

Die geistige Wirkung von Fleisch, Milch & pflanzlicher Nahrung

"Dadurch, dass der Mensch Esoterik oder Anthroposophie ernsthaft auf sich wirken lässt,... verhärtet sich heraus aus dem gesamten Gefüge der vier Glieder der menschlichen Wesenheit der physische Leib... 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. [Vergleich: Absetzung von in Wasser gelöstem Salz durch Abkühlung] ... Und insbesondere fängt man an, in seinem Leibe all diejenigen Einschlüsse zu verspüren, welche sozusagen innerhalb dieses physischen Leibes ein gewisses, von vornherein selbständiges Dasein führen. Und hier kommen wir auf eine Frage der Fleischkost.

... 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. ... 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 weiterführt 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. ... 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

DIE GEISTIGE WIRKUNG VON FLEISCH, MILCH & PFLANZLICHER NAHRUNG

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 [durch spirituelle Entwicklung] so innerlich beweglich wird und seine Organsysteme voneinander unabhängiger werden, 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.

Daher also kommt es, dass Fortschritt an innerem Leben allmählich eine Art von Ekel erzeugt an tierischer Nahrung. Nicht als ob man dem [Esoteriker] 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 geistige Tatbestand von einer Seite....

Das [instinktive] 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. ..."

Einfluß von Milch, pflanzlicher & tierischer Nahrung auf die Bindung des Menschen an die Erde

"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. ... Wenn Sie geistig 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 geistig 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 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 Geistigen so, dass sie für den Menschenleib 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. ... Alles das, was durch die Milchnahrung dem menschlichen Organismus zugeführt wird,... macht ihn zum Erdenbürger und hindert ihn nicht, ein Bürger des ganzen Sonnensystems zu sein.

DIE GEISTIGE WIRKUNG VON FLEISCH, MILCH & PFLANZLICHER NAHRUNG

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: So viel der Mensch seinen eigenen Organismus durchdringt mit den Wirkungen der Fleischnahrung, so viel entzieht er sich an Kräften, um überhaupt von der Erde loszukommen. Er verbindet sich durch die Fleischnahrung im eminentesten Sinn mit dem Erdenplaneten. ...

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. ... Die Leichtigkeit des Organismus, die er erhält durch die Pflanzennahrung, die hebt über die Erdschwere hinweg...

Aus dem, was gesagt worden ist, können Sie entnehmen, dass es gerade bei der geistigen, 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... Dagegen beginnen schon gewisse Bedenklichkeiten, wenn der Mensch fanatischer Vegetarier in dem Sinn sein wollte, dass er alle Milch und alle Milchprodukte meiden wollte. 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 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 [geistig] 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... 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.“

aus: Rudolf Steiner, *Welche Bedeutung hat die geistige Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst?*, GA 145, 20. März 1913

Verwandte Themen:

- *Die geistige Wirkung von Zucker*
- *Die geistige Wirkung von Alkohol*

<http://www.wahrheitssuche.org/ernaehrunggeistig.html>