gedankenkraft beeinträchtigt wird. **Die Gedankenkraft wird dadurch beeinträchtigt, dass der Mensch, wenn er durch irgendetwas in Angst herumgeht, ja nicht mehr ordentlich denken kann**. So dass also bei solchen Menschen gewöhnlich die **Nikotivergiftung** auch dadurch erkannt werden kann, dass man findet, ihre Gedanken kommen nicht mehr ganz in Ordnung. Sie urteilen gewöhnlich viel zu rasch. Sie steigern dann dieses viel zu rasche Urteilen manchmal bis zu Verfolgungswahngedanken. So also kann man sagen, dass tatsächlich der Nikotingenuss, wenn er **als Genuss figuriert, die menschliche Gesundheit untergräbt**.

Aber, meine Herren. Sie müssen überall, bei allen diesen Sachen die andere Seite betrachten. Nicht wahr, dass die Menschen rauchen, das ist ja erst in der Entwicklung der Menschheit aufgekommen. Ursprünglich haben die Menschen nicht geraucht. Der Tabakgenuss ist etwas, was erst im Laufe der Zeit heraufgekommen ist. Nun, man muss die andere Seite betrachten.

Nehmen Sie an, das, was ich früher als ein Manko hingeschrieben habe, ist eingetreten beim Menschen. Er hat statt 72 Pulsschlägen nur 68. Nehmen Sie also an, der Mensch, der einen zu wenig lebhaften Blutkreislauf hat, fängt jetzt an zu rauchen. Ja, sehen Sie, da muss man zunächst sich klar darüber sein, dass da jetzt auch der Blutkreislauf angeregt wird – aber von 68 auf 72, auf das Richtige wird er angeregt, so dass dann Atmung und Blutkreislauf zusammenstimmen. Wenn also einer zu einem Arzt kommt und sich krank fühlt nach irgendeiner Richtung, und der Arzt bemerkt, **die Krankheit kommt von einem zu schwachen Blutkreislauf, so kann er ihm sogar das Rauchen anraten**.

Sehen Sie, ich habe Ihnen gesagt: Wenn der Blutkreislauf zu schnell ist im Verhältnis zum Atmen, hat man es mit furchtbaren Angstzuständen zu tun, die aber nicht bewusst werden. **Wenn aber einer einen zu schwachen Blutkreislauf von irgendetwas anderem hat, dann drückt sich das dadurch aus, dass er herumgeht und irgendetwas will, aber er weiß nicht, was er will**. Das ist geradeso eine charakteristische Krankheitserscheinung, dass es Menschen gibt, die herumgehen und etwas wollen, die aber nicht wissen, was sie wollen. Bedenken Sie doch nur, wie viele Menschen es gibt, die so herumgehen und nicht wissen, was sie wollen! **Die sind dann**, wie man sagt, **unbefriedigt im Leben**. Nicht wahr, es sind solche Leute, die in irgendeinen Beruf hineinkommen, aber er ist ihnen nicht recht und so weiter. Das rührt von einer zu schwachen Blutzirkulation her. Und wenn man also solch einen Menschen hat, dann kann man sagen: Es ist sogar gut, ihm etwas Nikotin beizubringen, ihn durch Nikotin zu heilen. Und da ihm das Rauchen angenehm ist, so braucht man ihm nicht Nikotin als Medizin zu geben, sondern man kann ihm sogar anraten, er solle rauchen, wenn er früher kein Raucher war.

Es ist tatsächlich so, dass in der neueren Zeit die Menschen immer zahlreicher geworden sind, die eigentlich nicht wissen, was sie wollen. Und das ist auch sehr leicht in der neueren Zeit, dass die Menschen nicht wissen, was sie wollen, denn die Mehrzahl der Menschen so seit drei, vier Jahrhunderten hat sich eigentlich abgewöhnt, irgendwie sich geistig mit etwas zu beschäftigen. Sie gehen in ihr Büro, beschäftigen sich mit dem, was sie eigentlich nicht gerne mögen, aber was ihnen Geld bringt, und sitzen ihre Bürostunden ab, sind meinetwillen auch ganz fleißig, aber sie haben gar kein richtiges Interesse außer demjenigen, dass sie ins Theater gehen, Zeitungen lesen. So weit ist es ja allmählich gekommen. Das Bücherlesen ist ja heute zum Beispiel schon eine Seltenheit.

Das alles kommt aber davon, weil die Leute eigentlich gar nicht wissen, was sie wollen. Es muss ihnen erst vorgeschrieben werden, was sie wollen. Und wenn man Zeitungen liest, ins Theater geht, so regt das zwar die Sinne und den Verstand an, aber nicht das Blut. Das ist eben gerade das: Wenn man sich hinsetzen muss und irgendwie ein schweres Buch liest, da wird das Blut angeregt. Sobald man sich anstrengen muss, um etwas zu verstehen, wird das Blut angeregt. Aber das wollen ja die Leute heute nicht mehr. Die wollen nicht sich anstrengen, um etwas zu verstehen. Das ist etwas, was den Leuten ganz zuwider ist. Sie wollen nichts verstehen! Und dadurch, wenn sie nichts verstehen wollen, wird ihr Blut dick gemacht. Das dicke Blut geht dann langsamer, und die Folge davon ist, dass sie fortwährend ein Mittel brauchen, um dieses tatsächlich immer dicker werdende Blut in Gang zu bringen. In Gang wird es gebracht, wenn sie den Glimmstängel, den Nikotinstängel in den Mund stecken; aber dünner wird es nicht, nur die Blutzirkulation wird immer schwerer. Und die Folge kann dann sein, dass sie in einem Alter, wo das noch nicht der Fall zu sein bräuchte, allerlei Alterserscheinungen kriegen.

Man sieht daraus, wie der menschliche Körper außerordentlich fein in seiner Tätigkeit ist. Nicht nur, wenn man das Blut untersucht, bekommt man etwas heraus, sondern man bekommt auch etwas heraus, wenn man die Art und Weise, wie sich ein Mensch verhält, ob er langsam oder schnell denkt, untersucht.

Also Sie sehen, meine Herren: Derjenige, der etwas wissen will über die Wirkung des Nikotins, der muss eben den ganzen Blutkreislauf und die Atmung genau kennen.

Nun erinnern Sie sich, was ich Ihnen neulich ausführlich gesagt habe: Das Blut selber wird aber erzeugt in dem Knochenmark; da kommt es eigentlich heraus. Nun, wenn das Blut in dem Knochenmark erzeugt wird und man bringt das Blut in eine zu große Bewegung, dann muss das Knochenmark auch schneller arbeiten als es sollte. Die Folge davon ist, dass die Knochen nicht mehr nachkommen in ihrer Arbeit, und dann bilden sich innerhalb der Knochen diejenigen Tiere aus, diejenigen kleinen Tiere, die uns eigentlich im Leben auffressen. Es hat Ärzte gegeben, wie zum Beispiel *Metschnikow*, die glaubten, dass überhaupt diese Osteophagen⁵¹, so nennt man sie, diese kleinen Kerle, die Ursache des menschlichen Todes sind. Wenn es keine Osteophagen gäbe, sagte der Metschnikow, dann würden wir ewig leben. Er meinte, dass die uns richtig auffressen. Nun, Tatsache ist, dass, je älter wir werden, desto mehr Osteophagen da sind. Also wahr ist es schon, dass unsere Knochen nach und nach aufgefressen werden von den Osteophagen. Aber auf der anderen Seite ist es geradeso, als wenn man eben einen Acker gut düngt: dann wächst mehr darauf, als wenn man ihn schlecht düngt. Und so etwas wie zum Beispiel Nikotin in den Körper hineinbringen, das bedeutet, dass man die Knochen schlecht macht für uns, aber für die Osteophagen, für diese Menschenfresser, Knochenfresser, macht man sie gerade gut. Was für uns Menschen ein Schlechtes ist, ist für diese kleinen Tiere das Allerbeste, was man machen kann.

So ist es eben in der Welt. Wenn einer bequem denken will, denkt er, die Welt ist von einem Herrgott gemacht, und da muss alles gut sein. Nun kann man sagen: Ja, warum hat denn der Herrgott neben den Knochen gleich die Osteophagen wachsen lassen? Wenn er die Osteophagen nicht hätte wachsen lassen, würden wir nicht aufgefressen werden während des Lebens; da könnten wir unsere Knochen so schlecht behandeln, dass sie zuletzt nur an irgend etwas anderem zugrunde gehen; sie würden aber jedenfalls jahrhundertlang halten können, wenn diese kleinen Viecher nicht da drinnen wären.

Aber das nützt einem nichts, wenn man nur so bequem denkt. Es nützt einem bloß, wenn

man wirklich auf die Tatsachen eingeht, und wenn man weiß, dass eben diejenigen feinen Kräfte, die an der Knochenentstehung beteiligt sind, ihre Feinde haben, dass eben auch ihre Schöpfung da ist, denn das sind eben diese Osteophagen, die wir zu Millionen in uns haben. Je älter Sie werden, desto mehr haben Sie diese Osteophagen in sich. Sie haben immer Menschenfresser in sich, wenn sie auch klein sind. Die großen Menschenfresser sind nicht die allergescheitesten; die allergescheitesten sind diejenigen, die wir auf diese Weise da in uns tragen, und die also tatsächlich einen wiederum günstigen Boden gewinnen, wenn man eben Nikotin in den Körper hineinbringt.

Sehen Sie, daraus können Sie aber erkennen, dass es eben außerordentlich wichtig ist, den ganzen Menschen gründlich zu verstehen, wenn man überhaupt sagen will, wie irgendein Stoff im menschlichen Körper wirkt.

Nun isst ja der Mensch fortwährend. Er isst Tierisches, und er isst Pflanzliches. Ich habe Ihnen schon einmal gesagt: Es fällt mir gar nicht ein, irgendwie zu agitieren für diese oder jene Nahrungsweise, sondern ich sage nur, wie sie wirkt. Und es ist oftmals vorgekommen, dass Vegetarier zu mir gekommen sind und gesagt haben, sie fühlen sich manchmal so zu einer leisen Ohnmacht geneigt und so weiter, und da sagte ich ihnen: Ja, das rührt eben davon her, dass Sie kein Fleisch essen. – Nicht wahr, man muss die Dinge ganz objektiv betrachten. Man muss nicht irgendetwas erzwingen wollen. Aber «objektiv Betrachten» – was heißt das mit Bezug auf Pflanzenessen und Fleischessen? Sehen Sie, meine Herren, betrachten Sie eine Pflanze. Eine Pflanze bringt es dazu, dass sie ihren Keim, der in die Erde gesenkt wird, bis zu den grünen Blättern und farbigen Blumenblättern entwickelt. Und nun vergleichen Sie so etwas, was Sie von der Pflanze bekommen – also entweder, sagen wir, Sie pflücken direkt Ähren ab oder Sie pflücken Kraut ab, und machen das zu irgendeinem Kohlgemüse oder dergleichen, indem Sie es kochen –, vergleichen Sie das mit dem Fleisch, mit dem Muskelfleisch der Tiere, es ist ein ganz anderer Stoff, nicht wahr. Aber in welchem Verhältnis stehen diese zwei Stoffe?

Sie wissen ja, es gibt Tiere, die sind einfach gute vegetarische Wesen. Es gibt doch Tiere, die kein Fleisch essen. Sagen wir also zum Beispiel unsere Kühe, die essen kein Fleisch. Pferde sind auch nicht auf Fleisch erpicht; die fressen ja auch nur Pflanzen. Nun müssen Sie sich klar sein: Das Tier, das schoppt nicht bloß immer die Nahrung in sich hinein, sondern es stößt auch fortwährend das, was in seinem Körper ist, heraus. Bei den Vögeln wissen Sie, dass es so etwas gibt wie die Mauserung. Da verlieren die Vögel ihre Federn und müssen sie durch neue ersetzen. Sie wissen, dass die Hirsche ihre Geweihe abwerfen. Und Sie schneiden sich die Nägel ab; die wachsen wieder nach. Aber dasjenige, was da so sichtbar äußerlich auftritt, das ist ja fortwährend da! Wir stoßen fortwährend Haut ab. Ich habe Ihnen das schon einmal auseinandergesetzt. Und in einem Zeitraum von etwa sieben bis acht Jahren haben wir den ganzen Körper abgestoßen und durch einen neuen ersetzt. Das ist aber bei den Tieren auch der Fall.

Also betrachten Sie eine Kuh oder einen Ochsen: Ja, wenn Sie ihn nach Jahren betrachten, so ist ja das Fleisch, das in ihm drinnen ist, ein ganz anderes. Beim Ochsen ist es etwas anders als beim Menschen; es geht das Auswechseln sogar schneller. Es ist also ein anderes Fleisch da. Woraus ist aber das Fleisch geworden? Das müssen Sie sich fragen. Das ist ja aus lauter Pflanzenstoffen geworden! Der Ochse hat selber aus Pflanzenstoffen Fleisch in seinem Körper erzeugt. Das ist ja das Allerwichtigste, was man dabei bedenken muss. Also der tierische Körper ist imstande, aus dem Pflanzlichen Fleisch zu machen.

Nun, meine Herren, Sie können Kohl noch so lange kochen, dann kriegen Sie noch immer kein Fleisch daraus! Das gibt es nicht, dass Sie Fleisch kriegen in Ihrer Pfanne oder in Ihrem Hafer! Ebenso wenig hat schon jemals einer einen Kuchen gebacken so, dass daraus Fleisch geworden ist. Also das kann man nicht durch äußere Kunst machen. Aber, im Grunde genommen, im tierischen Körper wird das gemacht, was man äußerlich nicht machen kann. Es wird eben einfach Fleisch erzeugt im tierischen Körper. Ja, dazu müssen die Kräfte eben erst im Körper sein. Unter unseren technischen Kräften haben wir keine solchen, durch die wir einfach aus Pflanzen Fleisch machen können. Das haben wir nicht. Also in unserem Körper und im tierischen Körper sind Kräfte, welche aus Pflanzensubstanz, Pflanzenstoffen Fleischstoffe machen können.

Jetzt betrachten Sie eine Pflanze. Das soll die Pflanze sein (es wird gezeichnet). Da ist sie noch auf der Wiese oder auf dem Feld. Bis daher haben die Kräfte gewirkt, haben grüne Blätter, Beeren hervorgebracht und so weiter. Nun denken Sie sich, eine Kuh frisst nun diese Pflanze. Wenn die Kuh oder der Ochse diese Pflanze frisst, dann wird sie in ihm zu Fleisch. Das heißt, er hat die Kräfte, durch die er aus dieser Pflanze Fleisch machen kann, in sich.

Nun denken Sie sich, diesem Ochsen fiele es auf einmal ein, zu sagen: Das ist mir zu langweilig, dass ich da herumgehen und mir erst diese Pflanzen abbeißen soll. Das kann für mich ein anderes Vieh machen. Ich fresse gleich dieses Vieh! Nun schön, der Ochse würde anfangen Fleisch zu fressen. Aber er kann doch das Fleisch selber erzeugen! Er hat die Kräfte dazu in sich. Was geschieht also, wenn er statt Pflanzen Fleisch direkt frisst? Er lässt die ganzen Kräfte ungenützt, die in ihm Fleisch erzeugen können! Wenn Sie irgendwo eine Fabrik sich denken, durch die irgendetwas erzeugt werden soll, und Sie erzeugen nichts, aber bringen die ganze Fabrik in Tätigkeit – denken Sie sich einmal, was da für Kraft verlorengelht! Es geht ja ungeheure Kraft verloren. Aber, meine Herren, die Kraft, die im tierischen Körper verlorengelht, die kann ja nicht einfach verlorengelhten. Der Ochse ist endlich ganz angestopft von dieser Kraft; die tut etwas anderes in ihm, als aus Pflanzenstoffen Fleischstoffe zu machen. Diese Kraft, die bleibt bei ihm, die ist ja da. Die tut etwas anderes in ihm. Und das, was sie tut, das erzeugt in ihm allerlei Unrat. Statt dass Fleisch erzeugt wird, werden schädliche Stoffe erzeugt. Der Ochse würde also, wenn er anfangen würde, plötzlich ein Fleischfresser zu werden, sich mit allen möglichen schädlichen Stoffen ausfüllen. Namentlich mit Harnsäure und mit Harnsäuresalzen würde er sich ausfüllen.

Nun haben solche Harnsäuresalze nämlich auch ihre besonderen Gewohnheiten. Die besonderen Gewohnheiten der Harnsäuresalze sind, dass sie eine Schwäche haben gerade für das Nervensystem und für das Gehirn. Und die Folge davon würde sein, wenn der Ochse direkt Fleisch fressen würde, dass sich in ihm riesige Mengen von **Harnsäuresalzen** absondern würden; die würden **nach dem Gehirn gehen und der Ochse würde verrückt** werden. Wenn wir das Experiment machen könnten, eine Ochsenherde plötzlich mit Tauben zu füttern, so würden wir eine ganz verrückte Ochsenherde kriegen. Das ist so der Fall. Trotzdem die Tauben so sanft sind, würden die Ochsen verrückt werden.

Sehen Sie, eine solche Sache spricht natürlich gegen den Materialismus, denn wenn die Ochsen bloß Tauben fressen würden, so müssten die Ochsen sanft werden wie die Tauben, wenn bloß das Materielle wirksam wäre – sie werden das ganz Gewiss nicht, sondern sie werden furchtbar leidenschaftliche und wütende Kerle werden. Nun denken Sie einmal, das wird ja schon dadurch bestätigt, wie leidenschaftlich die Rosse werden, wenn man ihnen nur ein bisschen Fleisch gibt; gleich fangen sie an, wild zu werden, weil sie eben auch nicht Fleischnahrung gewohnt sind.

Nun, meine Herren, das geht natürlich auf den Menschen über. Es ist sehr interessant in der Geschichte: **Ein Teil der Bevölkerung von Asien isst streng vegetarisch. Das sind nämlich sanfte Leute, die wenig Krieg führen. Erst in Vorderasien hat man angefangen Fleisch zu essen, und da begann auch die Kriegswut.** Und die Sache ist diese, dass einfach diejenigen asiatischen Völker, die also kein Fleisch essen, die Kräfte, die sonst unverbraucht, unbewusst gelassen werden, zum Umwandeln von Pflanzenstoffen in Fleischstoff verwenden. Und die Folge davon ist, dass sie sanft bleiben, währenddem die anderen Völker, welche Fleisch essen, eben nicht so sanft bleiben.

Nun, nicht wahr, muss man aber sich darüber klar sein, dass ja die Menschen zu solchen Überlegungen, wie wir sie jetzt machen, erst nach und nach reif geworden sind. Als die Menschen angefangen haben, Fleisch zu essen, konnte man sich das ja nicht so überlegen, wie wir es jetzt gerade gemacht haben. Das ist alles aus dem Gefühl und aus dem Instinkt hervorgegangen.

Sehen Sie, der Löwe frisst fortwährend Fleisch; er ist kein Pflanzenfresser. **Der Löwe hat ein sehr kurzes Gedärm. Und diejenigen Tiere, die Pflanzenfresser sind, die haben ein sehr langes Gedärm.** Da ist der Darm sehr lang. Aber so ist es auch beim Menschen. Wenn der Mensch einfach in irgendeiner Rasse oder irgendeinem Volk geboren ist und alle

seine Vorfahren Fleisch gegessen haben, dann ist ja der Darm schon kürzer geworden, schon zu kurz geworden für den bloßen Vegetarismus. Und dann muss der Mensch erst all das durchmachen, was ihn befähigt, trotzdem seine Gesundheit aufrecht zu erhalten, wenn er bloß Pflanzen isst.

Gewiss, es ist heute schon durchaus möglich, **Vegetarier** zu sein. Und es hat sehr viel für sich. Namentlich hat man einen gewissen Nutzen vom bloßen Pflanzenessen, nicht Fleischessen: man wird nicht so schnell müde. Von innen heraus wird man nicht so schnell müde, weil eben nicht solche Harnsalze und Harnsäuren abgesondert werden. **Man wird nicht so schnell müde und behält einen freieren Kopf, kann daher auch leichter denken, wenn man überhaupt denkt.** Derjenige, der nicht denken kann, dem nützt es natürlich auch nichts, wenn er seinen Kopf frei bekommt von Harnsäuresalzen, denn, nicht wahr, es ist notwendig, dass die ganze menschliche Organisation zusammenstimmt. Nun also, es kann sich der Mensch heute durch eine Überwindung zum Pflanzenesser machen. Dann verwendet er die Kräfte, die bei den meisten Menschen, die heute Fleisch essen, eben einfach nicht verwendet werden.

Sehen Sie, ich will Sie auf eine eigentümliche Erscheinung aufmerksam machen. Das ist folgendes. Wenn Sie heute in der Welt Umschau halten, so werden Sie finden: **Es gibt eine Krankheit, die die menschliche Gesundheit rasch untergräbt; das ist eine sogenannte Diabetes, Zuckerkrankheit.** Da wird zuerst im Urin Zucker gefunden, und der Mensch unterliegt dann sehr bald der Zerstörung des Körpers durch zuviel Zuckererzeugung. Die Krankheit ist eigentlich recht fatal. **Der Zucker ist zugleich dasjenige, was den Menschen innerlich stark hält, wenn der Zucker in der richtigen Weise in den Organismus übergeführt wird.**

Das können Sie sogar äußerlich statistisch nachweisen. In Russland wird viel weniger Zucker gegessen als in England, und das macht den ganzen Unterschied zwischen dem russischen Volk und dem englischen Volke. Die Engländer sind selbstbewusst und egoistisch; die Russen sind schwächlich, zwar unegoistisch, aber schwächlich. Das hängt damit zusammen, dass in Russland wenig Zucker, in England sehr viel Zucker gegessen wird zum Beispiel in den Nahrungsmitteln. Aber der menschliche Leib braucht eine Menge Zucker, die er verarbeiten muss. Wie einen dauernd die Knochen stützen, so stützen einen fortwährend die Zuckermengen, die man im Körper herumschlenkert. **Wenn aber zuviel Zucker in den Urin hineingeht, so geht zuwenig in den Körper hinein, und die Gesundheit wird untergraben. Das ist die Zuckerkrankheit.**

Nun ist es so, dass die Zuckerkrankheit heute häufiger bei Juden auftritt als bei Nichtjuden. Gewiss, es haben ja auch andere die Zuckerkrankheit, aber heute haben sie besonders die Juden häufig. Dieses Volk neigt nämlich zur Zuckerkrankheit. Der Jude nimmt etwas schwer Zucker auf, braucht ihn aber auf der anderen Seite. Also müsste eigentlich die jüdische Diät dahingehen, dem menschlichen Körper möglichst zu erleichtern, den Zucker in ihm zu verwenden, nicht gleich abzuführen.

Wenn Sie das Alte Testament lesen, da werden Sie allerlei Speisevorschriften finden, Speisevorschriften, die heute noch beachtet werden in denjenigen Restaurants in den Städten, wo «koscher» darauf steht. Sie werden solche Restaurants kennen; da steht mit jüdischen Buchstaben «koscher» drauf. Da wird also kosher gekocht. Das wird nach den alten mosaischen Speisevorschriften gemacht.⁵² Und wenn Sie prüfen, was da eigentlich zugrunde liegt, dann werden Sie finden, dass dem zugrunde liegt, dass der Jude möglichst so essen soll, dass er den Zucker verarbeiten kann, weil dieses Volk schwer den Zucker verarbeiten kann. Namentlich das Verbot von Schweinefleisch – das Schweinefleisch erschwert außerordentlich die Zuckerverarbeitung im Menschen – war darauf berechnet, die Zuckerkrankheit, Diabetes, zu verhindern. Man muss das Alte Testament sogar medizinisch lesen können; dann wird es furchtbar interessant. Es ist außerordentlich interessant, dem nachzugehen, worauf die einzelnen Verbote und die koschere Zubereitung von dem oder jenem berechnet sind. Sogar das sogenannte Schächten, die besondere Art, zum Beispiel Geflügel zu töten, Schächten überhaupt, ist darauf berechnet, dass soviel Blut noch in dem Fleisch bleibt, das der Jude genießt, dass er die richtige Zuckerbereitung fürs Ich haben kann.

Nun werden Sie wissen, dass gerade in der letzten Zeit allmählich die Juden ihre Speisegebote nicht mehr beachten, aber sie bleiben ja doch in ihrem Volkszusammenhang drinnen; und das bekommt ihnen schlecht, denn es sind eigentlich Volksgebote. Und dadurch kriegen sie leichter die Zuckerkrankheit als andere Menschen. Das ist die Geschichte.

Also wir können schon sagen, man sieht, dass die Fleischnahrung im Menschen unverbrauchte Kräfte erzeugt, die sich dann dazu anschicken, in unrichtiger Weise im menschlichen Körper zu wirken und Unrat in ihm zu erzeugen. Nun ist es natürlich so, dass dieser Unrat ja auch wiederum fortgeschafft werden kann. Aber es ist manchmal eine sehr komplizierte Geschichte. Man kann schon sagen: Manche Dinge, richtig ausgesprochen, die nehmen sich ganz sonderbar aus. Man lernt Leute kennen, die arbeiten in ihrer Art den Winter hindurch, essen aber auch in ihrer Art den Winter hindurch, indem sie gerade soweit mit Lust essen, dass sie noch eine kleine Magenverstimmung jeden Tag haben, die sie dann durch die nötigen Schnäpse, die sie trinken, im Zaum halten. Aber kaum kommt der April oder Mai heran, dann sind sie für Karlsbad reif oder für irgendein anderes Bad. Dann haben sie nämlich in ihrem Organismus, in ihrem Körper, eine ganze Menge von Unrat angesammelt, und jetzt handelt es sich darum, dass sie eigentlich einen Ausmister brauchen. Es muss ausgemistet werden. Nun gehen sie nach Karlsbad. Und Sie wissen ja, wie das Karlsbader Wasser wirkt; das bewirkt eine ganz lebhaft Diarrhöe. Da wird auch entsprechend ausgemistet. Nun misten sie aus, und dann können sie, wenn sie zurückkommen, wieder anfangen. Aber sie erreichen in der Regel nichts anderes, als dass sie dann jedes Jahr nach Karlsbad gehen müssen. Denn wenn sie einmal verhindert werden, nach Karlsbad zu gehen, kriegen sie gleich so etwas wie Diabetes, Zuckerkrankheit, und dergleichen.

Nicht wahr, wenn man so gesellschaftlich sich ausdrückt, dann sieht es leidlich aus, wenn man sagt: der geht nach Karlsbad. Aber in Wirklichkeit bedeutet das eigentlich, einen anstellen, der mit Misteimern den Körper wieder in Ordnung bringt. Und das tun die Schlucke von Karlsbader Wasser und die Einwirkung des Bades. Die bewirken also, dass da gründlich ausgemistet wird. Dann geht es wiederum eine Zeitlang.

Ja, meine Herren, auf diese Weise kann man natürlich die Volksgesundheit nicht gerade heben. Schließlich ist es ja eigentlich so, dass nach der Art und Weise, wie so jemand isst, der nach Karlsbad oder einem ähnlichen Bad gehen kann, die Sachen schon alle auf den Markt gebracht werden. Der andere, der nicht nach Karlsbad geht, muss auch essen. Bei dem wird dann nicht ausgemistet, wenn er nicht das Geld hat, nach Karlsbad zu gehen. Er kriegt ja nichts anderes zu essen. Daher muss schon bei der Medizin angefangen werden, das soziale Leben in die richtigen Bahnen zu bringen.

Nun, darüber könnte man natürlich noch lange reden! Was ich heute noch vergessen haben sollte, das will ich Ihnen noch im Laufe der Zeit sagen.

Mit dem Absinth – das will ich nur noch hinzufügen – ist es so, dass er eigentlich ganz ähnlich wirkt wie der Alkohol im Wein zum Beispiel, und zwar liegt der Unterschied nur darinnen, dass beim Alkohol direkt das Stoffliche ruiniert wird – der Schlaf gleicht wieder etwas aus –, während beim Absinth auch noch der Schlaf ruiniert wird. Beim Absinth ist es so, dass der Mensch gerade, während er schläft, den eigentlichen Katzenjammer kriegt und am Schlaf verhindert wird. Und man muss schlafen, wenn man den Alkohol trinkt. Gewöhnlich muss ja – das bezeugt schon die Redensart – ein Rauschchen ausgeschlafen werden. Also auf den Alkoholgenuss wirkt eigentlich das Schlafen günstig; das gleicht aus. Und dadurch ist der Absinth schädlicher als der gewöhnliche Alkohol, dass das beim Absinth nicht der Fall ist; da wird auch der Schlaf noch ruiniert.

Nun brauchten Sie nur einmal beobachten, wie im Schlafe zum Beispiel unsere Haare schneller wachsen. Derjenige, der sich rasiert zum Beispiel, der weiß, dass, wenn er einmal einen Tag sehr lange geschlafen hat, er sich schnellstens rasieren muss. Haben Sie das nicht auch schon bemerkt? (- Doch! -) Wenn die seelische Tätigkeit nicht da ist im Körper, dann geht das sehr rasch. Der Schlaf ist ja dazu da, dass er gerade die Wachstumskräfte im physischen Körper anregt. Nun, der Absinth, der wirkt aber noch in den Schlaf hinein. Und bei den Absinthsäufern ist es so, dass nicht einmal im Schlaf ein Ausgleich geschaffen wird.

So dass selbst im Schlaf für die Frauen, wenn sie Absinth trinken, das Blut ruiniert wird, die roten Blutkörperchen, und für die Männer die weißen Blutkörperchen ruiniert werden.

Aber nun kommt gerade noch etwas anderes dazu. Beim Absinthtrinken wird dadurch, dass es bis in den Schlaf hinein wirkt, die monatliche Periode außerordentlich stark beeinflusst. Und es kommen dann die Unregelmäßigkeiten beim Absinthtrinken, aber noch mehr bei der Nachkommenschaft. Und die Folge davon ist, dass die Absonderung, die jederzeit regelmäßig alle vier Wochen stattfinden sollte, unregelmäßig vor sich geht.

Also das Wesentliche, was man über den Absinth sagen kann, ist, dass er ja ähnlich wirkt wie der gewöhnliche Alkohol in Wein, Bier oder Schnaps, dass er aber auch noch den Schlaf ruiniert.

NACHWORT – ANMERKUNGEN

Von Kurt Th. Willman

ZUR GEISTIGEN ENTWICKLUNGSGESCHICHTE DER MENSCHLICHEN ERNÄHRUNG

I.

Die goldene Regel der individuellen Ernährung spricht Rudolf Steiner 1920 vor Ärzten für den Bereich der Heilkunst folgendermaßen aus: «Sehen Sie, ich kann z.B. erachten für mich eine gewisse Diät. Die kann sehr gut sein für mich. Aber es ist ein ganz beträchtlicher Unterschied, ob ich durch eigenes Ausprobieren zu dieser Diät komme dadurch, dass ich selber auf das oder jenes komme, oder indem ich sie mir einfach vom Arzt verschreiben lasse. Bitte, nehmen Sie mir nicht übel, dass ich das so ganz trocken sage. Nicht wahr, es schaut vor der materialistischen Gesinnung so aus, als ob's denselben Dienst tut, wenn die für mich gute Diät von mir selber instinktiv gefunden ist, ich sie mir erarbeitet habe, vielleicht unter der Anleitung des Arztes erarbeitet habe, selber dabei Initiative entwickelt habe oder ob ich sie mir einfach vom Arzte vorschreiben lasse. Das letzte Ende – möchte ich sagen – dieser Wirkungen zeigt sich darinnen, **dass mir ja die vom Arzte vorgeschriebene Diät zunächst nützen wird, aber sie hat leider das Schädliche, dass sie mich im Alter zur Vertrottelung leichter führt, als ich sonst käme, dass sie zum Altersschwachsinn führt, während das aktive Mitarbeiten bei der Diät mich bis ins Alter hinein leichter geistig beweglich hält.** »

Vorher schon, im 16. Vortrag dieses Kurses: «*Geisteswissenschaft und Medizin*» war eingehend auf «eine zeitliche Wechselwirkung» der Lebensalter des Menschen hingewiesen worden: «Der Mensch ist ja einmal so, dass er schon in der Jugend gewisse Kräfte entwickelt, die dann seinen Organismus eben gestalten. Aber nicht alles, was in der Jugend im Organismus gestaltet wird, findet auch schon in der Jugend die richtige Anwendung. Wir gestalten den Organismus in der Jugend, um auch etwas aufzubehalten, was dann erst im Alter zur Wirksamkeit kommt ...» Somit gewinnt die richtige diätetische Erziehung des Kindes eine tiefgreifende Bedeutung für die Gesundheit des Menschen, bis in die geistige Beweglichkeit im hohen Alter: «Ein gutes Heilmittel ist schon die sachgemäße Erziehung.»

Nun fügt sich diesem eine weitere moralisch-soziale Qualität des Wesens der Diätetik an: «Diese Diätfragen sind deshalb so wichtig, weil sie nicht bloß eine medizinische, sondern auch eine soziale Bedeutung haben. Man kann ja viel darüber diskutieren, ob Mazdanzan-Diät oder ähnliche sonderbare Diätformen eine Bedeutung und Berechtigung haben. Man kann das. **Aber bei alledem kommt doch in Betracht, dass der Mensch, in alledem, was**

ihm so angeraten wird, zum unsozialen Wesen gemacht wird. Da stößt wirklich das Soziale zusammen mit dem Medizinischen. Je mehr wir darauf angewiesen sind, für uns etwas extra haben zu sollen in Bezug auf unsere Ernährung, überhaupt in Bezug auf die Einwirkung der äußeren Welt, je mehr werden wir unsoziale Wesen. Die Bedeutung des Abendmahles beruht ja nicht darauf, dass der Christus jedem Jünger extra etwas gegeben hat, sondern dass er allen das gleiche gegeben hat. Das Herbeiführen der Möglichkeit, dass man zusammen sein kann als Menschen im Essen oder Trinken, das hat eine große soziale Bedeutung. Und alles, was darauf hinausläuft, diese gesunde soziale Natur des Menschen zu unterbinden, das muss doch mit einiger Vorsicht behandelt werden.»

Wir sehen in diesem Schritt der freien, individuellen Selbständigkeit zum sozial-moralischen Sinn jene geistige Dynamik, die auch unmittelbar in den Bezirk individueller Selbsterziehung, Disziplin und Selbstüberwindung hinzuführen vermag: «Denn wenn der Mensch sich selbst überlassen ist, ich meine jetzt nicht bloß in Bezug auf das, was ihm bewusst ist, sondern in Bezug auf alles das, was organisch in ihm wirkt, so bekommt er eigentlich alle möglichen Appetite und Antiappetite. Es ist gar nicht so wichtig für den Menschen, in dem Sinne auf diese Appetite und Antiappetite hinzuschauen, wie man das gewöhnlich tut. Denn wenn der Mensch es dahin gebracht hat, etwas, was er eigentlich nicht verträgt, ertragen zu lernen, wenn er also überwindet einen Antiappetit im weitesten Sinne, dann hat er mehr für seine Organisation gewonnen, als wenn Sie noch so lange dasjenige, was seinem Antiappetit entspricht, von ihm abhalten. In der Überwindung von etwas, das man nicht erträgt und in dem Überwunden-Haben liegt geradezu die Aufrichtung eines entweder zerstörten oder sogar ... neuen Organs. – Wenn man versucht, den Menschen nach und nach an das zu gewöhnen, was ihm nicht geeignet erscheint, stärkt man immer die Organisation.»

Hier berühren wir bereits auch unsere Motive, die außerordentlich bedeutsamen Vorträge Rudolf Steiners über die Wirkung von Alkohol, Nikotin, Absinth u.a. in diese Reihe der Ernährungsvorträge aufzunehmen: «Gerade so etwas, wie man es studieren kann beim Alkohol, das lässt sich überall begreiflich machen. Und dann kommt man zu dem, was ich immer sage. Nicht wahr, die Leute kommen und sagen: Ist es besser, keinen Alkohol zu trinken oder ist es besser, Alkohol zu trinken! Ist es besser, Vegetarier zu sein oder Fleisch zu essen! Ich sage überhaupt niemals einem Menschen, ob er den Alkoholgenuss unterlassen soll oder ob er den Alkohol trinken soll, ob er Pflanzen essen soll oder Fleisch essen soll, sondern ich sage zu dem Menschen: der Alkohol wirkt so und so. Ich stelle ihm einfach dar, wie er wirkt, dann mag er sich entschließen, zu trinken oder nicht. Und so mache ich es schließlich auch beim Pflanzen- und Fleischessen. Ich sage: so wirkt das Fleisch, so wirken die Pflanzen. Und die Folge davon ist, dass der Mensch sich selber entschließen kann. Das ist das, was man vor allen Dingen in der Wissenschaft haben muss: Respekt vor der menschlichen Freiheit. So dass man gar nicht das Gefühl hat, man will irgendeinem Menschen etwas gebieten oder verbieten, sondern man sagt ihm die Tatsachen. Was er damit tun will, wenn er weiß, wie der Alkohol wirkt, das ist seine eigene Sache. Er kommt dann von selbst darauf, was das Richtige ist. Da kommen wir am allerweitesten. Da kommen wir dazu, dass freie Menschen sich ihre Richtung selber geben können. Und das müssen wir anstreben. Dann erst kommen wir zu richtigen sozialen Reformen.»

Wir können in dem so vorangestellten Grundelement geistiger Orientierung für das Ernährungswesen des Menschen drei goldene Regeln der Freiheit erkennen. Aus ihrer individuellen Kraft wird sich auch jede notwendige Erkenntnis-Einsicht und der Quell des wahren Mitleids aus brüderlicher Menschlichkeit erschließen für den Gesamtorganismus der Menschheits-Ernährung, für die wahren kosmisch-tellurischen Grundlagen der Erden-Fruchtbarkeit.

Zugleich aber kann hier auch der Zugang zu einer geistigen Schulung gefunden werden, die durch das eindringlichere selbständige Studium der Geisteswissenschaft das eigene Beschreiten des Pfades der Selbsterziehung herbeiführen wird.

Es ergibt sich für geisteswissenschaftliche Beiträge zur Ernährungsfrage dadurch ein weitaus umfassenderes Gebiet der Menschenkunde und Weltbetrachtung, als er zunächst in sozialhygienischen, allgemein volkspädagogischen Ergebnissen für Diätetik im Werk der

Anthroposophie zu erkennen ist.

Allerdings wird die sozial-hygienische Aufgabe der Menschheit (1918, GA186: «In geänderter Zeitlage»³⁾ selbst als «soziale Grundforderung unserer Zeit» im Sinne tief geistiger, verborgener (okkultur) Anlagen im Menschheitsorganismus von Rudolf Steiner gekennzeichnet: «Von einer dritten Fähigkeit, die heute latent ist und die sich entwickeln wird, muss ich Ihnen sprechen. Es ist diejenige, die ich nennen möchte die hygienisch-okkulte Fähigkeit. Diese hygienisch-okkulte Fähigkeit ist auf dem guten Weg und wird verhältnismäßig nicht lange auf sich warten lassen. Diese Fähigkeit wird einfach durch die Einsicht reifen, dass das menschliche Leben, indem es von der Geburt bis zum Tode verläuft, nach einem Prozess verläuft, der ganz identisch ist mit einem Krankheitsprozess. **Krankheitsprozesse sind nämlich nur spezielle und radikale Umbildungen des ganz gewöhnlichen, normalen Lebensprozesses, der zwischen Geburt und Tod verläuft**, nur dass wir in uns nicht nur die krankmachenden Kräfte tragen, sondern auch die gesundmachenden Kräfte. **Und diese gesundmachenden Kräfte, das weiß jeder Okkultist, sind ganz genau dieselben wie diejenigen, welche man dann anwendet, wenn man sich okkulte Fähigkeiten erwirbt, indem man diese Kräfte in Erkenntnis umwandelt.** Die dem menschlichen Organismus innewohnende Heilkraft in Erkenntnis umgewandelt gibt eben okkulte Erkenntnisse ... »

«Für die hygienisch-okkulten Fähigkeiten sind besonders veranlagt die Menschen der Mittelländer. Und die Sache liegt so, dass die englisch sprechende Bevölkerung nicht durch die Geburtsanlage die hygienisch-okkulten Fähigkeiten erlangen kann, dass sie aber im Laufe der Zeit in der Entwicklung zwischen Geburt und Tod sich diese Fähigkeiten erwerben kann. Da können sie erworbene Eigenschaften werden. Und bei der Bevölkerung ungefähr östlich vom Rhein bis nach Asien hinein werden sie durch die Geburt vorhanden sein. Der hygienische Okkultismus, er wird sich vorzugsweise in den Mittelländern entwickeln ...

Vertrauen unter den Menschen im tief innersten Sinn muss eintreten. Das zeigt gerade diese merkwürdige Menschenentwicklung der Zukunft ... Diese Fähigkeiten treten differenziert über die Menschheit der Erde verteilt auf, aber zu gleicher Zeit so, dass sie sich verschlingen. Und **durch die Verschlingungen wird eben das zukünftige soziale Gemeinschaftsband über die ganze Erde bedingt sein.** »

So kann es auch nicht erstaunen, wenn für den Gegenwartsmenschen des Abendlandes im Grundwerke Rudolf Steiners: «*Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*» die Bedingungen der Geheimschulung folgendermaßen gekennzeichnet sind:

«Die erste Bedingung ist: man richte sein Augenmerk darauf, **die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern.** Wie gesund ein Mensch ist, das hängt zunächst natürlich nicht von ihm ab. Danach trachten, sich nach dieser Richtung zu fördern, das kann ein jeder. **Nur aus einem gesunden Menschen kann gesunde Erkenntnis kommen.** Kein Geheimlehrer wird einen nicht gesunden Menschen abweisen: **aber jeder muss verlangen, dass der Schüler den Willen habe, gesund zu leben.** – Darinnen muss der Mensch die möglichste Selbständigkeit erlangen. Die guten Ratschläge anderer, die – zumeist ungefragt – jedem zukommen, sind in der Regel ganz überflüssig. **Ein jeder muss sich bestreben, selbst auf sich zu achten** ... Der Mensch muss verstehen, im rechten Falle die Pflicht höher zu stellen als die Sorge um die Gesundheit. Aber was kann nicht alles unterlassen werden bei einigem guten Willen! ... Zu diesem Ziele braucht man nur gerade in der Lage, in der man ist, so viel für seine Gesundheit zu tun, als möglich ist. Eine jegliche Arbeit kann dem Ganzen der Menschheit dienen ... **Besonders wichtig für den Geheimschüler ist das Streben nach völliger geistiger Gesundheit** ... Einen gesunden Blick für alle Verhältnisse des Lebens soll er sich aneignen, sicher soll er sich im Leben zurechtfinden. »

So durchdringen sich die geistigen Maximen des allgemeinen Menschheitsstrebens geistig mit den ganz individuellen Schritten auf den Pfaden zu höherer Erkenntnisentwicklung. So sind allerdings auch die individuell für Schüler der «Esoterischen Schule» gegebenen Anweisungen auf dem Gebiet der Ernährungsweise solche, dass sie in eine allgemeine Ausgabe für Ernährungs-Hygiene nicht einzubeziehen und zu verallgemeinern sind. Rudolf Steiners Geisteswissenschaft kennzeichnet deutlich («Westliche und östliche Weltgegensätzlichkeit»⁴⁾ notwendige Unterscheidung gegenüber

Methoden altorientalischer Yoga-Übungen und dem Wege der Askese wie folgt: «Es war einfach ein Erlebnis der alten Asketen, dass man durch Herabstimmen der Leibesfunktionen in die geistigen Welten bewusst eintreten konnte. Das ist wiederum kein Weg für die Gegenwart. Derjenige, der in dieser Art seinen Organismus herabstimmt, der macht sich untauglich für das Wirken unter seinen Mitmenschen, der macht sich auch untauglich gegenüber sich selbst. **Das heutige Leben fordert Menschen**, die sich aus ihm nicht zurückziehen, **die sich ihre Gesundheit erhalten oder, wenn sie geschwächt sind, sie sogar verstärken**, nicht aber Menschen, die sich vom Leben zurückziehen. Die könnten kein Vertrauen gewinnen, einfach nach der Gesinnung unserer Gegenwart. Daher kann dieser Weg der Askese, der aber durchaus in älteren Zeiten zu Erkenntnissen geführt hat, nicht ein heutiger Weg sein.» ... «Der heutige Erkenntnisweg muss ein durchaus anderer sein!»⁵

II.

In seinen «*Welt- und Lebensanschauungen im 19. Jahrhundert*»⁶, zur Jahrhundertwende geschrieben und Ernst Haeckel gewidmet, spannt Rudolf Steiner den Erkenntnisbogen von Goethe zu Haeckels «*Welträtseln*» über das Zeitalter der Naturwissenschaft in das Ringen nach einer sozialen Weltanschauung. Damit gelingt ihm zugleich der Fortschritt einer naturwissenschaftlich begründeten Entwicklungs-idee, durch die der Geist als ursächlich-schöpferisch wirkendes Prinzip der Höherentwicklung von Kosmos, Erde und Mensch anschaulich wird. Von daher ist Rudolf Steiner innerhalb der neuzeitlichen Weltanschauung zur Begründung seiner Anthroposophie vorgedrungen, durch die er auch die Geschichte der Menschheit in ein höheres Licht der Erforschbarkeit gehoben hat.

Die Werke «*Theosophie*», «*Aus der Akasha-Chronik*» und «*Geheimwissenschaft in Umriss*»⁷ stellen den veröffentlichten Grundplan einer Evolutionswissenschaft dar, für welche schon mit Beginn des Wissenschaftsstudiums in Wien, 21 Jahre vor der Jahrhundertwende, in der Auseinandersetzung mit J. G. Fichtes «*Wissenschaftslehre*», der Grundstein gelegt war: «In diese Zeit fiel – die völlige Klarheit über die Vorstellung der Zeit. Es war die Erkenntnis, dass es eine mit der vorwärtsgehenden interferierende rückwärtsgehende Evolution gibt. .. Diese Erkenntnis ist die Bedingung für das geistige Schauen ...» Und aus diesem Schauen werden durch Anthroposophie auch die Grundlinien der Menschheitsgeschichte, im kosmischen Einklang mit den Epochen der Weltevolution, und damit auch die Stufen der Ernährungsweise der Menschheit darstellbar in Übereinstimmung mit der stufenweisen Fortentwicklung der Naturreiche und derjenigen Naturwesenkräfte, welche die jeweiligen Grundlagen für Ernährung und ihre Höherentwicklung bilden.

So fügt sich für den vorliegenden Band II die Folge von Vorträgen aus «*Grundelemente der Esoterik*» («*Die Entwicklung der verschiedenen Ernährungsformen*», 1905); «*Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst?*» (1913); «*Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes*» (1923). Diese Auswahl will nur beispielhaft sein, um den tieferen Charakter und Ursprung der Ernährungsfrage aus dem Gesamtwerk der «*Esoterischen Betrachtung durch Anthroposophie*» über den Horizont der Evolutionsanschauung der Naturreiche in das Erkenntnisfeld des menschheitlichen Geistes hinaufzuheben.

Im Grunde aber wurzeln diese Forschungsergebnisse bereits in der goethischen Idee des «*Urgesteins*», der «*Urpflanze*», des «*Urtieres*» und bilden die Fortentwicklung alles dessen, was in den Forschungsauseinandersetzungen der Darwinschen, Weissmannschen, de Vriesschen Schule im 19. Jahrhundert über «*Umbildung der Lebewesen*», «*Allmacht der Lebewesen*», «*Ohnmacht der Lebewesen*», über «*sprunghafte Veränderungen der Lebensformen*» (Mutation) usf. zur Überwindung der Theorien vom «*Kampf ums Dasein*», von der «*natürlichen Zuchtwahl*» und den Grenzen des naturwissenschaftlichen Materialismus (Du Bois-Reymond 1876) bis in unsere Zeit auf den Plan des geistigen Ringens getreten war.

Im Werke *«Aus der Akasha-Chronik»*, Kap. *«Unsere atlantischen Vorfahren»*, *«Die lemurische Rasse»*, wird ein entwicklungsgeschichtliches geistiges Menschenbild in einem neuen Einklang mit der natürlichen Evolution gezeichnet: «Die Gründe zur Umwandlung lagen zum Teil in der Veränderung des Aufenthaltes, der Lebensweise. Die Tiere hatten eine außerordentlich schnelle Anpassungsfähigkeit an neue Verhältnisse. Der bildsame Körper änderte verhältnismäßig schnell die Organe, so dass nach mehr oder weniger kurzer Zeit die Nachkommen einer gewissen Tierart ihren Vorfahren nur sehr wenig ähnlich sahen. Dasselbe, ja in einem noch größeren Maße war für die Pflanzen der Fall. Den größten Einfluss auf die Umgestaltung von Menschen und Tieren hatte der Mensch selbst, sei es, dass er instinktiv die Lebewesen in eine solche Umgebung brachte, dass sie bestimmte Formen annahmen, sei es, dass er durch Züchtungsversuche solche bewirkte. Der umgestaltende Einfluss des Menschen auf die Natur war, verglichen mit heutigen Verhältnissen damals unermesslich groß ... Denn da leiteten die Führer in einer den Menschen unbewussten Art diese Umgestaltung. Es war das in einem Maße der Fall, dass die Menschen dann, als sie auszogen, die verschiedenen atlantischen Rassen zu begründen, sich hoch entwickelte Kenntnisse über Züchtung von Tieren und Pflanzen mitnehmen konnten.

Die Kulturarbeit in Atlantis war dann im Wesentlichen eine Folge dieser mitgebrachten Kenntnisse. »

Solche intimen Beziehungen frühzeitlicher Menschenrassen erscheinen, aus der Fortentwicklung geistig-seelischer Fähigkeiten in langen Zeiträumen, in der späteren Geschichte neuzeitlicher Epochen auf ganz anderen Kulturgebieten wieder, verwandelt auf höheren Ebenen des Daseins. «Der Schönheitssinn des Griechen ist auf der Grundlage unmittelbarer Kräfte erbaut, die sich bei den Atlantiern in einer großartigen Züchtung von Pflanze und Tierformen ausleben. In Phidias Phantasie lebte etwas, was der Atlantier unmittelbar zur Umgestaltung von wirklichen Lebewesen verwandte.»

Hier darf unser Blick auf *«Goethes Geistesart»* gewendet werden. Man möchte es so aussprechen: Eine solche Befruchtung erfuhr Goethes neuzeitlich wache Forscherseele, als er durch die Reise nach Italien imstande war, in unmittelbarer Anschauung der großen Kunstwerke des Griechentums den schöpferischen Gedanken der *«Bildung und Umbildung organischer Naturen»* zu erfassen, die *«Metamorphosen der Pflanze»*, die *«Metamorphosen der Tiere»* niederzuschreiben, immer neu lebendig-geistig zu erfassen und damit, wie Rudolf Steiner es kennzeichnet, zum *«Kepler und Kopernikus der organischen Welt»*⁸ zu werden!

Rudolf Steiner greift diesen Evolutionsschritt nicht nur in frühen Jugendjahren in seinen Goethe-Werken auf, sondern führt 1923/1924 das Thema der *«Evolution vom Gesichtspunkt des Wahrhaftigen»*⁹ weiter fort: *«Initiations-Erkenntnis. Die geistige und physische Welt- und Menschheitsentwicklung in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, vom Gesichtspunkt der Anthroposophie.»* Was die beispielhaften Vorträge über die Ernährungsfrage bis in alle Fragen der einzelnen Substanzwirkungen der gemischten Erdenstofflichkeit darstellen, im Grunde wurzeln diese Lebensfrüchte der Anthroposophie¹¹ in den weitumfassenden Fundamenten des geistigen Ringens der gesamten Neuzeit um die Idee der Evolution von Welt, Erde und Mensch, physisch – seelisch – geistig erfasst.

III.

Wer die Wurzeln neuzeitlicher Kultur- und Zivilisations-Impulse ergründen will, wird immer die Durchdringungskräfte zweier Menschheitsströme ins Auge fassen müssen. Was durch die Jahrtausende der nachatlantischen Kulturen Indiens, Persiens, Ägyptens, Griechenlands zur Ausbildung der Kräfte des Denkens, der Gedankenlogik, und zur Entfaltung der Kräfte der Phantasie durch die Kunst (in Architektur, Plastik und Malerei, Kunst des Schauspiels und der Poesie) heranreifte, das wird ergriffen und in gegenseitiger Durchdringung und Befruchtung von der Fülle naturhafter Jugendkraft und freiheitlicher Ich-Natur der Völker Nord-Europas heraufgeführt in die *«Bewusstseinsseelen»*-Entwicklung der Gegenwart.

Uralte Weisheits-Inhalte des Orients erfüllen sich mit jungen Lebenswillens-Impulsen der keltisch-germanischen Völkerkräfte: In diese Durchdringung ergießen sich die zentralen Menschheitsereignisse, die durch das Mysterium von Golgatha und die Entwicklung des frühen Christentums fortströmen. Was durch die Geschichte der Römer als Mithras-Mysterien vom Vorderen Orient nordwestwärts, was durch die Ausbreitung des Keltentums als Druidenmysterien vom Nordwesten südwärts dringt, beide Ströme sind in gleicher Weise erfüllt von den Inhalten uralter Götterlehre der Mythologie: erhabenen Erinnerungen des göttlichen Welt- und Menschheits-Ursprunges, der tragischen Notwendigkeit eines Abstieges in Welten des Stoffes, des Todes: Stufen einer Geburt des Ich aus Götterdämmerung, Götter-Tod – dort im Hymnus an Demeter und in Demeters Klage um Persephone, in des Dionysos verborgenen Mysterien, hier in Odins Götterschaffen, Baldurs Sterben und Göttertod.

Anlässlich einer Aufführung des «Heiligen Drama von Eleusis»¹² in München sagte R. Steiner¹³: «Wir werden sehen, wie die **Demeter**, die Regentin ist der größten Naturwunder, eine Urgestalt des menschlichen Fühlens, Denkens und Wollens, deren wahrhaftiges Kind Persephone ist. Jene Urgestalt, **die auf Zeiten hinweist, in denen das menschliche Gehirnleben noch nicht getrennt war von dem allgemeinen Leibesleben, in denen sozusagen Ernährung und die äußeren Stoffe und Denken durch das Instrument des Gehirns nicht getrennte menschliche Verrichtungen waren.** Da fühlte man noch, wie der Gedanke da draußen lebt, wenn die Saat auf den Feldern gedeiht, wie die Hoffnung wirklich da draußen sich ausbreitet über die Felder und durchdringt das Naturwunderwirken gleich dem Gesang der Lerche. Man fühlte noch, dass hereinzieht mit dem materiellen das geistige Leben, untertaucht in den menschlichen Leib, sich läutert, zum Geist wird als die Urmutter, aus welcher elementar herausgeboren wird Persephone in der menschlichen Wesenheit selber.

In jene Urzeiten der Menschheitsentwicklung, in denen die menschliche Natur so einheitlich wirkte, dass alles leibliche Leben zugleich ein geistiges war, dass alles leibliche Verarbeiten innig vereint war mit dem geistigen Verarbeiten des Gedankens, weist nun der Name Demeter ... Und ebenso wird sich ergeben, dass in jener Gestalt, die sogleich in der Neuschöpfung des Mysteriums von Eleusis auftritt, in Eros, in der Tat nach alter griechischer Empfindung dasjenige gegeben ist, wodurch die Kräfte der Demeter in der sich allmählich entwickelnden Menschheit zu dem geworden sind, was sie heute sind.»

«Und Demeter-Kräfte fließen in die ganze moderne Kultur ein, die anknüpft an die Namen Agamemnon, Menelaos, Odysseus ... **Persephone, die Repräsentantin der alten hellseherischen Kräfte der Menschenseele**, wird von Pluto, dem Gotte der Unterwelt geraubt ... Ja, wir können sagen, dieser Raub der Persephone hat sich eben vollzogen seit den ältesten Zeiten bis in unsere Zeiten herein. **Die alte hellseherische Kultur ist verschwunden** ... Während sie in den uralten Zeiten in der Menschenseele so wirkten, dass diese Seele hellseherisch in geistige Welten hineinschauen konnte, wirken diese Kräfte heute in den Untergründen der menschlichen Seele, in den Seelentiefen, wirken mit bei der Ausbildung und Formung unseres Ich, machen dieses Ich immer fester und fester.

Haben sie sich also in uralten Zeiten der Tätigkeit gewidmet, dem Menschen hellseherische Kräfte zu geben, so widmen sie sich heute der Fertigung, der Konsolidierung unseres Ich, sie sind also wirklich in eine menschliche Seelenunterwelt hinuntergezogen, die Persephone-Kräfte, die sind umschlungen von dem, was in den Tiefen der menschlichen Seele ruht. Sie sind geraubt in einer gewissen Beziehung von den Tiefen der menschlichen Seele. Und so hat sich im Laufe des geschichtlichen Werdens der Menschheit dieser Raub der Persephone vollzogen durch jene Kräfte der Menschenseele, die tief in ihren Untergründen sitzen und äußerlich in der Natur repräsentiert werden durch Pluto. Dieser **Pluto** beherrscht im Sinne der griechischen Götterlehre das Unterirdische der Erde. Aber der Grieche war sich bewusst, dass **dieselben Kräfte, die in den Tiefen der Erde wirken, auch in den Tiefen der menschlichen Seele wirken.** Wie Persephone von Pluto geraubt wird, so wurde im Laufe des Menschenwerdens das alte hellseherische Vermögen durch den Pluto im eigenen Seeleninnern geraubt. **Nun ist Persephone die Tochter der Demeter**, und wir werden dadurch auf die Anschauung geführt, dass wir in

Demeter eine noch ältere Regentin sowohl der äußeren Naturkräfte wie auch der Kräfte der menschlichen Seele zu sehen haben, dass Demeter eine Gestalt der griechischen Götterlehre ist, die uns hinweist auf jene helllichtige Anschauung der alten Atlantis – denn da ist sie wirklich zu finden –, die zu dem ältesten Weisheitsgut der atlantischen Menschheit gehört.»

«Der Mensch war sich bewusst, wenn er sein Auge da draußen in der Welt, in den Umkreis des Daseins ergehen ließ und zugleich mit dem Sinnlichen das Geistige sah: Ich nehme in mich die Stoffe der Umwelt auf aus dem Pflanzenreich, das damals noch anders war, ich nehme alles auf, was draußen wächst, ich nehme damit aber auch die Kräfte auf, welche da draußen wirken. – Oh, **der Mensch der damaligen Zeit war nicht so beschränkt, zu glauben, dass das, was er als seine Nahrung gleichsam aufnahm, nur äußerliche Stoffe, nur Dinge seien, die man mit der Chemie untersucht**, sondern er wußte, dass er die innere Konfiguration der Kräfte, die da in all den Stoffen wirken, aufnahm, und dass in diesen Kräften das steckte, was ihn zusammensetzte, was seinen Leib wiederum aufbaute. So sagte sich ein solcher Mensch: Da draußen in der Natur wirken Kräfte; sie ziehen durch die Nahrung, durch die Atmung in mich ein. Was sie draußen sind, wird regiert von der großen Demeter. – Aber die große Demeter schickt da Kräfte in die menschliche Seele hinein. Da werden sie verarbeitet – mit der Verdauung, die geistig war, und werden umgestaltet zum helllichtigen Vermögen. In dem Menschen, in der menschlichen Organisation, wird durch die Kräfte, die Demeter als fruchtende Göttin in aller Umgebung wirkt, das hellseherische Vermögen geboren, das repräsentiert ist durch Persephone ... Sie haben aber daraus schon gesehen, dass sich der menschliche Organismus, die ganze Leibesorganisation seit jenen alten Zeiten geändert hat. **Unser heutiger Leib, wie er in seinen Muskeln und Knochen organisiert ist, ist wesentlich dichter, in sich konsolidierter, als der Leib jener Menschen war, die noch Persephone in sich gebären konnten, die noch das alte hellseherische Vermögen hatten**. Und wie dieser Leib, weil unsere Organisation dichter geworden ist, kann sie auch sozusagen die hellseherischen Kräfte im Unterirdischen der Seele festhalten.

Von dem Dichterwerden des menschlichen Leibes rührt die Gefangennahme der hellseherischen Kräfte im Innern der Menschennatur her. Und indem man noch im alten Griechenland fühlt, dass der alte – sagen wir symbolisch – weiche menschliche Leib in sich selber dichter wird, nimmt er die Kräfte auf, die im Innern der Erde wirksam sind, während er früher mehr von den Kräften beherrscht war, die den Luftkreis in Anspruch nehmen und dadurch ihn weicher machten.

Und immer wirksamer und wirksamer auf den menschlichen Leib wird das, was im Unterirdischen der Erde wirkt, was von Pluto regiert wird, so dass wir sagen können: Im Innern des Menschen wurde Pluto immer wirksamer, verdichtete den menschlichen Leib und raubte dadurch Persephone.»

«In ähnlicher Weise haben in alten Zeiten andere Götter gewirkt. Mit den Naturkräften und Naturwundern zugleich wirkten sie. Wie wirkten sie denn?

Nun, der Mensch aß, atmete und er wusste: Es ist die große Demeter, die in die Luft hinein, die in die Pflanzen die Kräfte gibt, die er in sich aufnimmt. Es ist Demeter, die ihm sein hellseherisches Bewusstsein gibt, die ihm aber auch das gibt, wodurch er weiß, wie er sich zu verhalten hat in der Welt. **Es gab damals nicht Gesetze im späteren Sinne, es gab nicht äußerlich ausgedrückte Gebote, sondern indem der Mensch hellseherisch war, ging ihm auch hellseherisch auf, was er zu tun hatte, was das Richtige, was das Gute ist**. So erblickte er in ältesten Zeiten in der Demeter, die ihm seine Nahrung reichte, auch die Weltenmacht, die Naturmacht, die, indem die Nahrungsmittel in ihn einzogen, ihm die Kräfte so umgestaltete, dass sie ihm seine Sitten, seine Handlungsregeln gab.

Und es sagte sich der ältere Mensch: Ich blicke hinauf zur großen Demeter. Wenn ich dieses oder jenes vollbringe in der Welt, so vollbringe ich es dadurch, dass in mein Gehirn hineingeschickt werden die Kräfte, die draußen in der Pflanzenwelt sind ... Und so war es auch mit den anderen Göttern. Indem sie den Menschen ernährten, ihn atmen ließen, die Impulse zum Gehen und Stehen anregten, gaben sie ihm zugleich die Impulse für Moral und alles äußere Verhalten ...indem Demeter sozusagen sich zurückzog von jener unmittelbaren

moralischen Gesetzgebung der alten Zeiten, was ist sie da?»

Das kosmisch-ätherisch ausgeweitete Walten der Schöpfersphären des Zeus, Poseidon, Pluto und Demeter «im Reich der oberen Götter», der «Raub» der Persephone in «das Reich der unteren Welt», Demeters trauernde Klage und welkend-alternde Gestalt, ... aus ihnen taucht auf wie aus ungekannten, tieferen Rätselgründen die Gestalt des «älteren Dionysos-Zagreus», seine Wiedergeburt in «Dionysos, dem Jüngeren», dem eingeweihten Begründer der nachatlantischen Ackerbau- und Ernährungs-Kulturen, des Vorboten des Wortes: «*Ich bin das Brot des Lebens*», «*Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben*», und: «*Es ging ein Sämann aus, zu säen ...*»

In Dionyseus-Zagreus, dem Sohn des Zeus und der Persephone, der Tochter der Demeter, in Dionysos dem Jüngeren, dem Sohne des Zeus und der Erdenmutter Semele enträtselt sich das Geheimnis der wahren, der «unteren Götter»: Im makrokosmischen Aspekt gehört auch Pluto, als Repräsentant des physischen Leibes, zunächst in das Reich der oberen Götter.

«Und wir sprachen heute von dem physischen Menschenleib als dem dichtesten Glied der menschlichen Wesenheit ... Der physische Leib ist alles das, was erhebt den bloßen Gedanken oder auch den bloßen Affekt zum Willensimpuls, der der Tat in der physischen Welt zunächst zugrunde liegt ... Der physische Leib ist der Ausdruck der Willensimpulse, wie der Astralleib der Ausdruck der bloßen Gedanken und der Ätherleib der Ausdruck der bleibenden Affekte und Gewohnheiten ist. Damit der Wille durch den Menschen wirken kann hier in der physischen Welt, muss der Mensch den physischen Leib haben ... So haben wir mikrokosmisch wieder in uns die Seelenkräfte, welche vorzugsweise die Willensimpulse bewirken, die notwendig sind für den Menschen, damit er das Ich überhaupt als die Zentralgewalt seiner Seelenkräfte ansprechen kann. Denn ohne dass der Mensch einen Willen hätte, würde er niemals zu einem Ich-Bewusstsein kommen ... Was liegt da draußen ausgebreitet im Makrokosmos als dieselben Kräfte, die in uns den Willensimpuls, die ganze Willenswelt hervorrufen? Was liegt da draußen? Da antwortete er mit dem Namen Pluto.»

Pluto als diejenige Zentralgewalt draußen im makrokosmischen Raum, eng gebunden an den festgeballten Planeten, das war für den Griechen das makrokosmische Gegenbild der Willensimpulse ... «Bei den Kräften des physischen Leibes kann man sagen, man verlegt sie hinaus in den Weltenraum, und sie sind dann von der Zentralmacht des Pluto dirigiert; und in ähnlicher Weise also für die Kräfte des Ätherleibes: Poseidon, und für die des Astralleibes: Zeus. Wenn wir aber unser Ich selber betrachten, da finden wir, dass dieses Ich in unserem Leben in einem innigen Kontakt steht mit all dem, was um uns herum vorgeht: Wir sind ja in die Welt mit unserem Ich hineingestellt ... Denken Sie nur, wie verwandt wir sind in Bezug auf unsere Ich-Erlebnisse mit dem, was uns umgibt. Wie anders fühlt sich unser Ich, wenn wir die Augen aufschließen und es eintauchen lassen in den sternbesäten Himmel oder in die Abend- und Morgenröte, in die unter- oder aufgehende Sonne ... Wie innig sind wir mit dem Makrokosmos draußen verbunden. Ausgegossen mit unserem Ich sind wir in unsere Umgebung. Was von draußen hereinfließt, der goldene Sonnenstrahl, die majestätische Sternenwelt, es ist einmal als Objekt draußen im Makrokosmos, einmal als Vorstellung in der menschlichen Seele im Mikrokosmos. Wir können die beiden Dinge im wirklichen Leben kaum unterscheiden. Das fließt ineinander...»

Daher finden wir eine Göttergestalt als Repräsentant der Ich-Kräfte, in der Welt draußen, welche, man darf sagen, eine gewisse Intimität zu der menschlichen Natur selber hat und in ihren Schicksalen, in ihrem ganzen Lebensverlauf sich in einer gewissen Beziehung recht menschlich ausnimmt, und das ist Dionysos ... So haben wir den Dionysos zu betrachten als den makrokosmischen Repräsentanten der Seelenkräfte, die sich in unserem Ich ausleben.»

Die altgriechische Götterlehre unterweist uns nun, wie im Verlauf der Entwicklung jene umfassende, makrokosmische Einheitsgestalt des «älteren Dionysos», durch Heras Eifersuchts-, d.h. Individualisierungskräfte, von den Titanen zerstückelt wird.

«Das ist in der Tat, was Hera gewollt hat: **die Menschen ganz in ihrer Individualität absondern voneinander**. Was hat denn die Menschen vor dieser Absonderung gerettet, dass – obwohl ihr Ich die intellektuelle Form angenommen hat – dennoch dieses Ich so

geworden ist, dass nun dieses spätere Bewusstsein, welches nicht mehr ein hellseherisches, sondern ein intellektuelles ist, durch das Wissen, durch die intellektuelle Erkenntnis sich ein Weltbild formen kann, dass es hinausgehen, die Dinge miteinander verbinden kann? ...

Das Wirken der Hera ist es nicht allein gewesen, was sich fortentwickelt hat, sondern **die Intellektualität des Ich** wurde herausgeführt, und der **Mensch kann** sich, obwohl er nicht selber mit seiner Hellsichtigkeit drinnen leben kann, in den Dingen wie Dionysos-Zagreus, wenigstens **verstandesmäßig Bilder der Welt, ein Gesamtbild machen**. Der Grieche dachte sich nun die Zentralgewalt für dieses Weltbild, das wir uns machen für die Gedanken und Phantasiebilder, mit denen wir die Welt umspannen, repräsentiert durch die göttliche Wesenheit der Pallas Athene ...

Daher diese feine Ausgestaltung der Dionysos-Sage, dass von allen Stücken Pallas Athene das Herz des Dionysos, nachdem er zerstückt worden war von den Titanen auf Anstiftung der Hera, gerettet und dem Zeus gebracht hat...

Nun wird uns erzählt, wie sich fortentwickelt hat das alte hellseherische Bewusstsein, repräsentiert durch den älteren Dionysos, zu dem jüngeren Dionysos, zu dem späteren Bewusstsein, zu unserem heutigen Ich-Bewusstsein, der späteren Dionysos-Kraft. Denn das heutige Ich-Bewusstsein mit seiner intellektuellen Kultur, mit alledem, was aus unserem Verstand, überhaupt aus unserem Ich folgt, das hat sein makrokosmisches Gegenbild im zweiten Dionysos, der dadurch entsteht, dass aus dem geretteten Herzen des zerstückelten Dionysos der Liebestrank für Semele gebildet wird, durch den nun die Verbindung der Semele, das heißt eines sterblichen Weibes, mit Zeus, mit den Kräften des astralischen Leibes, zustande kommt ... und daraus entsteht dann der Mensch unserer Gegenwart, der sein makrokosmisches Gegenbild in dem jüngeren Dionysos, dem Sohne des Zeus und der Semele, hat.

Und von diesem Dionysos, was wird uns von ihm erzählt? ... Das alte griechische Bewusstsein erzählt uns in der herrlichen Legende von dem zweiten Dionysos, dass dieser **ausgezogen ist von Europa** weit nach Indien, überall den Menschen gelehrt hat die Wissenschaft, den Ackerbau, die Weinpflanzung und so weiter, herübergezogen ist nach Arabien, wiederum zurück über Ägypten. **Alles das, was intellektuelle Kultur ist, wird angeknüpft an den Zug des jüngeren Dionysos ... Und als der jüngere Dionysos seinen Erdentod gefunden hatte, ergoß sich seine Seele in die intellektuelle Kultur der Menschheit hinein ...** Tiefer noch als alles dasjenige, was sich an den, sagen wir, oberen Götterkreis der Griechen knüpft, an Zeus, Poseidon, Pluto, Apollon, Mars und so weiter, bedeutungsvoller als alles dieses empfanden die Griechen das, was sie mit einer gewissen Anknüpfung an die Gestalt des Dionysos in ihren Mysterien verbargen.»

Hiermit ist der geistige Bereich der Grundfragen zur Ernährung des Menschen, gesunder Ernährung und geistiger Entwicklung berührt. Die Frage nach Anthroposophie tritt im Menschen der Gegenwart als geistiges Bedürfnis so auf wie Hunger und Durst im leiblich-physischen Dasein. **Durch die Erkenntniskräfte, die in jedem Menschen, jeder Menschenseele schlummern, kann im Denken ein Erkenntnis-Wille erweckt werden,** Schritt um Schritt durch das Studium der Forschungsergebnisse der Geisteswissenschaft Grundelemente der Anthroposophie zu erarbeiten und so eigene Erkenntnis-Organen zu erbilden, in deren innerem Licht die Ratselfragen des Daseins bis in die alltäglichen Lebenswirklichkeiten der Vitae-Sophiae praktisch enträtselt werden können.

Die Ernährungsfrage kann durch den geistigen Erkenntnisweg der Anthroposophie zu einer wahren Erkenntniskunst und dadurch zu einer wirklichen Ernährungskunst führen. Denn **die Nahrungssubstanzen, denen der Mensch die Lebendigkeit, Gesundheit und Erhaltung seiner Leibesnatur verdankt, sind ebensowenig nur physisch-stofflicher Natur, sowenig der Mensch in seiner Wesenheit nur stofflich-leiblicher, sondern leiblich, lebendig-ätherischer, seelischer und geistiger Wesensnatur ist.**

Und insbesondere ist für jeden Sucher nach menschenwürdiger Ernährungsweise, der seiner Individualität gemäß nicht allgemeingültige, sondern individuelle Einsicht in das Ernährungswesen erstrebt, das Wesen des Ich, das Geheimnis des eigenen Ich als seelich-

geistiger Wesensnatur innerste Maxime für eigene Gesundheit, seelisch-geistige Freiheit und Fortentwicklung. **Die Ernährungsweise wird dadurch zur Stufe der Selbst-Erziehung.** Sie wird durch «moralische Phantasie», im Sinne der «*Philosophie der Freiheit*»¹⁴, sozialmoralische Menschheitsverantwortung.

Diese allerdings kann andererseits nur erwachsen aus einer fundamentalen Neuorientierung der Landbaukunst. Sie wurde von Rudolf Steiner aus seinem Lebenswerk in seinem letzten Lebens- und Wirkensjahr (1924) inauguriert und wirkt seitdem in allen Erdteilen fruchtbar, erfolgreich und heilsam («*Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft*», 7.-16. Juni 1924, GA327).

Die Grundlagen neuorientierter Landwirtschaft auf allen Gebieten: in Waldbau und Baumkultur, in Gräser-, Klee- und Weidewirtschaft, Landschafts-Gestaltung (im Sinn allgemeiner Naturpflege und Natur-Hygiene), in Acker- und Gartenbau bis in die Bereiche neuzeitlicher gesunder, lebens- und geistgemäßer Tier- und Pflanzenzüchtung.

Die Erde ist als Ackerboden «Mutter-Erde», «Erdboden» und zugleich lebendiger Gesamtorganismus: **Sie ist Grundlage des physisch-leiblichen wie seelisch-geistigen Entwicklungslebens der Menschheit.** Diese Erde als «Stern unter Sternen» wird durch den schöpferisch-schaffenden Menschen, durch die Bereitung der Nahrung und Fruchtbarkeit, zugleich kosmischer Standort des Ich.

WENDE DER MENSCHHEITS-ERNÄHRUNG IM 20. JAHRHUNDERT UND ZUKUNFTSZIELE

I.

Wer zum Jahrhundertbeginn durch Europa reiste, nicht nur die Landes- und Hafenstädte erlebte, sondern auf Land- und Fluss-Schiffahrtswegen in die Landschaften tiefer vordrang, der konnte in jeder Hütte, im Bauern- oder Bergmannshaus, bei Fischern oder bei Hochalm-Sennen, unter jedem Zelt oder Dach die Mannigfaltigkeit natürlicher und kultureller Lebensart erfahren. So war auch in allen Landen Europas die Lebensweise in der Ernährungskultur hochdifferenziert. Bei jeder Mahlzeit lebte noch der Pulsschlag, der Rhythmus der Tageszeiten, des Jahreszeitenganges im Einzelnen mit.

Der regionale Charakter der Landschafts- und Klimaart war allem Arbeiten und ebenso der persönlichen Lebensweise eingepägt. Er verwob sprachliche und volksgeschichtliche Eigenarten in bescheidener Eintracht mit den Elementen der großen Natur. Die Gehpfade von Hof zu Hof, der Flurweg von Dorf zu Dorf, die Flußauen von Stadt zu Stadt waren noch nicht durch Eisenschnellbahn-Netze, Autobahn-Systeme, eingesargte Flusskanalisationen durchsetzt und verdrängt.

Man bedenke nur, wie die von Mönchsorden, Rittern und Hanseaten begründeten «Gast-Stätten» ihre Namen: Adler, Löwe, Stier, Lamm, Schwan, Stern, Engel nach den Sternbildern am Himmel erhielten, um allem Verkehr der reisenden Kaufleute und Fuhrleute den kosmisch geordneten Gang von Sonne, Mond und Planeten wie des bäuerlich-natürlichen Lebens bildhaft einzuprägen.

Dem Wechsel von Not und Überfluss suchte die Sparsamkeit und Vorratspflege die Zügel von Vernunft und Ehrfurcht vor dem Kleinsten anzulegen. Man bedenke, welche Hochblüte der Lebensart alle Länder Europas seit den Zeiten der Völkerwanderungen, selbst durch Zeiten der Hunnen- und Mongolenstürme, des Dreißigjährigen Krieges immer wieder neu zu erringen vermochten.

Die Gleichgewichte von Waldbaukultur, Wiesen- und Weide-Viehzucht, Acker-, Garten- und Obstbau waren über Europa hin, trotz regionaler Einseitigkeiten, klimatischer oder geschichtlicher Bedingungen, erhalten worden, nicht zuletzt durch die von keltischen,

germanischen, slawischen, romanisch-italischen Volkskulturen mannigfach ausgebildeten Natur-Erfahrungen. All dies verlieh auch der Ernährungsweise über Jahrhunderte hin beständige Züge einer bescheidenen, gesunden Lebensart.

Tabak-, Kaffee-, Alkohol-Import, Kartoffeln-, Zuckerrüben- oder Mais-Anbau vermochten das Ernährungsgefüge von Milchspeise, Brot, Obst, Gemüse, Honig und natürlichen Gewürzen zunächst nicht zu erschüttern. Trotz mancherlei ländlicher Armut und Notdurften oder auch städtischem Luxus, trotz regionaler Missernten oder Notzeiten durch Natur- oder Feuer- und Kriegsgewalten, die Lebenskultur gedieh unter sorgfältiger Menschenhände vernünftiger Pflege.

Der Kolonialhandel, die Früchte und Schätze der Erdteile vermittelnd, bewegte sich weithin noch auf den Bahnen der antiken Kulturen, die Meere und Lande durch Küsten-Kulturen verbindend. Alles kaufmännische Streben zu Schiff, Karawane und Wagen lag in Händen persönlich-individueller Lebenserfahrung und «Betreuung».

Es besteht kein Zweifel, dass seit Beginn der Neuzeit, mit dem 15. Jahrhundert, seit der «Entdeckung der Neuen Welt» noch Jahrhunderte hindurch der Impuls der antiken Kulturen fortbestand. **In der geistigen Vorbestimmung der Kräfte germanischer, angelsächsischer Völker lag es allerdings, ihre Verstandesintelligenz- und Willenskräfte auf die äußere anorganische Sinneswelt zu richten:** das materiell-mechanische, das physikalisch-chemische Weltbild auszudenken und auf Technik, Maschinen-Industrie und Verkehrs-Zivilisation anzuwenden.

Auf allen Gebieten der Naturwissenschaften, insbesondere der Biologie und Physiologie drangen die Axiome der anorganischen Forschung in Botanik, Zoologie, Anthropologie ein. Mathematik, Experiment, Naturgesetze bestimmen den Fortschritt, die technische Maschinen-Dynamik durchdringt das Gefüge aller Lebenszusammenhänge. Evolution als natürliche Entwicklung alles Lebens wird in Kausalitäts-Ketten oder Zufalls-Willkür so eingespannt, dass auch die Genetik des Lebendig-Seelisch-Geistigen in die Abstraktionsschemen eines molekularen Mechanismus eingeht.

Schon durch die Anfänge des europäischen Salz-, Kohle- und Erzbergbaus, so auch durch den Städte- und Flottenschiffsbau, geschah ein erster Eingriff in den ökonomischen Bestand der Waldvorräte. Holz wurde technischer «Rohstoff» für eine neu entstehende, nicht mehr gewerbliche, sondern immer mehr industrielle, d.h. nicht aus dem Handwerksleben, sondern der entstehenden Städte-Industrie ausgeweiteten maschinellen Produktion. Große Waldbestandsgebiete, z.B. Niedersachsens, der Mark (in Verbindung mit Salzabbau, Salzsiederei, Schiffs-, Kohlenberg- und Eisenbahnstreckenbau), sind in den letzten Jahrhunderten aus ihrer natürlich-ökologischen Mischwaldstruktur in «schnellwüchsige» monotone Kiefern-, Fichten- und Tannen-«Forstbestände» verändert, mit allen Folgen, die erst jetzt durch Sturmwurf, Schneebruch, Pilz- und Insekten-Vollschäden deutlich zu Tage treten.

Durch neuzeitliche Erweiterungen im Ackerbau (Kartoffeln, Zuckerrüben, Mais) löste sich schnell das Gefüge der alten «Dreifelderwirtschaft» (Winterung, Sommerung, Brache) im Zuge von «Flurbereinigung», Gesamtdrainage, Gräben- und Heckenbeseitigung auf. Zuletzt wird die Aussaat- und Erntemaschine, in kombinierter Riesendimensionierung zum Grundmaßstab für die «Aufschließung» der bäuerlichen Landschaften in allen Ländern Europas. Im Osten Deutschlands fällt die Landschaftsgliederung weithin dem mechanisierten, kommunalen Kolchose-System zum Opfer. Neue Züchtungs-Hochleistungsformen bestimmen die Zielsetzung der Viehzucht. Die gemischte Haustierhaltung fällt in die Massentierhaltungen von Milch-, Mastvieh- oder Geflügel-Farmen großen, einseitigen Ausmaßes auseinander.

Zugleich mit der Einführung chemisch-anorganischer Düngungs-Techniken in allen Gebieten des Landbaus (Acker-, Garten- und Obstbau in gleicher Weise) lösen sich altbewährte landschaftseigene Pflanzenzuchtverfahren auf. Standard-Typen, nach technischem Maß, Zahl und Gewicht eingeschränkt, bestimmen den internationalen Markt.

So wie durch Molkerei-Industrie alle Milchprodukte vom unmittelbaren «Quell der

Urproduktion» im Bauernanwesen herausgelöst sind, differenziert sich im Getreidebau eine einseitige Steigerung der Monokulturen: Gerstenanbau für die Bierbrauerei, Weizenbau für Brotfabrikation (Großmühlenwerke), Mais für Mastfutter-Industrie, für die Stärke- und Eiweißverarbeitungsindustrie. Die Lein-, Raps-, Sonnenblumen- und Oliven-Ölindustrie führen zu neuen Fettprodukten (Margarine), die Stroh- und Holzzelluloseverwertung zu Papier- und industrieller Textilfabrikation. «Denaturierung» der Naturalprodukte durchdringt alle menschlichen Bedarfsbereiche: Wolle, Leder, Leinfaser, Baumwolle, Seide. Eine gewaltige technische Aufschließung mineralischer Rohstoffe: Kohle, Erze, Kiesel, Kalk, Ton, Salze, insbesondere mit der Hebung der Erdöl- und Erdgasvorkommen führt zu dem grandiosen Aufstieg in Hoch- und Tiefbau, dem System des Weltverkehrs, durch ihn zu dem System des die ganze Erde umspannenden Welthandels. Und in diesen Umwandlungsprozess projizieren sich schrittweise, zuletzt mit stürmischer Akzeleration die technischen Kräfte: des Vakuums, der Elektrizität, des Magnetismus, der Kernenergie.

Stufenweise wirken sich die Grundbegriffe der Naturwissenschaften in den menschlichen Lebensgebieten aus. Experimentelle Stoffanalyse, molekular-atomar im System der chemischen Elemente abstrahiert, produziert neue «künstliche» Stoffsynthesen und «Stoffqualitäten», die aus dem höheren Ökosystem der Naturreiche herausfallen – so wie die Maschine selbst nicht als Naturprodukt, sondern als Intelligenz-Produkt des Menschen wirkt. Aus untersinnlichen Kraftgebieten (Elektromagnetismus, Kernenergie) werden in allen Bereichen der physisch-sinnlichen Erscheinungs- und Kräftewelt sinnlich nicht wahrnehmbare, sondern nur im physisch-mechanischen Kräftefeld der Stoffeswelt wirksame «unternatürliche» Gewalten zur Anwendung gebracht, die immer mehr die leiblich-physische Menschenkraft, den menschlichen Willen ablöst.

II.

Im Hinblick auf das Ausmaß des literarischen Gesamtwerkes Rudolf Steiners und seiner mannigfaltigen Thematik kann es als besonders beachtenswert erscheinen, dass er 1882, einundzwanzigjährig, seine erste Veröffentlichung dem Thema widmet: «*Einzig mögliche Kritik der atomistischen Begriffe*» (Frühwerk; später, 1890: «*Die Atomistik und ihre Widerlegung*»). Er schrieb 1924 in seiner Autobiographie¹⁵: «Mir kam immer wenig darauf an, dass Atome in rein mechanischer oder sonst einer Wirksamkeit innerhalb des materiellen Geschehens angenommen werden. Mir kam es darauf an, dass die denkende Betrachtung von dem Atomistischen – den kleinsten Weltgebilden – ausgeht und den Übergang sucht zum Organischen, zum Geistigen. Ich sah die Notwendigkeit, von dem Ganzen auszugehen.»

Dieser Ausgangsaspekt vom Ganzen führt allerdings zu einer gründlichen sorgfältigen Disziplin der Durchdringung von Denkprozess und Anschauung, d.h. Beobachtungsprozess, im wissenschaftlichen Experiment, so wie sie schon Goethe im Aufsatz «*Der Versuch als Vermittler zwischen Objekt und Subjekt*» entwickelt hatte. 1920 kann Rudolf Steiner vor Physikern, Chemikern, Mathematikern im Vortragswerk «*Geisteswissenschaftliche Impulse zur Entwicklung der Physik*» für ein Universalsystem der modernen Naturforschung das hohe Postulat aussprechen: ¹⁶ «Das Heil wird nur allein darin bestehen, dass zunächst eine gewisse Anzahl von Menschen sich findet, die sich bekannt macht mit den notwendigen methodischen Konsequenzen eines wirklichen Eingehens auf das Wesen der physikalischen Erscheinungen, und dass diese Anzahl von Menschen sich dazu findet, auch schon die Versuchseinrichtungen, ja schon die Einrichtungen der Werkzeuge zu den Versuchen, so zu machen, dass man allmählich in das Wesen eindringt. Wir brauchen tatsächlich nicht bloß eine Umwandlung unserer Weltanschauung in Begriffen, wir brauchen heute durchaus selber von unseren Gesichtspunkten aus Forschungsinstitute. Wir werden nicht so schnell die Menschen von anthroposophischen Gesichtspunkten aus erreichen können, wie es notwendig ist, wenn wir nicht auf der anderen Seite die heute gewohnten Gedankenrichtungen aus ihren eingefahrenen Gleisen herausbringen können, dass wir den Leuten einfach ebenso durch den Versuch zeigen, <das ist richtig, was wir über die Dinge

sagen>, wie heute der Physiker imstande ist, durch dasjenige, was ihm schon die Fabriken einrichten, den Menschen zu zeigen, scheinbar zu zeigen, dass das stimmt, was er ihnen sagt. Dazu aber ist natürlich wirklich notwendig, dass wir erst vordringen zum wirklich physikalischen Denken.»

Ganz verfehlt wäre die Annahme, dass in irgendeinem Sinne das Heraufkommen des technischen Zeitalters in der Neuzeit durch Anthroposophie eine Ablehnung finden könnte. Vielmehr wird gerade durch die Geistesforschung Rudolf Steiners erst deutlich: ¹⁷ <Die mechanistischen Vorstellungen haben die Menschheit gelehrt, in klaren scharfen Konturen zu denken. In scharfen Gedankenkonturen zu denken, das hat sich der Mensch erst aneignen können dadurch, dass er in die Einseitigkeit verfallen ist, sich mechanistische Weltvorstellungen zu bilden. **Die einseitigen mechanistischen Vorstellungen** sind außerordentlich arm an Weltinhalt. Sie enthalten im Grunde genommen das Tote. Aber sie **sind ein Erziehungsmittel außerordentlicher Art**. Das ist ja auch heute zu merken. Eigentlich **scharf denken können nur diejenigen Menschen heute, welche sich gewisse naturwissenschaftliche Vorstellungen angeeignet haben**. Die anderen denken mehr oder weniger verschwommen. **Nun obliegt aber dieser Erziehung**, die sich die Menschheit angeeignet hat durch scharf konturiertes Denken, sich hinzuwenden nach der neuen Geistesoffenbarung und die geistigen Welten nun in eben solcher Klarheit aufzufassen, wie man gewohnt worden ist, die naturwissenschaftliche Welt aufzufassen. Das ist es, was das moderne intellektualistische Gewissen fordert und ohne das die Menschheit nicht auskommen wird, ohne das sie ihre wichtigsten Fragen nicht wird lösen können, die in der Gegenwart und in der nächsten Zukunft auftreten. **Scharfes Denken**, herangezogen an den modernsten naturwissenschaftlichen Vorstellungen, **angewendet aber auf die geistige Welt**, die sich neu offenbart. Das ist im Grunde genommen auch die Konfiguration der anthroposophisch orientierten Geisteswissenschaft. So will sie sein, weil sie mit den notwendigsten Forderungen der Gegenwart rechnet. Deshalb ist sie imstande, herunterzusteigen von gewissen geistigen Höhen bis zu der Erfassung des dem Menschen im Alltag Notwendigen. Auf das muss immer hingewiesen werden, dass in dieser Richtung Geisteswissenschaft eben eine neue Hilfe für Menschenarbeit und Menschenleistung sein will!>

Dieselbe Wendung findet das geisteswissenschaftliche Urteil im Hinblick auf die notwendige Entwicklung: aus der kosmisch bedingten und auch kosmisch orientierten Natural-Wirtschaft in die neuzeitliche Industrie-Wirtschaft. Diese bildet geradezu Grundlagen für das neuzeitliche Menschenbewusstsein, ein neues Bewusstsein zu erringen für die geistig freien, schöpferischen, sozialen Impulse der menschlichen Willenskräfte, der menschlichen Geisteskräfte.

Wie hat nun diese Wende der Neuzeit das Bild, die Wirklichkeit der Menschheitsernährung umgeprägt? Zeigen sich Ziele zu einem vom Menschen und nicht von der Maschine geprägten Urbild menschlicher Nahrungsökonomie und Ernährungskultur? Zweifellos stellt sich sofort auch die Frage, ob denn die Forschungsergebnisse und Anweisungen der Geisteswissenschaft aus der Zeit des ersten Drittels unseres Jahrhunderts in sich die Gültigkeit für die bevorstehende Entwicklung gegen das Jahrhundertende veranlagt in sich tragen? – Deshalb sind in den hier vorgelegten Vorträgen Rudolf Steiners zur Ernährungsfrage diejenigen Inhalte gewählt, in denen eine umfassende Gliederung der Ernährungsweisen der Menschheit im Verhältnis zu den Naturreichen deutlich wird: Substanzen des Mineralreiches, des Pflanzenreiches, des Tierreiches, der Mensch selbst in der Dreigliedrigkeit seiner Organisation, des Sinnes-Nerven-Menschen, des rhythmischen Herz-Lungen-Menschen, des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Menschen.

Wir finden auch für die Entwicklung des einzelnen Menschen selbst die Aspekte der Lebensalter deutlich dargestellt und insbesondere, wie physisch-leiblich die Ernährungsweise unmittelbar im seelisch-geistigen Wesen des Menschen wirksam wird. Damit ist der allgemein kultur-menschliche Gesundheits- und Erziehungsaspekt deutlich gemacht. Ja, man wird leicht erkennen, wo im Besonderen das Gewicht individueller Freiheit für die menschliche Ernährung gefunden werden kann. Dem stehen gerade jene furchtbaren

Zwangssituationen gegenüber, denen die Bevölkerung ganzer Kontinente durch zwei Weltkriegskatastrophen durch viele Jahre hindurch ausgesetzt war. Rudolf Steiner hat in der Zeit des ersten Weltkrieges und dessen schweren Folgejahren unendlich viele Ratschläge für den Wiederaufbau der vom Hunger geschädigten Konstitutionen der Kinder, der Kranken, der Erwachsenen gegeben. Vorträge wie z.B. derjenige über Grippe und Kinderlähmung¹⁸, Ratschläge für die einzusetzenden diätetisch-therapeutischen Substanzen- und Kräftermaßnahmen, die mannigfachen Seminarunterweisungen für das Lehrerkollegium der Freien Waldorfschule, auch alle Vorträge zum Krankheits- und Gesundheitswesen aus jener Zeit enthalten die Grundaspekte für seine gegenwartsgemäße Menschenkunde, für alle Bereiche der modernen Kulturbevölkerung.

Stehen sich nicht größte Gegensätze in der Dynamik der Weltwirtschaft gegenüber: auf der einen Seite eine Hochblüte der maschinellindustriellen Produktionswirtschaft auch auf den Gebieten der Lebensmittel-Erzeugung; der Mechanismus der Hochseeschifffahrt, des Luftverkehrs, der Schnellbahnsysteme über alle Länder lässt in allen Kontinenten die Warenzirkulation in die Zentren der Konsumption gelangen. Damit sind allerdings zwei umwälzende Bedingungen für die allgemeine Ernährungsweise der Menschheit verbunden: Es tritt auf der Grundlage des Welthandels und -verkehrs die ganze Fülle der Angebote aus allen Kontinenten zugleich als käufliche Ware auf. Dieser Zustrom wird in riesenhaften Lebensmittellagern als jahreszeitlich unabhängige Reserve, als Vorrat aufgestaut. Es bedarf aber aller erdenklicher Konservierungstechniken, um schnelle Verderblichkeit durch Welken, Fäulnis, Gärung etc. innerhalb mannigfacher Klimawechsel auszuschließen. Besonders die Kühlungstechnik denaturiert durch Einfrieren (oder Dauerkühlung) über Jahreszeitenzyklen hin die unmittelbare natürliche Frische oder Reifequalität der Produkte. Zuletzt drückt die von der Anzucht im Boden oder vom Mutterleib her chemisch forcierte Hypertrophie pflanzlicher wie tierischer Produkte (Kälber-, Rinder-, Bullen-, Schweine-, Geflügelfleisch-Qualitätsmanipulation) die sterilisierte Ware auf die unzähligen Großmärkte: Überfülle der Produktion, Überfülle des Wahlangebotes, Konservierung bis in die Rationierung der Menüplanung! Hotel- und Gaststättenindustrie setzt die Konservierungs-, Brotback-, Großmühlen-, Zucker-, Salz- und Gewürzindustrie fort: Der Mensch steht vor dem Berg des Wirtschaftsangebotes wie hilflos im «Schlaraffenland» – wenn nicht ein wirklich umfassenderes Substanz- und Qualitäts-Bewusstsein und ebenso eine geographische Ausweitung und innere Vertiefung der Erkenntnisse über die Lebensbereiche des Erdenplaneten erreicht wird. – Wie soll jene oben beschriebene Individuation des «Naturhaushaltes» entstehen, wie erhalten werden – ohne dass die allgemeine Maxime der Naturausbeutung alle Schleusen zur Vernichtung der Schöpfung öffnet? Jahrtausende alte Reserven der Erdbodenlebendigkeit und Fruchtbarkeit werden in kurzer Zeit ausgeschöpft. Wasser-, Wind-, Hitzerosion, gewaltige Stromüberflutungen (durch Gesamt«abholzung» der Gebirge) bedrohen die Zentren der Erdenfruchtbarkeit.

Einer so forciert technisierten Industrie stehen auf der anderen Seite Millionenvölker primitiver Frühformen der Kultur gegenüber: die «Dritte Welt» eines «hungrigen Planeten».

Hier setzen die Grundimpulse der Geistesforschung für eine Neuordnung des Bodenrechts, für eine Individualisierung aller Gebiete der landwirtschaftlichen Urproduktion ein.¹⁹

Ein «Zurück zur Natur» wäre verfehlt. Selbstverständlich wird die Wirksamkeit der Arbeitsteilung wie in der technischen Produktion so auch im lebendigen Gebiet des Nahrungsmittelanbaues in bestimmter Weise anerkannt; selbstverständlich greifen Maschinenkräfte in vielen Zweigen, so von der Aussaat bis zur Ernte verschiedenartig ein; selbstverständlich wirkt die Weiterverarbeitung der Urprodukte durch Industrie mannigfacher Art, durch Handelstransport und -verkehr in die Versorgungsströme des Menschheitsbedarfes ein. Lässt sich aber anorganisch-chemische Boden- und Pflanzendüngung zur Steigerung der Mengenproduktion weiterhin rechtfertigen angesichts der immer weiter ausgreifenden Anfälligkeit parasitärer Schädigungen?

III.

Indem Rudolf Steiner durch ganz neue Aspekte der ökologischen Geschlossenheit des landbaulichen Produktions- und Lebens-Organismus eindrang in die vordem ganz unbekanntem immensen Zusammenhänge der Naturreiche und deren dynamisch wirksame Kräfte-Systeme, war es möglich, durch neue Düngungs- und Pflegemethoden für Boden-, Pflanzen- und Tierreiche das Qualitätsstreben für die Nahrung der Menschheit neu zu orientieren. Die Erfahrungen auf dem Feld der biologisch-dynamischen Wirtschaftsweise, der «*Demeter-Bewegung*» seit 1924 in allen Erdteilen, rechtfertigen die Erwartung, die seit Beginn der Jahrhundertwende durch die Geistesforschung der Anthroposophie entstehen konnte. Ackerbau, Viehwirtschaft, Garten- und Obstbau, Waldbauwirtschaft und Landschaftspflege fanden im Gesamt-«Naturwachstum» ihre angemessene Eingliederung. Ja, erst aus dieser lassen sich ganz neue wirklichkeitsgemäße Maßstäbe für eine gesunde volkswirtschaftliche Fundierung regional überschaubarer Nahrungsproduktion entwickeln: Die Individualität der Landwirtschaft selbst gibt aus sich die gesunden, d.h. harmonisch-stabilen praktischen Grundlagen für die Gesamtwirtschaft und Wertbildung. Zugleich aber werden die verschiedenartigen Bedürfnisse des Menschen in «gleichberechtigter» Weise berücksichtigt: Vegetarismus, d.h. die Pflanzenkost, Milchprodukte-Nahrung und Fleischkost verschiedenster Art können aus der harmonischen Eingliederung aller Zweige in den jeweiligen Landschaftsorganismus gleichmäßig ausgebildet werden. Gerade aus der Wirksamkeit des assoziativen Korrespondierens innerhalb überschaubarer regionaler Bereiche wird in Disposition des Anbaus wie des Verzehrs eine ökonomische Vorplanung entstehen, bis in die vernünftige und wirklichkeitsgemäße Preisbildung hinein, die bei aller berechtigten wesensgemäßen Fluktuation eine gesunde Stabilität anstreben wird; das liegt in dem Wesen der Bodenleistung wie aller anderen Bedingungen des geordneten Landbauwesens, wie auch des Nahrungsverzehrs, der im Grunde aus hygienisch-therapeutischen Grundtatsachen seine eigene Stabilität aufweist.

Bedenkt man im besonderen, in welchen Gegensätzen zum Beispiel neuerdings ein ideologisch einseitiger Vegetarismus, zum Teil der Rohkost ohne Milchnahrung, sich ausweitet, und demgegenüber der Fleischkonsum in weiten Bevölkerungsschichten immer mehr gestiegen ist, – und man muss hinzusehen: zugleich mit einer enormen Steigerung des Alkohol-, auch des Tabak- und Giftdrogengenusses –, so schreit gewissermaßen die Kluft zwischen einer maßlosen Nahrungs- und Genussmittelverschwendung und der abgründigen Hungersnot und Entbehrung des für das neuzeitliche leiblich-seelische Selbstbewusstsein Allerunverzichtbarsten in allen Erdteilen nach einem neuen Grundbild des menschlichen Wesens. Nicht aus der Abstraktionsidee eines «Kampfes ums Dasein», sondern aus der Anschauung der Dreigliedrigkeit des sozialen Organismus, aus der Dreigliedrigkeit der Gesamtwesenheit des Menschen in Leib, Seele und Geist, als eines vernunft- und moralbegabten Wesens, kann ein neues Menschenbild entstehen!

Wie stark hier Anthroposophie den Menschen nicht als Produkt der Wirtschaft, sondern als freien Gestalter alles Wirtschaftens in die Mitte der Anschauung hebt gemäß der Bedeutung des Ich und des Ich-Bewusstseins, das gibt sowohl dem Wirtschaften selbst wie auch allem sozialen Gestalten in Wirtschafts-, Rechts- und Geistesleben den befreienden Charakterzug schöpferisch-künstlerischen Menschentums, wo Freiheit im Geistesleben, Gleichheit im Rechtsleben, Brüderlichkeit im Wirtschaftsleben in beständiger innerer Durchdringung walten können.

Nahrung-Geben und -Nehmen können erwachsen aus freiem Erkenntnisstreben, ernste Forschung wird Grundlage für innerste Entfaltungskräfte der Liebe und des Mitleides mit aller irdischen Kreatur und der Ehrfurcht vor jener höheren kosmischen Weltordnung, aus deren Quellen der Menschheit leiblich-seelisch-geistiges Leben und Fortbestehen erfließen.

ANMERKUNGEN

- 1 «Geisteswissenschaft und Medizin », Gesamtausgabe (GA) 312.
- 2 Siehe die letzten beiden Vorträge vom 8. und 13. i. 1923.
- 3 Vorträge, Dornach 29.11.-8.12.1918, in GA186.
- 4 Zyklus, Wien 1.-11.6.1922, GA83
- 5 Vgl. Nachwort über Ernährungsregeln (S. 141 ff.).
- 6 «Die Rätsel der Philosophie», GA18.
- 7 R. Steiner: «Theosophie. Einführung in übersinnliche Welterkenntnis und Menschenbestimmung» (1904), GA9; «Aus der Akasha-Chronik »(1904), GA11; «Die Geheimwissenschaft im Umriss» (1920), GA13
- 8 R. Steiner: «Goethes Naturwissenschaftliche Schriften» (1883), GA1, Kap. IV.
- 9 Vortragszyklus, Berlin 31.10.-5.12.1911, GA132.
- 10 Vortragszyklus, Penmaenmawr 19.-31.8.1923, GA227.
- 11 Siehe Vortragszyklus «Anthroposophie, ihre Erkenntniswurzeln und Lebensfrüchte», Stuttgart 29.8.-6.9.1921, GA78.
- 12 «Das Heilige Drama von Eleusis» von Edouard Schuré, in die deutsche Sprache übertragen von Marie v. Sivers, uraufgeführt 1907 anlässlich des Münchner Kongresses der Theosophischen Gesellschaft (siehe R. Steiner: «Bilder okkultur Siegel und Säulen», GA284/285).
- 13 Aus dem Zyklus «Weltwunder, Seelenprüfungen und Geistesoffenbarungen», München 18.-28.8.1911, GA129.
- 14 R. Steiner: «Die Philosophie der Freiheit. Grundzüge einer modernen Weltanschauung» (1894), GA4.
- 15 «Mein Lebensgang», GA28.
- 16 «Geisteswissenschaftliche Impulse zur Entwicklung der Physik», Zweiter naturwissenschaftlicher Kurs, Stuttgart 1.-14.3.1920, GA321, 7. Vortrag.
- 17 R. Steiner: «Die soziale Grundforderung unserer Zeit», in GA186, Vortrag vom 20.12.1918.
- 18 «Über die Ursachen der Kinderlähmung», in: «Mensch und Welt», GA351, Vortrag vom 31.10.1923.
- 19 «Landwirtschaft und Industrie. Neuordnung des Bodenrechtes als soziale Forderung der Gegenwart», Texte R. Steiners, zusammengestellt von Roman Boos, Stuttgart 1957

ANMERKUNGEN

Vortrag, 8.1.1909

«Vom geistigen Standpunkt aus gesprochen, müssen jedoch wir gerade in der Entfaltung der inneren Tätigkeit die eigentliche Entfaltung des innerlichen Lebens ansehen.»

«Ich rede im Hinblick auf die allgemeine Menschennatur; sie muss aber durchaus individuell behandelt werden. »

«Der Mensch hat die Möglichkeit, sich in weiser Art seinen Organismus aufzubauen, kann dazu beitragen, die freien, selbständigen, inneren Kräfte zu entfalten. »

Dieser Vortrag über eine individuelle Diätetik der Freiheit bildet im Vergleich zu dem im unmittelbar vorangegangenen (9. Vortrag, Band I) ein schönes Beispiel, wie vielgestaltig und auch souverän Rudolf Steiner die neuartigen Ergebnisse der Geistesforschung gestaltet. Deshalb soll er hier den Band II eröffnen.

1 Ludwig Feuerbach (1804-1872), Philosoph, ein Hauptbegründer der materialistischen Weltanschauung. Vgl. R. Steiner, Vortrag 17.12.1908, hier Band I, 1. Vortrag.

2 Im Landwirtschaftlichen Kursus «*Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft*» hat Rudolf Steiner (1924) eine geisteswissenschaftlich begründete Tierernährungs- und Tierfütterungskunde vorgetragen (vgl. 2., 7. und 8. Vortrag sowie die dazugehörigen Aussprachen, GA327). Über die vielgliedrige menschliche Wesenheit siehe das grundlegende Werk Rudolf Steiners: «*Theosophie. Einführung in übersinnliche Welterkenntnis und Menschenbestimmung*» (GA9).

3 Siehe Anm. 2: Landwirtschaftlicher Kursus, Ende des 7. Vortrages über Pflanze und Tier.

5 Siehe Band II, 7. Vortrag: Die Wirkung des Alkohols auf den Menschen.

6 Goethe: «*Beherrigung*»: «Eines schickt sich nicht für alle! / Sehe jeder, wie er's treibe, / Sehe jeder, wo er

bleibe, / Und versteht, dass er nicht falle!»

Vortrag, 4.11.1905

Für die folgenden Aufzeichnungen des Vortragsinhaltes gelten vermehrt jene Einschränkungen, welche vom Vortragenden allgemein gegenüber den Nachschriften in Anspruch genommen werden müssen durch den Hinweis: «Nach einer vom Vortragenden nicht durchgesehenen Nachschrift ... Wer diese Privatdrucke liest, kann sie im vollsten Sinne aber als das nehmen, was Anthroposophie zusagen hat ... Es wird nur hingenommen werden müssen, dass in den von mir nicht nachgesehenen Vorlagen sich Fehlerhaftes findet» («*Mein Lebensgang*», 35. und 36. Kap., GA28). Die Inhalte des Bandes GA93 a: «*Grundelemente der Esoterik*», dem der Vortrag entnommen ist, sind gekennzeichnet als «*Notizen von einem esoterischen Lehrgang in 31 Vorträgen*». Der hier ausgewählte ist der vorletzte dieses Lehrgangs. Dennoch soll er in der Folge des Zusammenhangs von Band I und II an dieser Stelle aufgenommen sein, weil sein Inhalt hier allergrößte Bedeutung hat für die anthroposophische Erkenntnis der irdisch und kosmisch bestimmten Ernährung der Menschen.

7 Vortrag, 3.11.1905, in: «*Grundelemente der Esoterik*» (GA93a).

8 Dies ist der Wortlaut in der Nachschrift nach Mathilde Scholl. Dagegen notierte Marie Steiner-von Sivers an dieser Stelle, dass die alten Heiler «in sich psychische Heilmittel wecken, namentlich für psychische Krankheiten».

9 Durch die geisteswissenschaftliche Forschung vermag das hellseherische Bewusstsein in die Geschehnisse der vorgeschichtlichen Entwicklung der Erde und der Menschheit erkennend vorzudringen. In der Anthroposophie wird diese geistige Fähigkeit der Eingeweihten als das «*Lesen aus der Akasha-Chronik*» bezeichnet. Siehe R. Steiner «*Aus der Akasha-Chronik*» (GA11) und «*Die Geheimwissenschaft im Umriss*» (GA13). Als «*lemurische Zeit*» wird die dritte Wurzelrasse der Menschheitsentwicklung bezeichnet. «Dieser (lemurische) Kontinent lag im Süden von Asien, dehnte sich aber ungefähr von Ceylon bis Madagaskar aus. Auch das heutige südliche Asien und Teile von Afrika gehörten zu ihm» (Kap. «*Die lemurische Rasse*», GA11). Auf die lemurische folgte als vierte die atlantische, auf diese als fünfte die nachatlantische Wurzelrasse. Unsere Gegenwart stellt die fünfte Unterrasse, d.h. Kulturepoche der fünften Wurzelrasse dar.

10 Siehe: «*Aus der Akasha-Chronik*» (GA11), Kap.: Austritt des Mondes.

11 Siehe: «*Aus der Akasha-Chronik*» (GA11), Kap.: Anfang der gegenwärtigen Erde. Austritt der Sonne.

12 Siehe ebda. Kap.: Unsere atlantischen Vorfahren.

13 Zur fünften Menschenrasse = Wurzelrasse vgl. ebda. Kap.: Die nachatlantische Entwicklung der Erde und der Menschheit.

14 Vgl. unser Nachwort: Dionysos der Ältere, Dionysos der Jüngere.

15 Die vierte nachatlantische Unterrasse ist die griechisch-römische, die dritte die ägyptisch-chaldäisch-babylonische, die zweite die urpersische, die erste die urindische Kulturepoche der Menschheit.

16 Die drei höheren geistigen Wesensglieder des Menschen: Atma, Buddhi, Manas. Siehe «*Theosophie. Einführung in übersinnliche Welterkenntnis & Menschenbestimmung*» (GA9).

17 Gemeint im Sinne von lebendig-spirituelle, synthetischer Alchemie der Zukunft, nicht der gegenwärtigen, anorganisch-analytischen, materiellen Chemie.

18 Siehe R. Steiner: «*Geisteswissenschaftliche Menschenkunde*» (GA107), Vortrag: Wesen und Bedeutung der zehn Gebote.

19 «*Saturn*»: gemeint ist die sogenannte polarische Wurzelrasse, die erste Wurzelrasse der Erden-Evolution. Die zweite wird die hyperboräische Wurzelrasse genannt, siehe: «*Aus der Akasha -Chronik*» (GA11), Kap.: Die hyperboräische und die polarische Epoche.

20 Siehe ebda. Kap.: Unsere atlantischen Vorfahren.

21 Slawische Völker, d.h. der sechsten Unterrasse der nordatlantischen, der fünften Wurzelrasse.

22 Ferdinand Lasalle (1825-1864), deutscher Publizist und Arbeiterführer. Karl Marx (1818-1883).

23 Ernst Haeckel (1834-1919), begründet die Auffassung der Abstammung des Menschen von affenartigen Vorfahren. Siehe R. Steiner: «*Haeckel, Die Welträtsel und die Theosophie*», in: «*Die Welträtsel und die Anthroposophie*» (GA54).

24 Fürst P. A. Kropotkin (1842-1921), M. A. Bakunin (1814-1876), A. I. Herzen (1812-1870): russische Revolutionäre.

Vortrag, 20.3.1913

«*Und der Reihe nach sollen besprochen werden die Veränderungen, welche diese menschlichen Hüllen unter dem Einfluss der Esoterik oder aber der exoterisch ernst*

getriebenen Anthroposophie erfahren.»

«In der Anthroposophie kommt es nicht nur darauf an, dass die entsprechenden Wahrheiten in Büchern und in Reden mitgeteilt werden, sondern es kommt darauf an, wie sie geschrieben und wie sie mitgeteilt werden.»

Vortrag, 21.3.1913

«Das ist etwas, was in gewisser Beziehung wirklich nach und nach die Seele, die sich anthroposophisch oder esoterisch entwickelt, an sich erleben kann, dass sie in gewisser Beziehung mit der Pflanzennahrung etwas nicht Erdschweres, sondern etwas der Sonne, d.h. dem Zentralkörper des ganzen Planetensystems Eigenes in sich aufnimmt.»

«Die Pflanzennahrung ist eine solche, dass sie in dem Organismus jene Kräfte regt, welche den Menschen in eine Art kosmische Verbindung bringen mit dem ganzen planetarischen System. »

«Es ist also in jeder Weise interessant zu sehen, wie diese Dinge mit kosmischen Geheimnissen zusammenhängen und wie man durch die Kenntnis dieser kosmischen Geheimnisse die eigentliche Wirkung der Nahrungsstoffe im menschlichen Organismus verfolgen kann.»

«Der Mensch ist durch sein Hirn gleichsam ein Angehöriger des ganzen Sternenhimmels, durch sein Herz mit all dem, was dazugehört, ein Angehöriger der Sonne, durch sein Verdauungssystem und alles, was dazugehört, im anderen Sinn, ein Erdenwesen.»

25 Siehe R. Steiner: «Das Hereinwirken geistiger Wesenheit in den Menschen» (GA102); «Die Geheimwissenschaft im Umriss» (GA13); «Geisteswissenschaft und Medizin» (GA312); Lothar Vogel: «Der dreigliedrige Mensch», Kap.: Der Rhythmische Organismus. Der Kreislauf. Der ätherische Kreislauf.

26 «Die geistige Führung des Menschen und der Menschheit» (GA15).

27 Siehe R. Steiner: «Der Mensch im Lichte von Okkultismus, Theosophie und Philosophie» (GA137), 7. Vortrag.

28 Siehe die an diesen Vortrag anschließenden Vorträge, 22.-29.3.1913 desselben Zyklus (GA145)

Vortrag, 9.11.1923

Die als «Esoterische Betrachtungen» erschienenen Vorträge «Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes» enthalten im ersten Teil: *Der Zusammenhang der Weltverhältnisse, der Erdenverhältnisse und der Tierwelt mit dem Menschen*; im zweiten Teil: *Der innere Zusammenhang der Welterscheinung und Weltwesen*; im dritten Teil: *Die Pflanzenwelt und die Naturelementargeister*; im vierten Teil: *Die Geheimnisse der menschlichen Organisation*. Zu ihm gehören die Inhalte der folgenden beiden Vorträge vom 9. und 10.11.1923.

Der Vortrag vom 11.11.1923 (*Die Quellen des Geistig-Moralischen in der Menschheit, Menschenverständnis und Liebe*) führt zu dem Gipfel dieses Zyklus und leitet in dem darauffolgenden Zyklus «Mysteriengestaltungen» (23.11.-23.12.1923, GA232) zu den Ereignissen der Weihnachtstagung (die Begründung der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft und die Konstitution der Freien Hochschule am Goetheanum in Dornach) über.

29 Siehe Vortrag desselben Zyklus (GA230) vom 11.11.1923.

30 Siehe: «Initiations-Erkenntnis» (GA227), 5. Vortrag.

31 Siehe: «Das Miterleben des Jahreslaufes in vier kosmischen Imaginationen» (GA229), 1. Vortrag, 13.10.1923

32 Siehe: «Geisteswissenschaft und Medizin» (GA312), «Geisteswissenschaftliche Impulse zur Entwicklung der Physik» (GA321). Die Wärme auf der Grenze positiver und negativer Materialität, 6.-8. und 10. Vortrag.

33 Siehe Vortrag vom 10.11.1923 (GA230).

34 Siehe: «Die Ätherisation des Blutes». Vortrag, 1.10.1911; in: «Das esoterische Christentum und die geistige Führung der Menschheit» (GA130)

35 Hier wird von Rudolf Steiner dargestellt, was er in Panmaenmawr/Wales zum ersten Mal über die Prozesse der kosmischen Ernährung eingehend geisteswissenschaftlich entwickelt. Siehe: «Initiations-Erkenntnis» (GA227), 5. Vortrag.

36 Dieser Satz bildet die zentrale Grundsäule im Zusammenhang des Inhaltes unseres II. Bandes, der von der irdisch-kosmischen Ernährung handelt.

37 Vgl. Band I, 3. Vortrag, 16.9.1922.

38 Siehe den folgenden Vortrag.

39 Die geistigen, höheren Hierarchien sind die über dem Menschen stehenden «höheren, geistigen Wesen». Die Hierarchien-Lehre des großen Eingeweihten Dionysius des Areopagiten aus der Schule des Paulus ist durch die Geisteswissenschaft Rudolf Steiners, die Anthroposophie, neu begründet worden. Die christlichen Namen der 1. Hierarchie: Seraphime, Cherubime, Throne sind als «Kräfte-Geister» genannt: Geister der Liebe, der Harmonie, des Willens; die der 2. Hierarchie: Kyriotetes, Dynameis, Exusiai als «Lichtes-Geister»: Geister der Weisheit, der Bewegung, der Form, und die der 3. Hierarchie als «Seelen-Geister»: als Urbeginne oder Zeitgeister, Geister der Persönlichkeit – als Feuer-Geister oder Volksgeister – als Geister des Zwiellichtes, Söhne des Lebens. Siehe auch: «Die geistigen Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt» (GA110); «Die geistigen Wesenheiten in den Himmelskörpern und Natureichen» (GA136); «Die Geheimwissenschaft im Umriss» (GA13).

40 Hinweis auf «Die Weltgeschichte in anthroposophischer Beleuchtung und als Grundlage der Erkenntnis des Menschengestes» (GA233), 7. Vortrag: «Durch die Betrachtung des physischen Leibes allein ist es unmöglich, auch nur das geringste Heilmittel zu finden.»

41 Siehe: «Die gesunde Entwicklung des Leiblich-Physischen als Grundlage der freien Entfaltung des Seelisch-Geistigen» (23.12.1921-7.1.1922; GA303).

42 Siehe: «Eine okkulte Physiologie» (GA128).

43 «Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst» (GA27), Kap. VI.: Blut und Nerv; Kap. VII.: Das Wesen der Heilwirkungen.

Vortrag, 10.11.1923

«Da ist das Mineralische, dieses Mineralische geht in den Menschen ein. Im Menschen wird es durch das Flüssige und so weiter bis zum Wärmeäther verwandelt; da ist es Wärmeäther. Dieser Wärmeäther hat die größte Neigung, dasjenige, das aus den Weltenweiten an Kräften hereinstrahlt und hereinströmt, in sich aufzunehmen. Er nimmt also die Kräfte des Weltenalls auf. Und diese Kräfte des Weltenalls bilden sich nun als die Geisteskräfte, die hier die wärmeätherisierte Erdenmaterie durchgeistigen ... »

«Man sieht erst hinein in die menschliche Natur, wenn man weiß, dass alles, was von außen aufgenommen wird, gründlich umgearbeitet werden muss. Nehmen Sie daher einen äußeren Stoff und wollen Sie ihn prüfen auf seinen Wert für das Menschenleben, so können Sie das zunächst mit der gewöhnlichen Chemie gar nicht tun, weil Sie wissen müssen, wie viel Kraft der menschliche Organismus aufwenden muss, um einen äußerlich mineralischen Stoff bis zu der Flüchtigkeit des Wärmeäthers zu bringen. Kann er das nicht, dann lagert sich dieser äußere mineralische Stoff in ihm ab, wird schwerer Erdenstoff, bevor er in Wärme übergegangen ist.»

«Jede solche Ablagerung im Menschen bedeutet, dass der Mensch in sich nicht für die in ihm vorhandenen Stoffe den Anschluss an das Geistige des Kosmos findet. »

44 Vgl. Anm. 43, Kap. VIII : Tätigkeiten im menschlichen Organismus. Diabetes mellitus.

45 «Die Geheimwissenschaft im Umriss» (GA13), Kap.: Die Weltentwicklung und der Mensch.

46 s. S. 73.

47 «Kamaloka» = Ort der Begierden. Siehe: «Theosophie. Einführung in übersinnliche Welterkenntnis und Menschenbestimmung» (GA9), Kap.: Die drei Welten, II. Die Seele in der Seelenwelt nach dem Tode. Die sieben Stufen der Seelenläuterung.

Als Rudolf Steiner vom 7.-16.6.1924 in Koberwitz bei Breslau vor anthroposophischen Landwirten im Rahmen der 8 Vorträge und 4 Aussprachestunden des Landwirtschaftlichen Kurses im 4. Vortrag (Kräfte und Substanzen, die in das Geistige hineingehen: die Düngungsfrage) die Prozesse der menschlichen Ernährung darstellt, erscheint dieses Thema zunächst in stärkster Konzentration in folgenden Sätzen:

«Sehen Sie: man glaubte nämlich das Allerwichtigste in der Ernährung – nehmen Sie nicht übel, dass ich die Dinge so unbefangen sage – sei dasjenige, was man täglich isst. Nun, das ist schon wichtig, was man täglich isst. Aber der meiste Teil dessen, was man täglich isst, ist gar nicht dazu da, um als *Substanz* in den Körper aufgenommen zu werden und im Körper abgelagert zu werden. Sondern der meiste Teil ist da, damit er die *Kräfte*, die er in sich enthält, an den Körper abgibt, den Körper in Regsamkeit bringt. Und der meiste Teil desjenigen, was man auf diese Weise in sich aufnimmt, wird eigentlich wieder ausgeschieden, so dass man sagen muss, **nicht um eine gewichtsmäßige Anordnung im**

Stoffwechsel handelt es sich hauptsächlich, sondern **darum handelt es sich, ob wir mit den Nahrungsmitteln die Lebendigkeit der Kräfte in der richtigen Weise in uns aufnehmen können.** Denn diese Lebendigkeit brauchen wir zum Beispiel, wenn wir gehen oder wenn wir arbeiten, überhaupt, wenn wir die Arme bewegen. Dagegen dasjenige, was der Körper in der Weise braucht, um die Substanzen in sich abzulagern, um sich sozusagen zu bereichern mit Substanzen, jenen Substanzen, die man dann wiederum abstößt, wenn man alle sieben bis acht Jahre seine Körpersubstanz erneuert, das wird zum allergrößten Teil aufgenommen durch die Sinnesorgane, durch die Haut, durch die Atmung, so dass dasjenige, was der Körper eigentlich substantiell in sich aufnehmen, was er ablagern muss, das nimmt er in äußerst feiner Dosierung auf fortwährend und verdichtet das erst im Organismus. Er nimmt es aus der Luft auf, verhärtet und verdichtet dann das so weit, dass man es dann in Nägeln, Haaren usw. abschneiden muss. Es ist ganz falsch, die Formel aufzustellen: aufgenommene Nahrung, Durchgang durch den Körper, Nägel- und Hautabschuppung und dergleichen, sondern **man muss formulieren: Atmung, feinste Aufnahme durch die Sinnesorgane, sogar durch die Augen, Durchgang durch den Organismus, Ausstoßen.** Während in der Tat dasjenige, was wir durch den Magen aufnehmen, wichtig ist dadurch, dass es innere Regsamkeit hat wie ein Heizmaterial, die Kräfte zum Willen, der im Körper wirkt, in den Körper einführt. Nun sehen Sie: man wird ja ganz verzweifelt, wenn man an dieses, was die Wahrheit ist, was sich einfach ergibt aus geistiger Forschung, herankommen sieht die Ansichten der heutigen Wissenschaft, die genau das Umgekehrte davon verfißt. Man wird deshalb verzweifelt, weil man sich sagt, **dass es so schwierig ist, mit dieser heutigen Wissenschaft in den wichtigsten Fragen sich überhaupt zu verständigen.** Und ein solches Verständnis muss kommen; denn die heutige Wissenschaft würde absolut in eine Sackgasse führen, gerade gegenüber dem praktischen Leben. Und **sie kann auf ihren Wegen einfach gewisse Dinge, auf die sie fast mit der Nase gestoßen wird, nicht verstehen.** Ich rede gar nicht von den Experimenten. Das ist in der Regel wahr, was die Wissenschaft sagt darüber. Die Experimente kann man ganz gut brauchen; was dann theoretisiert wird, ist schlimm. Aus dem gehen die praktischen Winke für die verschiedenen Gebiete des Lebens leider hervor. Wenn man auf das alles sieht, sieht man die Schwierigkeit der Verständigung. Aber auf der anderen Seite muss diese Verständigung kommen auf den allerpraktischsten Gebieten des Lebens, zu denen die Landwirtschaft gehört.

Sehen Sie: man muss schon Einsichten haben auf den verschiedensten Gebieten des landwirtschaftlichen Lebens über die Wirkungsweise des Stofflichen, der Kräfte und auch über die Wirkungsweise des Geistigen, wenn man die Dinge in der richtigen Weise behandeln will.

Als Rudolf Steiner nun am 20.6.1924 den Mitarbeitern und Mitgliedern in Dornach einen Bericht über den Landwirtschaftskursus und die Ziele einer Erneuerung der Landwirtschaft gab, wird diese Stelle am Schluss nochmals in unverkennbarer Eindringlichkeit dargestellt (in der neuen Auflage, Dornach 1979, des Landwirtschaftlichen Kursus [GA327] als Einführungsvortrag abgedruckt): «Dasjenige, was für eine Weiterpflege der Natur notwendig ist, das ist ja vollständig in das Nichtwissen hineingekommen im Laufe des materialistischen Zeitalters. Man weiß ja die wichtigsten Dinge nicht. Und so werden die Dinge fortgehandelt, Gewiss aus einem ganz guten Instinkte heraus, aber der verschwindet allmählich. Die Traditionen verschwinden. Die Leute werden mit Wissenschaft die Äcker düngen. Die Kartoffeln, das Getreide, alles wird immer schlechter.

Das wissen auch die Leute, dass es schlechter wird, konstatieren es statistisch. Es ist heute nur eben erst das Sträuben vorhanden gegen praktische Maßregeln, welche ausgehen von demjenigen, was man in geistiger Anschauung gewinnen kann.

Dass man in diesen Dingen einmal richtig schaut, richtig sieht, das ist von einer ungeheuren Bedeutung. Ich habe es auch hier öfter gesagt, wenn einer eine Magnetnadel hat, die immer eine ganz bestimmte Richtung einnimmt, die eine Spitze nach dem magnetischen Nordpol, die andere Spitze nach dem magnetischen Südpol, so würde man ihn für kindisch halten, wenn er sagen würde, in der Magnetnadel drinnen liegen die Gründe, warum die eine Spitze

immer nach Norden, die andere Spitze immer nach dem Süden zeigt. Man sagt: Hier ist die Erde, da ist die Magnetnadel. Warum zeigt die Magnetnadel mit der einen Spitze nach Norden, mit der anderen Spitze nach Süden? Weil hier ein magnetischer Nordpol, hier ein magnetischer Südpol ist; der richtet die Richtung der Magnetnadel nach der einen und nach der anderen Seite. Die ganze Erde nimmt man zu Hilfe, um die Richtung der Magnetnadel zu erklären. Man geht aus der Magnetnadel heraus. Man würde den für kindisch halten, der meinte, dass die Ursache dafür in der Magnetnadel liege.

So kindisch ist man aber, wenn man glaubt, dass dasjenige, was die heutige Wissenschaft in unmittelbarer Nähe der Pflanzen oder in der unmittelbaren Umgebung konstatiert, von dem abhängt, was man da anschaut. Am Pflanzenwachstum ist der ganze Himmel mit seinen Sternen beteiligt! Das muss man wissen. Das muss in die Köpfe wirklich nun einmal hineinkommen. Man muss sich sagen können, es ist ebenso kindisch, in der heutigen Art Botanik zu treiben, wie es kindisch wäre, über die Magnetnadel so zu reden, wie ich es heute angedeutet habe.

Und gewisse Dinge kann jeder Gebildete sich heute aneignen, wenn er nur Sinn hat für die allereinfachsten Bedingungen des anthroposophischen Lebens.

Dasjenige, was ich in Penmaenmawr zum allererstenmal angedeutet habe im vorigen Jahre, das ist außerordentlich wichtig. Die Leute wissen ja heute nicht einmal, wie Mensch und Tier sich ernährt, geschweige denn eine Pflanze. **Die Leute glauben, Ernährung besteht darin, dass der Mensch die Substanzen seiner Umgebung isst.** Er nimmt sie in den Mund herein; sie kommen dann in den Magen. Da wird ein Teil abgelagert, ein Teil geht weg. Dann wird der verbraucht, der abgelagert worden ist. Dann geht der auch weg. Dann wird das wieder ersetzt. In einer ganz äußerlichen Weise stellt man sich heute die Ernährung vor. **So ist es aber nicht**, dass mit den Nahrungsmitteln, die der Mensch aufnimmt durch seinen Magen, aufgebaut werden Knochen, Muskeln, sonstige Gewebemasse –, **das gilt ausgesprochen ja nur für den menschlichen Kopf.** Und alles dasjenige, was auf dem Umwege durch die Verdauungsorgane in weiterer Verarbeitung im Menschen sich ausbreitet, das bildet nur das Stoffmaterial für seinen Kopf und für alles dasjenige, was im Nerven-Sinnes-System und dem, was dazu gehört, sich ablagert, währenddem zum Beispiel für das Gliedmaßensystem oder für die Organe des Stoffwechsels selber die Substanzen, die man braucht, also sagen wir, **um Röhrenknochen zu gestalten für die Beine oder für die Arme, oder für Därme zu gestalten für den Stoffwechsel, für die Verdauung**, gar nicht durch die durch den Mund und Magen aufgenommene Nahrung gebildet werden, sondern sie **werden durch die Atmung und sogar durch die Sinnesorgane aus der ganzen Umgebung aufgenommen.** Es findet fortwährend im Menschen ein solcher Prozess statt, dass das durch den Magen Aufgenommene hinaufströmt und im Kopfe verwendet wird, dass dasjenige aber, was im Kopfe, beziehungsweise im Nerven-Sinnes-System aufgenommen wird aus Luft und aus der anderen Umgebung, wiederum hinunterströmt, und daraus werden die Organe des Verdauungssystems oder die Gliedmaßen.

Wenn Sie also wissen wollen, woraus die Substanz der großen Zehe besteht, müssen Sie nicht auf die Nahrungsmittel hinschauen. Wenn Sie Ihr Gehirn fragen: woher kommt die Substanz?, da müssen Sie auf die Nahrung sehen. Wenn Sie aber die Substanz Ihrer großen Zehe, insofern sie nicht Sinnessubstanz, also mit Wärme und so weiter ausgekleidet ist – insofern wird sie auch durch den Magen ernährt –, sondern dasjenige, was sie außerdem an Gerüstesubstanz usw. ist, kennen wollen, so wird das aufgenommen durch die Atmung, durch die Sinnesorgane, ein Teil sogar durch die Augen. **Und das geht alles, wie ich es ja öfter hier ausgeführt habe, durch einen siebenjährigen Zyklus in die Organe hinein, so dass der Mensch substantiell in Bezug auf sein Gliedmaßen-Stoffwechsel-System, das heißt die Organe, aufgebaut ist aus kosmischer Substanz. Nur das Nerven-Sinnes-System ist aus tellurischer, aus irdischer Substanz aufgebaut.** Nun sehen Sie, das ist eine so fundamental bedeutsame Tatsache, dass das physische Leben von Mensch und Tier überhaupt nur beurteilt werden kann, wenn das gewusst wird. Und nichts, nicht einmal die Mittel und Wege, um so etwas zu wissen, nichts ist in der heutigen Wissenschaft gegeben. Man kann es gar nicht wissen mit der heutigen Wissenschaft. Es

geht gar nicht, weil, wenn die heutige Wissenschaft mit ihren Mitteln arbeitet, sie gar nicht zu so etwas kommen kann. Es ist unmöglich, es ist aussichtslos.

Das sind die Dinge, die eben durchaus bedacht werden müssen. **Daher haben wir heute diese Trennung von Theorie und Praxis.** Die heutige Praxis ist geistlos, ist eine bloße Routine.

Aber es hört auf dasjenige, was aus dem Geist kommt, unpraktisch zu sein, wenn es eben tatsächlich aus dem Geiste kommt. Es wird dann im eminentesten Sinne praktisch.»

Der Inhalt des gesamten Landwirtschaftskursus dient schließlich dieser Verständigung, und die Bewahrheitung seiner praktischen Anweisungen durch die Begründung und jetzt über 50-jährigen Ergebnisse der Praxis der biologisch-dynamischen Landwirtschafts-Bewegung sind die Grundsteine zu dieser Verständigung in der Lebenspraxis in allen Erdteilen der Welt.

Hier sollen die diesbezüglichen Stellen aus dem Zyklus *«Initiations-Erkenntnis»* (Penmaenmawr, 19.-31.8.1923, GA227) wiedergegeben werden, insofern sie sich unmittelbar auf das «Irdisch-Kosmische» der Ernährung des Menschen, auch auf das zentrale Thema einer zukünftigen Landwirtschaft beziehen. Schon im I. Band haben wir durch die Anmerkungen 33, 34, 35 auf die Entstehungsmomente dieser ganz neuartigen Grunderkenntnisse im Jahre 1923 hingewiesen. Der folgende Text ist dem Vortrag vom 23.8.1923 (*Des Menschen Beziehungen zu den drei Welten*) entnommen:

«Wenn wir von dieser Charakteristik der Dreigeteiltigkeit des Menschen und der Dreigeteiltigkeit der Welt nun zu den Beziehungen zwischen beiden übergehen, dann ist es gut, wenn man in jeder der drei Welten das Substantielle und die Aktivität unterscheidet. Ich werde also sowohl bei der geistigen Welt, wie bei der Seelenwelt, wie bei der stofflichen, sinnlich-physischen Welt das Substantielle und die Tätigkeit, die Aktivität unterscheiden. In Wirklichkeit sind Substanz und Aktivität eines; aber sie wirken nach der Welt hin in verschiedener Weise. Sie können sich das an der Substantialität Ihres eigenen menschlichen Wesens klarmachen.

Sie haben in Ihrem Arm Ihre Substanz. Wenn diese Substanz nicht in Ordnung ist, dann werden Sie irgendeinen Schmerz im Arme empfinden. Da zeigt sich, da offenbart sich dasjenige, was in der Substanz nicht in Ordnung ist, nach innen. Wenn die Tätigkeit des Armes nicht in Ordnung ist, so geben Sie vielleicht dem Mitmenschen einen Schlag. Das tut dem andern weh. Da ist die Tätigkeit nicht in Ordnung. Dennoch aber, dieses Substantielle und die Tätigkeit sind in Ihrem Arme eins; aber sie äußern sich, sie offenbaren sich in verschiedener Weise nach außen.

So müssen wir in jeder der drei Welten ein Substantielles und eine Aktivität unterscheiden. Ich will dieses (in der Zeichnung) so unterscheiden, dass ich das Substantielle überall als das Rote, die Tätigkeit überall als das Gelbe bezeichne. So dass wir also haben in der spirituellen Welt Aktivität (gelb), Substanz (rot); in der Seelenwelt Aktivität (gelb), Substanz (rot); in der physisch-sinnlichen Welt Aktivität (gelb), Substanz (rot).

Wenn wir nun den menschlichen Kopf betrachten, so ist dieser menschliche Kopf seiner Substanz nach ganz aus der physischen Welt heraus gebildet. Die Substanz des Kopfes ist zunächst während der menschlichen Embryonalbildung aus der Substanz, die von den Eltern herrührt, genommen; und die weitere Ausbildung des Kopfes erfolgt auch dadurch, dass dem ganzen menschlichen Kopf und Sinnes- und Nerven-System die Substanz dieser irdisch-stofflichen Welt zugrunde liegt. So dass ich sagen muss: Der Kopf ist aus der Substanz der physisch-sinnlichen Welt gebildet. Dagegen ist alle Tätigkeit, welche diese Formen des menschlichen Kopfes *plastisch* ausbildet, all dasjenige, was dem menschlichen Kopfe aus der Substanz heraus durch Aktivität *Form* gibt, das ist ganz und gar aus der geistigen Welt heraus gebildet. So dass der Kopf in Bezug auf die Aktivität ganz und gar aus der geistigen Welt heraus gebildet ist. Deshalb muss der Kopf auch nach oben offen sein – in geistiger Beziehung –, damit die geistige Tätigkeit hereinkommen kann.

So dass Sie also in jedem Augenblicke Ihres Lebens sich sagen können: In meinem Haupte habe ich etwas, was der Substanz, dem Stoffe nach, ganz aus der Erde genommen ist, was

aber so zusammengesetzt ist, so plastisch gebildet ist, dass niemals irdische Kräfte dieses menschliche Haupt bilden können. **Die Formen dieses Menschenhauptes sind ganz und gar aus der geistigen Welt heraus gebildet, sind sozusagen Himmelsschöpfung.** Es ist gerade sehr tiefgehend für den geistigen Betrachter, dieses menschliche Haupt in Bezug auf die Welt zu betrachten.

Der Mensch richtet, wenn er geistig betrachtet, seinen Blick auf irgendeine Pflanze. Er sagt sich: Die Pflanze hat eine bestimmte Form. Ihre Substanz hat sie aus der Erde genommen. Aber die Form ist aus der ätherischen Welt, also noch aus der Raumeswelt.

Betrachtet der Mensch ein Tier, so sagt er sich: Dieses Tier hat die Substanz seines Kopfes ganz und gar aus der Raumeswelt. Aber in seine Tätigkeit fiel schon etwas Geistiges herein. Das höchste Geistige, dasjenige, was man eigentlich himmlisch nennen kann, spielt aber erst in den Bau des menschlichen Kopfes herein. Dieser menschliche Kopf könnte niemals durch irgendwelche irdischen Kräfte entstehen, obwohl seine Substanz aus den Erdenstoffen genommen ist. So baut im menschlichen Haupte, das selber eine Art kleiner Kosmos ist, aus Erdenstoffen die Geisteswelt ein Gebilde auf.

Gerade das Umgekehrte ist der Fall bei dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-Menschen, bei demjenigen Menschen, der also die Organe für die äußere Bewegung enthält, Beine, Arme, dasjenige, was sich von Beinen und Armen nach innen fortsetzt, die Verdauungsorgane.

Ich lasse in der Mitte aus zunächst die rhythmische Organisation, Atmungs- und Blutzirkulations-Organisation, und ich nehme jetzt dasjenige, was sich aus all dem zusammensetzt, was verdaut, was ernährt und was aus der Verdauung, der Ernährung, also aus der inneren Verbrennung des Menschen hervorgeht als Bewegungen des Menschen.

Das ist nun seiner Substanz nach gar nicht aus der Erde aufgebaut. So unwahrscheinlich Ihnen das zunächst klingt, so tragen Sie gerade in Ihrem Stoffwechsel-Gliedmaßen-Menschen etwas in sich, was seiner Substanz nach gar nicht aus der Erde aufgebaut ist, sondern das seiner Substanz nach ganz und gar besteht aus der Substanz der dritten Welt, aus der Substanz, die in der geistigen, in der spirituellen Welt vorhanden ist. Sie werden sagen: Aber ich sehe doch die Beine, sie sind doch sinnlich-physisch sichtbar. Wenn sie aus geistiger Substanz bestünden, so wären sie doch nicht sinnlich-physisch sichtbar. – Es ist ein ganz berechtigter Einwand; aber da kommt folgendes in Betracht.

Ihre wahren Beine sind nämlich durchaus geistig, Ihre wahren Arme auch durchaus geistig, und der Stoff wird nur vom Kopfe hineingeschickt. Der Kopf ist dasjenige Organ, das nun die Geistarme und Geisthände, Geistbeine und Geistfüße ausfüllt mit dem Stoffe. Der dringt nur ein in das Geistige der Gliedmaßen und der Verdauungsorgane. So dass dasjenige, was eigentlich ganz und gar aus der geistigen Welt heraus ist in der Substanz, durchsetzt wird, durchtränkt wird mit physischem Stoff, aber vom Kopfe aus. Deshalb ist es so, dass man zunächst mit physischer Wissenschaft so schwer begreifen kann, dass der Mensch aus Kopf-, Brust- und Gliedmaßen-, Verdauungs-Organen besteht. Da stellen sich die Leute vor: Der Kopf ist oben, und der Mensch hat eigentlich nur da den Kopf, wo ihn der Enthauptete nicht mehr hat. Das ist aber nicht der Fall, sondern der Kopf des Menschen ist stofflich überall. Der Mensch ist auch in der großen Zehe Kopf, weil der Kopf da die Substanz hineinschickt. Aber ursprünglich, primär, ist nur Kopfsubstanz irdisch. Der Kopf gibt dann die Erdenstofflichkeit an die übrigen Substanzen ab; während die eigene Substanz der Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organen aus der geistigen Welt genommen ist.

Bringt man es durch eine starke negative Autosuggestion dahin, sich den Kopf von einem Menschen wegzusuggestieren, so dass man imstande ist, nicht nur in Gedanken, sondern durch eine starke negative Autosuggestion den Menschen kopflos erscheinen zu lassen, dann verschwindet auch die übrige Organisation, und mit dem Kopfe ist das weg, was der ganze Mensch ist als sinnlich anschauliches Wesen. Man muss dann das Übrige seelisch-geistig anschauen, wenn es überhaupt noch für einen da sein soll, weil wir in Wirklichkeit herumgehen, bestimmt von den höheren Welten aus, mit Geistbeinen, mit Geistarmen, und nur der Kopf gewissermaßen das durchtränkt, ausfüllt mit physischen Stoffen.

Dagegen sind die Kräfte, die Aktivität für alles das, was Stoffwechsel-Gliedmaßen-Mensch ist, von der physischen Welt her genommen. So dass, wenn Sie das eine Bein vorsetzen

oder den Arm bewegen mit Hebekräften nach mechanischer Ordnung, diese mechanische Ordnung, ja auch die chemischen Vorgänge, die in den Armen und in den Beinen vor sich gehen, wenn man sich bewegt, oder die chemischen Vorgänge, die in den Verdauungs-Organen vor sich gehen, dass die irdischer Aktivität sind. So dass Sie also in Ihren Gliedmaßen an sich tragen unsichtbare Substanz, aber solche Kräfte, die dem Erdendasein entnommen sind.

Wir sind also aufgebaut als Mensch in Bezug auf unser Haupt für dasjenige, was dieses Haupt an Substanz enthält, von der Erde aus; wir sind durchsetzt von Kräften in Bezug auf unser Haupt vom Himmel aus. Wir sind in Bezug auf unsere Gliedmaßen aufgebaut ganz und gar aus einer Substanz, die vom Himmel herunter ist. Aber die Kräfte, die in dieser Himmels-substanz während unseres Erdenlebens von der Geburt bis zum Tode spielen, das sind die Kräfte der Erde, Gravitation, das sind die anderen physischen Kräfte der Erde, das sind die chemischen Kräfte der Erde.

Sie sehen also, das Entgegengesetzte ist bei Kopf und Gliedmaßen der Fall. Der Kopf besteht aus Erdenstoff und wird seinen plastischen Formen nach aus der Himmelsaktivität gebildet. Die Gliedmaßen des Menschen und die Verdauungs-Organisation damit sind ganz und gar aus Himmels-Substanz gebildet. Man würde sie nicht sehen, wenn sie nicht vom Kopf durchtränkt würden mit irdischer Substanz. Aber indem der Mensch geht, indem der Mensch greift, indem der Mensch verdaut, bedient sich die Himmels-substanz der irdischen Kräfte, um dieses Leben auf Erden von der Geburt bis zum Tode zu führen.

In dieser komplizierten Weise steht der Mensch in Relation, in Beziehung zu den drei Welten. Es hat also die geistige Welt ihrer Aktivität nach Anteil an seinem Kopfe, ihrer Substanz nach Anteil an dem dritten Organisations-System des Menschen, an dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-System. Es hat die unterste, die am meisten sinnliche Welt durch ihre Aktivität Anteil an dem Stoffwechsel und den Gliedmaßen-Bewegungen. Durch ihre Substanz hat sie Anteil am Kopfe; dagegen ist das Substantielle des dritten menschlichen Systemes ganz und gar ein Geistiges.

Im mittleren System, das die Atmung und die Blutzirkulation umfasst, in dem gehen eben durcheinander geistige Aktivität, stoffliche Substantialität. Aber die geistige Aktivität, die durch unsere Atmungsbewegungen, durch unsere Herzbewegungen strömt, die ist wieder etwas begleitet von Substantialität. Und ebenso ist die Substantialität des irdischen Wesens, insofern sie durch den Sauerstoff in die Atmung einströmt, etwas begleitet von irdischer Tätigkeit. Sie sehen also, in dem mittleren Menschen, in dem zweiten System des Menschen, da strömt alles zusammen. Da strömt himmlische Substantialität und Aktivität ein, da strömt irdische Aktivität und Substantialität ein. Dadurch wird der Mensch empfänglich, nun auch hier entgegenzunehmen die Aktivität der mittleren Welt und die Substantialität der mittleren Welt.

Es kommt also im mittleren Menschen viel durcheinander. Deshalb müssen wir im mittleren Menschen dieses wunderbar vollkommene rhythmische System haben, den Herzrhythmus, den Lungenrhythmus im Atmen, weil alles dasjenige, was da an Aktivität und Substantialität durcheinanderkommt, im Rhythmus sich ausgleichen, sich harmonisieren, sich melodisieren will und es auch kann, weil der Mensch so veranlagt ist.

Während also Aktivität und Substantialität aus ganz verschiedenen Quellen im Kopfsystem, im Gliedmaßensystem kommen, strömt im mittleren System aus allen drei Welten, und noch dazu in verschiedenartiger Weise, ein (es wird gezeichnet) hier die Aktivität, von Substantialität begleitet, hier die Substantialität, von Aktivität begleitet, hier reine Aktivität, hier reine Substantialität; das strömt im mittleren Menschen ein. Und wenn Sie eines Menschen Pulsschlag beobachten als Arzt, so fühlen Sie eigentlich im Pulsschlag den Ausgleich zwischen Himmelsseele und irdischer Aktivität und Substantialität. Und wenn Sie die Atemzüge beobachten, so fühlen Sie wiederum dieses Streben des Menschen in seinem Innern nach der Ausgleiche dieser verschiedenen Agenzien, die aus der mittleren Welt in Beziehung zu ihm stehen. Sehen Sie, das ist die Beziehung des Menschen zu den drei Welten.»

Alle Maßnahmen, die nun von Rudolf Steiner für eine Erweiterung der Düngung, in der

Behandlung des Erdlebens, des Pflanzenwachstums entwickelt wurden, fußen im Grunde auf dieser neuen Grundlehre der dreigliedrigen Beziehung des Menschen zu den «drei Welten» und sind somit die praktischen Bausteine geworden für die oben geforderte Verständigung der Wissenschaft und Lebenspraxis für die tatsächliche leiblich-seelisch-geistmäßige Ernährung der Menschheit und der Fruchtbarkeit des lebendigen Erdorganismus.

Wie wenig die geistige Anschauung erlaubt, aus abstrakten Verstandesurteilen zu vagen Analogieschlüssen zu kommen, zeigt das schöne Beispiel im 8. Vortrag des Landwirtschaftskursus, wo die Grundfragen lebensgemäßer Tierfütterung dargelegt werden. Rudolf Steiner knüpft an die obige Stelle im 9. Vortrag an:

«Ich habe es schon berührt, aber hier, wo Grundlagen geschaffen werden sollen für die Fütterungsvorgänge, muss es noch einmal besonders herausgestellt werden. Sehen Sie: Gehen wir, weil es sich um die Fütterung handelt, vom Tier aus. Beim Tier haben wir nicht eine so scharfe Dreigliederung des Organismus wie beim Menschen. Wir haben beim Tiere auch ausgesprochen den Nerven-Sinnes-Organismus und den Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organismus. Die sind scharf voneinander getrennt, aber der mittlere, der rhythmische Organismus ist bei verschiedenen Tieren verschwommen. Es geht etwas hinein in den rhythmischen Organismus, was noch aus dem Sinnesorganismus stammt, und noch etwas, was aus dem Stoffwechselorganismus stammt; so dass man eigentlich beim Tier anders reden sollte als beim Menschen. Beim Menschen redet man ganz exakt von dieser Dreigliederung des Organismus. Aber beim Tier sollte man sprechen von der im Kopfe vorzugsweise lokalisierten Nerven-Sinnes-Organisation und von der im Hinterleib und in den Gliedmaßen organisierten, aber wiederum den ganzen Organismus durchdringenden Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organisation; und in der Mitte, da wird beim Tier der Stoffwechsel rhythmischer als beim Menschen, und auch die Nerven-Sinnes-Organisation wird rhythmischer, und die beiden schwimmen ineinander, so dass das Rhythmische nicht als so stark Selbständiges entsteht beim Tier. Es ist ein mehr undeutliches Ineinanderklingen von beiden äußersten Polen. Beim Tiere sollte man also eigentlich von einer Zweigliederung des Organismus sprechen, so dass aber die beiden Glieder in der Mitte sich miteinander vermischen und dadurch die sogenannte tierische Organisation entsteht. Nun alles dasjenige, was an Substanzen in der Kopforganisation ist – das ist ja beim Menschen auch so; aber bleiben wir beim Tiere –, was in der Kopforganisation ist, das ist von irdischer Materie. Was da Materie drinnen ist im Kopf, ist von irdischer Materie. Schon im Embryonalen wird irdische Materie hineingeleitet in die Kopforganisation. Die Organisation des Embryos muss so eingerichtet sein, dass der Kopf seine Stoffe bekommt von der Erde aus. Also da drinnen haben wir Irdisch-Stoffliches. Dagegen alles, was wir an Stofflichkeit haben in der Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organisation, was da unsere Därme, unsere Gliedmaßen, unsere Muskeln, unsere Knochen usw. durchsetzt, das stammt nicht von der Erde, sondern das stammt von demjenigen, was aus der Luft und aus der Wärme über der Erde aufgenommen wird. Das ist kosmische Stofflichkeit. Es ist wichtig, dass Sie nicht eine Klaue so ansehen, als ob sie sich bildete dadurch, dass die physische Materie, die das Tier frisst, bis zur Klaue käme und sich dort ablagerte. Das ist eben nicht wahr, sondern durch Sinne und Atmung wird aufgenommen die kosmische Materie.

Und dasjenige, was das Tier frisst, ist bloß dazu da, die Bewegungskräfte im Tier zu entwickeln, dass das Kosmische in die Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organisation, also zur Klaue hineingetrieben werden kann, so dass hier überall kosmische Stofflichkeit ist. Dagegen mit den Kräften ist es umgekehrt. Da haben wir es im Kopfe, gerade weil da die Sinne vorzugsweise stationiert sind und die Sinne aus dem Kosmos wahrnehmen, da haben wir es mit kosmischen Kräften zu tun im Kopf. In der Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organisation, da haben wir es - denken Sie nur daran, wenn man geht, schaltet man sich fortwährend in die Erdschwere ein, und so ist alles, was man mit den Gliedmaßen tut, an das Irdische gebunden - da hat man es mit erdigen, irdischen Kräften zu tun, also mit kosmischen Stoffen und mit irdischen Kräften. Es ist wirklich nicht gleichgültig, dass die Kuh mit ihren Gliedmaßen, die sie braucht zur Arbeit, wenn sie ein Arbeitstier werden soll, oder ein Ochse, wenn er ein Arbeitstier werden soll, dass sie so gefüttert werden, dass sie

möglichst viel von der kosmischen Stofflichkeit in sich hineinkriegen und dass die Nahrung, die durch den Magen geht, so eingerichtet werden muss, dass sie viele Kräfte entwickelt, um diese kosmische Stofflichkeit überall in die Glieder, Muskeln, in die Knochen hineinzuleiten. Ebenso muss man wissen, dass man dasjenige, was man brauchen kann an Substanzen im Kopfe, gerade durch die Nahrung beziehen muss und dass in den Kopf geleitet werden müssen die verarbeiteten, durch den Magen geleiteten Nahrungsmittel. Der Kopf ist gerade auf den Magen angewiesen, nicht die große Zehe in dieser Beziehung; und man muss sich klar sein, dass der Kopf diese Nahrung, die er aus dem Leibe bekommt, nur verarbeiten kann, wenn er in entsprechender Weise die Kräfte aus dem Kosmos beziehen kann. Dass man also die Tiere nicht einfach in dumpfen Ställen abschließt, wo keine kosmischen Kräfte zu ihnen fließen können, sondern, dass man sie über die Weide führt und überhaupt ihnen Gelegenheit gibt, auch sinnlich-wahrnehmungsgemäß in Beziehung zu treten zur Umwelt.»

Die Art, wie Rudolf Steiner in seinem Bericht in Dornach am 20. 6. 1924 von diesen Grundlagen «zum Gedeihen der Landwirtschaft» zu sprechen kommt – und dabei die Erstmaligkeit dieser Thematik auf den Sommerkurs 1923 in Penmaenmawr zurückführt –, gibt ein eindringliches Beispiel, mit welcher Genauigkeit die Geistesforschung die Entstehungsmomente ihrer Errungenschaft hochachtet und diese Forderung von Unverletzlichkeit der Authentizität und Autorschaft der geschriebenen wie der gesprochenen Wortlaute beispielhaft betont. Gilt dieses Gesetz für alle geistigen Entdeckungen im Gebiete des naturwissenschaftlichen und technischen Strebens, umso mehr für die Ergebnisse der anthroposophischen, spirituellen Forschung.

Wie lange Zeit auch diese geisteswissenschaftliche Forschungsmethode in Anspruch nehmen musste, bekennt Rudolf Steiner 1917 gelegentlich der ersten öffentlichen Darstellung der Idee der funktionalen Dreigliederung der menschlichen Organisation im Buche «*Von Seelenrätseln*», 6. Ergänzung: Die physischen und die geistigen Abhängigkeiten der Menschen-Wesenheit (GA21): «Ich darf wohl sagen, dass ich damit die Ergebnisse einer dreißig Jahre währenden geisteswissenschaftlichen Forschung verzeichne. Erst in den letzten Jahren ist es mir möglich geworden, das in Frage Kommende so in durch Worte ausdrückbare Gedanken zu fassen, dass ich das Erstrebte zu einer Art vorläufigen Abschlusses bringen konnte. Auch davon möchte ich mir gestatten, die Ergebnisse hier nur andeutend darzulegen. Ihre Begründung kann durchaus mit den heute vorhandenen wissenschaftlichen Mitteln gegeben werden. Dies würde der Gegenstand eines umfangreichen Buches sein.»

Es sollen noch zwei Arbeiter-Vorträge von Januar 1923 angefügt werden. Sie weisen in zwei Beispielen auf die Dekadenz der Neuzeit auf dem Gebiete des Genussmittel-Konsums und deuten durch ihre rückhaltlose Deutlichkeit auf die Methode freiheitlicher Behandlung derjenigen Grenzgebiete einer süchtigen Abhängigkeit des Menschen, die seit dem Jahrhundertbeginn inzwischen durch weitverbreitete Seuchen des Drogen- und Giftgenusses nicht nur für die Fürsorge-Therapie, sondern besonders auch für die frühjugendliche Sozialkriminalogie zu allergrößter Sorge, aber auch Ratlosigkeit der öffentlichen Psychologie, Psychiatrie und Sozialpädagogik angewachsen sind.

Hier zeigt sich auch die rückhaltlose Anerkennung der Freiheit des einzelnen Menschen durch die Geistesforschung – wie auch das Vertrauen, dass nur durch Tatsachen- und Wahrheitssinn Rettung durch die inneren Kräfte des Ich des Menschen aus Verkommenheit und Elend möglich ist.

Vorträge, 8. und 13.1.1923

«Daher muss schon bei der Medizin angefangen werden, das soziale Leben in die richtigen Bahnen zu bringen.»

Die beiden Vorträge über die Wirkung von Alkohol, Nikotin und Absinth bilden eine gewisse Einheit und verdeutlichen, wie nahe der Konsum der Nahrung und um so mehr der Genussmittel an das sozial-medizinische Gebiet heranzuführt. Im obigen Nachwort wurden die Zusammenhänge des hygienischen Okkultismus, besonders für die Menschheit

RUDOLF STEINER – ERNÄHRUNG & BEWUSSTSEIN

Mitteleuropas, in Ausführlichkeit behandelt. Geistesgeschichtlich ist es bedeutsam, wie Rudolf Steiner für diese geistige Entwicklung in die Zukunft die Grundsteine in seinen bedeutsamen Beiträgen für die Arbeiter am Goetheanum gelegt hat. Und für den aufmerksamen Leser wird es auch zum Interessantesten moderner wissenschaftlicher Darstellungsweise gehören, mit welcher unmittelbaren Herzlichkeit, Frische und Treffsicherheit die schwierigsten Fragen der allgemeinen Volksgesundung für den gesunden Menschenverstand des arbeitenden Menschen der Gegenwart grundlegend behandelt werden konnten, und zwar aus demselben Geiste heraus, der die umfassendsten Gebiete der Philosophie, der Evolution, der Kosmologie zu bemeistern versteht.

48 Vgl. Bd. I, 3. Vortrag (16.9.1922): Alkoholbildung in der Verdauung; und hier 2. Vortrag (4.11.1905): Weinbereiter.

49 In den vorangegangenen Vorträgen desselben Zyklus (GA348, 23.12.1922-5.1.1923).

50 Im Vortrag vom 16.12.1922 dieses Zyklus.

51 Osteoklasten: bewegliche Riesenzellen, die Knochengewebe enzymatisch wieder abbauen.

52 Siehe: «*Geisteswissenschaftliche Menschenkunde*»(GA107), Vortrag vom 16.11.1908: Wesen und Bedeutung der Zehn Gebote.