

RUDOLF STEINER

DAS GESUNDHEITSFIEBER IM LICHT DER GEISTESWIS-  
SENSCHAFT

München, 5. Dezember 1907

Gesundheit ist etwas, wonach naturgemäß jeder Mensch verlangt. Und wir dürfen sagen: Dieses Verlangen des Menschen nach Gesundheit entspringt ja nicht allein den egoistischen Gefühlen und Wünschen, sondern es entspringt dem berechtigten Sehnen nach Arbeit. Wir verdanken unsere Arbeitsfähigkeit, die Möglichkeit, in der Welt zu wirken, der Gesundheit. Deshalb schätzen wir die Gesundheit als ein ganz besonderes Gut. Nun liegt aber gerade in dieser Denkungsart, die Gesundheit um der Arbeitsfähigkeit willen zu erstreben, etwas höchst Bedeutsames vor. In gewisser Weise liegt darin das Geheimnis, unter welchen Umständen Gesundheit überhaupt erstrebenswert ist. Es konnte dies sonderbar aussehen, dass Gesundheit nur unter gewissen Umständen erstrebenswert sein soll. Aber die heutige Betrachtung soll uns gerade zeigen, dass Gesundheit zu denjenigen Gütern gehört, die uns am ehesten dann werden, wenn wir sie nicht um ihrer selbst willen, sondern um eines anderen willen erstreben. Dass dies heute nicht immer geschieht, das kann jeden ein Blick in die Umwelt, die uns gegenwärtig umgibt, lehren.

So merkwürdig es ist, wenn man von Gesundheitsfieber spricht, von einem fieberhaften Drängen nach Gesundheit, so kann doch mancher heute darüber seine Wahrnehmungen machen. Mit welchen Mitteln, auf welchen unzähligen Wegen drängen nicht heute die meisten Menschen nach Gesundheit. Heute finden wir überall ein hastiges Streben nach Gesundheit. Wir wandern durch Gegenden, in denen uns alte Burgen und Ruinen melden von denen, die einst als Mönche und Ritter Stärke des Geistes und leibliche Stärke ihr eigen nannten. Diese Burgen

*München, 5. Dezember 1907*

---

sind heute verfallen. Wir finden in denselben Gegenden heute Sanatorien. Und wann hätte es in irgendeiner Zeit der Weltentwicklung so vielerlei Spezialbestrebungen gegeben, die Gesundheit zu erlangen, durch naturgemäße Lebensweise, Wasser- oder Luftheilmethoden? In Luft- und Sonnenbäder treibt man die Menschen. Ein Bekannter kam einmal in der ersten Hälfte des Sommers zu mir, er war auf dem Wege in ein Sanatorium. Mit Mühe und Not hatte er sich die vier Wochen Urlaub abringen können, die er dort zubringen wollte. Nach seiner Meinung war es selbstverständlich das Beste, was dem Menschen werden konnte, in dieser Zeit ein einigermaßen befriedigendes Dasein im Sanatorium zuzubringen. Deshalb wollte ich ihm nicht das Nutzlose seines Vorhabens klarmachen und ihm so alle Hoffnung nehmen. Auf dem Rückwege kam er wieder zu mir. Er brachte ein Büchelchen mit, in dem alles aufgeschrieben war, was er in diesen vier Wochen mit seinem Organismus hatte leisten müssen. Wieder konnte man ihm die Freude nicht nehmen, aber es lag einem doch die Frage auf der Zunge: Sagen Sie einmal, wann haben Sie sich denn mehr abgerackert, während des ganzen Jahres oder in diesen vier Wochen, wo Sie getrieben wurden vom Warmen ins Kalte, vom Trockenen ins Nasse und wo Sie mit manchem Besen abgekehrt wurden? - Und das Schlimmste war noch, nach einigen Wochen sagte er mir: Diese Kur hat mir nun ebenso wenig geholfen, wie jede andere seit dreißig Jahren, - denn er hatte jeden Sommer etwas anderes versucht. Wer diesen Menschen lieb hatte, der konnte nur in einer etwas bedauernden Weise auf sein Gesundheitsfieber blicken. Wie viele Leute laufen heute zu Magnetiseuren und «geistigen Heilern»! Wie viele Schriften gibt es nicht über «Harmonie mit dem Unendlichen» und Ähnliches. Kurz, Gesundheitsfieber ist etwas, was in unserer Zeit lebt.

Nun könnte man eine andere Frage auf werfen: Sind denn diese Leute wirklich krank? - Gewiss, irgend etwas wird ihnen schon fehlen; aber ist denn überhaupt Aussicht vorhanden, durch alle diese Dinge seine Gesundheit zu erlangen?

*München, 5. Dezember 1907*

---

Ein uralter Ausspruch hat sich besonders bei den primitiven Leuten heute noch erhalten. Man sagt so häufig, das, was der einfache Mensch an solchen Aussprüchen hat, enthalte sehr oft etwas Gutes. - Ja, aber ebenso oft ist es auch etwas Falsches! Und so ist es auch mit diesem Ausspruch: Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. - Das ist eben sehr töricht. Es gibt so viele Gesundheitsen, wie es Menschen gibt: für jeden Menschen seine individuelle Gesundheit. - Darin liegt schon ausgesprochen, dass alle allgemeinen schablonenhaften Vorschriften, das und das sei für den Menschen gesund, ein Unding sind. Gerade der Teil der Menschheit, der vom Gesundheitsfieber befallen ist, leidet am allermeisten unter den allgemeinen Vorschriften für die Gesundheit und darunter, dass er, im Glauben, dass es überhaupt etwas gäbe, was man allgemein als Gesundheit bezeichnen könne, meint, das und das müsse man machen, das sei gesund. Es ist das Unglaublichste, dass nicht eingesehen wird, dass für einen Menschen einmal ein Sonnenbad gesund sein kann, dass es aber nicht verallgemeinert werden darf; es kann für einen andern sehr schädlich sein. Im allgemeinen gibt man das zu, aber im besonderen handelt man nicht danach. Wir müssen uns klarmachen: Gesundheit ist ein ganz relativer Begriff, etwas, was einer fortwährenden Veränderung unterliegt, besonders für den Menschen, der das komplizierteste Wesen auf dem Erdball ist.

Wir müssen einen Blick tun in die Geisteswissenschaft, dann werden wir tief eindringen in die menschliche Natur und erkennen, wie veränderlich das ist, was wir Gesundheit nennen. Praktisch vergisst man meistens vollständig, worauf heute bei materiellen Dingen soviel Wert gelegt wird: man vergisst, dass auch der Mensch in Entwicklung begriffen ist.

Was heißt es: Der Mensch ist in Entwicklung begriffen? - Noch einmal muss auf die Wesenheit des Menschen hingewiesen werden. Der physische Leib ist nur ein Teil der menschlichen Wesenheit. Diesen hat er gemeinschaftlich mit der ganzen leblosen Natur. Aber er hat als zweites Glied den Äther- oder

*München, 5. Dezember 1907*

---

Lebensleib, den er gemeinsam hat mit allem, was lebt. Dieser ist ein fortwährender Kämpfer gegen alles, was den physischen Leib zerstören will. In dem Augenblicke, wo der Ätherleib den physischen Leib verlassen würde, wäre der physische Leib ein Leichnam. Das dritte Glied ist der astralische Leib, den er mit den Tieren gemeinschaftlich hat, der Träger von Lust und Leid, von jeder Empfindung und Vorstellung, von Freude und Schmerz, der sogenannte Bewusstseinsleib. Der vierte Teil ist sein Ich, der Mittelpunkt seines Wesens, der ihn zur Krone der Schöpfung macht. Das Ich verändert die drei Leiber durch Entwicklung aus dem Mittelpunkt heraus. Betrachten wir einen ungebildeten Wilden, einen Durchschnittsmenschen und einen hochgebildeten Idealisten. Der Wilde ist noch der Sklave seiner Leidenschaften. Der Durchschnittsmensch läutert seine Triebe. Er versagt sich, gewissen Trieben nachzugeben und setzt an ihre Stelle das Recht oder hohe religiöse Ideale. Das heißt, dass er vom Ich aus seinen astralischen Leib umarbeitet. Dadurch hat dieser jetzt zwei Glieder. Das eine hat noch die Gestalt, wie sie beim Wilden ist, der andere Teil aber ist umgestaltet zum Geist-selbst oder Manas. Durch die Eindrücke der Kunst oder die großen Eindrücke der Religionsstifter arbeitet der Mensch an seinem Ätherleib und schafft Buddhi. Aber auch der physische Leib kann umgestaltet werden zu Atma, wenn der Mensch sich gewissen geisteswissenschaftlichen Übungen hingibt. So arbeitet der Mensch in unbewusster oder bewusster Art an seinen drei Leibern. Wenn wir weit, weit zurückblicken könnten in der Entwicklung der Menschheit, so würden wir überall primitive Kulturzustände, einfache Arten der Lebensweise finden. Alles, was da die Menschen an Gerätschaften haben, um ihre geistigen und körperlichen Bedürfnisse zu befriedigen, ihre ganze Lebensweise, ist einfach. Alles entwickelt sich und damit entwickelt sich der Mensch selber. Das ist das Wichtigste.

Stellen Sie sich ganz lebhaft einen primitiven Menschen vor, der zwischen zwei Steinen seine Körner zermahlt zu Mehl, und vergegenwärtigen Sie sich, was sonst noch um diesen Menschen herum ist. Vergleichen Sie diesen Menschen mit einem Men-

*München, 5. Dezember 1907*

---

schen der Spätkultur. Was ist alles um diesen herum, was sieht er alles vom Morgen bis zum Abend? Er nimmt die furchtbaren Eindrücke der lärmenden Großstadt auf, der Straßenbahnen und so weiter. Wir müssen nun verstehen, wie die Entwicklung vor sich geht. Wir müssen das, was wir für die einfachen Dinge einsehen, auch übertragen auf den Kulturprozess. Goethe hat den Ausspruch getan: Das Auge ist vom Lichte für das Licht gebildet. - Wenn wir keine Augen hätten, sähen wir keine Farben und kein Licht. Woher haben wir das Auge? Auch das ist von Goethe gesagt: Aus gleichgültigen Organen hat das Licht die Augen herausgezogen. - So ist durch den Ton das Ohr, durch die Wärme der Wärmesinn gebildet worden. Der Mensch ist gebildet durch dasjenige, was in der ganzen Welt um ihn herum sich ausbreitet. Wie die Augen dem Lichte, so verdanken andere feinere Strukturen im Organismus ihr Dasein auch dem, was den Menschen umgibt. Die einfache, primitive Welt ist die Dunkelkammer, die viele Organe noch zurückhält. Was für die gleichgültigen Organe, aus denen sich das Auge entwickelt hat, das Licht ist, das ist für den primitiven Menschen die Umgebung. Ganz anders wirkt sie auf den Menschen, so wie er heute lebt. Er kann nicht in den primitiven Kulturzustand zurückkehren, sondern ein immer intensiveres, stärkeres Geisteslicht ist um ihn wirksam gewesen, das immer Neues hervorgerufen hat.

Nun können wir uns einen Begriff machen von der Bedeutung dieses umbildenden Kulturprozesses, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie es den Wesen ergeht, die auch dieser Einwirkung unterworfen sind und die Umbildung nicht mitmachen können. Das sind die Tiere. Diese sind anders gebaut als die Menschen. Wenn wir das Tier ansehen, so wie es in der physischen Welt erscheint, so hat es seinen physischen Leib, seinen Ätherleib und seinen astralischen Leib in der physischen Welt, aber es hat kein Ich in der physischen Welt. Deshalb sind die Tiere auf dem physischen Plan unfähig zur Umwandlung der drei Leiber und können sich einer neuen Umgebung nicht mehr anpassen. Vorgestern haben wir die wilden Tiere in der Gefangenschaft betrachtet. Tiere draußen in der Wildnis haben nie Tuberkulose,

*München, 5. Dezember 1907*

---

Zahnfäule und so weiter, wohl aber in der Gefangenschaft. So zeigen sie eine ganze Reihe von Dekadenzerscheinungen in der Gefangenschaft oder in ähnlichen Verhältnissen. Der Mensch wird während des Kulturprozesses fortwährend in andere Verhältnisse gebracht. Darin besteht die Kultur. Es gäbe sonst keine Entwicklung, keine Geschichte der Menschen. Das, was wir als Naturexperiment bei den Tieren in seiner Wirkung auf den physischen Leib beobachtet haben, das tritt uns bei den Menschen als das Gegenteil entgegen. Der Mensch vermag, weil er ein Ich hat, die Kultureindrücke, die auf ihn einströmen, innerlich zu verarbeiten. Er ist innerlich tätig, passt zunächst seinen astralischen Leib den geänderten Verhältnissen an und gliedert ihn um. Während der Mensch sich heranentwickelt, kommt er in höhere Kulturen und empfängt immer neue Eindrücke. Diese drücken sich zunächst in Gefühlen und Empfindungen aus. Würde der Mensch nun passiv, untätig bleiben, würde keine Aktivität sich regen, keine Produktivität, so würde auch der Mensch verkümmern, krank werden, wie das Tier. Aber das zeichnet den Menschen aus, dass er sich anpassen kann und vom Astralleib aus den Ätherleib und physischen Leib allmählich umzuändern vermag. Der Mensch muss aber innerlich dieser Umwandlung gewachsen sein, sonst tritt kein Gleichgewicht ein zwischen dem, was äußerlich an ihn herantritt und dem, was von innen dagegen wirkt. Wir würden erdrückt werden durch die Eindrücke von außen, wie das Tier von ihnen erdrückt wird im Käfig, weil es keine innere Produktivität entwickelt. Der Mensch hat aber diese innere Tätigkeit. Den geistigen Lichtern um ihn herum muss der Mensch Immer etwas entgegensetzen können, gewissermaßen ihnen Augen entgegenbringen.

Alles ist ungesund, was eine Disharmonie ergibt zwischen äußeren Eindrücken und innerem Leben. Gerade in der Großstadt können wir sehen, was es bewirkt, wenn die äußeren Eindrücke immer gewaltiger werden. Wenn wir immer mehr dahinstürmen müssen, wenn wir polternde Töne, hastende Menschen an uns vorbeigehen lassen müssen, ohne dagegen

*München, 5. Dezember 1907*

---

Stellung zu nehmen, ohne dagegen zu wirken, dann ist das ungesund. Unter der Stellungnahme dagegen ist am wenigsten eine verstandesmäßige zu verstehen, sondern es kommt darauf an, dass unsere Empfindung, unsere Seele, ja unser Leibesleben dazu Stellung nehmen kann. Wir werden das recht verstehen durch die Betrachtung einer bestimmten Krankheit, die besonders in unserer Zeit auftritt und die früher nie da war: Ein Mensch, der nicht viel aufzunehmen gewohnt ist, der arm ist in seiner Seele, wird allen möglichen Eindrücken entgegengeführt, so dass er einem ganz unverstandenen Äußeren gegenübersteht. Das ist namentlich bei vielen weiblichen Naturen der Fall: das Innere ist zu schwach, zu wenig gegliedert, um alles zu verarbeiten. Aber auch bei vielen männlichen Personen finden wir das. Die Folge sind hysterische Krankheiten. Alle diese Krankheiten sind hierauf zurückzuführen.

Eine andere Form von Krankheit tritt dann auf, wenn unser Leben uns dazu bringt, gegenüber dem, was in der Außenwelt uns entgegentritt, zu viel verstehen zu wollen. Bei Männern, die an der Kausalitätskrankheit leiden, tritt das am meisten hervor. Man gewöhnt sich an, immer zu fragen: Warum? Warum? - Es wird sogar vom Menschen als dem nie rastenden Kausalitätstier gesprochen. Wir können heute den unnützen Fragern nicht mehr die Antwort geben, die ein Religionsstifter gegeben hat, weil wir zu höflich sind. Er sagte, als man ihn fragte: Was hat Gott vor der Erschaffung der Welt getan. - Er hat Ruten geschnitten für die, die unnütze Fragen stellen. - Das ist gerade der entgegengesetzte Zustand wie beim Hysteriker. Hier ist ein zu großes rastloses Sehnen nach Rätsellösung. Es ist das nur ein Ausdruck für eine innere Stimmung. Wer nicht müde wird, immer zu fragen «Warum?», der hat eine andere Konstitution als andere Menschen, der zeigt, dass er einen anderen inneren Ablauf der geistigen und leiblichen Funktionen hat als ein Mensch, der nur bei einer äußeren Veranlassung fragt «Warum?». Dies führt zu allen hypochondrischen Zuständen von der leichtesten Art bis zum schwersten Krankheitswahn. So wirkt der Kulturprozess auf die Menschen. Der Mensch muss vor al-

*München, 5. Dezember 1907*

---

lem einen offenen Sinn haben, um immer das verarbeiten zu können, was an ihn herantritt. Nun können wir uns auch erklären, warum so viele Menschen den Drang bekommen: Hinaus aus dieser Kultur, hinaus aus diesem Leben! Sie sind nicht mehr gewachsen dem, was auf sie eindringt; sie streben hinaus. Das sind immer schwächliche Naturen, die den äußeren Eindrücken kein mächtiges Inneres entgegenzustellen wissen.

Wir können darum heute gar nicht irgendwie von einer allgemeinen Schablone der Gesundheit sprechen, weil eben unser Leben so mannigfaltig ist. Der eine steht hier, der andere dort. Und weil das, was sich im Menschen entwickelt hat, in gewisser Weise durch die Außenwelt entwickelt worden ist, so hat jeder Mensch seine eigene Gesundheit. Deshalb müssen wir den Menschen fähig machen, seine Umgebung ertragen zu können bis in die Leibesvorgänge hinein. Für einen Menschen, der in Verhältnisse hineingeboren ist, wo leichte Muskeln, leichte Nerven erforderlich sind, für den wäre es etwas Törichtes, dicke Muskeln heranzubilden. Wo liegt der Maßstab für die gedeihliche Entwicklung des Menschen? Er liegt im Menschen selber. Mit der Gesundheit ist es wie mit dem Gelde. Wenn wir nach dem Gelde streben, um es zu wohltätigen Zwecken zu haben, so ist es etwas Heilsames, etwas Gutes. Das Streben nach Geld darf nicht verworfen werden, denn es ist etwas, was uns fähig macht, den Kulturprozess zu fördern. Streben wir nach Geld um des Geldes willen, so ist das absurd, lächerlich. Ebenso ist es mit der Gesundheit. Streben wir nach der Gesundheit um der Gesundheit willen, so hat sie keine Bedeutung. Streben wir nach der Gesundung um dessentwillen, was wir mit der Gesundheit erreichen können, dann ist das Streben nach Gesundheit berechtigt. Wer Geld erwerben will, soll sich erst klarmachen: Wieviel brauchst du? - Dann soll er danach streben. Wer sich nach Gesundheit sehnt, der muss in Betracht ziehen, was in der Realität mit den leicht missverständlichen Worten: Behagen, Lebenslust und Lebensfreude gesagt werden kann. Bei den primitiven Menschen ist Lebensfreude, Lebensbefriedigung, Lebenslust vorhanden. Bei dem Menschen, bei dem äußeres und inneres Leben in

*München, 5. Dezember 1907*

---

Harmonie stehen, bei dem harmonisch ausgebildeten Menschen muss es sich so verhalten, dass, wenn irgendwo Unlust vorhanden ist, wenn irgend etwas schmerzt, leiblich oder seelisch, dieses Unlustgefühl ein Anzeichen für irgendeine Krankheit, für eine Disharmonie ist. Deshalb ist in aller Erziehung, in aller öffentlichen Arbeit nicht schablonenmäßig zu arbeiten, sondern aus der Breite der Kulturanschauung heraus, so dass dem Menschen Freude und Befriedigung am Leben möglich ist.

Sonderbar, dass das gerade von einem Vertreter der Geisteswissenschaft gesagt wird! Das sagt nun die Geisteswissenschaft, der man vorwirft, sie strebe nach Askese! Wenn einer, der eine große Freude daran hat, jeden Abend ins Tingeltangel zu gehen oder seine acht Maß Bier zu trinken, Leute findet, die an etwas Höherem Freude finden, da sagt er eben: Sie kasteien sich. - Nein, kasteien würden sich diese Leute, wenn sie sich zu ihm setzten. Wer am Tingeltangel und dergleichen Freude hat, der gehört dahin, und es wäre verkehrt, ihm die Freude zu nehmen. Gesund wäre es nur, ihm den Geschmack daran zu nehmen.

Arbeiten soll man, um die Genüsse, die Befriedigungen zu läutern. Nicht deshalb setzen sich die Theosophen zusammen, weil es ihnen weh tut, zu sprechen über höhere Welten, sondern weil es ihnen die höchste Lust ist. Ihnen wäre es die fürchterlichste Entsagung, sich hinzusetzen und «Sechsendsechzig» zu spielen. Sie sind in jeder Lebensfaser lebensfreudig, darum leben sie so.

Es handelt sich nicht darum, auch bei der Gesundheit zu sagen: Das und das sollst du tun! - Es handelt sich darum, für Freude und Befriedigung zu sorgen. Hierin gerade ist der Geisteswissenschaftler ein vollständiger Feinschmecker des Lebens. Wie ist das auf die Gesundheit zu übertragen? Wir müssen uns klar sein darüber, dass, wenn wir jemandem irgendeine Vorschrift geben in Bezug auf die Gesundheit, wir gerade das treffen müssen, was seinem Astralleib Freude, Wonne, Lust gibt. Denn vom Astralleib wird gewirkt auf die andern Glieder. Das ist aber leichter gesagt als getan. Deshalb ein Beispiel.

*München, 5. Dezember 1907*

---

Es gibt sogar unter den Theosophen solche, die sich so «kasteien», dass sie kein Fleisch mehr essen. Wenn das Leute wären, die durchaus noch Gier nach Fleisch haben, dann wäre dies höchstens eine Vorbereitung für einen späteren Zustand. Es kommt aber eine Stufe, wo der Mensch eine solche Beziehung zur Umgebung hat, dass es ihm unmöglich wird, Fleisch zu essen. Ein Arzt, der auch kein Fleisch aß, aber nicht aus dem Grunde, weil er Theosoph war, sondern weil er diese Lebensweise für gesund hielt, wurde von einem Freunde gefragt, warum er kein Fleisch äße. Er antwortete mit der Gegenfrage: Warum essen Sie denn kein Pferde- oder Katzenfleisch? - Und da musste freilich der Freund sagen, das sei ihm ekelhaft, obwohl er Schweinefleisch, Rindfleisch und so weiter aß. - So war dem Arzte eben alles Fleisch ekelhaft. Dann erst, wenn der innere subjektive Zustand der objektiven Tatsache entspricht, dann ist der Zeitpunkt gekommen, dass die äußere Tatsache gesundend wirkt. Wir müssen den äußeren Tatsachen gewachsen sein. Das drückt sich aber aus durch das Wort «Behagen», das wir nicht trivial gebrauchen dürfen, sondern in seiner ehrwürdigen Bedeutung als harmonisches Zusammenstimmen unserer inneren Kräfte. Glück und Freude und Lust und Befriedigung, die die Grundlagen für ein gesundes Leben sind, entspringen immer demselben Grunde, dem Gefühle eines inneren Lebens, das die Begleiterscheinung von Produktivität, von innerer Tätigkeit ist. Glücklich ist der Mensch, wenn er tätig sein kann. Diese Tätigkeit ist nicht grob zu verstehen.

Warum macht die Liebe den Menschen glücklich? Sie ist eine Tätigkeit, der wir die Tätigkeit manchmal gar nicht ansehen. Weil sie eine Tätigkeit von innen nach außen ist, die das andere mitumfasst. Wir strömen dabei unser Inneres aus. Darum das Gesundende, das Glücklichmachende der Liebe. Produktivität kann das Intimste sein und muss nicht tumultuarisch sichtbar werden. Wenn irgend jemand über einem Buche sitzt und die Eindrücke ihn niederschlagen, ihn bestürmen, dann wird er allmählich in gedrückte Stimmung kommen. Wenn aber beim Lesen des Buches Bilder geweckt werden, dann liegt eine Pro-

*München, 5. Dezember 1907*

---

duktivität vor, die glücklich macht. Es ist etwas ganz Ähnliches, wie wenn man vor einem Ereignis Angst hat und bleich wird. Dann drängt das Blut nach innen, um uns stark zu machen, damit das, was uns außen entgegentritt, ein Gegengewicht finde im Innern. Im Angstgefühl wird die innere Produktion wachgerufen zur Tätigkeit nach außen. Das Gewahrwerden einer inneren Tätigkeit ist das Gesundende. Wenn der Mensch die Tätigkeit des inneren Bildens beim Entstehen des Auges aus dem gleichgültigen Organ hätte fühlen können, so würde der Mensch sie als ein Wohlgefühl empfunden haben; er war jedoch dabei noch nicht bewusst.

Viel besser ist es, Sie bringen einen abgearbeiteten Menschen nicht in ein Sanatorium, sondern in ein Milieu, wo er Freude hat, zuerst seelische Freude, aber auch physische Freude. Den Menschen in ein Milieu der Freude zu bringen, wo bei jedem Schritt das innere Gefühl der Freude wach wird, das ist es, was ihn gesund macht, wenn er etwa die Sonnenstrahlen durch die Bäume fallen sieht, die Farben und den Duft der Blumen wahrnimmt. Das muss aber der Mensch selber fühlen können, so dass er seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann. Jeder Schritt soll ihn anregen zu innerer Tätigkeit. Paracelsus tat den schönen Ausspruch: Es soll jeder am besten er selbst, seiner selbst und keines andern sein. - Es ist schon eine Beschränkung dessen, was uns gesund macht, wenn wir erst zu einem andern gehen müssen. Da stehen wir schon den äußeren Eindrücken gegenüber, die wohl für kurze Zeit Erfolg zu haben scheinen, aber schließlich gerade zur Hysterie führen.

Wenn man die Sache so betrachtet, so kommt man auf andere gesunde Gedanken. Es gibt heute Menschen und auch Ärzte, besonders Laienärzte, die einen Kampf führen gegen die Schulmedizin. Es ist ja eine Reform der Medizin nötig, aber das kann nicht durch diese Kämpfe geschehen, sondern geisteswissenschaftliche Tatsachen müssen in die Wissenschaft selbst gelangen. Die Geisteswissenschaft ist aber nicht dazu da, den Dilettantismus zu fördern. Es gibt heute Menschen, die das Kurier-

*München, 5. Dezember 1907*

---

fieber haben. Es ist ja sehr leicht, bei einem Menschen die und die Krankheit zu finden. Da findet einer, dass dieses oder jenes Organ nicht so ausschaut, wie bei einem andern. Da atmet einer nicht so, wie der vom Kurierfieber Ergriffene meint, dass alle atmen müssen. Und dann muss kuriert werden! Schauerhaft, höchst schauerhaft! Denn darum handelt es sich gar nicht, dass man auf einen schablonenhaften Begriff der Gesundheit hinarbeitet. Es ist sehr leicht zu sagen, das und das entspricht der Gesundheit nicht. Da ist jemandem ein Bein abgefahren; der ist krank, sicher kränker als einer, der unregelmäßig atmet, der an der Lunge krank ist. Es handelt sich aber nicht darum, diesen Menschen zu kurieren. Es wäre töricht zu sagen: Man muss sehen, dass dieser Mensch wieder zu seinem Bein kommt! - So machen Sie ihm doch sein Bein wachsen! Es handelt sich vielmehr darum, ihm das Leben so erträglich wie möglich zu machen.

Das ist so im Groben; im Feineren ist es aber dasselbe. Denn bei jedem Menschen könnte man irgendwo einen kleinen Fehler finden. Auch hier handelt es sich manchmal gar nicht darum, den Fehler zu beheben, sondern darum, dem Menschen trotz des Fehlers das Leben so erträglich als möglich zu machen. Denken Sie sich eine Wunde am Stamm einer Pflanze. Da wachsen die Gewebe und die Rinde um die Wunde herum. Ähnlich ist es auch beim Menschen. Die Kräfte der Natur erhalten das Leben, indem sie herumwachsen um den Fehler. In diesen Fehler, alles kurieren zu wollen, verfallen hauptsächlich die Laienärzte. Sie wollen allen Menschen die eine Gesundheit anzüchten. Aber die eine Gesundheit gibt es so wenig wie den einen normalen Menschen. Nicht nur die Krankheiten sind individuell, sondern auch die Gesundheit. Das Beste, was wir dem Menschen geben können, sei es als Arzt, sei es als Ratgeber, ist, ihm die feste Empfindung zu geben, dass er sich selbst behaglich fühlt, wenn er gesund, unbehaglich, wenn er krank ist. Das ist heute gar nicht so leicht bei unseren Verhältnissen. Am meisten wird einer, der die Sache versteht, sich vor solchen Krankheiten fürchten, die nicht durch Müdigkeit und Schmer-

*München, 5. Dezember 1907*

---

zen zum Ausdruck kommen. Deshalb ist es so schlimm, sich mit Morphium zu beruhigen. Gesund ist es, wenn Gesundheit Lust, Krankheit Unlust bringt. Diese gesunde Lebensweise können wir erst erwerben, wenn wir uns innerlich stark machen. Das tun wir, wenn wir den komplizierten Verhältnissen auch ein starkes Inneres entgegensetzen. Das Gesundheitsfieber wird erst aufhören, wenn die Menschen nicht mehr nach der Gesundheit als solcher streben. Der Mensch muss fühlen und empfinden lernen, ob er gesund ist, und dass man fehlendes Wohlbefinden leicht ertragen kann. Das ist nur möglich durch eine starke Weltanschauung, die bis in den physischen Körper wirkt. Sie stellt die Harmonie her. Eine solche Weltanschauung hängt aber nicht von äußeren Eindrücken ab. Die geisteswissenschaftliche Weltanschauung führt den Menschen in Gebiete, die er nur erreichen kann, wenn er innerlich tätig ist. Man kann nicht ein geisteswissenschaftliches Buch lesen, wie man andere Bücher liest. Es muss so geschrieben sein, dass es die Eigentätigkeit hervorruft. Je mehr man sich selbst abplagen muss, je mehr zwischen den Zeilen steht, desto gesünder ist es. Das betrifft nur das theoretische Gebiet. Die Geisteswissenschaft wirkt aber auf allen Gebieten. Das, was wir Geisteswissenschaft nennen, ist dazu da, um als starke Geistesbewegung zu wirken, die Begriffe hervorruft, die mit den stärksten Spannkraften ausgestattet sind, damit die Menschen Stellung nehmen können zu dem, was ihren Augen entgegentritt. Ein inneres Leben, das bis in die Glieder, bis in die Blutzirkulation sich erstreckt, will die Geisteswissenschaft geben. Dann wird jeder Mensch seine Gesundheit empfinden in seinem Gefühl der Freude, in seinem Gefühl der Lust und Befriedigung. Wertlos ist auch meistens jede Diätvorschrift. Dass mir der andere sagt, das und das ist gut für mich, das macht es nicht aus. Dass ich im Aufnehmen der Nahrung Befriedigung empfinde, darauf kommt es an. Der Mensch muss Verständnis haben für sein Verhältnis zu diesen oder jenen Nahrungsmitteln. Wir sollen wissen, was für ein geistiger Prozess da vor sich geht zwischen der Natur und uns. Alles zu vergeistigen, das ist das Gesundende.

*München, 5. Dezember 1907*

---

Man denkt heute vielleicht gerade von dem Geisteswissenschaftler, dass ihm das Essen etwas Gleichgültiges ist, was er verständnislos hineinstopft. Sich bewusst zu werden, was es heißt, einen Teil des Kosmos zu sich zu nehmen, der vom Sonnenlicht durchglüht ist, von dem geistigen Zusammenhang zu wissen, in dem unsere Umwelt steht, sie nicht nur physisch, sondern auch geistig zu genießen, das befreit uns von allem krankmachenden Ekel, von aller krankmachenden Überlastung. So sehen wir, dass es große Anforderungen an die Menschheit stellt, das Gesundheitsstreben in die richtigen Bahnen zu lenken. Aber die Geisteswissenschaft wird die Menschen stark machen. Sie wird immer mehr jeden Menschen, der sich ihr widmet, zur Norm seiner selbst machen. Das ist zugleich das edle Freiheitsstreben, das aus der Geisteswissenschaft kommt und das den Menschen zum Herrscher seiner selbst macht. Jeder Mensch ist eine individuelle Wesenheit hinsichtlich seiner Eigenschaften sowohl wie seiner Gesundheit und Krankheiten. Wir sind in den gesetzmäßigen Zusammenhang der Welt gestellt und müssen unser Verhältnis zur Welt kennenlernen. Keine äußere Macht kann uns helfen. Wenn wir diesen starken inneren Halt finden, so sind wir erst ganze Menschen, denen nichts genommen werden kann. Aber es kann uns auch niemand etwas geben. Wir werden uns jedoch in Gesundheit und Krankheit zurechtfinden, weil wir den starken inneren Halt in uns selbst haben. Dieses Geheimnis allen gesunden Strebens hat wieder ein Geist ausgedrückt, ein eminent gesund denkender und fühlender Geist. Er sagt uns, wie das harmonisierte menschliche Wesen seinen Weg unbeirrt geht. Goethe ist es, der uns in seinem Gedicht «Urworte orphisch» sagt:

Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,  
Die Sonne stand zum Gruße der Planeten,  
Bist alsobald und fort und fort gediehen  
Nach dem Gesetz, wonach du angetreten.  
So musst du sein, dir kannst du nicht entfliehen –  
So sagten schon Sibyllen, so Propheten;

*München, 5. Dezember 1907*

---

Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt  
Geprägte Form, die lebend sich entwickelt.