

RUDOLF STEINER

ERNÄHRUNGSFRAGEN IM LICHT DER GEISTESWISSENSCHAFT

Berlin, 17. Dezember 1908

Es erscheint manchem sonderbar, wenn die Geisteswissenschaft spricht über dasjenige, was mit einem gewissen Recht als das Materiellste, als das Ungeistigste von vielen angesehen wird: über die Ernährung. Es gibt Menschen, die ihren besonderen Idealismus, ja ihre besondere Geistigkeit dadurch andeuten wollen, dass sie sagen: Ach, wir kümmern uns nur um dasjenige, was erhaben ist über die Fragen, die mit dem materiellen Leben zusammenhängen.-Solche Menschen glauben dann auch-und in gewisser Beziehung mögen sie recht haben -, dass es im Grunde genommen für die Entwicklung im Idealen und Spirituellen gleichgültig sei, wie der Mensch seine Bedürfnisse in Bezug auf das Leibliche befriedigt. Anders urteilt die materialistische Denkweise. Ein großer Philosoph des neunzehnten Jahrhunderts hat einen Ausspruch getan, der viel wiederholt worden ist und der bei vielen Menschen, die geistig idealistisch gesinnt sind, Schauer und Entsetzen hervorruft, den Ausspruch, den Feuerbach getan hat: «Der Mensch ist, was er isst.» Die meisten Menschen fassen das so auf - und der materialistische Sinn wird durchaus damit einverstanden sein -, der Mensch sei eine Zusammenfassung der Materien, die er seinem Leibe zuführt, und dadurch entstehe nicht nur das Wechselspiel seines organischen Lebens, sondern auch dasjenige, was in seinem Geiste sich darbietet.

Wenn Außenstehende manchmal dieses oder jenes mehr oder weniger oberflächlich hören über Anthroposophie oder Geisteswissenschaft, so glauben sie, dass sich die Anhänger viel zu viel mit Essen, mit Ernährung beschäftigen. Ein Außenstehender kann es nicht begreifen, warum die Anthroposophen gar so viel darauf halten, ob einer dies oder jenes isst. Es soll nicht ge-

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

leugnet werden, dass in manchen anthroposophischen Kreisen, bei denen, die auf leichte Weise so recht tief in das geistige Leben hineinwollen, recht viel Unklarheit herrscht. Glaubt doch mancher, dass er nur das oder das meiden solle, nicht essen oder trinken solle, um allein dadurch zu gewissen höheren Stufen der Erkenntnis hinaufzukommen! Das ist ebenso ein Irrtum, wie jene eben charakterisierte Auffassung des Ausspruches von Feuerbach: «Der Mensch ist, was er isst.» Zum mindesten ist es eine einseitige Auffassung.

Aber in gewisser Weise kann gerade die Geisteswissenschaft diesen Satz für sich in Anspruch nehmen, nur in einer etwas anderen Art, als es von den Materialisten gemeint ist, und zwar in einer zweifach anderen Art. Zunächst haben wir ja schon öfters betont, dass für die Geisteswissenschaft alles um uns herum der Ausdruck eines Geistigen ist. Ein Mineral, eine Pflanze oder irgend etwas in unserer Umgebung ist nur seiner Außenseite nach stofflich. Wie das Glied eines Menschen ist es der Ausdruck, die Geste des Geistes. Hinter allem Materiellen ist Geistiges, auch hinter der Nahrung. Mit ihr nehmen wir nicht nur das auf, was materiell vor unseren Augen sich ausbreitet, sondern wir essen mit das, was Geistiges dahinter ist. Wir treten durch die Ernährung durch dieses oder jenes materielle Substrat in Beziehung zu diesem oder jenem Geistigen, das dahintersteckt. Das ist eine ganz oberflächliche Charakteristik. Aber schon wer dieses erfasst, wird in gewisser Beziehung den materialistischen Satz zugeben können: Der Mensch ist, was er isst. Nur muss zugleich mit dem materiellen Prozess ein geistiger verstanden werden.

Das ist aber nur die eine Art, wie wir uns über diese Fragen im geisteswissenschaftlichen Sinne orientieren können. Wenn die Geisteswissenschaft einen gewissen Wert legt und Nachforschungen anstellt auf und über die Natur der Nahrungsmittel, so geschieht das, weil sich hier eine ganz eigenartige Perspektive in Bezug auf die Beziehung des Menschen zur Natur herausstellt. Der Mensch steht allerdings dadurch in einer Beziehung

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

zur Natur, dass er die umgebende Natur in gewisser Weise aufnimmt, sich zusammensetzt mit dem, was darinnen ist. Und es entsteht die Frage: Wird der Mensch nicht dadurch, dass er so sich aneignet, was draußen ist, hingegeben an diese Kräfte, die draußen wirken, und kann er sich freimachen von diesen Kräften? Gibt es eine Möglichkeit, dass der Mensch frei wird von dieser seiner Umgebung durch seine Nahrung, so dass er eine gewisse Macht und einen gewissen Einfluss erhält über die Umgebung? Konnte es nicht so sein, dass der Mensch in der Tat das sein könnte, was er isst, durch eine gewisse Art der Ernährung - und könnte es nicht so sein, dass durch eine andere Art der Ernährung der Mensch sich frei macht von dem Zwange, der durch die Ernährung auf ihn ausgeübt wird? Also entsteht für die Geisteswissenschaft die Frage: Wie muss die Ernährung des Menschen gestaltet sein, damit er frei wird von dem Zwange der Ernährung, damit er immer mehr Herr und Gebieter über das wird, was in ihm vorgeht?

Indem wir diese Frage heute vor uns hinstellen, muss einiges über die ganze Stellung der Geisteswissenschaft zu diesen Fragen gesagt werden. Diese Frage, auch die über Gesundheitsfragen, muss so aufgefasst werden, dass der Geisteswissenschaft in keiner Weise eine Agitation nach dieser oder jener Richtung zugeschrieben wird. Wer etwa glaubt, dass mit dem, was heute gesagt werden soll, agitiert wird für oder gegen diese oder jene Nahrung oder Genussmittel, der hat eine im höchsten Grade irriige Ansicht. Keiner sollte heute mit der Ansicht von hier fortgehen, dass hier eingetreten würde für oder gegen Abstinenz, Vegetarismus, Fleischkost. Alle diese Fragen über Dogmen, über etwas Alleinseligmachendes, haben mit dem innersten Gefühlsnerv der Geisteswissenschaft gar nichts zu tun. Wir wollen nicht agitieren, nicht den Menschen nach dieser oder jener Weise kommandieren; wir wollen nur sagen, wie die Dinge wirklich sind. Dann mag sich jeder sein Leben einrichten, wie er will, nach diesen großen Gesetzen des Daseins. Also der heutige Vortrag will einzig und allein sagen, was auf diesem Gebiete wirklich ist. Auf der anderen Seite bitte ich sehr, zu be-

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

rücksichtigen, dass ich nicht für anthroposophische Kreise im engeren Sinne spreche, die eine gewisse Entwicklung durchmachen wollen und spezielle Bedingungen einzuhalten haben. Heute wird die Frage im allgemeinmenschlichen Sinne erörtert werden. Bei dem großen Umfange des Themas wird nur einzelnes herausgenommen werden können, und vor allem muss alles das vermieden werden, was mit dem Gesundheitlichen des Lebens zusammenhängt. Das werden wir in dem nächsten Vortrag hören.

Wir werden uns heute mit der Ernährung im engeren Sinne befassen. Deshalb wird der Atmungsprozess hier nicht berücksichtigt werden. Der Mensch hat, um den Lebensprozess seines Organismus zu unterhalten, aufzunehmen: Eiweiß, Kohlehydrate, Fette und Salze. Sie wissen, dass der Mensch die Bedürfnisse, die sein Organismus nach dieser Richtung hat, durch die sogenannte gemischte Kost befriedigt. Er übernimmt diese Hauptbestandteile seiner Ernährung zum Teil aus dem tierischen, zum Teil aus dem pflanzlichen Reiche. Es gibt unter unseren heutigen Zeitgenossen viel mehr Verteidiger einer gemischten Nahrung als einer einseitigen Kost, sagen wir etwa einer nur tierischen oder nur pflanzlichen Kost. Wir müssen uns fragen: Wie stellt sich dasjenige, was die Gesetze unserer Umgebung sind, aus denen der Mensch seine Nahrung nimmt, zu den wahren Kräften und Bedürfnissen des menschlichen Organismus? Heute ist hier nur vom Menschen die Rede, nicht von den Tieren.

Der Mensch ist leicht geneigt, nach den sogenannten wissenschaftlichen Resultaten seiner Zeit seinen Organismus recht materiell aufzufassen. Die Geisteswissenschaft muss das ersetzen durch die Gesetze der geistigen Zusammenhänge. Wenn auch theoretisch nicht immer, so liegt doch praktisch dem Verfahren, das eingeschlagen wird, mehr oder weniger unbewusst der Gedanke zugrunde, dass der menschliche Organismus mehr oder weniger nur aus dem physischen Leib, den chemischen Stoffen in ihrer Wechselwirkung aufeinander bestehe. Man verfolgt diese Substanzen bis in ihre chemischen Elemente hinein und

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

versucht, nachdem man erkannt hat, wie diese Substanzen wirken, sich ein Bild davon zu machen, wie sie chemisch weiterwirken könnten in der großen Retorte, als die man den Menschen ansieht. Es soll nicht behauptet werden, dass nicht etwa viele schon hinaus wären über die Ansicht, der Mensch sei nur eine große Retorte. Es kommt nicht auf die Theorien an, sondern auf die Denkgewohnheiten. Dem wahren Praktiker kommt es nicht darauf an, was einer denkt, sondern was für Wirkungen seine Gedanken haben. Darauf kommt es an. Ob einer Idealist ist oder nicht, darauf kommt es nicht an, sondern für das Leben ist es wichtig, ob einer fruchtbare Gedanken hat, die so sind, dass das Leben gedeiht und fortschreitet. Gerade das darf nicht außer Acht gelassen werden, dass Geisteswissenschaft auch nach dieser Richtung hin nichts zu tun hat mit einem Dogma, mit irgendeinem Glauben. Mag einer noch so sehr die spirituellsten Theorien vertreten: darauf kommt es nicht an, sondern darauf, dass diese Gedanken fruchtbar sind, wenn er sie ins Leben überführt. Wenn also einer sagt, er sei nicht Materialist, er glaube an die Lebenskraft, ja sogar an einen Geist, aber in der Ernährungsfrage immer so vorgeht, als ob der Mensch eine große Retorte wäre, so kann seine Weltanschauung nicht fruchtbar werden. Nur dann hat Geisteswissenschaft über diese konkreten Fragen etwas zu sagen, wenn sie selbst in das einzelne hineinzu-leuchten vermag, und das kann sie sowohl in Bezug auf die Ernährungs- wie auch in Bezug auf die Gesundheitsfragen.

Wir müssen uns wieder über die vielgliedrige menschliche Wesenheit klarwerden. Für den Geistesforscher ist der Mensch nicht nur das physische Wesen, das man mit Augen sehen, mit Händen greifen kann, sondern dieser physische Leib ist nur ein Teil der menschlichen Wesenheit. Dieser physische Leib besteht allerdings aus denselben chemischen Stoffen, die in der Natur ausgebreitet sind. Aber die menschliche Natur hat höhere Glieder. Schon der nächste Teil der menschlichen Wesenheit ist übersinnlich, hat eine höhere Realität als der physische Leib. Er liegt dem physischen Leib zugrunde, er ist durch das ganze Leben hindurch ein Kämpfer gegen den Zerfall des physischen

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

Leibes. In dem Augenblick, wo der Mensch durch die Pforte des Todes schreitet, ist der physische Leib nur seinen eigenen Gesetzen unterworfen und zerfällt. Im Leben kämpft der Lebensleib gegen den Zerfall. Er gibt den Stoffen und Kräften andere Richtungen, andere Zusammenhänge als sie haben würden, wenn sie nur sich selber folgten. Für das hellseherische Bewusstsein ist dieser Leib ebenso sichtbar wie der physische Leib für das Auge. Diesen Lebensleib oder Ätherleib hat der Mensch mit der Pflanze gemeinsam.

Wir wissen aus anderen Vorträgen, dass der Mensch noch ein drittes Glied seiner Wesenheit hat, den astralischen Leib. Wie ist er? Er ist der Träger von Lust und Leid, Begierden, Trieben und Leidenschaften, von alledem, was wir unser inneres Seelenleben nennen. Alles das hat seinen Sitz im astralischen Leib. Er ist geistig wahrnehmbar, wie der physische Leib für das physische Bewusstsein. Diesen astralischen Leib hat der Mensch mit den Tieren gemeinsam.

Das vierte Glied ist der Träger des Ichs, des Selbstbewusstseins. Dadurch ist der Mensch die Krone der Schöpfung, dadurch ragt er hinaus über die Dinge der Erde, die ihn umgeben. So steht der Mensch vor uns mit drei unsichtbaren Gliedern und einem sichtbaren Glied. Diese wirken immer durcheinander und miteinander. Alle wirken auf jedes einzelne und jedes einzelne wirkt auf alle andern. So kommt es, dass der physische Leib - ich sage noch einmal in Parenthese, dass das alles nur für den Menschen gilt -, so wie er vor uns steht, ein Ausdruck ist in allen seinen Teilen auch von den unsichtbaren Gliedern der menschlichen Natur. Dieser physische Leib könnte in sich nicht die Glieder haben, die der Nahrung, der Fortpflanzung, die dem Leben überhaupt dienen, wenn er nicht den Ätherleib hätte. Alle Organe, die zur Ernährung und Fortpflanzung dienen, die Drüsen und so weiter, sind der äußere Ausdruck des Ätherleibes. Sie sind das, was der Ätherleib am physischen Leibe baut. Unter anderem ist im physischen Leibe das Nervensystem der Ausdruck des astralischen Leibes. Hier ist der astralische Leib der

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

Akteur, der Aufbauer. Wir können uns vorstellen, gerade wie eine Uhr oder eine Maschine von einem Uhrmacher oder von einem Maschinenbauer aufgebaut sind, so sind es die Nerven von dem astralischen Leibe. Und die Eigenart der menschlichen Blutzirkulation, der Bluttätigkeit, sie ist der äußere physische Ausdruck des Ich-Trägers, des Trägers des Selbstbewusstseins. So ist auch der menschliche physische Leib in gewisser Weise viergliedrig. Er ist ein Ausdruck der physischen Glieder, also seiner selbst, und der drei höheren, unsichtbaren Glieder. Rein physisch sind die Sinnesorgane; die Drüsen sind der Ausdruck für den Ätherleib, das Nervensystem für den astralischen Leib und das Blut für das Ich.

Sehen wir den Menschen im Gegensatz zur Pflanze an, so steht die Pflanze als zweigliedrige Wesenheit vor uns. Die Pflanze hat einen physischen Leib und einen Ätherleib. Wir vergleichen nun den Menschen mit der Pflanze, indem wir allseitig vorgehen und das Innere, Geistige berücksichtigen. Wir setzen in Beziehung den menschlichen viergliedrigen Organismus mit dem zweigliedrigen Organismus der Pflanzen. Zum Unterstützen können wir ausgehen von physischen, bekannten Tatsachen. Wir können darauf hinweisen, wie die Pflanze ihren Organismus aufbaut. Sie setzt unorganische Stoffe zusammen zu ihrem Körper. Sie hat die Kraft, aus einzelnen unlebendigen Bestandteilen ihren Leib in der wunderbarsten Weise zusammenzugliedern. Wir brauchen ja nur einmal zu sehen, wie die Pflanze in merkwürdiger Wechselwirkung steht zum Atmungsprozess. Der Mensch atmet Sauerstoff ein und gibt Kohlensäure von sich. Diese, die für den Menschen unbrauchbar ist, kann die Pflanze aufnehmen. Sie behält den Kohlenstoff zurück zum Aufbau ihres Organismus und gibt den Sauerstoff zum größten Teil wieder zurück. Aber sie braucht etwas dazu, was von vielen vielleicht nicht als etwas Besonderes aufgefasst wird: sie braucht das Sonnenlicht. Ohne das Sonnenlicht könnte sie nicht ihren Organismus aufbauen. Das Licht, das zu unserem Entzücken zu uns strömt, das uns auch seelisch so beleben kann, ist zugleich der großartige Helfer zum Aufbau des pflanzlichen Organismus.

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

Wir sehen, wie da ein Wunderwerk vor sich geht, wie das Sonnenlicht hilft, ein organisches Wesen aufzubauen. Was unsere Augen erst wirksam macht, das ist es, was der Pflanze im Aufbau hilft.

Der Mensch hat außer dem physischen und dem Ätherleibe noch den astralischen Leib. Den hat die Pflanze nicht. Das, was dem Sonnenlichte hilft, die Pflanzen in so wunderbarer Weise aufzubauen, das ist der Ätherleib. Dieser ist auf der einen Seite den Stoffen zugewandt. Der Mensch könnte seinen physischen Organismus nicht entwickeln, wenn er nicht etwas täte, was in gewisser Weise entgegengesetzt ist dem, was die Pflanze tut. Schon in dem Atmungsprozess tut der Mensch etwas Gegensätzliches. Der Mensch macht hier schon den gegenteiligen Prozess durch. Dasselbe können wir sagen in Bezug auf alle Ernährung des Menschen. Wir können sagen: Die Ernährung muss so vor sich gehen, dass alles, was in der Pflanze aufgebaut wird, im Menschen wieder abgebaut wird. Der Prozess im Menschen ist ein sehr eigentümlicher. Wenn nur der Ätherleib einen physischen Leib aufbaute, so würde niemals Bewusstsein, Seelenempfindung auftreten. Es muss innerlich immer wieder zerstört, abgebaut werden, was der Ätherleib aufgebaut hat. So ist zwar der Ätherleib ein Kämpfer gegen den Zerfall, aber trotzdem tritt immer ein stückweiser Zerfall ein. Und dasjenige, was diesen Zerfall bewirkt, was immer den Menschen hindert, Pflanze zu sein, das ist der astralische Leib.

Das Sonnenlicht und der menschliche astralische Leib sind in gewisser Weise zwei entgegengesetzte Dinge. Für den, der mit hellseherischem Bewusstsein des Menschen astralischen Leib kennenlernt, für den ist der astralische Leib ein inneres Licht, das geistiger Art ist, für das äußere Auge unsichtbar. Ein geistiger Lichtleib ist dieser astralische Leib. Er ist der Gegensatz zu dem äußeren, äußerlich leuchtenden Licht. Denken Sie sich einmal das Sonnenlicht immer schwächer werdend, bis es erlischt, und lassen Sie es jetzt noch weiter nach der anderen Seite gehen, lassen Sie es negativ werden, so haben Sie inneres Licht.

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

Und dieses innere Licht hat die entgegengesetzte Aufgabe als das äußere Licht, das aus anorganischen Stoffen den pflanzlichen Leib aufbauen soll. Das innere Licht, das die partielle Zerstörung einleitet, durch die allein Bewusstsein möglich ist, bringt den Menschen zu einer höheren Stufe, als die Pflanze sie einnimmt, dadurch, dass der Prozess der Pflanzen in einen entgegengesetzten verwandelt wird. So steht der Mensch durch sein inneres Licht in einem gewissen Gegensatz zur Pflanze. Das ist die Sache geistig aufgefasst, und wir würden bei weiterer Betrachtung sehen, wie die durch den astralischen Leib bewirkte Zerstörung durch das Ich weiter fortgesetzt wird. Aber das braucht uns heute nicht weiter zu beschäftigen.

Nehmen wir jetzt das Verhältnis des Menschen zur Pflanze, wenn es so real wird, dass der Mensch seine Nahrungsstoffe aus der Pflanze aufnimmt. Er bildet in sich selber für den ganzen Weltprozess eine Fortsetzung der Pflanze. Was durch das Sonnenlicht aufgebaut wird, das zerstört der astralische Leib zwar immer wieder, aber er gliedert dadurch dem Menschen das Nervensystem ein und erhebt dadurch das Leben zu einem bewussten. So ist der astralische Leib dadurch, dass er ein negativer Lichtleib ist, der andere Pol, der dem pflanzlichen entgegengesetzt ist. Diesem Prozess des Aufbaus des Pflanzenorganismus liegt ein Geistiges zugrunde, denn die Geisteswissenschaft zeigt uns immer mehr, wie das, was uns als Licht erscheint, auch nur der äußere Ausdruck eines Geistigen ist. Durch das Licht fließt uns fortwährend Geistiges zu, das Licht der Geister fließt uns zu. Was sich hinter diesem physischen Licht verbirgt, das ist es, was in Teile zerteilt auch im astralischen Leibe erscheint. Äußerlich im Sonnenlichte erscheint es in seiner physischen Form, im astralischen Leibe in astralischer Weise. Das Geistige des Lichtes arbeitet in uns innerlich am Aufbau unseres Nervensystems. So wunderbar wirken zusammen das pflanzliche und das menschliche Leben. Nehmen wir nun an, der Mensch tritt durch die Nahrung in ein Verhältnis mit der tierischen Welt. Dann ist die Sache anders. In dem Wesen, dem er dann seine Nahrungsmittel entnimmt, ist in gewisser Weise der Prozess

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

schon vollzogen. Was er sonst jungfräulich und frisch von der Pflanze entnimmt, das ist im Tiere schon teilweise umgewandelt, schon vorbereitet. Denn auch das Tier gliedert sich schon einen astralischen Leib und ein Nervensystem ein. So nimmt der Mensch dann etwas auf, was ihm nicht jungfräulich entgegentritt, sondern was den Prozess schon durchgemacht hat, was schon astralische Kräfte aufgenommen hat. Was im Tiere lebt, das hat schon in sich entwickelte Kräfte des Astralischen. Nun könnte man glauben, dass dadurch dem Menschen Arbeit erspart würde. Dieser Gedanke ist aber nicht ganz richtig. Denken Sie sich einmal folgendes: Ich mache aus verschiedenen Gerätschaften ein Haus. Ich nehme die ursprünglichen Gerätschaften. Da kann ich das Haus ganz nach meinen ursprünglichen Intentionen aufbauen. Nehmen wir aber an, drei oder vier andere Personen haben schon daran stückweise gearbeitet und nun soll ich daraus ein Ganzes machen. Wird mir das die Arbeit erleichtern? Nein, ganz gewiss nicht. Sie werden in einer weitverbreiteten Literatur lesen, dass dem Menschen dadurch eben die Arbeit erleichtert würde, dass er etwas aufnimmt, an dem schon vorgearbeitet ist. Aber der Mensch wird gerade dadurch ein beweglicheres, selbständigeres Wesen, dass er das Ursprüngliche aufnimmt.

Noch ein Bild: Jemand hat eine Waage mit zwei Waagschalen. Gleiche Gewichte halten sich das Gleichgewicht. Auf beiden Seiten mögen fünfzig Pfund liegen. Aber so ist es nicht immer. Ich kann eine Waage nehmen, auf der das Gewicht zu verschieben ist. Wir haben dann in doppelt so großer Entfernung nur halb so großes Gewicht nötig. Hier wird das Gewicht durch die Entfernung bestimmt. Ebenso kommt es nicht nur auf die Menge der Kräfte an, sondern besonders auf die Feinheit der Stoffe. Das Tier verarbeitet die Stoffe in unvollkommenerem Sinne. Was da aufgenommen wird vom Menschen, wirkt fort durch das, was durch den Astralleib des Tieres daran geschehen ist, und das hat der Mensch dann erst zu überwinden. Aber weil ein Astralleib so gewirkt hat, dass in einem bewussten Wesen bereits ein Prozess sich abgespielt hat, so bekommt der Mensch

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

etwas in seinen Organismus hinein, was auf sein Nervensystem einwirkt.

Das ist der Grundunterschied zwischen Nahrung aus dem Pflanzenreich und Nahrung aus dem Tierreich. Nahrung aus dem Tierreich wirkt in ganz spezifischer Weise auf das Nervensystem und damit auf den Astralleib. Aber bei pflanzlicher Nahrung bleibt das Nervensystem unberührt durch etwas Äußeres. Der Mensch muss sich dann allerdings auch alles selber verdanken in Bezug auf das Nervensystem. Dadurch aber durchströmen die Wirkungen seiner Nerven nicht fremde Produkte, sondern nur das, was in ihm selbst urständet. Wer weiß, wie viel im menschlichen Organismus vom Nervensystem abhängt, der wird verstehen, was das heißt. Wenn der Mensch sein Nervensystem selbst aufbaut, so ist es voll empfänglich für das, was der Mensch ihm zumuten soll in Bezug auf die geistige Welt. Seiner Nahrung aus der Pflanzenwelt verdankt der Mensch das, dass er hinaufblicken kann zu den großen Zusammenhängen der Dinge, die ihn erheben über die Vorurteile, die aus den engen Grenzen des persönlichen Seins entspringen. Überall, wo der Mensch frei und unbekümmert aus den großen Gesichtspunkten heraus Leben und Denken regelt, da verdankt er diesen raschen Überblick seiner Nahrungsbeziehung zur Pflanzenwelt. Da, wo der Mensch durch Zorn, Antipathie, durch Vorurteile sich hinreißen lässt, da verdankt er das seiner Nahrung aus der Tierwelt.

Es soll hier aber nicht agitiert werden für pflanzliche Nahrung. Im Gegenteil: Die tierische Nahrung war dem Menschen notwendig und ist vielfach noch heute notwendig, weil der Mensch auf der Erde fest sein sollte, ins Persönliche eingeklemmt sein sollte. Alles, was den Menschen zu seinen persönlichen Interessen gebracht hat, das hängt zusammen mit der tierischen Nahrung. Dass es Menschen gegeben hat, die Kriege geführt haben, die Sympathie und Antipathie, sinnliche Leidenschaften zueinander hatten, das kommt her von der tierischen Nahrung. Dass aber der Mensch nicht in den engeren Interessen aufging, dass

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

er allgemeine Interessen fassen kann, das verdankt er seinen Beziehungen zur Pflanzenwelt in Bezug auf die Nahrung. So gehen ja auch bei gewissen Völkern, die vorzugsweise pflanzliche Nahrung nehmen, die Anlagen mehr zum Spirituellen, während andere Völker mehr Tapferkeit, Mut, Kühnheit entwickeln, die ja auch zum Leben nötig sind. Diese Dinge sind ohne persönliches Element nicht zu denken, und dieses ist nicht möglich ohne tierische Nahrung.

Wir sprechen heute über diese Fragen von ganz allgemein menschlichem Standpunkte aus. Aber das macht uns klar, dass der Mensch nach dieser oder jener Seite ausschlagen kann, sich also auch in seine persönlichen Interessen hineinversenken kann durch die tierische Nahrung. Dadurch wird sein Sinn getrübt in Bezug auf die große Übersicht des Daseins. Man sieht meistens nicht, wie es in der Nahrung begründet ist, wenn der Mensch sagt: Nun weiß ich wieder nicht, wie soll ich dies oder das machen, wie hat er es gemacht? - Diese Unmöglichkeit des Überschauens der Zusammenhänge kommt von der Nahrung her. Vergleichen Sie das mit einem, der große Zusammenhänge überschauen kann. Sie können dann auf die Nahrung dieser Menschen und vielleicht auch auf die Nahrung der Vorfahren zurückblicken. Ganz anders ist ein Mensch, der schon in seiner Vorfahrenreihe ein jungfräuliches Nervensystem hat. Dieser Mensch hat einen anderen Sinn für die großen Zusammenhänge. Ein Leben kann da manchmal das gar nicht zerstören, was die Vorfahren begründet haben. Wenn da auch ein Mensch, der zum Beispiel von Bauern abstammt, doch das aufstachelt, was er in sich hat, so ist es eben nur durch das Fleisch herausgekommen, weil er empfindlicher war.

Der Fortschritt wird darin bestehen, dass der Mensch, insofern der Eiweißbedarf nicht in ihm, in der menschlichen Natur selbst zubereitet ist, sich in der tierischen Nahrung beschränkt auf dasjenige, was noch nicht von Leidenschaften durchglüht ist, wie Milch. Die Pflanzennahrung wird einen immer weiteren Raum einnehmen in der menschlichen Nahrung.

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

In Bezug auf einzelne Nahrungsmittel können wir gewisse Vorzüge der Pflanzenkost hervorheben. Wenn der Mensch sich sein Eiweiß aus der Pflanzenkost holt, wobei allerdings härtere Arbeit erforderlich ist, so entwickelt er Kräfte, die sein Nervensystem frischer machen. Vieles, dem die Menschheit entgegengehen würde, wenn die Fleischnahrung überhand nähme, wird vermieden durch vorzugsweises Berücksichtigen der Pflanzenkost. An der vegetarischen und animalischen Nahrung können wir sehen, wie gegensätzlich sie wirken. Zur Illustration können wir folgendes sagen: Sehen wir uns den physischen Prozess an unter dem Einfluss von Fleischnahrung. Die roten Blutkörperchen werden schwer, dunkler, das Blut hat eine größere Neigung zu gerinnen. Es bilden sich in leichterer Weise Einschlüsse von Salzen, von Phosphaten. Bei vorzugsweise pflanzlicher Nahrung ist die Senkungskraft der Blutkörperchen viel geringer. Es wird dem Menschen möglich, das Blut nicht bis zur dunkelsten Färbung kommen zu lassen. Dadurch aber ist er gerade imstande, vom Ich aus den Zusammenhang seiner Gedanken zu beherrschen, während schweres Blut ein Ausdruck dafür ist, dass er sklavisch hingegeben ist an das, was seinem astralischen Leibe durch die Tiernahrung eingegliedert ist. Dieses Bild zeigt uns durchaus als äußeren Wahrheitsausdruck, was wir sagen wollten. Der Mensch wird durch das Verhältnis zur Pflanzenwelt innerlich kräftiger. Durch Fleischnahrung gliedert er sich etwas ein, was nach und nach zu wirklichen Fremdstoffen wird, die eigene Wege gehen in ihm. Das wird vermieden, wenn die Nahrung vorzugsweise aus Pflanzen besteht. Wenn die Stoffe in uns eigene Wege gehen, so üben sie gerade Kräfte aus, die hysterische, epileptische Zustände hervorrufen. Weil das Nervensystem diese Imprägnierungen von außen erhält, verfällt es den verschiedenartigen Nervenkrankheiten. So sehen wir, wie in gewisser Beziehung «der Mensch ist, was er isst».

In Einzelheiten wäre noch viel mehr nachweisbar, aber durch zwei Beispiele kommen wir darauf, dass man nicht einseitig sein darf. Ein einseitiger Vegetarier könnte sagen: «Wir dürfen nicht Milch, Butter und Käse genießen.» Aber die Milch ist ein Pro-

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

dukt, an dem im Tiere bei der Erzeugung vorzugsweise der Ätherleib beteiligt ist. Der Astralleib ist zum geringsten Teile daran beteiligt. Der Mensch kann ja in den ersten Zeiten seines Lebens als Säugling nur von Milch leben. Da ist alles darinnen, was er braucht. Bei der Bereitung der Milch kommt der astralische Leib nur in seiner Grenze in Betracht. Wenn man in höherem Alter hauptsächlich Milch, womöglich ausschließlich Milch genießt, so erzielt man damit eine ganz besondere Wirkung. Weil der Mensch dann nichts aufnimmt, was schon äußerlich bearbeitet ist und was seinen Astralleib beeinflussen kann, und weil er auf der anderen Seite in der Milch etwas aufnimmt, was schon vorbereitet ist, so ist er imstande, besondere Kräfte seines Ätherleibes, die heilende Wirkungen auf die Mitmenschen ausüben können, in sich zu entwickeln. Heiler, die heilend auf ihre Mitmenschen einwirken wollen, haben ein besonderes Hilfsmittel in ausschließlichem Milchgenuss.

Auf der anderen Seite wollen wir den Einfluss eines Genussmittels schildern, das aus der Pflanzenwelt genommen wird, den Einfluss des Alkohols. Dieser hat eine ganz besondere Bedeutung. Er entsteht erst dann, wenn der eigentliche pflanzliche Prozess, das, was durch die wunderbare Einwirkung des Lichtes geschieht, wovon der astralische Leib das Gegenteil ist, aufgehört hat. Dann beginnt ein Prozess, der sich auf einer niederen Stufe abspielt und den Menschen noch mehr beeinträchtigt als tierische Nahrung. Der Mensch bringt die Stoffe bis zum astralischen Leibe heran, bringt sie durch den Astralleib in ein besonderes Gefüge. Wenn aber das, was an den Astralleib herangebracht werden soll, in der Weise zerfällt, wie es beim Alkohol der Fall ist, so geschieht das, was sonst durch den Astralleib geschehen soll, ohne den Astralleib, nämlich die Wirkung auf das Ich und das Blut. Die Wirkung des Alkohols ist die, dass das, was sonst aus freiem Entschluss des Ichs geschehen soll, durch den Alkohol geschieht. In gewisser Beziehung ist es richtig, dass ein Mensch, der Alkohol genießt, weniger Nahrung nötig hat. Er lässt sein Blut durchziehen von den Kräften des Alkohols; er gibt dem Fremden ab, was er selbst tun sollte. Man kann in ge-

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

wisser Weise sagen, dass in einem solchen Menschen der Alkohol denkt und fühlt und empfindet. Dadurch, dass der Mensch das, was seinem Ich unterworfen sein soll, an den Alkohol abliefern, stellt sich der Mensch unter den Zwang eines Äußeren. Er verschafft sich ein materielles Ich. Der Mensch kann sagen: Ich fühle dadurch gerade eine Belebung des Ichs. - Gewiss, aber nicht er ist es, sondern etwas anderes, unter das er sein Ich gebannt hat. So könnten wir noch durch mancherlei zeigen, wie der Mensch dazu kommen kann, immer mehr und mehr zu sein, was er isst. Aber die Geisteswissenschaft zeigt uns auch, wie der Mensch freiwerden kann von den Kräften der Nahrung.

So wollte ich Ihnen heute nur in großen Zügen des Menschen Verhältnis zu seiner Umgebung schildern, wieder dasteht in Bezug auf die Nahrung zu den ihn umgebenden Reichen. Wer weiterhin diesen oder jenen Vortrag hier besuchen wird, der wird sehen, dass auf einzelne Fragen auch bei anderen Gelegenheiten eingegangen werden kann. Auch dieser Vortrag wird Ihnen gezeigt haben, dass die Geisteswissenschaft etwas ist, das auch auf die allermateriellsten Bedürfnisse des Lebens seine Wirkung hat. Geisteswissenschaft ist etwas, was ein Ideal sein kann für die Menschenzukunft. Heute wird man wohl noch oft sagen, wenn man sieht, wie die Stoffe sich im Menschen verbinden und trennen: Es ist wie in einer Retorte, und man wird glauben, dass man darin etwas Heilsames finden kann für die Menschen. Aber eine Zeit wird kommen, wo das, was über das Licht und den Astralleib gesagt ist, auch dem vor Augen stehen wird, der im Laboratorium forscht. Kann denn nicht auch jemand die gewöhnlichen Beobachtungen chemischer Art machen, wenn er sich sagt, dass hier ins Kleinste herein das Größte wirkt, was das äußere physische Sonnenlicht durchzieht, und was bis ins Geistige hinein im menschlichen Bewusstsein leuchtet? So wird man diese Dinge durchforschen in dem Lichte, das uns einen Überblick gibt über das Ganze.

Aus dem Geiste ist alles geboren, was in unserer Umgebung ist. Der Geist ist der Urgrund zu allem. Wollen wir zur Wahrheit

*Berlin, 17. Dezember 1908*

---

kommen, so muss der Geist auch beim Forschen hinter uns stehen. Dann werden wir die Wahrheit erkennen, die dem Menschen im Großen und auch im Kleinen nötig ist.