

RUDOLF STEINER

## DIE ASKESE UND DIE KRANKHEIT

Berlin, 11. November 1909

Des Menschen Leben pendelt hin und her zwischen Arbeit und Müßiggang. Diejenige Lebensbetätigung, welche uns in dem heutigen Vortrage beschäftigen soll, und die mit dem Namen der Askese zu bezeichnen ist, wird je nach den Lebensvoraussetzungen des einen oder des anderen, dieser oder jener Partei, entweder zur Arbeit gerechnet oder aber auch zum Müßiggang. Eine sachliche, unparteiische Betrachtung, wie sie im Sinne der Geisteswissenschaft gehalten werden muss, ist nur möglich, wenn man in Betracht zieht, wie dasjenige, was mit «Askese» bezeichnet wird - wenn es im höchsten Sinne des Wortes aufgefasst und aller Missbrauch daraus verbannt wird -, eingreift in das menschliche Leben, indem es dieses menschliche Leben entweder fördert oder auch schädigt.

Zunächst ist es ja richtig, dass die meisten Menschen, und zwar begründeterweise, sich gegenwärtig eine ziemlich falsche Vorstellung von dem machen, was eigentlich mit dem Worte Askese bezeichnet werden sollte. Nach dem griechischen Ursprung dieses Wortes könnte man nämlich ebenso gut einen Athleten als einen Asketen bezeichnen. In unserer Zeit hat das Wort Askese eine ganz bestimmte Färbung erhalten durch die Gestalt, welche die entsprechende Lebensbetätigung im Laufe des Mittelalters angenommen hat; und für eine Reihe von Menschen hat das Wort die Färbung bekommen, die ihm zum Beispiel im Verlaufe des 19. Jahrhunderts Schopenhauer gegeben hat. Heute wiederum erlangt das Wort eine gewisse Färbung durch allerlei Einflüsse orientalischer Philosophie und orientalischer Religion, nämlich durch das, was im Abendlande so häufig als «Buddhismus» bezeichnet wird. Nun wird es sich heute für uns darum handeln, den wahren Ursprung dessen, was Askese ist, in der menschlichen Natur aufzusuchen; und gerade die Geisteswis-

senschaft, wie sie in den hier bereits gehaltenen Vorträgen charakterisiert worden ist, wird dazu berufen sein, Klarheit auf diesem Gebiete zu schaffen, und zwar aus dem Grunde, weil ihre ganze Grundauffassung zusammenhängt mit etwas, was auch noch in der griechischen Wortbedeutung «askesis» zum Ausdruck kommt.

Geisteswissenschaft, Geistesforschung, wie sie von dieser Stelle hier schon seit Jahren vertreten wird, stellt sich auf eine ganz bestimmte Grundlage in Bezug auf die Menschennatur. Die Geisteswissenschaft geht davon aus, dass man auf keiner Stufe der menschlichen Entwicklung sagen darf: da oder dort liegen die Grenzen des menschlichen Erkennens. Die Frage: was kann der Mensch wissen und was kann er nicht wissen? - diese Frage, die man heute in weitesten Kreisen für so berechtigt hält, ist für die Geisteswissenschaft ganz falsch gestellt. Die Geisteswissenschaft fragt nicht: Was kann man auf einer gewissen Stufe der menschlichen Entwicklung wissen? Was ergeben sich für eine solche Stufe menschlicher Entwicklung für Grenzen des Erkennens? Was kann man da nicht wissen? Was bleibt ein Unbekanntes, weil die menschliche Erkenntniskraft nun einmal nicht ausreicht? - Alle diese Fragen beschäftigen zunächst die Geisteswissenschaft als solche nicht. Sie steht ganz fest und sicher auf dem Boden der Entwicklung, namentlich auch der Entwicklung der menschlichen Seelenkraft. Sie sagt: die menschliche Seele ist entwicklungsfähig. Wie in dem Pflanzensamen die künftige Pflanze schlummert und herausgeholt wird durch die Kräfte, die im Innern des Samens sind und durch solche, die von außen auf den Samen wirken, so schlummern verborgene Kräfte und Fähigkeiten immerfort in der menschlichen Seele. Und was der Mensch auf einer gewissen Stufe der Entwicklung noch nicht erkennen kann, das kann er erkennen, wenn er wiederum eine Strecke in der Entwicklung seiner vorher verborgenen geistigen Fähigkeiten weitergeschritten ist.

Welche Kräfte zu immer tieferer Erkenntnis der Welt, zu einem immer weiteren Horizonte können wir uns aneignen? - das ist

die Frage der Geisteswissenschaft. Sie fragt nicht: Wo liegen die Grenzen der Erkenntnis? -sondern: Wie kann der Mensch über die jeweiligen Grenzen durch die Entwicklung seiner Fähigkeiten hinauskommen? - So umstellt die Geisteswissenschaft den menschlichen Erkenntnis-Horizont nicht mit einer Mauer, sondern sie ist vielmehr in allen ihren Methoden, in allen ihren Idealen darauf bedacht, diesen Horizont des Erkennens immer weiter zu machen, wie wir in den folgenden Vorträgen immer mehr und mehr sehen werden. - Und nicht in unbestimmten Redensarten, sondern in ganz bestimmter Weise zeigt die Geisteswissenschaft, wie der Mensch über das hinauskommen kann, was ihm an Erkenntniskräften sozusagen ohne sein Zutun durch eine Entwicklung gegeben worden ist, an der er selbst mit seinem Bewusstsein nicht beteiligt war. Denn diese Erkenntniskräfte beschäftigen sich zunächst nur mit der den menschlichen Sinnen gegebenen Welt, die durch den Verstand begreifbar ist, und an welche diese Sinne sich binden. Durch die in der Seele schlummernden Kräfte ist der Mensch imstande, weiter zu dringen zu jenen Welten, die zunächst den Sinnen nicht gegeben sind, die der an die Sinne sich bindende Verstand nicht erreichen kann. Und nur damit nicht von Anfang an der Vorwurf erhoben werde, dass unbestimmt gesprochen wird, soll ganz kurz einiges von dem angedeutet werden, was Sie ganz ausführlich über die Wege zur Erlangung höherer Erkenntnis verfolgen können in meiner Schrift: «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?».

Wenn man davon spricht, dass der Mensch über das ihm gegebene Maß von Erkenntnisfähigkeiten hinausgelangen soll, so ist es notwendig, dass er nicht ins Blaue, nicht ins Unbestimmte hinein seine Schritte mache, sondern dass er von dem festen Boden, auf dem er steht, den Weg hinüber findet in eine neue Welt. Wie kann das sein?

In dem gewöhnlichen normalen Menschenleben von heute wechseln ja für den Menschen zwei Zustände ab, die wir bezeichnen mit «Wachen» und «Schlafen». Ohne uns heute weiter

auf die Charakteristik der beiden Zustände einzulassen, können wir sagen, dass sie sich für die Erkenntnisfähigkeit des Menschen dadurch unterscheiden, dass der Mensch während des Wachens die Anregung erhält für seine Sinne und für seinen an die Sinne gebundenen Verstand. An dieser Anregung entwickelt er seine äußere Erkenntnis. Da ist er während des Wachens ganz hingeeben an die äußere Sinnenwelt. Im Schlafe ist der Mensch entrückt dieser äußeren Sinnenwelt. Eine einfache, ganz logische Erwägung könnte es jedem Menschen klarmachen, dass es nicht so ganz unsinnig ist, wenn die Geistesforschung sagt, dass es wirklich ein Wesenhaftes in der Menschenatur gibt, was sich im Schlafe von dem, was wir sonst den physischen Menschen nennen, trennt. Es ist ja schon im Verlaufe dieser Vorträge darauf aufmerksam gemacht worden, dass im Sinne der Geisteswissenschaft dasjenige, was sozusagen am Menschen mit Augen zu sehen, mit Händen zu greifen ist, der physische Leib, nur eines der Glieder der menschlichen Wesenheit ist. Als ein zweites Glied dieser Menschennatur haben wir dann zu betrachten den sogenannten Äther- oder Lebensleib. Physischer Leib und Ätherleib bleiben während des Schlafes im Bette liegen. Von diesen Gliedern unterscheiden wir sodann dasjenige, was wir Bewusstseinsleib oder - stoßen wir uns nicht an dem Ausdruck - Astralleib nennen, den Träger von Lust und Leid, Freude und Schmerz, von Trieb, Begierde und Leidenschaft, und außerdem dasjenige Glied, wodurch der Mensch die eigentliche Krone der Erdschöpfung ist: das Ich. Diese beiden letzten Glieder der menschlichen Wesenheit trennen sich im Schlafe vom physischen Leib und Ätherleib. Eine einfache logische Erwägung, sagte ich, kann den Menschen lehren, dass es doch nicht so ganz unsinnig ist, was die Geistesforschung sagt, wenn es der Mensch sich nur überlegt: dass dasjenige, was im Menschen vorhanden ist als Lust und Leid, Freude und Schmerz, was an Urteilskraft im Ich ist, doch nicht verschwinden kann in der Nacht und nicht jeden Morgen neu entstehen muss, sondern dass es da bleibt. Betrachten Sie dieses Herausgehenden des astralischen Leibes und des Ich, wenn Sie wollen, als ein

*Berlin, 11. November 1909*

---

bloßes Bild: aber das ist nicht hinwegzuleugnen, dass sich Ich und astralischer Leib zurückziehen von dem, was wir physischen Leib und Ätherleib nennen.

Nun ist es aber das Eigentümliche, dass gerade die innersten Glieder der menschlichen Wesenheit, Astralleib und Ich, innerhalb welcher der Mensch das erlebt, was man seine seelischen Erlebnisse nennt, im Schlafe hinuntersinken wie in ein unbestimmtes Dunkel. Das heißt aber nichts anderes, als dass dieses Innerste der menschlichen Wesenheit - des eigentlichen menschlichen Lebens, so wie das normale Leben heute ist - der Anregung der äußeren Welt bedarf, wenn es seiner selbst und der Außenwelt bewusst werden soll. So können wir sagen, dass in dem Augenblick, wo mit dem Einschlafen die Anregung von außen aufhört, und auch die Kraft aufhört, die das Bewusstsein von außen rege hält, der Mensch ohnmächtig ist, in sich ein Bewusstsein zu entwickeln. Könnte der Mensch nun im normalen Verlaufe seines Lebens diese inneren Glieder seiner Wesenheit so anregen, so durchkrafen, so innerlich beleben, dass er in ihnen ein Bewusstsein haben könnte ohne die Anregungen der Außenwelt, ohne sinnliche Eindrücke, ohne die Arbeit des an die Sinnenwelt gebundenen Verstandes, dann würde der Mensch durch ein solches Bewusstsein, durch solche Fähigkeiten in der Lage sein, auch anderes wahrzunehmen als das, was nur durch die Anregungen der Sinne kommt. So sonderbar es klingt, paradox eigentlich: Wenn der Mensch einen Zustand herstellen könnte, der dem Schlaf auf der einen Seite ähnlich und doch wiederum vom Schlaf wesentlich verschieden wäre, dann würde er zu einer übersinnlichen Erkenntnis kommen können. Ähnlich müsste dieser Zustand dem Schlaf dadurch sein, dass der Mensch ebenso wie im Schlafe keine Anregung von außen bekommt oder wenigstens nichts darauf gibt; - unähnlich müsste er dem Schlafe darinnen sein, dass der Mensch nicht in die Bewusstlosigkeit versinkt, sondern trotz aller mangelnden Anregung der äußeren Sinnenwelt ein in sich belebtes Inneres entfaltet.

*Berlin, 11. November 1909*

---

Nun kann der Mensch - das eben gibt die geisteswissenschaftliche Erfahrung - zu einem solchen Zustand kommen; zu einem Zustand, den man, wenn das Wort nicht missbraucht wird, wie es heute häufig geschieht, einen hellseherischen Zustand nennen kann. Und es soll in Kürze nur ein Beispiel angegeben werden von den zahlreichen inneren Übungen, durch die der Mensch zu einem solchen Zustande kommen kann.

Ausgehen muss der Mensch, wenn er mit Sicherheit in diesem Zustande leben soll, von der äußeren Welt. Nun liefert die Außenwelt dem Menschen Vorstellungen durch seine Sinne, die er dann die Wahrheit nennt, wenn er es dahin bringt, dass seine Vorstellungen den äußeren Gegenständen, der äußeren Wirklichkeit entsprechen. Durch eine solche Wahrheit kann aber der Mensch nicht über die äußere Sinnenwelt hinauskommen. - Es handelt sich nun darum, die Brücke zu schlagen zwischen der äußeren Sinneswahrnehmung und dem, was davon frei sein und dennoch Wahrheit bieten soll. Zu den ersten Stufen der Übungen, um eine solche Erkenntnisart sich anzueignen, gehört das sogenannte sinnbildliche oder symbolische Vorstellen. Wollen wir uns an einem Beispiel einmal ein brauchbares Sinnbild vor Augen führen, ein für die geistige Entwicklung brauchbares Symbol! Entwickeln wir es in der Form eines Gespräches, das etwa der Lehrer eines Schülers der Geisteswissenschaft mit diesem führt.

Um den Schüler zum Verständnis einer gewissen symbolischen Vorstellung zu bringen, könnte der Lehrer etwa folgendes sagen: Sieh dir einmal die Pflanze an, wie sie im Boden wurzelt, wie sie heranwächst, grünes Blatt um grünes Blatt hervortreibt und sich heraufentwickelt zur Blüte und zur Frucht. - Ich mache darauf aufmerksam, dass es dabei nicht ankommt auf irgendwelche naturwissenschaftliche Vorstellungen; denn wir werden schon sehen, dass es sich nicht um den Unterschied zwischen Pflanze und Mensch handelt, sondern um das Gewinnen brauchbarer sinnbildlicher Vorstellungen. -Nun könnte der Lehrer sagen: Jetzt betrachte einmal den Menschen, wie er vor

dir steht im Leben. Dieser Mensch hat zweifellos manches vor der Pflanze voraus. Er kann in sich entwickeln Triebe, Begierden, Leidenschaften, ein Vorstellungsleben, das ihn hinaufführt die ganze Leiter von blinden Empfindungen und Trieben bis zu den höchsten sittlichen Idealen. Wenn wir den Menschen mit der Pflanze vergleichen, so könnte nur eine naturwissenschaftliche Phantastik der Pflanze einen ähnlichen Bewusstseinsinhalt zuschreiben, wie ihn der Mensch hat. Wir sehen aber dafür an der Pflanze, man könnte sagen, gewisse Vorzüge auf einer niederen Stufe gegenüber dem Menschen. Wir sehen an der Pflanze eine gewisse Sicherheit des Wachstums ohne die Möglichkeit einer Verirrung. Wir sehen dagegen beim Menschen jeden Augenblick die Möglichkeit, dass er abirren kann von dem, was seine richtige Stellung im Leben ist. Wir sehen, wie der Mensch seiner ganzen Substanz nach durchzogen ist von Trieben, Begierden und Leidenschaften, welche ihn in Irrtum, in Lüge und Täuschung hineinbringen können. Die Pflanze ist dagegen in ihrer Substantialität nicht von alledem durchzogen; sie ist ein reines, keusches Wesen. Erst wenn der Mensch sich in seinem ganzen Trieb- und Begierdenleben läutert, kann er hoffen, dass er ebenso rein und keusch sein wird auf einer höheren Stufe, wie es die Pflanze in ihrer Sicherheit und Festigkeit auf niederer Stufe ist. - Und so können wir uns weiter folgendes Bild machen: Die Pflanze wird durchzogen von dem grünen Farbstoff, dem Chlorophyll, der die Blätter mit der grünen Farbe durchtränkt. Der Mensch wird durchzogen von seinem Trieb- und Leidenschaftsträger, von seinem roten Blut. Das ist eine Art Entwicklung nach oben. Dafür aber hat der Mensch zu gleicher Zeit Eigenschaften mit in Kauf nehmen müssen, die in der Pflanze noch nicht sind. Nun muss der Mensch, könnte man sagen, sich das hohe Ideal, dem er zusteuert, vor Augen stellen, einmal auf einer entsprechenden Stufe dahin zu kommen, jene innere Sicherheit, jene Selbstherrschaft und Reinheit zu erlangen, welche ihm in der Pflanze auf einer niederen Stufe als Vorbild vor Augen stehen. Und nun könnten wir uns fragen:

*Berlin, 11. November 1909*

---

Was muss der Mensch tun, wenn er zu einer solchen Stufe emporsteigen soll?

Dazu muss er Herr und Beherrscher werden dessen, was sonst ohne seinen Willen herumwühlt in seinem Innern an Trieben, Begierden und Leidenschaften. Er muss über sich selbst hinauswachsen; er muss dasjenige in sich ertönen, was ihn sonst beherrscht, und dasjenige auf eine höhere Stufe erheben, was von dem Niederen beherrscht wird. - So hat sich der Mensch von der Pflanze heraufentwickelt. Was ihm zugekommen ist seit seiner Pflanzenstufe, das muss er sozusagen als etwas zu Besiegendes - oder nehmen wir den Ausdruck - etwas zu Ertötendes ansehen, um ein höheres Leben aus demselben herauszuholen. Das ist des Menschen Zukunftsprozess, den Goethe mit dem schönen Wort bezeichnet:

Und so lang du das nicht hast,  
Dieses: Stirb und Werde!  
Bist du nur ein trüber Gast  
Auf der dunklen Erde.

Nicht das etwa ist zu erreichen, dass der Mensch seine Triebe, Begierden und Leidenschaften ertötet, sondern dass er sie läutert und reinigt, indem er den Herrscher über sich ertötet. So kann der Mensch, hinblickend auf die Pflanze, sagen: Es ist etwas in mir, was höher steht als die Pflanze, was aber gerade ertötet und besiegt werden muss in mir.

Zum Bilde dieses zu Besiegenden sei dasjenige gemacht, was an der Pflanze nicht mehr lebensfähig ist, was an ihr abgestorben ist, das dürre Holz. Und wir stellen als Bild zunächst das dürre Holz in Form des Kreuzes als einen Teil unseres Sinnbildes hin. Dann aber muss der Mensch daran gehen, den Träger seiner Triebe, Begierden und Leidenschaften, sein rotes Blut so zu reinigen und zu läutern, dass es ein keuscher, gereinigter Ausdruck seiner höheren Wesenheit ist, dessen, was Schiller den höheren Menschen in dem Menschen nennt; so dass dieses Blut gleich-



*Berlin, 11. November 1909*

---

sam ein Abbild wird des reinen, keuschen Pflanzensaftes, der sich durch die Pflanzensubstanz ergießt.

Und da blicken wir hin - so würde der Lehrer zum Schüler weiter sagen - zu jener Blüte, wo dieser Pflanzensaft, sich fortwährend von Stufe zu Stufe durch die Blätter erhebend, sich zuletzt zu der Farbe der Blüte in der roten Rose ausgestaltet. Nun stelle dir die rote Rose als das hin, was dir ein Vorbild deines gereinigten und geläuterten Blutes sein kann: der Pflanzensaft pulst durch die rote Rose so, dass er trieb- und begierdenlos ist; deine Triebe und Begierden aber sollen der Ausdruck deiner reinen Ich-Wesenheit sein. - So ergänzt sich das Holz des Kreuzes, das dasjenige bezeichnet, was überwunden werden muss, durch einen Kranz von roten Rosen, der an diesem Kreuze angebracht wird. Da hat man ein Bild, ein Symbol, das uns nicht bloß durch unseren trockenen Verstand, sondern mit Aufrufung aller unserer Gefühle ein Bild des menschlichen Lebens gibt, wie es sich zu einem höheren Ideal heraufgestaltet.

Nun kann jemand kommen und sagen: Deine Vorstellung ist eine Einbildung, die keiner Wahrheit entspricht. Was du dir da als Bild vorzauberst, dieses schwarze Kreuz mit den roten Rosen, das ist eine leere Einbildung! - Gewiss, darüber soll auch gar kein Zweifel sein, dass dieses Bild, wie es sich derjenige, der hinaufsteigen will in die geistigen Welten, im Geiste vor Augen stellt, eine Einbildung ist. Es muss eine Einbildung sein! Denn dazu ist dieses Bild nicht da, dass es etwa in der Art der Sinneserkenntnis etwas abbildete, was außen vorhanden ist. Würde es das tun, dann brauchten wir es nicht; dann brauchten wir uns bloß allen denjenigen Eindrücken zu überlassen, die uns von außen zukommen, zu denen wir nur die Abbilder zu schaffen haben. So aber schaffen wir ein Bild, zu dem wir zwar die Elemente von der Außenwelt genommen haben, das wir aber zusammengestellt haben nach gewissen Empfindungen und Vorstellungen unseres eigenen Innern. Nur müssen wir uns bei jedem Schritte bewusst sein, dass wir bei dem, was wir tun, nicht den Faden der inneren Vorgänge verlieren; denn sonst würden

wir bald in die Phantastik hineinkommen. Wer in die höheren Welten hinaufkommen will durch innere Betrachtung, Meditation und so weiter, der lebt nicht nur in abstrakten Bildern, sondern er lebt in der Gefühls- und Vorstellungswelt, die sich ihm beim Aufbauen solcher Bilder ergeben hat. Diese Bilder erwecken in ihm eine Summe von inneren Seelenvorgängen, und unter Ausschluss dessen, was von außen kommt, ergibt sich derjenige, der in die höheren Welten kommen will, mit allen Kräften der Betrachtung dieser Bilder. Nicht dazu sind solche Bilder da, etwa äußere Zustände abzubilden, sondern um die in dem Menschen schlummernden Kräfte zu erwecken. Denn der Mensch wird bemerken, wenn er Geduld und Ausdauer hat - es dauert lange Zeit, aber es tritt ein -, dass die ruhige Hingabe an solche Bilder ihm etwas geben kann, was sich entwickeln soll. Er wird sehen, dass sich sein Inneres verwandelt, dass tatsächlich ein Zustand eintritt, der auf der einen Seite mit dem Schlafen zu vergleichen ist. Während aber mit dem Einschlafen überhaupt hinuntersinken alle Vorstellungen und alles Seelenleben, werden durch die beschriebene Hingabe, durch Meditation, durch solche Vorstellungen innere Kräfte erweckt. Der Mensch fühlt sehr bald, dass eine Verwandlung mit ihm vorgeht, dass er dadurch inneres Leben hat, wenn er auch zunächst auf Eindrücke der Außenwelt verzichtet. So erweckt der Mensch durch solche durchaus unwirklichen Symbole innere Kräfte, und er wird dann schon einsehen, dass er mit diesen erweckten Kräften etwas anfangen kann.

Gewiss, es kann von anderer Seite wiederum der Einwand gemacht werden: Ja, wenn nun der Mensch solche Kräfte entwickelt und wirklich in die geistige Welt eingedrungen ist, wie er meint, wie kann er denn da wissen, dass das eine Wirklichkeit ist, was er da wahrnimmt? -Das kann nur durch die Erfahrung bewiesen werden, wie die äußere Welt nur durch die Erfahrung bewiesen werden kann. Die bloßen Vorstellungen unterscheiden sich von den Wahrnehmungen auf das strengste. Nur wer in dieser Beziehung nicht auf den Grund der Dinge geht, kann die bloße Vorstellung mit der Wahrnehmung verwechseln. Es

ist ja heute besonders bei den philosophisch angehauchten Kreisen ein gewisses Missverständnis eingerissen. Die Schopenhauersche Philosophie geht zum Beispiel in ihrem ersten Teile davon aus, dass die Welt des Menschen Vorstellung sei. Den Unterschied zwischen Wahrnehmung und Vorstellung bekommen Sie, wenn Sie hierzu Ihre Uhr betrachten. Solange Sie in Kontakt sind mit Ihrer Uhr, ist es Ihre Wahrnehmung; drehen Sie sich um, so haben Sie ein Bild der Uhr in sich; das ist Ihre Vorstellung. Im praktischen Leben werden Sie sehr bald unterscheiden lernen zwischen Wahrnehmung und Vorstellung; und wer das nicht könnte, würde in die Irre gehen. Auch das andere Beispiel ist schon angeführt worden: Wenn Sie sich ein noch so heißes Stück Eisen vorstellen, es brennt nicht; wenn Sie aber ein Stück heißes Eisen ergreifen, werden Sie schon merken, dass die Wahrnehmung etwas anderes ist als die Vorstellung. Ebenso ist es mit jenem Beispiel, das in der Kantischen Philosophie gegeben wird, das zwar nach einer gewissen Seite hin eine Berechtigung hat, aber nur Irrtümer in dem letzten Jahrhundert hervorgerufen hat. Kant versucht, einen gewissen Gottesbegriff aus den Angeln zu heben, indem er zeigt, dass zwischen hundert vorgestellten und hundert wirklichen Talern gar kein Unterschied sei dem Inhalte nach. Aber man darf sich eben darauf überhaupt nicht berufen, dass in dem Inhalte kein Unterschied sei; denn man verwechselt dann leicht die Wahrnehmung und den unmittelbaren Kontakt mit der Wirklichkeit mit demjenigen, was bloßer Vorstellungsinhalt ist. Wer hundert Taler Schulden bezahlen soll, der wird schon den Unterschied merken zwischen hundert wirklichen und hundert eingebildeten Talern.

So ist es auch mit der geistigen Welt. Wenn die im Menschen schlummernden Kräfte und Fähigkeiten aus seinem Innern hervortreten, und eine Welt um ihn herum ist, die er vorher nicht gekannt hat, die wie aus einer dunklen geistigen Tiefe herausleuchtet, da kann derjenige, der nur laienhaft auf diesem Gebiete ist, sagen: Das kann Selbstsuggestion sein, kann irgendeine Einbildung sein. - Wer aber Erlebnisse auf diesem Gebiete

hat, wird wohl unterscheiden können zwischen dem, was Wirklichkeit ist und dem, was bloße Einbildung ist; und zwar genau so, wie man im Physischen unterscheiden kann zwischen einem vorgestellten und einem wirklichen Stück heißen Stahls.

So sehen wir, dass es eine Möglichkeit gibt, einen anderen Bewusstseinszustand hervorzurufen. Ich habe Ihnen das nur kurz durch ein Beispiel angeführt, wie durch innere Übungen aus der Seele die in ihr schlummernden Fähigkeiten herausgeholt werden. Während der Mensch so übt und die schlummernden Fähigkeiten herausholt, sieht er natürlich nichts von einer geistigen Welt; da ist er damit beschäftigt, seine Fähigkeiten herauszuholen. Das dauert unter Umständen nicht nur Jahre, sondern ganze Leben lang. Aber alle diese Anstrengungen führen zuletzt dazu, dass der Mensch diese in ihm schlummernden Erkenntniskräfte anwenden lernt auf die geistige Welt, ebenso wie er seine Augen anwenden gelernt hat unter der Einwirkung unbekannter geistiger Mächte zur Beobachtung der äußeren sichtbaren Welt. Solches Arbeiten an der eigenen Seele, solches Entwickeln der Seele zu einer Welt, in der man noch nicht drinnen steht, die man gerade durch die entwickelten Fähigkeiten empfangen soll, die einem aufgehen soll durch das, was man ihr entgegenbringt, solches Arbeiten an der eigenen Seele kann man im wahren Sinne des Wortes Askese nennen. Denn «Askese» heißt im griechischen Worte «sich üben», sich fähig machen zu irgend etwas, Kräfte, die da schlummern, in Tätigkeit umsetzen. Das ist die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Askese, und das kann auch die heutige Bedeutung sein, wenn man sich nicht einen Nebel vor Augen stellen und Irrtümer vorhalten will durch eine falsche Anwendung des Wortes Askese, die üblich geworden ist durch die Jahrhunderte. Man begreift aber den Sinn der Askese, wie wir ihn eben charakterisiert haben, nur, wenn man berücksichtigt, dass der Mensch durch Entwicklung solcher Fähigkeiten sich eine neue Welt erschließen will. Und man begreift ihn am besten, wenn wir jetzt, nachdem wir das Wort Askese allein auf die geistige Welt angewandt haben, es einmal anwenden auf gewisse äußere Verrichtungen des Lebens.

Wird das Wort Askese so auf Entwicklung geistiger Fähigkeiten angewendet, so können wir es auch im Leben dann anwenden, wenn gewisse Fähigkeiten und Kräfte entwickelt werden, die noch nicht unmittelbar auf das, wozu sie gehören, angewendet werden; sondern die vorerst herausgeholt werden aus irgendeiner Wesenheit oder aus irgend etwas, um später erst an dem angewendet zu werden, wozu sie eigentlich gehören. So sonderbar es auch erscheinen mag, so gibt es doch ein naheliegendes Beispiel für das, wozu man das Wort «Askese» in seinem wirklichen Sinne gebrauchen kann; und wir werden dann auch schon sehen, warum das Wort Askese, falsch angewandt, zu einer verderblichen Wirkung führen kann. Wenn wir das Wort Askese im äußeren Leben im richtigen Sinne anwenden, so können wir etwa die Kriegführung während eines Manövers eine «Askese» nennen. Das ist durchaus richtig im griechischen Sprachgebrauch. Die Art und Weise, wie da die Kräfte angewendet werden, um sie zu erproben, damit sie im wirklichen Kriege einmal da sind, wenn sie gebraucht werden, und um zu sehen, ob man sie auch im richtigen Maße anwenden kann, das ist Askese, das ist Übung. Solange man Kräfte nicht auf ein unmittelbares Objekt, zu dem sie gehören, anwendet, sondern um die Tüchtigkeit und Beschaffenheit vorher zu erproben, so lange übt man Askese; so dass also das Kriegführen auf dem Manöverfelde sich zum wirklichen Kriegsfall verhält wie Askese zum Leben überhaupt.

Das menschliche Leben, sagte ich im Anfange, pendelt hin und her zwischen Arbeit und Müßiggang. Aber es liegt mancherlei dazwischen. So liegt zum Beispiel dazwischen das Spiel. Das Spiel ist überall, wo es uns als Spiel entgegentritt, eigentlich das Gegenteil von dem, was man Askese nennen kann. An seinem Gegenteil kann man sehr gut sehen, was das Wesen der Askese ist. Das Spiel ist eine Betätigung von Kräften an der Außenwelt in unmittelbarer Befriedigung. Diese Befriedigung selbst, dasjenige, womit gespielt wird, ist auch nicht sozusagen der harte Boden, der harte Untergrund der Außenwelt, wo wir unsere Arbeit verwenden. Dasjenige, womit gespielt wird, ist also un-

*Berlin, 11. November 1909*

---

sern Kräften gegenüber ein weiches, bildsames Material, das unsern Kräften folgt. Das Spiel ist nur so lange ein Spiel, als wir uns nicht stoßen an dem Widerstande der äußeren Kräfte, wie bei der Arbeit. Im Spiel haben wir es also zu tun mit dem, was sich unmittelbar auf die Kräfte bezieht, die dabei umgesetzt werden, und in der Betätigung dieser Kräfte liegt selbst die Befriedigung des Spieles. Das Spiel bereitet zu nichts weiter vor; es findet in sich selbst seine Befriedigung. Genau das Umgekehrte liegt vor bei dem, was im richtigen Sinne als Askese verstanden werden muss. Da liegt nicht eine Befriedigung an irgendeiner Außenwelt vor. Was wir in der Askese kombinieren, selbst wenn wir das Kreuz mit den roten Rosen zusammensetzen, das ist etwas, was an sich nicht bedeutsam ist, sondern was als lebendiges Spiel unserer Kräfte hervorgerufen wird, was in uns selber geschieht und dann erst seine Anwendung finden soll, wenn es in uns selber fertig geworden ist. Die Entsagung bezieht sich also darauf, dass wir eine innere Arbeit entfalten mit dem Bewusstsein, uns zunächst nicht anregen zu lassen durch die Außenwelt - dass wir an uns selber arbeiten, um unsere Kräfte ins Spiel zu bringen, damit sie sich betätigen können in der Außenwelt. So stehen Spiel und Askese einander gegenüber wie zwei Gegensätze.

Wie lebt sich nun dasjenige, was wir in unserm Sinne Askese nennen können, in das Menschenleben ein?

Bleiben wir dabei innerhalb des Gebietes stehen, wo die Askese sowohl in der Licht- wie in der Schattenseite zur Anwendung kommt: beim Ergreifen der übersinnlichen Welten, wenn der Mensch sich das Ziel setzt, hinaufzusteigen in die geistigen Welten. Da können wir sagen: wenn dem Menschen durch irgend etwas eine übersinnliche Welt entgegentritt, zum Beispiel durch die Mitteilungen eines andern Menschen oder durch die Mitteilungen irgendwelcher Urkunden der geschichtlichen Entwicklung, so ist es zunächst möglich, dass der Mensch sagt: Es gibt Behauptungen, Mitteilungen über die übersinnlichen Welten; mir selbst sind solche Mitteilungen zunächst nicht ver-

*Berlin, 11. November 1909*

---

ständiglich. Ich habe keine Kraft, sie einzusehen. - Dann gibt es wiederum Menschen, die nicht etwa sagen: Ich will das aufnehmen, was mir da an Mitteilungen geboten wird -, sondern die sagen: Ich lehne diese Mitteilungen ab; ich will kein Verhältnis zu ihnen haben! - Woher kommt das? Das kommt zunächst davon her, dass ein solcher Mensch im besten Sinne des Wortes die Askese ablehnt; und zwar aus dem Grunde, weil er in seiner Seele nicht die Kraft empfindet, um durch die Mittel, die charakterisiert worden sind, höhere Kräfte aus sich herauszuentwickeln. Er fühlt sich zu schwach dazu.

Es ist ja immer wieder betont worden, dass es nicht einmal notwendig ist, dass man selbst Hellsichtigkeit besitzen muss, um, wenn einem durch einen hellsichtigen Menschen die Ergebnisse der Geistesforschung mitgeteilt werden, sie einzusehen. Es ist zwar zur Erforschung der geistigen Tatsachen Hellsichtigkeit notwendig; wenn aber die Tatsachen einmal erforscht sind, kann jeder Mensch durch seine durch nichts voreingenommene Vernunft einsehen, was ihm der Geistesforscher mitteilt. Der unbefangene Verstand und die gesunde Vernunft sind zunächst das beste Instrument, um dasjenige zu beurteilen, was aus den geistigen Welten mitgeteilt wird. Wer auf dem Boden der Geistesforschung steht, wird immer sagen können: Wenn er überhaupt noch vor etwas Furcht haben könnte, so hätte er sie vor denen, die derartige Mitteilungen hinnehmen, ohne sie mit ihrem Verstande genau zu prüfen; nicht aber vor denen, die ihre durch nichts beirrte Vernunft anwenden. Der Vernunftgebrauch ist es, der alles verständlich macht, was aus der Geistesforschung heraus kommt.

Es kann aber sein, dass sich ein Mensch zu schwach fühlt, dass er nicht aus sich die Kräfte hervorholen kann zum Verständnis der Mitteilungen aus der geistigen Welt. Wenn das der Fall ist, lehnt er sie ab aus einem ihm selbst angemessenen Selbsterhaltungstrieb. Er würde sich verwirren, wenn er diese Mitteilungen aufnehmen würde. Das verspürt er. Und im Grunde genommen ist es bei all denen, welche die auf dem Wege der

Geistesforschung erkundeten Dinge ablehnen, der Selbsterhaltungstrieb, der diese Dinge ablehnt: ein Bewusstsein, das nicht imstande ist, Übungen - also im besten Sinne des Wortes Askese - auf sich anzuwenden. Ein solcher Selbsterhaltungstrieb sagt sich: Wenn die Dinge an mich herankämen, so würden sie mich verwirren; sie würden, wenn sie in meinen Geist hereinkämen, meinen Geist anfüllen; ich könnte nichts damit anfangen; also lehne ich sie ab! So ist das materialistische Bewusstsein, das keinen Schritt hinausgehen will über das, was die auf dem Boden der Tatsachen vermeintlich feststehende Wissenschaft bietet. Es kann aber auch etwas anderes der Fall sein. Und da kommen wir zu einer gefährlichen Seite der Askese. Es kann eine gewisse Gier vorhanden sein, Mitteilungen aus den geistigen Welten zu empfangen, und nicht der innere Drang und die Verpflichtung, mit Vernunft und Logik die Mitteilungen zu prüfen. Es kann eine Art innerer Sensationslust vorhanden sein nach Mitteilungen aus der geistigen Welt. Dann lässt man sie hinein in sich. Dann wirkt nicht dasjenige, was eben im Menschen als Selbsterhaltungstrieb bezeichnet worden ist, sondern etwas Entgegengesetztes: dann wirkt tatsächlich eine Art Selbstvernichtungstrieb. Denn das überflutet den Menschen, was er unverstanden in seine Seele hineinlässt, und dem gegenüber er nicht seine Vernunft anwenden will. Dahin gehört aller blinde Glaube, jedes auf bloße Autorität Hingenommene an Mitteilungen aus den geistigen Welten, aus den unsichtbaren Welten. Und dieses Annehmen auf Autorität hin entspricht einer Askese, die nicht aus einem gesunden Selbsterhaltungstrieb entspringt, sondern aus einem krankhaften Selbstvernichtungstrieb, zu ertrinken in der Flut der erhaltenen Offenbarungen. Das hat nun für die menschliche Seele eine bedeutsame Schattenseite. Es ist im schlimmen Sinne eine Askese, wenn der Mensch sagt: Ich will nichts weiter, ich will auf alles verzichten, ich will glauben, im Vertrauen leben! Es ist ja diese Stimmung vielfach durch die verschiedensten Zeiten ausgebildet gewesen. Man darf aber nicht alles anführen, was so aussieht wie ein blinder Glaube. Wenn zum Beispiel erzählt wird, dass es in den alten griechi-



*Berlin, 11. November 1909*

---

schen Mysterienschulen des Pythagoras eine ständige Redensart war: «Der Meister hat es gesagt!» so bedeutet das niemals: der Meister hat es gesagt, also glauben wir es! - sondern es bedeutet bei seinen Schülern etwa folgendes: Der Meister hat es gesagt; also ist es für uns eine Aufforderung, darüber nachzudenken; wir werden sehen, wie weit wir damit kommen, wenn wir unsere Kräfte in Bewegung setzen! «Glauben» braucht nicht immer ein blinder Glaube zu sein und einem Selbstvernichtungstrieb zu entspringen. Wer im Vertrauen zu jemandem Mitteilungen aus der Geistesforschung entgegennimmt, braucht das nicht aus einem blinden Glauben zu tun; er kann zum Beispiel dahinter gekommen sein, dass der Mensch, der so etwas sagt, die Dinge ernst nimmt, dass er die Mitteilungen in präzise logische Formen bringt, dass er auf andern Gebieten, wo der Gläubige nachzuprüfen in der Lage ist, logisch ist und nicht dummes Zeug schwatzt. Deshalb kann der Schüler gerade durch die Beobachtung jener Dinge, die er verfolgen kann, den begründeten Glauben haben, dass der Betreffende auch, wenn er über irgendwelche dem Gläubigen noch unbekanntes Dinge spricht, auf einem ebenso sicheren Boden stehe. Daher kann der Gläubige sagen: Ich werde arbeiten! Dasjenige, was mir gesagt wird und wozu ich Vertrauen habe, kann mir ein Leitstern sein, um mich hinaufzuranken zu jenen Fähigkeiten, die sich mir selbst begreiflich machen werden, wenn ich mich zu ihnen hinaufarbeite.

Wenn aber diese gute Grundlage des Vertrauens nicht da ist, wenn der Mensch Verzicht auf das Verstehen übt, wenn er sich anregen lässt von den Mitteilungen aus den unsichtbaren Welten, ohne sie verstehen zu wollen, dann geht das allmählich in eine recht schlimme Eigenschaft des Menschen über. Es ist dieses ein Übel, das kaum als Askese zu bezeichnen ist. Wer im blinden Vertrauen einfach etwas aufnimmt, ohne den Willen zu haben, es nach und nach zu verstehen, ohne es also zu durchdringen; wer also in seinen Willen den Willen eines anderen aufnimmt, ganz blind, der verliert allmählich jene gesunden Seelenkräfte, die ein sicheres Zentrum unseres inneren Lebens

bilden, und die das Gerüst schaffen für alle unsere Empfindungen für die Richtigkeit des Lebens. Lüge und Hang zum Irrtum stellen sich bei demjenigen Menschen ein, der nicht prüfen will in seinem Innern, nicht die Vernunft walten lassen will, sondern der geradezu den Hang hat zu ertrinken in dem, was er mitgeteilt bekommt - zu versinken, mit seinem Selbst zu verschwinden. Wer nicht den gesunden Wahrheitssinn walten lassen will, der wird bald sehen, wie Lüge und Hang zur Täuschung ihm auch in der wirklichen Welt anhaften werden. Das ist ganz ernst zu bedenken, wenn man sich der geistigen Welt nähert, dass man sich durch diese Unterlassungssünde leicht einem Leben hingeben kann, das kein rechtes Gefühl mehr hat für das, was Wahrheit, was Richtigkeit im Leben ist. Wer das Üben ernst nimmt, wer seine Kräfte anstrengen will, der darf nicht unterlassen, solche Erkenntnis sich vor die Seele zu führen, wie sie jetzt eben ausgesprochen worden ist.

Nun können wir aber noch tiefer hineingehen in das, was wir im tieferen Sinne asketisches Üben der Seelenkräfte nennen können. Wir haben jetzt den Menschen nur insofern betrachtet, als er nicht mächtig ist, in gesunder Weise innere Kräfte wirklich zu entwickeln. Das eine Mal lehnt er es ab, solche Kräfte zu entwickeln, aus gesundem Selbsterhaltungstrieb, weil er solche Kräfte nicht entwickeln will; das andere Mal lehnt er nicht ab, solche Kräfte in sich zu entwickeln, aber er lehnt ab, Vernunft und Urteil zu entwickeln. Da haben wir es immer zu tun mit der Sucht des Menschen, auf dem Standpunkt stehen zu bleiben, wo er einmal steht.-

Nehmen wir aber das andere: der Mensch schickt sich an, nun wirklich seine inneren Fähigkeiten zu entwickeln; er wendet auf seine eigene Seele solche Übungen an, wie sie charakterisiert worden sind. Da kann nun wieder ein Zweifaches eintreten. Zunächst kann dasjenige eintreten, was gerade da energisch angestrebt wird in unserer geisteswissenschaftlichen Weltenströmung, wo sie mit Ernst und Würde aufgefasst wird. Der Mensch kann sozusagen nur in dem Maße hingelenkt werden auf die

Entwicklung von inneren Geisteskräften, als er fähig wird, mit diesen Geisteskräften etwas anzufangen, und zwar etwas Richtiges und Ordentliches anzufangen. Das heißt, es kann auf der einen Seite die Rede sein - was in meiner Schrift «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» weiter ausgeführt ist -, wie der Mensch sich selber zu üben, wie er an sich zu arbeiten hat, um sich die Fähigkeiten zum Hineinschauen in die geistige Welt zu verschaffen. Und zu gleicher Zeit muss die Möglichkeit geboten sein, an dem Vorhandenen, was die Geistesforscher zu allen Zeiten als die geistigen Tatsachen gefunden haben, selber die Kräfte zu schulen und ein richtiges Gleichgewicht herzustellen zwischen dem, was man als Kraft entwickelt im Innern, und dem, was man von der Außenwelt begreifen soll. Wenn der Mensch es unterlässt, die Kräfte, die er in sich entwickelt, wirklich im Begreifen der Außenwelt anzuwenden; wenn er den kaum zu bezähmenden Wunsch hat, recht viel innere Seelenkräfte zu entwickeln, alles mögliche in Bewegung zu bringen in der Seele, damit sie Geistes-Augen und Geistes-Ohren entwickele, und dabei zu bequem ist, sich in langsamer und richtiger Art mit den bereits vorliegenden Tatsachen der Geistesforschung still und in vernünftiger Arbeit zu befassen, dann kann es sein, dass durch seine Askese etwas recht Schlimmes auftritt. Es kann sein, dass der Mensch in sich allerlei Kräfte und Fähigkeiten entwickelt, mit denen er aber nichts anzufangen weiß, keine Möglichkeit hat, diese Kräfte auch in der Außenwelt anzuwenden. Darauf läuft manche Schulung hinaus, insbesondere solche, die Erkenntniskräfte entwickelt ohne die Möglichkeit, dieselben anzuwenden, und auch Schulungen, die nicht energisch darauf ausgehen, Askese zu üben zunächst durch geistige Mittel, wie sie charakterisiert worden sind, damit der Mensch durch seine Übungen stärker und immer stärker werde.

Es gibt auch Methoden, die darauf ausgehen, einen anderen Weg einzuschlagen; einen Weg, den man ja als einen bequemeren bezeichnen kann, der aber leicht zu Unfug führen kann. Dieser Weg geht darauf hinaus, jene Hindernisse zu beseitigen, welche die Seele zunächst von den Eindrücken der Körperlich-

*Berlin, 11. November 1909*

---

keit hat, um dadurch zu einem inneren Leben zu kommen. Diese Hindernisse zu beseitigen, war auch das einzige Bestreben dessen, was man im Mittelalter die Askese genannt hat, und was es zum Teil in der neueren Zeit noch gibt. Statt jene wahre Askese zu üben, die darauf hinausgeht, der Seele einen immer reicheren Inhalt zu geben, geht eine falsche Askese davon aus, die Seele zu lassen, wie sie ist, und dafür den Leib zu schwächen, die Kräfte des Körperlichen in ihrer Wirksamkeit zu vermindern. So gibt es ja Mittel, um diesen Leib herabzustimmen, so dass er in seinen Funktionen nicht mehr stark und kräftig ist wie im gewöhnlichen Leben, sondern dass er schwächer und schwächer wird. Dadurch kann dann erreicht werden, dass die schwach gebliebene Seele eine Art Oberhand über die schwach gewordenen körperlichen Funktionen hat. Während bei einer richtigen Askese der Leib bleiben soll, wie er ist, und die Seele Sieger werden soll über den Leib, wird bei einer andern Askese die Seele gelassen, wie sie ist, und dagegen durch allerlei Prozeduren, Fasten, Kasteien und so weiter, der Leib sozusagen in sich selber schwach gemacht, so dass dann die Seele stärker ist und zu einer Art von Bewusstsein kommen kann, trotzdem sie ihre Kräfte gar nicht erhöht hat. Das ist die Stimmung mancher Asketen des Mittelalters; sie ertöten die Stärke des Leibes, vermindern seine Funktion, lassen die Seele, wie sie ist, und versetzen sich in den Zustand der Erwartung, der ihnen von außen, ohne ihr Zutun, dasjenige bringen soll, was Inhalt der geistigen Welt ist. Es ist das die bequemere Methode; es ist aber diejenige Methode, die den Menschen nicht in Wahrheit stärker macht. Die wahre Methode fordert, dass der Mensch sein Denken, Fühlen und Wollen läutert und reinigt, dass er Denken, Fühlen und Wollen gerade stärker macht, damit sie kräftiger und Sieger werden über das Leibliche. Die andere Methode stimmt den Leib herunter, und dann soll die Seele ohne eine Hinzufügung von neuen Fähigkeiten warten, bis die gotterfüllte Welt in sie einströmt. Diese Stimmung - Sie können sie in manchen Anweisungen des Mittelalters als «Askese» finden - führt zur Weltfremdheit und zur Weltenferne, und sie muss dazu führen.

Denn im gegenwärtigen Zustand unserer Menschheitsentwicklung besteht ein gewisses Verhältnis zwischen den Wahrnehmungskräften in uns und dem, was draußen ist. Wollen wir hinauskommen über den gegenwärtigen Menschheitszustand, dann können wir es nur dadurch tun, dass wir unsere Kräfte in uns erhöhen und dann mit den erhöhten Kräften die Außenwelt um so tiefer und bedeutsamer erfassen. Stimmen wir aber unsere normalen Menschenkräfte herab, machen wir uns unfähig, das normale Verhältnis zur Außenwelt zu haben, bemühen wir uns, besonders das Denken, Fühlen und Wollen herabzustimmen, und versetzen wir dann unsere Seele in den Zustand der Erwartung, dann fließt in diese Seele etwas ein, was kein Verhältnis zu unserer heutigen Welt hat, was uns zu einem Sonderling macht, zu einem Menschen, der unbrauchbar ist für die wirkliche Arbeit in unserer Welt. Während echte, wahre Askese zu einem Menschen führt, der brauchbarer und immer brauchbarer für die Welt wird, weil er immer tiefer hineinschaut in die Welt, führt die andere Askese, die mit der Unterdrückung der körperlichen Funktionen verknüpft ist, dazu, den Menschen herauszuziehen aus der Welt, ihn zu einem Einsiedler, zu einem Eremiten zu machen in jeglicher Beziehung. Dann mag er auf seinem einsamen Standpunkt, auf seiner einsamen Seeleninsel mancherlei seelisch-geistige Dinge sehen - das soll ihm nicht abgeleugnet werden -, aber brauchbar für die Welt ist eine solche Askese nicht. Askese ist Arbeit, Übung für die Welt, und nicht ein Sich-Zurückziehen in Weltenfernen.

Damit soll nun wiederum nicht gesagt werden, dass gleich bis zum Extrem gegangen werden muss. Man kann von der einen Seite der anderen entgegenkommen. Wenn es auch im allgemeinen richtig ist, dass im heutigen Menschheitszyklus ein gewisses normales Verhältnis besteht zwischen der Außenwelt und den Kräften unserer Seele, so darf doch auf der andern Seite gesagt werden, dass eine jede Zeit sozusagen das Normale ins Extrem treibt, und dass derjenige, welcher höhere Fähigkeiten entwickeln will, als es die normalen sind, die Widerstände, die von unnormalen Zeitströmungen herkommen, nicht zu berücksichtigen braucht.

*Berlin, 11. November 1909*

---

sichtigen braucht. Und weil die Widerstände in ihm vorhanden sind, kann er unter Umständen auch etwas weiter gehen, als er sonst gehen müsste, wenn die Zeit nicht auch ihrerseits sündigen würde. Das muss deshalb gesagt werden, weil Sie vielleicht vernommen haben, dass manche Angehörige der gegenwärtigen geisteswissenschaftlichen Strömung auf eine gewisse Diät einen großen Wert legen. Damit ist durchaus nicht gemeint, dass irgend etwas für die Erlangung oder auch nur für das Verständnis höherer Welt- und Lebensverhältnisse erreicht werden soll durch gerade eine solche Lebensweise. Sie kann nur ein äußeres Hilfsmittel sein und darf nur so aufgefasst werden, dass derjenige, der sich ein Verständnis für die geistigen Welten erwerben will, einen gewissen Widerstand finden kann an dem, worinnen er sich hineingelebt hat: an den Sitten und Gebräuchen der äußeren Welt. Und weil er durch diese Sitten und Gebräuche zu tief heruntergeführt worden ist in die rein materielle Welt, darum muss er, um sich die Übungen zu erleichtern, über das hinausgehen, was für die meisten Menschen das Normale ist. Würde er aber das zu seiner Askese rechnen, zu den Mitteln, die in die geistige Welt hinaufführen, dann würde er ganz fehl gehen. Denn niemanden kann der Vegetarismus in die höheren Welten hinaufführen; er kann nur eine Unterstützung sein, die man so auffasst: Ich will gewisse Arten des Verständnisses mir eröffnen für die geistigen Welten; da habe ich ein Hindernis an meiner dichten Körperlichkeit, und das ist so stark, dass die Übungen nicht gleich in der richtigen Weise eingreifen; also unterstütze ich mich dadurch, dass ich meiner Leiblichkeit eine gewisse Erleichterung verschaffe. Eine solche Erleichterung ist zum Beispiel der Vegetarismus, der durchaus nicht als ein Dogma aufgestellt wird, sondern nur als etwas, was einem Menschen das Verständnis für die geistigen Welten erleichtern kann. Niemand aber soll glauben, dass er etwa durch eine vegetarische Lebensweise geistige Kräfte entwickeln könnte. Denn die Seele bleibt, wie sie ist; nur der Körper wird schwächer. Wenn aber die Seele auf der einen Seite stärker geworden ist, wird sie auf der andern Seite dadurch, dass der Vegetarismus auf den Menschen wirkt,

auch den schwächeren Körper von dem Zentrum der Seelenkräfte aus in entsprechender Weise stärker gestalten können, so dass ein Mensch, der sich in geistiger Art mit dem Vegetarismus entwickelt, kräftiger, tüchtiger und widerstandsfähiger für das Leben werden und es nicht nur mit jedem Fleischesser aufnehmen, sondern ihn an Leistungsfähigkeit sogar übertreffen kann. Das kommt aber gerade daher, dass nicht das eintritt, was viele glauben, wenn sie von denen, die in einer geistigen Strömung darinnen stehen und Vegetarier sind, sagen: Was sind das für arme Kerle, die nicht einmal das bisschen Fleischgenuss haben!

Solange der Mensch diese Stimmung entfalten würde, würde der Vegetarismus ihm nicht im mindesten etwas nützen können. Solange der Mensch Gier und Sucht hat nach Fleisch, nützt ihm der Vegetarismus gar nichts; sondern erst, wenn er auf dem folgenden Standpunkt steht, den ich durch eine kleine Erzählung klarmachen will.

Vor längerer Zeit wurde jemand gefragt: Warum essen Sie denn eigentlich kein Fleisch? Da sagte er: Ich will Sie mit einer Gefrage belästigen: Warum essen Sie kein Hundefleisch oder Katzenfleisch? - Das kann man doch nicht essen! - war die Antwort. - Warum denn nicht? -Nun, weil ich davor Ekel habe! - Gut, ganz so habe ich Ekel vor allem Fleisch!

Um diese Stimmung handelt es sich. Wenn der Genuss an der Fleischkost aufgehört hat, dann ist erst die Stimmung da, wo die Enthaltung von der Fleischkost in Bezug auf die geistigen Welten irgend etwas nützt. Vorher kann die Entwöhnung vom Fleisch nur ein Hilfsmittel sein, sich die Begierde nach Fleisch abzugewöhnen. Aber wenn man die Begierde sich nicht abgewöhnen kann, dann ist es vielleicht besser, man fängt mit dem Fleisch wieder an; denn das fortwährende Sich-Quälen damit ist durchaus nicht der richtige Weg, um in das Verständnis der Geisteswissenschaft hineinzukommen.

Aus alledem sehen Sie charakterisiert, was man wahre und falsche Askese nennen kann. Zur falschen Askese werden aber

leicht diejenigen geführt, die nur die Sucht haben, ihre inneren seelischen Kräfte und Fähigkeiten zu entwickeln, denn ihnen wird es ziemlich gleichgültig sein, die Außenwelt wirklich zu erkennen. Sie wollen ja zunächst nur diese seelischen Fähigkeiten entwickeln und dann abwarten, was da kommt. Das könnte man am besten, wenn man seinen Leib so viel quält wie möglich; dann wird er schwach, dann darf die Seele schwach bleiben und kann dann so in irgendeine geistige Welt hineinsehen, wenn sie auch noch so unbrauchbar ist zum Begreifen einer wirklichen geistigen Welt. Dies ist aber der Weg zur Täuschung; denn in dem Augenblick wo der Mensch sich den Rückweg verriegelt in die physische Welt zurück, tritt ihm keine wahre geistige Welt entgegen, sondern nur die Trugbilder seines eigenen Selbstes. Und sie müssen ihm aus dem Grunde entgentreten, weil er die Seele lässt, wie sie ist. Weil er sein Ich auf dem Standpunkt stehen lässt, auf dem es steht, entwickelt es sich nicht zu höheren Kräften, und den Zusammenhang mit der Welt vermauert sich der Mensch dadurch, dass er die Funktionen, durch welche er mit der Welt in Beziehung tritt, herabdrückt. Er kommt durch seine Askese nicht nur dazu, weltfremd zu sein, sondern auch sich das anzuzüchten, was man nennen kann: Er sieht Bilder, die ihm seine eigene Seele auf der Stufe, bis zu der er gekommen ist, vorgaukeln kann; er sieht sein durch sein eigenes Selbst getrübttes Bild an Stelle einer wahren geistigen Welt. Und die zweite Folge ist die, welche uns auf moralischem Gebiete entgentritt: wer so glaubt, gerade durch Demut und Hingabe an die geistige Welt ein richtiges Leben zu entfalten, der sieht gar nicht, dass er mit aller Gewalt in sein Selbst sich hineinspinnt, ein Egoist im ärgsten Sinne des Wortes wird, sich zu gar nichts hinentwickeln will als zu dem, wo er schon steht.

Dieser Egoismus, der ausarten kann in einen wilden Ehrgeiz und eine wilde Eitelkeit, ist deshalb so gefährlich, weil ihn der Betreffende, der ihn hat, selbst niemals sehen kann. Er selbst hält sich gewöhnlich für einen Menschen, der zu den Füßen seines Gottes in tiefster Demut hinsinkt, während der Teufel des



*Berlin, 11. November 1909*

---

Größenwahns in ihm spielt. Was er in Demut entwickeln soll, das weist er ab; denn er würde gerade dadurch demütig sein, dass er sich sagt: Nicht, wo ich stehe, sind die Kräfte der geistigen Welt; sondern die müssen erst entwickelt werden; ich muss hinaufsteigen; ich darf nicht mit den Kräften, die ich schon habe, warten.

So sehen wir, wie zu Täuschung, Irrtum, Eitelkeit und Selbstsucht, ja, zu allen möglichen Wahnsinnsuntergründen gerade diese Art von Askese führen kann, die zunächst auf Ertötung des Äußeren ausgeht und nicht auf Erstarkung des Innern. Insbesondere würde es in unserer heutigen Zeit von dem größten Übel sein, wenn jemand nicht durch Erhöhung seiner Seelenkräfte, sondern durch Abtötung des Äußeren in die geistige Welt sich erheben wollte. Er spinnt sich dadurch nur in sein eigenes Selbst ein. Daher kann auch für den gegenwärtigen Menschen das Vorbild zur Askese nicht von denen geholt werden, die zu ihrer Zeit vielleicht auf einer einsamen Seeleninsel den Zugang gesucht haben zu einer geistigen Welt; sondern das heutige Ideal einer wahren Askese kann nur bei der heutigen, der modernen Geisteswissenschaft gesucht werden, die fest auf dem Boden der Wirklichkeit steht; durch die der Mensch seine Kräfte und Fähigkeiten entwickelt, durch die er hinaufsteigt zum Begreifen einer geistigen Welt, die aber dennoch eine Welt der Wirklichkeit ist; nicht eine Welt, in welche der Mensch sich einspinnt.

Nun gibt es aber noch andere Schattenseiten einer solchen einseitigen Askese. Wenn Sie die ganze umliegende Natur betrachten, werden Sie finden, dass, je weiter wir hinaufgehen vom Pflanzenreich zum Tierreich und Menschenreich, die Lebensverhältnisse nach und nach einen ganz anderen Charakter annehmen. Beschäftigen Sie sich mit dem, was man nennen könnte «Pflanzenkrankheiten», so werden Sie sehen, dass diese Pflanzenkrankheiten einen durchaus anderen Charakter tragen als das, was man Krankheiten beim Tier oder gar erst beim Menschen nennt. Denn Krankheiten der Pflanzen werden nur von

außen bewirkt, durch irgendwelche unnormalen Verhältnisse von Wind und Wetter, Licht und Sonnenschein. Diese Verhältnisse der Außenwelt können die Pflanzen krank machen. Gehen Sie nun zum Tier hinauf, so können Sie sehen, dass auch das Tier in seinen inneren Verhältnissen, wenn es sich selbst überlassen ist, einen weit größeren Fonds von Gesundheit hat als der Mensch. Der Mensch ist eben nicht nur imstande, durch das Leben, in das er hineingestellt ist, durch die Verhältnisse, die ihm von außen entgegentreten, sich krank zu machen, sondern auch durch alles, was sich in sein Inneres oder von dort nach außen ergießt. Damit hängt es nun auf der einen Seite zusammen, dass die Seele, wenn sie nicht richtig dem Körperlichen angepasst ist, wenn dasjenige, was als geistige Anlage aus früheren Verkörperungen herkommt, sich in seiner Innerlichkeit nicht vollständig anpassen kann an die äußere Körperlichkeit, schon dadurch innere Ursachen der Erkrankung auftreten, die oft so falsch beurteilt werden können. Da sehen wir, wie innere Krankheiten auftreten können als Symptome dafür, dass kein rechtes Zusammenpassen zwischen Leib und Seele da ist. Wir können oft sehen, dass Menschen, bei denen solche Symptome auftreten, dass die Leiber nicht recht zusammenpassen, gern darauf zielen, in die höheren Welten hinaufzukommen, indem sie das Leibliche abzutöten versuchen, weil sie durch ihre Krankheitsverhältnisse schon dazu geführt sind, ihre Seele abzutrennen von dem Körperlichen, das nicht vollständig durchdrungen ist von dem Seelischen. Bei solchen Menschen tritt uns dann entgegen, dass der Leib sich in der verschiedensten Weise in sich selber verhärtet, dass er sich in sich selbst gestaltet; und da sie sich in ihrer Seele nicht stärker gemacht haben, sondern gerade ihre Schwäche benutzt haben, um frei zu werden von den Eindrücken der Leiblichkeit, und dadurch ihre gesundenden, erstarkenden und kräftigenden Fähigkeiten dem Leibe entziehen, kann dann der Leib die Disposition zu allen möglichen Erkrankungen erhalten. Während eine gesunde Askese die Kräftigung und Stärkung der Seele entwickeln wird, so dass die Seele auch wieder zurückwirkt auf den Leib und ihn stark machen wird gegen jede

*Berlin, 11. November 1909*

---

Krankheitseinwirkung von außen, wird eine falsche Askese den Menschen angreifbar machen für jeden von außen kommenden Krankheitseinfluss.

Das ist der gefährliche Zusammenhang zwischen jeder falschen Askese und den Krankheiten gerade in unserer Zeit. Und das ist es auch, was in weiteren Kreisen, in denen man sich leicht Missverständnissen gegenüber solchen Dingen hingibt, allerlei Irrtümer hervorrufen kann über das, was geisteswissenschaftliche Weltanschauung dem Menschen bringen kann. Denn gewiss werden diejenigen, die auf dem Wege einer falschen Askese zu einer Anschauung der geistigen Welt kommen wollen, ein abschreckendes Bild bieten können für die Außenstehenden; denn sie werden durch ihre falsche Askese ein breites Angriffsfeld den schädlichen Einflüssen der Außenwelt geben können; sie werden nicht gestärkt und gekräftigt sein gegen die Irrtümer unserer Zeit, sondern sie werden ihnen erst recht ausgesetzt sein.

Das kann uns auch gerade an mancher theosophischen Geistes Strömung unserer Zeit entgegentreten. Dadurch, dass mancherlei sich «Theosophie» nennt, ist es noch nicht mit einem Freibrief versehen, um als geistige Strömung manchen entgegengesetzten Strömungen der Gegenwart gewachsen zu sein. Wenn Materialismus in der Welt draußen herrscht, so ist er ein wenig dem angemessen, was von draußen kommt, den Begriffen, die man sich in der Sinneswelt von dem machen muss, worauf der sinnliche Blick gerichtet ist. Daher kann man sagen, dass der Materialismus der äußeren Welt, der nichts von einer geistigen Welt weiß, in gewisser Weise berechtigt ist. Wenn aber eine Weltanschauung auftritt, die über die geistige Welt etwas mitteilen will, und die, weil sie nicht auf einer wirklichen Erstar-  
kung der geistigen Kräfte beruht, in sich die materialistischen Vorurteile der Zeit in ihren karikierten Formen hineinnimmt, dann ist das um so schlimmer. Daher ist eine solche theosophische Weltanschauung, in welche die Irrtümer der Zeit eingedrungen sind, unter Umständen viel schädlicher als eine materi-

alistische, und es darf wohl darauf hingewiesen werden, dass wirklich materialistische Vorstellungen im weitesten Umfange gerade in die theosophische Weltanschauung eingedrungen sind. Da spricht man dann vom Geistigen nicht als vom Geist, sondern als ob der Geist nur eine unendlich verfeinerte nebulo-se Materie sei. Wenn man vom Ätherleib spricht, stellt man sich nur das Physische über einen gewissen Grad hinaus verfeinert vor und spricht dann von Äther-«Schwingungen». Beim Astrali-schen sind dann diese Schwingungen noch feiner, im Mentalen wiederum feiner und so weiter. Überall sind «Vibrationen», überall «Schwingungen». Man kommt eigentlich niemals in eine wirkliche geistige Welt mit seinen Vorstellungen hinein, son-dern bleibt bei solchen Vorstellungen stehen, die sich auf eine materielle Welt beziehen sollten. Da erlebt man es denn, dass sich die Menschen in Wahrheit einen materialistischen Dunst vormachen bei den allgewöhnlichsten Lebenserscheinungen. Wenn man zum Beispiel irgendwo ist, wo man spüren kann, dass eine gute Stimmung herrscht, wo die Seelen der Menschen zusammenklingen, und einer, der das fühlt, etwa sagt, es herr-sche eine harmonische Stimmung in diesem Kreis von Men-schen, so mag das alltäglich ausgedrückt sein, aber es ist richtig und führt eher zu einem richtigen Verständnis, als wenn in ei-ner Gesellschaft von Theosophen einer sagt: Oh, hier sind feine Vibrationen! - Dazu muss man ja erst theosophischer Materialist sein und sich eine grobklotzig gedachte Materie vorstellen, um davon sprechen zu können. Und dem, der ein Gefühl dafür hat, vergeht dann seine Stimmung; das Ganze vernebelt sich, wenn die Betreffenden ihre «vibrations» oder Vibrationen herumtan-zen lassen. Da sehen wir, wie auf diesem Gebiete durch das Ein-dringen materialistischer Vorstellungen in eine geistige Weltan-schauung ein abschreckendes Bild geschaffen werden kann für die Außenstehenden, die dann sagen können: Diese Leute ha-ben eine geistige Welt; aber es ist auch nicht anders als bei uns: bei uns tanzt der Lichtäther, bei denen tanzt sogar der geistige Äther, das ist ein und derselbe Materialismus! Materialismus hier, Materialismus da!

*Berlin, 11. November 1909*

---

Das sollte man durchaus im rechten Lichte sehen! Dann würde man nicht mehr eine falsche Anschauung gewinnen können über das, was die geisteswissenschaftliche Weltanschauungsströmung in unserer Zeit den Menschen bringen kann. Dann würde man einsehen, dass Askese auch etwas sein kann, was durch Erstarkung des Seelenlebens hinaufführt in die geistige Welt und dadurch auch wieder neue Kräfte hineinbringen kann in unser physisch-materielles Dasein. Diese Kräfte sind dann keine krankmachenden Kräfte, sondern gesund wirkende Kräfte; sie führen unserem Leiblichen gesunde Lebenskräfte zu. - Es ist freilich schwerer zu konstatieren, ob eine Weltanschauung uns gesunde Lebenskräfte zuführt oder kranke; die kranken sieht man in der Regel, während man die gesunden gewöhnlich nicht beachtet. Wer es beobachten kann, der wird sehen, wie diejenigen, die in einer wahren Geistesströmung stehen und sich von ihr befruchten lassen, gesunde Kräfte aus ihr ziehen, die bis in das Physische gesundend herunterwirken können. Und der wird auch sehen, wie die Krankheitserscheinungen nur wirken können, wenn etwas von der Außenwelt, was nicht aus einer geistigen Strömung fließt, hineingetragen wird in eine geistige Strömung. Das wirkt dann aber schlimmer innerhalb der geistigen Strömung, als wenn es draußen bleibt, wo der Mensch durch die Konventionen davor geschützt ist, dass gewisse Irrtümer zu starke Wirkungen hervorbringen.

Wenn wir diese Dinge so aufnehmen, werden wir wahre Askese auffassen als eine Vorübung zu einem höheren Leben, als eine Entwicklung von Kräften, und werden das gute alte griechische Wort wiederum so verstehen, wie es gemeint ist. Denn «askein» heißt «sich bemühen», «sich stark machen», ja sogar «sich schmücken», dass sich die Menschlichkeit an einem offenbaren kann gegenüber der Welt. Askese ist ein Sich-Starkmachen, wenn sie in ihrem richtigen Sinne aufgefasst wird. Wenn sie aber so aufgefasst wird, dass der Mensch die Seele lassen will, wie sie ist, und dann durch Herabstimmen der äußeren Leiblichkeit etwas erreichen will, dann trennt er die Seele von dem Leib und macht den Leib zum Angriffspunkt aller mögli-

chen schädlichen Einflüsse, und dann ist Askese ein Quell aller möglichen Erkrankungsverhältnisse des Leibes.

Was die Licht- und Schattenseiten des Egoismus sind, wird sich uns in der Betrachtung des Wesens des Egoismus zeigen. Heute wird sich Ihnen aber gezeigt haben, dass es bei der wahren, richtigen Askese darauf ankommt, wie sie wirkt, was sie fruchtet, wie sie sich in die Welt gerade so hineinstellt, dass sie niemals Selbstzweck sein kann, sondern nur Mittel zur Erreichung eines höheren Menschheitszieles, zum Hineinleben in die höheren Welten. Daher muss der Mensch, wenn er zu dieser Askese schreiten will, einen sicheren Boden der Wirklichkeit unter seinen Füßen haben. Er darf nicht fern und fremd werden der Welt, in die er hineingestellt ist; sondern er muss jederzeit die Welt wiedererkennen. Was er aus der höchsten der Welten herunterbringen kann in diese Welt, das muss er hier - in dieser Welt -wiederum an seiner Arbeit bemessen und beurteilen können; denn sonst könnten leicht diejenigen Recht haben, welche behaupten, Askese wäre nicht Arbeit, sondern Müßiggang! Müßiggang kann allerdings sehr leicht der Anlass zu einer falschen Askese werden - und besonders in unserer heutigen Zeit. Wer aber seine Verhältnisse sicher und fest macht und nicht den Boden unter den Füßen verliert, der beachtet, gerade einer so ernsten Sache wie unsern menschlichen Fähigkeiten gegenüber, ein höchstes Ideal in der Askese. Oh, es können unsere Ideen hoch hinaufsteigen, wenn wir uns ein Ideal für alles Üben menschlicher Fähigkeiten, wie sie wirken sollen in der Welt, vor Augen führen.

Sehen wir uns einmal das Alte Testament in seinem Anfange an. Da heißt es: «Und Gott sprach: Es werde Licht!» . . . Von Tag zu Tag lässt Gott aus der geistigen Welt die physisch-sinnliche Welt entstehen; und am Schlusse eines jeden Tages fühlt sich der Gott befriedigt, wenn er die physische Welt, die aus der geistigen herausgeschaffen ist, ansieht, so dass er sagen kann: Es ist gut! «Und Gott sahe, dass es gut war!» - So müssen wir von dem festen Boden der Wirklichkeit, auf dem wir zunächst ste-

*Berlin, 11. November 1909*

---

hen, uns unser gesundes Denken, unsern sicheren Charakter, unsere unbeirrten Gefühle erhalten, hineinsteigen in die geistige Welt, die Tatsachen, aus denen alle physische Welt herausgeboren ist, erforschen, aber wir müssen uns die Möglichkeit bewahren, wenn wir die gewonnenen Kräfte in der physischen Welt zur Anwendung bringen und sehen, wie sie in die Welt hineinpassen, uns dann sagen zu können: «Wenn wir uns als Geistesforscher, als Geisteswischer und -erkenner zur Umwelt stellen und sehen, wie die Kräfte, die wir entwickelt haben, in die Welt hineinpassen, dann zeigt sich uns, dass es gut war.» Wenn wir unsere Kräfte so in der wirklichen Welt erproben, die wir durch eine richtige Askese gewinnen können, dann erwerben wir uns das Recht, dass wir jetzt sagen können, wenn wir sie gebrauchen: «Siehe da, sie sind gut!»