

RUDOLF STEINER

GESUNDHEITSFragen IM LICHTe DER GEISTESWISSENSCHAFT

Berlin, 14. Januar 1909

Das Thema, das uns heute beschäftigen soll, schließt eine Anzahl von Fragen ein, die den Menschen mit Recht auf das aller-tiefste interessieren. Die Fragen nach der Gesundheit sind ja solche, die zusammenhängen mit alledem, was den Menschen lebenstüchtig macht, mit alledem, was ihm verhilft, seine Bestimmung in der Welt ungehemmt zu erfüllen, und es ist deshalb die Gesundheit gewiss für die meisten Menschen, in dem richtigen Lichte gesehen, etwas, das sie sozusagen anstreben, wie man äußere Güter anstrebt. Aber die Gesundheit ist auch als ein inneres Gut zu betrachten, wie die äußeren Güter zunächst nicht um ihrer selbst willen von dem gesund denkenden Menschen angestrebt werden, sondern als Mittel der Arbeit, als Mittel seines Wirkens und Schaffens. Daher können wir es wohl erklären, dass der Drang, die Sehnsucht, sich Aufklärung zu verschaffen über die Rätsel und Fragen des gesunden und kranken Lebens, insbesondere in unserer Gegenwart so tiefgehend sind. Allerdings ist im allgemeinen Denken jene Gesinnung wenig verbreitet, die geeignet ist, den Menschen empfänglich zu machen gerade für diejenigen Antworten, die man braucht, wenn man solche Fragen lösen will, welche so innig mit dem ganzen Wesen des Menschen zusammenhängen.

Es soll auch heute, wie schon einmal bei einer ähnlichen Gelegenheit, an einen alten Ausspruch erinnert werden, der manchem einfällt, wenn von Gesundheit und Krankheit gesprochen wird, an den Ausspruch: Es gibt so viele Krankheiten und nur eine einzige Gesundheit! - Dieser Ausspruch erscheint im Grunde genommen manchen so selbstverständlich als möglich, und dennoch ist er ein Irrtum, ein Irrtum im eminenten Sinne des Wortes, denn es gibt nicht bloß eine Gesundheit, sondern so

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

viele Gesundheiten, wie es Menschen gibt. Das ist es gerade, was wir in unsere Gesinnung aufnehmen müssen, wenn wir die Fragen nach dem Gesunden und Kranken im richtigen Lichte sehen wollen. Wir müssen in unsere Gesinnung aufnehmen, dass der Mensch ein individuelles Wesen ist, dass jeder Mensch anders beschaffen ist als der andere, und dass das, was dem einen heilsam und für den anderen schädlich und krankmachend sein kann, ganz abhängt von seiner individuellen Beschaffenheit.

Dass diese Gesichtspunkte nicht so weitverbreitet sind, das zeigt eine Erfahrung, die jeder von uns täglich machen kann. Da fehlt einem dies oder jenes. Die Mutter erfährt es oder nimmt es wahr; sie erinnert sich, dass ihr in ähnlichen Fällen einmal dies oder jenes geholfen hat, also wird in dieser Weise draufloskuriert. Dann kommt der Vater, der sich erinnert, dass ihm einmal etwas anderes geholfen hat. Dann kommt die Tante, dann der Onkel; die sagen vielleicht: Frische Luft, Licht oder Wasser werden helfen. - Diese Verordnungen sind oft so einander widersprechend, dass sie gar nicht erfüllt werden können. Jeder hat sein Heilmittel, auf das er eingeschworen ist, und das muss dann losgelassen werden auf den armen Kranken. Wer hätte es nicht erfahren, dass diese sich überstürzenden guten Ratschläge, die von allen Seiten kommen, eigentlich eine recht missliche Sache sind, wenn dem Menschen dies oder jenes fehlt! Alle diese Dinge gehen hervor aus einer unrealistischen Denkweise, aus einer abstrakten Denkweise, aus einem Dogmatismus, der gar nicht beachtet, dass der Mensch ein individuelles Wesen, ein Einzelwesen ist. Jeder Mensch ist ein Wesen für sich, und darauf kommt es vor allen Dingen an: diese Realität Mensch ins Auge zu fassen, wenn man es mit den Erscheinungen von Gesundheit und Krankheit zu tun hat.

Nun entspringt ja eine solche Hilfsbedürftigkeit, wie sie der Mensch in der Krankheit hat, gewiss einer Artung seines inneren Wesens, die das Mitgefühl, das Mitleid seiner Umgebung wachrufen muss. Wir können begreifen, dass jeder gern helfend herbeispringen möchte, denn es ist dies nur ein Ausdruck dafür,

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

welches tiefste Interesse gerade diese Fragen im Zusammenhänge mit der ganzen Menschennatur hervorrufen. Allerdings, wenn man auf der einen Seite dieses tiefe Interesse ins Auge fasst, auf der anderen Seite aber nur ein klein wenig hineinblickt in das, was in unserer Zeit an verschiedenen Anschauungen über Gesundheit und Krankheit herrscht, dann kann man unter Umständen recht betrübt werden. Man könnte sagen, die Krankheit sei eine so wichtige Sache im Menschenleben und warum es denn geschehe, dass sich gelehrte und ungelehrte Leute, Mediziner und Laien, nicht nur über die Heilmittel für die einzelnen Krankheiten, nicht nur über die rechten Wege zur Gesundheit, sondern sogar über das Wesen des Krankseins in den mannigfaltigsten Theorien streiten. Es scheint manchmal, dass in unserer Zeit geistiger und wissenschaftlicher Betriebsamkeit der kranke und vielleicht auch der gesunde Mensch mehr als je den Parteianschauungen ausgesetzt ist, die von allen Seiten sich geltend machen in Bezug auf wichtige Fragen der Menschheitsentwicklung und des Menschenwesens.

Dürfen wir nun - diese Frage wollen wir uns heute stellen - die Hoffnung hegen, dass die Geisteswissenschaft, die von den verschiedensten Seiten in diesen Vortragszyklen charakterisiert ist und noch weiter charakterisiert werden wird, in gewisser Beziehung auch Licht bringen kann in die Theorien und Partei-Schattierungen, welche wir heute um uns herum erblicken, wenn wir die Ansichten über Gesundheit und Krankheit einmal an uns herantreten lassen? Es ist ja des öfteren hier betont worden, dass die Geisteswissenschaft einen höheren Gesichtspunkt anstrebt, der es möglich macht, dasjenige, was die Menschen in Parteiungen zerteilt, dadurch, dass sie nur gewisse engere Kreise des Anschauens und Beobachtens haben, zu überbrücken, zu zeigen, wie das eine dem anderen widerstrebt, weil es einseitig ist. Wir haben Öfter gezeigt, dass die Geisteswissenschaft gerade da ist, um das Gute in den Einseitigkeiten zu suchen und die Harmonie unter den verschiedenen Einseitigkeiten herzustellen. Einseitigkeit - so muss sich derjenige sagen, der die Sache nicht nur oberflächlich betrachtet - dürfte es doch sein, was uns

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

da entgegentritt, wenn von Seiten dieser oder jener Krankheitslehre diese oder jene Dogmen mit einer anspruchsvollen Autorität gepredigt werden. Sie haben alle erfahren, welche Summen von Partei-Schattierungen einander gegenüberstehen in Bezug auf diese Fragen. Jeder weiß, dass auf der einen Seite dasjenige steht, was man oftmals -heute sogar schon leider im verächtlichen Sinne - die Schulmedizin nennt mit ihrer allopathischen Richtung, und auf der andern Seite jene Richtung, die man als die homöopathische bezeichnet. Dann haben aber auch weite Kreise Zutrauen gefunden zu dem, was man Naturheilkunde nennt, die vielfach eine andere Auffassung über Krankheit und Gesundheit hat und nicht nur das empfiehlt, was auf den kranken Menschen Bezug hat, sondern auch das, was als richtig gehalten wird für den gesunden Menschen, damit er sich stark und kräftig erhält. Alles ist gefärbt von dieser oder jener Seite, von der schulmedizinischen oder von der mehr der Naturheilkunde zuneigenden Richtung.

Wenn wir uns einmal vor Augen führen, von welchen Gesichtspunkten aus ein solcher Streit über Krankheit und Gesundheit zum Beispiel existiert zwischen den Anhängern der schulmedizinischen Heilweise und den Anhängern der Naturheilkunde, dann hören wir die Anhänger der Naturheilkunde sagen, die Schulmedizin suche für jede Krankheit ihr bestimmtes Heilmittel und sei der Anschauung, dass die Krankheit etwas ist, was den Menschen wie etwas Äußerliches, wie durch eine äußerliche Ursache ergreift, und dass es für die Krankheit auch dieses oder jenes äußerliche Heilmittel gibt. Wir wollen bei solcher Charakteristik nicht vergessen, dass das, was da von der einen oder anderen Seite gesagt wird, oft über das Ziel hinauschießt, und wollen nicht vergessen, dass in vielen Dingen die beiden Parteien einander Unrecht tun. Aber wir wollen einzelne Vorwürfe herausheben, die uns zur Verdeutlichung dienen können. Der Anhänger der Naturheilkunde wird hervorheben, dass der Schulmediziner eine Entzündung in gewissen Fällen durch Eisumschläge lindere, dass man bei Gelenkrheumatismus durch Salizylsäure und so weiter zu helfen suche. Besonders

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

weitgehende Anhänger der Naturheilkunde werden kräftige Vorwürfe erheben. Sie werden sagen: Wenn der Magen zuviel Magensäure absondert, dann werde der Schulmediziner versuchen, diese Magensäure zu neutralisieren. Der Naturheilkundige sagt, das gehe an dem tiefen Wesen der Krankheit und vor allem an dem tiefen Wesen des Menschen vorbei. Das alles treffe den Nagel nicht auf den Kopf. Nehmen wir an, der Magen sondert wirklich zuviel Magensäure ab, so sei das ein Beweis dafür, dass etwas im Organismus nicht richtig ist. Im richtig funktionierenden Organismus wird nicht zuviel Magensäure abgesondert. Wenn man daher die Magensäure, die abgesondert wird, neutralisiert, so hebt man damit noch nicht die Kraft auf, die Tendenz, zuviel Magensäure zu schaffen. Man müsse also seine Aufmerksamkeit nicht darauf richten, die Magensäure einfach zu beseitigen.-Das sagen diejenigen, die gegen die Schulmedizin polemisieren. Man würde, wenn man die Magensäure beseitigt, den Organismus geradezu aufstacheln, ja recht viel Magensäure zu erzeugen. Man müsse also tiefergehen und die eigentliche Ursache aufsuchen. So insbesondere wird der Naturheilkundige, wenn er es bis zum Fanatiker bringt, wettern, wenn man jemandem, der an Schlaflosigkeit leidet, ein Schlafmittel gibt. Schlafmittel beseitigen die Schlaflosigkeit für eine gewisse Zeit; aber die Ursache wird nicht beseitigt. Die müsse aber beseitigt werden, wenn man dem Kranken wirklich helfen will.

Unter denjenigen, die wieder mehr auf dem Arzneistandpunkte stehen, gibt es zwei Parteien: die Allopathen, die ein spezifisches Heilmittel gegen gewisse Krankheiten anführen und gebrauchen, sozusagen ein Heilmittel, welches die Aufgabe hat, diese Krankheit zu beseitigen. Sie gehen also von der Anschauung aus, die Krankheit sei eine Störung im Organismus, und diese Störung müsse durch ein Mittel beseitigt werden. Dagegen wenden die Homöopathen ein, das sei durchaus nicht das eigentliche Wesen der Krankheit, sondern das eigentliche Wesen der Krankheit sei eine Art Reaktion des ganzen Organismus gegen eine Schädigung in demselben. Es sei eine Schädigung aufgetreten im Organismus, und nun wehre sich der ganze Orga-

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

nismus gegen diese Schädigung. Man müsse an den Symptomen, die beim kranken Menschen auftreten, erkennen und darauf Rücksicht nehmen, dass dasjenige, was Fieber und so weiter erzeugt, eine Art Aufruf sei an die Kräfte im Organismus, die den eingeschlichenen Feind vertreiben können. - Daher werden sich die Anhänger dieser Art Heilweise sagen, man müsse gerade zu denjenigen Mitteln in der Natur greifen, welche, wenn der gesunde Organismus sie zu sich nimmt, die betreffende Krankheit hervorrufen. Man dürfe natürlich dann diese Mittel, die im gesunden Organismus bestimmte Krankheitserscheinungen hervorrufen, dem kranken Organismus nicht in großer Dosis verabreichen, sondern gerade nur soviel, dass das betreffende Mittel eben hinreicht, um eine Reaktion des Organismus gegen die eingetretene Schädigung hervorzurufen. Das ist das Prinzip der Homöopathie: Dasjenige, was im gesunden Organismus eine bestimmte Krankheit hervorrufen kann, das schließt auch die Möglichkeit in sich, den kranken Organismus wieder zur Gesundheit zu führen. Es wird das Mittel angewendet, was der Organismus durch die Krankheitserscheinungen selber zeigt. Man denkt sich das so, dass der Organismus im kranken Zustande durch die Symptome zeigt, dass er sich bemüht, die Krankheit zu überwinden. Deshalb müssen wir ihn mit eben diesem Mittel unterstützen.

Daher kommt es, dass der homöopathische Arzt in vielen Fällen gerade das Gegenteil von dem anwenden wird, was der allopathische Arzt anwenden würde. Der Naturheilkundige steht oftmals - nicht immer - auf dem Standpunkte, dass es vor allen Dingen nicht darauf ankomme, ob irgendein spezifisches Heilmittel eine Krankheitsschädigung aufhebt, sondern darauf, den Organismus und seine Tätigkeit zu unterstützen, damit er seine inneren Gesundungskräfte wachruft, um dem Krankheitsprozess zu begegnen. So wird der Naturheilkundige vor allen Dingen darauf bedacht sein, auch dem Gesunden zu raten, die Tätigkeit des Organismus zu unterstützen. Er wird zum Beispiel betonen, dass es auch für Gesunde weniger darauf ankomme, ob eine Nahrung dem Menschen besonders Gelegenheit gäbe, sagen wir,

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

sich vollzupropfen mit dem oder jenem, sondern ob eine Nahrung dem Menschen Gelegenheit gibt, seine inneren Kräfte so aufzurufen, dass sie in Tätigkeit kommen. Die Funktion der Organe wird der Naturheilkundige vor allem auch beim gesunden Menschen betonen. Er wird sagen: Du wirst dein Herz nicht kräftig machen, wenn du dich bemühst, es mit Aufpeitschungsmitteln fortwährend anzuspornen, sondern du wirst dein schwaches Herz dadurch stärken, dass du es in Tätigkeit bringst, dass du zum Beispiel Bergpartien machst und so weiter. - So wird derjenige, der auf die Tätigkeit der Organe des Menschen ausgeht, auch dem gesunden Menschen anraten, seine Organe in sachgemäßer Art in Tätigkeit zu bringen.

Sie werden vielleicht, wenn Sie sich um solche Fragen gekümmert haben, weil sie doch die heutige Gegenwart so viel beschäftigen, gesehen haben, mit welcher Heftigkeit und mit welchem Dogmatismus von der einen oder anderen Seite oft gekämpft wird, wie die eine und die andere Seite dasjenige hervorhebt, was sie für ihre Anschauung vorzubringen hat. So kann die sogenannte Schulmedizin hinweisen darauf, wie sie im Laufe der letzten Jahrzehnte, namentlich im Verlaufe der letzten drei bis vier Jahrzehnte, großartige Fortschritte gemacht hat gerade dadurch, dass sie darauf gesehen hat, wie die äußeren Krankheitserreger an die Menschen herankommen und sozusagen ihre Gesundheit vernichten. Diese Schulmedizin kann darauf hinweisen, wie sie besorgt war darum, die äußeren Lebensverhältnisse, die Zustände des Lebens so zu verbessern, dass in der Tat in der letzten Zeit ein Aufschwung eingetreten ist. Gerade diejenige Richtung der Medizin, die vorzugsweise auf die äußeren Krankheitserreger sieht - sagen wir auf die heute so gefürchtete Bakterien- und Bazillenwelt -, sie hat dadurch, dass sie auf dem Gebiete der Hygiene und der sanitären Einrichtungen eingegriffen hat, in einer für die Laien gar nicht so durchschaubaren Weise, ungeheuer viel getan für die Verbesserung der Gesundheitsverhältnisse.

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

Es wird gewiss - wiederum nicht ganz mit Unrecht, aber auch nur mit einseitigem Recht - von mancher Seite betont, wie diese Schulmedizin geradezu eine Bakterien- und Bazillenfurcht hervorgerufen hat. Aber auf der anderen Seite hat die Untersuchung dazu geführt, dass die Gesundheitsverhältnisse im Laufe der letzten Jahrzehnte sich gebessert haben. Mit Stolz weist der Anhänger dieser Richtung darauf hin, um wieviel Prozent die Sterblichkeit da oder dort in den letzten Jahrzehnten tatsächlich abgenommen hat. Diejenigen aber, die sagen, dass es nicht so sehr die äußeren Ursachen sind, welche für die Betrachtung der Krankheit wichtig sind, sondern dass es vor allen Dingen die im Menschen liegenden Ursachen sind, sozusagen seine Krankheitsdisposition, sein vernünftiges oder unvernünftiges Leben, die werden wieder besonders betonen, dass in den letzten Zeiten zwar unleugbar die Sterblichkeitsziffern abgenommen haben, dass aber die Krankheitsziffern in einer erschreckenden Weise zugenommen haben. Es wird betont, wie gewisse Krankheitsformen zugenommen haben: Herzkrankheiten, Krebskrankheiten, Krankheitsformen, die in den Schriften der älteren Zeit gar nicht verzeichnet sind, Krankheiten der Verdauungsorgane und so weiter. Diejenigen Gründe, die von , der einen oder anderen Seite hervorgebracht werden, sind durchaus beachtenswert. Es kann von einem oberflächlichen Standpunkte aus nicht eingewendet werden, die Bazillen oder Bakterien seien nicht Krankheitserreger furchtbarster Art. Es kann aber auf der anderen Seite auch nicht geleugnet werden, dass der Mensch in gewisser Beziehung entweder gefestigt und gesichert ist gegen Einflüsse solcher Krankheitserreger oder es nicht ist. Er ist es nicht, wenn er sich durch unvernünftige Lebensweise um seine Widerstandskraft gebracht hat.

In vieler Beziehung sind diejenigen Dinge bewundernswert, welche von der Schulmedizin in der letzten Zeit geleistet worden sind. Sehen wir doch einmal zu, wie subtil und fein die Untersuchungen über das gelbe Fieber sind im Zusammenhange mit der Art und Weise, wie es durch gewisse Insekten von Mensch zu Mensch übertragen wird. Wie vorzüglich sind die

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

Untersuchungen in Bezug auf die Malaria und ähnliches! Aber auf der anderen Seite können wir sehen, dass berechnete Ansprüche dieser Schulmedizin sehr leicht unser ganzes Leben durchkreuzen können, was in gewisser Beziehung zu einer Tyrannei führen kann. Denken wir, dass - und zwar mit einem gewissen Recht - behauptet wird, in einer in der letzten Zeit häufig auftretenden Krankheit, in der Genickstarre, werde durchaus nicht der Krankheitserreger von einem Kranken auf einen anderen Menschen übertragen, sondern Menschen, die ganz gesund sind, die ganz fernstehen dem, was man mit Genickstarre bezeichnet, könnten in gewisser Beziehung die Krankheitskeime in sich tragen und sie auf andere Menschen übertragen, so dass Menschen, die unter uns herumgehen, die Träger von Krankheitskeimen seien, von denen dann der, welcher dazu geeignet ist, die Krankheit bekommen kann, während die anderen, welche die Keime tragen, durchaus nicht von der Krankheit befallen zu werden brauchen. - So könnte es dahin kommen, dass die Forderung aufgestellt würde, die Krankheitskeimträger zu isolieren; denn wenn irgendeiner an Genickstarre erkrankt ist, so sei er gar nicht einmal so gefährlich wie diejenigen, welche ihn pflegen, und die vielleicht die eigentlichen Krankheitsträger sind. Zu welchen Konsequenzen das führen muss, wenn man diesen Menschen den Umgang erschweren würde, das mag man daraus erkennen: Man kann anführen und es ist schon angeführt worden -, dass an irgendeiner Schule plötzlich eine größere Anzahl von Kindern an dieser oder jener Krankheit erkrankt ist. Man wusste nicht, woher die Krankheit gekommen ist. Da stellte sich heraus, dass die Lehrer die eigentlichen Krankheitsträger waren. Sie selber sind nicht von der Krankheit befallen worden, aber die ganze Schule ist von ihnen angesteckt worden. Der Ausdruck Bazillenträger oder Bazillenfänger ist ein Ausdruck, der von einer gewissen Seite sogar mit einem gewissen Recht gebraucht werden kann. Dass derjenige, welcher Laie ist auf diesem Gebiete, in allem, was ihm entgegentreten kann von dieser oder jener Seite, sich recht wenig

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

auskennt, das ist schon aus dem wenigen, was wir anführen konnten, fast selbstverständlich.

Nun müssen wir sagen: Gerade das, was wir am Eingange unserer heutigen Betrachtung ausgeführt haben, müsste ein Leitfaden sein dafür, was eigentlich aus alledem, was an guten Gründen von der einen oder anderen Seite vorgebracht wird, wirklich zum Heile führen kann. Als Grundsatz im tiefsten und bedeutsamsten Sinne muss gelten, dass vor allen Dingen vor uns stehen muss die Individualität des Menschen als eine einzelne Realität, als etwas, was anders ist als jeder andere Mensch. Wir werden uns das sozusagen an einem konkreten Beispiel am besten vor die Seele führen. Nehmen wir einen Menschen an - ich erzähle Dinge, die durchaus vorgekommen sind -, der hatte von Kindheit auf einen gar nicht zu bezwingenden Widerwillen gegen alles, was Fleisch heißt. Er konnte Fleisch nicht ausstehen, nicht essen. Auch nicht das konnte er essen, was irgendwie mit Fleisch im Zusammenhang steht. Er entwickelte sich ganz gesund bei seiner Pflanzkost. Das ging so lange, bis sich wohlwollende, gute Freunde fanden, die all ihre Energie einsetzten, um diesen Menschen doch von seiner paradoxen Empfindung abzubringen. Sie waren es, die ihm zuerst anrieten, sozusagen ihm zusetzten, zunächst es einmal mit ein wenig Fleischbrühe zu versuchen. Immer weiter und weiter wurde er getrieben, bis zum Hammelfleisch. Er fühlte sich dabei immer kränker und kränker. Nach einiger Zeit trat bei ihm auf eine Erscheinung wie ein besonderer Überfluss des Blutes, Es trat auf eine eigentümliche Schlafsucht, und der gute Mann ging zugrunde an einer Gehirnentzündung. Hätte man diesen Menschen nicht jeden Tag aufs neue darauf aufmerksam gemacht, was er eigentlich essen sollte, hätte man ihn bei seinem gesunden Trieb gelassen, hätte man nicht geglaubt, «eines schicke sich für alle», hätte man sich nicht auf einen Dogmatismus eingeschworen, sondern die individuelle Natur des Menschen respektiert, dann wäre er gesund geblieben.

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

Aus einem solchen Fall sollen wir aber nicht mehr lernen, als die individuelle Natur des Menschen zu respektieren. Wir sollen nicht ein neues Dogma davon ableiten; dadurch kämen wir in eine Einseitigkeit. Wenn wir uns überlegen, wodurch in diesem Falle der Tod herbeigeführt wurde, so können wir uns die Frage in folgender Art beantworten. Wenn Sie sich erinnern, was das letzte Mal im Vortrage über die Ernährungsfragen gesagt worden ist, so können Sie daraus folgendes entnehmen: Das, was man Lebensprozesse nennt, führt die Pflanze bis zu einem gewissen Punkt; sie verarbeitet leblosen Stoff- in lebendigen Organismus. Im menschlichen Organismus wird dieser Prozess weitergeführt. In gewisser Beziehung ist dasjenige, was der menschliche und auch der tierische Organismus tut, ein Abbau dessen, was die Pflanze aufgebaut hat. Darauf beruht in gewisser Beziehung der menschliche und der tierische Leib, dass abgebaut und zerstört wird, was die Pflanze aufgebaut hat.

Nun kann ein Organismus so eingerichtet sein, dass er sozusagen gerade den Punkt für sich verlangt, da zu beginnen, wo die Pflanze mit ihrer Tätigkeit aufgehört hat. Dann kann es für ihn im eminentesten Sinne schädlich sein, wenn er den Teil des Prozesses, den das Tier mit den Pflanzenprodukten bereits besorgt hat, sich abnehmen lässt. Das Tier führt den Pflanzenprozess bis zu einem gewissen Punkte, der Mensch kann ihn dann nur fortsetzen. Wenn er tierische Nahrung genießt, wird ihm das abgenommen. Und wenn seine Natur gerade über die Kräfte verfügt, welche die Pflanzennahrung frisch und kräftig aufnehmen und sie dann weiterführen können, dann wird er in sich Kräfte haben, die jetzt unverwendet sind für irgendeine Nahrungsaufnahme und Nahrungsverarbeitung. Diese Kräfte sind da. Diese Kräfte schaffen wir nicht dadurch weg, dass wir ihnen nichts zu tun geben, denn dann werfen sie sich auf etwas anderes. Sie wirken im Inneren des menschlichen Organismus. Die Folge davon ist, dass sie als überschüssige Tätigkeit den Organismus im Inneren zerstört.

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

Man sieht, wenn man nur ein wenig einen durch die Geisteswissenschaft geschärften Blick hat, wie diese überschüssige Tätigkeitskraft sich überstürzend den ganzen Menschen eingenommen hat, sich auf sein Blut und sein Nervensystem wirft. Man sieht, wie es in dem Organismus so ausgesehen hat, wie bei einem Hausbau, in den man ungeeignetes Material hineingeworfen hat, so dass man sich bemühen muss, das ungeeignete Material zu ordnen und zu arrangieren. Nicht ungestraft leitet man die Kräfte für die Verarbeitung der Nahrungstoffe nach dem Inneren. Wenn wir uns das klarmachen, dann werden wir tolerant werden und uns nicht gegen die Natur stellen. Dann dürfen wir auch nicht in der entgegengesetzten Richtung wieder zum Schabionisieren kommen und Fanatiker werden des Vegetarismus für einen jeden Menschen. Gerade so, wie sich bei dem Manne, den ich jetzt als radikales Beispiel angeführt habe, die nach innen abgelenkte Tätigkeitskraft überstürzte, so kann es auf der anderen Seite sein, dass es Menschen gibt, welche über diese Kraft gar nicht verfügen, die sozusagen den Pflanzenprozess unmittelbar da, wo er aufgehört hat, nicht fortsetzen können. Solche Menschen würden, wenn man ihnen zumutet, ohne weiteres Vegetarier zu werden, erleben, dass sie die Kräfte, welche sie da brauchen, notdürftig aus dem eigenen Organismus nehmen müssten. Sie würden diesen dadurch in gewisser Weise verzehren und in gewisser Weise zum Verhungern bringen. Das kann also durchaus auf der anderen Seite vorliegen. Worum es sich handelt, ist, dass wir den Blick abwenden von diesen oder jenen Dogmen, wenn wir von gesunden und kranken Verhältnissen reden, abwenden davon, nur dieses oder nur jenes zu essen. Das, worauf es ankommt, ist der einzelne Mensch und die Notwendigkeit, seine Bedürfnisse kennenzulernen. Es kommt vor allem darauf an, dass dieser einzelne Mensch die Möglichkeit hat, in gewisser Beziehung seine Bedürfnisse selber zu fühlen und zu erkennen.

Wenn eine materialistische Anschauung gar zu sehr auf das bloß Stoffliche sieht, so wäre es doch für diese materialistische Anschauung notwendig, nach dieser Richtung hin sich zu be-

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

wegen, die eben jetzt angedeutet worden ist. Gerade für sie wäre es eigentlich unmöglich, zu schabionisieren und zu vereinheitlichen. Und wie schabionisiert man in unserer heutigen Zeit! Da wird zum Beispiel ohne weiteres gesagt, dieses oder jenes Nahrungsmittel oder diese oder jene Arznei sei schädlich. Es ist eine förmliche Epidemie des Schablonisierens ausgebrochen, und dies ist ja auch nicht anders möglich, wenn nicht jede Einseitigkeit ausgeschlossen wird bei der Bekämpfung der verschiedenen Heilweisen. Eine Epidemie ist ausgebrochen unter dem Stichwort «Kraft», so dass zum Beispiel bei Versammlungen Naturheilkundiger gesagt wird, dies oder jenes sei «Kraft». Damit glaubt man, genug getan zu haben, um diese oder jene anzuschwärzen und zu sagen, dass sie nur ausgingen vom Materiellem. Diejenigen, die in erster Linie für sich in Anspruch nehmen, den Menschen als Individualität zu betrachten, sollten darauf auch Rücksicht nehmen. Aber auch, wenn man zum Beispiel die anderen Lebewesen überblickt, verliert das Wort «Kraft» im Grunde genommen jeden Sinn. Unsere Anschauungen in Bezug auf solche Dinge müssen modifiziert werden. Wer würde nicht daran denken, für den Menschen eine besondere Kraft anzunehmen, wenn er hört, dass zum Beispiel Kaninchen ohne Schaden den Schierling fressen, während Sokrates daran starb. Auch die Ziege kann den Schierling ohne Schaden fressen, ebenfalls Aconit, Eisenhut, auch Pferde. Bei all diesen Dingen müssen wir also in der Regel uns immer den individuellen Organismus vorhalten. Wenn wir uns den individuellen Organismus vorhalten, dann kommen wir dazu, uns zu sagen: Im einzelnen Falle ist etwas vielleicht richtig für einen Menschen, aber «Eines schickt sich nicht für alle»!

Die Frage ist also: Wie kann der Mensch einen Maßstab für seine Gesundheit in sich selber gewinnen? Ein gewisser Leuchtturm könnte uns das Kind sein. Wir müssen uns daher durchaus vorhalten, dass das Kind in ganz bestimmter Weise seine Sympathie oder Antipathie für dieses oder jenes Nahrungsmittel äußert. Das sorgfältige Beobachten dieser Dinge würde für jeden von uns von außerordentlicher Wichtigkeit sein. Es ist manch-

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

mal durchaus verfehlt, wenn derjenige, der das Kind zu lenken und zu erziehen hat, die Instinkte, die da beim Kinde auftreten und sich als bestimmtes Wollen äußern, austreiben will, wenn man sie als Ungezogenheit betrachtet. Vielmehr ist es so: Was das Kind als Trieb, als Instinkt äußert, ist ein Anzeichen dafür, wie die innere Natur des Kindes geartet ist. Was das Kind empfindet und was ihm schmeckt, wonach es Verlangen hat, da ist die Empfindung, das Verlangen nichts anderes als der Ausdruck dafür, dass der Organismus gerade dieses oder jenes verlangt. Ja, ein Fingerzeig, oder, wenn wir radikaler sprechen wollen, ein Leuchtturm für die Erkenntnis kann uns dieser leitende Instinkt des Kindes sein. Wir können das ganze Leben durchwandern und werden überall die Notwendigkeit finden, dass der Mensch in gewisser Beziehung gerade diese innere Sicherheit in sich entwickeln muss für das, was sein Organismus braucht. Das ist unbequemer, als sich von dieser oder jener Partei die Richtung vorschreiben und sich sagen zu lassen, was für alle Menschen das Gute ist. Die Menschen haben es nicht so leicht wie die, welche mit einem bestimmten allgemeinen Rezept kommen, das man sich nur in die Tasche zu stecken braucht, um zu wissen, was den Menschen gesundmachen und was ihn krankmachen kann. Gerade wenn man mit einem solchen Leitfaden die Gesundheit betrachtet, wird man auch in Bezug auf die Krankheit sich klarmachen müssen, dass für die verschiedenen Menschen die verschiedensten Bedingungen für Gesundheit und Heilung vorliegen.

Nehmen wir an, jemand habe Migräne. Wer dogmatisch auf dem Standpunkt steht - wenn auch die Schulmedizin dies nicht mehr wahrhaben will -, dass es spezifische Heilmittel gibt für diese oder jene Krankheit, der wird sagen: Man gebe dem Kranken bestimmte Heilmittel gegen Migräne. Der Kranke wird sich wohler fühlen, und die Migräne wird verschwinden. - Wer auf dem Standpunkte der Naturheilkunde steht und es zum Praktiker gebracht hat, wird sagen: Man kann so nur das Symptom bekämpfen und hat manchem damit mehr geschadet als genützt; es kommt darauf an, dass man auf die tieferen Ursachen eingeht;

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

dann wird man auf allerlei Dinge kommen, die allerdings mehr auf den Kern der Sache eingehen, die vielleicht im einzelnen Falle nicht so schnell ein Wohlbefinden herstellen, die aber wirklich tiefer auf den Krankheitskern eingehen. - Man wird, wenn man sich dogmatisch auf den einen oder anderen Standpunkt stellt, das eine oder das andere bekämpfen oder für nützlich halten. Es handelt sich aber dabei, so sonderbar es klingen wird, wiederum um den Menschen. Es könnte ja einen Menschen geben, der sich sagte: Wenn ich eine heftige Migräne habe, wäre es zwar ganz schön zu warten, bis die Naturheilkunde dem Kern der Krankheit beigegeben ist, um sie in ihren tieferen Wurzeln zu erkennen und dann dasjenige zu tun, was sie beseitigt. Aber dazu habe ich keine Zeit. Es ist für mich viel wichtiger, dass ich die Migräne so bald wie möglich loskriege und meiner Tätigkeit zurückgegeben werde. - Nehmen wir nun an, dieser Mensch habe eine gesundheitsfördernde Beschäftigung, die so geartet sei, dass er auch ohne Mittel das Übel losbekommen hätte. Da würde ihm das Migränemittel wenig schaden, denn er würde wenig aus seiner Tätigkeit herausgerissen sein, die ihm nützt. Er würde dann zwar nach einem Rezept behandelt, das den Menschen mit einer auszubessernden Maschine vergleicht. Dieser Vergleich muss aber bis zu Ende geführt werden. Man darf nicht vergessen, dass einer da sein muss, der so arbeitet wie der Führer auf der Lokomotive. Nehmen wir an, bei einer Lokomotive zeige sich, dass eine Kurbel besonders schwer geht. Da könnte ja jemand sagen: Ich sehe, dass der Lokomotivführer die Kurbel nicht drehen kann, weil er zu schwach ist; ich werde einen anderen Lokomotivführer nehmen, der mehr Kräfte anwenden kann, um die Kurbel zu drehen. Ein anderer könnte sagen: Man kann ja vielleicht das, was die Kurbel schwer zu drehen macht, ein wenig ausfeilen, damit die Kurbel leichter geht; dann kann der Zugführer bleiben. - Man bessert also die Maschine aus. Natürlich darf man das nicht als ein allgemeines Rezept anwenden, denn wenn man sagen wollte: Wenn der Lokomotive etwas fehlt, so muss man daran feilen -, so braucht das nicht immer richtig zu sein. Vielleicht

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

muss an der betreffenden Stelle nicht etwas abgetragen, sondern etwas zugefügt werden.

Bei dem Menschen, der Migräne hatte, hat man durch das Migränemittel den Schaden einfach ausgebessert, und wenn der Betreffende die innere Kraft dazu hat, so wird, wenn er nicht gestört wird, die Sache schon selbst wieder in Ordnung kommen. Freilich würde es unter Umständen schlimm sein, wenn man in derselben Weise dächte gegenüber jemand, der die Migräne loshaben will, aber hinterher nicht zu einer mit seiner gesundheitlichen Tüchtigkeit zusammenhängenden Tätigkeit übergeht. Er würde besser getan haben, wenn er die inneren Ursachen weggeräumt hätte.

So müssen wir also durchaus diese Sache durchdrungen und eingesehen haben, dass es ja für das, was man Krankheit nennt, spezifische Heilmittel gibt, und dass die Anwendung spezifischer Heilmittel in gewisser Beziehung damit zusammenhängt, dass unser Organismus ein selbständiges Wesen ist und in vielerlei Richtung ausgebessert werden kann. Wenn man sich darauf verlassen darf, dass nach der Ausbesserung eine richtige tüchtige Kraft vorhanden ist, die den Menschen antreibt, so braucht man nicht zu betonen, man betreibe eben nur eine Symptom-Kur, denn da denkt man eben doch nur wieder materialistisch. Der Naturheilkundige wird manches wissen, was ganz richtig wäre zur Beseitigung dieser oder jener Krankheit, aber ebenso wahr ist es, dass dieser oder jener Mensch nicht die Zeit und nicht die Kraft hat, es durchzuführen, und dass es sich vor allen Dingen für ihn darum handelt, den Schaden schnell wieder gutzumachen.

Sie sehen, dass hier nicht in einseitiger, sondern in allseitiger Weise gesprochen werden muss und man die Unbequemlichkeit mit in Kauf nehmen muss, nicht nur Theoretiker zu sein, sondern auf die Tatsachen einzugehen und auf den ganzen Menschen zu sehen. Darauf kommt es an. Wenn wir so sprechen, müssen wir uns darüber klar sein, dass wir dann, wenn wir den Menschen als Realität betrachten wollen, den ganzen Menschen

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

ins Auge fassen müssen. Der ganze Mensch ist für die Geisteswissenschaft nicht bloß der äußere physische Leib, namentlich dann nicht, wenn unsere Gesundheit nicht bloß durch äußere, sondern durch innere Ursachen zerstört ist. Was viel mehr in Betracht kommt, ist die Gesundheit des Ätherleibes, der ein Kampf ist gegen die Krankheiten, bis zum Tode, das ist die Gesundheit des Astralkörpers, der ja der Träger ist der Leidenschaften, Triebe, Begierden und Vorstellungen, und endlich die Gesundheit des Ich-Trägers, der macht, dass der Mensch ein selbstbewusstes Wesen ist. Wer auf den ganzen Menschen Rücksicht nehmen will, der muss durchaus auf die vier Glieder des Menschen Rücksicht nehmen, und wenn die Frage nach der Gesundheit in Betracht kommt, so handelt es sich nicht nur darum, dass wir Störungen beseitigen, die den physischen Leib betreffen, sondern auch das betrachten, was in den höheren Gliedern, in den mehr seelisch-geistigen Gliedern vor sich geht. Da müssen wir feststellen, dass nicht bloß von dieser oder jener Parteischiattung, sondern von unserer ganzen zeitgenössischen Gesinnung gesündigt wird.

Das können Sie daraus ersehen, dass sehr selten die Frage gestellt wird: Wie hängt denn die Gesundheitsfrage mit den seelisch-geistigen Dingen zusammen? - Man wird heute viel Zustimmung finden, wenn man davon spricht, wieviel dieses oder jenes Nahrungsmittel Brennwert hat, wie dieses oder jenes Nahrungsmittel im Organismus wirkt. Man wird auch volle Zustimmung finden, wenn man auseinandersetzt, wie die Luft in dieser oder jener Gegend ist, wo dieses oder jenes Sanatorium sich befindet, wie die Luft und das Licht da oder dort wirken. Aber nicht wird man Anklang finden, wenn man seelische Eigenschaften als mögliche Ursachen bestimmter Erkrankungen angibt.

Nehmen wir die Instinkte des Kindes, wie sie sich ausdrücken in Sympathie und Antipathie gegenüber diesem oder jenem Nahrungsmittel. Nehmen wir das Ekelgefühl, mit dem es dies oder jenes zurückweist als ein Anzeichen, welches darauf hinweist,

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

dass auch das, was an sich zugrundeliegt dem Gesundsein des physischen Leibes, der astralische Leib - der aus Gefühlen und Empfindungen, aus Impulsen und Begierden besteht -, dass auch das Geistig-Seelische gesund sein muss, und dass, wenn eine Abweichung von dem Gesunden im Menschen erblickt wird, man auch auf die Gesundung des astralischen Leibes achten muss. Fragt man heute wirklich noch, wenn diese Fragen in Betracht kommen, was des Menschen Seele erlebt gegenüber der Außenwelt? Der Geisteswissenschaftler muss darauf hinweisen, dass es im Grunde genommen wenig darauf ankommt, ob man einen Menschen, der an diesem oder jenem erkrankt, da oder dorthin schickt, weil man glaubt, die Luft oder das Licht werde aus äußeren mechanischen oder chemischen Gründen gesundend auf ihn wirken. Eine andere, viel größere Frage ist es, ob ich ihn in eine solche Umgebung bringen kann, dass er Freude, Erhebung, in gewisser Beziehung eine Durchleuchtung seines ganzen Gefühlslebens nach einer bestimmten Richtung erfahren kann.

Wenn wir dies im Großen betrachten, so werden wir auch verstehen, dass es zu dem Gesundsein gehört, dass dem Menschen eine Speise schmeckt, dass der Mensch sozusagen in seinem Geschmacke, in der unmittelbaren Geschmacksempfindung, in der Annehmlichkeit und Freude, die ihm die Speise bereitet, einen Gradmesser hat für dasjenige, was er essen soll, und dass der Mensch auf der anderen Seite an dem richtig auftretenden Hungergefühl einen Gradmesser hat dafür, wann sein Organismus essen soll.

Es sind nicht bloß von der materiellen Welt her kommende Einflüsse, welche diese innere Sicherheit im Menschen zerstören, es sind in den weitaus meisten Fällen durchaus auch Einflüsse aus dem geistigen Leben, welche dem Menschen die Sicherheit des Hungertriebes untergraben. Statt dem Menschen im richtigen Moment einen gesunden Hunger beizubringen, kann der geistige Einfluss auf die Natur des Menschen so wirken, dass dieser Hunger nicht da ist, sondern Appetitlosigkeit.

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

Ein Mensch, der die Bedürfnisse seines Organismus in der richtigen Weise entwickelt hat, so dass ihm das Richtige schmeckt und sympathisch ist und auch seinem Organismus dienen kann, ein solcher wird auch das richtige sympathische Gefühl haben, um die richtige Umgebung zu finden, die seiner Gesundheit dient in Bezug auf Licht und Luft, so dass ihm zur richtigen Zeit der Hunger danach kommt.

Das sind Forderungen, die eng zusammenhängen mit dem gesundheitlichen Leben, und die zu dem hinführen, was der astralische Leib und das Ich beizutragen haben zu dieser Gesundheit. Leicht wird der Einwand gemacht: wenn jemand Hunger habe, könne er nicht von Gefühlen und von Empfindungen leben. Das ist wahr, dass wenn man jemand eine leckere Speise vorsetzt, ihm unter Umständen das Wasser im Munde zusammenlaufen kann, aber man ihn nicht damit sättigen kann, wenn ihm der wirkliche Geschmack der Speise verborgen bleibt. Leicht ist dieser Einwand. Durch das, was wir dem Menschen geben können an dem, was seine Seele so beeinflusst, dass sie in richtiger Weise die Empfindungen und Vorstellungen ablaufen lässt, dadurch können wir ihn nicht sättigen und nicht gesundmachen; das ist selbstverständlich. Aber was dabei übersehen wird, ist ein anderes. Nicht dadurch können wir die Nahrung regeln, dass wir die Nahrungsmittel erklären, wohl aber dadurch, dass wir den Geschmack regeln, bis hin zum richtig auftretenden Hungergefühl. Hier mündet das, was sich heute zersplittert, weil es nur vom Standpunkte äußerlicher stofflicher Betrachtung gehandhabt wird, ein in das Geistig-Seelische.

Es ist nicht einerlei, ob der Mensch diese oder jene Speise mit Lust oder Unlust zu sich nimmt, ob er in dieser oder jener Umgebung lebt, ob er die Arbeit, die er verrichtet, mit Lust oder Unlust tut. Damit hängt in geheimnisvoller Weise, mehr als mit irgend etwas anderem, das zusammen, was man seine innere Gesundheitsdisposition nennt. Wie wir beim Kinde sehen, dass es richtige Instinkte entwickelt, und - wenn wir die Möglichkeit haben, seine Instinkte zu beobachten - einen Gradmesser haben

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

für seine inneren Bedürfnisse, so ist es auch notwendig, dass der Erwachsene das Geistig-Seelische so erlebt, dass die richtigen Bedürfnisse zur richtigen Zeit vor die Seele hintreten, dass er fühlt und empfindet, was für ein Verhältnis er herstellen soll zwischen sich und der Außenwelt. Das Leben ist im weitesten Umfange geeignet, den Menschen in Irrtum über Irrtum zu bringen über dieses sein Verhältnis zur Außenwelt. Und gerade unsere heutige Geistesrichtung ist in mehr als einer Richtung die Veranlassung solcher Irrtümer.

Damit wir uns besser verstehen, möchte ich auf den kleinen Anfang hinweisen, den wir mit einer bestimmten Heilweise gemacht haben. In München wird von einem unserer geisteswissenschaftlichen Genossen eine Art von Kur oder Heilweise versucht, wie sie sich ergibt aus den Anschauungen der Geisteswissenschaft heraus. Wer heute glaubt, auf den Menschen könnten in gesundendem Sinne wirken nur stoffliche, physikalisch-chemische und physiologische Einflüsse, der wird vielleicht lachen darüber, dass der Mensch da in besonders eigenartig gefärbte Kammern geführt wird, und dass da durch die Kräfte einer gewissen Farbe und durch andere Dinge, die hier nicht weiter erörtert werden sollen, auf die menschliche Seele gewirkt werden kann, allerdings nicht auf die Oberfläche. Da müssen Sie aber sehen den Unterschied zwischen dieser Wirkungsweise in den Kammern, einer Art Chromotherapie, einer Art Farbentherapie, und dem, was man Lichttherapie nennt. Wenn der Mensch mit Licht bestrahlt wird, so liegt der Gedanke zugrunde, das physische Licht unmittelbar wirken zu lassen, so dass man sich sagt, wenn man diesen oder jenen Lichtstrahl auf den Menschen wirken lässt, so wird von außen auf den Menschen eingewirkt. Darauf wird bei der erwähnten Farbentherapie gar keine Rücksicht genommen.

Bei dieser der Geisteswissenschaft entnommenen Heilweise, die unser Freund Dr. Peipers eingerichtet hat, ist nicht darauf gerechnet, was die Lichtstrahlen als solche, unabhängig von der menschlichen Seele, auf den Menschen für eine Wirkung ha-

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

ben, sondern es ist Rücksicht genommen darauf, was unter der Einwirkung sagen wir der blauen Farbe, nicht des Lichtes, auf dem Umwege über die Vorstellung in der Seele bewirkt wird und dadurch zurückwirkt auf den ganzen körperlichen Organismus.

Diesen gewaltigen Unterschied zwischen dem, was man sonst Lichttherapie nennt, und dem, was man hier Farbentherapie nennen kann, muss man ins Auge fassen. Es kommt dazu, dass gewisse Kranke ausgefüllt sind mit dem Inhalte einer ganz bestimmten Farbenvorstellung. Man muss wissen, dass die Farben in sich Kräfte enthalten, die dann in Erscheinung treten, wenn sie uns nicht nur bestrahlen, sondern in unserer Seele wirken. Man muss wissen, dass die eine Farbe etwas ist, das herausfordernd wirkt, dass eine andere Farbe etwas ist, was Sehnsuchtskräfte auslöst, dass eine dritte Farbe etwas ist, was die Seele über sich selbst erhebt, und eine andere Farbe etwas, das die Seele unter sich herunterdrückt.

Wenn wir auf diese physisch-geistige Wirkung sehen, dann wird sich uns zeigen, was der Urgrund des Physischen und Ätherischen ist: dass unser astralischer Leib der eigentliche Bildner des Physischen und Ätherischen ist. Das Physische ist nur eine Verdichtung des Geistigen, und das Geistige kann wiederum zurückwirken auf das Physische, so dass es in der richtigen Weise durchwirkt und durchlebt wird. Dann, wenn wir uns den Grundgedanken einer solchen Sache vor Augen führen, werden wir auch die Hoffnung haben können zu verstehen - dadurch, dass wir wiederum eine Wissenschaft haben, die darauf hinweist, wie Geistig-Seelisches im Menschen lebt -, dass das, was im Geistig-Seelischen lebt, sich in Gesundheit und Krankheit im Physischen ausdrückt.

Wer sich das klarmacht, wird hinsichtlich der Gesundheitsfragen auf die Geisteswissenschaft hoffen dürfen. So leicht es ist, zu sagen: Mit Weltanschauung könnt ihr einen Menschen nicht kurieren, - so ist es doch auch wahr, dass von der Weltanschauung die Gesundheit des Menschen abhängt. Für die heutige

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

Menschheit ist das ein Paradoxon, für die Zukunft wird es eine Selbstverständlichkeit sein! Ich will dies noch ein wenig weiter erörtern. Man kann sagen: Der Mensch muss auf die rein objektive Wahrheit kommen, er muss seine Begriffe zu genauen Abbildern der äußeren physischen Tatsachen machen. Eine solche Forderung kann man als Theoretiker aufstellen. Man kann einen Menschen als Ideal hinstellen, der sich bemüht, nur das zu denken, was die Augen sehen, die Ohren hören und die Hände betasten können. - Da kommt nun die Geisteswissenschaft und sagt: Ihr könnt das, was wirklich ist, niemals begreifen, wenn Ihr nur auf das seht, was äußerlich wahrnehmbar ist, was die Augen sehen, die Ohren hören, die Hände greifen können. Was wirklich ist, enthält das Geistige als Urgrund. Das Geistige kann man nicht wahrnehmen, man muss es durch die Mitarbeit, durch die Produktion des Geistig-Seelischen erleben. Zum Geistigen braucht man produktive Kräfte. Der Geisteswissenschaftler ist, wenn er von den einzelnen Teilen seiner Wissenschaft spricht, nicht immer in der Lage, handgreiflich vorzuführen, was zu seinen Begriffen führt. Er schildert dasjenige, was nicht mit Augen gesehen, mit Ohren gehört oder mit Händen gefasst werden kann, weil es mit den Augen des Geistes verfolgt werden muss. Da kann man dann sagen: Das ist ja eine Schilderung von etwas, das es in der Sinneswelt gar nicht gibt. Für uns ist Wahrheit das, was ein inneres Abbild der äußeren Wirklichkeit gibt. Eine solche Theorie mag man aufstellen, aber über deren Wahrheits- und Erkenntniswert wollen wir heute nicht sprechen, wir wollen über deren Gesundungswert sprechen. Die Sache ist so, dass alle diejenigen Vorstellungen, die wir bloß von der äußeren sinnlichen Wirklichkeit abstrahieren, die sozusagen nur Abbilder sind dessen, was man mit Augen sieht, mit Ohren hört, mit Händen betastet, welche nicht beruhen auf der inneren Mittätigkeit der Seele beim Schaffen von Bildern, alle diese Abstraktionen, alle treu an der Wirklichkeit der äußeren Sinne haftenden Vorstellungen haben keine inneren Bildekräfte; sie lassen die Seele tot; sie rufen die Seele nicht auf, ihre im Innern schlummernden Kräfte in Tätigkeit zu bringen.

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

Es mögen noch so sehr die Äußere-Tatsachen-Fanatiker davon sprechen, man solle die Wirklichkeit nicht mit Bildern der übersinnlichen Welt durchsetzen. Aber so paradox es auch klingt, diese Bilder bringen unseren Geist wieder in eine Tätigkeit, die ihm angemessen ist. Sie bringen ihn wieder in Einklang mit dem physischen Organismus. Derjenige, der an den rein abstrakten Vorstellungen der bloß materialistischen Wissenschaft haftet, der tut aus seinem Geistigen nichts für seine Gesundheit. Wer positiv nur Abstraktionen in seinen Begriffen sich schafft, macht seine Seele Öde und leer, und er ist immer darauf angewiesen, das äußere Instrument des Leibes zum Träger der Gesundheit und zum Träger der Krankheit zu machen. Wer in ungeordneten und verkehrten Vorstellungen lebt, der weiß auch nicht, wie er sich in geheimnisvoller Weise einimpft die Ursachen der Zerstörung seines Organismus. Daher steht die Geisteswissenschaft auf dem Standpunkte, dass durch die Gesichtspunkte, die sie geltend macht in Bezug auf die übersinnliche Welt, auf jene Welt, die wir nicht mit äußeren Sinnen erkennen, sondern in starker Weise innerlich wachrufen müssen, wir unsere Seele innerlich so regsam machen, dass ihre Tätigkeit in Einklang steht mit der geistigen Welt, aus der heraus unser ganzer Organismus geschaffen worden ist. Daher wird unser Organismus nicht durch kleinliche Mittel zur Gesundung gebracht, sondern die Geisteswissenschaft selbst ist das große Heilmittel zur Gesundung.

Derjenige, der aus den großen Gesichtspunkten der Welt seine Gedanken bildet, diese Gedanken lebendig macht, der ruft eine solche innerliche Tätigkeit hervor, dass auch seine Gefühle und Empfindungen in einer harmonischen, die Seele beseligenden Weise abfließen. Wer auf seine Gedanken so wirkt, wirkt auch auf seine Willensimpulse, und diese wirken dann in einer gesundenden Weise. Aber das tun sie nur dadurch, dass wirklich eine gesunde Weltanschauung, eine gesunde Harmonie der Gedanken unsere Seele erfüllt. Dadurch werden auch unsere Empfindungen, und im Zusammenhange damit unsere Lust und Unlust, unsere Sympathie und Antipathie, unser Verlangen und

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

unsere Abscheu so geregelt, dass wir der Welt so gegenüberstehen, dass wir in jedem einzelnen Falle wissen, was zu tun ist, wie das Kind, dessen Instinkt noch nicht verdorben ist. So werden wir in unserer Seele innerlich diejenigen Gefühle, Empfindungen, Willensimpulse und Begierden wachrufen, die uns eine sichere Richtschnur im Leben sind, die uns anweisen, was zu tun ist, um das richtige Verhältnis zwischen der Außenwelt und uns selber hervorzurufen.

Es ist nicht zuviel gesagt, wenn wir sagen: Klare, helle Gedanken, umfassende Gedanken, wie sie nur durch eine umfassende, auf das Ganze der Welt, also auch auf das Übersinnliche gehende Weltanschauung hervorgerufen werden können, sind Voraussetzung für die Gesundheit. Reine, dem Objektiven des Geistigen entsprechende Gefühle und Willensimpulse, wie sie solchen Gedanken entsprechen, die werden den Menschen die Möglichkeit geben, einen gesunden Hunger zu empfinden. Wenn man den Menschen auch nicht mit Weltanschauung füttern kann, so bietet dies doch die Möglichkeit, das zu finden, was seiner Seele entspricht, zu suchen, was für ihn entsprechend ist und zu verabscheuen, was für ihn nicht entsprechend ist. Die Gedanken, die Abbilder sind für die übersinnliche Welt, sind das beste Verdauungsmittel -wenn auch als Paradoxon - ,nicht weil in den Gedanken die Kräfte der Verdauung sind, sondern dadurch, dass durch tatkräftige Gedanken die Kräfte wachgerufen werden, welche die Verdauung in geregelter Weise vor sich gehen lassen.

Solange die Menschen diesen Ruf der Geisteswissenschaft nicht vernehmen, solange sie immer wieder glauben, dasjenige, was ihnen in dieser oder jener Krankheitsform in dieser oder jener Weise entgegentritt, das habe seine Gesundung gefunden, wenn man ein entsprechendes Mittel dafür gefunden hat, so lange werden sie die Wichtigkeit der Geisteswissenschaft nicht erkannt haben. Sie werden auch nicht erkannt haben, inwiefern die Gesundheit im Wesen der Entwicklung eine Rolle spielt. Auch die gehen nicht weit genug, welche sagen, man solle nicht

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

Symptom-Kuren ausführen. Auch sie erfassen nicht den geistigen Kern. Wer an die Geisteswissenschaft herantritt, der wird finden, dass sie eine Weltanschauung ist, durch welche innere Seligkeit fließt, eine Weltanschauung der Lust und Freude, dass sie Voraussetzung ist, um das große Heilmittel für die Gesundheit zu fördern. Leichter ist es, dieses oder jenes Mittel zu gebrauchen, als sich in den Strom der Geisteswissenschaft zu begeben, um das zu finden, was die Menschen immer gesunder und gesunder machen wird. Dann wird man aber einsehen, wenn man sich in diese Geisteswissenschaft hinein begibt, dass es wahr ist, was ein altes Wort sagt: «In einem gesunden Körper wohnt eine gesunde Seele», aber dass es falsch ist, dieses Wort materialistisch aufzufassen. Wer da glaubt, er müsse dieses Wort materialistisch auffassen, der soll nur auch gleich sagen: Hier sehe ich ein Haus. Dieses Haus ist schön. Also schließe ich daraus, weil dieses Haus schön ist, so muss es auch hervorgebracht haben einen schönen Besitzer. Das schöne Haus macht einen schönen Besitzer. - Vielleicht ist der doch etwas klüger, der sagt: Hier ist ein schönes Haus; daraus schließe ich, dass darin ein Besitzer lebt, der Geschmack hat. Ich sehe in dem Besitzer des schönen Hauses einen Menschen von gutem Geschmack, und in dem Haus das äußere Anzeichen dafür, dass der Besitzer ein Mensch von gutem Geschmack ist.

Vielleicht findet sich aber auch der Gescheite, der sagt: Weil äußere Mächte den Körper gesund gemacht haben, hat sich der Körper wieder eine gesunde Seele formiert. - Aber richtig ist es nicht, sondern recht hat der, der sagt: Hier sehe ich den gesunden Körper. Das ist ein Zeichen dafür, dass er aufgebaut sein muss von einer gesunden Seele. Er ist gesund, weil die Seele gesund ist. - Deshalb kann man sagen: Weil man das äußere Symptom des gesunden Leibes erblickt, deshalb muss da eine gesunde Seele zugrunde liegen. Eine materialistische Zeit mag sich das Wort: «Einem gesunden Leibe muss eine gesunde Seele zugrunde liegen» ganz materialistisch auslegen. Die Geisteswissenschaft aber zeigt uns, dass in einem gesunden Leibe eine gesunde Seele am Werke ist.

GESUNDHEITSFRAGEN IM LICHT DER GEISTESWISSENSCHAFT

*Berlin, 14. Januar 1909*

---

RUDOLF STEINER ONLINE ARCHIV  
<http://anthroposophie.byu.edu>  
4. Auflage 2010